

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Método del entrenamiento en circuito para potenciar el aprendizaje
de la fundamentación técnica de fútbol**

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Elva Clementina Calderón Chunga

PIURA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Método del entrenamiento en circuito para potenciar el aprendizaje de la fundamentación técnica de fútbol

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

Elva Clementina Calderón Chunga. (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Piura, a los veintitrés días del mes de agosto del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E.P. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuerqueque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Método del entrenamiento en circuito para potenciar el aprendizaje de la fundamentación técnica de fútbol" para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física a la señora ELVA CLEMENTINA CALDERON CHUNGA.

A las DOCE horas CERO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, ELVA CLEMENTINA CALDERON CHUNGA., queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las DOCE horas con VEINTÉ minutos, el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


 Dr. Segundo Albuerqueque Silva
 Presidente del Jurado


 Dr. Andy Figueroa Cárdenas
 Secretario del Jurado


 Mg. Ana María Javier Alva
 Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia quien en todo momento creyó en mí, así como al sacrificio demostrado en esta especialización.

A la Universidad de Tumbes, por ser la Institución que nos ha brindado el acceso a la segunda especialidad de Educación Física, que con mucho honor culminamos.

ÍNDICE

RESÚMEN

INTRODUCCIÓN.....	06
ANTECEDENTES.....	06
CAPÍTULO I	
1.1. Objetivos.....	09
1.2. Importancia del entrenamiento mediante “Circuito” en el Futbol, como medio de la Educación Física: Entrenamiento en circuito.....	09
1.3. Entrenamiento en circuito para el desarrollo de la condición física.....	12
1.4. Metodología del entrenamiento en “Circuito” de Fútbol para su aplicación en la Educación Física	13
1.5. Técnica en el fútbol,.....	16
1.6. Táctica de Fútbol.....	25
 CONCLUSIONES.....	 27
REFERENCIAS CITADAS.....	29

RESUMEN

El presente trabajo monográfico, consta de una visión de metodología aplicada al Fútbol como medio, en este caso el Entrenamiento en circuito, analiza de manera general la realidad de la Educación Física en Piura y en Perú, estableciendo el abandono de muchas de IE., que no cuentan con una buena enseñanza de este deporte como medio de la Educación Física. Por ello se establece el siguiente título; “Método del “Entrenamiento en circuito” para potenciar aprendizaje de la fundamentación técnica de fútbol, como medio de la Educación Física”. Siendo el objetivo general es establecer descriptivamente el aprendizaje del Fútbol mediante el método de entrenamiento deportivo. El método que se aplica es el bibliográfico.

Palabras clave: Aprendizaje, Circuit y Fundamentos.

INTRODUCCIÓN

La investigación se enfoca en la utilización de un método adaptado del entrenamiento deportivo al medio del fútbol aplicado en Educación Física, la cual tiene poca importancia para el Ministerio de Educación Peruano, sumado a la falta de interés de las autoridades educativas locales y poca práctica de métodos o estrategias. Se inició la investigación de acuerdo a esos estilos o estrategias que van dirigidos a la formación inicial, básica y avanzada de los niños en el contexto de la provincia de Piura.

Su trascendencia radica en Investigar y resaltar una estrategia de trabajo utilizando la organización en circuito relacionada con la pedagogía del Área de Educación Física para fortalecer los fundamentos del futbol, siempre en relación con la educación física.

Dentro de los Antecedentes internacionales que se han llevado a cabo con relación a esta investigación, se ubicó la investigación para Doctorado en la Universidad de la Mancha-España, de **(Sixto, 2010)** *“Estudio de las Etapas de Formación del Joven Deportista desde el Desarrollo de la Capacidad Táctica. Aplicación en el Fútbol”*, pudiéndose evidenciar que la táctica engloba holísticamente las acciones que un jugador ejecuta voluntariamente durante un determinado periodo de juego. Todo esto para poder acoplarse dentro de los requerimientos inmediatos de cada situación de juego 110. Finalmente se puede establecer que la táctica, a la respuesta dentro de las características del juego y su progresión.

También se tomó en cuenta el trabajo de investigación de **(Carrasco, 2017)**, en la Universidad Católica de Murcia-España, desarrollo el trabajo “Efectos de la frecuencia de entrenamiento en circuito de alta intensidad sobre la fuerza isocinética y la composición corporal en sujetos no entrenados” Cuyo objetivo fue analizar detenidamente las consecuencias de un “entrenamiento en circuito” de elevada intensidad ejecutando diferentes frecuencias por semana, entre ellas la fuerza isocinética y la composición corpórea en personas no entrenados. Se trabajó un diseño cuasi experimental que contenía pre y post test utilizando un dinamómetro isocinético y un densitómetro para desarrollar las diferentes medidas. Siendo la muestra de 39 sujetos, se juntaron en relación al nivel de actividad física, composición corporal y determinantemente sexo en tres ordenados grupos de entrenamiento.” Lo cual significó un trabajo muy organizado en esta investigación.

Por ello la investigación se centró en conocer información de los circuit-training oriundo de Europa, y se viene aplicando con mucho éxito, iniciando muchas veces con una problematización y aplicación de procedimientos, que son exitosos, los cuales, deben considerarse por los profesores de Educación Física y así sacar a delante la formación de los estudiantes.

Debido a ello se cree conveniente que al reunir estos aspectos, se proyectará un verdadero aprendizaje en los estudiantes, y no quedaríamos séptimos de ocho equipos como se ha hecho en los “Juegos Panamericanos Lima 2019”, donde se demostró pobreza en este deporte, a diferencia de la selección de mayores que nos ha dejado en alto en la última Copa América “Brasil 2019”. Este trabajo trata de ampliar y clarificar que el Fútbol es un medio del área de Educación Física, y como deporte, establecido en la ley 28036 del deporte y en la constitución Política del Perú, debería acrecentar su valor, y lamentablemente no es valorada como tal, siendo todo lo contrario en Colombia o en Brasil.

Esta Investigación detalla el cambio que mejoraría en las Ies Piuranas del nivel primaria, donde no existe docente con la titulación y plaza en Educación Física y que el docente de primaria si podrá aplicar sin problemas.

Finalmente quiero agradecer profundamente a mis mentores de esta Universidad Nacional de Tumbes de quienes aprendí mucho de Educación Física y estuvieron asesorándome y apoyándome incondicionalmente; asimismo a Tecnologías Dasbien por el apoyo editorial y académico. También quiero agradecer a mi esposo y a mis hijos por ser mi apoyo en todo momento.

CAPÍTULO I

1.1. Objetivos

1.1.1. **Objetivo General:**

Conocer las características del Método del “Entrenamiento en circuito” y su aporte en el aprendizaje de la fundamentación técnica del fútbol como medio de la Educación Física.

1.1.2. **Objetivos específicos**

1.1.2.1. Establecer la definición del Entrenamiento mediante el circuito y su aplicación en el contexto de la Educación Física.

1.1.2.2. Definir la importancia del Entrenamiento en circuito y sus variaciones como medio de la Educación Física.

1.1.2.3. Explicar la articulación existente entre la estrategia del Entrenamiento en circuito y la enseñanza de la fundamentación técnica de Fútbol en Educación Física.

1.2. Importancia del Entrenamiento en circuito en el entrenamiento y en la Educación Física: Circuit-Training o entrenamiento en circuito.

Este método de entrenamiento, es oriundo de Alemania, caracterizado por un trabajo en estaciones organizadas de una manera disciplinada, como la enseñanza didáctica de los fundamentos de los deportes, en este caso el fútbol.

Siendo preciso señalar que en Latinoamérica se viene aplicando hace muchos años este método de entrenamiento y nuestro país no es la excepción en este nivel. En las

clases de Educación Física de nuestro país, se viene adaptando varios métodos del entrenamiento siendo el Entrenamiento en circuito unos de los más aplicados en las clases diarias, combinándose con varios fundamentos de los deportes colectivos.

Es preciso clarificar que en nuestro país, se llevan a cabo cinco tipos de estilos de aprendizaje como los estilos dirigidos, individualizados, cognitivos, los creativos y participativos, que el docente de educación física debe utilizarlos para lograr un mejor proceso de enseñanza aprendizaje de sus estudiantes.”

“En referencia a la terminología “entrenamiento en circuito” (circuit – training), se conoce históricamente, que se aplicó dentro de las teorías del entrenamiento deportivo, considerado en la Universidad de Leed, Inglaterra, para establecer una de las formas de entrenamiento aplicados durante el trabajo de investigación titulado “eficiencia de un método de entrenamiento” abarcado por los investigadores **Adamson y Morgan** estudiaron con estudiantes de esta casa de estudios universitaria en el año 1953. Por ello se puede conceptualizar el “circuit-training” como:

Una forma organizada de un micro ciclo de entrenamiento, donde se especifica una serie de “estaciones” de manera que el participante o estudiante pueda realizar, según el lugar que ocupa o en este caso en la estación donde se encuentra, llegando a realizarse rotaciones, dejando la inclusión de una recuperación en intervalos para pasar a otra estación donde debe realizar un ejercicio diferente al anterior.

Estas estaciones, pueden variar, desde ejercicios de condición física hasta fundamentos de deportes, lo importante que ningún estudiante que, de forma estática, sino que hace las clases dinámicas, lo cual permite un trabajo mucho más completo que motiva a los estudiantes y sobretodo ayuda a desarrollar mejor los aprendizajes.

En la actualidad este tema se ha logrado convertir en una manera organizativa para la actividad física muy cambiante, de acuerdo a los intereses que tiene el entrenador o docente con respecto a la práxiología, con bases regladas la cual es, ejercicio – intervalo de descanso – ejercicio, sin embargo, su prioridad puede

establecer muchos cambios notables de acuerdo a los objetivos o metas en el proceso de entrenamiento. Reconociéndose una manera metódica parecida con la denominación de “entrenamiento circular” o “metodología circular”. Es por sentido común el establecer que siempre hay pausas entre una y otra estación, lo cual permite un grado de recuperación que otorga a los estudiantes o entrenados en otros casos manejar su condición física y sobretodo relajarse después de ejercicios intensos.

En lo concerniente a las características del entrenamiento en circuito, se establecen los parámetros de **J. Mora (1989)**, para recomendar cómo debe aplicarse en la escuela:

- 1) Permite que todos los alumnos pueda practicar los mismos ejercicios sin que ninguno quede sin trabajar y sobretodo de una manera autónoma e independiente, lo cual es fundamental en este trabajo que lleva a los aprendizajes de cualquier deporte. **(Mora, 1989. pág. 34)**
- 2) La dosificación de la carga en este caso se va modulando por cada estudiante, a pesar que el trabajo se hace por grupo de estudiantes, siendo el principio de individualidad el que debe ser respetado, resaltando que es fundamental en un trabajo de entrenamiento. **(Mora, 1989. pág. 34)**
- 3) La simplicidad de cada ejercicio debe dar la confianza a cualquier estudiante para que pueda participar sin problemas, de manera que ejercicios de alta complejidad no deben incluirse en el circuito. Siendo para cada estudiante esta una forma rápida de aprender. **(Mora, 1989. pág. 34)**
- 4) Mayormente se establecen constantes cambios de tareas en el transcurso de la sesión, impidiendo el cansancio psíquico, dejando de lado la monotonía de otras metodologías, donde el estudiante se siente motivado pudiendo sobrellevar estas actividades. **(Mora, 1989. pág. 34)**
- 5) Esta última recomendación establece que con este método se puede controlar y cotejar rápidamente estas estaciones con fichas de control de ejecución del circuito, para posteriormente poder controlar y comparar tanto de forma horizontal con el

resto de sus compañeros, como de forma vertical, es decir con la comparación de sus propios resultados **J. Mora (1989)**

El circuit-training al realizarse masivamente, establece y genera su metodología a la participación del estudiante en el desarrollo de la sesión, donde este gradúa las dificultades, siempre vivenciando cada uno de los aspectos a superar, siempre teniendo en cuenta los grados de recuperación.

Este aspecto importante conlleva que exista niveles de gradualidad en los circuitos que se componen de estaciones, es decir se empieza de situaciones simples y se va llegando a situaciones complejas, lo cual da una gran.

1.3. Entrenamiento en circuito para el desarrollo de la condición física.

Debe considerarse que el entrenamiento en circuito está dando excelentes resultados, ya que durante años se ha venido realizando, basándose en el principio de sobrecarga (crecimiento paulatino de la carga de entrenamiento), el entrenamiento en circuito, desarrollará la capacidad física de nuestros alumnos gracias a la utilización de una serie de ejercicios realizados de forma discontinua y con un orden preestablecido, es decir, realizando ejercicios de forma ordenada y sistemática. Lo que si es factible, para utilizar este método, es considerar la gradualidad y sobretodo la recuperación

Sí bien es cierto el circuito tiene muchas ventajas, tenemos que dejar claro que debe saberse aplicar, ya que si nos e aplica bien, se corre el riesgo de que sea un trabajo sin efectos positivos, lo cual haría que nos e concrete un buen proceso de enseñanza –aprendizaje en Educación física y el Fútbol como medio.

1.4. Metodología del entrenamiento en “circuito” de Fútbol para la aplicación en la Educación Física.

Es importante establecer, que previa a la sesión de entrenamiento en circuito debe tenerse en cuenta, los “factores en circuito” los cuales son: la cantidad de tareas a ejecutar en este circuito, el cual nos señalará la cantidad de “estaciones” que integran el “circuito”. Además de la cantidad de repeticiones de los ejercicios es fundamental sumado al tiempo de intervalos para recuperación de los participantes. También es fundamental saber el número de circuitos, conocido como número de vueltas o recorridos que se deben hacer es todas las estaciones del circuito, así como las pausas de recuperación, donde interviene la gradualidad de la respiración. Debiendo tener en cuenta el tiempo considerable para iniciar la siguiente estación o circuito, conocida como recuperación en series.

Esto sería siempre un éxito, ya que deben manejarse los mismos tiempos, puesto que si no se desorganiza todo el trabajo planificado, mucho más en el fútbol que tienen varios fundamentos que deben enseñarse con mucha eficacia.

Debe establecerse la instalación de materiales que se van a utilizar en el circuito, debiendo preverse mediante un inventario, utilizando materiales que no conlleven a absorber demasiado tiempo en su montaje o desmontaje. Para ellos debe analizarse muy bien cada estación del circuito, de tal manera que se puede dosificar el tiempo. La recomendación es que los estudiantes aprendan a instalar y desinstalar el material, de tal manera que el trabajo se hará en equipo.

Debe aplicarse indicadores, esquemas o croquis con los ejercicios o tareas que representan la estación, numerándolas ordenadamente para poder identificarlas con precisión y rapidez. Estableciendo las precisiones sobre el instrumento a emplear, en este caso el o los materiales a utilizar dentro de cada estación si fuera el caso.

En lo referente a la Progresión de la carga en el Entrenamiento en circuito, **J. Mora (1989)**, establece que, para potenciar la resistencia, debe considerarse cualquiera de las variantes en la aplicación del “circuito”: teniendo en cuenta la elevación o progresión del tiempo de ejercicios, baja de la pausa en la recuperación,

entre cada uno de los ejercicios o estaciones planteadas, elevación de la cantidad de “circuitos” y baja de la pausa de recuperación entre cada uno de los “ circuitos”

Debe considerarse que al plantear la elevación de la capacidad condicional de Fuerza , se puede elevar la resistencia a ejecutar, en la cual puede elevarse el peso del elemento usado, pudiendo ser una colchoneta de gimnasia , una banca sueca, una barra, balón medicinal, etc. Cambiando la posición o moviendo el centro de gravedad, para que se aplique en diferentes cantidades de peso, lo cual es favorable para el cuerpo en la acción establecida, cuando se aumenta la distancia o en todo caso la altura de los saltos o lanzamientos y subidas, etc.

En lo que respecta a los **Antecedentes** de Tesis que se han llevado a cabo en la línea de esta investigación, se ubican trabajos Internacionales en torno a la investigación para obtener el título de Doctorado en la Universidad de la Mancha-España, de **Víllora** (2008), quien investigó sobre “Estudio de las Etapas de Formación del Joven Deportista desde el Desarrollo de la Capacidad Táctica. Aplicación al Fútbol”, donde establece claramente que la “táctica” engloba todas acción que un jugador ejecuta de manera voluntaria durante un determinado juego, de tal manera que irá adaptándose a los requerimientos de manera inmediata en este caso; las situaciones de juego denominado 110. Otro aspecto claro sobre la táctica es la “respuesta” a cada parte de las proyecciones del juego.

Habría que establecer con claridad que este trabajo, también se remarca la táctica como la que contiene la técnica en el contexto real de juego. Siendo el subsistema táctico- estratégico.

En lo que respecta a las investigaciones de carácter internacional, se presenta a **Guerrero y Pérez, (2011)**, denominado; Proyecto para la Implementación de un Centro de Formación Profesional de Fútbol en el Sector sur de Quito, siendo su objetivo principal el “Establecer los mecanismos necesarios para Implementar un Centro de Formación Profesional de Fútbol, cumpliendo con todos los estudios y

requerimientos con el fin de mejorar el estilo de vida de los niños y jóvenes, evitando su inclusión en delincuencia, drogas o alcoholismo”. Siendo importante remarcar que no solo era un trabajo que llevaba el deporte como lineamiento, sino que iba ligado al aspecto social como una situación significativa reflexionar sobre los vicios que aquejan a la juventud y de qué manera se podían revertir.

Este trabajo concluyó de la siguiente manera, “que la sociedad con sus niños y jóvenes son parte fundamental en este proyecto ya que junto a ellos aprovecharemos las instalaciones con las que cuenta la ciudadela Los Arrayanes al Sur de Quito de una forma sana, invirtiendo su tiempo libre en una excelente disciplina deportiva como es el fútbol alejándolos de la delincuencia el alcoholismo la drogadicción las pandillas, por medio de la ejecución y puesta en marcha del Centro de Formación Profesional de Fútbol no solo se obtendría beneficios tanto sociales como económicos los mismos que se reflejan en el primer caso el mejoramiento de condiciones de vida de los niños y jóvenes involucrados en este proceso, y en el segundo caso mediante la rentabilidad que genera el proyecto con un TIR del 50% y un VAN de 6.204,55 USD, recuperando la inversión al final del segundo año (2013) en el que el flujo de efectivo llega a 12.371,52 USD; y, obteniendo un beneficio del 18%, equivalente a 18 centavos, confirmando que el proyecto es rentable”.

Siendo esta investigación de suma importancia según la conclusión, ya que establece un objetivo claro, como es alejar a los jóvenes de las pandillas y los vicios que proliferan en ese contexto, lo cual es importante, toda vez que permite consolidar este centro de formación Profesional de fútbol, que tiene un financiamiento importante.

Finalmente uno de los antecedentes importantes de carácter internacional es el trabajo de investigación de **Walter Patiño Fernández, Víctor Hugo Girón Muñoz y Andrés Felipe Arango Valencia (2007)**, denominado “parámetros técnico – tácticos para la selección de jugadores de fútbol en las categorías sub 13 -16 con miras al alto rendimiento”, cuyo objetivo principal fue “Identificar los procesos de

selección de jugadores de fútbol a nivel técnico - táctico que utilizan diferentes clubes de fútbol de la ciudad de Medellín”.

Este trabajo llegó a la conclusión de: todos los clubes tienen como primer criterio de seleccionar jugadores de la categoría sub 13 hasta la categoría sub 16, observando directamente el desempeño técnico y táctico del jugador en situaciones reales del juego a partir de la observación y concepción que tienen los entrenadores.

1.5. Técnica en el fútbol.

Se puede establecer que es el dominio óptimo del implemento del juego y de los fundamentos del fútbol en función individual y colectiva, una técnica bien elaborada le facilita al jugador resolver con éxito las situaciones de juego, a través de movimientos perfectos y sincrónicos. En el caso de la definición de la técnica con los procedimientos para resolver tareas deportivas, hay que establecer las tareas a resolver de parte del jugador durante un encuentro de fútbol; por ello los elementos técnicos se relacionan con las acciones del jugador quien deberá resolver en diferentes secuencias y condiciones que se le presentan. Se debe diferenciar entre dos aspectos: las tareas a resolver cuando no hay posesión del balón y cuando sí la hay. Por lo tanto existe una diferencia entre la técnica sin balón, lo cual encierra; andar, correr, el sprint, acelerar, saltos, rotaciones, deslizamientos veloces, cargas, caídas, paradas y la técnica con balón que se realiza frente a un oponente.

1.5.1. Técnica con balón de la Conducción:

Esta es una acción técnica que le permite al jugador dominar y llevar el balón en una dirección definida a la velocidad aceptable que ayude a conseguir la finalidad propuesta y la superación de obstáculos.

Uno de los objetivos que se busca con este gesto técnico, es el mejoramiento de la visión periférica (acto que consiste en llevar el balón adecuadamente observando al mismo tiempo el campo y la ubicación de compañeros y adversarios). Dribbling: Es conducir el balón evadiendo obstáculos o adversarios que se colocan frente al

jugador; utilizando fintas (amagar una dirección de desplazamiento utilizando diversos movimientos corporales, pero sin hacer contacto con el balón) y regates (igual que las fintas, pero si existe el contacto con el balón, al momento de realizar el engaño). Pase: Es la entrega del balón a un compañero con una precisión suficiente, una orientación adecuada y en el momento oportuno. Esta impulsión al balón puede hacerse con la cabeza, con el pie, y otras superficies de contacto de emergencia, sobre distancias largas o cortas, por el suelo o por el aire.”. Siendo estos los fundamentos técnicos que se presentan el deporte de fútbol los cuales se van enseñando de una manera adecuada, teniendo en cuenta cada uno de los factores señalados anteriormente. Estos fundamentos son desde la conducción, Dribling, pases, saque lateral, tiros penal, libres, entre otros aspectos técnicos relacionados con el trabajo.

1.5.2. Recepción del balón:

Este fundamento consiste en llevar un control del balón y colocarlo a las demandas del jugador de manera inteligente; en este aspecto técnico, una parte segmentaria del cuerpo va a recepcionar adelantándose a este para ceder al impacto del esférico para amortiguar de manera técnica; es fundamental el estado de relajación del músculo para este fundamento.

Cuando queremos jugar un balón necesariamente debemos de pararlo para después cederlo. Utilizamos para ello cualquier parte del cuerpo (menos los brazos y las manos) de acuerdo a las circunstancias y a como venga el esférico. (Fútbol, 2020)

1.5.3. El pase:

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

Passar el balón en este caso es entregarlo al compañero que se encuentra mejor situado, quien lo hará propio y se van turnando hasta que se vea la oportunidad de un remate, se puede considerar el pase como una solución defensiva. (Fútbol, 2020)

a. Tipos de pase

El pase como fundamento técnico puede ser corto o largo considerando la distancia entre los jugadores, en este caso no solo se pueden ejecutar pases con los pies, si no utilizar las diferentes partes del cuerpo, lo cual nos facilita la reglamentación del fútbol. Se debe considerar que únicamente el arquero podrá utilizar las manos y en su área para entregar el balón, los demás jugadores podrán usar los hombros, la cabeza, los muslos, etc. (Fútbol, 2020)

Podemos considerar los siguientes tipos de pase, de acuerdo a varios factores:

A la distancia

- Los pases cortos
- Los pases largos
- Los pases medianos

A la altura

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

A la superficie de contacto

- Parte interna de pie
- Parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco (Fútbol, 2020)

Pase con el pie

Como es común en todo partido de fútbol, todo jugador debe conocer los movimientos técnicos adecuados para tocar el balón de manera correcta. ¿Cómo debemos de pasar un balón a profundidad y elevado?

Se debe saber utilizar la posición del cuerpo para que no generen errores. Debemos de tirar el cuerpo atrás antes de ejecutar el pase, el pie de apoyo debe de estar un poco flexionada y al costado del balón, el pie que va a efectuar el disparo debe de flexionar con fuerza y pegarle abajo del balón, esto dará como resultado una buena elevación. (Fútbol, 2020)

“Como es lógico el pase que más se repite en cualquier partido se efectúa con el pie, entre otros motivos porque es el más seguro y preciso. (...)”

En los encuentros de fútbol observamos repetidas veces que el pase lo ejecutan con el pie es natural por que todo jugador debe saber darle al balón con el pie, esto le brinda una mayor seguridad. (Fútbol, 2020)

1.5.4. Dominio o control del balón.

Este aspecto técnico tiene relevancia, ya que se considera hasta “malabarismo”, es decir se establece el control del esférico el mayor número de tiempo sin dejar que caiga al piso. Es fundamental desarrollar este fundamento técnico en las acciones de juego.

Este control de balón tiene como finalidad llegar a la pericia o dominio técnico, convirtiéndose en una técnica depurada, ejecutada dentro de la dinámica actual del fútbol.

Se puede señalar que este dominio es una manera de familiarizarse con el esférico y simultáneamente mejorando progresivamente los aspectos coordinativos. Un jugador mejorará en la medida que domine el balón, utilizando cualquier parte de su cuerpo en busca de ese control. Debe aplicarse siempre el dominio de balón para salir airoso en diferentes situaciones complejas de juego. (Fútbol, 2020)

“(…) No olvidemos nunca de practicar, pues todos los grandes jugadores jamás dejan de hacerlo en el curso de toda su carrera. (…)”

“(…) Lo inmediato deberá hacer la colaboración de un amigo para que le envíe el esférico a varias alturas, desde ángulos y distancias distintas y acostumbrarse a pararla y amortiguar su golpe y valiéndose de la cabeza, el pecho, el muslo o los pies siempre de la forma más apropiada a como viene el balón (…). (Fútbol, 2020)

Podemos dominar el balón de diferentes ángulos para poder así acostumbrarnos a desenvolvernos en las diferentes situaciones que se nos presenta en un encuentro de fútbol.

El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de fútbol. Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del fútbol. (Fútbol, 2020)

1.5.5. El dribling

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. (Fútbol, 2020)

Su elemento más importante es la finta.

La finta.- son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

Objetivos de la finta.

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

(Engaño sin balón = finta)

(Engaño con balón que puede ser ejecutado con finta = dribling) (Fútbol, 2020)

A. Características del dribling.

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón;

En nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

B. Tipos de dribling.

Según la complejidad de la ejecución

a) Dribling simple.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) Dribling compuesto.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto. (Fútbol, 2020)

1.5.6. El juego de cabeza

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado. (Fútbol, 2020)

Como se ha dicho anteriormente la frente es la más importante y no debemos de olvidarnos de no cerrar los ojos. (Fútbol, 2020)

Se debe de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta. (Fútbol, 2020)

1.5.7. El centro

Como se sabe, el centro es un tipo de pase mayormente se utiliza en la ofensiva y más específicamente los punteros .debemos de saber a centrar un balón de acuerdo a las circunstancias del juego, lo podemos hacer por alto, por bajo o media altura.

La pierna apoyada en el suelo, debe mantenerse con ligereza detrás del esférico, de modo que dando un quiebre hacia a otras y el pie abajo para elevarlo progresivamente.

“Si se lograr establecer la sincronización de movimientos, se habrá logrado dominar un buen fundamento de centro, es muy importante saber girar o controlar el cuerpo a la hora de efectuar el centro, ya que se pierden muchos goles, por la falta de precisión de los jugadores. (Fútbol, 2020)

1.5.8. Los disparos, remates (chuts).

Es importante considerar que es fundamento técnico, en el cual debe manejarse emociones, para ello debe pegarle al balón con fuerza, para que los defensores y el arquero tengan pocos minutos a reaccionar, siendo importante que en este disparo juega la expectativa, la fuerza y la trayectoria del balón.

“(...) Para disparar hacia puerta lo más efectivo suele ser hacerlo al suelo apuntando a un metro del poste más alejado del portero (...)”

En este fundamento se debe considerar, el golpe o impacto que se realiza al esférico con la misión de anotar un gol, se puede dominar de diferentes formas:

- **Punta:** Se usa para chutar técnicamente con la mayor potencia y velocidad.
- **Interior:** Donde busca el ajuste del balón, intencionalmente donde requieres que se direcciona, dándole rapidez y efectividad.
- **Empeine:** Este aspecto técnico se ejecuta con la parte anterior del pie.
 - **Talón:** es una jugada muy usada para sorprender al guardameta o al adversario.

1.5.9. El remate

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

Este fundamento es muy importante porque es el que le pone fin a la jugada, y consiste en impactar el balón con la finalidad de dirigirlo al arco contrario en busca

de la anotación. Su objetivo es hacer un gol, sin embargo se debe establecer factores de direccionalidad y precisión.

Se consideran los siguientes tipos de remate.

1) de acuerdo a la superficie de golpeo:

- a) Con el empeine.
- b) Con el empeine interno.
- c) Con el empeine externo
- d) Con la punta del pie.
- e) Con la rodilla
- f) Con el taco.
- g) Con la cabeza.
- h) Con la punta. (Fútbol, 2020)

2) De acuerdo a la altura del balón.

- a) A ras del suelo.
- b) A media altura.
- c) De altura.
- d) De semivolea o contrabote.
- e) De volea.
- f) De semichalaca.
- g) De media vuelta.

3) De acuerdo a la dirección o trayectoria del balón.

- a) En línea recta.
- b) Cruzados o en diagonal.
- c) Con efecto.

1.5.10. Técnicas para el portero:

En lo que respecta al portero, debe establecer, que se encuentran algunas técnicas específicas debido a su situación exclusiva considerada en el reglamento de fútbol, ya que el único que puede utilizar sus manos para coger el balón, es el arquero, entre

sus acciones tácticas, debe, detener balones con trayectorias altas y bajas, puede despejar (puños en alto), sacar desde la portería con los pies y manos.

Es fundamental establecer este trabajo con el portero ya que establece mecanismos diferentes en muchos casos con el jugador particular, ya que el reglamento exige otro tipo de aspectos a respetar, existen diferentes trayectorias por las que el portero debe establecer fundamentos técnicos adecuados y adaptables.

El fútbol moderno exige ciertos aspectos del entrenamiento de la técnica como son: Todos los jugadores de hoy en día han de dominar las técnicas básicas del golpeo, con ambos pies (bilateralidad). “Entrenando la pierna débil, se mejora al mismo tiempo la buena”. En el proceso de aprendizaje se trata de trabajar primero la constancia y la exactitud de los golpes y después la potencia.

Los niños aprenden rápidamente nuevas técnicas, pero también las olvidan con la misma facilidad, por lo tanto, se han de repetir las técnicas nuevas durante varias sesiones de entrenamiento, Las sustancias químicas que secreta el cuerpo durante el cansancio, bloquean la capacidad de coordinación; en este estado será difícil aprender nuevos modelos de movimiento, por lo tanto se deben enseñar las técnicas nuevas al principio del entrenamiento, justo después del calentamiento.

En el caso de nuestros estudiantes no es favorable este trabajo cuando se enseña complejamente, debido a que debe enseñarse con mucha gradualidad debiendo ir subiendo la intensidad y el trabajo técnico de manera adecuada, y sobretodo mantener un control de varios aspectos de la enseñanza.

1.6. Táctica en el fútbol

Braube, J. et al. (1998), indica que es la conducta motriz de un sujeto en este caso el jugador, de un determinado grupo de jugadores y del equipo en general, en un trabajo planificado, apuntando al éxito y contextualizada a la propia capacidad de rendimiento de los oponentes o situaciones adversas que se puedan presentar.

A partir de lo estudiado se indican los siguientes compendios de capacidades tácticas: Factores de motivación: Necesidades, motivos, sentimientos, intereses, opiniones. Capacidades sensoriales: Visión periférica, (centralizada, audición periférica (escuchar senas), sentido táctil, equilibrio. Siendo estos aspectos técnicos muy importantes en el desarrollo de la táctica, siendo esta muy utilizada en el juego moderno, toda vez que enmarca un trabajo sumamente planificado para llegar a obtener el triunfo con los equipos. Sin embargo para aprender a plantear la táctica se necesita de una preparación previa que permita adaptarse a los cambios estratégicos.

El trabajo con representatividad y reprensión, es un método probado del experimentado Profesor y pedagógico de fútbol. Según **Platonov, V.N. (1993)** El individuo, un grupo o todo el equipo pueden ser elogiados. Un elogio por buenos rendimientos de entrenamiento, pronunciado delante de todo el equipo, estimula también a los otros niños.

Se puede establecer que en el ámbito nacional, se ha observado que el fútbol peruano ha ido surgiendo de manera progresiva, como la clasificación al Mundial de fútbol último o a la participación memorable en la copa América, estos logros nos llevan a reflexionar, de que debemos tener semilleros en las comunidades más alejadas y en las escuelas debe establecerse un trabajo mucho más planificado desde las escuelas peruanas, debido a que no se aplican estrategias adecuadas para sacar adelante este deporte y sobretodo enseñar los fundamentos que deben ser con gradualidad.

Descubrir e identificar los diversos talentos que el fútbol exige deberá ser la medida que marque la pauta en los años venideros, formando cuadros útiles que funcionen al llegar a las selecciones, esto se da en la Institución Educativa desde los primeros grados, es allí donde radica esta investigación y que justamente da en el centro del problema nacional, si tan sólo los estilos de aprendizaje son utilizados como debería ser, cambiaría todo el sistema de enseñanza aprendizaje del fútbol.

A *nivel local* se abarcan aspectos importantes de la *Realidad Problemática*, donde se tienen varios factores en contra debido a la infraestructura, material deportivo y sobretodo la forma de aplicar las metodologías que llevan muchas veces a distorsionar los fundamentos técnicos del fútbol, por ejemplo muy poco se utiliza en entrenamiento en circuito, debiendo ser uno de los métodos más utilizables, sin embargo poco o nada e tienen en cuenta.

CONCLUSIONES

PRIMERA El Entrenamiento en circuito está considerado dentro de los métodos de entrenamiento deportivo desarrollado en el fútbol, el cual establece un trabajo muy organizado, sin embargo los niños deben tener una base para poder adaptarse, es este el factor condicionante que los docente de Educación Física no manejan y como futuros entrenadores debemos establecer para que se haga un buen trabajo dentro de las escuelas y fuera de ellas.

SEGUNDA Actualmente el Entrenamiento en circuito es muy importante, ya que se ha convertido en una forma de organización para la actividad física ampliamente modificable según los intereses y contenidos de la práctica, con una estructura formal que siempre es la misma, ejercicio – pausa – ejercicio, pero su contenido puede admitir muchas variaciones en función de los objetivos del proceso de entrenamiento. De hecho se reconoce una forma metodológica similar con el nombre de “entrenamiento circular” o “metodología circular”.

TERCERA La articulación de la Estrategia del Entrenamiento en circuito, la cual se amplía en esta investigación entre el entrenamiento deportivo y Educación Física permite practicar a todos los alumnos los mismos ejercicios de una manera concentrada e independiente. También la dosificación de la carga se gradúa de forma individual, a pesar de que se trabaje en grupo, respetando el principio de individualidad, la sencillez de los ejercicios debe garantizar que cualquier alumno pueda participar, de manera que un ejercicio irrealizable para algún alumno nunca debe formar parte de un circuito, el constante cambio de tareas durante la

sesión desarrollada con esta forma metodológica, impide un cansancio psíquico, rompe la monotonía de otras metodologías ayudando al alumno a sobrellevar las actividades con mayor motivación y finalmente nos permitirá la posibilidad de controlar y cotejar de una forma inmediata, con la utilización de fichas de control de realización del circuito, consiguiendo comparar, tanto en forma horizontal, con el resto de compañeros, como de forma vertical, con la comparación de sus propios resultados.

REFERENCIAS CITADAS:

- Bangsbo, Jens. (1988)** entrenamiento de la condición física en el fútbol. Barcelona: Paidotribo.
- Barreto Leyva, Juan Jaime (1998)**. Influencia de la edad biológica sobre algunos índices antropométricos y motores en escolares de 12-13 años del inem de la ciudad de Cali. Trabajo de grado (licenciado en educación física): universidad del valle. Facultad de educación.
- Bauer, Gerhard y Veberle, Heiner. (1988)** fútbol, factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo. Barcelona: Martínez Roca.
- Bauer, Gerhard. (1988)** fútbol, entrenamiento de la técnica, la táctica y la 1 condición física: editorial hispano europeo. II edición.
- Benedek, Endre. (2001)** fútbol infantil. Barcelona: Paidotribo.
- Braube, Jurgen et al. (1998)** programas de entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Carrasco, A. (2017)**. Efectos de la frecuencia de entrenamiento en circuito de alta intensidad sobre la fuerza isocinética y la composición corporal en sujetos no entrenados. Murcia-España: Universidad de Murcia.
- Cascallana, Carlos. Ortega, Julio. Nombela José maría (1998)**. Nuevos sistemas de preparación física en fútbol. Madrid: Gymnos.
- Cratty, Bryant j (1982)** desarrollo perceptual y motor en los niños Barcelona Paidós.
- Diseño Curricular Nacional 2009-** ministerio de educación Perú.
- García, Juan Manuel; Navarro, Manuel; Ruiz Antonio, Martin, Rafael (1984)** la velocidad editorial gymnos colección entrenamiento deportivo.
- Gesell Arnoid (1987)** el niño de 11 y 12 años editorial Paidós vol. 59 edición revisada.
- Gunter Blume “futbol”** –editorial Martínez Roca- España 1989.
- Hahn, Erwin (1992)** entrenamiento con niños, teoría, practica, problemas específicos ediciones Martínez roca, SA.
- Ignacio Javier Navarro Soria “psicología del desarrollo humano del nacimiento a la vejez”** –edit.- Ragusa- chile 1997.

- Instituto Peruano del Deporte** “programa de entrenamiento de dirigentes deportivos” – Lima – Perú – 2009.
- Josetxu Linaza Antonio (1987)** los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño Barcelona Anthopos.
- Jonath, u.** (1992). Entrenamiento en circuito. Paidós. Barcelona.
- Man Bok Park y Vélez Tejada, Raúl** “teoría del entrenamiento” nivel 2 Lima – Perú – 2009.
- Konzag, Irmgard, Dobler Hugo, Herzog Hans Dieter (1989)** entrenarse jugando. Editorial Paidotribo, colección fútbol.
- Le Boulch, jean (2000).** La educación psicomotriz en la escuela primaria Barcelona Paidós.
- Manual de educación física.** Actividades físico deportivas pág. 596.
- Manual Fernández, friate 2** “educación psicomotriz en pre- escolares preparatoria”-Perú
- Ministerio de educación** “fascículo de educación de las capacidades físicas” Plancad. Lima – Perú – 2002.
- Ministerio de Educación** “Fascículo pedagógico” Lima – Perú – 2007.
- Ministerio de Educación** “orientaciones técnico pedagógicas en Educación Física -2010” Lima - Perú 2009.
- Mora, J.** (1989). El desarrollo de las capacidades físicas a través del Circuit-training. Colección educación física. Diputación de Cádiz. Cádiz.
- Morales Costa, Lastenio** “manual básico del dirigente deportivo” Lima - Perú 2000.
- Mosston, M.** (1978). la enseñanza de la educación física. Paidós. Buenos Aires
- Nespereira Blanco, Alfonso (1998).** 1000 ejercicios de preparación física. Editorial Paidotribo Barcelona.
- Platonov, V.N. (1993)** la adaptación en el deporte. Barcelona: hispano europea.
- Rice, E. Philip. (1988)** desarrollo humano, estudio del ciclo vital. Univerity of 1 Maine. Traducción María Elena Ortiz 1997.
- Ruíz Muñoz, José Alberto. (1991)** aplicación de una guía metodológica para la iniciación a; fútbol a niños a diez años de edad. Cali. Trabajo de grado

(licenciado en educación física): universidad del valle. Facultad de educación.

Scholick, M. (1989). Entrenamiento en circuito. Stadium. Buenos aires.

Sixto, G. (2010). Estudio de las Estapas de Formación del Joven Deportista desde el Desarrollo de la Capacidad Táctica. Aplicación en el Fútbol". Cuenca 2010: Ediciones de la universidad de Castilla-La Mancha.

Vinuesa, M. y Coll, j. (1987). Teoría básica del entrenamiento. Esteban Sanz. Madrid

Vanierschot, m. (1997) programa de entrenamiento de fútbol anual. Editorial Paidotribo, colección fútbol. 2ª. Edición.

Weineck, Jurgen. (1999) fútbol total, el entrenamiento físico del futbolista. Barcelona: Paidotribo. II v.

Withead, Nick y Cook, Malcom. (1999) entrenamiento de fútbol juegos adiestramiento y prácticas. Barcelona: Paidotribo, 1999.

Web grafía:

Fútbol, B. d. (02 de FEBRERO de 2020).

<http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>. Obtenido de

<http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>:

<http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>

<http://www.jlgcue.es/estilosaprendizaje.htm>

www.efdeportes.com

<http://es.wikipedia.org>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Teoria-Genetica-Del-Desarrollo-De-Jean/2076759.html>

MÉTODO DEL "ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO" PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LA FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DE FÚTBOL

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.slideshare.net Fuente de Internet	11%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	5%
3	docplayer.es Fuente de Internet	3%
4	jolvalenciafut6.blogspot.com Fuente de Internet	1%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucam.edu Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	1%
8	ddd.uab.cat	

	Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1%
10	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo