

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Los fundamentos técnicos del fútbol y su metodología para el trabajo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de educación secundaria de la Provincia de Yauyos.**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

**Elvis Erico Mateo Hilarión**

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Los fundamentos técnicos del fútbol y su metodología para el trabajo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de educación secundaria de la Provincia de Yauyos.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Los fundamentos técnicos del fútbol y su metodología para el trabajo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de educación secundaria de la Provincia de Yauyos.**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Elvis Erico Mateo Hilarión (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Piura – Perú**

**2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kit 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: *Los fundamentos técnicos del fútbol y su metodología para el trabajo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de educación secundaria de la Provincia de Yauyos*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a), **MATEO HILARIÓN ELVIS ERICO**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**

Por tanto, **MATEO HILARIÓN ELVIS ERICO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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

  
Dr. Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado  
DNI: 00230120

  
Dr. Andy Kit Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado  
DNI: 43852105

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado  
DNI: 07038746

Los fundamentos técnicos del fútbol y su metodología para el trabajo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de educación secundaria de la Provincia de Yauyos

INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>26%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>25%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>1%</b> PUBLICACIONES	<b>9%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>aura-cano.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.colibri.udelar.edu.uy</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>federtecnologiadeportiva.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.accede.iuacj.edu.uy</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>kidsgol.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>lacelda24601.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.utm.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>



9	<a href="http://mountainbikebiobike.blogspot.com">mountainbikebiobike.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
10	<a href="http://phpwebquest.org">phpwebquest.org</a> Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad de Pamplona Trabajo del estudiante	1 %
12	<a href="http://www.taringa.net">www.taringa.net</a> Fuente de Internet	1 %
13	<a href="http://dspace.uclv.edu.cu">dspace.uclv.edu.cu</a> Fuente de Internet	1 %
14	<a href="http://www.praxiologiamotriz.inefc.es">www.praxiologiamotriz.inefc.es</a> Fuente de Internet	1 %
15	<a href="http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar">congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar</a> Fuente de Internet	1 %
16	<a href="http://virtual.urbe.edu">virtual.urbe.edu</a> Fuente de Internet	1 %
17	<a href="http://blogefsmg.blogspot.com">blogefsmg.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
18	<a href="http://deporvida.uho.edu.cu">deporvida.uho.edu.cu</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://repositorio.unab.cl">repositorio.unab.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

21	<a href="http://antigua.eixoatlantico.com">antigua.eixoatlantico.com</a> Fuente de Internet	<1 %
22	<a href="http://preparacionfisicagilibert.blogspot.com">preparacionfisicagilibert.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
23	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
24	<a href="http://entrenamientodeportivoelite.blogspot.com">entrenamientodeportivoelite.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
25	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe:8080">repositorio.unprg.edu.pe:8080</a> Fuente de Internet	<1 %
26	<a href="http://aprenderly.com">aprenderly.com</a> Fuente de Internet	<1 %
27	<a href="http://www.bnm.me.gov.ar">www.bnm.me.gov.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Colegio Aleman Trabajo del estudiante	<1 %
29	<a href="http://digitk.areandina.edu.co">digitk.areandina.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
30	<a href="http://fundacion-rama.com">fundacion-rama.com</a> Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE Trabajo del estudiante	<1 %
32	<a href="http://repository.ut.edu.co">repository.ut.edu.co</a> Fuente de Internet	

		<1 %
<b>33</b>	<b>Submitted to Universidad de Caldas</b> Trabajo del estudiante	<1 %
<b>34</b>	<b>repositorio.utn.edu.ec</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>35</b>	<b>delasalle.uls.edu.mx</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>36</b>	<b>revistas.udg.co.cu</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>37</b>	<b>fdocuments.mx</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>38</b>	<b>qdoc.tips</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>39</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>40</b>	<b>revistas.pedagogica.edu.co</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>41</b>	<b>502natacion2010.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>42</b>	<b>www.dspace.uce.edu.ec</b> Fuente de Internet	<1 %
<b>43</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de Tumbes</b>	<1 %



Trabajo del estudiante

44	<b>silو.tips</b> Fuente de Internet	<1%
45	<b>Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga</b> Trabajo del estudiante	<1%
46	<b>edufisicaesfmms.files.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<1%
47	<b>es.essays.club</b> Fuente de Internet	<1%
48	<b>Submitted to ipn</b> Trabajo del estudiante	<1%
49	<b>Submitted to Universidad Peruana de Las Americas</b> Trabajo del estudiante	<1%
50	<b>fayllar.org</b> Fuente de Internet	<1%
51	<b>www.paidotribo.com</b> Fuente de Internet	<1%
52	<b>Submitted to Universidad Catolica De Cuenca</b> Trabajo del estudiante	<1%
53	<b>html.pdfcookie.com</b> Fuente de Internet	<1%
54	<b>mecalmanza.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<1%



<b>55</b>	<b>Submitted to Universidad Andrés Bello</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1 %</b>
<b>56</b>	<b>Submitted to Universidad Pedagógica Nacional Mariscal Sucre</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1 %</b>
<b>57</b>	<b>www.euskadi.eus</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>58</b>	<b>Submitted to Mondragon Unibertsitatea</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1 %</b>
<b>59</b>	<b>Submitted to Universidad Católica de Avila</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1 %</b>
<b>60</b>	<b>www.redmarcial.com.ar</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>61</b>	<b>tzibalnaah.unah.edu.hn</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>
<b>62</b>	<b>repositorio.unh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1 %</b>

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
(Asesor)

## **DEDICATORIA**

A Dios todo poderoso

Por haberme iluminado con su inmenso poder en el transcurso de mis estudios al darme el valor para enfrentar con humildad, seriedad y sabiduría cada etapa de mi preparación logrando así alcanzar esta meta en mi proyecto de vida.

A mis padres

A mi padre Erico quien partió a la vida, a mi madre Paulina Octavia; a ellos debo el legado de valores, rectitud, responsabilidad y lucha que las personas requerimos en este mundo de cambios constantes enseñándome a valorar la vida por encima de todo.

A mi esposa e hija

A mi esposa Elva Cecilia por su apoyo incondicional, quien ha contribuido sustancialmente en lo moral, lo espiritual y material para lograr culminar mi trabajo monográfico.

A mi princesita, mi queridísima hija Yumiko Nicole por su incondicional compañía y carisma en la realización de mi trabajo.

A mis hermanos

Jorge Helder, Isaura Alina y Karen Diana;  
apoyándome

## INDICE

DEDICATORIA.....	11
RESUMEN.....	<u>14</u>
ABSTRACT.....	15
INTRODUCCIÓN.....	<u>16</u>
CAPÍTULO	
I.....	;
no definido.9	Error! Marcador
EL FUTBOL Y LOS DEPORTES COLECTIVOS.....	19
1.1.- Historia del futbol .....	19
1.2.- Definición del futbol.....	20
1.3.- El futbol como deporte colectivo .....	20
1.4.- Estructura funcional del futbol.....	22
1.5.- <i>La habilidad en el futbol</i> .....	23
1.6.- <i>Alguna vez, fue un bien natural</i> .....	24
1.7.- Hacia la conceptualización del deporte escolar .....	25
1.8.- Un deporte perceptivo, colectivo e invasivo: el futbol .....	27
1.9.- La noción del entrenamiento tradicional.....	28
CAPÍTULO II.....	
METODOLOGÍA EN EL FUTBOL.....	
2.1.- Fundamentos técnicos del futbol .....	30
2.2.- Fundamentos técnicos de recepción .....	37
2.3.- La preparación física .....	41
2.4.- Capacidades físicas .....	42
2.4.1.- <i>Capacidades físicas básicas</i> .....	43
2.4.2.- <i>Cualidades físicas en la práctica del fútbol</i> .....	43
2.5.- Metodología, deporte y futbol .....	44
2.6.- El deporte en los adolescentes y los padres.....	45
2.7.- Modelo tradicional de enseñanza-aprendizaje en el fútbol.....	47
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES.....	51

## **RESUMEN**

El presente estudio tuvo como objetivo general, comprender los fundamentos técnicos de fútbol en las capacidades físicas básicas; para lo cual se ha utilizado conceptos y aportaciones de autores. La presente investigación se denomina “Los fundamentos técnicos del fútbol y su metodología para el trabajo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de educación secundaria de la Provincia de Yauyos” y contiene los siguientes aspectos: el problema se resume en la interrogante; ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas en los jóvenes de educación secundaria de la provincia de Yauyos además tiene como objetivo: determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas y su metodología

en los fundamentos técnicos de fútbol en los jóvenes deportivos de Yauyos. La metodología empleada es de tipo básica, debido a que se buscan resultados basados en la realidad y cómo se presentan en una situación espacio-temporal determinada, desde donde se van adquiriendo los datos e informaciones, teorías y conclusiones de la variable a través de conocimientos existentes hasta la fecha.

**Palabras clave: Fútbol, capacidades físicas, fundamentos técnicos, metodología, deporte, recepción**

## **ABSTRACT**

The general objective of this study was to understand the technical foundations of football in basic physical abilities; for which concepts and contributions from authors have been used. The present research is called “The technical foundations of football and its methodology for working on basic physical abilities in secondary education students in the Province of Yauyos” and contains the following aspects: the problem is summarized in the question; What is the level of development of basic physical abilities in young people in secondary education in the province of Yauyos? It also aims to: determine the level of development of basic physical abilities and its methodology in the technical fundamentals of football in young people. Yauyos

sports. The methodology used is basic, because results are sought based on reality and how they are presented in a specific space-time situation, from where the data and information, theories and conclusions of the variable are acquired through knowledge. existing to date.

Keywords: Soccer, physical abilities, technical foundations, methodology, sport, reception

## INTRODUCCIÓN

Las metodologías que se tengan que utilizar en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en el fútbol son de suma importancia, ya que se observó empíricamente que los estudiantes de la selección de fútbol de las diversas instituciones educativas del ámbito de Yauyos, no se actualizan e investigan en relación al avance de la educación.

El presente trabajo de investigación está relacionado a metodología para el trabajo de capacidades físicas básicas, en una unidad didáctica de habilidades específicas del fútbol. La hipótesis de investigación que se ha contrastado es: La metodología influye de manera significativa en el trabajo de las capacidades físicas básicas del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la provincia de Yauyos.

Para la ejecución de la investigación se empleó el método experimental, con un diseño pre experimental, trabajando con una muestra de estudiantes integrantes de la selección del fútbol de la Especialidad de Educación Física y la técnica de la observación directa, y como instrumento las guías de observación, cuestionario, estadística inferencial. La investigación tiene una orientación de capacidades físicas básicas como velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc en una unidad didáctica de habilidades específicas del fútbol en jóvenes de la selección de fútbol de la provincia de Yauyos.

La metodología representa la parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos de enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar los caminos que nos llevan al aprendizaje de los estudiantes.

No existe una metodología ideal o única, sino diferentes formas de enseñar con las que favorecer el desarrollo de las capacidades de los jugadores por lo tanto no podemos hablar de métodos íntegramente según el contexto en el que realizamos la actividad, el número de jugadores, sus conocimientos previos y experiencia, los aprendizajes a desarrollar, el tiempo disponible, etc., siendo decisión de cada entrenador acometer su método de enseñanza.



El planteamiento del problema en el desarrollo de capacidades viene ser son las cualidades del organismo internas de cualquier individuo para realizar cualquier actividad física y esta se mejora por entrenamiento o preparación física.

Las capacidades físicas y recreativas deportivas, es la expresión deportiva más popular del mundo por lo que amerita una especial atención. En ese sentido, la formación de los jóvenes deportistas debe ser tomada con toda la seriedad del caso, poniendo énfasis desde edades tempranas para trabajar y evaluar los aspectos como: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad; y teórico. En este caso en particular se hace un hincapié en el aspecto de capacidades físicas.

El presente trabajo de investigación se justifica mediante la importancia que tiene el trabajo de condición física y el desarrollo de las capacidades básicas en pubertad y en la adolescencia. Los sistemas de entrenamiento representan las pautas concretas de trabajo que se utilizan para la preparación de un deportista. Dichos sistemas buscan diferentes pautas, en cuanto a su aplicación; cuando se aplica a una cualidad física concreta ya no se trata de un sistema, sino de un método. Para que un atleta pueda poseer reales expectativas de triunfo, éste debe seguir un sistema de preparación específico, según su sistema energético predominante. Existe una diversidad de tipos de entrenamientos para atletas deportivos individuales y de conjunto. Entre estos sistemas, se encuentran aquellos que desarrollan su aptitud muscular (fortaleza, potencia y tolerancia muscular), velocidad o rapidez (capacidad anaeróbica), movilidad (flexibilidad) y tolerancia cardio respiratorio (capacidad aeróbica)

Actualmente en nuestro país se puede apreciar que en las instituciones públicas y privadas, existe un bajo nivel de desarrollo de capacidades físicas.

Nuestra realidad de cómo utilizar la metodología se plantea la siguiente interrogante:

¿De qué manera influyen los fundamentos técnicos del fútbol y su metodología en las capacidades físicas básicas de los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Yauyos?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Determinar la influencia de la metodología y los fundamentos técnicos del fútbol de las capacidades físicas básicas de los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Yauyos

#### **Objetivos específicos**

- Evaluar las capacidades físicas básicas antes, durante y después
- Experimentar las guías metodológicas para su mejor comprensión y aplicación en el fútbol.

El presente trabajo de investigación es un instrumento fundamental que permite conocer adecuadamente el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes y en qué nivel se encuentran los estudiantes en desarrollo de capacidades físicas básicas en los fundamentos técnicos del fútbol, de manera que estos resultados permitan mejorar la enseñanza – aprendizaje de nuestra sociedad y de manera especial de los jóvenes de la provincia de Yauyos. Además el presente trabajo ayudará a manejar el trabajo de los docentes, entrenadores y a los personajes involucrados en el ámbito del deporte y recreación en formadores en distintas edades de la provincia de Yauyos

Es muy importante considerar la evaluación puesto que es una parte que determina sobre la acción, en este caso en particular sobre la enseñanza - aprendizaje de y concientizar a la realización de actividad física individual puesto que a partir de la evaluación que se realice; se brindaran todas las orientaciones y correcciones para la mejora de su rendimiento desde la práctica.

Por otro lado, la realización de esta investigación ayudara, junto con otras investigaciones que se realizaron o que se fueran a hacer en el futuro se va poder diseñar programas de entrenamiento donde mejorar el rendimiento del propio estudiante.

# CAPÍTULO I

## EL FUTBOL Y LOS DEPORTES COLECTIVOS

### 1.1.- Historia del futbol

Los orígenes del futbol se sitúan en el Japón hace unos mil años antes de Cristo; era un juego de enfrentamiento a dos bandos y compuestos de muchas gentes en donde disputaban un balón con las manos y las piernas. El terreno de juego era cuadrado, de dimensiones variables y los ángulos estaban marcados por un pino al Norte-oeste, un cerezo al Sur-oeste, un arce al Norte-este y un sauce al Sur-este.

En Grecia, sin remontarnos a épocas tan lejanas, se encuentran los primeros vestigios del futbol occidental, con motivo de las olimpiadas se practicaban el Sfoeris machis o esfesomaquia, que era el juego empleado principalmente para entrenar a los soldados.

En Roma, apareció el Haspartum, que era el juego de una actividad brutal y violenta que consistía en enfrentar dos bandos compuestos por un número limitado de hombres que debían empujar y golpear con el puño una vejiga llena de aire o arena hasta conseguir traspasar una línea marcada en el campo enemigo. Con motivo de los viajes y conquistas de las legiones romanas, se cree que este juego llegó a las islas británicas donde obtuvo un gran éxito.

Por su parte los franceses afirman que el origen del futbol deriva del juego de la choule o joule que se practicaba a principios del Siglo XIV y se trataba de empujar un balón de cuero, relleno de hierba o aire, hasta una pared límite para conseguir un tanto.

Pero el juego que guarda más semejanza con el futbol actual es el Calcio Italiano o gloco del calcio. Era un deporte de invierno (solo se jugaba durante el primer trimestre del año) Se practicaba en cualquier plaza pública que reuniría las características exigidas por el reglamento; debía hacer unas líneas laterales y una de puerta que, al ser traspasada por el balón significaba un tanto. El balón podía ser golpeado por el pie o la mano pero en este último caso se se elevaba por el encima de la cabeza se incurría en falta.

Había seis árbitros que dirigían el juego sentado y cada equipo estaba compuesto por 27 jugadores que se disponían de la siguiente forma: 3 defensas, 4 centros, 5 medios y 15 delanteros.

## **1.2.- Definición del fútbol**

Existen numerosas definiciones de fútbol, Según Romero (2005), es una habilidad motora abierta, fundamentalmente perceptiva y de regulación externa; requiere de un dominio y control corporal, una adaptación al medio físico donde se desenvuelve, una relación y comunicación con los demás. Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. El fútbol es un juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería, impulsándola conforme a reglas determinadas, de las que la más característica es la prohibición de que sea tocado con las manos, salvo por un jugador que guarda la puerta y este en una determinada zona. Para Castelo (1999), el fútbol es un deporte colectivo que opone dos equipos formados por once jugadores en un espacio claramente definido, en una lucha incesante por la conquista del balón, con la finalidad de introducirlo el mayor número de veces posibles en la portería adversaria (marcar gol) y evitar que éste entre en la suya propia (evitar el gol).

## **1.3.- El fútbol como deporte colectivo**

La palabra deporte, proviene del latín *deportare* y se refiere a aquellas actividades que están relacionadas con el ejercicio físico y la diversión, por lo que se puede observar que la etimología de la palabra deporte conduce a una concepción de ejercicio físico con una orientación puramente recreativa y que actualmente se le añaden connotaciones competitivas. La Real Academia Española, concede al término deporte los siguientes significados:

- Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico por lo común al aire libre.

- Actividad física, ejercida como juego o competencia cuya práctica supone enfrentamiento y sujeción y sujeción a normas.

El deporte se entiende como cualquier actividad organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de pago. Por ello, se entiende el término deporte como aquella actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas.

El deporte se ha convertido en un modo enormemente popular de emplear nuestro tiempo de ocio. El deporte en general, constituye un ingrediente esencial de la nueva cultura de ocio. Por ello se cree conveniente destacar la importancia que tiene actualmente el deporte como fenómeno y realidad social, Tomando palabras de Contreras se afirma que: “El deporte es siempre el espejo en donde se reflejan las tendencias sociales dominantes y de ahí su importancia como contenido escolar de vocación socializadora”.

El deporte es una realidad multifuncional que concierne a diversos aspectos de la vida humana y social, que ha sido analizado desde puntos de vista muy diversos que siempre ha pertenecido al ámbito de la cultura, aunque no haya sido entendido y que últimamente empieza a participar también del ámbito científico como una variante significativa de determinados objetivos de distintas disciplinas y algunas ciencias.

A partir del Siglo XVII, el término deporte cae en desuso y vuelve a aparecer a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, con un significado específico ya que el deporte primitivo traducía a deporte, mientras que el moderno deriva al anglicismo sport.

Muchos autores desde hace años; se ha establecido que el deporte se trata de un juego reglado en el que detrás hay toda una organización. El deporte es considerado como una actividad lúdico-competitiva, que se puede practicar de forma individual o colectiva, sujeta a una reglamentación expresa fijada por organismo internacionales y que pone en práctica habilidades y cualidades de índole motriz (Domínguez, 1995) El juego puede acercarse por tanto al concepto actual de deporte concebido como una actividad reglada,

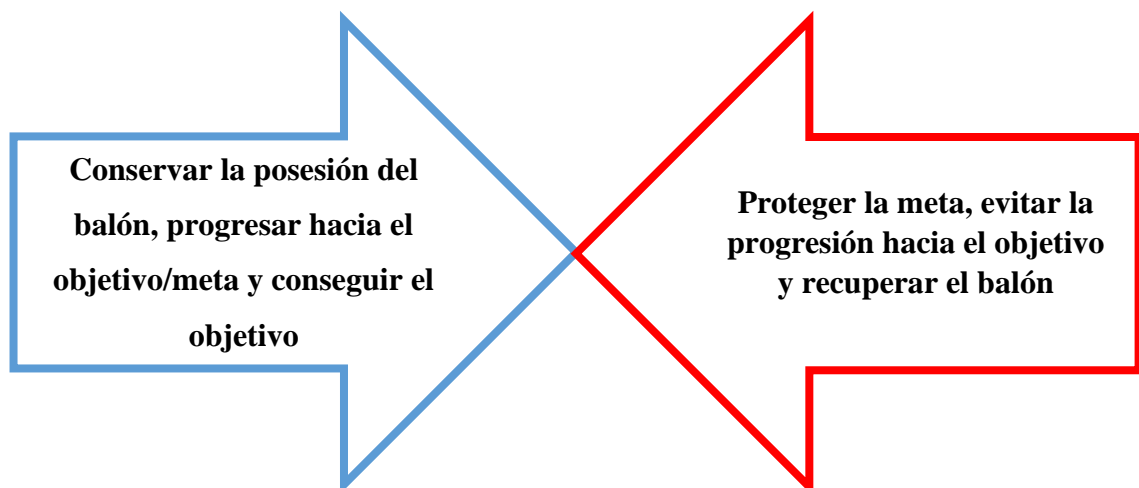
pero además institucionalizada y como consecuencia dirigida por instituciones dedicadas a la organización de eventos en los que se manifiesta la actividad de forma competitiva.

#### 1.4.- Estructura funcional del futbol

Se refiere a la interpretación de la acción de juego en función de diferentes corrientes relacionadas con la ejecución motriz con la cooperación-oposición o con las actitudes y defensa. En análisis funcional del futbol se organiza en torno a varios aspectos:

**Fases del Juego.-** Las dos fases fundamentales del juego son la fase de ataque y la fase de defensa; una característica por tener el jugador la posesión del balón y perseguir el objeto (gol) en la meta del equipo rival y la otra por intentar evitarlo y recuperar la posesión del balón. En estas fases, determinan la aparición de diferentes roles que pueden desempeñar los jugadores: atacante con balón. Atacante sin balón, defensor contra el jugador con balón y defensor que actúa contra un atacante que no tiene posesión del balón.

**Principios de juego.-** Los principios del juego, según Romero (2005), son esenciales del juego según Romero (2005), son esencias del juego que determinan los diversos momentos o sucesos de las fases que rigen y sus formas de proceder en el juego ofensivo o el juego defensivo. También, Lago (2002) menciona a los principios de juego como un conjunto de normas que orientan al jugador, dentro del marco colectivo, para la búsqueda de soluciones eficaces ante la situación del juego.



**Figura 1.** Principios generales del juego en la fase de ataque y la defensa tomada de Bayer

***Roles Estratégicos.*** - Desde una perspectiva funcional, este deporte se caracteriza porque el jugador asume diversos roles estratégicos, desde cada uno de estos roles, el jugador decide las intenciones de juego a desarrollar, respondiendo a preguntas como ¿Qué hacer?. ¿Dónde? Y ¿Cuándo? Y en función de los recursos técnicos que domina eligiendo las acciones o técnicas que le permite llevar a cabo la intención de juego seleccionada. Es decir, desarrolla su acción de juego desde cada uno de los roles estratégicos que asume en continua transición. El rol estratégico es el papel asumido por el jugador en una situación de juego, al que se le asocian una serie de funciones o acciones motrices y decisiones motrices propias del juego, que le infieren un modo propio de actuación y que lo diferencia de otro u otros jugadores: toda vez que él o los que posean el mismo rol estratégico, son lo que pueden realizar esas determinadas funciones o acciones y decisiones motoras.

### **1.5.- La habilidad en el fútbol**

Se refiere a la ejecución técnico-táctica para enfrentarse a una función particular determinada por las exigencias del contexto de juego. La habilidad es un desempeño apropiado para un propósito, no una técnica que se extrae de un contexto de juego.

La habilidad contribuye a determinar la estructura de cada modalidad deportiva. De acuerdo con Contreras; los objetivos de la práctica deportiva pueden caracterizarse en función de grado de incertidumbre que presenta la modalidad deportiva, ya sea debida al espacio o terreno de práctica o a la presencia o ausencia de rivales que se deberá enfrentar. Por lo que es posible considerar dos tipos de habilidades cuya diferenciación es fundamental desde el punto de vista de su enseñanza y aprendizaje.

Por un lado están las habilidades cuya finalidad es la consecución de un objeto en condiciones cambiantes por lo que su eficacia depende de la capacidad de percibir e interpretar las diversas situaciones y estímulos. Decidir entre las diversas posibilidades

de acción y actuar en consecuencia conocidas como habilidades abiertas, perceptivas o de regulación externa. Los deportes cuyo objetivo ha de alcanzarse en un contexto variable requiere la aplicación de habilidades abiertas.

Sin embargo en el aprendizaje de las habilidades propias de cada una de las modalidades deportivas se ha de considerar el desarrollo de gestos técnicos como una variable más para el logro del objetivo correspondiente, lo que se ha de aprender principalmente es la solución los problemas planteados por la tarea motora y no el movimiento que resulte de ella.

De acuerdo con Borzi, el fútbol es un deporte de elevada complejidad técnico-táctico; por eso es que se necesitan varios años de práctica sistemática y asistemática para alcanzar un gran desarrollo. Conocer el grado de dificultad de una habilidad motora se convierte en una necesidad si se quiere conocer la eficacia de la enseñanza. La dificultad es una tarea puede ser juzgada por los resultados de varios intentos de los actores de una misma tarea, como en función del grado de fracasos o aciertos de dichos actores.

#### **1.6.- Alguna vez, fue un bien natural**

Para muchos, la práctica del deporte se mantiene como un medio de educación integral que promueve con la naturaleza, que promociona la salud que puede ser considerado como un método factible para el alivio del estrés, sujetando la búsqueda de nuevas sensaciones y aventuras, disfrute aspectos lúdicos y formativos además de la interacción social para todos. En relación a esto, el deporte bien utilizado; puede enseñar y estimular un sentimiento de juego limpio y respeto por las normas.

Por otro lado; se demuestra en el contexto del fútbol, que a medida que la edad aumenta en los jóvenes, se va perdiendo el sentido del juego limpio de manera que el fair-play, se hace menos importante y se da paso a conseguir la mayor diferencia posible en el resultado.



Un tema de suma importancia en relación a lo mencionado anteriormente es el deporte adulto y profesionalizado cuyas características y principios invaden cada vez más rápido el deporte a nivel escolar de los jóvenes y niños. El deporte de los jóvenes se ha visto sometido a una fuerte presión que busca y centra su atención en el triunfo por encima de todo donde ganar es lo único que importa, siendo el deporte en este caso, acompañando por un incremento de violencia y engaño.

### **1.7.- Hacia la conceptualización del deporte escolar.**

Se considera deporte escolar, a toda actividad físico-deportiva realizada por escolares en período no lectivo desde su incorporación al sistema educativo hasta la finalización del periodo de escolarización.

Blanco, considera el deporte escolar como todas aquellas actividades físico-deportivas de carácter competitivo o recreativo que se desarrollan en un horario no lectivo, independientemente de quién y donde se organicen y obviamente de carácter voluntario; de forma que no importando la relación al contexto en que tenga lugar las actividades para los escolares, siempre debe apuntar al desarrollo integral de la persona; sin olvidar que deporte escolar también es aquel que requiere mayor intensidad, preparación y dedicación en definitiva se debe considerar las prácticas que persiguen objetivos de rendimiento como deporte escolar. Además, aboga por la realización de un deporte educativo en todo momento, esté o no en relación o contacto con el contexto educativo porque se trata de edades clave en la formación de la persona, así el deporte a nivel escolar se justifica en creencias consideradas de indudable valor educativo. Para Fraile, existen dos modelos marcados de deporte escolar que son: el modelo tradicional y el modelo alternativo.

*El modelo tradicional*, se caracteriza por buscar el resultado sobre los demás aspectos como el de la participación y por donde además es ganar es lo importante; en este modelo, los técnicos suelen reproducir esquemas que utilizan en los deportes de competición, resultando modelos de enseñanza basado en la mecánica, analítica y

especialización. Así el deporte a nivel escolar marcado por características tradicionales no fomenta el desarrollo completo del jugador; al comprender el fútbol desde una forma solamente técnica, mecánica y parcelada de los componentes que caracteriza esta disciplina.

*El modelo alternativo*, plantea una práctica coeducativa, recreativa, abierta para todos sin discriminación. Este modelo posee características permitiendo desarrollar aptitudes motrices, psicomotrices en relación a aspectos afectivos, cognitivos y sociales donde justamente el ganar no es objetivo sino una circunstancia. En contraparte, el modelo alternativo, sugiere mantener orientaciones del entrenamiento del fútbol, traspassando los niveles: los cuales sólo se fundamenta el juego, desarrollando aptitudes encuadradas en una práctica educativa. Pero, ¿Cómo debe ser el deporte, para que sea un deporte educativo?

La educación; hoy en día ha superado las concepciones reduccionistas que se postulaban en los tiempos de antaño, concibiéndola como actividad que implica el desarrollo global e integral de las personas, por lo tanto, un deporte con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad de la persona o en este caso del jugador. El deporte educativo debe cumplir con una serie de requisitos, por lo cual exige lo siguiente: *“Este modelo de deporte debería valorar aspectos como la asistencia a los entrenamientos y competiciones, el esfuerzo, la cooperación con los compañeros, la competición deportiva con los contrarios, respetando el reglamento y el hecho de divertirse y pasarlo bien por encima de los resultados. Por tanto, para que el deporte pueda llegar a ser una tarea educativa y de integración social y cultural debiendo revisar los objetivos del deporte en edad escolar, el papel de los padres, técnicos o entrenadores y compañeros, así como árbitros y organizadores de competiciones; sin olvidar los modelos que ofrece del deporte profesional y el tratamiento informativo que de esto hacen los medios de comunicación”*.

Por lo tanto, entendiendo lo que es el deporte a nivel escolar y sus objetivos educativos, es preciso relacionar esta nueva concepción con la creación de propuestas metodológicas que quiebran con la perspectiva mecanicista y técnica dominante del

entrenamiento en el deporte; la cual se encuentra más cerca de una construcción más favorable para el alumno. Por tanto, esto es necesario a la vez conceptualizar el deporte para entender con mayor detalle estas nuevas propuestas metodológicas.

### **1.8.- Un deporte perceptivo, colectivo e invasivo: el fútbol**

El fútbol es estimado como un deporte particularmente perceptivo dándose en el proceso de juego; los jugadores se encuentran mediatizados por los constantes cambios que se efectúan en el contexto. Por lo tanto, precisa a desarrollar en los jugadores la capacidad de adaptación y readaptación a la variabilidad de situaciones provisionales que se dan en las secuencias y acontecimientos de este juego. Romero (2005), constata este deporte como un constante proceso perceptivo, interpretando que no toda la información que entrega este deporte es generalizable para quienes lo practican; esto quiere decir que cada jugador tendrá una impresión distinta del entrenamiento, de una actividad en particular o de un suceso donde deba optar por una posibilidad u otra.

A la vez, el fútbol es un deporte de equipo el cual consta de una colaboración y una oposición que se juega en un espacio común con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en colaboración con los compañeros y propiamente de oposición con los adversarios.

En el fútbol, se dan situaciones socio-motrices o procesos de interacción y comunicación interpersonal enmarcados por el condicionamiento de las reglas de juego. En complemento, la incertidumbre es otro rasgo que caracteriza al fútbol puesto que el jugador en todo momento se encuentra en la elección de alternativas y toma de decisiones en torno a la situación motriz.

En esta misma línea, el fútbol, mantiene una modalidad deportiva orientada a una lógica interna, la cual se inscribe en sistemas de acción o de interacción, modelos operativos que sustancialmente representan la base de la estructura de juego y propiamente su entrenamiento. Esta lógica interna de fútbol, se define bajo las siguientes características, según Parlebas:

***Duelo colectivo:*** Situación de enfrentamiento entre dos adversarios o equipos, cuyos intereses están del todo contrapuestos, lo que uno gana el otro lo pierde. Este tipo de actividades lleva contenido una intermotricidad simultánea. La red de comunicación que los define, es la de colaboración-oposición; dejando claro que las relaciones ***dentro*** del grupo son de colaboración mientras que las intergrupales, son siempre de oposición.

***Uso simultáneo del balón:*** No se debe confundir con la alternancia que los equipos tiene del balón. Las excepciones quedan circunscritas a las situaciones a balón parado, donde el equipo poseedor del balón dispone de tiempo y espacio para poner el balón en juego; el equipo no podrá intervenir hasta que el balón se ponga en movimiento. El resto del tiempo, la posibilidad del uso del balón reglamentaria al respecto:

***Secuencia libre de las posesiones:*** Alternancia de posiciones y no posesiones de balón que tienen los equipos.

***Espacio polarizado:*** Las porterías determinan el sentido del juego de cada uno de los equipos.

***Presencia de marcador:*** El resultado del partido es uno de los objetivos prioritarios del juego, incluso puede condicionar el planteamiento táctico del encuentro.

En este sentido, el juego del fútbol solicita la atención de múltiples factores en los que se relacionan: balón, jugador, portería, adversarios, contextos, entre otros. Es por ello, que Arda y Casal (2003), mencionan que la práctica de fútbol en contextos educativos de formación, previamente al juego formal debe resolver un acumulado de problemáticas de un modo paulatino, pasando por distintos procesos que vendrán alineados por las características del juego. Así, la enseñanza del fútbol se irá desarrollando a través de procesos evolutivos, de esta manera, se introduce la temática del siguiente enunciado, del deporte del fútbol llevado a un contexto escolar.

### **1.9.- La noción del entrenamiento tradicional**

El entrenamiento es uno de los componentes del deporte más importante a la hora de buscar el sentido de esta actividad y el aporte que entrega a sus participantes. El concepto de entrenamiento se utiliza para distintos, dándole sentido a un proceso de

ejercicio que se orienta a la mejora en los objetivos de cada momento. Según Granell y Cervera (2001), deciden definir la palabra entrenamiento como cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del ser humano. En este mismo sentido general, Martín (1977), propone el entrenamiento como un proceso que genera un cambio de estado físico, motor, cognitivo y/o afectivo. En relación a lo anterior, queda establecido que cualquier tipo de entrenamiento busca cambios en ciertos aspectos de forma planificada.

Articulando, el concepto de entrenamiento con el deporte para los autores Granell y Cervera, el entrenamiento deportivo, se fundamenta en la preparación del deportista para alcanzar niveles altos de rendimientos, adhiriendo que lleva asociado un desarrollo del mismo deportista fundamentado en condiciones psicológicas, incremento del potencial físico, perfeccionamiento y dominio de la técnica de ejecución y buen comportamiento en la competición. Por otro lado Carl (1989); en Weineck, recomienda definir: *“El entrenamiento deportivo es considerado como un proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptica los rendimientos en situaciones de afirmación personal”*

De modo que el entrenamiento deportivo tiene varios enfoques; se puede establecer que uno de ellos es el rendimiento y el perfeccionamiento de la técnica pero que a la vez está asociado al desarrollo en otros ámbitos del mismo deportista.

De esta forma, el entrenamiento deportivo, posee características que dependen totalmente de la disciplina practicada, en el caso del fútbol no está excepto de estas particularidades, teniendo dentro de sus implicancias principios, fundamentos y componentes que le hacen ser un deporte particular. Sin embargo esta acentuación de entrenamiento deportivo en el fútbol no nos acerca a la concepción de deporte escolar, ya que la mayoría de las definiciones más bien apuntan a un deporte profesionalizado que responde al alto rendimiento. En efecto, está noción de entrenamiento basada en rendimiento, se encuentra ligada al modelo tradicional de enseñanza en el fútbol.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA EN EL FUTBOL

#### 2.1.- Fundamentos técnicos del futbol

##### *A) Fundamento técnico de dominio*

El dominio del balón, es una de las primeras cosas que debe aprender el futuro jugador de futbol. Una vez que se ha conseguido cierta habilidad en el arte de dominar el balón, se aplicarán estos conocimientos a las distintas destrezas del fútbol para conseguir finalmente la adaptación y compaginación de la técnica a las fuertes presiones físicas y psíquicas que intervienen en un partido de fútbol. El dominio del balón es indispensable para jugar bien al fútbol, no solo se refiere a poder detener el balón sino también a recibirlo sin permitir que se detenga totalmente de esta manera se puede conseguir la jugada con la máxima rapidez sin perder el control del esférico.

Es importante, para **ejecutar** con la máxima perfección una parada con dominio del balón; que el jugador se encuentre en línea directa con la trayectoria que sigue el mismo; además de controlar el esférico con la máxima superficie posible de su cuerpo, con la finalidad de reducir las posibilidades de error. No obstante debe ser capaz de controlar el balón, sea cual sea la velocidad con que se acerca y su ángulo de procedencia. Para ello, lo principal estriba en poseer la suficiente confianza sobre la propia habilidad y dominio del balón, que permita superar la presión a que se ve sometido un jugador durante un partido de fútbol y que muchas veces le hace cometer fallas que no acostumbra hacer.

##### *B) Fundamento técnico de la conducción*

Concebimos a la conducción, como el acto de transportar el balón de un lugar a otro, en el terreno de juego y con las partes corporales permitidas por el reglamento del juego. Dado que es muy poco práctico e inusual realizarlo con la cabeza, por ejemplo, se debe perfeccionar sus ejecución con el pie, aunque se puede hacer con todas sus partes; lo ideal o recomendable es realizarlo con la parte externa del pie, ya que permite un avance más rápido que con cualquier parte del cuerpo.

Generalmente, la conducción del balón se lleva a cabo acompañada de una carrera; la cual puede ser lenta o rápida, realizando durante su transcurso cambios de dirección que son necesarios para superar al rival ejecutando correcciones con la parte interna aunque se pueden realizar con la planta del pie.

Durante la conducción del balón, es importante tratar de mantener la vista al frente para sí poder mantener una perspectiva del espacio que se piensa recorrer, así como de los jugadores contrarios.

Una conducción del balón puede hacerse en línea recta, en zig-zag o en slalom; dotándole de un sentido de profundidad, en diagonal completamente lateral, incluso hacia atrás, es decir, hacer la propia portería.

Las condiciones que hay que tener en cuenta antes de realizar una conducción son principalmente cuatro:

- La técnica individual propia
- La oposición del adversario
- El estado del terreno de juego
- La finalidad a la que queremos llegar con la acción

Una vez expuestos los conceptos generales de la conducción del balón y antes de pasar a explicar la mecánica de los distintos tipos, se presentan los aspectos favorables que pueden comportar dicha acción.

***Ventajas:***

- Posibilita un buen control de balón en el juego.
- Concentra la atención del contrario lo que permite algunos desmarques de los compañeros.
- Controlar bien el balón puede significar la antesala de un buen pase.
- Utilizada por jugadores muy rápidos, puede provocar un desequilibrio en las líneas del equipo adversario.
- Utilizada en el momento oportuno puede servir para romper el ritmo de juego.

- Constituye un aprovechamiento de los espacios libres, a la vez que sirve para crearlos.
- Realizada en los alrededores del área rival, facilita una mejor posición para el tiro.
- En determinados momentos favorece la recuperación física de algunos jugadores al temporizar el juego.

### ***Inconvenientes***

- Favorece un excesivo juego individual, si se hace un abuso de ella.
- Una conducción lenta da tiempo a la organización defensiva del equipo rival.
- Puede llegar no sola la velocidad individual, sino la de todo el equipo.
- Expone al conductor del balón a una acción del contrario.
- Es contraproducente en terreno de juego en mal estado, puesto que no permite el total control del balón

La técnica individual en la conducción del balón se da por la superficie de contacto entre jugador y balón.

### ***Mecánica de movimiento***

- Referencia; la situación exacta de la pelota, debe ser el primer punto de referencia de quien la conduce. En el momento del contacto, se debe fijar la vista hacia la pelota.
- Análisis; el jugador inicia la carrera y analiza antes del contacto para decir cuál será la superficie adecuada del pie para conducir la pelota.
- Mirada; es muy importante mantenerla ligeramente elevada para el tiempo que se controla la conducción, de la posición de los rivales y compañeros.
- Ritmo; la conducción debe hacerse normalmente a un ritmo discontinuo para intentar desconectar al adversario.



- Golpes suaves; la pelota debe golpearse suavemente y con toques cortos para evitar perderla y llevarse muy cerca del pie para no dar opciones al rival.

El elemento técnico de la conducción tiene también su aplicación en la utilización del dribling, que es la acción futbolística a la ofensiva practicada para superar un adversario con balón controlado, fintas o engaño, obteniendo un alto grado de productividad a partir de la zona donde se realice.

### ***El Dribling***

Es un elemento derivado de la conducción, siendo una acción individual cuyo objetivo es el de superar al contrario mediante la utilización de una finta con el balón controlado. El dribling, es un gesto más completo ya que se tiene que controlar el balón; en ganar y en superar al contrario para que complete su finalidad tomando en cuenta dos factores que son: la propia iniciativa y creatividad del ejecutante con decisión e imaginación y por otra parte del mundo de reacciones tardías del adversario.

### ***Formas naturales de la conducción***

*Conducción con la parte interna del pie:* Esta manera de llevar el balón no es una conducción veloz. La pierna que contacta con el balón debe formar con la otra un ángulo de 90 llevándola flexionada para que si la conducción se realiza en línea recta. La parte inferior del pie esta elevada a la última a la altura mediana del balón, quedando la planta paralela al suelo. En casos de que la conducción se haga en curva, la punta del pie debe elevarse; un poco más para más para que con el contacto con el balón se produzca en un arco superior.

*Conducción con la parte externa del pie:* Para llevar el balón con la parte externa del pie es necesario realizar un movimiento en la articulación ya que se trata de una superficie que se va desde el dedo meñique hasta el tobillo. La conducción, se hace con la zona intermedia dirigiendo la punta del pie hacia el suelo para conseguir un desplazamiento, una línea recta del balón y contactando sobre la parte central del mismo. El cuerpo se mantiene en una posición frontal inclinando hacia adelante y con los brazos al lado del tronco.

*Conducción con el empeine:* Con este tipo de conducción se adquiere mayor velocidad en el desplazamiento que en cualquier otra modalidad, pero es también la que presenta mayor dificultad en su ejecución. Es impredecible que se haga en dirección frontal requiriendo un perfecto dominio del balón, así como una perfecta sincronización entre los movimientos del pie al golpear el balón. Un jugador que sepa realizar a la perfección una conducción de balón en el empeine constituye una bonita estampa, llena de elasticidad y coordinación.

### **Formas circunstanciales de la conducción**

*Pie-plantar:* Este recurso técnico, es ejecutado en situaciones especiales, tales como en la corrección de un movimiento mal ejecutado, así como el traslado del balón que se lleva a cabo cuando el jugador es presionado y encimado por el rival con el objeto de alejarse y no presentarle claramente el balón al contrario. En esta acción el pie-plantar se coloca sobre el balón tratando de irlo resbalando ya sea hacia el frente, hacia un lado e inclusive hacia atrás.

### **Fundamento técnicos del pase**

En el fútbol se entiende por pase de un balón, al lanzamiento producido por un contacto que le da una velocidad, altura y dirección determinada según la intención que lo realiza.

El fútbol es por encima de todo, un juego de conjunto en el que el pase constituye la forma de enlazar las jugadas para conseguir la finalidad suprema que es el gol. De ahí, podemos deducir que difícilmente se logran buenas jugadas si los jugadores se pasan mal el balón. El pase es el medio del que se sirve un equipo para convertir el juego individual en juego colectivo. El objetivo de un buen pase, es llevar la pelota al destino previsto en el menor tiempo posible. Según Bauer, H y Ueberle ; el pase del balón se puede clasificar en 4 tipos:

***Por su forma atendiendo forma y dirección.***- Puede ser:

- *Temporalizado;* consiste en pasar el balón hacia la zona en donde se encuentra un compañero o bien cerca del mismo, superando a su vez a

uno o más adversarios. Se entiende como aquel en donde coinciden el jugador y el balón en el espacio del terreno de juego.

- *De dirección;* este pase es el que se da atendiendo la trayectoria del balón al as del césped y en ocasiones a media altura, este puede ser longitudinal (profundidad), transversal (amplitud) y diagonal o cruzado.

***Por su fuerza.***- Puede ser

- *Pase de potencia;* este tipo de pase que regularmente se utiliza con el empeine al rematar, cobrar un tiro libre, despejar hasta cobrar un tiro penal.. Este pase implica una gran fuerza de tal forma que el balón llehe a una zona determinada con el propósito de que recorra una gran distancia (pase largo) o bien de que no sea posible ser controlado por el adversario (remate a tiro gol)
- *Pase de colocación;* es aquel que comúnmente llamamos precisión, este más que fuerza involucra una gran coordinación y aplicación de una fuerza adecuada para que el balón llegue a un punto determinado con exactitud y se regula con la parte interna.

***Pase por su distancia.***- Puede ser:

- *Pase corto;* decimos que es un pase corto, cuando el balón recorre una distancia de 1 a 10 metros.
- *Pase medio;* aquel donde el balón recorre distancias entre 11 a 30 metros.
- *Pase lago;* aquel donde el balón recorre distancias de más de 30 metros

***Por su altura.***- Puede ser:

- *Pase al ras del césped;* es cuando el balón permanece en constante contacto con el suelo (regularmente pase de seguridad)
- *Pase a media altura;* es aquel que se realiza cuando el balón se encuentra a una altura en una zona entre la rodilla y el abdomen.
- *Pase de aire o alto;* este regularmente se realiza cuando el balón rebasa la zona del abdomen.

Hay varias maneras de tocar el balón para realizar un pase, según cual sea la zona del pie que contacta con el esférico como también el lugar en donde tocar el balón.

### ***Superficies de contacto para el pase de balón***

- ***Pase con el interior del pie;*** este pase no tiene mucha velocidad, pero si manda precisión. Es muy utilizado para los pases en corto. El pase corto es el más sencillo pero no hay que abusar del puesto que impide la progresión en el ataque y facilita el repliegue del equipo rival.
- ***Pase con el empeine interior;*** el pase con el empeine interior es una acción vistosa pero que requiere de una gran precisión. Se emplea para lanzar la pelota alrededor del contrato y dirigirla hacia el compañero que está en carrera. El empeine es también la superficie usada para efectuar centros desde los bandas si se ejecuta correctamente, la pelota dibujará un efecto extraño que desconcierta a la defensa rival.
- ***Pase con la parte del empeine frontal del pie;*** con este tipo de pase imprimimos fuerza a la pelota, pero no es posible darle ningún efecto. La pelota sale plana y recta. Este tipo de pase es utilizado a menudo por los zagueros para mandar a sus punteros; también lo utilizan los volantes para realizar cambios de orientación de una banda del campo a la opuesta. Si queremos realizar un pase con el empeine frontal debemos de tener en cuenta la mecánica de ejecución.
- ***Pase con la parte exterior del pie;*** con el empeine exterior y frontal logramos respectivamente pases a larga y media distancia. En el fútbol actual, en el que prima la velocidad, el uso de estos pases es fundamental: con dos o tres servicios nos plantamos en el área contraria. Con el pase con la parte exterior, el jugador se situará hacia afuera, un poco de lado con el pie de apoyo retrasado. El pase con el exterior es una técnica muy valiosa para el jugador, porque le permite pasar la pelota en carrera. También se utiliza en acciones a pelota parada.
- ***Pases de lujo;*** además de los clásicos pases con el interior y con el empeine, pueden usarse pases más sofisticados como el pase picado, de

bolea o te taco que requieren de una gran habilidad técnica y una gran seguridad. Otro pases de lujos como el pase de cabeza o con el pecho, se ejecutan obligados por las circunstancias y como al poder usar otras partes del cuerpo.

- ***Pase de taco***; sorprender al rival es el fin de este pase, para garantizar el éxito de la acción. Para realizar un buen pase debemos de ver que el pie de apoyo debe estar simple, plantado junto al balón también puede usarse la modalidad del cruce.
- ***Pase picado***; es la solución para superar por alto a los rivales más próximos, requiere un golpe seco, no muy potente, ya que cuando se pica la pelota, esta se eleva rápidamente.
- ***Pase con el pecho***; se ejecuta para cambiar con un giro inesperado del tronco, la trayectoria de aquellas pelotas que nos llegan a la altura del pecho para la buena ejecución.
- ***Pase de bolea***; consiste en pasar la pelota sin que este caiga al suelo, para la buena ejecución de este pase debemos de tener en cuenta los siguientes: los brazos extendidos, el contacto y el pie de apoyo.
- ***Pase con la cabeza***; e usa para las pelotas que vienen por alto y que se dejan amortiguadas en beneficios de un compañero.

## **2.2.- Fundamentos técnicos de recepción**

Hoy en día, la utilización del elemento técnico de la recepción obtiene cada vez más importancia debido a que su ejecución óptima determina que el jugador haga efectiva una jugada a la defensa controlando el balón de manera orientada de forma que pueda simplificar tiempo y dar un buen pase a un compañero; trasladar el balón si cuenta con el espacio suficiente o intentar enviar el balón a la portería.

### **2.2.1.- Recursos naturales de la recepción**

***Recepción con el pie***; el control de la pelota con el pie es la primera acción técnica que se debe aprender. Se requiere precisión y dominio para hacerlo en el menor tiempo posible. La técnica más común es utilizar en interior del pie o el exterior, aunque

también se emplean el empeine, el talón y la planta del pie, según la altura o dirección del balón.

**Recepción con la parte interna del pie;** es una técnica más compleja y a la vez más extendida entre los jugadores puesto que permite en un solo movimiento. En la recepción con el pie, parte interna, la parte de apoyo está semi-flexionada en la rodilla y el tobillo. La que recibirá el balón se gira desde la cadera hacia afuera y cuando hacemos contacto con el balón lo realizamos delante de la pierna de apoyo; las articulaciones están flojas y el cuerpo relajado siempre viendo el balón, la pierna se echa hacia atrás, de acuerdo a la velocidad con la que se acerca el balón, así éste quedará delante de nuestra posición inicial.

**Recepción con la parte externa del pie;** es una técnica muy parecida a la anterior y se utiliza cuando el balón se acerca al jugador por su lado externo. El control con el exterior del pie es también un recurso muy habitual a la hora de recibir la pelota, permite sorprender a nuestro contrario y seguir una dirección distinta de la que tomaríamos si quisiéramos controlar la pelota con el interior del pie. Es un movimiento que resulta muy útil para realizar de inmediato otras acciones como girar, gambetear o pasar la pelota hacia un costado. Es importante que el pie se levante suficientemente alto, se flexiona la pierna. La vista va dirigida hacia el balón en el momento justo, a la vez que se aleja un poco el cuerpo, se atrapa el balón entre la parte del pie al terreno. Es también necesario retraer el pie cuando se produce el contacto para evitar un posible rebote. Al recibir el balón con la parte interna del pie, debemos tener en cuenta:

El giro de la cadera; al igual que el control con el interior adelantamos la pierna pero efectuando un giro con la cadera y

El pie; la parte empleada para la recepción es la que va desde el inicio del dedo pequeño del pie hasta la altura del tobillo. El tiempo de la recepción es mínima, inmediatamente realizamos otro movimiento.

**Recepción con la parte superior del pie;** es la acción futbolista más importante de todas las recepciones del pie porque cuando es bien ejecutada, da la impresión de haberla recibido con las manos. En este tipo de recepción el cuerpo recae sobre una sola

pierna (la de apoyo) ya que la pierna de recepción la flexionamos y levantamos lo más arriba que se pueda; el empeine tiene que estar flojo y el descanso del pie debe ser rápido hasta llegar al césped. Lo que hace que disminuya la velocidad. El cuerpo se inclina un poco hacia adelante, los brazos se balancea hacia los lados y la mirada queda fija en el balón hacia el empeine total, cuanto más suave tengamos el pie y el acompañamiento sea gradual más suave llegará el balón al piso.

**La recepción con el muslo;** este tipo de control es parecido al de pecho y es más utilizado por ser una superficie que nos permita efectuar una recepción cómoda y convivencia. La recepción en seco se ejecuta sobre balones por elevación a media altura. Es una técnica bastante corriente y que no ofrece gran dificultad. En la técnica de recepción con el muslo hay que ubicarse frente a la trayectoria del balón. La pierna con la cual se hará la recepción se flexiona la rodilla y se levanta la cadera y al momento del impacto se baja la pierna para amortiguar la velocidad del balón.

**Recepción con el pecho;** es una técnica bastante frecuente en la que el futbolista debe cuidar ante todo mantener bajados los brazos para no tocar con ellos el balón. En las pelotas altas, el pecho es la parte más recomendada para efectuar una recepción. Es una acción técnica con alto grado de dificultad porque si no existe una sincronización y una coordinación adecuada de las diferentes partes del cuerpo, la pelota rebotará. Esta técnica posee 2 variantes en trayectoria paralela y en trayectoria descendente:

*Trayectoria paralela;* el jugador se sitúa frente al balón para ello el jugador debe:

Estar atento; antes de que llegue el balón al pecho; llevamos de aire los pulmones y seguimos atentamente su trayectoria, flexionamos las piernas para obtener una óptima recepción.

La ayuda con el muslo; para asegurarnos la posición de la pelota, podemos ayudarnos del muslo eso nos permitirá realizar un segundo movimiento de amortiguación.

*Trayectoria descendente*; cuando la pelota llega alta, casi verticalmente, podemos usar el pecho en lugar de la cabeza para controlarla, teniendo en cuenta lo siguiente:

Máxima inclinación, inclinamos el tronco hacia atrás para aumentar la zona de contacto y por tanto de amortiguación

Los brazos abiertos, extendemos los brazos con las palmas de las manos abiertas y con ello evitaremos tensar los músculos del pecho mejorando el control del balón.

### **Recepción con la cabeza (frontal)**

La frente se considera a la parte más común y óptima para ejecutar este recurso técnico de control de balón. En la técnica de recepción con cabeza, la coordinación de movimientos es básica para una buena ejecución. Al momento del contacto con el balón lo primero es semi flexionar las rodillas, sumir un cabeza con el fin de amortiguar la velocidad del balón, los brazos flexionados a la altura del pecho y nunca perder de vista el balón. Para realizar una buena recepción con la cabeza debemos de tener en cuenta:

Frente alta; el control se efectuará siempre con la parte frontal de la cabeza, es decir la zona más plana. Si intentamos realizar el control con la parte superior o lateral perderemos la pelota,

Equilibrio; el cuerpo efectúa un movimiento brusco hacia abajo en el momento del contacto. Para mantener en equilibrio, nos ayudaremos con los brazos.

Ganar estabilidad; el movimiento del descenso del cuerpo nos obligará a flexionar las piernas para ganar estabilidad. Es conveniente mantener las piernas ligeramente abiertas para aumentar el equilibrio del cuerpo y contribuir a la amortiguación de la pelota.

**Fundamento técnico de remate**; *golpear* una pelota con el pie, es algo que está al alcance de cualquiera. Hacerlo con precisión, requiere sin embargo muchas horas de práctica. La superficie del pie usada, la zona de la pelota donde golpeamos y la posición del cuerpo son aspectos determinantes para una de las acciones esenciales del fútbol. Jorge Valdano menciona: *“Rematar a la pelota es un arte que lo facilita todo. El pie da la orden, la pelota la recibe y de esta unión surgen las curvas y las velocidades de la pelota”*.



Por lo tanto definimos al fundamento técnico de remate como el elemento integrante de la técnica en el fútbol, en donde se lleva el encuentro del balón con las diferentes superficies corporales permitidas por el reglamento. El remate del balón consiste básicamente en impulsar el balón hacia una dirección determinada por medio del contacto físico, atendiendo las reglas del juego.

El remate, es la acción suprema del fútbol, la antesala del gol; cerca del arco, lo más habitual es utilizar el interior del pie para buscar colocación o bien la puntera del botín para buscar sorpresa y anticipación. Con el empeine interior y exterior daremos efecto y colocación a la pelota. Para distancias largas se usa el empeine frontal. Exige una gran coordinación de movimiento, potencia, colocación y también técnica para rematar correctamente.

### **2.3.- La preparación física**

La preparación física, es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. Por ello tiene que estar presente al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada.

La preparación física, está compuesto de ejercicios que se realizan con el fin de mejorar las cualidades motrices del deportista con miras a un mejor rendimiento. Por ello depende de cómo se estructura un plan de entrenamiento y su aplicabilidad conveniente de los medios (métodos) más eficaces

Para algunos, la preparación física se ha transformado en un conjunto de actividades para el bienestar físico y de diversión a las cuales por costumbre hay que someterse antes de empezar el período de entrenamiento propiamente dicho. Así, la preparación física, se ocupa casi exclusivamente del desarrollo de los factores condicionales y coordinativos físicos. Dentro del marco conceptual del entrenamiento, se distingue la preparación física del entrenamiento ya que se centra en los parámetros más generales y transferibles susceptibles de influir en el éxito deportivo. Así podemos decir que la preparación física para el fútbol es necesaria porque:

Facilita el trabajo del entrenador en los aspectos técnico-táctico

El fútbol moderno lo exige

La experiencia práctica y la ciencia del deporte

Evita las lesiones de los jugadores

La preparación física tiene el objetivo de poder dotar al futbolista de unas condiciones tales que les permite una práctica del deporte con eficacia, sin ningún contratiempo y sin comprometer la salud. Viene a ser también un proceso multifacético y de que se utiliza racionalmente en los medios, métodos y condiciones y con ello permite influir de manera dirigida sobre el perfeccionamiento del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición, a alcanzar rendimientos elevados de los futbolista debido a que el fútbol actual, llamado total, donde todos atacan y defienden sus zonas el demanda un consumo mayor de oxígeno y exige un desgastes de energía enorme. Comprobando que sin preparación física no puede haber un rendimiento deportivo y sin el dominio del juego individual y de conjunto no se puede expresar la capacidad física.

La preparación física en el sentido general se define como la tarea de mejorar las cualidades físicas imprescindibles del deportista como son:

Las primarias; coordinación, resistencia, fuerza y flexibilidad

Las secundarias; potencia, velocidad, agilidad y equilibrio

#### **2.4.- Capacidades físicas**

Las capacidades físicas son condiciones de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras (Pila, 1985)

Las capacidades físicas son características natas, es decir son manifestaciones naturales del individuo hacia su medio que se manifiestan desde el nacimiento y pueden ser de manera voluntaria e involuntaria (Martínez, 2000)

Así mismo, Álvarez, (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la

realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico

#### **2.4.1.- Capacidades físicas básicas**

Podemos definir las capacidades físicas como los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento (Álvarez, 1983)

Las capacidades físicas básicas, son la condición previa o el requisito motor básico a partir de los cuales el hombre y el atleta desarrollan sus propias habilidades técnicas. Aquellos factores que sin ninguna duda y de forma casi pura o individual forman fisiológicamente parte del ejercicio, son las predisposiciones anatómico-fisiológicas innatas en el movimiento, factibles de medida y mejora que permiten el movimiento y el tono postural (Porta, 1993, citado por Monroy, 2003)

Torres, (2005, citado por Monroy, 2003) define a las capacidades físicas básicas como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora que permite el movimiento y tono muscular; son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje va a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial.

#### **2.4.2.- Cualidades físicas en la práctica del fútbol**

Son los factores y capacidades que denominan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad. La realización de una determinada actividad física que posibilita que el deportista desarrolle al máximo su potencial para la práctica del fútbol. Entre las cualidades físicas básicas deben desarrollarse:

- Fuerza; es la capacidad del cuerpo de ejercer la fuerza, es la facultad de realizar un trabajo para vencer una resistencia.
- Resistencia; es la capacidad de realizar trabajo de cierta intensidad durante un periodo de tiempo. Esto significa que el deportista debe de resistir un esfuerzo prolongado.

- Velocidad; es la capacidad del deportista de desplazarse en el menor tiempo posible al recorrer una distancia determinada
- Flexibilidad; es la capacidad de acción de las articulaciones con una gran amplitud de movimiento debido a la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.
- Coordinación; es la capacidad de realizar movimientos de varios niveles de dificultad con rapidez, eficacia y precisión.

## **2.5.- Metodología, deporte y fútbol**

La época actual se caracteriza por un acelerado ritmo de avance en todos los órdenes y en especial en el área de Educación física y el deporte ya que el desarrollo de la vida moderna conduce en muchos casos al sedentarismo y a la obesidad. Ello ha costado a la humanidad el incremento de enfermedades cardiovasculares, en especial el infarto del miocardio en las personas jóvenes. Es por ello que la práctica del ejercicio físico se ha convertido en un imperativo de la actualidad.

Las clases de Educación Física, se prestan para la realización de actividades encaminadas a la formación de sistemas de conocimientos y habilidades por una parte y la interiorización de patrones de conducta acordes a con los lineamientos emanados por el partido y el estado por la otra.

### **2.5.1.- Métodos del entrenamiento deportivo**

Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamientos que se vaya a aplicar al deportista se tendrá que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales “Los métodos del entrenamiento” que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de Sistema Metodológicas.

Es nuestra intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

La planificación de la carga se hace más efectiva en la medida que formulemos de forma óptima el método de entrenamiento, por tanto entre carga y método la proporcionalidad será directa y determinada como planteamos anteriormente por la Dirección de entrenamiento.

La evolución del rendimiento deportivo puede ser estudiada con cierta seguridad desde aproximadamente los años noventa del siglo XIX. En todo el mundo, la situación de los rendimientos atléticos siempre ha sido un reflejo de la calidad de los métodos de entrenamiento. Esto no significa que debamos asumir una posición negativa hacia todos los métodos de entrenamiento del pasado. Por ejemplo, en el año 1880, el norteamericano Lon Myers corrió las 100 yardas en 10 segundos y las 440 yardas en 48.6 segundos. En el año 1886, Wendel Beker, de Harvard, logró un tiempo de 47.6 segundos en las 440 yardas. Finalmente, el rendimiento de Paddock, que corrió las 110 yardas en 10.2 segundos en el año 1920.

## **2.6.- El deporte en los adolescentes y los padres**

Una vez definido que entendemos por deporte nos centramos en la actividad deportiva de los jóvenes ya que nuestro estudio abarca el deporte en edades tempranas (recordemos que el grupo de participantes de nuestra investigación abarca el deporte en edades tempranas de 12 a 16 años de las escuelas deportivas municipales. Según Blazquez, existen una serie de peligros que entraña cierto tipo de enfoque de la práctica deportiva en los adolescentes:

- El estrés que genera la importancia sobredimensionada de la victoria.

- El aumento de la violencia
- La presión sobre los jóvenes talentos para conseguir el éxito
- La falta de iniciativa personal en el juego.
- Entrenamiento y competiciones cada vez más severas.

Además de estos peligros, De Knop y cols, agregan también la lucha para hacer que un adolescente se inscriba en un determinado club. Del mismo modo queremos mencionar también algunos de los tópicos sobre la práctica deportiva infantil que se dan hoy en día. Estos son:

- Cada adolescente es un campeón en potencia
- La necesidad de un dominio de la técnica deportiva.
- El éxito deportivo como consecuencia de la pirámide de practicante.
- La necesidad de iniciarse en edades tempranas.
- Los aprendizajes iniciales defectuosos conducen a vicios incorregibles.
- La práctica deportiva es educativa y saludable por sí misma.

Sin embargo, a pesar de esto muchos padres siguen apostando por el deporte como elemento fundamental en la formación de sus hijos y más aun conociendo los beneficios que trae consigo la actividad deportiva en la adolescencia.

El deporte es una magnífica oportunidad en los adolescentes de maduración y desarrollo, no solo físicamente sino también de manera emocional y mental. Gracias al deporte el adolescente logra según Roffé y cols, los siguientes aspectos:

- Desarrollo de las destrezas y aprendizajes de habilidades.
- Desarrollo de la personalidad a través de la motivación para la competencia.
- Fortalecimiento de la autoestima en el respeto y la aceptación de sí mismo, de sus fortalezas y debilidades.
- Desarrollo de habilidades sociales. Aprendizaje de su rol dentro de un equipo y reconocimiento del otro ya sea como compañero o rival.

- Aprender a aceptar un reglamento que es igual para todos y que lo lleva a aceptar posibilidades y límites
- Desarrollo de los procesos .de percepción, evaluación, decisión y acción.

Todos estos son necesarios en el proceso de formación y aprendizaje del gesto deportivo y su aplicación e las distintas situaciones de juego y competencia.

Además según estos autores (Roffe y cols) estos beneficios no son automáticamente transmitidos por la mera participación en el deporte sino que deben ser cuidadosamente planificados, siendo esto posible cuando el entorno, incluido padres, respeta la maduración del adolescente, sus intereses y capacidades. Siguiendo con Luque, al hablar de porte se establecen los siguientes aspectos:

- Maduración de la personalidad
- Desarrollo de la psicomotricidad
- Perfeccionamiento de habilidades
- Favorecen actitudes y valores
- Desarrollo de la sociabilidad

## **2.7.- Modelo tradicional de enseñanza-aprendizaje en el fútbol**

Para Abad (2009), hoy en día los modelos de enseñanza-aprendizaje en el fútbol se dividen en dos grandes grupos, el modelo tradicional y el modelo alternativo.

Para, no es correcto pensar que los profesores y entrenadores utilizan el modelo tradicional en la enseñanza por ser descuidados e ineficaces, sino que lo aplican porque así se les ha enseñado y porque así es como se propone enseñar en la gran mayoría de los libros específicos de este deporte.

Una de las principales críticas que recae en el modelo tradicional es que este tipo de método ha preconizado una enseñanza analítica y aislada del contexto real de juego. Este hecho ha desencadenado que los alumnos/jugadores no participen en un deporte hasta que no posean la técnica requerida para tener éxito en la práctica del mismo, lo cual suele

ocurrir en el caso de muchos demasiado tarde, porque lo que se ha practicado o como se ha practicado no tiene relación alguna con las exigencias que demanda el juego real. Por lo tanto, los alumnos/jugadores muchas veces no pueden dar buen uso de su técnica, al no saber encajar en la realidad de juego.

Al caracterizar el modelo tradicional de enseñanza-aprendizaje del fútbol podemos encontrar un gran énfasis en la analítica de los gestos deportivos, aislando por supuesto la práctica del contexto real de juego, lo cual se refleja en ejercicios estereotipados y parcelados. A la vez existe un abuso de actividades parciales de ataque sin defensa y de defensa sin ataque, incluyendo ejercicios poco participativos con filas eternas, lo cual se trasluce en una evidente inactividad de los alumnos que se encuentran a la espera. Además, en el modelo tradicional se evidencia una excesiva utilización del juego colectivo complejo. En la parte inicial de los entrenamientos se realizan calentamientos dirigidos enfocados solamente al aspecto físico y por último, se mantiene una excesiva importancia del rendimiento y triunfo como objetivo primordial.

Un modelo aislado de enseñanza finalmente conlleva que el alumno/jugador imite el deporte adulto y profesionalizado, participando de entrenamientos altamente intensos que no concuerdan en una etapa de pleno desarrollo. A la vez el alumno/jugador se transforma en un receptor pasivo y obediente de la información, lo cual concluye en un muy bajo desarrollo de la percepción y toma de decisiones dentro del juego real.

Producto de las actividades parceladas y la escasa significancia para los alumnos finalmente se provoca una desmotivación para la práctica deportiva. En noción a esto, el modelo tradicional busca el rápido perfeccionamiento técnico, sus fines y objetivos se plantean a muy corto plazo predominando objetivos de rendimiento inmediato. Un ejemplo de esto es una sesión de entrenamiento típico el cual se basa en: calentamiento, enseñanza de la técnica y por último juego.

Por lo consiguiente, estas características del modelo tradicional han hecho que ciertos autores y estudiosos del tema atribuyan algunas limitantes y conclusiones negativas, de las cuales podemos resaltar las siguientes:



Aburrimiento de algunos alumnos/jugadores por la realización de ejercicios analíticos y estereotipados al utilizar el método analítico el alumno pierde su capacidad intuitiva disminuyendo a la vez su capacidad táctica, escasa transferencia de los aprendizajes al juego real. En relación a esto el tratamiento analítico de los contenidos en la enseñanza del fútbol producen que se dejen de lado importantes características de los juegos de colaboración y oposición como la variabilidad, la incertidumbre y la complejidad. Debido a la reproducción automática en los ejercicios, se estanca la creatividad de los alumnos/jugadores.

Además la especialización precoz de los alumnos por puestos de juego (centrales, laterales, atacantes, mediocampistas), no dejan que el jugador se desarrolle de forma completa e integral. En un sentido educativo, el modelo tradicional se enfoca en la enseñanza-aprendizaje para la competición y rendimiento, lo cual requiere seleccionar los mejores jugadores. Esto produce una pérdida de orientación pedagógica que no favorece la formación integral y, además, fomenta comportamientos como la agresividad. Otro error pedagógico y didáctico a la vez, recae en que el modelo tradicional se basa en las normativas de ejecución de los adultos y no consideran las características físicas, emocionales y motivacionales que posee un niño o niña.

## CONCLUSIONES

**PRIMERO:** Que los docentes hagan hincapié en juegos pre-deportivos para que desarrollen sus capacidades físicas básicas, motivando al estudiante a que realice la práctica de esta disciplina deportiva del fútbol y a la vez mejoren sus fundamentos técnicos en edades tempranas de 8 – 13 años.

**SEGUNDO:** El uso de un programa de driles físico técnico influye positivamente en el desarrollo de la velocidad con estudiantes de educación secundaria. Por ello se debe colocar en los programas de driles en el aprendizaje de la velocidad con balón en los futuros futbolistas.

**TERCERO:** La preparación física tiene el objetivo de poder dotar al futbolista de unas condiciones tales que le permite una práctica del deporte con eficacia, sin ningún contratiempo y sin comprometer la salud. Viene a ser también un proceso multifacético y de que se utiliza racionalmente en los medios, métodos y condiciones y que permiten influir de manera dirigida sobre el perfeccionamiento del deportista

## RECOMENDACIONES

**PRIMERO:** A los docentes de educación física tienen que recomendar a los estudiantes para que realicen y practiquen en sus horas libres la actividad física de diferentes disciplinas en la institución educativa secundaria. Y también se recomienda que se tengan un instrumento de ayuda para evaluar en los entrenamientos físicos como la velocidad de sus estudiantes y a través de resultados pueda realizar entrenamientos o sesiones para mejorar las deficiencias.

**SEGUNDO:** Se sugiere que se debe implementar más horas en educación física y de otras disciplinas en la institución educativa secundaria para que los estudiantes tengan mayor aprendizaje, como materiales de gimnasio, puesto que con escasos materiales es menor el aprendizaje, por lo cual es un tema latente el tema de materiales.

**TERCERO:** Los docentes de Educación Física deben ser encargados de poder dirigir los equipos de fútbol ya que cuentan con una serie de estrategias para poder asumir esa responsabilidad. Como también los equipos que participan en los campeonatos deben tener una planificación adecuada asumiendo el balance que los logros comienzan posteriormente de un trabajo consiente y preparado.

## REFERENCIAS CITADAS

- Balaguer I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el deporte; La motivación (Amparo Escartí y Eduardo Cervello, pág. 63 -64). Valencia. Albatros Educación.
- Bañuelos, F. (1989) Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid. Gymnos.
- Bauer G., Ueberle H. (1988) Fútbol. Barcelona. Martínez Roca.
- Baumann, H. (1991). Perspectiva biomecánica de los movimientos deportivos. Grosser, Hermann, Tusker, Zintl. El movimiento deportivo (pág. 33). Barcelona. Martínez Roca.
- Bosco, C. (1978) Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. (2da. Ed.) Barcelona. Paidotribo.
- Castañer, M., Camerino, O. (1993) (2ª edición) La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona. Inde.
- Cohen, R. (1998) Escuela integral de fútbol base: principios fundamentales. Lecturas Educación Física y Deportes - Revista Digital N° 10. Url: <http://www.efdeportes.com/efd10/cohen10.htm>
- Cohen, R. (1998) Fútbol: detección y desarrollo del Talento Deportivo. Lecturas Educación Física y Deportes - Revista Digital N° 10. Url: <http://www.efdeportes.com/efd10/talent10.htm>
- Eklblom, B. (editor) (1994) Football (Soccer). London. Blackwell Scientific publications.
- Garfield, C., Bennett H. (1987) Rendimiento Máximo. Barcelona. Martínez Roca.
- Grosser, M. (1992) Entrenamiento de la Velocidad. Barcelona. Martínez Roca.
- Grosser, M., Hermann H., Tusker, F, Zintl F. (1991). El movimiento deportivo. Barcelona. Martínez Roca.
- Grosser, M. Neumaier, A. (1986) Técnicas de entrenamiento. Barcelona. Martínez Roca.

Matveiev, L. (1993) El Proceso del Entrenamiento Deportivo . Buenos Aires. Editorial Stadium.

Meinel, K.; Schnabel, G. (1977) Teoría del movimiento. Sds. Roma.

Platonov, V. (1991) La Adaptación en el deporte. Barcelona. Paidotribo.

Pons, M. Teoría y Práctica del Entrenamiento. Comité Asturiano de Entrenadores de Fútbol.

Rieder, H., Fischer, G. (1990) Aprendizaje deportivo. Barcelona.

Martínez Roca.

Scherrer J. (1991) La Fatiga. Barcelona. Paidotribo.

Verjoshanski, I. (1990). El entrenamiento deportivo. Barcelona. Martínez Roca.