

## **PRIMERA PARTE**

### **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En el transcurso de los años, mediante varios proyectos ejecutados por instituciones con fines deportivos, hemos podido aprovechar valiosas experiencias de los diferentes procesos aplicados con los niños, como también la forma errónea de dirigencia en la que ha terminado siendo un caos y frustración y peor aun perdida de diferentes camadas de muchachos deportistas.

La falta de un proyecto integrador con objetivos bien planteados, con procesos metodológicos adecuados, que mantenga una importancia a la infancia sin condiciones económicas, quienes no cuenta con la capacidad económica de ser formados. Ha permitido dirigirse a este entorno con la mayor potencialidad profesional y los recursos económicos, didácticos, profesionales e infraestructura deportiva acordes a la exigencia del grupo de niños en proceso de formación.

La observación de una falta de categorización de trabajo, dando muy poca importancia a las cualidades individuales que posee cada niño ha incidido de manera rotunda en el aprendizaje motor y el desarrollo de sus capacidades coordinativas. La preparación deportiva tomando en cuenta la individualidad de cada uno de ellos es uno de los aspectos a considerar para una funcionalidad adecuada de trabajo.

Una metodología acorde a la necesidad de los niños es primordial para alcanzar los objetivos a corto y largo plazo dando mayor desenvolvimiento deportivo en cada una de sus fases de enseñanza.

Existen falencias en cuando a la enseñanza y el entrenamiento adecuado de los fundamentos técnicos, lo cual incide de manera directa en el desempeño de los niños, cuando estos deben desenvolverse

dentro del campo de juego. Es necesario cambiar los contenidos de los programas de entrenamiento modificarlos de tal manera que estos sean dinámicos, motivadores, actualizados y diferenciados

En la actualidad los diversos cambios tecnológicos han producido un cambio en los hábitos de vida del infante, es así que hoy tenemos niños con altos grados de sedentarismo y sobrepeso algo que no se presentaba con mayor fuerza; su tiempo libre lo utilizan en: mirar televisión, jugar play station, etc. El tiempo dedicado a la actividad física es poco o simplemente no realizan actividad física. Por eso es necesario brindarles alternativas para que los niños hagan actividad deportiva con entusiasmo y dedicando mayor tiempo.

## **1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA**

**¿CÓMO INCIDE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ORIENTACIÓN EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA DEFINICIÓN A LA PORTERÍA?**

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Identificar la incidencia de la capacidad coordinativa de orientación en el desarrollo del elemento técnico ofensivo de la definición en las categorías sub. 12 de las escuelas de fútbol del Concejo Provincial de Pichincha

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar el rendimiento técnico de la definición a portería.
- Evaluar el desarrollo físico de la capacidad coordinativa de orientación.
- Desarrollar un programa técnico de la definición a portería.
- Desarrollar un programa par al mejoramiento de la capacidad coordinativa de orientación.

### **1.4. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA**

En el Ecuador la práctica del fútbol ha tomado un giro rotundo al lograr dos clasificaciones seguidas a los mundiales de fútbol, lo que ha dado realce a nuestro país y con mayor razón consolidar el fútbol ecuatoriano, puesto que por ser el rey de los deportes gran parte de la infancia y adolescencia lo practica de forma recreativa como profesional.

El mencionado trabajo investigativo tiene una gran connotación e importancia en los entrenadores de fútbol y sobre todo en los formadores de diferentes disciplinas deportivas y a su vez es determinante para las escuelas del concejo provincial de Pichincha por la propuesta de cambio rotundo en su metodología de trabajo y propuesta basada en

fundamentación científica que promoverá al trabajo planificado sistemáticamente.

El interés de crear centros de formación y desarrollo del fútbol ha dado que se creen varias escuelas de fútbol con diferentes metodologías de trabajo y así desarrollar jugadores de nivel profesional.

El crear escuelas de fútbol no es la solución, si no se trabaja con profesionalismo dándoles una planificación estricta y desarrollo de las capacidades acordes a su condición fisiológica, biológica, anatómica, pedagógica y psicológica.

La lucha de una concepción del fútbol basado en principios del entrenamiento que sean respetados por los entrenadores, niños, padres y representantes deportivos quienes se aferran a mantener un concepto autóctono que no permite el progreso oportuno del nivel futbolístico de los niños, una mente formada científicamente es capaz de estar en condición de realizar cambios que reestructuren el programa de trabajo y favorezca al acrecentamiento infantil con una metodológica precisa.

La capacidad coordinativa de orientación es una de las valencias de mayor importancia en el desempeño del juego, presentándose en cada uno de los elementos técnicos y físicos, por lo que he considerado es el fundamento de definición a portería como uno de los fundamentos de mayor trascendencia ya que la efectividad a portería define un encuentro de fútbol, considerando que el deportista debe presentar alto grado de formación en esta capacidad trascendental.

El definidor a portería es un ente que se encontrara en situaciones o posiciones complejas hacia el arco lo que dificultaras su definición, es aquí donde el buen trabajo de visualización, ubicación espacio témporo-espacial, equilibrio y otras capacidades le facilitarán mantener posición necesaria para resolver el problema de juego.

En la actualidad el fútbol ya no es simplemente un deporte recreativo es ahora una actividad profesional y de altos ingresos económicos es por tal razón que la enseñanza de los fundamentos técnicos a partir de las capacidades coordinativas de los niños es de suma importancia para su futuro deportivo , en los países desarrollados existe una verdadera planificación en cuanto a la enseñanza al fútbol , ellos generan un medio tal para el entrenamiento sea de manera global en todos los ámbitos que rodean al niño : social , afectivo y económico etc.

Por todos los aspectos enunciados anteriormente considero que este estudio que voy a realizar, ayudara de manera significativa a mejorar, desarrollar y perfeccionar la enseñanza en las escuelas de fútbol. Además brindara un nuevo concepto de trabajo que ayudara a cambiar esquemas mentales de los entrenadores, los cuales muchas veces no asumen con la responsabilidad que requiere. El rol que ellos tienen en esta etapa es ser formadores en su totalidad y no limitarse a un trabajo de relleno sin resultados a largo plazo.

### **1.5. VARIABLES DE INVESTIGACION**

- CAPACIDAD COORDINATIVA DE ORIENTACION
- FUNDAMENTO TÉCNICO DE DEFINICION A PORTERIA

## 1.6. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES	INDICADORES
INDEPENDIENTE  CAPACIDAD CORDINATIVA DE ORIENTACION	Es la capacidad de alto grado de influencia en un gesto técnico, esta capacidad permite modificar la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en relación a un punto de referencia o en relación a un objeto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio</li>   <li>• Tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Delimitado</li> <li>* Socio motor</li>   <li>* Reacción</li> <li>* Movimiento</li> </ul>	TEST FÍSICO-TÉCNICOS
DEPENDIENTE  FUNDAMENTO TECNICO DE DEFINICION  LA	Anotar es el acto de intencionalmente colocar el balón en el arco opuesto por el uso de técnicas físicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Superficie de contacto</li> <li>* Trayectoria imprimida</li> <li>* Distancia de definición</li> <li>* Ángulos de dirección</li> </ul>	<p>(borde interno, borde externo, empeine total , taco, punta y cabeza)</p> <p>(a ras de piso, media altura y altas)</p> <p>(corta distancia, media distancia y larga distancia)</p> <p>(ángulo de máxima seguridad de mediana y mínima seguridad)</p>	TEST TÉCNICO- FÍSICO

## SEGUNDA PARTE

### 2. MARCO TEORICO

#### CAPITULO I

##### 2. 1.- LAS CAPACIDADES FÍSICAS

###### 2.1.1. CONCEPTO

Las capacidades físicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento técnico o no técnico, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Son facultades físicas en potencia las cuales otorgan la posibilidad de mejorar a partir de la estimulación del organismo a través de diferentes elementos como es la actividad física, las cargas de trabajo y el entrenamiento deportivo

###### 2.1.2. CLASIFICACION DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Capacidades condicionales y

Capacidades coordinativas

**2.1.2.1. CAPACIDADES CONDICIONALES.-** Las capacidades condicionales son las capacidades fundadas sobre la eficiencia del metabolismo energético y podemos distinguir, básicamente, tres: la capacidad de fuerza, la capacidad de resistencia y la capacidad de (velocidad)

###### 2.1.2.2. LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades coordinativas son definibles también como la “capacidad de organizar y regular el movimiento en diferentes acciones”.

Las capacidades motrices coordinativas se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

**Criterios:**

**GROSSER:** Permite organizar y regular el movimiento.

**PLATONOV:** Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente.

**WEINECK:** Capacidad sensomotriz, consolidada del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

**FREG:** Distinguir entre coordinación y habilidad, la primera, representa la condición general en la base de toda técnica deportiva, la segunda se refiere a actos motores concretos, consolidados y parcialmente automatizados.

**HIRTS:** Similitud con destreza, determinadas por los procesos de control y regulación del movimiento. Permite dominar reacciones motoras con precisión y armonía, en situaciones previstas e imprevistas y aprender de modo rápido la técnica deportiva.

Difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices.

Esto significa que una capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en



relación estrecha entre sí y a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

<b>Capacidades Motoras</b>		
<b>Capacidad de la condición física</b>	<b>Movilidad</b>	<b>Capacidad coordinativa</b>
Condicionadas principalmente por procesos energéticos.	Sin condicionamientos predominantes coordinativos o físicos.	Condicionadas primeramente por los procesos de conducción y regulación motora.(procesos informativos.)

**CLASIFICACION DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CLASIFICACION DE VARIOS AUTORES.**

<b>Nº CAPACID.</b>	<b>6 CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>	<b>7 CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>		
<b>AUTORES</b>	- Grosser y Cols. (1991).	- Hirtz, P. (1979) y Zimmermann, K. (1983) cit. por Souto, J. (1997). - Blume, D. (1981) cit. por Manno, R. (1985); Madello, A. (1986) y Morino, C. (1991). - Blume, D. en Harre (1987: capítulo 5.5). - Klaus Zimmermann en Meinel y Schnabel (1987: capítulo 5). - Beraldo y Polletti (1991).	- García, J.M.; Navarro, M. Y Ruiz, J.A. (1996).	- Encuesta a expertos, coordinada por Zimmermann, K.; cit. por Jaşob, F. (1991).
<b>NOMBRE DE LAS CAPACIDADES</b>	- Capacidad de equilibrio - Capacidad de orientación - Capacidad de reacción - Capacidad de diferenciación - Capacidad de combinación. - Capacidad de adaptación y modificación.	- Capacidad de equilibrio - Capacidad de orientación espacio-temporal - Capacidad de ritmo - Capacidad de reacción motora - Capacidad de diferenciación kinestésica - Capacidad de adaptación y transformación - Capacidad de combinación.	- Respecto de la clasificación anterior, eliminan la <u>capacidad de reacción</u> e introducen la <u>capacidad de relajación</u>	- de equilibrio - de orientación - de ritmización - de reacción - diferenciación - de asociación - de adaptación

**Tabla 3.** Resumen de autores, que proponen 6 y 7 capacidades coordinativas.

### 2.1.2.2.1 ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURACION DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

#### a) Generales o básicas:

Adaptación y cambio motor

Regulación de Los movimientos

#### b) Especiales:

Orientación

Equilibrio

Reacción: Simple y Compleja

Ritmo

Anticipación

Diferenciación

Coordinación

#### c) Complejas

Aprendizaje motor

Agilidad

#### 2.1.2.2.1.1.- CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS

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

**Mayores:** pertenecen a los movimientos proximales, es decir, a los que se efectúan más cerca del eje del cuerpo. Los segmentos proximales están más condicionados por el sistema nervioso, se perturban fácilmente y se conservan más tiempo en la edad madura.

**Menores:** corresponden a los movimientos de los segmentos distales, que se efectúan más lejos del eje del cuerpo. Estas coordinaciones propias de la etapa tardía del desarrollo, están menos condicionadas y son más fáciles de perder.

- **Capacidad reguladora del movimiento.**

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

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

- **Capacidad de adaptación y cambios motrices.**

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

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

Hace posible adaptar o transformar el programa motriz de la propia acción en base a cambios imprevistos o totalmente inesperados de la situación, capaz de interrumpir el movimiento programado y provocar su prosecución con otros esquemas o programas motores.

Está estrechamente ligada a las capacidades de reacción y de orientación y basada en la percepción y la anticipación; la percepción exacta de los cambios de situación y la anticipación correcta del adecuado tipo de readaptación o adaptación son aspectos esenciales de esta capacidad.

Los métodos para su desarrollo son aquellos en los que se crean situaciones de juego en las que se requieren improvisados cambios de acción (fintas); la

realización de recorridos poco conocidos con fuertes variaciones ambientales, etc.

Es particularmente adecuada para los deportes de combate y de juego.

Los ejemplos para trabajar esta capacidad, podrían ser:

- Circuito con distintos elementos realizado con un recorrido sin ordenamiento secuencial predeterminado.

#### **2.1.2.2.1.2. - CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES.**

El inmediato resultado de todo trabajo coordinado es que cada músculo realiza exactamente la parte de trabajo que le corresponde. Por medio de la coordinación, se evitan innecesarias contracciones y su efecto es amplio y económico. Esto se advierte en la ejecución fácil y libre. El movimiento es espontáneo, liviano y elástico, si no hay nada que lo impida.

Por medio de activas experiencias se comienza a comprender que todas las reacciones de los músculos, aun las más insignificantes, tienen infinitas variantes. Para adquirir gran habilidad de coordinación, se debe al ensayo sistemático de los problemas del movimiento, y su repetición, hasta lograr el mínimo de empleo de fuerza en su ejecución.

Según Gallahue (1982), la edad sensible para estimular la coordinación, es el periodo en que el organismo presenta las condiciones básicas para desarrollar una capacidad.

Las capacidades son desarrolladas a través de las habilidades motrices básicas, por esta razón la coordinación no se aprende de un momento a otro sino que se tiene que desarrollar y mejorar a través de métodos técnicos.

Por consiguiente, el momento o la etapa en donde se debe estimular es la fase de Habilidades Motrices Básicas que abarca de los 2 a los 7 años aproximadamente.

En esta etapa es fundamental desarrollar esta capacidad ya que el desarrollo es evolutivo ya que el niño comienza con movimientos reflejos para terminar con movimientos específicos, donde, para llegar a esta etapa, debe pasar por un desarrollo de las capacidades físicas. Estas capacidades y en específico

la coordinación se pueden desarrollar debido a que en la fase de habilidades motoras básicas, se encuentran factores que posibilitan la adquisición y desarrollo de estas.

- **Capacidad de orientación.**

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

- **Capacidad de equilibrio.**

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo como también es la capacidad de mantener el cuerpo en posición de equilibrio (equilibrio estático), de mantenerlo equilibrado durante la ejecución de acciones de movimiento (equilibrio dinámico) o recuperar este estado después de la ejecución de las mismas (reequilibrio).

Es determinante en el caso de desplazamientos acrobáticos y/o perturbaciones o variaciones imprevistas de los apoyos.

Se distingue un equilibrio estático que se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y en movimientos lentos; y un equilibrio dinámico caracterizado por rápidos y amplios desplazamientos, realizados prevalentemente a través de aceleraciones angulares.

En el primer caso, la mayor parte de las regulaciones son desarrolladas por los analizadores cinestésicos y táctiles y sólo en parte por los analizadores vestibular y óptico.

En el segundo caso, la información vestibular estimulada por las aceleraciones angulares es claramente predominante (Blume,1978).

- **El Ritmo.**

Esta no es mas que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma mas o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales), es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y decontracción según un orden cronológico. Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado.

Es determinante en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimientos.

Los métodos para su desarrollo se basan en las variaciones del ritmo de ejecución en los movimientos de aumento, disminución o frecuencia constante, la recuperación de la frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

Algunos ejemplos de trabajo específicos de esta capacidad, serían:

- Desplazamientos con variaciones de ritmo (individual y grupal).
- Responder corporalmente a ritmos musicales.

- **Anticipación.**

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

- **Reacción**

Permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas.

Las reacciones pueden dividirse en:

**Simples:** todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cinestésicas.

**Complejas:** son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia.

En general, una mayor información favorece a los ejecutantes más experimentados que están en condiciones de elaborar más estímulos informativos. Si la información disminuye, esta diferencia disminuye. Vilknor ha observado que, mientras la reacción motora simple es poco entrenable y depende sobretodo de la edad y el talento, las reacciones deportivas complejas mejoran con el entrenamiento.

Los métodos de desarrollo son todas las situaciones en las cuales se debe reaccionar a estímulos visuales, acústicos, táctiles, cinestésicos, etc. en forma progresivamente compleja (desde un disparo que marca la partida o la ejecución de un tiro penal hasta la ejecución de acciones de ataque con la intervención de varios jugadores).

Para ejemplificar esta capacidad, podríamos citar:

- De espaldas o de frente a la dirección de la carrera, según sea conveniente, el ejecutante sale corriendo al escuchar una señal.
- Puede combinarse el estímulo con señales acústicas (silbato), visuales (lanzamiento de una pelota) o táctiles (toque de un compañero).

- **Anticipación Propia.**

Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo

- **Anticipación Ajena.**

Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia que dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates.

- **Diferenciación**

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

- **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.



### **2.1.2.2.1.3. CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS**

- **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 la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad, por lo que el debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

## 2.1.2.2.2. LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, ETAPAS SENSIBLES PARA SU ENSEÑANZA Y ESTIMULACIÓN.

### EL NIÑO DE 5 AÑOS:

#### **Capacidad de Acople:**

- Combina distintas formas básicas y destrezas, si han sido incorporadas con anterioridad.
- Coordina su salto con carrera previa, tanto en alto como en largo, aunque no domina sus brazos y los movimientos compensatorios.
- Acopla recepción con envío inmediato o carrera con lanzamiento, con poca eficacia en la culminación del gesto.
- Capacidad de Orientación Témporo Espacial:
- La percepción del espacio y tiempo concretos son claros y precisos.
- Percibe de la trayectoria de una pelota que viene por el aire, pudiendo tomarla luego de 2 piques en el suelo.

#### **Capacidad de Diferenciación Motriz:**

- Percibe los detalles de los movimientos e intenta corregir lo que no realiza bien, prestando atención a lo que la maestra le indica, pudiendo analizar 1 o 2 detalles de una forma de movimiento, mejorando la ejecución global del gesto.

### EL NIÑO DE 6 AÑOS:

#### **Capacidad de Orientación Témporo Espacial:**

- Inicio de su fase sensible.
- Se ubica correctamente en relación a las nociones espaciales (arriba, abajo, cerca, lejos, etc.) siempre y cuando sea claro el punto original de referencia.
- Tiene inconvenientes en la transposición de estas nociones al plano de la hoja., sobre todo si no han sido previamente estimuladas.

- Su noción del tiempo es rudimentaria, difícilmente se ajuste a ritmos impuestos durante mucho tiempo.

**Capacidad de Acople:**

- Le es muy difícil enlazar cadenas de movimientos sucesivos, por ello no se desarrollan aspectos técnicos ligados a deportes.

**Capacidad de Reacción:**

- Su nivel de reacción es bajo

**Capacidad de Cambio:**

- No puede dominar bruscos cambios de dirección de su cuerpo o partes del mismo. Esto se incrementa cuando le imprime velocidad, derivando esto en fracasos técnicos, caídas y choques.

**Capacidad de Ritmización:**

- Inicio de su fase sensible
- 

 **EL NIÑO DE 7 AÑOS:**

**Capacidad de Orientación Témpero Espacial:**

- Amplía su campo nocional, por ello responde con seguridad y fluidez a las consignas relacionadas con las orientación, ubicación y direcciones espaciales, cálculo de tamaño y distancias, etc.
- Es más prudente al enfrentar tareas, pues calcula y compara: distancias, alturas, tamaños.

**Capacidad de Diferenciación Motriz:**

- Inicio de su fase sensible.
- Es capaz de concentrarse en algo que desea aprender, reiterando la actividad hasta sentirse satisfecho con sus logros (Del mismo modo puede abandonarla).

**Capacidad de Reacción:**

- Inicio de su fase sensible

**Capacidad de Aprendizaje Motriz:**

- Inicio de su fase sensible.

### **EL NIÑO DE 8 AÑOS:**

#### **Capacidad de Acople:**

- Tiene mayor fluidez en el encadenamiento de secuencias simples, siempre que no existan acciones segmentarias.
- Se interesa por juegos y deportes organizado, por estar seguro de sí mismo en el dominio de habilidades motrices básicas.

#### **Capacidad de Orientación Témporo Espacial:**

- Las nociones tridimensionales del espacio se van estructurando con mayor solidez, sobre la base de una visión periférica y en profundidad más evolucionada. Ubicadas en el plano horizontal hay respeto por la perspectiva.

### **EL NIÑO DE 9 AÑOS:**

#### **Capacidad de Orientación Témporo Espacial:**

- Su orientación témporo espacial de objetos en movimiento, desplazándose con velocidad y puntos de partida o llegada cambiante, se ha enriquecido por lo que puede encarar con éxito el aprendizaje de deportes con pelota.
- Aún no es capaz de establecer 2 o 3 relaciones espacio temporales simultáneas, esto dificulta la comprensión y ejecución de aspectos tácticos de conjunto.

#### **Capacidad de Equilibrio:**

- Inicio de su fase sensible.

## EL NIÑO DE 10 AÑOS:

### **Capacidad de Acople:**

- Realiza secuencias de movimiento encadenadas, pero las disociaciones sutiles que rompen las direcciones frontales no son asimiladas a la estructura general. Esto permite y exige una educación física con iniciación en aspectos técnicos definidos, en relación a: deportes, ejercicios, tareas de acondicionamiento físico o actividades expresivas.

### **Capacidad de Orientación Témporo Espacial:**

- Mejoran los movimientos de la periferia (habilidad de manos y dedos), de allí que los movimientos propios de lanzamientos puedan trabajarse mejor.

### **Capacidad de Reacción:**

- La velocidad de reacción se aproxima a la del adulto.

## EL NIÑO DE 11 AÑOS:

### **Capacidad de Diferenciación Motriz:**

- Es capaz de organizar sus energías, aunque se expresa en formas opuestas.

### **Capacidad de Acople:**

- Maduración de esta capacidad, está apto para deportes con aspectos técnicos definidos.

### **Capacidad de Equilibrio:**

- El varón puede tener su esquema corporal estructurado, pero en movimiento dinámico pierde el control del mismo.

### **Capacidad de reacción:**

- Finaliza su fase sensible.

## **EL NIÑO DE 12 AÑOS:**

### **Capacidad de Orientación Témporo Espacial:**

- La mujer domina más su periferia y los movimientos suaves y redondeados, poseen gran dominio coordinativo y ejecutan con precisión tareas motrices finas.
- Los varones poseen gestos más veloces y potentes, pero son torpes en los movimientos segmentarios finos.

### **Capacidad de Aprendizaje Motriz:**

- Finaliza su fase sensible.

### **2.1.2.3. FUNCION DE LA COORDINACIÓN E INCIDENCIA EN EL DEPORTE**

- Condición previa para el dominio de situaciones técnicas,
- Básica para el aprendizaje sensorial
- Inherente a la precisión del control motor
- Posibilidad de repetir movimientos idénticos
- Proviene de la propia actividad y se desarrolla en función de ésta.

### **2.1.2.4. PERIODO ÓPTIMO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.**

Las capacidades coordinativas son determinantes en edades infantiles, las cuales deben ser estimuladas de forma total, y a su vez la propuesta establecida para una planificación y organización sistemática de acuerdo al desarrollo del sistema nervioso.

- Coordinar bajo presión de tiempo 6-8 años
- Diferenciación 6-7 años y 10-11 años
- Reacción óptica y acústica 8-10 años
- Ritmo 7-9 años (hembras) 8-10 años (varones)
- Orientación 12-14 años
- Equilibrio 9-10 años (hembras) 10-11 años (varones)
- Acoplamiento 12-13 años

- Aprendizaje motor 9-12 años 12-14 años (descenso)

#### **2.1.2.5. LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN CONDUCCIÓN Y REGULACIÓN DE LA ACTIVIDAD MOTORA.**

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo;
- Los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante;
- El analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio;
- El analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y ruidos, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento;
- Los analizadores cinestésicos, por medio de los cuales recibimos información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.
- En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cinestésica.
- Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase

de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cinestésico.

- Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según Blume, de:

La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.

La capacidad de orientación espacio-temporal.

La capacidad de diferenciación.

La capacidad de equilibrio estático - dinámico.

La capacidad de reacción motriz.

La capacidad de transformación del movimiento o readaptación.

La capacidad de producir ritmo o de ritmización.

De este modo, quedan enunciadas las siete capacidades coordinativas, según se describen a continuación

De acuerdo a una proposición de Gundlach, las capacidades motoras o físicas se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (Percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas del transcurso de los procesos conductivos y regulativos son los que determinan



las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

#### **2.1.2.6. LA CAPACIDAD DE COORDINACIÓN EN EL ACTO MOTRIZ**

La capacidad de coordinación es el conjunto de capacidades que permiten llevar los valores reales, lo más cerca posible de los valores nominales.

La coordinación permite la ejecución más ajustada posible al modelo (programa) motriz juzgado, gracias a las precisiones de la información recibida de los analizadores, las que dependen del nivel de entrenamiento y de la integridad de los mismos.

En relación a los analizadores, podemos decir que se denominan así a aquellos órganos de nuestro cuerpo encargados de la recepción, decodificación y una primera reelaboración de la información.

El proceso de coordinación se desarrolla en el ámbito de las acciones automatizadas, es decir, sin control de la conciencia.

Esta vuelve a intervenir sólo en caso de fuertes modificaciones de la secuencia programada.

#### **2.1.3. LA ORIENTACION COMO CAPACIDAD DE ESTUDIO.**

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

La Capacidad de Orientación Témporo-espacial Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un

campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal.

La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado.

Los métodos para desarrollarla son la observación de otros ejecutantes en movimiento y parados;

- Los cambios de posición en el espacio, sobre distancias prefijadas;
- La utilización de espacios diferentes a los estándares (terreno reducido, cancha más grande, etc.);
- El uso de un número diferente de adversarios, implementos de juego de dimensiones distintas;
- La observación y el conocimiento del espacio que ocupan, del movimiento que deben hacer los otros (roles);
- El empleo de posiciones, condiciones y movimientos inusitados (verticales, ruedas, vuelcos);
- La posibilidad de auto-observación simultánea o diferida (espejos, videotape);
- La inserción progresiva al objeto principal del ejercicio de ulteriores elementos estables o inestables en el campo visual del ejecutante.

Los ejemplos que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, podrían ser:

- Desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.
- Saltar aumentando las distancias y la profundidad.
- Correr por espacios no comunes.

- Lanzar la pelota hacia adelante y, antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.
- Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

### **2.1.3.1 ORIENTACIÓN TIEMPO**

#### **2.1.3.1.1 Tiempo de reacción**

El tiempo de reacción es el tiempo transcurrido desde la presentación del estímulo hasta el comienzo del movimiento.

#### **2.1.3.1.2 Tiempo de movimiento**

El tiempo de movimiento es un factor motor, es la medida temporal del gesto realizado. Se puede medir desde la aparición del movimiento hasta su finalización o la finalización del gesto principal o de su primer fragmento.

### **2.1.3.2. ORIENTACION ESPACIO**

La organización espacial se halla íntimamente relacionada con el esquema corporal. Puede entenderse como la estructuración del mundo externo, que primeramente se relaciona con el yo y luego con otras personas y objetos tanto se hallen en situación estática como en movimiento. Se trata, por consiguiente, del conocimiento del mundo externo tomando como referencia el propio yo (esquema corporal).

Para Le Boulch (1972) es "El espacio es la diferenciación del "yo" corporal respecto del mundo exterior".

Fernández (2003) lo describe como "Medio en el que se sostienen nuestros desplazamientos, delimitado por sucesos (intervención temporal) y por sujetos (intervención personal), en el que cada individuo organiza una ordenación de sus percepciones en función a las vinculaciones que mantiene con dicho medio, reportándole un continuo Feed-back".

Batlle (1994), aporta dos definiciones "La evolución de la conciencia de la estructura y organización del espacio se construye sobre una progresión que va desde una localización egocéntrica a una localización objetiva", a su vez lo entiende como "El desarrollo de actividades para el conocimiento espacial pretende potenciar en el niño la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa su cuerpo y dentro del cual es capaz de orientarse".

Para Juan Manuel García Manso es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

La capacidad de orientación, a partir de esta definición, precisa de un elevado desarrollo de la percepción espacio-temporal.

La organización espacial depende simultáneamente de la estructura misma de nuestro propio cuerpo, de la naturaleza del medio que nos rodea y de sus características. La percepción que tenemos del espacio que nos rodea implica tres dimensiones: la vertical, la horizontal, perpendicular a la primera y situada en un plano paralelo a nuestro plano frontal y otra, horizontal perpendicular a las dos primeras y que constituye la profundidad (Rigal, 1988). El tercer eje es el que permite a un sujeto tener conciencia de la profundidad del espacio en que se mueve. La percepción del espacio tridimensional es de vital importancia a la hora de la práctica deportiva. En este sentido, es importante destacar que la percepción visual de la profundidad es una capacidad innata, y por tanto, susceptible de mejorar mediante el entrenamiento.

Nuestra percepción del espacio se funda sobre índices espaciales (especialmente los indicadores visuales) a partir de los cuales se constituyen tanto las formas como la configuración de los lugares. La adecuada percepción del espacio va a permitir al deportista ser capaz de adaptarse a las situaciones de juego de forma eficaz, siempre teniendo presente aspectos como el terreno de juego, situación de los contrarios y adversarios, además de los implementos.

Dentro de los deportistas acrobáticos (saltos de trampolín, gimnasia, etc.), el sistema vestibular incrementa su importancia a la hora de disponer información básica para organizar el movimiento.

Estas dos manifestaciones de la capacidad de orientación, necesitan una reflexión algo más profunda en relación a su forma de desarrollarla. En el primero de los casos, cuando se hace referencia al deportista respecto a otros sujetos (compañeros o adversarios), lo que se encuentra íntimamente relacionado con aspectos tácticos de los deportes de equipo, suponen una gran dificultad de solución correcta de los problemas motrices a los que se ve sometido una persona que se inicia en la práctica de cualquiera de estas modalidades deportiva. Una posible causa podría venir determinada por los factores cognitivos que intervienen en estos procesos. De lo contrario, no se comprendería que en otras tareas motrices que precisan de la capacidad de orientación y en las que sólo están involucrados los deportistas, el espacio y objetos estáticos, las posibilidades de resolver adecuadamente estas tareas son muy elevadas, llegándose en ocasiones a los mismos niveles de dificultad que en los sujetos adultos. No obstante, en estos últimos supuestos, nos encontramos en la barrera de lo que podemos considerar como capacidad diferenciación.<sup>1</sup>

#### **2.1.3.2.1. La adquisición de la noción de espacio**

Las primeras clasificaciones complejas acerca de las nociones espaciales aparecen en Piaget (1948), el cual fundamenta y expone que la adquisición del espacio se da en tres etapas:

##### **2.1.3.2.1.1. Espacio topológicamente:**

Transcurre desde el nacimiento hasta los tres años y en principio se limita al campo visual y las posibilidades motrices del niño. Al conquistar la habilidad motriz básica de la marcha el espacio se amplía, se desenvuelve en él y capta distancias y direcciones en relación con su propio cuerpo, a partir de

---

sensaciones cinéticas, visuales y táctiles, distinguiéndose las siguientes posibilidades para el espacio topológico:

- Vecindad: relación de cercanía entre los objetos.
- Separación: relación entre un grupo de objetos que se hallan dispersos.
- Orden: relación que guardan un grupo de objetos respecto a un sistema de referencia.
- Envolvimiento: relación en que un sujeto u objeto rodea a otro.
- Continuidad: relación en la que aparecen una sucesión constante de elementos.

#### **2.1.3.2.1.2. Espacio euclidiano:**

Entre los tres y siete años se va consolidando el esquema corporal favoreciendo las relaciones espaciales y adquiriendo las nociones de:

- Tamaño: grande, pequeño, mediano.
- Dirección: a, hasta, desde, aquí.
- Situación: dentro, fuera, encima, debajo.
- Orientación: derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, detrás.

#### **2.1.3.2.1.3. Espacio proyectivo o racional:**

Transcurridos los siete primeros años de vida el espacio se concibe como un esquema general del pensamiento, fundamentándose en la representación mental de la derecha e izquierda. Se da en aquellos casos en los que existe una necesidad de situar a los objetos en relación a otros, por lo tanto se adquiere el concepto de perspectiva, en el que permaneciendo los objetos o sujetos inamovibles, respecto a un sistema de referencia, cambiará la relación entre los objetos.

#### **2.1.3.2.2. Las relaciones de orientación espacial**

Relaciones de Orientación: Derecha-izquierda, Arriba-abajo, Delante-detrás.

Al niño nada más nacer, se le observan movimientos inconscientes y reflejos. Esto no implica que éste se oriente y tenga conciencia de su propio cuerpo en el espacio.

Cuando el niño tiene conciencia de su propio cuerpo e imagen, según Linares (1989), coordina movimientos organizando su propio espacio, teniendo en cuenta posibles adaptaciones espaciales (obstáculos que obligan al niño reorganizarse constantemente). Por ello, no se puede comprender la adquisición de un espacio coordinado sin referirnos a la evolución de la percepción del propio cuerpo.

Según las posibilidades y necesidades espaciales, el niño se organizará su propio espacio personal y social.

Espacio personal: El que ocupa nuestro propio cuerpo; y los espacios internos de éste.

Espacio social: Es el espacio que compartimos con otros. También denominado, por algunos autores (Stokoe y Harf, 1984), como espacio relacional por ser el habitáculo de las intercomunicaciones.

Según Bara (1975), el niño entiende el espacio en referencia a su propio cuerpo, de tal forma que cuando ubica su cuerpo en una superficie donde hay más personas u objetos, el niño desde su perspectiva de punto central, va organizando el espacio personal y el social y lo va haciendo en la medida que va conociendo sus posibilidades corporales.

Las diferentes experiencias personales supondrán la mejora y afianzamiento de las nociones espaciales, palabras que designan el espacio, refuerzan todos los pasos (Alomar, 1994). Ejemplos de estas situaciones pueden ser: saltar atrás o delante de una silla. Esto traerá consigo que el niño vaya cada vez teniendo más preciso el concepto del espacio que le rodea, por las diferentes experiencias, estas apreciaciones se hacen más finas; las distancias, los intervalos, las direcciones, el concepto derecha-izquierda, las

relaciones en el espacio, se hacen cada vez más seguras en las situaciones de los niños en sus movimientos, Gutiérrez (1989).

En este sentido, Piaget (1981) hace referencia a dichas Relaciones encuadrándolas como un "espacio topológico", formando parte del periodo sensoriomotriz del niño, en el que la coordinación de movimientos es esencial para la construcción del espacio. Las Palabras de Piaget, en apreciaciones de Linares (1989) revelan que la elaboración del espacio se debe esencialmente a la coordinación de los movimientos [...], relación entre desarrollo e inteligencia sensoriomotriz. A este periodo sensoriomotriz se le denomina "espacio topológico" [...], más tarde servirá de apoyo de la organización de sus relaciones espaciales con las personas y los objetos.

La lateralidad (dominio de un lado sobre otro) en el niño, viene dada por factores endógenos (interior); ya que la elección de un lado u otro normalmente es debido a que uno de sus hemisferios cerebrales madura antes que otro, limitando el lado que no ha madurado. Por otra parte, existen también otro factor, el ambiental (exógeno), que puede influir en el predominio de uno de sus lados sobre el otro (véase niños que por ser privados de su libertad en uno de sus miembros en la etapa lactante, no desarrolla correctamente el miembro cohibido). La lateralidad se atribuye a factores exógenos, bien a factores endógenos.

Dichos factores decidirán su gusto por la práctica de uno de sus laterales; extremidades (inferiores y superiores), e incluso sus ojos. Tal decantación por su parte preferida, estará completamente definida a la edad comprendida de los 8 a los 9 años. Spionek (op. cit. en Cratty, 1990) en su estudio sobre la orientación izquierda-derecha desde el punto de vista del desarrollo, es en la etapa cuarta cuando el niño llega a saber cuales son sus partes con precisión a la edad de los 8 a 9 años.

Sánchez (1986) sostiene que si no mostrase su lateralidad en la fase inicial del desarrollo, es posible que se acarreen serios problemas y dificultades en lo que se refiere al aprendizaje en el transcurso de su vida tanto académica



como social. La problemática de las preferencias laterales en la fase inicial del niño puede dar lugar al desarrollo de una serie de dificultades de rendimiento académico.

Para afianzar su derecha-izquierda, Gutiérrez (1989), tiene decisiva importancia el juego (habilidades y destrezas motoras). Para afirmar la lateralidad, el juego es sumamente importante, tanto en juegos específicos de lateralidad, como golpes y manipulaciones de pelotas o de diferentes objetos, como en los juegos de coordinación dinámica general y óculo-manual.

#### **2.1.3.2.3. Las relaciones de localización espacial**

Localización Espacial: Allí, Aquí, Allá, Acá, Ahí, Entre, Centro (en el), Cerca-lejos, Próximo-lejano.

Alomar (1994) concluyó que una mala orientación en el espacio supondrá la difícil localización del propio cuerpo, y por tanto, se apreciará una irregular organización. La orientación espacial es la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para posicionar esos objetos en función de la propia posición. Esto podemos comprobarlo al realizar una rondada.

Según Defontaine (1978), el espacio en el niño se puede considerar una evolución paralela con la imagen del cuerpo. Para conocer en mayor medida el espacio exterior, el niño debe reconocer en primer lugar su propio espacio (el que ocupa). Así pues, distinguiremos entre espacio próximo y lejano. En el primer concepto se advierte de la zona por la que el niño se mueve, y en el segundo ese espacio se limitará al medio y lugar hasta donde alcanza su vista.

Alomar (1994), para reforzar los parámetros de espacialidad, el niño debe reconocer su propio espacio, que es el que envuelve su cuerpo en cualquier acción que realice, el espacio próximo, propio del área o zona por la que el

niño se mueve y el espacio lejano que es el entorno o paisaje en que se encuentra y alcanza su vista.

En la misma dinámica sobre el espacio exterior o espacio externo, Lapierre (1974) diferencia entre la distancia y dirección respecto al yo, puesto que, el espacio externo se percibe como una distancia del yo (el gesto ha de ser más o menos largo) y la dirección (el gesto ha de ser hacia la derecha, izquierda, arriba, abajo, etc.).

A modo de conclusión se sugieren a tal percepción de la dirección en relación al espacio externo, conceptos tales como los siguientes, en cuanto al tema de la localización espacial:

- Allí: en aquel lugar, a aquel lugar. Establece el lugar en lejanía de forma precisa.
- Aquí: en este lugar, a este lugar. Se refiere al lugar exacto.
- Allá: indica lugar menos determinado que el que denota allí. Advierte, en lejanía, estar junto a.
- Acá: lugar cercano, aunque no denota precisión como el del adverbio aquí. Determina la proximidad o cercanía a un objeto o persona de forma imprecisa.
- Ahí: en ese lugar, a ese lugar. Fija lugar exacto.
- Entre: denota la situación o estado en medio de dos o más cosas.
- Centro (en el): lugar de donde parten o a donde convergen acciones particulares.
- Cerca: próxima o inmediatamente a un lugar o a un móvil.
- Lejos: a gran distancia, en lugar distante o remoto en referencia a algo o alguien.
- Próximo: cercano, que dista poco en el espacio o en el tiempo respecto a un móvil o lugar establecido.

Lejano: que está lejos en el espacio o en el tiempo en alusión a otro móvil o lugar.

## CAPITULO II

### 2.2. LA FUNDAMENTACION TÉCNICA

#### 2.2.1 LA TÉCNICA DEPORTIVA

**2.2.1.1.- CONCEPTO.-** Entienden a la técnica como el conjunto de procesos desarrollados generalmente por la práctica para resolver más racional y económicamente un problema motor determinado

Es un gesto deportivo realizado con economía de esfuerzo. Esta dado por la automatización del gesto.

La técnica de una modalidad deportiva corresponde a un cierto tipo motor ideal, que aun conservando sus caracteres fundamentales, puede sufrir un modificación que corresponde a peculiaridades individuales, constituyendo así el estilo personal (Jurgen Weineck). En el lenguaje cotidiano, en nuestro medio laboral, concebimos a la técnica como sinónimo del fundamento o el gesto deportivo.

De aquí se desprende que la supremacía técnica de in plantes implica el dominio completo de estructuras motoras eficientes y eficaces que permiten conseguir los mas altos rendimientos en las condiciones mas difíciles de la competencia. Otro concepto a tener en cuenta es que, en el alto rendimiento, cuando es imposible seguir aumentando los niveles de stress de las cargas por medio de aumentos del volumen o de la intensidad de las mismas, es la intensificación del requerimiento técnico el recurso que posibilita la elevación de la performance deportiva

La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiéndose por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva. Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente

hablando, los logros se verán limitados si ni se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un atleta, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar el juego.

Además, y en un análisis mas profundo, la técnica esta determinada por algunas cualidades físicas que gravitan mas que otras, siendo la sensibilidad, que depende de los analizadores o propioceptores; la flexibilidad, extensa permisiva de movimientos amplios y la coordinación, como la aptitud ordenativa de movimientos auto orientados y autorregulados las que gravitan fundamentalmente en el aprendizaje motor, el control motor y la reacción y readaptación motora; que son los pasos sucesivos y necesarios para que se amplíe el bagaje cinético o experiencia motora, que, a través de la formación multilateral, determinarán hasta las últimas consecuencias la consecución de logros técnicos de alta significación. En niveles de importancia creciente encontramos a la velocidad, la potencia, la fuerza y la resistencia, que a su vez terminan en cualidades derivadas.

### **2.2.2. EL SIGNIFICADO DE LA TÉCNICA EN LOS DISTINTOS DEPORTES**

No en todos los deportes el concepto de técnica tiene el mismo significado. Depende de las características del deporte el que sea necesario la concurrencia a mayor o menor nivel de unos u otros factores, de los que anteriormente hemos analizado.

Ello obliga a realizar un análisis de aquella especialidad para determinar significados diferenciadores de ese mismo concepto técnico frente a otros tipos de prácticas deportivas.

Verchosankij (1985) desarrolla significados diferenciadores de la técnica aún dentro de un mismo deporte, el atletismo. En las especialidades de fuerza explosiva la técnica, dice "debe garantizar la capacidad del atleta de producir un impulso fuertemente concentrado de fuerza en la fase decisiva de la acción".

Neumeier (1981) también está de acuerdo en este aspecto del "momento decisivo" y subraya que "en ese punto la función de la técnica es conseguir la máxima aceleración". Como puede verse en estas explicaciones, una dinámica, y la otra cinemática, hay una clara concurrencia de conceptos para centrar la importancia en este tipo de habilidades técnicas, de estas dos clases de factores internos, y externos, ya analizados.

Mientras que para las especialidades atléticas de resistencia "la técnica es eficacia en la economía del gesto" que como puede verse, es un significado bien alejado del anterior pero que satisface las necesidades de éstas especialidades. Ello nos obliga a utilizar distintas valoraciones, pues en este grupo de pruebas el factor temporal y kinesiológico es ahora más importante que el Dinámico para llegar a comprender correctamente esa habilidad. Por lo tanto se tendrán que enseñar de modo distinto sus técnicas.

En los deportes de adversario Gulinelli (1986) valora la técnica como posibilidad " de solucionar las condiciones de competición variables. Está en relación directa con la eficacia de acción en las condiciones variables de competición". Y por su parte Djatschkov (1977), la técnica "debe desarrollar al máximo los trabajos precisos en condiciones de fuerza y velocidad".

El significado de técnica en estos deportes realza los valores informáticos internos y temporales externos como predominantes. Para desarrollar este tipo de técnicas deberemos enseñar estos factores de forma preferente si queremos construir unas habilidades técnicas adecuadas a las necesidades competitivas. Si bien estas dos clases de deportes son los que se tratan en estas Jornadas, pondremos, para finalizar, el concepto técnico en los deportes artísticos. Gulinelli (1986) dice que para estos deportes la "técnica tiene como objetivo aumentar la precisión y la expresividad del movimiento" que como puede apreciarse requiere, para la ejecución con esos objetivos, una correcta valoración estética externa y una valoración informativa junto con aspectos psicológicos de valoración interna. Es decir, los factores propuestos dominan al resto en el momento de analizar ésta técnica, éste

movimiento ideal al que todos los deportistas aspiran. Naturalmente que es necesario comprender los significados de la técnica antes de realizar su modelo de entrenamiento y como vemos el análisis antes planteado permite al entrenador diseñar con mayor eficiencia, la nominación de los objetivos, primer paso de todo planteamiento de aprendizaje.

### **2.2.3. ENTRENABILIDAD DE LA TECNICA**

Tiene una directa relación con las funciones motoras cuyo potencial depende de las aptitudes coordinativas (que tienen un componente genético y otro componente que depende del oportuno aprovechamiento de su desarrollo en las fases sensibles de la vida del deportista, que coinciden con la etapa de mayor desarrollo del sistema nervioso central).

La formación multilateral y la ampliación de la experiencia motora es el factor educativo de mayor significancia en la consolidación técnica ulterior, pues todo movimiento nuevo que se aprende se consolida se consolida en base a huellas motoras anteriores consolidadas anteriormente.

En la figura 1 se ilustran en forma didáctica los periodos de la vida del niño que se constituyen en fases sensibles, y observamos que, por la capacidad de coordinación, las etapas de desarrollo coinciden con las edades en las que en nuestro medio los niños cursan la escolaridad primaria. Es precisamente en esta etapa, de consolidación de la mielinización del SNC, donde la formación polivalente determinará las bases que constituyen el potencial para el ulterior desarrollo de la maestría técnica.

Se puede proponer, entonces que, la instrucción técnica pasaría por una primera etapa de tendencia a un desarrollo multilateral, polivalente; una segunda de preparación general de la técnica deportiva escogida, y una tercera de preparación especial o especialización, en la que cobran especificidad la modalidad deportiva elegida y el puesto o función que

desempeña el atleta en su campo de juego o en el ámbito de desarrollo de su deporte.

Hotz y Weinck (1983) descomponen el proceso de instrucción técnica en cuatro fases en lugar de tres, de la siguiente manera:

**2.2.3.1 Fase de información y aprehensión.** El deportista toma conocimiento de los movimientos a ser aprendidos y crea las bases necesarias para la concepción de un proyecto de acción. En este punto el sujeto es ayudado por sus experiencias motoras previas, su nivel motor y su capacidad de observación.

**2.2.3.2 Fase de coordinación rústica.** Las primeras experiencias de ejecución práctica, como las indicaciones verbales, representan la información principal de esta fase. Al finalizar esta etapa el dominio del problema se encuentra en una fase rústica. Los fenómenos relativos a este nivel son: un esfuerzo excesivo y parcialmente errático; la brusquedad en el desarrollo temporal; la ejecución angulosa de movimientos; la amplitud insuficiente; la cadencia motora falsa (muy rápida o muy lenta); la falta de ritmo y de secuencia y la falta de precisión motora.

**2.2.3.3 Fase de coordinación fina.** Los fenómenos que caracterizan a esta etapa son: el costo energético adecuado, el gasto de fuerza necesario, la amplitud y los ritmos motores racionales y los movimientos mas fluidos. El aumento de la precisión motora se encuentra aquí globalmente ligada a una constante comprensión perfeccionada de las informaciones verbales o de otra naturaleza.

**2.2.3.4 Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable.** En esta fase encontramos la coordinación exitosa de movimientos, aún en condiciones difíciles o no habituales. La automatización permite al deportista centralizar la atención en los puntos críticos del desarrollo motor, y precisamente el fenómeno que caracteriza a esta etapa es la fluidez constante y armónica de los movimientos.

Para ampliar aún más el concepto de aprendizaje técnico, se establecen algunas bases psicológicas y otras neurofisiológicas. Dentro de las psicológicas se considera que un acto motor tiene una fase premotora durante la que se prepara la acción mediante el establecimiento de un programa (en lenguaje cibernético); una fase motora, en la que se realiza el programa y se experimenta y se vivencia el proyecto anticipado por la mente; y una fase posmotora en la que se aprecia por una comparación entre lo proyectado y lo ejecutado. Al respecto, según Anochin (citado por Meinel y Schnabel), todos los actos motores están en dependencia directa del volumen de las referencias informativas que se apoyan en la sucesión de movimientos, y esta retroinformación, a su vez, se apoya en el óptimo funcionamiento de los analizadores visual, auditivo, táctil, rítmico, vestibular y cinestésico, que influyen de manera decisiva en el proceso de aprendizaje motor. Obviamente, el factor volitivo (de ahí la base psicológica) determinan la acción de los mismos.

Las bases neurofisiológicas, reconocen a los procesos de memorización como centro de aprendizaje motor. Este transcurre en pasos de informaciones codificadas, que consisten en mecanismos de aprehensión, tratamiento y almacenamiento de información, mediante procesos perceptivos, cognitivos y mnemónicos respectivamente. Según numerosas investigaciones, estos procesos están ligados a las reacciones metabólicas de las neuronas, que producen modificaciones permanentes en cadena de las membranas sinápticas e intersinápticas mediante una permeabilidad diferencial de flujos excitadores.

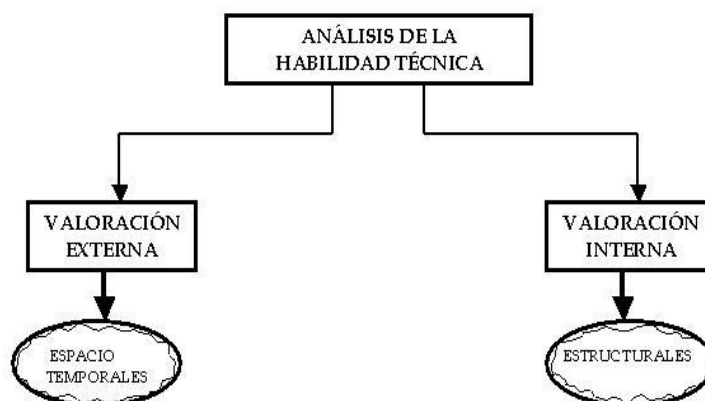
Las limitantes del aprendizaje técnico, por otra parte, puede ser: la carencia de información, la carencia de motivación o la carencia de condición. Pero es una constante que, en el desarrollo de la técnica, el grado de dificultad debe ser siempre creciente; es decir: que una vez consolidado un logro, automatizado un gesto, se debe procurar un estadio más fino, más exigente, más complejo y en condiciones de dificultad mayor, para que se transmita en eficiencia en la prestación deportiva.



## 2.2.4. ANALISIS DE LA HABILIDAD Y LA TÉCNICA

Donsk (1962) y más tarde Ozolin (1970), Grosser (1982), Verckoyanski (1987), apuntaron la necesidad de examinar las condiciones en las que se ejecuta la técnica. Cada uno de ellos propone distintas alternativas de fondo o forma que nos han dado pie para poder desarrollar un análisis particular.

Todas las habilidades técnicas son realizadas mediante movimientos precisos segmentarios y-o de la totalidad corporal. Esta precisión obliga a los segmentos o partes del cuerpo implicados a realizar minuciosas trayectorias en el espacio fijando también escrupulosamente en lugar de origen, y situación final. En ese recorrido espacial tiene que consumir necesariamente cierto tiempo, pero también, se debe haber comenzado en un instante deseado para lograr la duración apetecida. Estos aspectos espacio temporales de la técnica, son fácilmente observables macroscópicamente y pueden ser valorados o estudiados desde distintas perspectiva como veremos. Los podemos diferenciar claramente de otros aspectos que podíamos llamar internos, o estructurales, pertenecientes a ese tipo de valores del comportamiento de los seres vivos, constituyéndose generadores de aquellos valores externos que se han de manifestar durante las prácticas de los deportistas.



Los factores externos se ponen en evidencia en cada movimiento, pues todos son observables incluso por el ojo del no especialista, lo que sin duda en muchas ocasiones pueda llevar a engaño. Por otra parte la valoración de los factores internos es más compleja, podemos intuirlos pero si no utilizamos un analizador más potente, nos podemos quedar en una mera especulación más o menos justificada. Aunque en los dos casos, la buena instrumentación de analizadores es fundamental en cualquier análisis fiable. Es necesario definir los campos de ese análisis de una forma más precisa para poder elegir los analizadores pertinentes en cada caso, y esto hacemos.

#### 2.2.4.1 DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS ESPACIO- TEMPORALES EN EL PROCESO DE ASIMILACIÓN DE LA TÉCNICA.

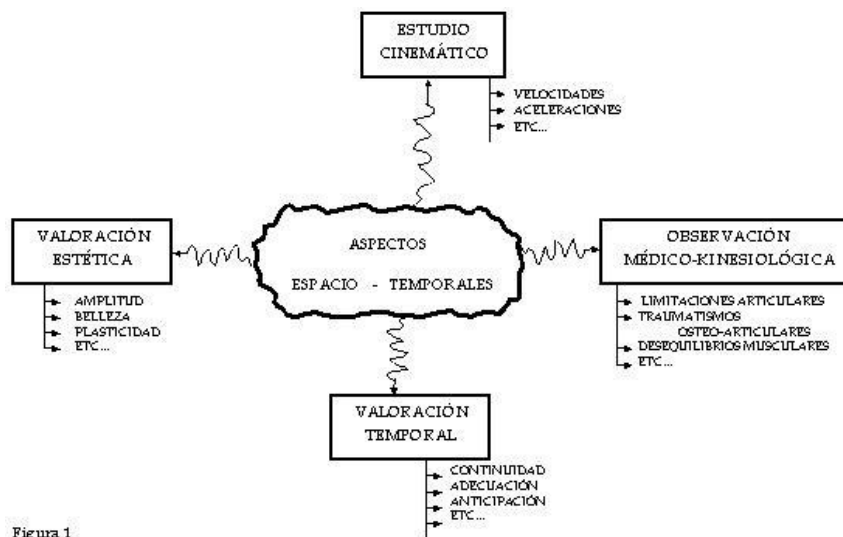


Figura 1

El número de factores que proponemos en cada campo de análisis, está naturalmente abierto a poder añadir nuevos componentes, lo que dependerá de la potencia del analizador que apliquemos y de la competencia de quien realice la valoración. De cualquier manera, los factores que describimos son

suficientemente clarificadores como para poder discriminar el campo a que pertenecen.

El estudio cinemático permite conocer esos valores en la habilidad técnica realizada. Utilizando distintos analizadores podemos conocer las velocidades segmentarias y globales, los ángulos recorridos etc... La Biomecánica externa es la ciencia que desarrolla y se ocupa de estos estudios que son muy utilizados para la descripción de las técnicas.

La observación Médico-Kinesiológica se centra en la determinación de las condiciones de la técnica para no ocasionar deterioro en el aparato locomotor del sujeto. Un deportista puede realizar una buena técnica de carrera con un apoyo defectuoso de su pie. Defectuoso, claro está, atendiendo a criterios kinesiológicos posturales que pueden producirle a largo plazo, lesiones que van a detener su vida deportiva. De forma externa y con un analizador sencillo, pueden solucionarse muchos problemas de esta naturaleza. En cualquier caso este tipo de observaciones son, sin duda, una forma de análisis de la técnica, aunque no existan defectos de esta clase. Deben ser realizadas por el especialista, puesto que el ojo del profano puede apreciar "algo raro" que incluso llega a interpretarse como positivo, debido a la creatividad del ejecutante, y no a un defecto tónico, o postural, que a largo plazo puede resultar fatal.

Es posible de forma externa, valorar con un criterio temporal la habilidad técnica realizada. ¿ Tiene o no la continuidad y la fluidez que es necesaria? ¿Su duración es adecuada a las condiciones de aplicación? ¿Se inició en el momento oportuno, o fue más tarde? Todos estos son, entre otros, factores que podemos observar en cualquier habilidad técnica. En principio no afectan a su ejecución formal, si bien generalmente intervienen como factores cualitativos en el momento de su realización, de los que en muchos casos depende la eficacia del movimiento técnico ejecutado.

También podemos realizar una valoración estética del gesto técnico. Muchos factores pueden ser observados, tantos como criterios personales tengamos

del valor estético del movimiento, o de las cosas de la naturaleza. Su amplitud, la simetría, el porte del ejecutante, la expresividad del gesto, y un sinfín de factores pueden ser valorados. No tenemos que olvidar que la palabra "técnica" viene del vocablo griego "tekhè" que su significado más próximo es "arte". Desafortunadamente este valor está totalmente marginado en el deporte, y en la concepción técnica actual, excepto en aquellas especialidades en las que ese concepto es valorado como una faceta más de rendimiento.

Más adelante veremos que cada uno de estos factores es generado, y por lo tanto dependiente, de uno o varios factores internos, de los que son su manifestación externa. Podemos concluir este inicial estudio diciendo que los aspectos espacio-temporales constituyentes de la forma externa del movimiento, son consecuencia de una correcta coordinación, y son la manifestación de una intención generadora de movimiento.

#### 2.2.4.2 DESCRIPCIÓN DE ASPECTOS ESTRUCTURALES EN LA ASIMILACIÓN DE LA TECNICA.

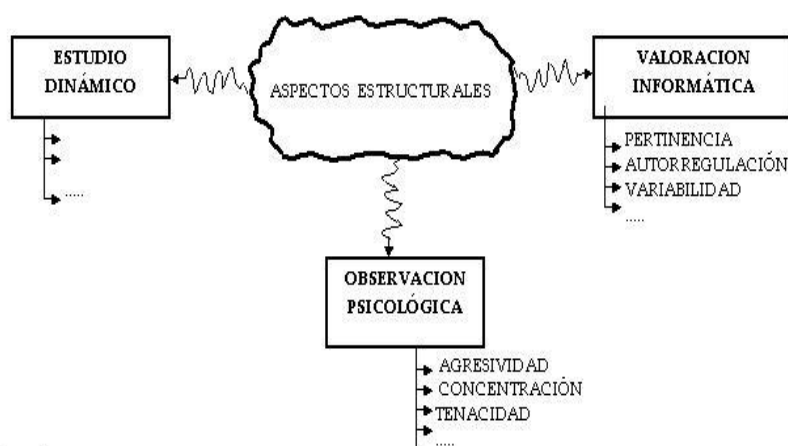


Figura 2

Los fundamentos de la teoría estructuralista (Saussure, Kohler, Wertheimer, Kofka...) sirven para explicar, en una primera aproximación, las interrelaciones existentes entre los distintos factores internos que afectan a la ejecución de las habilidades técnicas. Dado que como dice esa teoría, cada uno de éstos componentes, por el solo hecho de pertenecer al conjunto de

ellos, desarrollan ciertas interrelaciones de tal manera que la modificación de uno solo de ellos modifica los restantes, se trata de descubrir y estudiar ese sistema relacional latente, que ocasiona este tipo de comportamientos. La capacidad de concentración es una propiedad de un área, ella permite elegir convenientemente el tipo de movimiento, y poder ser ejecutado en unas determinadas condiciones musculares de fuerza, siendo estas dos cualidades pertenecientes a otras diferentes categorías. Es tal la interrelación, que la modificación de uno de ellos hace modificar los restantes, siendo los aspectos externos la manifestación de estos fenómenos que nos aproximan a descubrir el sistema relacional existente entre ellos.

El estudio dinámico de la técnica permite conocer los valores de fuerza, sus momentos de aplicación, es decir las condiciones del trabajo muscular que ocasionan el movimiento que se observa. La Biomecánica denominada interna, dispone de los analizadores suficientes para realizar estos estudios y explicar el porqué de muchos errores en las habilidades técnicas, o de su eficiencia.

Existe también la valoración informática de las condiciones en que se realiza la técnica específica de un deporte. La pertinencia en la elección de tal técnica más o menos compatible con las condiciones exteriores, la capacidad de auto-regulación progresiva para ajustar el movimiento a las necesidades de la competición, o la variabilidad de un modelo para adecuarlo al oponente, son entre otros muchos aspectos, algunos que se pueden valorar como conocimiento de esta capacidad así manifestada.

La posible observación Psicológica del deportista permite conocer condiciones de este valor que impregnan a las ejecuciones técnicas. La capacidad de concentración ya mencionada, la agresividad con que realiza el movimiento o la tenacidad con que se persigue un objetivo, son entre muchos, algunos rasgos que pueden observarse en la ejecución de habilidades técnicas que le confieren una personalidad propia en cada situación de competición vivida.

Como habíamos mencionado anteriormente los aspectos espacio-temporales, externos, son una consecuencia de éstos estructurales, internos. Es evidente que las condiciones cinemáticas son el resultado de la intervención muscular, del componente generador de las fuerzas que se había comprendido con el estudio dinámico interno. La valoración temporal depende en gran medida de la informática, pues podremos actuar en el tiempo oportuno si hemos decidido la elección del movimiento con la suficiente anticipación. En fin los valores estéticos y médico-kinesiológicos, dependen en gran parte de los contenidos psicológicos del movimiento, aunque también en cierta medida de los componentes dinámicos de producción de fuerzas. De cualquier forma la observación de forma aislada de los factores externos no es suficiente para comprender como se resuelven las habilidades técnicas, y es necesario la observación de componentes internos para completarla. Podemos así explicar como varios sujetos que realizan la misma habilidad técnica obtienen valores muy distintos en alguno de estos componentes tanto externos como internos, lo que les hace rendir técnicamente a distintos niveles (Ratov 87). Esto sucede en muchas situaciones, y más aún en ciertos sujetos que en una valoración externa no se les aprecian grandes variaciones respecto a otros practicantes, y sin embargo alguno de ellos puede tener mejor rendimiento en ese mismo puesto, si sus valoraciones internas son ventajosas en algún componente, respecto al resto de sujetos. Esto explica como individuos de niveles técnicos muy semejantes, decida en su confrontación, la llamada preparación física pues es la responsable de las condiciones de aplicación de las fuerzas, factor interno, durante la ejecución del movimiento. Así como en muchas situaciones la decisión táctica oportuna, pues ésta, formalmente, puede influir en los dos tipos de factores.

En unas determinadas especialidades deportivas tienen mayor valor un tipo de factores que otros, pero todos participan aunque sea en pequeña medida, en todas las habilidades técnicas. Realizado de esta forma el análisis de las habilidades técnicas de un determinado deporte, se pueden definir con una mayor precisión objetivos de entrenamiento técnico para esa especialidad, e individualizar su enseñanza. Por eso creemos necesario el planteamiento de

este análisis previo a cualquier propuesta de aprendizaje técnico, y como no, para su eficaz control.

### **2.2.5. EL FACTOR DE RENDIMIENTO “COORDINACION / TECNICA”.**

Ambos componentes del mismo factor coordinativo / técnico se caracterizan por:

- ❖ Los procesos de recepción y tratamiento de informaciones para la regulación motora y la regulación de la acción.
- ❖ Por coordinación motora se entiende el proceso de organizar las acciones musculares aisladas de manera armonizada con orientación hacia un objetivo prefijado de una acción.

Entonces se trata en primer lugar de ordenar acciones motoras. La base de la coordinación motora es constituida por procesos seso-motores, son estos los que provocan una armonización fina de todas las fuerzas internas y externas para resolver efectivamente una tarea motora.

Por regulación motora de la acción se entiende la capacidad del atleta de regular y controlar sus gestos según las exigencias puestas en una situación concreta. El gesto completo. Las bases morfofisiológicas del factor coordinación / técnica son principalmente los siguientes:

- Los receptores.
- El sistema nervioso.
- El sistema muscular.

Los receptores sirven para tomar las informaciones externas. El sistema nervioso central sirve para conducir el estímulo desde el receptor hacia el sistema nervioso central, tratar y procesar las informaciones en el sistema nervioso central para luego elaborar un programa motor o respuesta motora, conducir el estímulo hacia la musculatura y memorizar las experiencias motoras (huella motora). El sistema muscular constituye el efector al realizar una acción motora.

<b>DEFINICION</b>	<b>CAPACIDADES COORDINATIVAS</b> Pre-condición psicofísica para regular varias acciones técnicas	<b>TECNICA DEPORTIVA</b> Acción deportiva automatizada y variable para cumplir un solo objetivo motor
<b>OBJETIVO METODOLOGICO DEL ENTRENAMIENTO</b>	Generalización de los procesos de regulación y de control.	Estabilización y variabilidad de la regulación y del control de una sola capacidad conforme al programa moto
<b>METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Se utilizan varios gestos motores como medio de entrenamiento.</li> <li>b. Pocas repeticiones.</li> <li>c.-Aumento <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran variedad.</li> <li>del grado de dificultad de la coordinación por:</li> <li>- Innovaciones.</li> <li>- Elementos desacostumbradores</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Se utiliza un solo gesto motor como medio de entrenamiento.</li> <li>b. Muchas repeticiones.</li> <li>c.- Variación en el cuadro del proceso de aprendizaje motor.</li> </ul>

El espectro de la técnica deportiva está limitado por el reglamento competitivo y por principios biomecánicos. Durante su aprendizaje motor el atleta intenta asimilar su movimiento al modelo técnico prescrito, como resultado de este proceso resultan habilidades motoras que forman componentes del rendimiento deportivo.



## **TECNICA DEPORTIVA. MODELO TECNICO**



## **APRENDIZAJE MOTOR**

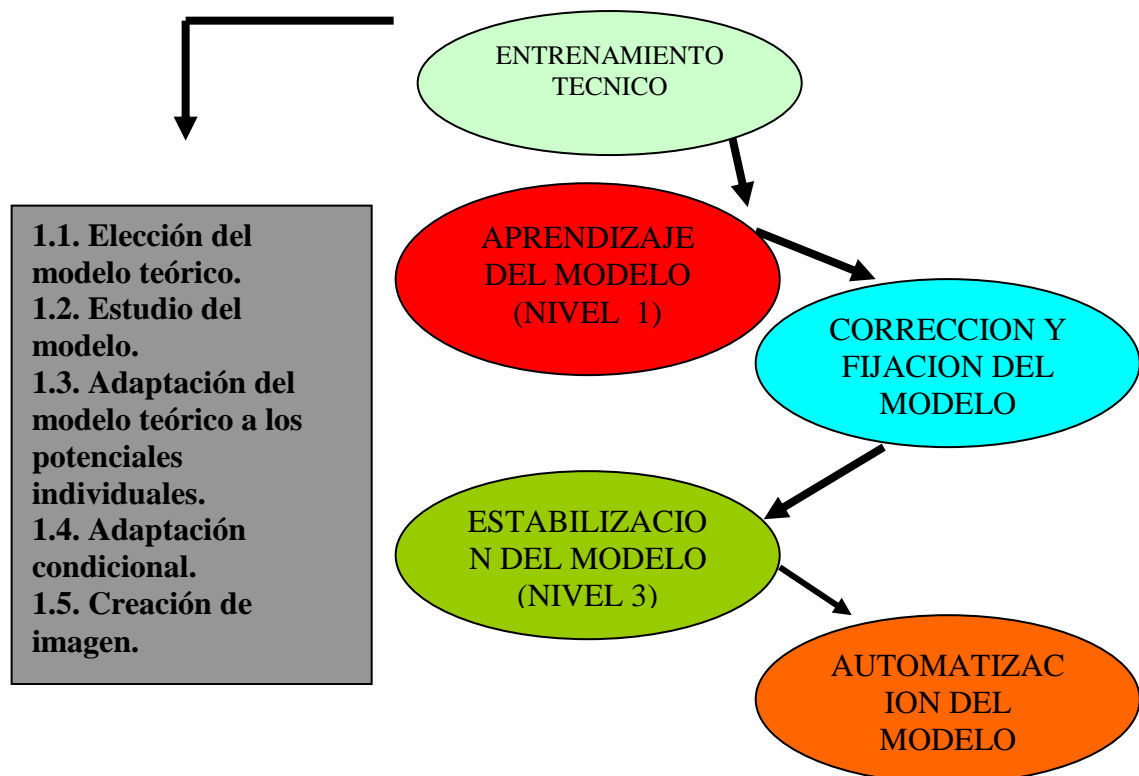


## **HABILIDAD MOTORA. DOMINIO MOTOR.**

Las habilidades motoras (dominio motor) son programas motores asociados por el aprendizaje motor los cuales se distinguen por un alto grado de estabilidad y automatización. El aprendizaje motor es el proceso de apropiación, perfeccionamiento y estabilización del programa motor de una técnica deportiva determinada. Para apropiarse del modelo técnico paso por paso se establecen “perfiles de exigencias técnicas” para cada etapa mayor del entrenamiento. Dichos perfiles corresponden al nivel de rendimiento posible en la respectiva etapa. El perfil de exigencias técnicas constituye un grado intermedio definido del dominio técnico en camino de aprender el modelo técnico.

**2.2.6. ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA.** El entrenamiento de la técnica tiene como objetivo la educación del comportamiento motor del deportista de acuerdo con las características objetivas y generales de la técnica estándar, a partir de las peculiaridades del deportista. Neumaier (1995) relaciona el entrenamiento de la técnica deportiva con el conjunto de procesos y medidas relacionadas con la optimización sistemática de la coordinación del movimiento, los cuales tienen como fin el solucionar las tareas de

movimiento de la mejor forma posible, considerando las específicas condiciones personales y de situación. Según el mismo autor, si se tienen en cuenta las exigencias y características de las tareas, el entrenamiento de la técnica incluye los procesos de: a. La adquisición o desarrollo de la estructura básica del gesto técnico. b. La optimización: perfeccionamiento y estabilización. Variación y selección situativa. Para Neumaier (1995) estos dos aspectos son los que abarcan el entrenamiento de la técnica deportiva dentro del proceso de enseñanza / aprendizaje de un gesto motor; de manera muy personal creo que después del proceso de optimización del movimiento técnico vendría un tercer aspecto o nivel de entrenamiento el cual sería el de la automatización del movimiento el cual veremos en profundidad más adelante.



**Esquema1: Etapas del entrenamiento de la técnica deportiva.**

De una forma específica y aplicada al entrenamiento deportivo, Starosta (1991) divide el proceso de aprendizaje y mejora de un gesto técnico en tres etapas:

1. Enseñanza de la técnica elemental.
2. Enseñanza de la técnica estándar.
3. Obtención de la técnica individual (estilo).

Normalmente, estas etapas precisan de tres fases para su consecución las cuales podemos sintetizar de la siguiente forma:

- a. Excitación generalizada de los procesos de control y regulación del movimiento. Está motivada por los bajos niveles coordinativos que habitualmente muestra el deportista en sus primeras etapas de entrenamiento.
- b. Mejora de la ejecución del gesto técnico. Se acompaña con una mayor economía del gesto.
- c. Estabilización de los gestos. Se logra realizar los gestos de manera estereotipada, exacta y precisa. Se logra la automatización de gestos, lo que permite trasladar la atención hacia otra acción o situación.

Son indispensables los procesos informacionales para comprender el objetivo, para formar la imagen motora, para transmitir el modelo técnico así como la estructura y la precisión del programa motor y para la memoria motora. Son indispensable determinadas cualidades psíquicas para apropiarse de los gestos técnicos como por ejemplo la concentración y voluntad de correr riesgos. La motivación de aprender constituye una base decisiva que influye en la efectividad de todas las demás pre-condiciones. La motivación actúa sobre la actividad del deportista determinando de esta manera la velocidad y la calidad del aprendizaje motor. Los conocimientos específicos son necesarios para que el alumno aprenda las técnicas de manera consciente y efectiva. Un buen nivel de las capacidades condicionales y coordinativas hace posible el aprendizaje motor y determina su transcurso.

### **2.2.7 FASE PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA.**

Martín (1989) propuso dos tipos de entrenamiento de la técnica integrados entre sí: entrenamiento de adquisición y entrenamiento de aplicación. El primero tiene como finalidad el control de la habilidad deportiva específica, el segundo tiene como finalidad utilizar la habilidad deportiva específica adaptada a la tarea motora de forma óptima con respecto a la situación y que sea estable también en la competencia.

El entrenamiento adquisitivo se divide en dos fases cronológicamente sucesivas:

1.- En la primera fase el objetivo es aprender según el optimun biomecánico de la forma o imagen externa de una habilidad técnica ideal. En esta fase se aplican todos los métodos clásicos de aprendizaje motor, en especial con ayudas de técnicas audiovisuales que permitan formar la adecuada imagen del movimiento, se podrá encontrar en condiciones de ejecutar correctamente una técnica.

El desarrollo de una imagen de movimiento está estrechamente relacionado con la capacidad de percibir el movimiento y con la visión del movimiento.

Para ello se deben considerar los siguientes aspectos:

- Formación de una imagen motora detallada del movimiento.
- Ejecución de las primeras tareas practicas.
- Realización de demostraciones y ejecuciones relacionadas con la percepción e imagen del movimiento que el deportista posea.

La creación de una imagen correcta del movimiento conlleva la ejecución del adecuado entrenamiento ideomotor, el cual va a consistir en imaginar el gesto técnico en su totalidad o bien por partes. Por entrenamiento ideomotor entendemos “todas aquellas formas de ejercitación en las cuales se tienen una auto-representación mental, sistemáticamente repetida y consciente de la acción motora, la cual debe aprenderse, estabilizarse o perfeccionarse sin que exista una ejercitación real, visible externamente de movimientos parciales o globales” (Frester, 1987).

2. La segunda fase trata de afinar la imagen interna del movimiento, aquí predomina el superaprendizaje y el entrenamiento imitativo. El superaprendizaje parece necesario para facilitar la abertura de complicados circuitos neuronales y la automatización del movimiento. El entrenamiento imitativo se entiende por la ejecución repetida de un modelo. El entrenamiento aplicativo de la técnica es aquel en el que las habilidades aprendidas se entrenan variando las condiciones de ejecución y en donde se definen tres objetivos en el entrenamiento:

1. Ampliación del espectro ejecutor de la habilidad en presencia de variaciones de las condiciones ambientales y de competición.
2. Generación de procesos de control, es decir, de su transferibilidad a otras situaciones.
3. Disponibilidad general de la calidad del proceso desarrollado.

Al final de todo el proceso es necesario que el deportista alcance la adecuada automatización del gesto deportivo. La condición previa para poder llegar a automatizar una técnica pasa por lo que Neumaier (1986) denomina repetición múltiple del movimiento. En deportistas principiantes los aspectos más corrientes que se emplean son (según Grosser y Neumaier, 1986):

- Ayudas físicas durante la ejecución.
- Facilidades en el entorno o en el material.
- Eliminación o simplificación de partes del movimiento.
- Ejecución controlada y lenta del movimiento.
- Practicar sin aparatos o con aparatos más sencillos.
- Practicar sin compañeros ni adversarios.
- Practicar en aparatos estáticos.
- Utilizar ayudas referenciales.
- Aumentar la retroalimentación.

### **2.2.8 REGLAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA.**

Cada entrenador, al planificar y realizar el entrenamiento técnico debe tomar en consideración las siguientes reglas independientemente del deporte aplicado:

**REGLA # 1:** “El aprendizaje motor resulta especialmente efectivo en la edad temprana”. Porque en estos años el sistema nervioso se distingue por una alta plasticidad lo que presenta condiciones previas para los procesos de interconexiones nerviosas-

**REGLA # 2:** “El aprendizaje técnico debe estar orientado desde el principio hacia un modelo técnico efectivo y prometedor de éxito que tome en cuenta inclusive las particularidades individuales del deportista”. Porque de esta manera se evita que el atleta cambie de técnica mas tarde.

**REGLA # 3:** “El aprendizaje y fijación de una técnica requiere un estado tanto físico como psíquico totalmente recuperado debiendo ser realizado el entrenamiento técnico como primera tarea de la parte principal de una unidad de entrenamiento”.

**REGLA # 4:** “El número de repeticiones depende del objetivo en el entrenamiento técnico”. Porque una mejora de la calidad al realizar gestos técnicos necesita, según la experiencia, pocas repeticiones (7 – 8), en cambio en la estabilización y automatización de la técnica se necesitan múltiples repeticiones.

**REGLA # 5:** “En el entrenamiento de la nueva generación, el entrenamiento técnico debe ser temporalmente limitado”. Porque en esta edad, debido al rápido cansancio físico y especialmente psíquico, resulta más efectiva la alternancia entre exigencias técnicas y condicionales.

**REGLA # 6:** “Especialmente en los deportes colectivos y de combate, la fijación y la estabilización de la técnica se hace bajo aspectos tácticos”. Porque el atleta debe saber y decidir rápidamente en qué momento y en qué situación utilizar determinado gesto técnico y en que variación.

**REGLA # 7:** “El aprendizaje motor conoce solamente una terminación relativa”. Porque cada alteración del estado de entrenamiento requiere una calidad nueva del gesto motor, se producen gestos de olvido cuando el atleta no entrena.

**REGLA # 8:** “En el entrenamiento técnico vale igualmente el principio del aumento de la carga”. Porque únicamente exigencias crecientes en cuanto al volumen de la carga y en cuanto a la calidad del ejercicio constituyen estímulos para fijar y estabilizar la técnica.

**REGLA # 9:** “El orden secuencial de las técnicas deportivas a aprender debe ser tal que se aprendan movimientos de estructuras semejantes paralelamente o según su dificultad inmediatamente uno seguido del otro”. Porque al aprender una técnica deportiva ya existen determinadas relaciones coordinativas en forma de experiencias motoras las cuales pueden causar influencias positivas o negativas.

**REGLA # 10:** “En el nivel de adquisición y desarrollo del gesto técnico y en edades tempranas es más eficaz y favorable que el modelo técnico sea visualizado por el atleta y no basado en la imagen motora o en el análisis de información”. Porque el atleta, en este nivel, no tiene una imagen motora clara ni tampoco tiene la capacidad de procesar informaciones dadas del exterior, el atleta en esta fase aprende más por imitación que por procesamiento de información.

**REGLA # 11:** “Las correcciones/indicaciones se deben realizar preferentemente justo al finalizar cada ejecución aprovechando que la "memoria inmediata" del deportista (permite conservar gran cantidad de información) se prolonga hasta los 10-20 segundos posteriores a la ejecución” Porque de esta forma el sujeto conserva "frescas" en su memoria las sensaciones/informaciones obtenidas a partir de la realización del movimiento. En este sentido, en algunos deportes se recomienda completar/complementar la información que recibe el deportista durante el desarrollo efectivo del movimiento principalmente a través de la palabra, colocación de espejos (control óptico adicional), ayudas acústico-rítmicas, etc.

**REGLA # 12:** “Durante la fase de fijación adquieren especial significación y relevancia las tareas de verbalización (expresión a través de la palabra o escritura) de las sensaciones que se obtienen a partir de la ejecución del movimiento así como de las fases (secuencia de acciones)”. Porque el deportista adquiere conciencia de las percepciones/sensaciones que obtiene con la realización efectiva de los movimientos mediante la combinación de los mismos con el habla (verbalización), mejorando de esta manera la imagen del movimiento y la percepción de los detalles del mismo.

### **Realización del entrenamiento.**

1. Características del proceso de aprendizaje motor. Por aprendizaje motor se entiende el proceso de apropiación, corrección-fijación, estabilización y automatización del dominio técnico llevado a cabo durante la formación técnico-deportiva. Es una actividad consciente y activa orientada hacia un objetivo predeterminado.

El aprendizaje motor se realiza en unión con:

- La apropiación de conocimientos.
- La apropiación de convicciones, cualidades de comportamiento y de voluntad.
- El desarrollo de las capacidades condicionales.

2. La imagen motora es la reproducción mental del gesto motor. Dicha imagen motora se caracteriza por los aspectos espaciales, temporales y dinámicos. El desarrollo y la precisión permanente de la imagen motora durante el aprendizaje motor es algo indispensable para:

- Poder ejecutar el movimiento conscientemente de acuerdo al programa motor.
- Poder corregir errores motores.

Resulta necesario tanto darle al atleta informaciones ópticas y acústicas como también estimular sus receptores kinestésicos mediante la práctica física.



## **Esquema 2: proceso para la adquisición de la imagen motora y del modelo técnico.**

1. EXPLICACION
2. DEMOSTRACION
3. EJECUCION DEL EJERCICIO
4. CORRECCION DE LA EJECUCION
5. RE-EJECUCION DEL EJERCICIO
6. RETROALIMENTACION

**“IMAGEN MOTORA”**  
**“MODELO TECNICO”**

Los componentes inherentes a la imagen motora son:

- a. Componente espacial: se refiere al espacio en donde el gesto técnico va a ser ejecutado. No es lo mismo espacialmente realizar un remate al arco que una “chilena” en fútbol.
- b. Componente temporal: es el tiempo que se demora en ser realizado el gesto técnico.
- c. Componente dinámico: se refiere al gesto técnico como tal, en su acción motora, sea el movimiento general o fraccionado.

### **2.2.9. LOS NIVELES DEL PROCESO DE APRENDIZAJE MOTOR O APRENDIZAJE TECNICO.**

El aprendizaje motor envuelve cuatro niveles que se diferencian entre sí por:

- a. Grado de perfeccionamiento de la coordinación motora.
  - b. Grado de cumplimiento del programa motor.
- Nivel I - “De Apropiación o Desarrollo”: en este se desarrolla una coordinación global y general del modelo técnico.

- Nivel II - “De Corrección – Fijación”: se desarrolla la coordinación fina del modelo técnico.
- Nivel III - “De Estabilización”: se consolida la coordinación fina y es aplicada variablemente.
- Nivel IV- “De Automatización”: el modelo técnico está totalmente estabilizado lo que permite transferir la atención a otra acción. Plano táctico.

La duración del proceso de aprendizaje motor es total y de sus niveles parciales depende esencialmente de los siguientes factores:

- a. El grado de dificultad de la técnica a aprender.
- b. El nivel psicofísico inicial de los atletas o deportistas.

**2.2.9.1. Nivel de Apropiación:** es el periodo que transcurre entre el momento en que el atleta ha comprendido el gesto a aprender y el momento en que el deportista realiza la técnica correctamente en cuanto a sus aspectos esenciales y en condiciones facilitadas y favorables. Finalizando el primer nivel el atleta domina la coordinación global y movimiento general del modelo técnico. El gesto motor ejecutado en el primer nivel está caracterizado por:

- Despliegue de fuerza excesiva y equivocada, es decir no económico.
- Poca fluidez en el movimiento.
- Movimientos presurosos, inseguros y parcialmente retardados.
- Poca estabilidad y precisión durante la ejecución.
- Rendimiento mensurable débil. (no medible)

La técnica es realizada correctamente en cuanto a sus criterios fundamentales pero deja ver todavía insuficiencias y errores.

Posibles causas de las insuficiencias manifestadas en el primer nivel serían:

- Capacidades todavía insuficientes de recibir y procesar informaciones.
- Imagen motora poco diferenciada – mayormente óptica.
- Irradiación de los procesos nervioso centrales.
- Sensaciones kinestésicas insuficientemente desarrolladas

En este primer nivel el entrenador toma influencia directa en el aprendizaje de la técnica realizando todas las formas metodológicas clásicas de enseñanza. Las tareas que debe cumplir el entrenador en la primera fase o nivel de aprendizaje son las siguientes:

- Análisis de la situación inicial y de las condiciones previas dadas para aprender una técnica nueva.
- Planificación del proceso enseñanza/aprendizaje, concretamente de los pasos metodológicos, de las condiciones del ejercicio y de la influencia educadora.
- Creación de las pre-condiciones condicionales, coordinativas y psíquicas necesarias para el aprendizaje del modelo técnico.
- Desarrollo de una imagen motora global según el modelo técnico mediante demostración, explicación, práctica y retroalimentación realizada por los alumnos.

**Organización de las condiciones más favorables para el aprendizaje técnico en este nivel:**

- Crear una disposición mental óptima de los alumnos. Concentración.
- Eliminar posibles disturbios o dificultades.
- Poner a disposición del alumno los aparatos e implementos necesarios.
- Organizar medidas necesarias para evitar accidentes.
- Organizar condiciones facilitadas y favorables, reducir las exigencias.

**2.2.9.2 Nivel de Corrección–Fijación:** envuelve el proceso que transcurre entre el nivel de coordinación global hasta el momento que el atleta sabe ejecutar la técnica a aprender sin errores bajo condiciones “estándar” (sin disturbios). Con esto el atleta ha alcanzado el nivel de la coordinación fina de la respectiva técnica.

**El gesto motor, ejecutado en el segundo nivel, está caracterizado por:**

- Despliegue de fuerza efectivo y en el momento correcto.
- Ejecución dinámica y fluidez del movimiento.

- Movimientos armoniosos.
- Buen grado de estabilidad y precisión. Sin disturbios.
- Rendimiento mensurable bajo condiciones favorables.

La ejecución del gesto motor coincide en gran parte con los criterios del modelo técnico.

Posibles causas que originan una ejecución mejorada son:

- Mejora de la capacidad de asimilar y tratar informaciones, en especial las kinestésicas.
- Sensaciones kinestésicas mayormente precisas.
- Imagen motora más diferenciada en la que aumenta la efectividad del aspecto dinámico.
- Concentración de los procesos nerviosos centrales.
- Corrección de los pequeños detalles y eliminación de movimientos y tensiones musculares innecesarias las cuales afectan directamente el modelo técnico.

El entrenador debe animar la participación activa del atleta.

**Las tareas que debe cumplir el entrenador en el segundo nivel de aprendizaje son las siguientes:**

- Corrección y fijación de la imagen motora mediante conversaciones con los atletas; explicación y demostraciones reiteradas y diferenciadas; utilización de medios ilustrativos múltiples, indicaciones y correcciones dadas durante o inmediatamente después de la ejecución del gesto motor, ayudar para que el atleta adquiera las experiencias motoras necesarias.
- Precisión en cuanto a los detalles del gesto motor por medio de correcciones y afirmaciones diferenciadas, concentración sobre movimientos parciales o fraccionados, ayuda y medidas de seguridad en fases críticas del movimiento.
- Ejercicio bajo condiciones normales a una velocidad que sea adecuada o similar a la de la competencia.

**2.2.9.3. Nivel de Estabilización:** envuelve el transcurso del aprendizaje desde el nivel de la coordinación fina hasta un nivel en que el atleta realiza la técnica aprendida segura y exitosamente inclusive bajo condiciones difíciles y desacostumbradoras. Con esto el atleta ha alcanzado el nivel de estabilización de la técnica y su aplicación variable.

El gesto motor, ejecutado en este nivel, está caracterizado por:

- Despliegue de fuerza racional, inclusive bajo condiciones dificultadas.
- Movimiento “dominado” con muchas variaciones situativas.
- Rendimiento constante y bueno con alto grado de precisión.
- Cumplimiento del objetivo de rendimiento pre dictado.
- Alto grado de estabilidad ante disturbios.

La ejecución del gesto motor coincide con los criterios del modelo técnico y tiene carácter individual.

**Las causas de la maestría en la ejecución técnica son:**

- Automatización de muchos procesos neuro-musculares.
- Alto grado de precisión y diferenciación de las sensaciones kinestésicas.
- Imagen motora exacta de la técnica básica y de sus variables.

El entrenador estimula la actividad, la autonomía y la creatividad del atleta en este tercer nivel de aprendizaje todo ello en pro o en beneficio de la creación y desarrollo del estilo técnico individual el cual está basado en el modelo técnico. Además controla y evalúa el rendimiento del atleta.

**Las tareas que debe cumplir el entrenador en el tercer nivel son las siguientes:**

- Aumento de las exigencias psicofísicas en comparación con el segundo nivel mediante:
  - a. Practica bajo condiciones que sean similares a las competitivas.
  - b. Practica con alto volumen de práctica.

- c. Aprovechamiento de las posibilidades que ofrece un nivel mejorado de otros factores de rendimiento, como por ejemplo la condición atlética para perfeccionar la técnica
- d. Reducción de la susceptibilidad a disturbios provenientes del medio ambiente y de irregularidades psicofísicas.
  - Estabilización de la ejecución motora por práctica bajo condiciones dificultadas y alargamiento de la variabilidad bajo condiciones inconstantes.
  - Unidad entre educación y auto-educación por medio de:
    - a. Tareas de observación, utilización de videos y otros medios técnicos ilustrativos para comparar el modelo técnico con el grado de su realización.
    - b. Instrucciones para que el atleta mismo analice y corrija sus errores.
    - c. Motivación para que el atleta siga perfeccionándose.

**2.2.9.4. Nivel de Automatización:** es el punto más alto del proceso de aprendizaje del modelo técnico y su ejecución, abarca el transcurso de la estabilización de la técnica hasta el punto de poder realizar o ejecutar el gesto técnico bajo condiciones netamente competitivas. Este nivel se caracteriza por que el atleta ya no centra su atención en la ejecución del gesto técnico sino que su alto nivel en los procesos neuromusculares le facilita enfocar su atención en acciones grupales o dentro del plano táctico-estratégico.

El gesto motor está caracterizado por:

- Despliegue de fuerza eficaz, efectiva y exacta y en el momento apropiado.
- Alto grado en la fluidez y control del gesto técnico.
- Estabilización del estilo técnico el cual es netamente individual y se basa en los siguientes aspectos:
  1. Nivel de procesar información.
  2. Cualidades psíquicas (concentración, voluntad, entusiasmo, etc.)
  3. Motivación de aprender.

4. Los conocimientos específicos.

5. Nivel de las capacidades condicionales y coordinativas.

6. Las circunstancias y entornos socioculturales.

- No se presenta desestabilización del gesto técnico ante disturbios externos o altos niveles de estrés.

La ejecución del gesto motor coincide completamente con los criterios del modelo técnico con pequeñas variaciones las cuales provienen del estilo técnico individual, dichas variaciones no afectan la ejecución del gesto técnico de base.

Las causas de la excelente maestría técnica son:

- Alto nivel de automatización de los procesos neuro musculares.
- Imagen motora exacta y precisa en los aspectos temporales, espaciales y dinámicos.
- Sinergia de los procesos nerviosos centrales entorno a la ejecución del gesto técnico.
- Rápido procesamiento de los mecanismos de la acción motriz (Welford).
  - a. Percepción - ¿Qué pasa? Obtener información del entorno.
  - b. Decisión - ¿Qué hago? Escoger la respuesta más adecuada.
  - c. Ejecución - ¿Cómo lo hago? Respuesta motriz.
  - d. Retroalimentación - ¿funciono? ¿Qué paso? Evaluación.

El entrenador estimula la automatización de los gestos técnicos del atleta con base a juegos colectivos en espacios reducidos y con tareas exclusivamente tácticas, en pro de que el atleta pueda ejecutar el gesto técnico siempre en beneficio del equipo y enfocado netamente a la competencia, lo que conlleva a realizar los gestos de manera estereotipada, exacta y precisa, lo que permite trasladar la atención hacia otra acción o situación.

Las tareas que debe cumplir el entrenador en este último nivel son:

- En la primera fase para automatizar el gesto técnico debe realizar repeticiones múltiples del movimiento (Neumaier-1986). Acción individual. Método analítico.
- En una segunda fase automatizar el gesto técnico por medio de ejercicios o juegos colectivos con base al método integral el cual abarca los aspectos técnicos, físicos, tácticos y psicológicos en un todo. Espacio reducido.
- Propiciar la estabilización del estilo técnico individual.
- Organización de posibilidades de probar la técnica aprendida en situaciones competitivas.
- Combinación de la técnica aprendida con las exigencias específicas en cuanto a las capacidades condicionales y a la táctica individual así como con técnicas ya antes aprendidas. Encadenamiento técnico.

#### **2.2.10. PRINCIPIOS METÓDICOS DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA A LARGO PLAZO.**

En el proceso de entrenamiento a largo plazo, la preparación técnica recibe ya desde los principiantes un coeficiente de importancia más elevado cuanto más elevadas son las performances deportivas pretendidas.

El trabajo de desarrollo de la técnica deportiva debe ocupar entre un 60 a 70% de tiempo del entrenamiento de los principiantes, con alto número de correcciones y alta exigencia de precisión desde el punto de vista del desarrollo del movimiento y del análisis biomecánico.

El aprendizaje de la forma rústica de la técnica deportiva, con elementos de la forma fina en algunos de sus aspectos, es importante en los casos de participación precoces en competiciones, para no acusar pérdidas en los factores motivacionales.

La formación técnica debe ser desarrollada paralelamente con los demás factores físicos de rendimiento (cualidades físicas).



La formación técnica en el trabajo con niños requiere, además de la capacitación de la aptitud coordinativa, el planteo analítico, dividiendo el todo en objetivos parciales, para garantizar con su consecución por etapas y su consecuente retroinformación positiva (ley pedagógica del efecto).

La formación de la técnica deportiva cualitativamente más alta necesita imperiosamente de una intelectualización más intensa (Thies- Gropler 1978).

### **2.2.11. LAS FASES SENSIBLES EN LAS ETAPAS DE INICIACIÓN DEL FUTURO JUGADOR DE FÚTBOL.**

Estas fases se encuentran determinadas por factores promovidos por el desarrollo corporal permitiendo señalar por ejemplo, que el período comprendido desde los 5 o 6 años de edad hasta los 11 o 12 años (antes de la explosión puberal) es, ante este criterio, la fase sensible de la coordinación, (cualidad física requerida para el aprendizaje y ejecución de cualquier gesto técnico) basado en que el sistema nervioso se encuentra en su mayor etapa de desarrollo y por lo tanto se define como sensible para la estimulación neuro-muscular. Por este motivo, esta consideración resulta indispensable a la hora de elaborar un plan de trabajo teniendo en cuenta que en esta edad se encuentran factores limitantes como el estrés y la falta de madurez en los sistemas vegetativos, disminuyendo los objetivos en capacidades tales como la fuerza y la resistencia anaeróbica láctica. Ello indica claramente en qué contenido estará el mayor porcentaje del entrenamiento en esta etapa, fundando el desarrollo coordinativo como sustento de las adquisiciones técnicas propias del fútbol.

Luego, continuando con las edades elegidas como ejemplo para el desarrollo del presente, se definen como indispensables, los objetivos pedagógicos que apuntan a la obtención de futbolistas disciplinados. En términos generales: “estimular lo que debe estimularse y desarrollar lo que puede entrenarse” .

Por este motivo es recomendable una línea de trabajo basada en el máximo aprovechamiento de cada fase sensible por la que transita el joven futbolista.

Lo expuesto intenta fundamentar que aparte del trabajo con las categorías competitivas es imprescindible el funcionamiento debidamente planificado de las categorías formativas. Esto permitirá mejorar las posibilidades del niño en función de la formación integral del futbolista y la consecuente ampliación de la base o “semillero”, con proyección a niveles superiores de competencia. Por lo tanto cargar las mayores expectativas en el desarrollo de múltiples programas que aumente no solo la cantidad (masificación del fútbol) sino también la calidad de la formación, garantizando un proceso que optimice el tiempo en la vida deportiva del individuo, trabajando lo que debe lograr en cada etapa para conformar un deportista de gran nivel y con posibilidades de llegar al fútbol “grande”.

<b>EDAD</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CARACTERIZACIÓN</b>
18-19 años	Búsqueda de elevados niveles específicos para el jugador, en forma independiente la posición que ocupa en el equipo.	A esta edad concluirá en gran medida la maduración de la condición cardio – vascular – respiratoria y metabólicas musculares, lográndose elevados valores a nivel de la resistencia aeróbica, tan importantes para el futuro del jugador.
16-17 años	Orientación del entrenamiento deportivo específico, individualizado.	Orientación hacia la capacidad para soportar altos niveles de cargas de entrenamiento, fase de la velocidad máxima, fuerza y resistencia.
12-15 años	Inicio de la búsqueda de la condición física.	Introducción hacia los trabajos de fuerza; evolución hacia mayor desarrollo de resistencia (aeróbica).
9-11 años hasta la pubertad	Máxima capacidad del aprendizaje motor.	Fase sensible de la velocidad latente y de reacción, de la coordinación y la técnica.
6-9 años.	Progresos rápidos en el aprendizaje motor. Inicio del entrenamiento de las capacidades coordinativas.	Fase sensible hacia las actividades lúdico-deportivas. Elevadas posibilidades hacia las coordinaciones globales; conocimiento de las posibilidades del propio cuerpo. Incremento de la velocidad y frecuencia de movimientos.

## 2.2.12. NIVEL DEL PROCESO DE LA ENSEÑANZA TÉCNICA.

### PRINCIPIANTE:

- a. **Cumplimiento de las tareas motoras:** solo en ocasiones favorables, poco rendimiento medible.
- b. **Calidad en la ejecución motora:** se puede reconocer la estructura básica, escasa manifestación de característica como exactitud, fluidez y constancia del movimiento.
- c. **Sensaciones motrices:** borrosas y apenas conscientes, pocas sensaciones cinestésicas con predominio de las visuales.
- d. **Imágenes del movimiento:** borrosas, determinadas visualmente, predominan elementos espaciales.
- e. **Dirección y regulación:** predominan retroalimentaciones exteriores, muy susceptibles a interrupciones.

### AVANZADO

- a.- **Calidad de la ejecución motora:** en condiciones favorables características motoras completamente manifestadas, sino, defectos claros en la ejecución.
- b.- **Sensaciones motrices:** concretas y detalladas en su mayor parte, conscientes y expresables verbalmente. Gran participación kinestésica.
- c. **Imágenes del movimiento:** en detalles cinéticamente marcados, partes dinámicas y temporales.
- d. **Dirección y regulación:** regulación basada en retroalimentaciones detalladas y también internas, afectables solamente por perturbaciones más grandes e inhabituales.

## **DOMINIO**

**a. Cumplimiento de la tarea motora:** gran seguridad también en condiciones de mayor dificultad. Rendimientos altos y máximos en las situaciones variadas.

**b. Calidad en la ejecución motora:** dominio completo de la técnica incluso con perturbaciones. Características del movimiento completamente desarrolladas.

**c. Sensaciones motrices:** con precisión elevada comprensibles conscientemente, también las informaciones kinestésicas, relación pronunciada mediante el lenguaje. d. Imágenes del movimiento: anticipada, creadora y variada.

**e. Dirección y regulación:** adaptaciones anticipadas en las más diferentes situaciones. Estabilidad en el resultado.

### **2.2.13. OBJETIVOS Y MEDIDAS METODOLÓGICAS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA SEGÚN EL NIVEL DE APRENDIZAJE.**

**Objetivos del entrenamiento técnico:** adaptación al objetivo técnico; desarrollo de una imagen global del movimiento. Coger experiencias motrices básicas. Aprender las estructuras básicas del movimiento (coordinación global del movimiento).

#### **PRINCIPIANTE:**

**a. Objetivos del entrenamiento técnico:** adaptación al objetivo técnico; desarrollo de una imagen global del movimiento. Coger experiencias motrices básicas. Aprender las estructuras básicas del movimiento (coordinación global del movimiento).

**b. medidas metodológicas:** demostración, explicación; ejercicios constructivos en condiciones facilitadas. Método analítico.

### **AVANZADO:**

**a. Objetivos del entrenamiento técnico:** perfeccionar la imagen del movimiento. Eliminar movimientos y tensiones musculares innecesarias. Se inicia la resistencia contra perturbaciones. Primera comprobación en competiciones.

**b.- Medidas metodológicas:** tareas de observación, análisis del movimiento en acción común. Múltiples repeticiones del movimiento eliminando lentamente las facilidades. Practicas en condiciones normales introduciendo las primeras dificultades.

### **DOMINIO**

**a. Objetivos del entrenamiento técnico:** capacidad de autocorrección. Estabilización y automatización progresiva. Adaptación a condiciones variables y fijación de la técnica en situaciones extremas de estrés. Creación de técnicas nuevas y variables. Combinación de la condición física con el entrenamiento técnico. Mucha consideración de la individualidad del deportista. Creación del estilo técnico.

**b.- Medidas metodológicas:** formación concentrada de percepción y observaciones motrices. Incremento de la intensidad del ejercicio. Variación de las condiciones. Acentuación de los detalles. Aumento de las perturbaciones. Creación de situaciones externas y de estrés. Experimentaciones con la técnica.

## **2.2.14. CORRECCION DE ERRORES MOTRICES DURANTE EL PROCESO ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DE UNA TECNICA DEPORTIVA.**

Los errores motrices (motores) son desvíos del modelo de la técnica deportiva, se deben corregir si reducen la efectividad de la ejecución

motora. Por corrección de errores se entiende todas las medidas metodológicas a tomar para remediar errores motrices.

La corrección de errores pertenece a la forma metodológica clásica de “guiar”, esta forma metodológica se debe aplicar en unidad con la afirmación, ósea, confirmando lo correcto en un gesto motor o en sus detalles.

## **2.2.15. TIPOS DE CORRECCIONES.**

**2.2.15.1 Corrección directa:** se mencionan, se explican y se demuestran los errores y se le dan al atleta indicaciones de cómo evitarlos. El atleta cuando practica se concentra concretamente y conscientemente en remediar el error.

### ***Metodología para aplicar en la corrección directa:***

- Comparación de lo correcto con lo incorrecto.
- Presentación exagerada de la ineffectividad del gesto equivocado para que el atleta tome conciencia de cómo su propio gesto desvía del modelo técnico.
- Ejecución de fases parciales o de elementos aislados del movimiento para dirigir la atención hacia detalles motores que constituyen la causa principal del error.
- Puesta de exigencias exageradas para precisar la sensación motora.

**2.2.15.2. Corrección indirecta:** se regulan las condiciones externas.

### ***Metodología para aplicar en la corrección indirecta:***

- Variación de las condiciones externas del ejercicio. (implementos, terreno, comportamiento del compañero o rival, etc.)
- Organización de obligaciones externas que posibiliten únicamente el gesto correcto o que lo faciliten.
- Ejercicios con aparatos auxiliares que transmitan al atleta una información objetiva.
- Repaso del ejercicio bajo condiciones facilitadas.

- Entrenamiento acentuado en pre-condición no desarrolladas.

### **2.2.16. PASOS DETERMINADOS QUE SE DEBE SEGUIR PARA CORREGIR ERRORES MOTORES:**

1. Observar al atleta cuando ejecuta el gesto motor.
2. Comparar el gesto realizado con el modelo.
3. Detectar el error, subdivisión en errores fundamentales y secundarios.
4. Buscar la causa del error.
5. Determinar las medidas adecuadas para corregir el error.
6. Consejos y pautas para corregir el error.

#### **2.2.16.1 Causas que provocan un error en la ejecución del gesto técnico:**

1. Imagen motora equivocada.
2. Comprensión insuficiente de la tarea puesta.
3. Interpretación equivocada de la sensación muscular.
4. Precondiciones desfavorables.
5. Disposición mental insuficiente, ausencia de participación consiente.
6. Medio a dolores o lesiones.
7. Aparatos defectuosos.
8. Pocas informaciones o informaciones dadas muy tarde acerca de los errores motrices.
9. Poca estabilización del gesto motor.
10. Transmisión negativa de gestos ya antes aprendidos (interferencia), experiencias motoras ausentes o insistematicamente desarrollada (entrenamiento del error)

#### **2.2.16.2 Reglas para la corrección de errores motrices.**

**REGLA # 1:** “Los movimientos equivocados se deben corregir a tiempo”. Porque el éxito probable es tanto mayor cuanto más temprano se empieza a corregir el error.

**REGLA # 2:** “En una corrección, se debe corregir un solo error”. Porque corrigiendo varios errores simultáneamente se puede confundir al atleta.



**REGLA # 3:** “Se debe remediar errores según el grado de disturbios en el gesto”. Porque errores fundamentales modifican esencialmente la estructura de movimiento, su corrección a menudo lleva a corregir al mismo tiempo los errores secundarios.

**REGLA # 4:** “La corrección debe ir dirigida hacia la causa del gesto equivocado”. Porque la corrección de las consecuencias no pueden evitar el error en sí, de esta manera es posible que se automaticen gestos equivocados.

**REGLA # 5:** “Durante el proceso de aprendizaje motor se debe corregir lo equivocado y reforzar lo correcto”. Porque reforzar los gestos correctos o determinados detalles motores motiva y activa al atleta.

**REGLA # 6:** “Al preparar la unidad de entrenamiento se debe fijar puntos cardinales de corrección”. Porque de esta manera el entrenador puede corregir bien y calculadamente.

**REGLA # 7:** “Se debe corregir primero en colectivo y después individualmente”. Porque según muestra la experiencia se manifiestan primero los mismos errores cometidos por varios alumnos siendo mas efectiva la corrección colectiva. **REGLA # 8:**”Luego después de haber comparad lo correcto y lo incorrecto se debe pasar a los ejercicios prácticos”. Porque se debe aprovechar las impresiones recientes a favor del aprendizaje motor.

### **2.2.17 POSIBILIDADES PARA CORREGIR LOS ERRORES MOTORES EFECTIVAMENTE.**

#### **Detección de errores.**

1. La composición de errores fundamentales manifestados en todo el gesto completo o en fases aisladas buscando las medidas de corrección adecuadas. (Detección por observación).
2. Controles de la técnica regulares evaluando la técnica en puntos. Criterios no cumplidos sirven de base para correcciones. (Detección por evaluación – test).

## CAPITULO III

### 2.3. FUNDAMENTACION TÉCNICA DEL FÚTBOL

Previa a la exposición de las diferentes progresiones practicas de las ejercitaciones en las acciones técnicas mas usuales en el fútbol, consideramos de gran importancia y dada su personal características que impondrá a las diversas situaciones de la practica, el exponer aun de modo elemental, unos aspectos que rodearan a todos los ejercicios a desarrollar en la actividad futbolística de niño, quien creara la imagen cuantitativa y cualitativa en del aprendizaje obtenido en su formación.

El niño no es un adulto pequeño, por lo que las consideraciones a su fuerza, resistencia, peso, edad y factor psicológico etc., conllevara al análisis de sus condiciones reales para la práctica deportiva.

#### 2.3.1 CONSIDERACIONES A TOMARSE ENCUESTA EN EL APRENDIZAJE

**2.3.1.1. EL NIÑO O JUGADOR EJECUTANTE.-** Quien es el ente más importante en la enseñanza, el cual será el que ejecutara movimiento y acciones de juego en el cual rodeara el entorno futbolístico.

.SEGMENTOS DEL CUERPO EN CONTACTO CON EL BALON

A) CON LOS PIES.

- Parte anterior o puntera
- Parte inferior o suela
- Parte posterior , talón
- Parte interna, con el interior
- Parte externa o borde externa
- Parte superior , empeine, cordones

## B) CON LAS PIERNAS

- ✓ La superficie mas utilizadas dentro de su escasa frecuencia de empleo son las tibias es decir parte anterior de la pierna.

## C) CON LAS RODILLAS

- La parte anterior de la rodilla es la única

## D) CON LOS MUSLOS

- ✓ Parte anterior es decir la parte delantera del muslo
- ✓ Parte interior
- ✓ Parte exterior

## E) CON EL TRONCO

- ❖ Parte inferior es decir con la zona abdominal
- ❖ Parte superior es decir con la zona pectoral

## F) CON LA CABEZA

- ✚ Parte anterior frontal
- ✚ Parte lateral laterales
- ✚ Parte posterior o coronilla

**2.3.1.2. EL BALÓN.-** Centrándose en sus puntos de contacto, su trayectoria de llegadas y de salida, como también el, peso, la dimensión, el material.

Después del jugador ejecutante de la acción técnica ( jugador protagonista) es el balón el segundo sujeto en importancia de ser tratado como “sujeto “ y “medio” dándole el interés e importancia en la practica del fútbol.

Es de desear que cada jugador tenga su propio balón que debe tener siempre disponible para la practica en sus diferente momentos

Sin tratar de ampliar los aspectos referentes al balón, trato de centrar la atención en los siguientes puntos.

- \* Los puntos de contacto
- \* Las formas de pegar al balón
- \* La trayectoria imprimida al balón por parte de ejecutante

a.- Los puntos de contacto

- borde interno
- borde externo
- empeine total

b.- El estado en el que pegamos al balón

- parado o en movimiento
- balones en contacto con el suelo
- balones aéreos

c.- La forma como le llegamos al balón que viene a nuestro segmento

- en cuanto a la altura
- en cuanto a la procedencia frontal o lateral

**2.3.1.3. EL RITMO DE EJECUCION.-** De los ejercicios que puedan imponer al movimiento de aprendizaje, motivados por su propia velocidad de ejecución individual como también la velocidad de llegada y de salida del balón.

Entendemos la velocidad que imponemos al realizar un ejercicio o movimiento ordenado con el material o sin el material.

A).- Estático sin ritmo de ejecución y parado en el sitio propios para niños iniciadores del aprendizaje.

B).- Ritmo lento en la ejecución, cuando existen desplazamientos de poca intensidad (propios para realizar regates en sus primeras fases de aprendizaje, conducción etc.)

C).- A medio ritmo, cuando se realizan desplazamientos con una intensidad media (propia cuando existe un aprendizaje inicial pasando a las maduras del movimiento)

D).- En progresión, cuando se va aumentando progresivamente la velocidad de desplazamiento (propio cuando ya nos dirigimos a tiros portería)

E).- Ritmo rápido, cuando se solicita del ejecutante una velocidad de juego

F).- esta etapa es cuando se requiere realizar cambios de velocidad

**2.3.1.4. LA OPOSICION.-** Son los movimientos realizados por el oponente, lo cual de esta dependerá el grado de dificultad obtenida para la enseñanza. Consideremos como oponente a aquel sujeto o adversario que dificulta y obstaculiza las ejecuciones de una determinada acción técnica que pretende realizar el jugador protagonista.

a).- Sin oposición en la ejecución.- Permite la suficiente tranquilidad y libertad de movimiento

b).- Con oposición pasiva.- El oponente sigue de manera pasiva sin interferir en el movimiento del individuo

c).- Con oposición activa. Una vez que esta el ejecutante con posición de balón.- obligara al dominador realizar mayor control del balón y la exigencia de desplazar técnicamente al oponente aplicando todos sus elementos técnicos.

d).- Con oposición compartida.-En esta fase pone a competir las habilidades técnicas y físicas totales en la que el balón es neutral (pelota dividida)

e).-Con doble oposición activa.- Es la cual exige a mayor esfuerzo evadir a dos oponente o mas.

## **2.3.2. FUNDAMENTACION OFENSIVA**

Es el conjunto de destrezas que se deben enseñar de manera fundamental en los niños y que tienen como objetivo principal preparar a los jugadores técnicamente para resolver situaciones determinadas y se obtengan un alto grado de eficacia para convertir goles en la portería contraria.

### **2.3.2.1 GOLPEOS CON EL PIE**

#### **A.- CON EL INTERIOR (BORDE INTERNO)**

Golpeo efectuado con la zona de la cara interna del pie y limitada por el primer metatarsiano, tobillo interno y el hueso del talón.

##### **Utilidades**

- Golpeo de seguridad
- Básico en los primeros inicios de la enseñanza
- Pase corto, tiros de seguridad máxima de corta distancia
- Para pases de combinación
- Utilizado en tiros penales por seguridad y técnica precisa

##### **Ejecución**

Esta determinado por el tipo de golpeo, su pie de apoyo y la acción del pie ejecutor, mas o menos distante del suelo y la horizontalidad de los ejes punta inferior (externo) y talón (interna)

##### **Generalidades técnicas**

- Golpear los balones raseados en parte media
- Golpear los balones en parte baja para balones ascendente
- La punta hacia fuera y lateral
- Presentar la superficie profunda en el chut
- Sentir el golpe y mirar la dirección

##### **Procesos**

- a) balón estático
- b) balón estático con precisión

- c) con carrera
- d) con boteo
- e) con bote y precisión
- f) con bote y entrega rasante
- g) en bolea
- h) en diferente direcciones
- i) en diferentes posiciones
- j) ritmo de exigencia moderada
- k) con complejidad de marca.
- l) aplicación en el juego

### **B).- CON EL EMPEINE INTERIOR (SUPERIOR EXTERNA)**

Golpeo efectuado con la parte interna y anterior del pie, concretamente con la zona inicial del primer metatarsiano

#### **Utilidades**

- Es el segundo tipo de golpeo en dificultad y en iniciar a los niños iniciados
- Es utilizado para pases largos y medios y en muchos casos de salvar obstáculos, para tiros con efecto
- Aplicable en saques de esquina, tiros libres, cuando exige colocación fuerte con efecto y precisión a ángulos
- Empleado para penaltis

#### **Ejecución**

Esta determinado por la ubicación al cual desea ser enviado, pegada izquierda o derecha.

#### **Generalidades técnicas**

- Diferenciar la colocación del pie de apoyo según la trayectoria deseada, tomar en cuenta la separación del pie base y orientación del pie de chut.

- Pegada en la parte baja, balones ascendentes y aéreos y parte alta balones descendentes y aéreos
- La punta de chuteo ira hacia fuera y abajo
- El tronco ira hacia el lado contrario de la patada
- Percibir los movimiento antes en el momento y después del golpeo

### **Proceso**

- a) ante balones estáticos
- b) ante balones rodados
- c) con botes
- d) balones a bote pronto
- e) pegadas en carrera
- f) pegadas en velocidad
- g) balones de bolea
- h) pegadas con obstáculos
- i) aplicación en el juego

### **C) CON EL EMPEINE TOTAL (CORDONES)**

Golpeo efectuado con la parte anterior del empeine y comprendida por todos los metatarsianos desde sus inicios hasta casi la puntera

#### **Utilidades:**

- Golpeo a enseñar a los alumnos, con cierto grado de practica y ya conocedores de los golpes anteriores, de gran riesgo por el roce con el piso y exigencia de coordinación
- Muy utilizado para pases largo y de despeje como para tiros de gran velocidad y distancia
- Saques de portería, tiros libres y aun para penaltis

#### **Ejecución**

Las superficies típicas de contacto en esta patada será el empeine, cordones o empeine total , llevando una dirección frontal habiendo sido



pegado en posición vertical o frontal abierta según la inclinación del eje postural, la importancia del pie base en el sustento del equilibrio del cuerpo por la fuerza aplicada en esta esfuerzo.

### **Generalidades técnicas**

- Destacar la posición de apoyo y de la pierna de golpeo. Conseguir la extensión de la pierna de apoyo en el momento del golpeo
- Para conseguir trayectoria raseada, golpear en la parta media del balón tanto a balones estáticos como dinámicos, para elevar el balón pegar en la parte inferior, para rasear al balón cuando llega a nosotros alta pegarle en la parte superior del balón.
- La puntera hacia fuera en balones en contacto con el suelo
- La puntera de abajo hacia arriba al pegar al balón con dirección frontal de balón alta o en despeje

### **Procesos**

- a) balones estáticos
- b) balones a ras de piso
- c) con llegada en diferentes direcciones
- d) con boteo
- e) en bolea
- f) en carrera
- g) en velocidad
- h) con obstáculos
- i) aplicación en el juego

### **E) CON EL EMPEINE EXTERIOR (BORDE EXTERNO)**

Golpeo efectuado con la parte externa del pie y que corresponde a la zona enmarcada por el dedo meñique y la parte externa del empeine.

### **Utilidades**

- Es un golpe avanzado de enseñanza por la complejidad de su pegada, por la elevada exigencia de coordinar y por las posturas antinaturales del tobillo para ejecutar este golpe
- Muy empleado para pases que precisan describir trayectorias curvas y tiros en las mismas características muy utilizado en los saques libres o centros en posiciones opuestas al perfil
- Puede ser ejecutado en ataques en línea recta o en diagonal

### **Ejecución**

El borde externo tomara efecto al chutear teniendo una base de apoyo que permita mantener el cuerpo equilibrado y existente a encaminarle parabólicamente al balón hacia fuera, tendrá que el pie de apoyo mantenerse cerca de su pie ejecutante.

### **Generalidades técnicas**

- Acción de golpeo con el empeine exterior izquierdo o derecho
- El cuerpo obtendrá una posición equilibrada y parada
- Se terminara al final de la patada realizando una rotación de acuerdo al grado de rotación que desee obtener
- En balones con intenciones de elevación se pegara debajo de balón y un golpe impacto

### **Procesos**

- En balón estático
- En balón en movimiento
- En balón con 1,2,3 boteos
- Con llegada a ras de piso
- En carrera
- En velocidad
- Con llegada en diferentes direcciones
- Con exigencia de precisión
- Con obstáculos
- Aplicación en el juego

### **2.3.2.2 GOLPEOS DE CABEZA**

Consideramos los golpeos con la cabeza en sus formas más típicas y teniendo en cuenta:

- **Las superficies de golpeo**

- anterior
- lateral
- posterior

- **La dinámica del jugador**

- jugador estático
- jugador en movimiento

- **La altura del golpeo ante balones**

- bajos
- medios
- altos

- **La dirección que traen los balones que llegan al jugador**

- frontales
- laterales
- posteriores
- en algunas situaciones lo serán diagonales

- **La trayectoria imprimida por el golpeo**

- parabólica
- picada
- horizontal

- **La dirección imprimida por el golpeo**

- frontal
- lateral
- posterior
- diagonal

La adaptación del balón en estas edades es de suma importancia por conseguir aprendizajes correctos esta dirigido de acuerdo a estas características:

- 1.- dimensión (comenzar por menor diámetro)
- 2.- peso (buscar los más livianos)
- 3.- material (buscar no producir alteraciones en los golpes y daños al menor)

### **2.3.2.3. CONTROLES (RECEPCIONES) DE BALÓN**

Son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador “controla” un balón al llegar a el, poniéndole a su servicio para realizar posteriores acciones a favor de el

#### **Tenemos:**

Controles Simples

Controles Compuestos

Controles simples.- Parte a solo recibir el balón

Controles compuestos.- Son cuando se busca orientar al balón a la dirección deseada

#### **Englobados en forma general tenemos activa:**

- Paradas
- Semiparadas
- Amortiguamientos
- Controles orientados
- Dobles controles
- Controles picados

Tenemos que tomar en cuenta que todo vendrá dado por las circunstancias que presente el balón la posición y los objetivos de juego

#### **Consideraciones al controlar el balón por los segmentos del cuerpo**

- La superficie de contacto que utiliza el jugador
- Pie ( interior, empeine total, empeine exterior, suela, tacón y puntera)
- Pierna (tibias)
- Muslo
- Tronco (abdomen y pecho)
- Cabeza

- La trayectoria que posea el balón al llegar al jugador
- rectilíneo
- parabólica
- raseada
- a media altura
- aérea

- La presencia del oponente
- frontal, lateral o posterior
- muy próxima, mediana o alejada; o bien
- La finalidad técnica perseguida
- regatees, conducción o tiros
- pases

### **Generalidades técnicas**

El cuerpo debe tener un equilibrio que permita el dominio o recepción sin complicaciones en los grados iniciales

### **Procesos**

- Distancias cortas
- Utilizar la parte del pie de menos complejidad
- Primero mantener el aprendizaje de la frontalidad para luego la lateralidad
- Las variantes de ritmo será posterior a los estáticos

## **A.- LA PARADA**

“Cuando el jugador por medio de un contacto de balón consigue que este quede dominado de tal forma que se quede estático

- Es control que caracteriza a un fútbol no muy dinámico y lento
- La utilización es la suela del pie por su facilidad y seguridad de agarre
- Se puede realizar ante balón rodados y aéreos

### **Generalidades técnicas**

El cuerpo debe estar en una posición equilibrada con dirección frontal al balón, elevación de rodilla y flexión dorsal del pie para luego flexión plantar de pie.

Es uno de los elemento de mayor enseñanza y primordial al momento de tratar con niños, ya que el juego del niño parte de un control de balón para sucesivos elementos

### **B. LA SEMI PARADA**

Cuando permitimos por medio de un toque o una recepción del balón frenarlo en su movimiento, pero sin dejarlo totalmente parado.

### **Utilidades**

- Utilizados para balones raseados y reboteados
- Son utilizados mas típicamente miembros inferiores
- Para disminuir la fuerza que trae el balón
- Es de menor exigencia coordinativa

### **Generalidades técnicas**

El cuerpo debe tener un aprendizaje básico por el grado de posibilidades de aplicación al receptor el balón y un cuerpo equilibrado para el efecto.

### **Procesos**

- Realizar con la superficie del suelo y ante balones rodas de menor fuerza para aumentar progresivamente
- Aplicar con las diferentes partes del pie e iniciar con los mas simples

### **C. EL AMORTIGUAMIENTO**

Es la acción por la cual contactamos con el balón una superficie de forma continuada tratando de rebajar e ir frenando progresivamente la velocidad que traía el balón

#### **Utilidades**

Permite el semi control del balón, acto para disminuir la velocidad y fuerza del balón para acciones deseadas por parte del receptor, es un elemento técnico depurado y de gran utilidad en espacios pequeños ya que son decisivos.

#### **Ejecución**

Al recibir el balón exige un absorción del segmento de control teniendo una posición equilibra y coordinada.

#### **Generalidades técnicas**

- La postura del cuerpo de preferencia parada
- Al tomar posesión del balón existirá extensión del segmento en grados acordes
- Entre el elemento técnico quede cerca de su cuerpo será la eficacia del aprendizaje

#### **Proceso**

- Miembros inferiores pie (interior y empeine total) muslo
- Tronco, (pecho)
- Cabeza, (parte anterior)

### **D. CONTROL ORIENTADO**

Es la acción por la cual el jugador, con un solo toque de balón, recibe y controla las acciones de llegada del balón, poniéndole en disposición deseada para otra acción técnica.

#### **Utilidades**

Es el control más dinámico, permite eludir y desplazar con intenciones propias del jugador para posterior aplicación en otra acción, es una acción rápida y sorpresiva para el oponente

Los controles estarán condicionados:

- La trayectoria de balón
- La presencia de oponentes
- La misma acción técnica posterior a desarrollarse sean conducciones, regatees, tiros, pases

### **E. EL CONTROL PICADO**

Aquellos tipos de controles por los cuales se pica el balón para conseguir una alteración de su trayectoria, velocidad y dirección.

Utilidades

Se utiliza en balones raseados, aplicados con el borde externo y el empeine, para elevar el balón y darle un control o proyección

Ejecución.

Se aplica solo en balones rasantes

### **F. EL DOBLE CONTROL**

Acciones por la cual el jugador ejecuta más de un control generalmente dos controles y de forma continuada

**Utilidades**

Es una acción en la cual se requiere de mayores toque para el control total para realizar tiro a portería o pase todo estos movimientos será en acción de juego, muy parecido al control orientado.

Proceso

Solo se aplica en pelota en movimiento

Mayor exigencia del receptor

### **G.- FINTAS DE CONTROL**

Serán aquellos controles ejecutados tras una acción en la que se demuestre querer realizar un control, pero sin llevarlo a cabo (finta)



## **Utilidades**

Utilizado por aquellos jugadores que poseen un buen dominio de la técnica y es empleado en la misma competición en las situaciones en las cuales es necesario realizar un control de balón, pero debido a la presencia de un oponente, se hace recomendable el ejecutar una finta de control para desorientar al oponente en la dirección de salida de balón, tras efectuar el control

## **Procesos**

- Control fintado a un balón llegado raseado y se le hace borde interno y movimiento externo
- Control fintado a un balón llegado de frente a ras engaño ir adelante y voy al costado
- Balón aéreo y finto y salgo al costado.

### **2.3.2.4. CONDUCCIONES DE BALÓN**

La conducción del balón es aquella acción técnica por la cual el jugador desplaza un balón rodando por el suelo y por medio de una sucesión de contactos con el pie.

## **Utilidades**

- Desplazamiento seguros y dirigidos a objetivos
- Control y cuidado de balón del oponente
- Evasión y control de obstáculos y marcaje

## **Procesos**

- Atendiendo a las superficies de contacto del pie
  - interior
  - exterior
  - empeine total
  - puntera
- Atendiendo al empleo de los pies
  - los dos interiores

- los dos exteriores
- los dos empeines
- las dos punteras
  - Por combinación de distintas superficies y distintos pies
  - Según su dirección
- rectilíneos
- en curva
- en trayectoria quebrada
  - ❖ zig – zag
  - ❖ eslalon uniforme
  - ❖ eslalon desigual

#### **2.3.2.5. REGATES (DRIBLIN)**

“Es aquella acción técnica individual por el cual el jugador en posesión del balón supera y rebasa la posición de uno o varios contrarios y sin perder el dominio del balón”

Clasificación:

Regates simples

Regates compuestos

##### **a.- Los regates simples**

Son aquellos tipos de regates que tan solo necesitan un toque de balón para rebasar al contrario

- No necesitan de dobles contactos ni de fintas previas
- Típicamente son con balones rodeados

##### **Clasificación de los regates simples:**

- con cambio de velocidad
- paso del balón por encima del contrario
- pequeños puentes
- sustracción con empeine interior
- parada
- recorte

- recorte protegido

### **b.- Los regates compuestos**

Son aquellos que se necesitan de más de una acción para efectuar el regatee, estas podrían ser tales como fintas o como la sucesión de toques de balón, por ello podemos decir que los regates compuestos serán de forma genérica:

- Dobles regates
- Regates con finta

- **Los dobles regates**

Aquellos regates en los que es necesario mas de un toque de balón para superar la oposición del oponente en forma total.

- doble contacto con el interior
  - doble contacto con el exterior
  - interior, exterior del mismo pie
  - con pisada, salida lateral o frontal
  - el cajón
  - parada impulso con la planta
  - retirar el balón con la suela y salida con el interior
- etc.

### **2.3.2.6. FINTAS**

Son aquellos gestos que realiza el jugador sin balón para tratar de engañar y confundir al oponente sobre las verdaderas intenciones a realizarse.

Con intenciones siguientes:

- golpes
- controles
- regates
- tiros

Requieren en sus ejecuciones

- máximo parecido con la acción deseada
- equilibrio dinámico
- apreciación de movimientos del oponente
- rápido cambio de movimientos

Ante tipo de balones en diferentes velocidades

### **2.3.2.7. TIROS**

Acción técnica por la cual el jugador, de forma consciente ejecuta un ensayo de tiro por medio de un golpeo y con la intención de que llegue a la portería.

- Es el aspecto mas significativo del fútbol ofensivo y la parte final de todas las acciones ofensivas
- Son las acciones ejecutadas por todos los jugadores , y mucho mas por los delanteros y volantes
- Las superficies típicas mas usuales son:
  - empeine total
  - empeine interior
  - interior
  - empeine exterior
  - puntera y
  - cabeza.
- Se ejecutara ante todo tipo de balones, tanto de procedencia con en trayectoria
- Según las distancias de los tiros efectuaremos tiros de:
  - corta distancia 10 metros o menos
  - media distancia 10 y 20 metros
  - larga distancia mas de 20 metros
- Los ángulos desde donde se puede efectuar los tiros son:

- ángulo de máxima seguridad (frontal)
- ángulo de media seguridad (medio izquierdo y derecho)
- ángulo de mínima seguridad ( lateral izquierdo y derecho)

### **2.3.2.8. SAQUES DE BANDA**

Es la acción por la cual el jugador pone en movimiento un balón que previamente salió por la línea de banda de parte de un contrario

Se vuelve ofensiva cuando aplicamos al juego propio con utilidad colectiva, los movimientos técnicos de este parte de la enseñanza básica de educación física.


### **2.3.3. TÉCNICAS INDIVIDUALES DEFENSIVAS**

La técnica defensiva comprenderán todos aquellos gestos en los cuales el balón está en posesión del adversario y en determinadas situaciones el balón está en disposición de ser recibida por ese supuesto adversario


Generalmente en la técnica defensiva el ejecutante tratará de apoderarse del balón que lleva dominado el adversario (serán las técnicas defensivas típicas de “sustraer”, “quitar” el balón al jugador contrario:

Ataje o corte, las entradas o takles y las cargas)

- Cuando el defensor toma contacto con el balón (el ejecutante trata de interceptar el balón)

- ataje o corte  el adversario está en posesión del balón

- entradas (takles)

- desvíos o despejes  el adversario está en situación de recibir el balón

- anticipaciones

- Cuando el defensor no llega a tomar contacto con el balón (ello será en la primera acción defensiva posteriormente)
- carga (también puede ser practicada por el poseedor del balón, con el fin de protegerse del adversario)
- acoso
- repliegue ante el oponente en posesión del balón

Las técnicas defensivas también estará sometidas a unos condicionantes, tales como los tipos de balones ante lo que habrá que actuar (rodados, aéreos,...).- la dirección de llegada tanto del balón como del jugador que seta en posesión del balón (laterales, frontales).

Globalizando estos condicionantes, ejecutaremos unas técnicas defensivas

***Los tipos de balón serán:***

- rodados
- aéreos y a media altura
- aéreos con trayectoria descendente
- llegada frontal del jugador con balón rodado
- llegada lateral del jugador y con balón rodado

**2.3.3.1 ATAJE O CORTE**

\* Acción técnica defensiva que se realiza con intención de apoderarse del balón que trae

\* Se lleva a la práctica por medio de un contacto o golpeo con el balón y por medio de la superficie interior del pie ejecutante

\* Es aconsejable su utilización en aquellos momentos en los cuales se aprecia que el balón esta un poco fuera de control del adversario

\* Tiene que ir con la suficiente fuerza que permita al jugador aguantar un choque

\* Técnica muy utilizada por defensores y que debe ser conocida y aun en situaciones practicada por todos los jugadores

### **2.3.3.2 ENTRADAS**

- Es una acción técnica defensiva, por la cual el jugador trata de tocar el balón que esta en posesión de un contrario y al que no puede aplicar otra acción técnica defensiva.
- Suele realizarse cuando el jugador en posesión del balón esta un tanto alejado del jugador defensor y tiene necesidad de estirarse y caer al suelo.
- Técnica defensiva fundamental para todos los jugadores que estén en misión defensiva.
- Técnica a enseñar a los niños que ya tienen cierta habilidad técnica.
- De acuerdo a la dirección en su ejecución
  - Entradas frontales
  - Entradas laterales
  - Entradas posteriores
- Las partes típicas de contacto son:
  - puntera
  - suela empeine interior
  - empeine exterior

### **2.3.3.3. DESVIOS (DESPEJES Y RECHASOS)**

- Acción técnica individual por la cual el jugador tratara de intercepta la trayectoria de un balón
- Típica acción defensiva de recursos y que interceptando el balón se le considera como desvió, despejes y hasta como rechazos
- Esta acción se podrá ejecutar con todas las partes del cuerpo y son:
  - Pierna (pie y muslo – rodilla)

- Tronco
- Cabeza siendo la parte frontal la más característica.
  - Se podrá utilizar ante todo de balones:
    - Rodados
    - A media altura
    - Aéreos
    - La interceptación de balón de procedencia:
      - Lateral frontal
      - Posterior

Consideraciones a tomarse en cuenta:

- Superficies a utilizar en contacto con el balón
- Precedencia de los balones
- Trayectoria de los balones
- Exigencia del destino del desvío
- Presencia muy activa del adversario.

#### **2.3.3.4 CARGAS**

- Acción técnica defensiva por la cual el jugador tratara de interceptar y en ocasiones apoderarse del balón que esta en posesión del contrario por medio de una carga ( empuje del hombro)
- Es de gran importancia para su positiva ejecución el dominio de los apoyos (propios) y la coordinación de empuje.

#### **2.3.3.5 ANTICIPACIONES**

- Es aquella acción defensiva con que a modo de interceptación trata el jugador de impedir que el balón le llegue al oponente a quien iba dirigido.
- Tipos de balón:



- Balón rodados y
- Balones aéreos
  - Superficies que son típicas en los controles de balón, pie- pecho- cabeza.
  - Según la trayectoria del balón respecto al ejecutante – lateral – frontal – posterior.

#### **2.3.3.6 ACOSOS**

- Es aquella acción defensiva por la cual el jugador sale al paso del oponente que conduce el balón ocupando una posición por la que tenía que pasar el oponente y con la que se le obliga a cambiar hacia una dirección deseada por el defensor.
- En esta acción defensiva el ejecutante no trata de arrebatarse el balón al oponente solo quiere encaminarlo a direcciones beneficiosas para el defensor.

#### **2.3.3.7 REPLIEGUE ANTE Oponente EN POSESION DEL BALÓN**

- Aquella acción defensiva por la cual el jugador defensor se coloca frente al oponente en posesión del balón, retrocediendo ante el sin entrarle pero sin dejar de darle frente, al tiempo que no permitirá que le rebase por medio de un regatee o finta
- Es una acción que trata de “aguantar” al adversario con determinados fines defensivos el defensor que ejecute esta acción se limita a “bailar” sobre el movimiento del oponente.

## **CAPITULO IV**

### **2.4. LA DEFINICION A PORTERIA**

**2.4.1 DEFINICION COMO FUNDAMENTO TÉCNICO OFENSIVO.-** Es la capacidad de ejecutar movimientos simples o complejos con la mayor efectividad, en el logro de los objetivos deseados en circunstancias esperadas o inesperadas.

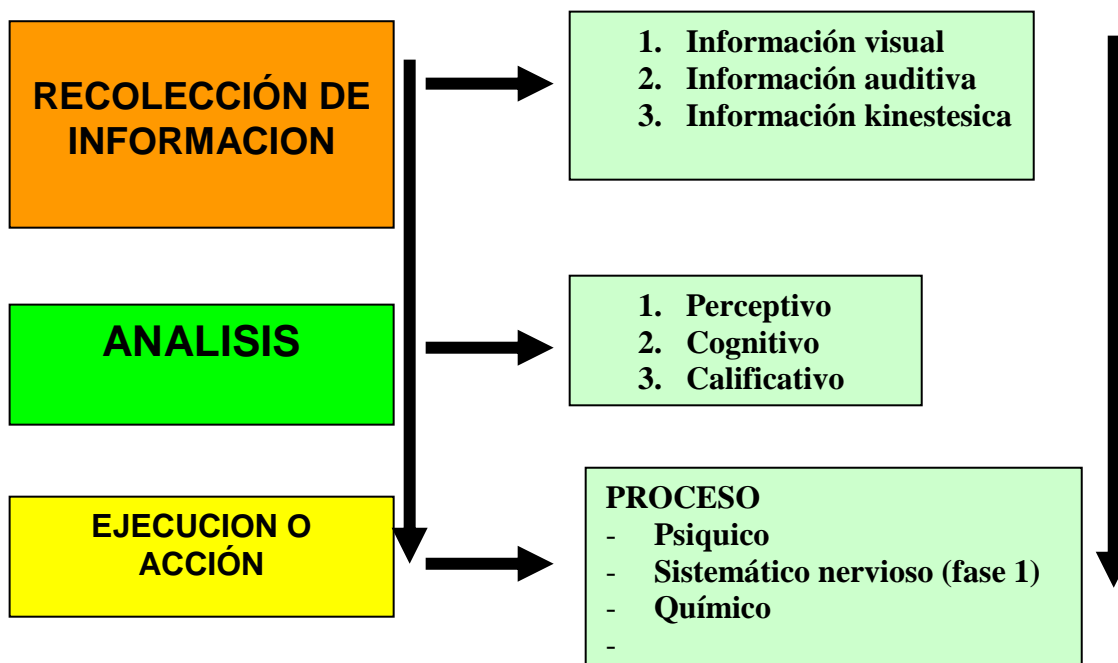
La definición es la respuesta a una orden o estímulo nervioso, sustentado en el almacenamiento de información motora y ordenamiento técnico sistemático y coordinativo, la cual cumple las condiciones y acciones definidas del juego ofensivo futbolístico

### **2.4.2. LA DEFINICION COMO ACCIÓN TÉCNICA FINAL EN EL JUEGO**

El fútbol de alto nivel, necesita jugadores con verdaderas aptitudes de polivalencia, capaces de actuar con desenvoltura y eficacia en distintas zonas del campo. Dentro de los aspectos de mayor significación en un partido de fútbol se encuentra el ansiado gol. Si analizamos la importancia de los tiros a puerta dentro de un partido de fútbol, según criterio de grandes especialistas de la materia podemos afirmar que es la parte fundamental de un partido, ya que el objetivo fundamental de un juego de fútbol es anotar goles en la portería contraria y evitar que te anoten, entre otras consideraciones de orden técnico-táctico.

La definición presenta tres procesos definidos.

## PROCESO DE DIRECCIONAMIENTO DEL ACTO TÉCNICO DE DEFINICION A PORTERIA



### 2.4.3. LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ORIENTACION Y SU INFLUENCIA EN EL TIRO A PORTERIA

Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en espacio y tiempo, referida a un campo de acción.

El fútbol como todos los deportes acíclicos presenta una gran variaron de movimientos y a su vez desequilibrio y desorientación temporo-espacial lo que recae a una desubicacion al momento de ejecutar una definición o chut a portería, el desequilibrio y desorientación provoca descoordinación motora y a su vez ineficiencia en la ejecución técnica como a su vez mayor desgastes energetico llevando esta situacion un erroneo resultado e incumplimiento del objetivo deseado, una de las mayores ventajas de los contrincantes es el aprovechar movimientos técnicos o anti técnicos (manas), para la descompensar cierto tipo de capacidades coordinativas necesarias para una buena ejecución técnica, como es el caso de la definición.

La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo en milésimas de segundo, debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. El fútbol con mayor razón se determinara una preparación con especificidad y direccionalidad de la necesidad de su influencia coordinada en la fundamentación técnica como a la definición, Además del reconocimiento del objetivo de la acción es fundamental o esencial la capacidad de orientación estimulada y entrenada durante el ciclo de entrenamiento y mayor especificidad a los definidores. Esta capacidad es de especial importancia tanto para los deportes técnicos como para los deportes de combate y deportes-juego puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de variadas formas su posición en el espacio y adaptarse a circunstancia de tiempo.

#### **2.4.4. INSIDENCIA DEL FACTOR PSICOLOGICO EN LA DEFINICION.**

Al decir de **Jorge Valdano**, el fútbol empieza en la cabeza y termina en los pies. ¿Qué hace el futbolista con los pensamientos negativos y miedos que se le cruzan por la cabeza, antes o durante el partido?, ¿Qué mecanismo aplica para que no interfieran en el buen desenvolvimiento de sus pies? ¿Cómo los controla? , ¿Cómo la defino y que pasa si no la defino?

Es el mismo Jorge Valdano, ex-jugador, campeón del mundo con Argentina en México 86, y actualmente técnico, periodista, líder empresarial y "filósofo", quien acuñó una frase que a los periodistas argentinos especializados, les encanta repetir: EL MIEDO ESCENICO. Sabemos que hay tres sentimientos primitivos en el ser humano: el amor, la ira y el miedo. Las máquinas no sienten miedo ni presión: aún recuerdo las declaraciones de GARRY KASPAROV cuando enfrentó a la computadora DEEP BLUE: "ella no siente presión". El miedo es un sentimiento legítimo de todo ser humano, y muchas veces el secreto -o la estrategia- no es aniquilarlo, sino controlarlo, dominarlo, para que no moleste, que no entorpezca, que no dificulte la acción eficaz.

Los frentes incitados a un error, marcara la diferencia que retumba en eje conductor del acto motriz técnico, el cerebro obstruye o favorece la ejecución técnica y con mayor direccionalidad una acción final de juego.

Ya lo indicaba el legendario jugador de la selección italiana Roberto Baggio, hubiera hecho mil goles seguidos al mismo arquero pero sin uno el estadio. Los miedos -ya que muchas veces son racimos-, aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza. LA ACCION VENGE LOS MIEDOS... pero los miedos pueden detener la acción, y exageran las cosas...

El miedo es una moneda de dos caras: es freno y es motor a su vez. Es motor porque nos señala una acción y remite a ella, implicando un desafío. Es freno y es allí donde el especialista debe trabajar para que, al controlarlo/s, el futbolista rinda su máximo potencial.

### **“QUE NO HAYA UN CORTO CIRCUITO DE LA CABEZA A LOS PIES.”**

A continuación detallaré los miedos más comunes que los futbolistas refieren conciente o inconcientemente, directa o indirectamente en las evaluaciones psicológicas:

- miedo a perder
- miedo a fracasar
- miedo a ganar
- miedo a tener éxito
- miedo a equivocarse
- miedo a arriesgar
- miedo a ser rechazado por el grupo o el DT
- miedo a lesionarse y/o a trabar con el rival
- miedo a hacer el ridículo
- miedo a la competencia (se vuelve amenazante, similar al miedo escénico)
- miedo al rival
- miedo a lo desconocido: nuevo/insólito/súbito
- miedo a estar nervioso en el juego

- miedo a no poder resolver
- miedo a no poder dormir la noche anterior al partido
- miedo a hablar con el técnico
- miedo a que lo separen de los titulares
- miedo a no poder dar lo que se espera de él
- miedo a no imponer respeto
- miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal
- miedo a no poder dar vuelta el resultado
- miedo a errar un penal
- miedo a hablar con los compañeros en el partido
- miedo a ser rechazado por el entorno (familiares, amigos, novia, empresario, etc.).
- miedo a no poder recuperar la titularidad
- miedo a enfermarse
- miedo al mal arbitraje, al castigo
- miedo al impulso, la expulsión
- miedo al futuro
- miedo a perder lo ya logrado

Cuántas de estas no están involucradas y de forma directa influenciando la capacidad y efectividad técnica

En los últimos años cada vez con más frecuencia se habla del papel decisivo de los factores psicológicos en el resultado deportivo. Esto no es un atributo de la moda; cuanto más alto es el nivel de la preparación de los deportistas, tanto más se acercan en sus cualidades físicas e índices técnicos fundamentales, a un modelo determinado y la individualidad lo determina principalmente las particularidades psicológicas. De ahí la necesidad de una preparación psicológica especial y estrictamente individualizada.

Los campos de actuación de la psicología se han ampliado y diversificado enormemente durante los últimos años. Uno de los ámbitos de aplicación en los que la psicología ha tenido un notable desarrollo es en el deporte.

La psicología del deporte ha desarrollado y consolidado su presencia en todo el espectro de la práctica deportiva competitiva. Esta ciencia no actúa únicamente en el aspecto individual, enseñando al deportista a eliminar pensamientos negativos o a utilizar técnicas de concentración, sino que la presencia del psicólogo especializado también ayuda a mejorar la relación grupal que se establece en el equipo, o la de técnicos y entrenadores con este.

Precisamente en el Fútbol como deporte de equipo las relaciones interpersonales que se establecen entre sus jugadores, tanto formales como informales, influyen decisivamente en el accionar del equipo.

La actividad del futbolista puede definirse como una relación humana permanente. Su entrenamiento está pensado en función de los demás, y no en gestos inútiles, ni individualistas, porque el esfuerzo que se programa y se realiza lleva el sello de la connotación ajena, los compañeros de equipos o los oponentes. Las carreras, los controles médicos, los ejercicios con balón, todas las experiencias imaginables que hacen y mueven a diario en las sesiones de entrenamiento tienen un denominador común: adiestrar al hombre para el hombre. Hacer un jugador más rápido, o más resistente, ¿para qué? Por ejemplo: su acercamiento en apoyo a un compañero contribuye a un remate eficaz. Despertarle a un jugador su sentido de anticipación, agresividad para que el oponente no cree una situación comprometida contra su puerta.

Hasta lo que podría parecer un trabajo de perfeccionamiento individualizado "una hora a solas de control del balón", está lleno de referencias humanas: la habilidad para un regatee que superará a un oponente, el dominio del balón para que el pase acertado favorezca la acción siguiente del compañero, el amortiguamiento del balón para que luego el tiro a puerta no sea controlado por el portero.

De esto se deduce que todo lo que se sabe y se hace en el fútbol debe trascender el marco propio de atribución personal y ser conjugado en

comunidad de esfuerzo, solo así, en mutua relación, el fútbol entiende y explica sus posibilidades y limitaciones.

Convencidos de que si se trabaja en esta dirección se puede mejorar el rendimiento deportivo del equipo.

El trabajo que presentamos es el resultado del diagnóstico realizado a la dinámica de las relaciones interpersonales que sus jugadores establecen y la estrategia de intervención psicológica aplicada.

#### **2.4.5. EFECTIVIDAD EN LA EJECUCION DEL TIRO A PORTERIA BAJO EL PRINCIPIO BIOMECANICO**

**Basumatary y otros** (1999) evaluaron el efecto de diferentes ángulos de aproximación al balón, la distancia lograda, la precisión en el lanzamiento y el análisis cinemático tridimensional del tren inferior, y determinaron la incidencia de una posición técnica circunstancial asertiva en los tiros de definición a portería, causados por la posición biomecánica del cuerpo y efecto aplicado en el objeto.

Encontrando que el ángulo de aproximación tenía efectos significativos tanto en la distancia cubierta como en la precisión lograda. La mayor distancia (39,0 m de media) y la mejor precisión (0,92 m de media) se lograron con un ángulo de aproximación de 45°. Así, el ángulo de aproximación puede ser de vital importancia para lograr un golpeo de empeine con éxito. Además, se sugiere que la velocidad lineal de la punta del pie, así como las velocidades angulares de cadera y rodilla en el momento de contacto con el balón contribuye significativamente en la distancia a cubrir. Concluyeron que el ángulo de aproximación y algunos parámetros cinemáticos del tren inferior en el momento de contacto con el balón juegan un papel importante en la ejecución del golpeo de empeine. Además es necesario el análisis tridimensional de este gesto, ya que éste es un movimiento complejo de todo el cuerpo y especialmente del tren inferior.



**Cunha y otros** (1999) Digitalizaron la cadera, rodilla y tobillo de la pierna chutadora para tratar de transformar los puntos de coordenadas cartesianas a coordenadas esféricas, utilizando variables de latitud y longitud para cada segmento y consiguiendo al final realizar una proyección estereográfica. Con ello, utilizando las gráficas de longitud y latitud, verificaron rápidamente que los sujetos estudiados no mostraron demasiada variabilidad en sus lanzamientos, demostrando un patrón desarrollado y especializado de este movimiento

**Lees y Nolan** (1999) realizaron un análisis cinemático tridimensional del golpeo de empeine bajo condiciones de velocidad y precisión, con el objetivo de definir las características del golpeo en jugadores profesionales e identificar cambios en cuanto a la ejecución del gesto de acuerdo a la búsqueda de velocidad o precisión en el golpeo.

En condiciones de velocidad y precisión se define y determina: los hombros rotan respecto a las caderas y el rango de movimiento desde el mayor retraso de la pelvis hasta el impacto fue de  $22^{\circ}$  en el tiro de precisión para los dos jugadores y de  $34^{\circ}$  y  $30^{\circ}$  respectivamente para el tiro de velocidad. En el impacto, las caderas y hombros estaban en línea, con un ángulo de separación cadera-hombro cercano a cero. Los valores equivalentes para el rango de movimiento de inclinación cadera-hombro fueron de  $2^{\circ}$  y  $3^{\circ}$  respectivamente para el tiro de precisión y de  $9^{\circ}$  y  $11^{\circ}$  para el tiro de velocidad. Concluyeron que las rotaciones de tronco son un componente importante en el golpeo de Fútbol y que aumentan a medida que aumenta la demanda de rendimiento.

**Orchard y otros** (1999) estudiaron la actividad muscular implicada en el golpeo de Drop, utilizando electrodos en varios grupos musculares (Cuadriceps, Isquiotibiales, Glúteos y Recto Abdominal). Se observó sobre todo una gran actividad en el Cuadriceps de la pierna chutadora, en menor medida en el Glúteo de la pierna de apoyo, Recto Abdominal y ambos

Isquiotibiales. Así, esta alta actividad muscular podría explicar el alto número de lesiones que ocurren al realizar este gesto.

**Patritti y otros** (1999) evaluaron los predictores cinemáticos del rendimiento del golpeo de empeine a máxima velocidad, ejecutado con la pierna preferida y no preferida, para determinar si existen diferentes mecanismos que contribuyen a un adecuado rendimiento del golpeo. Con la pierna no preferida de  $21,10 \pm 1,30 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$ . La velocidad de los segmentos distales fueron los predictores más importantes para ambos modelos de golpeo, destacando el mecanismo para desarrollar un alto punto final de velocidad de la pierna chutadora en el momento de impactar con el balón.

El rango de movimiento de la pierna de contacto con el balón se sugirió como un aspecto importante para el rendimiento del golpeo, al igual que una gran velocidad del pie puede conseguirse a través de un aumento de la flexibilidad de la rodilla. El máximo retroceso de la Pelvis tuvo una influencia negativa en el rendimiento de la pierna no preferida, reflejando un posible aspecto de control sobre la trayectoria del pie y el punto de contacto en el balón al impactar. Para la pierna preferida y la no preferida, el análisis cinemático indica un mecanismo similar de altas velocidades distales que contribuye significativamente en el rendimiento del golpeo.

**Andersen y otros** (1999) determinaron una ecuación para que describiera la velocidad del balón de Fútbol tras el impacto con el pie. Así, encontraron que las principales razones para provocar cambios en la velocidad del balón son la velocidad del pie antes del impacto y el coeficiente de restitución. Afirmaron que la masa del segmento de la pierna-pie no influencia la velocidad del balón de manera significativa.

**Teixeira** (1999) investigó la cinemática del golpeo en Fútbol. Con el análisis en 3-D con cámaras de alta velocidad se vio que la condición de acertar la diana o zona definida llevaba a desarrollar una velocidad de movimiento más lenta. Por su parte, el tamaño diferente del balón sólo influía en el tiempo tras el pico de velocidad.

**Zhang y otros** (1999) discutieron la habilidad del golpeo de empeine en jugadores de Fútbol mediante medidas simultáneas miodinámicas, miográficas y filmación en vídeo. Mostraron la utilidad de aumentar la amplitud y la velocidad del recorrido de la pierna y realizando el efecto de un esfuerzo explosivo y coordinado para distribuir la amplitud y velocidad del tren inferior correctamente, disminuir las influencias de la denominada "insuficiencia pasiva" y la "insuficiencia activa" durante el golpeo. Además se verificó la objetividad, viabilidad y efectividad del principio descrito ("oscillation plus planar motion"), como método efectivo para mejorar la fuerza y precisión del golpeo.

**Nunome y otros** (1999) filmaron a jugadores de Fútbol con 2 cámaras a 200 Hz para obtener las coordenadas tridimensionales del tronco y pierna chutadora, utilizando para ello el algoritmo DLT. Su objetivo era establecer las características cinéticas de 2 tipos de golpeo, interior y empeine. Observaron la cadena cinética de muslo, pierna y pie. Para el golpeo de interior, todos los jugadores mostraron un momento de rotación externa a la altura de la cadera, siendo su magnitud comparable a la de la flexión en la articulación de la cadera y la de la extensión en la articulación de la rodilla. Por el contrario, para el golpeo de empeine, el momento de rotación externa en la articulación de la cadera fue mucho menor que aquel para la flexión de cadera y de extensión de rodilla. Los resultados indicaron que una relativamente complicada serie de movimientos rotacionales es requerida en el golpeo de interior, sugiriendo que el momento positivamente generado para la rotación externa de la cadera en el golpeo de interior juega un papel importante en la ejecución del rango de movimiento de la pierna chutadora. Este hallazgo puede ayudar a estimar la posibilidad de lesión de la articulación de la cadera en relación al sobreentrenamiento o realización excesiva de estos movimientos de golpeo.

**Pino y otros** (2000) realizaron un análisis cinemático del penalti en Fútbol, desde la perspectiva puramente teórica en base a leyes físicas y fórmulas derivadas, concluyendo que:

1) Si la velocidad de llegada del balón es entre 70-80 km/h será imposible la intervención con éxito del portero, siempre que la zona a la cual se envíe el balón sea la comprendida entre el poste y 90 cm.

2) La única posibilidad de intervención con éxito por parte del portero sería una anticipación excesiva, o bien que no partiera de una situación central y el balón se dirigiera hacia la zona en que él se encuentre.

3) Para evitar, en el caso anterior, la eficacia del portero, el jugador que va a ejecutar la acción únicamente debe observar la situación inicial del portero.

**Davids y otros (2000)** exploraron el papel del control motor y de la biomecánica en el desarrollo de la comprensión de habilidades concretas como es el golpeo en Fútbol. Sostuvieron que una interpretación de sistemas dinámicos de los procesos de coordinación y control de los movimientos con múltiples grados de libertad, abrirá nuevas perspectivas futuras en la relación entre las subdisciplinas del control motor y la biomecánica. Así, la relación entre el control motor y la biomecánica puede formar un importante componente de programas científicos en la detección de talentos y en el desarrollo de habilidades.

## **TERCERA PARTE**

### **3.1. HIPOTESIS**

#### **3.1.1 HIPOTESIS DE TRABAJO.**

**Hi.** : El entrenamiento de la capacidad coordinativa de orientación mejora la fundamentación técnica de definición a portería.

#### **3.1.2 HIPOTESIS ALTERNATIVA.**

**Ha.** : El entrenamiento de la capacidad coordinativa de orientación desmejora el fundamento técnico de definición a portería de los niños de la categoría sub. 12 de las escuelas de fútbol del concejo provincial.

#### **3.1.3. HIPOTESIS NULA.**

**Ho.** : El entrenamiento de la capacidad coordinativa de orientación no mejora el fundamento técnico de definición a portería de los niños de la categoría sub. 12 de las escuelas de fútbol del concejo provincial.

## CUARTA PARTE

### METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

#### 4.1. TIPO DE INVESTIGACION

La presente investigación es de tipo correlacional con el propósito de determinar las relaciones de dos variables la capacidad coordinativa de orientación y su influencia en la definición a portería en un grupo de estudio bajo test de comprobación de dicha correlación, la cual incidirá a la aplicación de distintos grupos deportivos interesados.

#### 4.2. POBLACION Y MUESTRA

La mencionada investigación se lo realizara con los niños pertenecientes a las escuelas de fútbol del Concejo Provincial de Pichincha de la Parroquia de Conocoto, los mismos que están dispuestos a colaborar de forma incondicional para desarrollar de la mejor manera este trabajo de investigación. La población de análisis al cual aplicaremos los test serán niños de 10 a 12 años de edad.

Escuelas:

Liga La Moya

Liga San Juan de Conocoto

Liga Santo Domingo de Conocoto

El universo para dicho trabajo es de 71 niños de las mencionas escuelas de fútbol.

**N = 71 = n=20**

## ESCUELA SAN JUAN DE CONOCOTO



N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1	AGUAS ESPINOSA EMANUEL SEBASTIAN
2	ARCILA CADENA JOSUE ANDERSON
3	ARMIJOS ARMIJOS JOSUE DAVID
4	AUCACAMA QUISHPI ANDRES RICARDO
5	CAIZA SANCHEZ ESTEBAN GABRIEL
6	CARDENAS JAYA JHOSTIN FERNANDO
7	CARVAJAL QUIJANO ANTHONY JOSUE
8	DIAZ VASQUEZ ADRIAN BENJAMIN
9	FLORES BASTIDAS MATEO JOSSUE
10	GARCIA ÑACATO DANIEL MATEO
11	GREFA ANDY HEKEL RIBALDO
12	LASSO SALAZAR JOEL PATRICIO
13	MEDRANO PEREZ MATEO JHULIANO
14	MENA CASTELO ELIAS JOSUE
15	MORALES MORALES ISRAEL DILAN
16	OCHOA JARAMILLO REINALDO SALVADOR
17	PATIÑO CRUZ HECTOR JAVIER
18	PATIÑO CRUZ SAMUEL ALEJANDRO
19	PINTA AGURTO DILAN ANDRES
20	QUIROZ ZAMBRANO JORLY STEEVEN
21	VILLARREAL SAN MARTIN ESTEBAN

## ESCUELA SANTO DOMINGO DE CONOCOTO



N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1	AULESTIA CAIZA ANDY PAUL
2	CAIZA SANCHEZ ERIC JAVIER
3	CUSME BONILLA HERNAN ANYELO
4	DIAZ LOGACHO LUIS FERNANDO
5	ESCOBAR VASCO ALEX JOSE
6	GOMEZ CADENA BRYAN ANDRES
7	GONZALEZ CHAMORRO GABRIEL JOHAO
8	HUERTAS ANALUCA SAUL ISMAEL
9	LOPEZ REASCOS ROGELIO WILFRIDO
10	MARTINEZ GUEVARA SILVIA MICHELL
11	MENDOZA BAZARAN JOSUE DAVID
12	MERA RENDON CHRISTOPHER ISAIAS
13	MORALES AGUINDA BRANDON MARCELO
14	MORENO TREBOLES MARCO ANTONIO
15	OROZCO ILVAY ALEX DAVID
16	PADILLA ANDRANGO GABRIEL ALEJANDRO
17	PATIÑO CRUZ CARLOS ANDRES
18	PAUCAR MOPOSITA WILMER STEVEN
19	PAUTE VEGA CHRISTIAN VINICIO
20	REVELO MUÑOZ ESTEBAN ALEXIS
21	RODRIGUEZ GARCIA CARLOS ALBERTO
22	ROMERO BARAHONA ANTHONY ALEXANDER
23	VELEZ VILLARREAL PABLO ISMAEL
24	YUNGAN GUAMAN LUIS ROBERTO



## ESCUELA LA MOYA



N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1	ACOSTA GUAMAN DIEGO ESTEBAN
5	AGUAS ESPINOZA CHRISTIAN
6	AGUINSACA YACELGA WILLIAM
2	AVILES UTITIAJA PABLO ISRAEL
3	BAQUERO ALBAN JORGE GONZALO
7	BOSSANO CISNEROS RICARDO DAVID
4	CANDO MACIAS CARLOS ANDRES
8	CEDEÑO SALTOS MARIA JOSE
9	CHAPI VACA ALAN DAVID
10	DEL SALTO ESPINOZA SANTIAGO RICARDO
11	FREIRE LEIME STEEVEN ANDRES
12	GARCIA ÑACATO ARIEL FERNANDO
13	GREFA ANDY EDGAR PATRICIO
14	GUAJAN ENDARA LUIS DAVID
15	GUEVARA ESPINOSA JHONATAN STEVEN
16	LOMAS PAEZ KEVIN SANTIAGO
17	LOOR GARCIA GEORGE ALEXANDER
18	MURGUEZA CEDEÑO ADRIAN ANDRES
19	OCHOA JARAMILLO JAIME DAVID
20	PINTO LEIME BRYAN XAVIER
21	PRADO MARTINEZ GABRIEL BENJAMIN
22	RUIZ PONCE MARIO XAVIER
23	TIMBILA DIAZ KEVIN XAVIER
24	VACA INTRIAGO ERIK FERNANDO
25	VALDES LESCOANO JOSE MARCELO
26	YUQUILEMA ANDRADE JHOSEPH MARTIN

### **4.3. INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACION**

#### **4.3.1 TEST FISICOS DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ORIENTACIÓN Y DEFINICION A PORTERIA**

- Todos los test tienen una valoración de 10 puntos.
- Todos los test se los realizara para su definición en arcos de 2,20 de alto x 3,50 mt. ancho
- Todos los test se los realizara tanto con el pie derecho como también con el pie izquierdo.
- El niño ejecutar de forma técnica su definición o tiro a portería.
- La definición como la ejecución coordinativa de orientación será rápida e instantánea.



#### **4.3.2 TEST Y SU APLICABILIDAD**

La aplicación de los test estarán manejados y aplicados bajo el principio de especificidad, el mismo que será determinado bajo la ejecución física de la capacidad coordinativa de orientación como la fundamentación técnica ofensiva de definición a portería.

##### **4.3.2.1. TEST # 1**

##### **FISICO-TECNICO**

##### **MEDICION DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA (ORIENTACION) Y DEFINICION**

**Procedimientos metodológicos**

**Posición inicial:** Parado.

1. El niño da un trampolín con el uso de todos los segmentos del cuerpo.
2. El niño recibe el balón a ras de piso por parte del profesor de forma precisa, del lateral derecho o lado determinado previo a determinar al inicio de la evaluación.
3. El niño ejecutara la definición a portería con el contacto que decida.
4. De igual manera lo realizara con el lado contrario

#### **Valoraciones**

- Se ejecutaran 10 oportunidades 5 con el pie derecho y 5 con el pie izquierdo.
- Tendrá una valoración de 1 puntos por efectividad y 0 puntos por error
- Se realizara una sumatoria total de los efectivos.



#### **4.3.2.2. TEST # 2**

#### **MEDICION DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA (ORIENTACION) Y DEFINICION**

##### **Procedimientos metodológicos**

**Posición inicial:** Parado.

- 1.- El niño salta sobre un obstáculo de 15 cm.
- 2.- El niño recibe el balón a media altura por parte del evaluador de su lateral decidido.
- 3.- El niño se ubica su cuerpo para la ejecución técnica de definición a portería.
- 4.- El niño ejecutara la definición a portería con el contacto que decida
5. De igual manera lo realizara con el lado contrario

#### **Valoraciones**

- Se ejecutaran 10 oportunidades 5 con el pie derecho y 5 con el pie izquierdo.
- Tendrá una valoración de 1 puntos por efectividad y 0 puntos por error
- Se realizara una sumatoria total de los efectivos.



#### 4.3.2.3. TEST TÉCNICO # 3

##### MEDICION DE LA DEFINICION A PORTERIA

##### Procedimientos metodológicos

**Posición inicial:** Parado.

- 1.- El niño desplaza frontalmente el balón con el pie derecho a través de 10 conos ubicadas a 3 metros de separación formando una frontal.
- 2.- Finalizado la trayectoria tendrá una distancia de 5 metros para definirla al arco.
- 3.- Lo realiza también con la izquierda

##### Valoraciones

- Se ejecutaran 10 oportunidades 5 con el pie derecho y 5 con el pie izquierdo.
- Tendrá una valoración de 1 puntos por efectividad y 0 puntos por error
- Se realizara una sumatoria total de los efectivos.



#### 4.3.2.4. TEST # 4

### MEDICION DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA (ORIENTACION) Y DEFINICION A PORTERIA.

#### Procedimientos metodológicos

**Posición inicial:** Parado.

- 1.- El niño se encuentra ubicado a 12 metros del arco en un cuadrado determinado por señaladores de 2 x 2 metros
- 2.- El evaluado realizara un giro de 360° dentro del cuadrante
- 3.- Luego de lo cual recibe el balón que es enviado desde la lateralidad derecha para luego de la izquierda.
- 4.- Se ejecutara la definición con la cabeza deberá cabecear e intentar definirla

#### Valoraciones

- Se ejecutaran 10 oportunidades 5 definiciones de cabeza con el segmento parietal proveniente del lateral derecho y 5 con del izquierdo.
- Tendrá una valoración de 1 puntos por efectividad y 0 puntos por error
- Se realizara una sumatoria total de los efectivos.



#### 4.3.2.5. TEST # 5

### MEDICION DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA (ORIENTACION) Y DEFINICION A PORTERIA.

#### Procedimientos metodológicos

**Posición inicial:** Parado de espalda al arco.

- 1.- El evaluado se encontrara de espaldas al arco y atento a la sonido de caída que vendrá de la caída de balón, suelto por el entrenador
- 2.- Al momento de caer, el evaluado realizara el impacto de definición a portería

#### Valoraciones

- Se ejecutaran 10 oportunidades 5 definiciones del pie derecho y 5 con del izquierdo.
- Tendrá una valoración de 1 puntos por efectividad y 0 puntos por error
- Se realizara una sumatoria total de los efectivos.



#### 4.3.2.6. TEST # 6

### MEDICION DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA (ORIENTACION) Y DEFINICION A PORTERIA.

#### Procedimientos metodológicos

**Posición inicial:** Parado de espalda al arco.

- 1.- El evaluado se encontrara de espaldas al arco a una distancia de 5 mt.
- 2.- A la orden de salida tendrá que correr de espaldas.
- 3.- Al momento de su llegada girara
- 4.- El jugador recibirá un balón de forma frontal, entregado por el entrenador a ras de piso

#### Valoraciones

- Se ejecutaran 10 oportunidades 5 definiciones del pie derecho y 5 con del izquierdo.
- Tendrá una valoración de 1 puntos por efectividad y 0 puntos por error
- Se realizara una sumatoria total de los efectivos.



#### **4.4. RECOLECCIÓN DE DATOS**

El proceso y análisis de los resultados obtenidos se lo realizaran en base al programa de excel como a su vez la teoría en Word, para lo cual se determinará gráficamente la relación en las pruebas establecidas en el pre test como post test y acompañado del análisis correspondiente a los resultados obtenidos

Para obtener los datos en los diferentes test establecidos determinamos realizar con los 71 niños de las escuelas del concejo Provincial de Pichincha, los mismos que realizaran de forma estricta ejecutando bajo los protocolos mencionados.

Se procedió a evaluarles en cada una de sus escuelas de fútbol en un horario establecido previo a la recuperación física que amerita dichas evaluaciones y ejecución inicial de su entrenamiento y la utilización del material entregado por el CPP.

Se establecerá el promedio general del total de los niños pre test como post test, la cual proviene de la sumatoria total y dividido para el número de integrantes

El máximo resultado obtenido de todos los medidos

El mínimo de los resultados obtenidos de todos los medidos

El rango proveniente de la resta entre el máximo resultado sobre el mínimo resultado

#### **4.5. ANALISIS DE DATOS**

Los datos serán cuantificables y cualificables mediante el uso de cuadros estadísticos los mismos que serán programas y acciones directas en el mejoramiento técnico coordinativo y a su vez los mismos en la planificación general del entrenamiento los mismos nos ayudaran al análisis general como a su vez recomendaciones de gran importancia.



## QUINTA PARTE

### 5.1. ANALISIS Y PRESENTACION DE RESULTADOS PRE TEST Y POST TEST

#### 5.1.1 TEST # 1 FÍSICO COORDINATIVO DE ORIENTACION Y TECNICO

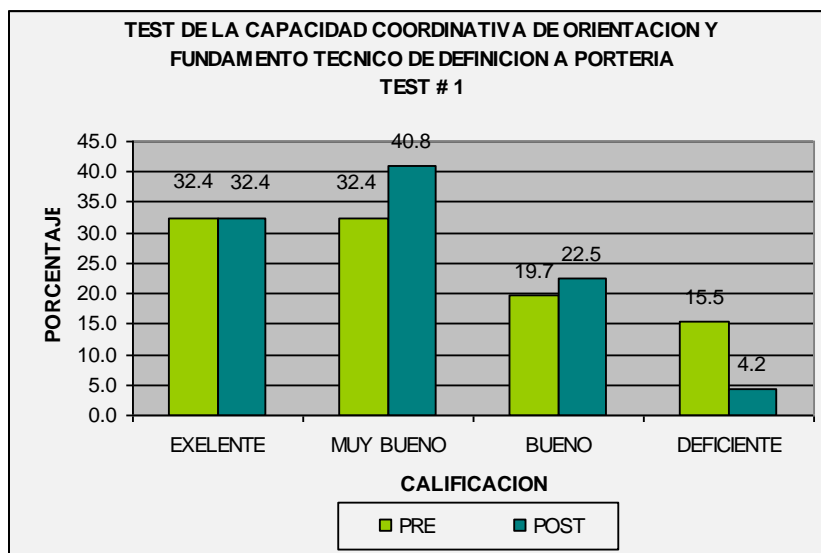
APELLIDOS Y NOMBRES		PRE TEST				POST TEST			
N°	ESCUELA DE FUTBOL "LA MOYA"	I	D	T	CALIF	I	D	T	CALIF
1	ACOSTA GUAMAN DIEGO ESTEBAN	4	2	6	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
5	AGUAS ESPINOZA CHRISTIAN	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
6	AGUINSACA YACELGA WILLIAM	5	4	9	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
2	AVILES UTITIAJA PABLO ISRAEL	3	1	4	BUENO	2	2	4	BUENO
3	BAQUERO ALBAN JORGE GONZALO	2	1	3	DEFICIENTE	5	2	7	MUY BUENO
7	BOSSANO CISNEROS RICARDO DAVID	5	3	8	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
4	CANDO MACIAS CARLOS ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
8	CEDEÑO SALTOS MARIA JOSE	3	3	6	MUY BUENO	2	3	5	BUENO
9	CHAPI VACA ALAN DAVID	5	4	9	EXELENTE	3	5	8	EXELENTE
10	DEL SALTO ESPINOZA SANTIAGO RICARDO	4	4	8	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
11	FREIRE LEIME STEEVEN ANDRES	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
12	GARCIA ÑACATO ARIEL FERNANDO	3	2	5	BUENO	2	3	5	BUENO
13	GREFA ANDY EDGAR PATRICIO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
14	GUAJAN ENDARA LUIS DAVID	5	4	9	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
15	GUEVARA ESPINOSA JHONATAN STEVEN	4	3	7	MUY BUENO	3	3	6	MUY BUENO
16	LOMAS PAEZ KEVIN SANTIAGO	4	5	9	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
17	LOOR GARCIA GEORGE ALEXANDER	4	2	6	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
18	MURGUEZA CEDEÑO ADRIAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
19	OCHOA JARAMILLO JAIME DAVID	5	4	9	EXELENTE	3	4	7	MUY BUENO
20	PINTO LEIME BRYAN XAVIER	3	1	4	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
21	PRADO MARTINEZ GABRIEL BENJAMIN	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
22	RUIZ PONCE MARIO XAVIER	5	3	8	EXELENTE	2	4	6	MUY BUENO
23	TIMBILA DIAZ KEVIN XAVIER	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
24	VACA INTRIAGO ERIK FERNANDO	3	3	6	MUY BUENO	3	3	6	MUY BUENO
25	VALDES LESCANO JOSE MARCELO	5	4	9	EXELENTE	5	3	8	EXELENTE
26	YUQUILEMA ANDRADE JHOSEPH MARTIN	4	4	8	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SAN JUAN"</b>									
1	AGUAS ESPINOSA EMANUEL SEBASTIAN	4	2	6	MUY BUENO	3	3	6	MUY BUENO
5	ARCILA CADENA JOSUE ANDERSON	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
6	ARMIJOS ARMIJOS JOSUE DAVID	5	4	9	EXELENTE	3	4	7	MUY BUENO
2	AUCACAMA QUISHPI ANDRES RICARDO	3	1	4	BUENO	4	0	4	BUENO
3	CAIZA SANCHEZ ESTEBAN GABRIEL	2	1	3	DEFICIENTE	1	2	3	DEFICIENTE
7	CARDENAS JAYA JHOSTIN FERNANDO	5	3	8	EXELENTE	3	4	7	MUY BUENO
4	CARVAJAL QUIJANO ANTHONY JOSUE	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
8	DIAZ VASQUEZ ADRIAN BENJAMIN	3	3	6	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
9	FLORES BASTIDAS MATEO JOSSUE	5	4	9	EXELENTE	4	5	9	EXELENTE
10	GARCIA ÑACATO DANIEL MATEO	4	4	8	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
11	GREFA ANDY HEKEL RIBALDO	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
12	LASSO SALAZAR JOEL PATRICIO	3	2	5	BUENO	1	3	4	BUENO
13	MEDRANO PEREZ MATEO JHULIANO	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
14	MENA CASTELO ELIAS JOSUE	5	4	9	EXELENTE	3	4	7	MUY BUENO
15	MORALES MORALES ISRAEL DILAN	4	3	7	MUY BUENO	2	3	5	BUENO

16	OCHOA JARAMILLO REINALDO SALVADOR	4	5	9	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
17	PATIÑO CRUZ HECTOR JAVIER	4	2	6	MUY BUENO	3	3	6	MUY BUENO
18	PATIÑO CRUZ SAMUEL ALEJANDRO	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
19	PINTA AGURTO DILAN ANDRES	5	4	9	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
20	QUIROZ ZAMBRANO JORLY STEEVEN	3	1	4	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
21	VILLARREAL SAN MARTIN ESTEBAN	2	1	3	DEFICIENTE	4	1	5	BUENO
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SANTO DOMINGO"</b>									
1	AULESTIA CAIZA ANDY PAUL	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
2	CAIZA SANCHEZ ERIC JAVIER	5	4	9	EXELENTE	5	2	7	MUY BUENO
3	CUSME BONILLA HERNAN ANYELO	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
4	DIAZ LOGACHO LUIS FERNANDO	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
5	ESCOBAR VASCO ALEX JOSE	4	3	7	MUY BUENO	4	2	6	MUY BUENO
6	GOMEZ CADENA BRYAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
7	GONZALEZ CHAMORRO GABRIEL JOHAO	2	1	3	DEFICIENTE	5	2	7	MUY BUENO
8	HUERTAS ANALUCA SAUL ISMAEL	3	2	5	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
9	LOPEZ REASCOS ROGELIO WILFRIDO	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
10	MARTINEZ GUEVARA SILVIA MICHELL	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
11	MENDOZA BAZARAN JOSUE DAVID	3	2	5	BUENO	5	3	8	EXELENTE
12	MERA RENDON CHRISTOPHER ISAIAS	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
13	MORALES AGUINDA BRANDON MARCELO	3	2	5	BUENO	2	3	5	BUENO
14	MORENO TREBOLES MARCO ANTONIO	3	2	5	BUENO	2	2	4	BUENO
15	OROZCO ILVAY ALEX DAVID	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
16	PADILLA ANDRANGO GABRIEL ALEJANDRO	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
17	PATIÑO CRUZ CARLOS ANDRES	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
18	PAUCAR MOPOSITA WILMER STEVEN	3	2	5	BUENO	5	3	8	EXELENTE
19	PAUTE VEGA CHRISTIAN VINICIO	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
20	REVELO MUÑOZ ESTEBAN ALEXIS	5	4	9	EXELENTE	2	5	7	MUY BUENO
21	RODRIGUEZ GARCIA CARLOS ALBERTO	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
22	ROMERO BARAHONA ANTHONY ALEXANDER	2	2	4	BUENO	5	2	7	MUY BUENO
23	VELEZ VILLARREAL PABLO ISMAEL	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
24	YUNGAN GUAMAN LUIS ROBERTO	3	2	5	BUENO	2	3	5	BUENO

	PRE TEST	POST TEST
<b>PROMEDIO</b>	6.3	6.5
<b>MAXIMO</b>	10.0	10.0
<b>MINIMO</b>	2.0	2.0
<b>RANGO</b>	8.0	8.0

CALIFICACION	PRE TEST	FRECUENCIA	POST TEST	FRECUENCIA
EXELENTE	>8	23	>8	23
MUY BUENO	>6	23	>6	29
BUENO	>4	14	>4	16
DEFICIENTE	>2	11	>2	3
		<b>71</b>		<b>71</b>

## ANÁLISIS GRAFICO



### ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test # 1 de orientacion y definicion a porteria en el pre – test el promedio es 6,3 alcanzando a 6,5 una mejora de 0,2 puntos, en la calificacion exelente obtenida en el pre test es de 32,4 sin presentar alteracion, como muy bueno en el pre test es del 32,4 % mejorando a 40,8 % lo que equivale a un 8,8 % de avance, en la calificacion bueno presenta en el pre test 19,7 % dando un avance al 22,5% alcanzando un 2,8 %, en la calificacion deficiente en el pre test 15,5% a un 4,2 % lo que representa que obtuvo una mejora significativa del 11,3 % ya que esta calificacion entre menor porcentaje tenga mayor será la efectividad. Demostrando haci que la hipotesis de trabajo en la cual la capacidad coordinativa de la orientación incide en la definición a porteria.

## 5.1.2 TEST # 2 FÍSICO COORDINATIVO DE ORIENTACION Y TECNICO

APELIDOS Y NOMBRES		PRE TEST				POST TEST			
Nº	ESCUELA DE FUTBOL "LA MOYA"	I	D	T	CALIF	I	D	T	CALIFI
1	ACOSTA GUAMAN DIEGO ESTEBAN	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
5	AGUAS ESPINOZA CHRISTIAN	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO
6	AGUINSACA YACELGA WILLIAM	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
2	AVILES UTITIAJA PABLO ISRAEL	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
3	BAQUERO ALBAN JORGE GONZALO	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
7	BOSSANO CISNEROS RICARDO DAVID	3	2	5	BUENO	4	2	6	BUENO
4	CANDO MACIAS CARLOS ANDRES	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
8	CEDEÑO SALTOS MARIA JOSE	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
9	CHAPI VACA ALAN DAVID	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	DEFICIENTE
10	DEL SALTO ESPINOZA SANTIAGO RICARDO	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
11	FREIRE LEIME STEEVEN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
12	GARCIA ÑACATO ARIEL FERNANDO	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
13	GREFA ANDY EDGAR PATRICIO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
14	GUAJAN ENDARA LUIS DAVID	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
15	GUEVARA ESPINOSA JHONATAN STEVEN	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
16	LOMAS PAEZ KEVIN SANTIAGO	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
17	LOOR GARCIA GEORGE ALEXANDER	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
18	MURGUEZA CEDEÑO ADRIAN ANDRES	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
19	OCHOA JARAMILLO JAIME DAVID	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
20	PINTO LEIME BRYAN XAVIER	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
21	PRADO MARTINEZ GABRIEL BENJAMIN	1	0	1	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
22	RUIZ PONCE MARIO XAVIER	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
23	TIMBILA DIAZ KEVIN XAVIER	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
24	VACA INTRIAGO ERIK FERNANDO	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
25	VALDES LESCANO JOSE MARCELO	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
26	YUQUILEMA ANDRADE JHOSEPH MARTIN	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SAN JUAN"</b>									
1	AGUAS ESPINOSA EMANUEL SEBASTIAN	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
5	ARCILA CADENA JOSUE ANDERSON	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
6	ARMIJOS ARMIJOS JOSUE DAVID	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	DEFICIENTE
2	AUCACAMA QUISHPI ANDRES RICARDO	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
3	CAIZA SANCHEZ ESTEBAN GABRIEL	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
7	CARDENAS JAYA JHOSTIN FERNANDO	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
4	CARVAJAL QUIJANO ANTHONY JOSUE	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
8	DIAZ VASQUEZ ADRIAN BENJAMIN	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
9	FLORES BASTIDAS MATEO JOSSUE	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
10	GARCIA ÑACATO DANIEL MATEO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
11	GREFA ANDY HEKEL RIBALDO	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
12	LASSO SALAZAR JOEL PATRICIO	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	DEFICIENTE
13	MEDRANO PEREZ MATEO JHULIANO	3	2	5	BUENO	4	2	6	BUENO
14	MENA CASTELO ELIAS JOSUE	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
15	MORALES MORALES ISRAEL DILAN	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
16	OCHOA JARAMILLO REINALDO SALVADOR	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	DEFICIENTE
17	PATIÑO CRUZ HECTOR JAVIER	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
18	PATIÑO CRUZ SAMUEL ALEJANDRO	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO

19	PINTA AGURTO DILAN ANDRES	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
20	QUIROZ ZAMBRANO JORLY STEEVEN	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
21	VILLARREAL SAN MARTIN ESTEBAN	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SANTO DOMINGO"</b>									
1	AULESTIA CAIZA ANDY PAUL	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
2	CAIZA SANCHEZ ERIC JAVIER	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
3	CUSME BONILLA HERNAN ANYELO	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	DEFICIENTE
4	DIAZ LOGACHO LUIS FERNANDO	3	2	5	BUENO	4	2	6	BUENO
5	ESCOBAR VASCO ALEX JOSE	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
6	GOMEZ CADENA BRYAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
7	GONZALEZ CHAMORRO GABRIEL JOHAO	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	DEFICIENTE
8	HUERTAS ANALUCA SAUL ISMAEL	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
9	LOPEZ REASCOS ROGELIO WILFRIDO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
10	MARTINEZ GUEVARA SILVIA MICHELL	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
11	MENDOZA BAZARAN JOSUE DAVID	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
12	MERA RENDON CHRISTOPHER ISAIAS	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
13	MORALES AGUINDA BRANDON MARCELO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
14	MORENO TREBOLES MARCO ANTONIO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
15	OROZCO ILVAY ALEX DAVID	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
16	PADILLA ANDRANGO GABRIEL ALEJANDRO	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	DEFICIENTE
17	PATIÑO CRUZ CARLOS ANDRES	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
18	PAUCAR MOPOSITA WILMER STEVEN	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO
19	PAUTE VEGA CHRISTIAN VINICIO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
20	REVELO MUÑOZ ESTEBAN ALEXIS	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
21	RODRIGUEZ GARCIA CARLOS ALBERTO	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
22	ROMERO BARAHONA ANTHONY ALEXANDER	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
23	VELEZ VILLARREAL PABLO ISMAEL	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
24	YUNGAN GUAMAN LUIS ROBERTO	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	DEFICIENTE

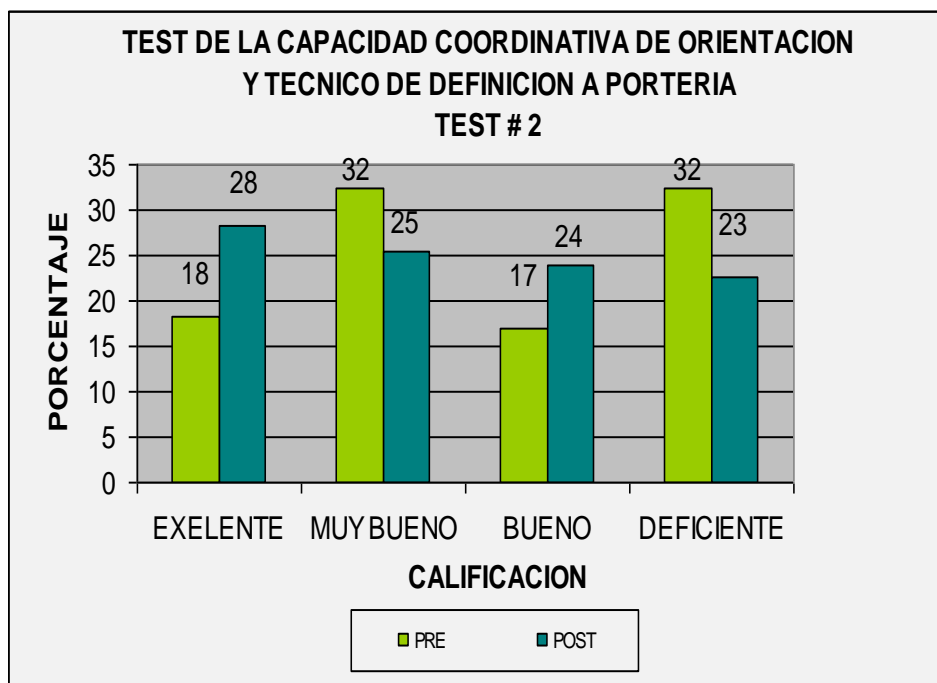
	PRE TEST	POST TEST
PROMEDIO	5.4	6.1
MAXIMO	10.0	10.0
MINIMO	1.0	3.0
RANGO	9.0	7.0

CALIFICACION	PRE TEST	FRECUENCIA	POST TEST	FRECUENCIA
EXELENTE	>8	13	>8	20
MUY BUENO	>6	23	>7	18
BUENO	>3	12	>5	17
DEFICIENTE	>1	23	>3	16

71

71

## ANÁLISIS GRAFICO



### ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test # 2 de orientacion y definicion a porteria en el pre – test el promedio es 5,4 alcanzando a 6,1 una mejora de 0,7 puntos, en la calificacion exelente obtenida en el pre test es de 18% presentando una mejora al 28%, mejora del 10%, como muy bueno en el pre test es del 32% disminuyendo a 25% lo que equivale a una disminucion de 7% consideando que esta dismunucion se debe a la mejora de la calificacion exelente, en la calificacion bueno presenta en el pre test 17% dando un avance al 24% alcanzando un 7%, en la calificacion deficiente en el pre test 32% y post test 23% lo que representa que obtuvo una mejora significativa del 9% ya que esta calificacion entre menor porcentaje tenga mayor será la efectividad. Demostrando haci que la hipotesis de trabajo en la cual la capacidad coordinativa de la orientación incide en la definición a porteria

### 5.1.3. TEST # 3 FÍSICO COORDINATIVO DE ORIENTACION Y TECNICO

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRE TEST				POST TEST			
		I	D	T	CALIF	I	D	T	CALIF
<b>ESCUELA DE FUTBOL "LA MOYA"</b>									
1	ACOSTA GUAMAN DIEGO ESTEBAN	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
5	AGUAS ESPINOZA CHRISTIAN	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO
6	AGUINSACA YACELGA WILLIAM	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
2	AVILES UTITIAJA PABLO ISRAEL	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
3	BAQUERO ALBAN JORGE GONZALO	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	DEFICIENTE
7	BOSSANO CISNEROS RICARDO DAVID	3	2	5	BUENO	4	2	6	BUENO
4	CANDO MACIAS CARLOS ANDRES	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
8	CEDEÑO SALTOS MARIA JOSE	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
9	CHAPI VACA ALAN DAVID	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	DEFICIENTE
10	DEL SALTO ESPINOZA SANTIAGO RICARDO	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
11	FREIRE LEIME STEEVEN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
12	GARCIA ÑACATO ARIEL FERNANDO	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
13	GREFA ANDY EDGAR PATRICIO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
14	GUAJAN ENDARA LUIS DAVID	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
15	GUEVARA ESPINOSA JHONATAN STEVEN	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
16	LOMAS PAEZ KEVIN SANTIAGO	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
17	LOOR GARCIA GEORGE ALEXANDER	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
18	MURGUEZA CEDEÑO ADRIAN ANDRES	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
19	OCHOA JARAMILLO JAIME DAVID	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
20	PINTO LEIME BRYAN XAVIER	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
21	PRADO MARTINEZ GABRIEL BENJAMIN	1	0	1	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
22	RUIZ PONCE MARIO XAVIER	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
23	TIMBILA DIAZ KEVIN XAVIER	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
24	VACA INTRIAGO ERIK FERNANDO	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
25	VALDES LESCANO JOSE MARCELO	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
26	YUQUILEMA ANDRADE JHOSEPH MARTIN	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SAN JUAN"</b>									
1	AGUAS ESPINOSA EMANUEL SEBASTIAN	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
5	ARCILA CADENA JOSUE ANDERSON	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
6	ARMIJOS ARMIJOS JOSUE DAVID	3	2	5	BUENO	4	2	6	BUENO
2	AUCACAMA QUISHPI ANDRES RICARDO	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
3	CAIZA SANCHEZ ESTEBAN GABRIEL	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
7	CARDENAS JAYA JHOSTIN FERNANDO	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	DEFICIENTE
4	CARVAJAL QUIJANO ANTHONY JOSUE	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
8	DIAZ VASQUEZ ADRIAN BENJAMIN	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
9	FLORES BASTIDAS MATEO JOSSUE	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
10	GARCIA ÑACATO DANIEL MATEO	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
11	GREFA ANDY HEKEL RIBALDO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
12	LASSO SALAZAR JOEL PATRICIO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
13	MEDRANO PEREZ MATEO JHULIANO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
14	MENA CASTELO ELIAS JOSUE	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
15	MORALES MORALES ISRAEL DILAN	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
16	OCHOA JARAMILLO REINALDO SALVADOR	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO

17	PATIÑO CRUZ HECTOR JAVIER	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
18	PATIÑO CRUZ SAMUEL ALEJANDRO	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
19	PINTA AGURTO DILAN ANDRES	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	DEFICIENTE
20	QUIROZ ZAMBRANO JORLY STEEVEN	3	2	5	BUENO	4	2	6	BUENO
21	VILLARREAL SAN MARTIN ESTEBAN	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SANTO DOMINGO"</b>									
1	AULESTIA CAIZA ANDY PAUL	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
2	CAIZA SANCHEZ ERIC JAVIER	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
3	CUSME BONILLA HERNAN ANYELO	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	MUY BUENO
4	DAIAZ LOGACHO LUIS FERNANDO	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
5	ESCOBAR VASCO ALEX JOSE	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
6	GOMEZ CADENA BRYAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	MUY BUENO
7	GONZALEZ CHAMORRO GABRIEL JOHAO	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
8	HUERTAS ANALUCA SAUL ISMAEL	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO
9	LOPEZ REASCOS ROGELIO WILFRIDO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
10	MARTINEZ GUEVARA SILVIA MICHELL	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
11	MENDOZA BAZARAN JOSUE DAVID	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
12	MERA RENDON CHRISTOPHER ISAIAS	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
13	MORALES AGUINDA BRANDON MARCELO	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO
14	MORENO TREBOLES MARCO ANTONIO	3	2	5	BUENO	4	2	6	BUENO
15	OROZCO ILVAY ALEX DAVID	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
16	PADILLA ANDRANGO GABRIEL ALEJANDRO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
17	PATIÑO CRUZ CARLOS ANDRES	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO
18	PAUCAR MOPOSITA WILMER STEVEN	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
19	PAUTE VEGA CHRISTIAN VINICIO	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO
20	REVELO MUÑOZ ESTEBAN ALEXIS	3	2	5	BUENO	4	2	6	BUENO
21	RODRIGUEZ GARCIA CARLOS ALBERTO	5	5	10	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
22	ROMERO BARAHONA ANTHONY ALEXANDER	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
23	VELEZ VILLARREAL PABLO ISMAEL	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	DEFICIENTE
24	YUNGAN GUAMAN LUIS ROBERTO	3	2	5	BUENO	3	3	6	BUENO

	PRE TEST	POST TEST
<b>PROMEDIO</b>	5.5	7
<b>MAXIMO</b>	10.0	10
<b>MINIMO</b>	1.0	3
<b>RANGO</b>	9.0	7

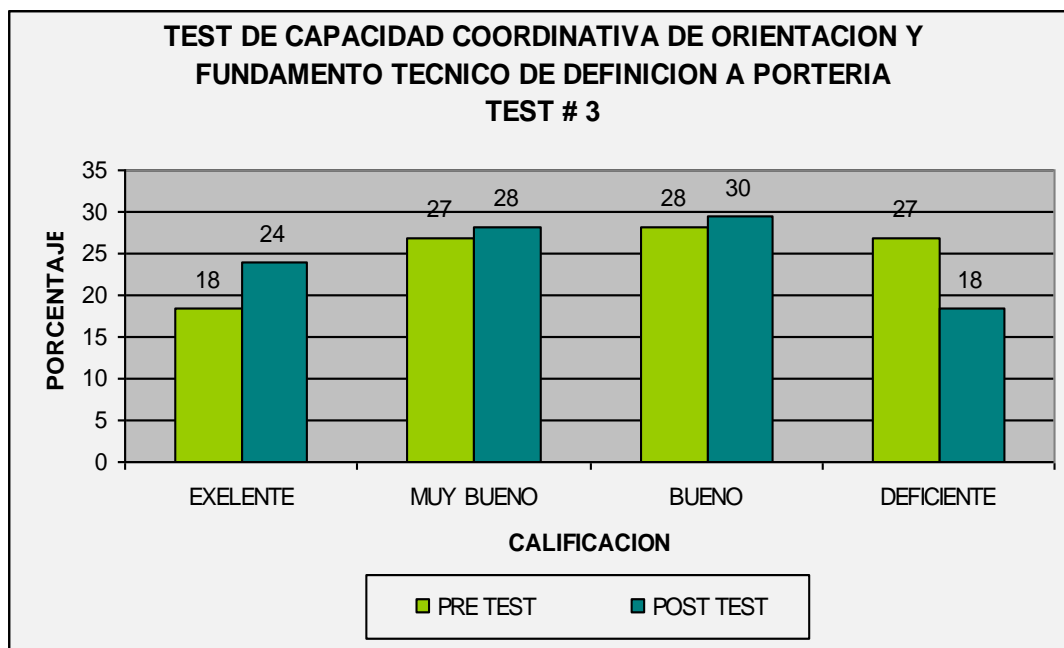
CALIFICACION	PRE TEST	FRECUENCIA	POST TEST	FRECUENCIA
EXELENTE	>8	13	>8	17
MUY BUENO	>6	19	>7	20
BUENO	>3	20	>5	21
DEFICIENTE	>1	19	>3	13

71

71



## ANALISIS GRAFICO



### ANÁLISIS.

En los resultados del el test # 3 de orientacion y definicion a porteria en el pre – test el promedio es 5,5 alcanzando a 7 una mejoria de 1,5 puntos, en la calificacion exelente obtenida en el pre test es de 18% presentando en el post test 24% mejorando un 6%, como muy bueno en el pre test es del 27% mejorando a 28% lo que equivale a un 1% de avance, en la calificacion bueno presenta en el pre test 28% dando un avance al 30% alcanzando un 2% de mejoria, en la calificacion deficiente en el pre test 27% disminuyendo 18% lo que representa una disminucion del 9% lo cual representa progreso.

Demostrando haci que la hipotesis de trabajo en la cual la capacidad coordinativa de la orientación incide en la definición a porteria.

#### 5.1.4. TEST # 4 TECNICO DE DEFINICION A PORTERIA

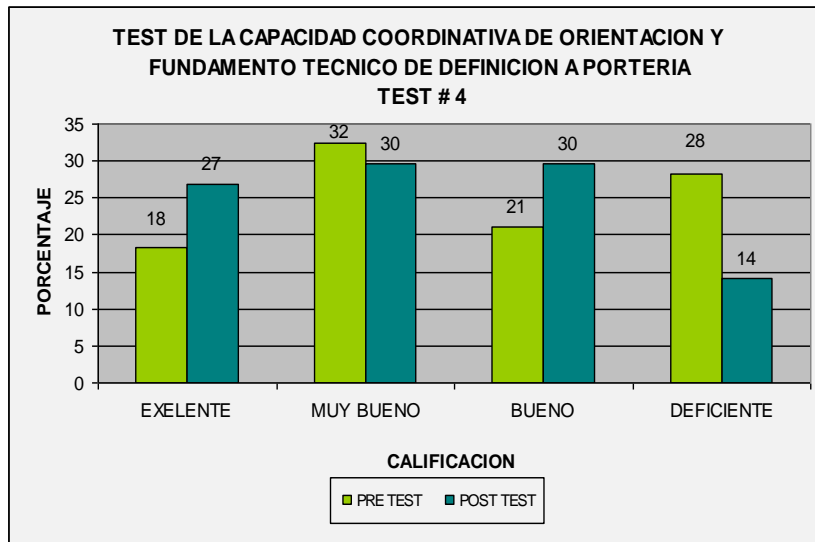
APELLIDOS Y NOMBRES									
N°	ESCUELA DE FUTBOL "LA MOYA"	PRE TEST				POST TEST			
		I	D	T	CALIFI	I	D	T	CALIFI
1	ACOSTA GUAMAN DIEGO ESTEBAN	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
5	AGUAS ESPINOZA CHRISTIAN	3	2	5	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
6	AGUINSACA YACELGA WILLIAM	4	3	7	MUY BUENO	4	2	6	MUY BUENO
2	AVILES UTITIAJA PABLO ISRAEL	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
3	BAQUERO ALBAN JORGE GONZALO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
7	BOSSANO CISNEROS RICARDO DAVID	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
4	CANDO MACIAS CARLOS ANDRES	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
8	CEDEÑO SALTOS MARIA JOSE	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
9	CHAPI VACA ALAN DAVID	3	3	6	MUY BUENO	3	2	5	BUENO
10	DEL SALTO ESPINOZA SANTIAGO RICARDO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
11	FREIRE LEIME STEEVEN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
12	GARCIA ÑACATO ARIEL FERNANDO	1	1	2	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
13	GREFA ANDY EDGAR PATRICIO	4	3	7	MUY BUENO	4	2	6	MUY BUENO
14	GUAJAN ENDARA LUIS DAVID	5	4	9	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
15	GUEVARA ESPINOSA JHONATAN STEVEN	4	4	8	EXELENTE	4	2	6	MUY BUENO
16	LOMAS PAEZ KEVIN SANTIAGO	2	2	4	BUENO	2	2	4	BUENO
17	LOOR GARCIA GEORGE ALEXANDER	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
18	MURGUEZA CEDEÑO ADRIAN ANDRES	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
19	OCHOA JARAMILLO JAIME DAVID	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
20	PINTO LEIME BRYAN XAVIER	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
21	PRADO MARTINEZ GABRIEL BENJAMIN	1	0	1	DEFICIENTE	1	2	3	DEFICIENTE
22	RUIZ PONCE MARIO XAVIER	3	2	5	BUENO	2	3	5	BUENO
23	TIMBILA DIAZ KEVIN XAVIER	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
24	VACA INTRIAGO ERIK FERNANDO	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
25	VALDES LESCANO JOSE MARCELO	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
26	YUQUILEMA ANDRADE JHOSEPH MARTIN	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
ESCUELA DE FUTBOL "SAN JUAN"									
1	AGUAS ESPINOSA EMANUEL SEBASTIAN	3	1	4	BUENO	3	2	5	BUENO
5	ARCILA CADENA JOSUE ANDERSON	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
6	ARMIJOS ARMIJOS JOSUE DAVID	5	3	8	EXELENTE	2	3	5	BUENO
2	AUCACAMA QUISHPI ANDRES RICARDO	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
3	CAIZA SANCHEZ ESTEBAN GABRIEL	3	3	6	MUY BUENO	3	3	6	MUY BUENO
7	CARDENAS JAYA JHOSTIN FERNANDO	5	4	9	EXELENTE	2	5	7	MUY BUENO
4	CARVAJAL QUIJANO ANTHONY JOSUE	4	4	8	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
8	DIAZ VASQUEZ ADRIAN BENJAMIN	2	1	3	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
9	FLORES BASTIDAS MATEO JOSSUE	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
10	GARCIA ÑACATO DANIEL MATEO	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
11	GREFA ANDY HEKEL RIBALDO	1	1	2	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
12	LASSO SALAZAR JOEL PATRICIO	3	2	5	BUENO	3	2	5	BUENO
13	MEDRANO PEREZ MATEO JHULIANO	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
14	MENA CASTELO ELIAS JOSUE	3	2	5	BUENO	2	2	4	BUENO

15	MORALES MORALES ISRAEL DILAN	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
16	OCHOA JARAMILLO REINALDO SALVADOR	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
17	PATIÑO CRUZ HECTOR JAVIER	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	BUENO
18	PATIÑO CRUZ SAMUEL ALEJANDRO	3	2	5	BUENO	2	2	4	BUENO
19	PINTA AGURTO DILAN ANDRES	5	5	10	EXELENTE	4	5	9	EXELENTE
20	QUIROZ ZAMBRANO JORLY STEEVEN	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
21	VILLARREAL SAN MARTIN ESTEBAN	3	2	5	BUENO	2	2	4	BUENO
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SANTO DOMINGO"</b>									
1	AULESTIA CAIZA ANDY PAUL	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
2	CAIZA SANCHEZ ERIC JAVIER	5	4	9	EXELENTE	2	4	6	MUY BUENO
3	CUSME BONILLA HERNAN ANYELO	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
4	DIAZ LOGACHO LUIS FERNANDO	2	2	4	BUENO	2	2	4	BUENO
5	ESCOBAR VASCO ALEX JOSE	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
6	GOMEZ CADENA BRYAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
7	GONZALEZ CHAMORRO GABRIEL JOHAO	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
8	HUERTAS ANALUCA SAUL ISMAEL	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
9	LOPEZ REASCOS ROGELIO WILFRIDO	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
10	MARTINEZ GUEVARA SILVIA MICHELL	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
11	MENDOZA BAZARAN JOSUE DAVID	3	2	5	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
12	MERA RENDON CHRISTOPHER ISAIAS	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
13	MORALES AGUINDA BRANDON MARCELO	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
14	MORENO TREBOLES MARCO ANTONIO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
15	OROZCO ILVAY ALEX DAVID	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
16	PADILLA ANDRANGO GABRIEL ALEJANDRO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
17	PATIÑO CRUZ CARLOS ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
18	PAUCAR MOPOSITA WILMER STEVEN	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
19	PAUTE VEGA CHRISTIAN VINICIO	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	BUENO
20	REVELO MUÑOZ ESTEBAN ALEXIS	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
21	RODRIGUEZ GARCIA CARLOS ALBERTO	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
22	ROMERO BARAHONA ANTHONY ALEXANDER	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
23	VELEZ VILLARREAL PABLO ISMAEL	2	1	3	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
24	YUNGAN GUAMAN LUIS ROBERTO	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO

	PRE TEST	POST TEST
PROMEDIO	5.5	5.8
MAXIMO	10.0	10
MINIMO	1.0	2
RANGO	9.0	8

CALIFICACION	PRE TEST	FRECUENCIA	POST TEST	FRECUENCIA
EXELENTE	>8	13	>8	19
MUY BUENO	>6	23	>6	21
BUENO	>3	15	>4	21
DEFICIENTE	>1	20	>2	10
		71		71

## ANÁLISIS GRAFICO



### ANÁLISIS.

En los resultados del el test # 4 de definicion a porteria en el pre – test el promedio es 5,5 alcanzando a 5,8 una mejoria de 0.3 puntos, en la calificacion exelente obtenida en el pre test es de 18% presentando en el post test 27%, mejoria de 9%, como muy bueno en el pre test es del 32% mejorando a 30% lo que equivale a un 2% de disminucion debido al avance de los exelentes, en la calificacion bueno presenta en el pre test 21% dando un avance al 30% alcanzando un 9%, en la calificacion deficiente en el pre test 28% disminuyendo 14% lo que representa una disminucion del 14% calificacion que entre menor porcentaje tenga mayor será la efectividad.

Demostrando haci que la hipotesis de trabajo en la cual la capacidad coordinativa de la orientación incide en la definición a porteria.

### 5.1.5. TEST # 5 TECNICO DE DEFINICION A PORTERIA

APELLIDOS Y NOMBRES		PRE TEST				POST TEST			
N°	ESCUELA DE FUTBOL "LA MOYA"	I	D	T	CALIF	I	D	T	CALIFI
1	ACOSTA GUAMAN DIEGO ESTEBAN	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
5	AGUAS ESPINOZA CHRISTIAN	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
6	AGUINSACA YACELGA WILLIAM	2	1	3	DEFICIENTE	1	2	3	DEFICIENTE
2	AVILES UTITIAJA PABLO ISRAEL	3	2	5	BUENO	4	1	5	BUENO
3	BAQUERO ALBAN JORGE GONZALO	5	5	10	EXELENTE	4	5	9	EXELENTE
7	BOSSANO CISNEROS RICARDO DAVID	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
4	CANDO MACIAS CARLOS ANDRES	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
8	CEDEÑO SALTOS MARIA JOSE	5	4	9	EXELENTE	5	3	8	EXELENTE
9	CHAPI VACA ALAN DAVID	3	3	6	MUY BUENO	3	3	6	MUY BUENO
10	DEL SALTO ESPINOZA SANTIAGO RICARDO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
11	FREIRE LEIME STEEVEN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	5	2	7	MUY BUENO
12	GARCIA ÑACATO ARIEL FERNANDO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
13	GREFA ANDY EDGAR PATRICIO	4	3	7	MUY BUENO	4	2	6	MUY BUENO
14	GUAJAN ENDARA LUIS DAVID	5	4	9	EXELENTE	4	5	9	EXELENTE
15	GUEVARA ESPINOSA JHONATAN STEVEN	4	4	8	EXELENTE	2	4	6	MUY BUENO
16	LOMAS PAEZ KEVIN SANTIAGO	4	4	8	EXELENTE	2	4	6	MUY BUENO
17	LOOR GARCIA GEORGE ALEXANDER	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
18	MURGUEZA CEDEÑO ADRIAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
19	OCHOA JARAMILLO JAIME DAVID	1	0	1	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
20	PINTO LEIME BRYAN XAVIER	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
21	PRADO MARTINEZ GABRIEL BENJAMIN	3	2	5	BUENO	2	3	5	BUENO
22	RUIZ PONCE MARIO XAVIER	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
23	TIMBILA DIAZ KEVIN XAVIER	5	4	9	EXELENTE	5	3	8	EXELENTE
24	VACA INTRIAGO ERIK FERNANDO	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
25	VALDES LESCANO JOSE MARCELO	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
26	YUQUILEMA ANDRADE JHOSEPH MARTIN	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
ESCUELA DE FUTBOL "SAN JUAN"									
1	AGUAS ESPINOSA EMANUEL SEBASTIAN	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
5	ARCILA CADENA JOSUE ANDERSON	1	1	2	DEFICIENTE	2	0	2	DEFICIENTE
6	ARMIJOS ARMIJOS JOSUE DAVID	3	2	5	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
2	AUCACAMA QUISHPI ANDRES RICARDO	4	3	7	MUY BUENO	5	2	7	MUY BUENO
3	CAIZA SANCHEZ ESTEBAN GABRIEL	1	1	2	DEFICIENTE	2	0	2	DEFICIENTE
7	CARDENAS JAYA JHOSTIN FERNANDO	2	1	3	DEFICIENTE	3	0	3	DEFICIENTE
4	CARVAJAL QUIJANO ANTHONY JOSUE	3	2	5	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
8	DIAZ VASQUEZ ADRIAN BENJAMIN	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
9	FLORES BASTIDAS MATEO JOSSUE	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
10	GARCIA ÑACATO DANIEL MATEO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
11	GREFA ANDY HEKEL RIBALDO	4	3	7	MUY BUENO	5	3	8	EXELENTE
12	LASSO SALAZAR JOEL PATRICIO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
13	MEDRANO PEREZ MATEO JHULIANO	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
14	MENA CASTELO ELIAS JOSUE	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
15	MORALES MORALES ISRAEL DILAN	2	1	3	DEFICIENTE	3	1	4	BUENO
16	OCHOA JARAMILLO REINALDO SALVADOR	4	4	8	EXELENTE	3	4	7	MUY BUENO
17	PATIÑO CRUZ HECTOR JAVIER	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO

18	PATIÑO CRUZ SAMUEL ALEJANDRO	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO
19	PINTA AGURTO DILAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	5	3	8	EXELENTE
20	QUIROZ ZAMBRANO JORLY STEEVEN	1	1	2	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
21	VILLARREAL SAN MARTIN ESTEBAN	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SANTO DOMINGO"</b>									
1	AULESTIA CAIZA ANDY PAUL	4	3	7	MUY BUENO	5	2	7	MUY BUENO
2	CAIZA SANCHEZ ERIC JAVIER	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
3	CUSME BONILLA HERNAN ANYELO	5	3	8	EXELENTE	4	3	7	MUY BUENO
4	DIAZ LOGACHO LUIS FERNANDO	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
5	ESCOBAR VASCO ALEX JOSE	2	1	3	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
6	GOMEZ CADENA BRYAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
7	GONZALEZ CHAMORRO GABRIEL JOHAO	1	1	2	DEFICIENTE	5	1	6	MUY BUENO
8	HUERTAS ANALUCA SAUL ISMAEL	2	1	3	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
9	LOPEZ REASCOS ROGELIO WILFRIDO	3	2	5	BUENO	2	2	4	BUENO
10	MARTINEZ GUEVARA SILVIA MICHELL	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
11	MENDOZA BAZARAN JOSUE DAVID	3	2	5	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
12	MERA RENDON CHRISTOPHER ISAIAS	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
13	MORALES AGUINDA BRANDON MARCELO	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
14	MORENO TREBOLES MARCO ANTONIO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
15	OROZCO ILVAY ALEX DAVID	4	3	7	MUY BUENO	5	3	8	EXELENTE
16	PADILLA ANDRANGO GABRIEL ALEJANDRO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
17	PATIÑO CRUZ CARLOS ANDRES	3	1	4	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
18	PAUCAR MOPOSITA WILMER STEVEN	2	1	3	DEFICIENTE	4	2	6	MUY BUENO
19	PAUTE VEGA CHRISTIAN VINICIO	5	3	8	EXELENTE	2	4	6	MUY BUENO
20	REVELO MUÑOZ ESTEBAN ALEXIS	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
21	RODRIGUEZ GARCIA CARLOS ALBERTO	3	3	6	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
22	ROMERO BARAHONA ANTHONY ALEXANDER	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
23	VELEZ VILLARREAL PABLO ISMAEL	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
24	YUNGAN GUAMAN LUIS ROBERTO	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO

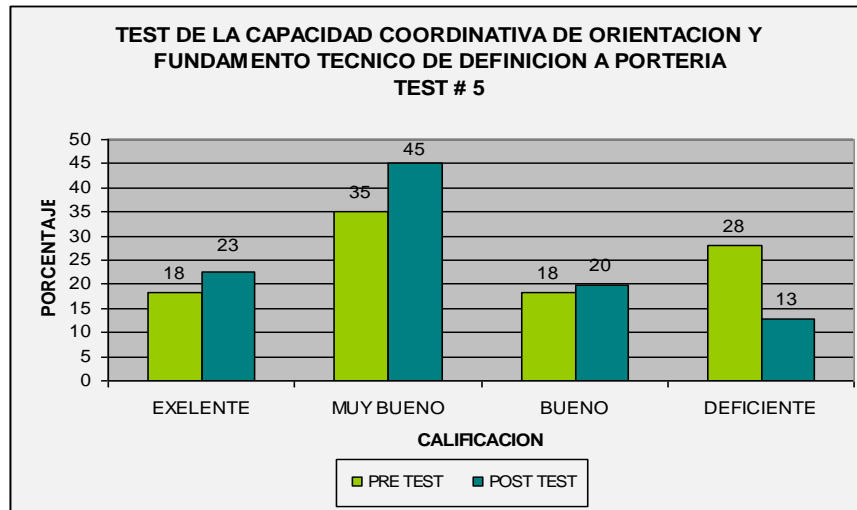
	PRE TEST	POST TEST
<b>PROMEDIO</b>	5.5	6.0
<b>MAXIMO</b>	10.0	9.0
<b>MINIMO</b>	1.0	2.0
<b>RANGO</b>	9.0	7.0

CALIFICACION	PRE TEST	FRECUENCIA	POST TEST	FRECUENCIA
EXELENTE	>7,8	13	>7,3	16
MUY BUENO	>5,5	25	>5,5	32
BUENO	>3,3	13	>3,8	14
DEFICIENTE	>1	20	>2,0	9

71

71

## ANALISIS GRAFICO



### ANÁLISIS.

En los resultados del el test # 4 de definicion a porteria en el pre – test el promedio es 5,5 alcanzando a 6 una mejoria de 0,5 puntos, en la calificacion excelente obtenida en el pre test es de 18% presentando en el post test 23%, mejoria de 5%, como muy bueno en el pre test es del 35% mejorando a 45% lo que equivale a un 10% de mejoria, en la calificacion bueno presenta en el pre test 18% dando un avance al 20% alcanzando un 2%, en la calificacion deficiente en el pre test 28% disminuyendo 13% lo que representa una disminucion del 15% calificacion que entre menor porcentaje tenga mayor será la efectividad.

Demostrando haci que la hipotesis de trabajo en la cual la capacidad coordinativa de la orientación incide en la definición a porteria.

### 5.1.6 TEST # 6 TECNICO DE DEFINICION A PORTERIA

APELLIDOS Y NOMBRES		PRE TEST				POST TEST			
N°	ESCUELA DE FUTBOL "LA MOYA"	I	D	T	CALIF	I	D	T	CALIFI
1	ACOSTA GUAMAN DIEGO ESTEBAN	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
5	AGUAS ESPINOZA CHRISTIAN	1	0	1	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
6	AGUINSACA YACELGA WILLIAM	3	2	5	BUENO	1	3	4	BUENO
2	AVILES UTITIAJA PABLO ISRAEL	3	2	5	BUENO	2	3	5	BUENO
3	BAQUERO ALBAN JORGE GONZALO	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
7	BOSSANO CISNEROS RICARDO DAVID	3	2	5	BUENO	2	3	5	BUENO
4	CANDO MACIAS CARLOS ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	1	4	5	BUENO
8	CEDEÑO SALTOS MARIA JOSE	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
9	CHAPI VACA ALAN DAVID	3	2	5	BUENO	1	3	4	BUENO
10	DEL SALTO ESPINOZA SANTIAGO RICARDO	4	3	7	MUY BUENO	5	2	7	MUY BUENO
11	FREIRE LEIME STEEVEN ANDRES	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
12	GARCIA ÑACATO ARIEL FERNANDO	2	1	3	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
13	GREFA ANDY EDGAR PATRICIO	3	2	5	BUENO	4	0	4	BUENO
14	GUAJAN ENDARA LUIS DAVID	5	5	10	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
15	GUEVARA ESPINOSA JHONATAN STEVEN	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
16	LOMAS PAEZ KEVIN SANTIAGO	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
17	LOOR GARCIA GEORGE ALEXANDER	2	2	4	BUENO	3	1	4	BUENO
18	MURGUEZA CEDEÑO ADRIAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
19	OCHOA JARAMILLO JAIME DAVID	1	0	1	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
20	PINTO LEIME BRYAN XAVIER	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
21	PRADO MARTINEZ GABRIEL BENJAMIN	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
22	RUIZ PONCE MARIO XAVIER	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
23	TIMBILA DIAZ KEVIN XAVIER	5	4	9	EXELENTE	5	5	10	EXELENTE
24	VACA INTRIAGO ERIK FERNANDO	4	4	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
25	VALDES LESCANO JOSE MARCELO	2	2	4	BUENO	3	2	5	BUENO
26	YUQUILEMA ANDRADE JHOSEPH MARTIN	1	1	2	DEFICIENTE	1	2	3	DEFICIENTE
ESCUELA DE FUTBOL "SAN JUAN"									
1	AGUAS ESPINOSA EMANUEL SEBASTIAN	4	3	7	MUY BUENO	5	2	7	MUY BUENO
5	ARCILA CADENA JOSUE ANDERSON	2	1	3	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
6	ARMIJOS ARMIJOS JOSUE DAVID	5	4	9	EXELENTE	5	4	9	EXELENTE
2	AUCACAMA QUISHPI ANDRES RICARDO	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
3	CAIZA SANCHEZ ESTEBAN GABRIEL	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
7	CARDENAS JAYA JHOSTIN FERNANDO	5	3	8	EXELENTE	4	3	7	MUY BUENO
4	CARVAJAL QUIJANO ANTHONY JOSUE	4	3	7	MUY BUENO	5	3	8	EXELENTE
8	DIAZ VASQUEZ ADRIAN BENJAMIN	1	1	2	DEFICIENTE	1	2	3	DEFICIENTE
9	FLORES BASTIDAS MATEO JOSSUE	4	3	7	MUY BUENO	4	3	7	MUY BUENO
10	GARCIA ÑACATO DANIEL MATEO	1	1	2	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
11	GREFA ANDY HEKEL RIBALDO	2	1	3	DEFICIENTE	1	1	2	DEFICIENTE
12	LASSO SALAZAR JOEL PATRICIO	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
13	MEDRANO PEREZ MATEO JHULIANO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
14	MENA CASTELO ELIAS JOSUE	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
15	MORALES MORALES ISRAEL DILAN	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
16	OCHOA JARAMILLO REINALDO SALVADOR	3	2	5	BUENO	2	3	5	BUENO
17	PATIÑO CRUZ HECTOR JAVIER	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
18	PATIÑO CRUZ SAMUEL ALEJANDRO	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
19	PINTA AGURTO DILAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	5	3	8	EXELENTE
20	QUIROZ ZAMBRANO JORLY STEEVEN	1	1	2	DEFICIENTE	1	2	3	DEFICIENTE

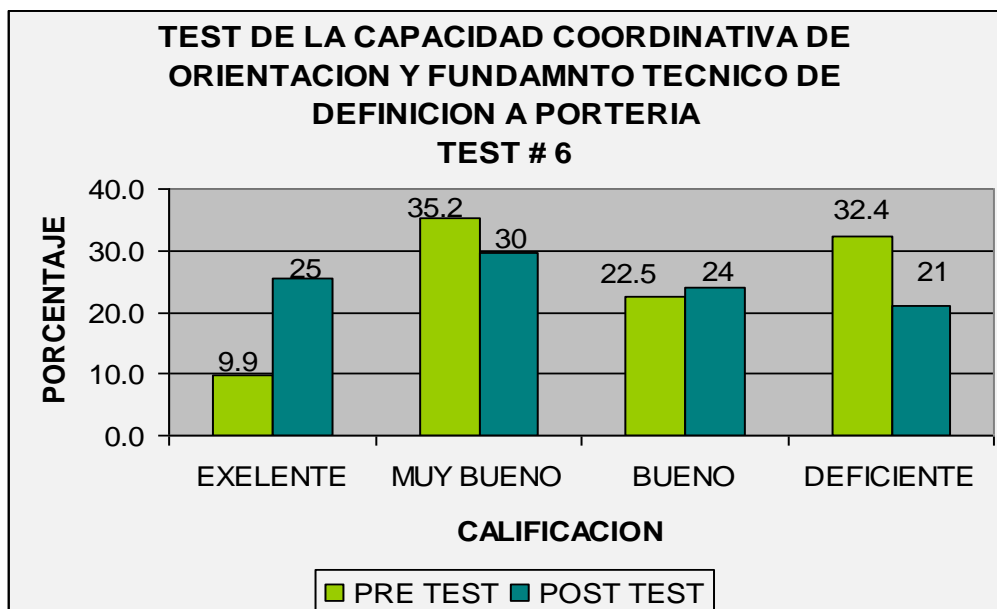


21	VILLARREAL SAN MARTIN ESTEBAN	4	3	7	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
<b>ESCUELA DE FUTBOL "SANTO DOMINGO"</b>									
1	AULESTIA CAIZA ANDY PAUL	4	3	7	MUY BUENO	2	4	6	MUY BUENO
2	CAIZA SANCHEZ ERIC JAVIER	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
3	CUSME BONILLA HERNAN ANYELO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
4	DIAZ LOGACHO LUIS FERNANDO	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
5	ESCOBAR VASCO ALEX JOSE	1	1	2	DEFICIENTE	2	2	4	BUENO
6	GOMEZ CADENA BRYAN ANDRES	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
7	GONZALEZ CHAMORRO GABRIEL JOHAO	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
8	HUERTAS ANALUCA SAUL ISMAEL	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
9	LOPEZ REASCOS ROGELIO WILFRIDO	3	2	5	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
10	MARTINEZ GUEVARA SILVIA MICHELL	2	1	3	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
11	MENDOZA BAZARAN JOSUE DAVID	3	2	5	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
12	MERA RENDON CHRISTOPHER ISAIAS	4	3	7	MUY BUENO	4	4	8	EXELENTE
13	MORALES AGUINDA BRANDON MARCELO	3	3	6	MUY BUENO	3	4	7	MUY BUENO
14	MORENO TREBOLES MARCO ANTONIO	5	3	8	EXELENTE	4	4	8	EXELENTE
15	OROZCO ILVAY ALEX DAVID	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
16	PADILLA ANDRANGO GABRIEL ALEJANDRO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
17	PATIÑO CRUZ CARLOS ANDRES	3	1	4	BUENO	4	2	6	MUY BUENO
18	PAUCAR MOPOSITA WILMER STEVEN	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
19	PAUTE VEGA CHRISTIAN VINICIO	1	1	2	DEFICIENTE	3	2	5	BUENO
20	REVELO MUÑOZ ESTEBAN ALEXIS	3	2	5	BUENO	3	3	6	MUY BUENO
21	RODRIGUEZ GARCIA CARLOS ALBERTO	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE
22	ROMERO BARAHONA ANTHONY ALEXANDER	3	2	5	BUENO	4	3	7	MUY BUENO
23	VELEZ VILLARREAL PABLO ISMAEL	4	3	7	MUY BUENO	5	4	9	EXELENTE
24	YUNGAN GUAMAN LUIS ROBERTO	1	1	2	DEFICIENTE	2	1	3	DEFICIENTE

	PRE TEST	POST TEST
<b>PROMEDIO</b>	5.4	6.0
<b>MAXIMO</b>	10.0	9.0
<b>MINIMO</b>	1.0	2.0
<b>RANGO</b>	9.0	7.0

CALIFICACION	PRE TEST	FRECUENCIA	POST TEST	FRECUENCIA
EXELENTE	>7,8	13	>7,3	16
MUY BUENO	>5,5	25	>5,5	32
BUENO	>3,3	13	>3,8	14
DEFICIENTE	>1	20	>2,0	9
		<b>71</b>		<b>71</b>

## ANALISIS GRAFICO



### ANÁLISIS.

En los resultados del el test # 6 de definicion a porteria en el pre – test el promedio es 5,4 alcanzando a 6 una mejora de 0.6 puntos, en la calificacion exelente obtenida en el pre test es de 9,9% presentando en el post test 25%, mejora significativa de 15,1%, como muy bueno en el pre test es del 35,2% disminuyendo a 30% lo que equivale a un 5,2% de disminucion debido al significativo avance de los exelentes, en la calificacion bueno presenta en el pre test 22,5% dando un avance al 24% alcanzando un 1,5% de desarrollo, en la calificacion deficiente en el pre test 32,4% disminuyendo 21% lo que representa una disminucion del 11,4% calificacion que entre menor porcentaje tenga mayor será la efectividad por el avance de los diferentes resultados. Demostrando haci que la hipotesis de trabajo en la cual la capacidad coordinativa de la orientación incide en la definición a porteria.

## 5.2. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

- En todos los test realizados con sus diferentes cognotaciones de ejecucion pudimos verificar el desarrollo y su significativo logro alcanzado por partes de los niños de las diferentes escuelas de fútbol de la parroquia de conocoto demostrandonos el cumplimiento de la hipotesis de trabajo.
- Al aplicar una metodologia de enseñanza efectiva en el logro de un aprendizaje significativo, influyen determinantemente en los resultados y cumplimientos de objetivos
- Una aplicación sistemática de los fundamentos técnicos de definicion promueve a un grado efectivo de ejecucion en la actividad competitiva del fútbol
- La estructuracion de las capacidades coordinativas y con mayor insidencia la orientacion, influyen notablemente en la fundamentacion técnica del fútbol de la definicion a porteria
  
- La capacidad coordinativa de orientacion deben verse reflejadas en el plan diario por lo que el proceso de desarrollo de mencionadas capacidades tienen gran asimilacion en edades infantiles.
- Aplicar procesos evaluativos constantes en la busqueda de una mayor objetividad del entrenamiento de las capacidades coordinativas generales y especiales

- Aplicar la batería de test técnicos, siempre al inicio y al final de cada una de las fases, nos servirá para conocer los niveles en que llegan y terminan los jugadores.
- Se debe estandarizar baterías de evaluación no solo en técnica sino también en aspectos físicos coordinativos a fin de tener un banco estadístico de datos el que nos permitirá saber el estado de evolución del deportista.
- Siempre actualizar a los profesionales en el área en cuanto a metodología a fin de obtener mejores resultados ya sea en la sesiones de entrenamiento como en las competiciones.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de una correcta ejecución de los ejercicios tanto técnicos como físicos
- Concientizar a los entrenadores y profesores del area futbolistica, que las edades tempranas son significativas en el proceso de asimilacion de las capacidades coordinativas especiales y generales
- Correlacionar la capacidad coordinativa de orientacion con los fundamentos técnicos conllevando a un proceso pedagogico adecuado en cada cuna de las sesiones de entrenamiento

# **ANEXOS**

## **SEXTA PARTE**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA.**

#### **6.1. TITULO DE LA PROPUESTA.**

“Entrenamiento de la capacidad coordinativa de orientación y su incidencia en la fundamentación técnica de la definición a portería de los niños de la categoría sub. 12 de las escuelas de fútbol del concejo provincial de Pichincha”

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.**

El entrenamiento de la fundamentación técnica del fútbol cada vez mantiene una incidencia notable en su comportamiento competitivo, es por ello que día tras días se ven recapitulando nuevos procesos de enseñanza por lo que el medio competitivo obliga a mantener alerta a la efectividad en su desenvolvimiento diario de enseñanza, por ello que el fútbol infantil amerita correlacionar todos los factores que permitan desarrollar a un cien por ciento las potencialidades en estas edades infantiles.

La propuesta establecida es para determinar como alternativa de trabajo con incidencia en las capacidades coordinativa y su enseñanza en los fundamentos técnicos los cuales son los pilares de los futbolistas del alto rendimiento, la enseñanza tradicional no tiene mayor especificidad en el trabajo de las capacidades coordinativas es por ello que los procesos que mencionamos en esta propuesta promueve a un trabajo sistemáticos de mencionadas capacidades coordinativas.

Considerando estos aspectos tomamos un ordenamiento lógicos del trabajo a realizarse en cada una de la edades tempranas y manteniendo los volúmenes de trabajo diario.

Lo cual sosteniendo que la capacidad coordinativa y los fundamentos técnicos tienen una gran incidencia lo cual sustentara las necesidades del

mañana en los futuros profesionales siendo a si una de las prioridades que deben mantener los entrenadores o formadores de los futuros profesionales.

### **6.3 OBJETIVOS.**

#### **6.3.1. Objetivo General.**

- Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y su incidencia en la definición a portería.

#### **6.3.2. Objetivos Específicos.**

- Desarrollo de los resultados finales en base a la aplicación del programa de trabajo físico-técnico
- Sistematizar las capacidades conforme a sus características de las diferentes fajas etarias

### **6.4. Fundamentación teórica de la propuesta.**

#### **6.4.1. El Calentamiento.**

Son actividades o ejercitaciones previas a una exigencia deportiva, la cual inside en su rendimiento deportivo las cuales son de norma general y obligatoria en el entrenamiento de las diferentes categorías y tenemos los ejercicios físicos de carácter general y localizado, complementadas con ejercicios técnicos de balón. Destinados a poner en un estado óptimo de funcionamiento física y psíquicamente, al organismo ante posteriores esfuerzos que exigirán mayor intensidad y rendimiento.

Es el calentamiento práctico comúnmente extendida y que dentro de la mecánica del equipo el jugador debe individualizar acorde a sus características físicas y psíquicas.

Al ser progresivo el calentamiento actúa favorablemente sobre los centros nervios, que a nivel muscular informan al sistema nervioso central y con la ejecución o iniciación de gestos similares a los que después se ejecutaran, se ve favorecida la coordinación.

Mejora la excitabilidad muscular, ya que los estímulos son de leve intensidad al principio y no producen ningún estrés funcional, por lo que el músculo a

medida que las contracciones y estiramientos musculares dan lugar al aumento de calor, se ve predisposición al aumento de la intensidad de las cargas, así como el comienzo de la utilización de las reservas energéticas existentes a nivel muscular y el transporte de O<sub>2</sub> y desechos. Ya que entra en un aceptable rendimiento el circuito de riego sanguíneo.

Influencia del calentamiento:

- **A. Sistema cardiaco** Aumenta el número de latidos del corazón, pasando del reposo (60-70) a un término de 120 pulsaciones por minuto. No queriendo manifestar que esta cifra no pueda ser rebasada, sino que por término medio estándar se debe buscar un equilibrio e pulsaciones y es aceptado generalmente dicha cifra de 120 pulsaciones por término medio.

Mayor caudal de riego sanguíneo, produciéndose al mismo tiempo una vasodilatación de capilares, con lo que el organismo se está preparando para transportar con mayor garantías: La fuente principal de energías (O<sub>2</sub>) y la sustancia de desecho producidas por el ejercicio físico (CO<sub>2</sub>, láctico...).

- **B. Sistema respiratorio:** Ante las exigencias del ejercicio físico comienza a incrementarse la frecuencia y calidad respiratoria.

A nivel pulmonar se crea un estado favorable a los gradientes de presión alveolo-capilar, para los intercambios gaseosos.

- **C. Sistema muscular-nervioso:** El calor producido por el ejercicio a nivel muscular limita el riesgo de lesiones.

Dicho aumento de temperatura favorece la capacidad y velocidad de contracción del músculo.

Favorece la utilización de las reservas energéticas y las reacciones bioquímicas que dan lugar a ello.



- **D. Psicológicamente:** El calentamiento es un recurso valido para que el jugador se sienta introducido al mundo de la competitividad y de la superación.

Entrenamientos: conocimiento del trabajo a realizar y su adaptación.  
Motivación personal ya que en los estados de ánimo óptimos se asimila mejor el trabajo.

- **Partidos:** claridad de ideas y estudio del contrario, posibilidades, etc.  
Autoconvencimiento de los sistemas, tácticas, etc., propios.

Transmisión del estado de ánimo positivo a los compañeros.

**6.4.1.1 Calentamiento general:** donde se usan ejercicios que estimulan los sistemas funcionales más importantes (sistema nervioso central y aparato motriz).

**6.4.1.2 Calentamiento específico:** estimula la parte del aparato motriz más implicado en la parte principal.

Tras la actividad principal hay que reconducir al organismo a sus niveles de reposo de forma progresiva, es la llamada "vuelta a la calma" ("enfriamiento" como indica Fox, 1988). Mantiene el metabolismo elevado para favorecer la eliminación de lactatos y pago de deuda de O<sub>2</sub>. Durará 5/10' y la metodología dependerá de lo realizado en la parte principal (como indica Padial, 2001). Serrabona et al. (2004) proponen las siguientes fases del calentamiento:

- **Fase de activación:** fase constituida por ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.
- **Fase de movilidad músculo - articular:** constituida por ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal. Busca la activación específica

de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante en la actividad principal.

- **Fase de ajuste medio - ambiental:** constituida por ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar. Es importante que se aproximen lo máximo a la actividad físicodeportiva con el fin de disminuir el grado de incertidumbre que ésta presenta, y así conseguir que el organismo se adapte a la lógica interna de la práctica.
- **Fase de puesta a punto:** constituida por ejercicios que, en función de la práctica a realizar, contribuyen a que el sujeto entre en un estado de energización o relajación y, en definitiva, de concentración. De esta manera, en esta fase se regula el grado de activación necesario para cada actividad físico - deportiva.

## **6.5. CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES.**

El inmediato resultado de todo trabajo coordinado es que cada músculo realiza exactamente la parte de trabajo que le corresponde. Por medio de la coordinación, se evitan innecesarias contracciones y su efecto es amplio y económico. Esto se advierte en la ejecución fácil y libre. El movimiento es espontáneo, liviano y elástico, si no hay nada que lo impida.

Por medio de activas experiencias se comienza a comprender que todas las reacciones de los músculos, aun las más insignificantes, tienen infinitas variantes. Para adquirir gran habilidad de coordinación, se debe al ensayo sistemático de los problemas del movimiento, y su repetición, hasta lograr el mínimo de empleo de fuerza en su ejecución.

Según Gallahue (1982), la edad sensible para estimular la coordinación, es el periodo en que el organismo presenta las condiciones básicas para desarrollar una capacidad.

Las capacidades son desarrolladas a través de las habilidades motrices básicas, por esta razón la coordinación no se aprende de un momento a otro sino que se tiene que desarrollar y mejorar a través de métodos técnicos.

Por consiguiente, el momento o la etapa en donde se debe estimular es la fase de Habilidades Motrices Básicas que abarca de los 2 a los 7 años aproximadamente.

En esta etapa es fundamental desarrollar esta capacidad ya que el desarrollo es evolutivo ya que el niño comienza con movimientos reflejos para terminar con movimientos específicos, donde, para llegar a esta etapa, debe pasar por un desarrollo de las capacidades físicas. Estas capacidades y en específico la coordinación se pueden desarrollar debido a que en la fase de habilidades motoras básicas, se encuentran factores que posibilitan la adquisición y desarrollo de estas.

#### **6.5.1 Capacidad de orientación.**

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va a realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

#### **6.6. EL APRENDIZAJE MOTOR**

El entrenamiento adquisitivo se divide en dos fases cronológicamente sucesivas:

- 1.- En la primera fase el objetivo es aprender según el optimum biomecánico de la forma o imagen externa de una habilidad técnica ideal. En esta fase se aplican todos los métodos clásicos de aprendizaje motor, en especial con ayudas de técnicas audiovisuales que permitan formar la adecuada imagen del movimiento, se podrá encontrar en condiciones de ejecutar correctamente una técnica.

El desarrollo de una imagen de movimiento está estrechamente relacionado con la capacidad de percibir el movimiento y con la visión del movimiento.

Para ello se deben considerar los siguientes aspectos:

- Formación de una imagen motora detallada del movimiento.
- Ejecución de las primeras tareas prácticas.
- Realización de demostraciones y ejecuciones relacionadas con la percepción e imagen del movimiento que el deportista posea.

La creación de una imagen correcta del movimiento conlleva la ejecución del adecuado entrenamiento ideomotor, el cual va a consistir en imaginar el gesto técnico en su totalidad o bien por partes. Por entrenamiento ideomotor entendemos “todas aquellas formas de ejercitación en las cuales se tienen una auto-representación mental, sistemáticamente repetida y consciente de la acción motora, la cual debe aprenderse, estabilizarse o perfeccionarse sin que exista una ejercitación real, visible externamente de movimientos parciales o globales” (Frester, 1987).

2. La segunda fase trata de afinar la imagen interna del movimiento, aquí predomina el súper aprendizaje y el entrenamiento imitativo. El súper aprendizaje parece necesario para facilitar la abertura de complicados circuitos neuronales y la automatización del movimiento. El entrenamiento imitativo se entiende por la ejecución repetida de un modelo. El entrenamiento aplicativo de la técnica es aquel en el que las habilidades aprendidas se entrenan variando las condiciones de ejecución y en donde se definen tres objetivos en el entrenamiento:

1. Ampliación del espectro ejecutor de la habilidad en presencia de variaciones de las condiciones ambientales y de competición.
2. Generación de procesos de control, es decir, de su transferibilidad a otras situaciones.
3. Disponibilidad general de la calidad del proceso desarrollado.

Al final de todo el proceso es necesario que el deportista alcance la adecuada automatización del gesto deportivo. La condición previa para poder llegar a automatizar una técnica pasa por lo que Neumaier (1986) denomina

repetición múltiple del movimiento. En deportistas principiantes los aspectos más corrientes que se emplean son (según Grosser y Neumaier, 1986):

- Ayudas físicas durante la ejecución.
- Facilidades en el entorno o en el material.
- Eliminación o simplificación de partes del movimiento.
- Ejecución controlada y lenta del movimiento.
- Practicar sin aparatos o con aparatos más sencillos.
- Practicar sin compañeros ni adversarios.
- Practicar en aparatos estáticos.
- Utilizar ayudas referenciales.
- Aumentar la retroalimentación.

#### **6.6.1 RECOMENDACIONES DE PROCESO DE ENSEÑANZA.**

Cada entrenador, al planificar y realizar el entrenamiento técnico debe tomar en consideración las siguientes reglas independientemente del deporte aplicado:

**REGLA # 1:** “El aprendizaje motor resulta especialmente efectivo en la edad temprana”. Porque en estos años el sistema nervioso se distingue por una alta plasticidad lo que presenta condiciones previas para los procesos de interconexiones nerviosas-

**REGLA # 2:** “El aprendizaje técnico debe estar orientado desde el principio hacia un modelo técnico efectivo y prometedor de éxito que tome en cuenta inclusive las particularidades individuales del deportista”. Porque de esta manera se evita que el atleta cambie de técnica mas tarde.

**REGLA # 3:** “El aprendizaje y fijación de una técnica requiere un estado tanto físico como psíquico totalmente recuperado debiendo ser realizado el entrenamiento técnico como primera tarea de la parte principal de una unidad de entrenamiento”.

**REGLA # 4:** “El número de repeticiones depende del objetivo en el entrenamiento técnico”. Porque una mejora de la calidad al realizar gestos técnicos necesita, según la experiencia, pocas repeticiones (7 – 8), en

cambio en la estabilización y automatización de la técnica se necesitan múltiples repeticiones.

**REGLA # 5:** “En el entrenamiento de la nueva generación, el entrenamiento técnico debe ser temporalmente limitado”. Porque en esta edad, debido al rápido cansancio físico y especialmente psíquico, resulta más efectiva la alternancia entre exigencias técnicas y condicionales.

**REGLA # 6:** “Especialmente en los deportes colectivos y de combate, la fijación y la estabilización de la técnica se hace bajo aspectos tácticos”. Porque el atleta debe saber y decidir rápidamente en qué momento y en qué situación utilizar determinado gesto técnico y en que variación.

**REGLA # 7:** “El aprendizaje motor conoce solamente una terminación relativa”. Porque cada alteración del estado de entrenamiento requiere una calidad nueva del gesto motor, se producen gestos de olvido cuando el atleta no entrena.

**REGLA # 8:** “En el entrenamiento técnico vale igualmente el principio del aumento de la carga”. Porque únicamente exigencias crecientes en cuanto al volumen de la carga y en cuanto a la calidad del ejercicio constituyen estímulos para fijar y estabilizar la técnica.

**REGLA # 9:** “El orden secuencial de las técnicas deportivas a aprender debe ser tal que se aprendan movimientos de estructuras semejantes paralelamente o según su dificultad inmediatamente uno seguido del otro”. Porque al aprender una técnica deportiva ya existen determinadas relaciones coordinativas en forma de experiencias motoras las cuales pueden causar influencias positivas o negativas.

**REGLA # 10:** “En el nivel de adquisición y desarrollo del gesto técnico y en edades tempranas es más eficaz y favorable que el modelo técnico sea visualizado por el atleta y no basado en la imagen motora o en el análisis de información”. Porque el atleta, en este nivel, no tiene una imagen motora clara ni tampoco tiene la capacidad de procesar informaciones dadas del exterior, el atleta en esta fase aprende más por imitación que por procesamiento de información.

**REGLA # 11:** “Las correcciones/indicaciones se deben realizar preferentemente justo al finalizar cada ejecución aprovechando que la "memoria inmediata" del deportista (permite conservar gran cantidad de información) se prolonga hasta los 10-20 segundos posteriores a la ejecución” Porque de esta forma el sujeto conserva "frescas" en su memoria las sensaciones/informaciones obtenidas a partir de la realización del movimiento. En este sentido, en algunos deportes se recomienda completar/complementar la información que recibe el deportista durante el desarrollo efectivo del movimiento principalmente a través de la palabra, colocación de espejos (control óptico adicional), ayudas acústico-rítmicas, etc.

**REGLA # 12:** “Durante la fase de fijación adquieren especial significación y relevancia las tareas de verbalización (expresión a través de la palabra o escritura) de las sensaciones que se obtienen a partir de la ejecución del movimiento así como de las fases (secuencia de acciones)”. Porque el deportista adquiere conciencia de las percepciones/sensaciones que obtiene con la realización efectiva de los movimientos mediante la combinación de los mismos con el habla (verbalización), mejorando de esta manera la imagen del movimiento y la percepción de los detalles del mismo.

## **6.7. EJECUCION DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO  
PROGRAMA TRIMESTRAL DE TRABAJO**

12 SEMANAS DE  
TRABAJO  
90 MINUTOS DIARIOS

36 DIAS DE TRABAJO  
VOLUMEN TOTAL: 3240 MINUTOS

	FEBRERO VOLUMEN 1080												MARZO VOLUMEN 1080								ABRIL VOLUMEN 1080															
SEMANA	1			2			3			4			5		6		7		8		9		10		11		12									
VOLUMEN SEMANAL	270			270			270			270			270		270		270		270		270		270		270		270									
INTRODUCTORIA - FINAL / HIDRATACION	1 5	1 0	1 0	1 0	1 0	2 0	2 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	5	1 0	1 0	1 0	1 5	1 0	1 5	1 0	2 0	1 0	2 0	1 5	1 5	1 0	1 5	1 0	1 0	1 5	2 0	1 5		
FUNDAMENTACION TACTICA OFENSIVA Y DEFENSIVA					3 0				2 0				1 0			2 0			1 0		2 0						3 0					1 5				
EJERCICIOS TECNICOS CON EL BALON		4 0						2 0		2 0	3 0	2 0	2 0		3 0	1 5	2 5		3 0		3 0	1 5	2 5		2 0	1 0	2 0	2 5			2 0	2 0	2 0		3 0	
MEDIOS DIDACTICOS DEL APRENDIZAJE				2 0										3 0				3 0																4 0		
CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES :FUERZA,VELOCIDAD Y RESISTENCIA																																				
CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS :GENERALES REGULACION Y DIRECCION DEL MOVIMIENTO ADAPTACION Y CAMBIOS MOTRICES ESPECIALES ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION COORDINACION COMPLEJAS APRENDIZAJE MOTOR AGILIDAD ACTIVA PASIVA	3 0	4 0	4 0	4 0	4 0	4 0	3 0	4 0	3 0	4 0	4 0	3 0	4 0	4 0	2 0	3 0	3 0	2 0	4 0	2 0	1 0	3 0	3 0	2 0	4 0	3 0	3 0	3 0	3 0	3 0	3 5	3 0	2 0	3 0	2 5	
FUTBOL O JUEGOS RECREATIVOS	4 5		4 0	2 0	1 0	3 0	4 0	2 0	5 0		1 0	3 0	1 0	1 0	6 0	2 5	1 5	3 5	1 0	2 5	6 0	1 5	1 5	3 5	3 0	2 0	3 0	2 5	2 0	2 0	4 0	3 0	4 0	1 0	1 0	2 0



## 6.7.1. PROGRAMAS DIARIOS DE ENTRENAMIENTO



### Planes de entrenamiento diario

Objetivo: Desarrollar la capacidad coordinativa de la orientación, a través de los diferentes ejercicios específicos y su aplicabilidad en el juego.

Semana: 001/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> </ul>	15
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN MEDIANTE EL JUEGO</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	30
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		45

Objetivo: Acrecentar la capacidad coordinativa de la orientación, a través de los diferentes ejercitaciones lúdicas.

Semana:001/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> </ul>	5
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNNICOS CON EL BALON A RAZ DE PISO</li> <li>➤ EJERCICIOS DE DOORDINACION CON CINTAS ELASTICAS ENFOCADAS A TRABAJAR LA ORIENTACION</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> <li>✓ elástico</li> </ul>	80
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ escalera</li> </ul>	5

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa de orientación, a través de medios didácticos específicos

Semana: 001/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS ADQUIRIDOS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		40
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		40

Objetivo: Acrecentar la fundamentación técnica ofensiva de definición a portería por medio de medios didácticos

Semana: 002/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PROYECCION DEL VIDEO MEJORES GOLES MUNDIAL 2006</li> </ul>		60
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		20

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Desarrollo de la fundamentación técnica ofensivo y defensivo

Semana: 002/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE MARCA Y DESMARCA , CONTRAGOLPES</li> <li>➤ EJERCICIOS COORDINATIVOS CON EL BALON</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	70
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		20

Objetivo: Desarrollo de la capacidad coordinativa de orientación mediante actividades lúdicas.

Semana: 002/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	20
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EN PAREJAS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		40
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		30

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Desarrollo de la capacidad coordinativa de orientación mediante medios didácticos adquiridos cuadriláteros

Semana: 003/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> <li>✓ elástico</li> <li>✓ escalera</li> </ul>	20
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		30
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		40

Objetivo: Desarrollo técnico ofensivo de definición variada

Semana: 003/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON EL BALON A MEDIA ALTURA</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACION Y DEFINICION EN VARIACIONES</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		60
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		20

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Acrecentamiento de las capacidades coordinativas generales

Semana: 003/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> <li>✓ escaleras</li> <li>✓ elásticos</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACION GENERAL</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		30
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		50

Objetivo: Desarrollo coordinativo a través actividades lúdicas con definición a portería

Semana: 004/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> <li>✓ elástico</li> <li>✓ escaleras</li> </ul>	5
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN LUDICA</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON EL BALON EN DEFINICION</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		80
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		5

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Desarrollo técnico ofensivo en correlación con la capacidad coordinativa del equilibrio

Semana: 004/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON EL PROPIO PESO</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON EL BALON A MEDIA ALTURA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		70
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		10

Objetivo: Desarrollo técnico ofensivo pases y definición a portería en varias trascendencias.

Semana: 004/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON EL BALON MEDIA ALTURA Y RAZ DE PISO</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		50
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		30

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Desarrollo coordinativo especial (equilibrio) a través de implementos adquiridos

Semana: 005/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS ( BIGA DE EQUILIBRIO)</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		40
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		25

Objetivo: Perfeccionamiento de la capacidad de orientación a través de su propio cuerpo en entornos sin visualidad.

Semana: 005/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ Video</li> <li>✓ Infocus</li> <li>✓ Televisión</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EN PAREJAS A TRAVEZ DE SU PROPIO CUERPO MEDIANTE LA SALTABILIDAD</li> <li>➤ PROYECCION DEL VIDEO GOL</li> </ul>		70
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		10

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Acrecentar la capacidad coordinativa mediante la ejercitación con el balón en mano .

Semana: 005/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON BALON</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		20
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		60

Objetivo: Desarrollar la capacidad coordinativa mediante la utilización de su propio cuerpo en espacios reducidos.

Semana: 006/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	5
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN SIN IMPLIMENTOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON A MEDIA ALTURA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		60
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		25



### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Incrementar la capacidad coordinativa a través de la utilización de la escalera.

Semana: 006/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> <li>✓ elástico</li> <li>✓ escalera</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ FUNDAMENTOS TACTICOS OFENSIVOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON EL BALON A MEDIA ALTURA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		65
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		15

Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa a través de la utilización del balón.

Semana: 006/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON BALON</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON EL BALON A MEDIA ALTURA Y RAZ DE PISO</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		45
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		35

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Perfeccionar la capacidad coordinativa a través de la utilización de la utilización del elástico.

Semana: 007/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> <li>✓ elástico</li> <li>✓ escaleras</li> <li>✓ video</li> <li>✓ televisión</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ PROYECCION DE LA PELICULA GOL II</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		70
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		10

Objetivo: Incrementar la capacidad coordinativa mediante la utilización del propio cuerpo en espacios amplios.

Semana: 007/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	15
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN SIN IMPLEMENTOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON CON LOS MIEMBROS SUPERIORES</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		50
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		25

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Acrecentar la capacidad coordinativa mediante la utilización de la cinta elástica

Semana:007/3

Volumen diario:90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		10
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		70

Objetivo: desarrollar la capacidad coordinativa mediante la utilización del balón

Semana: 008/1

Volumen diario:90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	15
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON BALON</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON A RAS DE PISO</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		60
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		15

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa a través de la realización de ejercicios entre compañeros.

Semana: 008/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EN GRUPOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON A MEDIA ALTURA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		65
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		15

Objetivo: Acrecentar la capacidad coordinativa mediante la realización de ejercicios en espacios amplios

Semana: 008 /3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON A MEDIA ALTURA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		45
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		35

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Acrecentamiento de la capacidad coordinativa mediante la realización de ejercicios con la escalera y la cinta elástica.

Semana: 009 /1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	20
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		40
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		30

Objetivo: mejoramiento de la capacidad coordinativa mediante la realización de ejercicios con implementos la cinta elástica.

Semana: 009/2

Volumen diario:90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON A RAS DE PISO</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		60
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		20

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Perfeccionar la capacidad coordinativa mediante la realización de ejercicios utilizando la demarcación del terreno de juego.

Semana: 009/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	20
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN SIN IMPLEMENTOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON CON LA CABEZA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		40
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		30

Objetivo: Perfeccionamiento de la capacidad coordinativa mediante la utilización de conos , platos y cinta elástica.

Semana: 010/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	15
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON A MEDIA ALTURA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		50
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		25

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: perfeccionamiento de la capacidad coordinativa mediante la realización de ejercicios en parejas.

Semana: 010/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	15
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS COMPAÑEROS</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON CON MIEMBROS SUPERIORES</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		55
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		20

Objetivo: Acrecentamiento de la coordinación general básica mediante implementos adquiridos

Semana: 010/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS</li> <li>➤ FUNDAMENTOS TACTICOS DEFENSIVOS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		60
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		20

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: desarrollo de la fundamentación técnica de definición a portería con la capacidad de orientación

Semana: 011/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	15
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON IMPLEMENTOS Y DEFINICION A PORTERIA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		35
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		40

Objetivo: Desarrollo de la fundamentación técnica con balón ofensivos y defensivos

Semana: 011/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON BALON</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON A RAS DE PISO</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		50
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		30



### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Desarrollo de la coordinación compleja y desarrollo defensivo

Semana: 011/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN COMPLEJA</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS DEFENSIVOS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		40
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		40

Objetivo: Perfeccionar la capacidad coordinativa de la orientación a través de ejercicios con implementos, ejercicios entre compañeros, ejercicios con balón y sin balón para mejorar el fundamento técnico de la definición a portería.

Semana: 012/1

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	15
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON BALON</li> <li>➤ EJERCICIOS TECNICOS CON BALON A RAS DE PISO</li> <li>➤ FUNDAMENTOS DE TACTICA OFENSIVA</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		65
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		10

### Plan de entrenamiento diario

Objetivo: Desarrollo de la fundamentación técnica mediante medios visuales

Semana: 012/2

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON BALON</li> <li>➤ PROYECCION DE LA PELICULA GOL II</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		60
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		20

Objetivo: Desarrollo de las capacidades coordinativas complejas de acoplamiento y equilibrio.

Semana: 012/3

Volumen diario: 90 minutos

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charla previa</li> <li>➤ ejercicios lúdicos</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales a trabajarse</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ chalecos</li> <li>✓ conos</li> <li>✓ conos tipo plato</li> <li>✓ estacas</li> <li>✓ vallas</li> <li>✓ cinta elástica</li> <li>✓ cronometro</li> <li>✓ pito</li> <li>✓ balones</li> <li>✓ arcos</li> <li>✓ cancha</li> </ul>	15
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ explicación del ejercicio a realizarse</li> <li>➤ EJERCITACION DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA COMPLEJAS</li> <li>➤ demostración de los ejercicios</li> <li>➤ corrección de los ejercicios enseñados</li> <li>➤ hidratación</li> </ul>		55
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ actividades recreativas</li> <li>➤ FUTBOL RECREATIVO</li> <li>➤ elongación de los segmentos corporales trabajados</li> <li>➤ ejercicios de respiración</li> </ul>		20

## BIBLIOGRAFIA

- FAMOSE, Jean. Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1992.
- RUDICK, Psicología del fútbol 1999. editorial Paidotribo
- ANTÓN J. Y SERRA E. (1989). Medios didáctico - metodológicos. En Antón J. (coord.). Entrenamiento deportivo en edad escolar. UNISPORT. Málaga.
- BLÁZQUEZ D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Barcelona.
- BLÁZQUEZ D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. Barcelona.
- RUIZ, Pérez, Luís. Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar. Editorial Gymnos. Madrid. 1995.
- MOSSTON M. (1978). La enseñanza de la Educación Física. Del comando al descubrimiento. Citado por Delgado M.A. (1992). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Universidad de Granada. Granada.
- PINTOR D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En Antón J. (coord. ). Entrenamiento deportivo en edad escolar. UNISPORT. Málaga.
- PINTOR D. (1992). Apuntes de la Asignatura de aplicación específica deportiva. Baloncesto. INEF Granada. Sin publicar.
- SÁENZ-LÓPEZ P. (1997). Baloncesto educativo en primaria. En Giménez J. Sáenz-López P. y Díaz M. (coord.). El deporte escolar. Universidad de Huelva - Publicaciones. Huelva.
- SÁNCHEZ F. (1984). Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos. Madrid.
- SEIRUL. LO F. (1995). Valores educativos del deporte. En Blázquez D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. Barcelona.
- SEYBOLD A.M. (1974). Principios pedagógicos en la Educación Física. Kapelusz. Buenos Aires.

- GAYOSO F. (1982). ENSEÑANZA DEL FUTBOL, GYMNOS. Madrid-España.
- BENEDEK Endré. FUTBOL INFANTIL. PAIDOTRIBO. Barcelona – España.