

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Aptitudes físicas en técnicas del fútbol.

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

Autor.

Joel Uriarte Vásquez

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Aptitudes físicas en técnicas del fútbol.

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

Joel Uriarte Vásquez. (Autor)

Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador designado, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, el Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Aptitudes físicas en técnicas del fútbol", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física a la señora Joel Uriarte Vásquez.

A las DIEZ horas VEINTE 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 del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Joel Uriarte Vásquez, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las DIEZ horas con CINCUENTA 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. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Sunción Ynfante.
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

*Con amor sublime a los niños y niñas de la provincia de santa cruz,
quienes siempre nos incitan a ser mejores cada día en bien de su
educación y por consiguiente de la nuestra.*

INDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

EL DEPORTE EN EL MUNDO

1.	REALIDAD GENERAL.....	07
----	-----------------------	----

CAPÍTULO II

BASE CIENTÍFICA

II. NOMENCLATURA ESPECÍFICA DEL PROGRAMA

2.1.	PROGRAMA.....	14
2.2.	APTITUD FÍSICA.....	14
2.3.	TECNICA.....	15
2.4.	TECNICA EN EL FUTBOL.....	16
2.5.	CONDUCCIÓN.....	16
2.6.	RECEPCIÓN	17
2.6.1.	ENSEÑANZA DE LA RECEPCIÓN	18
	A. CON LA PLANTA DEL PIE.....	18
	B. CON EL MUSLO.....	19
	C. CON EL PECHO.....	19
	D. CON LA CABEZA.....	20
2.7.	EL PASE:.....	21
2.8.	FÚTBOL	23
2.9.	FUERZA.....	23
2.10.	VELOCIDAD.....	23
	2.10.1. RESISTENCIA.....	23
	2.10.2. FLEXIBILIDAD.....	23
	2.10.3. EQUILIBRIO.....	24
	2.10.4. FUNDAMENTOS	24

CONCLUSIONES

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

Este trabajo académico se desarrolla dentro del campo de la educación y aborda un tema importante y conocido en todo el mundo, el fútbol. Este trabajo aborda las aptitudes hacia las técnicas básicas del futbol, es así que los profesionales de la educación física encontrarán puntos importantes para el desarrollo de sus labores como docentes, estamos seguros que lo trabajado en el cuerpo y las conclusiones es un aporte importante

Palabras clave: fútbol, aptitudes, técnicas

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo como ciencia del deporte es necesario estudiarlo desde diferentes ópticas, en la actualidad las ciencias del deporte permite definir los lineamientos a considerar en el proceso de la formación de los futuros deportistas de alto nivel de competitivo.

El trabajo monográfico denominado: “APTITUDES FÍSICAS EN LA CONDUCCIÓN, RECEPCIÓN Y PASE EN LA TÉCNICA DEL FÚTBOL”, tiene como objetivo general proponer un programa metodológico que contribuya a mejorar las aptitudes básicas para el fútbol.

Considerando que el fútbol es uno de los deportes más atractivos del mundo, el mismo que si puede ser aprendido científicamente desde muy temprana edad y si hay alguien que está obligado a conocerlo es el docente. Consciente de lo que busca la Universidad a través de esta preparación y después de haber revisado el contenido de cada uno de los módulos, presento la monografía distribuido en tres capítulos. En el primero de ellos se aborda algunos datos sobre la importancia en el mundo. El capítulo II, contiene las bases científicas respecto a las aptitudes físicas necesarias para el deporte (CONDUCCIÓN, RECEPCIÓN Y PASE EN LA TÉCNICA DEL FÚTBOL) y el capítulo III, contiene los Tes., técnicas e instrumentos con que se puede mediar las aptitudes físicas del fútbol.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia del las aptitudes físicas en técnicas del fútbol, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender la realidad del mundo del deporte, también 2. Conocer el marco conceptual del fútbol y las aptitudes a este.

CAPÍTULO I

EL DEPORTE EN EL MUNDO

1.1. Realidad General

“La gente de todas las naciones ama el deporte. Sus valores -buen estado físico, el juego limpio, el trabajo en equipo y la búsqueda de la excelencia- son universales. Esta puede ser una poderosa fuerza positiva en la vida de los pueblos devastados por la guerra o la pobreza, especialmente los niños. El Año Internacional del Deporte y la Educación Física en el 2005, es un recordatorio a los Gobiernos, las organizaciones internacionales y los grupos comunitarios en todas partes para que se inspiren en el deporte con el fin de fomentar los derechos humanos, el desarrollo y la paz”¹.

La Asamblea General de las Naciones Unidas (AGNU,2003)... la AGNU (2003) adoptó la resolución No. 58/5 titulada “El deporte como medio para fomentar la Educación, la Salud, el Desarrollo y la Paz”, en la cual se reconoció el poder del deporte para contribuir al desarrollo humano y saludable de la infancia, y además proclamó el año 2005 como el Año Internacional del Deporte y la Educación Física. Hoy en día se está dando énfasis al deporte e incorporando en los programas y políticas de gobiernos y organizaciones.

El Año Internacional del Deporte y la Educación Física hace que se tome conciencia de mejorar la calidad de vida en la humanidad, promoviendo proyectos y programas deportivos a fin de erradicar muchos conflictos y problemas delictivos; llamando a tener una mejor vida social.

Mario (2008) conceptualiza al deporte en cuatro áreas fundamentales: educación, salud, desarrollo y paz, al igual que la contribución potencial del deporte al logro de los planes de desarrollo mundial tales como los Objetivos

de Desarrollo del Milenio (ODM). Incluye los objetivos y los resultados esperados del Año Internacional del Deporte y la Educación Física, y brinda información básica sobre el tema.

“El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF,2004)... el UNICEF (2004) está incorporando el poder y el potencial del deporte y la recreación a sus programas en países en vías de desarrollo. UNICEF recurre al deporte como un medio para defender el derecho de todo niño a tener un comienzo saludable en la vida; el derecho de toda niña y niño a educarse; y el derecho de todo adolescente a contar con una oportunidad amplia para desarrollarse como ciudadanos comprensivos y comprometidos con la sociedad. UNICEF considera al deporte y la recreación no sólo como un medio para lograr los objetivos fundamentales de la Organización, sino también como objetivos de buena fe que aseguran el derecho de todo niño al juego (Artículo 31, Convención sobre los Derechos del Niño)”².

El deporte y la educación física enseñan valores esenciales y destrezas de vida incluyendo la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio. El deporte y la educación física proporcionan igualmente beneficios psicológicos como la disminución de la depresión y el mejoramiento de la concentración. El deporte, la educación física, el juego y la recreación, tienen un impacto positivo en la educación del niño. La educación física usualmente mejora la habilidad del niño para aprender, aumenta su concentración, su asistencia a clase y su rendimiento en general.

“Los jóvenes aprenden mejor cuando se divierten y están activos. En las escuelas, la educación física es un componente integral de una educación de alta calidad.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura”³. Mediante el deporte, los estudiantes cuentan con la oportunidad de ser líderes y de mejorar su confianza y autoestima. A medida que las niñas comienzan a participar en actividades deportivas, también establecen nuevas

relaciones interpersonales y logran acceder a nuevas oportunidades, lo que les permite participar más activamente en la vida escolar y comunitaria.

En 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Informe Sobre la Salud en el Mundo indicó que la mortalidad, la morbilidad y las incapacidades atribuidas a las principales enfermedades no transmisibles eran responsables de más del 60% de todas las muertes y que las dietas malsanas y la inactividad física estaban entre las principales causas de estas enfermedades.

El deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable. El deporte y el juego mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria.

”La actividad física regular y el juego son fundamentales para el desarrollo físico, mental, psicológico y social. Los buenos hábitos comienzan temprano: el importante papel que desempeña la educación física está demostrado por el hecho de que los niños que hacen ejercicio tienen una mayor probabilidad de mantenerse físicamente activos”⁴ cuando adultos.

El deporte también desempeña un papel positivo importante en nuestra salud emocional y permite establecer valiosas conexiones sociales, ofreciendo a menudo oportunidades para el juego y la auto expresión.

Al reconocer la importancia de la relación entre deporte, actividad física y salud, en 2004 la OMS adoptó la Estrategia Mundial sobre la Dieta, la Actividad Física y la Salud y una resolución acerca del Fomento de la Salud y de los Estilos de Vida Saludables. Ambos documentos enfatizan la importancia de comenzar la práctica de actividades físicas adaptadas en las primeras etapas de la infancia.

El deporte, por ejemplo, ha ayudado a reiniciar diálogos cuando otros canales han fracasado: Norcorea y Corea del Sur juntaron sus atletas en un solo equipo para los juegos Olímpicos de Sydney 2000; el tenis de mesa abrió el camino para la reanudación de las relaciones diplomáticas entre China y Estados

Unidos en 1971; y en la actualidad, niños israelitas y palestinos se reúnen regularmente para jugar fútbol o básquetbol.

Los valores fundamentales que forman parte integral del espíritu deportivo hacen del deporte un método valioso para promover la paz, desde el ámbito local al internacional.

Por otro lado Osorio (2001) plantea "A nivel de comunicación, el deporte puede ser utilizado como un mecanismo eficaz de transmisión de conocimientos en temas como la paz, la tolerancia y el respeto por los contrarios, a pesar de las diferencias étnicas, culturales, religiosas o de cualquier otra índole. Su naturaleza inclusiva hace del deporte una buena herramienta para ampliar el conocimiento, la comprensión y la toma de conciencia acerca de la coexistencia pacífica"⁵

Pineda (2001) afirma que "Lograr el liderazgo del Gobierno es esencial para asegurar que el deporte y la educación física sean incluidos en las políticas y en las agendas de desarrollo nacional y de cooperación internacional ⁶. El compromiso gubernamental es igualmente crucial para enfrentar las verdaderas causas de los problemas que constituyen un desafío para el desarrollo humano, y el deporte es una de las herramientas utilizadas para tal fin".

"En Latinoamérica, la educación física fue incorporada en diferentes periodos del desarrollo de los sistemas escolares nacionales. Por ejemplo en Méjico, la educación física ya era parte del sistema nacional de la educación pública en el año 1867. En ese mismo país, la primera escuela para formar profesionales en educación física fue creada en 1923" (Cabrera & Flores, 1989, p. 1099). "En Argentina, la educación física fue incorporada al sistema nacional de la educación, hacia finales del Siglo XIX (Aisentein, 1996). En El Salvador (Cornejo, 1989) y en Costa Rica (Rojas, 1989), la formación sistemática de profesionales en educación física se incorporó al régimen gubernamental de la educación de estos países, en 1919 y a inicios de los años 1960, respectivamente".

“En general, desde sus etapas iniciales, la educación física en Latinoamérica estuvo orientada al desarrollo integral de la persona; esto visto como su crecimiento físico, espiritual e intelectual. Un ejemplo particular al caso de Argentina, es que la educación física fue considerada como la posibilidad del crecimiento intelectual, moral y de la salud (Ainstein, 1996). En Costa Rica, la educación física puso énfasis en la dimensión educativa y el deporte (Rojas, 1989, p. 1035); mientras que en Méjico, estuvo orientada hacia el desarrollo cultural de las personas”⁷

“Desde sus orígenes, las actividades curriculares de la educación física en Latinoamérica enfatizaron en el ejercicio del cuerpo y en el fortalecimiento de habilidades para la práctica de los deportes. No obstante, los juegos y otras formas recreativas poco a poco se incorporaron como instrumentos didácticos complementarios y buscando un abordaje integral en los cursos escolares”⁸ En este sentido, un análisis de los contenidos curriculares de la educación física en Argentina entre 1882 y 1932, indicó un uso sistemático y de amplio espectro, de los juegos y otros instrumentos recreativos. Esta tendencia, que se mantuvo en Argentina en el cambio de Siglo, sugirió un fortalecimiento del conocimiento escolar en la práctica y el aprendizaje, tanto en relación con el cuerpo humano y el movimiento corporal, como con la dimensión de la recreación y el esparcimiento.

“Conforme los centros educativos e institutos de la educación física latinoamericanos alcanzaron el nivel universitario (un hecho ya visible a finales del Siglo XIX), más programas académicos de este tipo se desarrollaron y fueron aplicados con mas base en la investigación científica” (Vera, 1999).

“Como resultado de ello, el tratamiento de la temática del esparcimiento tuvo un gran avance durante la primera mitad del Siglo XX. “El esparcimiento y la recreación dejaron de ser consideradas tan solo como actividad complementaria en los programas de educación física, para convertirse en dimensiones de mayor estudio”⁹ (relativamente) “y de aplicación sistemática. Como se

vislumbra en el trabajo de Ueberhorst (1989), fue así que los programas latinoamericanos para formar profesionales en educación física, paulatinamente incorporaron en su currícula uno o más cursos en materia del esparcimiento.

Diversos institutos y universidades latinoamericanas ofrecen programas enfocados directamente en la educación de profesionales en materia de la recreación en los niveles técnicos y universitarios, algunos ya existentes desde los años 1980s” (Albarrán, 1989, p.464; Goodale and Witt, 1985, p. 382). “La mayoría de estos institutos del esparcimiento son privados y sin fines de lucro. En el año 1989, en Latinoamérica continental, se identificaron 10 programas que otorgaban certificados correspondientes a programas técnicos y de corto plazo en el área de la recreación” (Albarrán, 1989). “A finales del 2001, fue posible identificar 18 de estos programas, en seis países latinoamericanos (Cuadro 1)⁵. Esto sugiere que en los últimos diez años, ha habido un incremento significativo en el número de instituciones latinoamericanas que ofrecen programas para formar profesionales al nivel técnico, en materia del esparcimiento” (particularmente en Colombia, Méjico y Argentina).

“En el ámbito nacional, el deporte y la educación física contribuyen al crecimiento económico y social, mejoran la salud pública y unen a las diferentes comunidades. A escala mundial, si se practican regularmente, el deporte y la educación física pueden tener un impacto positivo y duradero sobre el desarrollo, la salud pública, la paz y el medio ambiente.

El acceso y la participación en el deporte y la educación física proporcionan una oportunidad para que la población marginada por barreras sociales, culturales o religiosas debido a cuestiones de género, incapacidad física u otro tipo de discriminaciones pueda vivenciar la inclusión social y moral.

A través del deporte y la educación física, los individuos pueden experimentar la igualdad, la libertad y un medio digno de fortalecimiento. El control que una persona que practica un deporte experimenta sobre su propio cuerpo es especialmente valioso para los alumnos de las diversas instituciones educativas”.

CAPÍTULO II

II. NOMENCLATURA ESPECÍFICA DEL PROGRAMA

2.1. Programa

Es la declaración previa de lo que se piensa hacer en una actividad o materia.

“El programa es la labor práctica del profesor, entrenador, contiene las tareas concretas para lograrlos objetivos de la planificación. Se debe diferenciar entendiéndose, lo que en un programa anual y lo que es un programa de un período, pero la ausencia de programas de períodos, nos da el programa de un macro ciclo y la unión de estos datos elaboramos un programa anual”¹⁰.

2.2. Aptitud física

“Es una disposición natural o adquirida para realizar una determinada tarea, es decir, está en íntima relación con la acción por desarrollar”¹¹. En el fútbol, científicamente está demostrado que la etapa evolutiva ideal para la enseñanza- aprendizaje de los fundamentos básicos como son la conducción, recepción y pase en el fútbol es de 8 a 12 años, pues entre estas edades el niño reúne las condiciones biológicas y psicológicas que van a permitir la adaptación morfo-funcional de una estructura orgánica a las acciones que se requieren para los aprendizajes de la conducción, recepción y pase en el fútbol.

“En esta etapa el niño no debe ser sometido a exigencias físicas anaeróbicas, ni táctica por mas elemental que esta sea , pues atrofia sus segmentos corporales y su crecimiento normal. Además puede producir lesiones orgánicas permanentes como desgarros, artrosis, etc., y también traumas psicológicos”¹².

Las aptitudes físicas en el fútbol se desarrollan por medio de la educación del movimiento, es decir, saber como se crean y la forma como se efectúan la conducción, recepción y pase.

Esta educación del movimiento sin y con el balón en forma gradual y progresiva e implica también el desarrollo de las cualidades motrices básicas y complementarias como son la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, así como la visión periférica durante la ejecución de los fundamentos y una práctica constante de estos, sin necesidad de recurrir a circuitos de entrenamiento físico anaeróbico.

2.3. Técnica

“Es el modo de efectuar determinado movimiento de un deporte en forma racional, apropiada, sin esfuerzo, con mucha soltura dirigiendo una respuesta al adversario de turno”¹³.

Solamente con un correcto dominio técnico podemos utilizar todas nuestras posibilidades físicas, sobre todo en deporte de técnica compleja.

“Para aprenderla el deportista debe interiorizar una noción correcta de la técnica dada a través de la explicación e ilustración de ejercicios que desarrollaran habilidades y destrezas de un determinado fundamento, el cual será practicado hasta la automatización y dominio de todas sus acciones principales considerando posibilidades individuales y colectivas”¹⁴.

El dominio de la técnica perfeccionada es una parte importante de un proceso correctamente organizado del entrenamiento deportivo. El logro de altos resultados deportivo sin la enseñanza de las bases de la técnica de los distintos eventos, sin la corrección de los errores que nos encontramos durante el estudio y perfección intensiva de los mismos en relación del desarrollo ulterior de las capacidades físicas del atleta, llevaría al fracaso del mismo.

2.4. Técnica en el fútbol

“Es el conocimiento, aprendizaje y dominio en los elementos fundamentales de juego”¹⁵.

Solamente con el dominio de la técnica se puede utilizar completamente las posibilidades motrices de acuerdo con las condiciones técnicas que posee un jugador va a ocupar un lugar en el terreno de juego

El rendimiento de los deportistas depende fundamentalmente de las cualidades motrices y de la técnica puesta en juego.

“Por eso el tiempo que transcurre abarca cada vez nuevos objetivos y elementos lo cual no es fácil aceptar el tiempo necesario para el dominio de la técnica del fútbol”¹⁶

“Los pases constituyen un fundamento clave de la técnica en la práctica del fútbol, es por eso que se necesita, un entrenamiento constante; lamentablemente se observa en los escolares pases equivocados dando el balón al jugador contrario; en otros casos muy fuerte perdiendo el compañero el control del esférico y por lo tanto del partido”¹⁷.

2.5. Conducción

“Es el arte de llevar bien el balón. Es la rodadura y avance del balón sobre el terreno con cualquier parte del pie.

Acción técnica individual en pleno dominio del balón por medio de desplazamiento sin oposición directa (mayor velocidad) y con oposición (menor velocidad)”¹⁸.

A. ENSEÑANZA DE LA CONDUCCIÓN

- Correctamente:
 - El alumno lleva el balón pegado al borde interno y externo del pie.
 - Al momento de tocar el balón, el pie debe estar relajado (tener flexibilidad del tobillo).
 - Torso ligeramente inclinado hacia delante.
 - En el momento de tocar el balón la mirada debe tener doble objetivo: el balón y la visión panorámica.
- Incorrectamente
 - Cuando el jugador lleva el esférico muy separado del
 - Pie, ya sea con la parte interna o externa.
 - Cuando lo pega muy fuerte al balón.
 - El alumno toca el balón con el pie tenso
 - El torso queda rígido.
 - La mirada siempre está dirigida al balón.

2.6. Recepción

Acción técnica individual que consiste en controlar el balón y lograr su posición inmediata.

La recepción del balón se clasifica de acuerdo a los segmentos corporales con la que se realiza: planta del pie, muslo, pecho, y cabeza.

2.6.1. ENSEÑANZA DE LA RECEPCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE

- Correctamente
 - El pie mantenido relajado en cadera y rodilla, lo empujamos ligeramente hacia delante, es decir en dirección contraria al balón.
 - Pierna de apoyo ligeramente flexionada en la rodilla.
 - Los brazos se balancean lateralmente, con la mirada constante al balón.
 - La otra pierna la alzamos desde la cadera, flexionando moderadamente en la rodilla, el pie lo soltamos con flojamente desde el tobillo.
 - Al momento de decepcionar el balón talón debe estar a una mínima altura del suelo y toda la planta del pie hace contacto con el balón.

- Incorrectamente.
 - El peso del cuerpo no está totalmente en la pierna de apoyo durante la recepción.
 - El ángulo formado por la planta del pie y del terreno, no es adecuado.
 - Se intenta parar el balón con la planta del pie, levantando demasiado el talón del terreno de juego.

CON EL MUSLO.

- Correctamente
 - El peso del cuerpo lo colocamos sobre la pierna de apoyo, flexionando en la rodilla, mientras alzamos la pierna desde la cadera doblando la rodilla.
 - El muslo de la pierna alzada lo subimos a la trayectoria del balón que llega.
 - La mirada debe estar continuamente sobre la trayectoria del balón.

- Incorrectamente:
 - El peso del cuerpo no está totalmente en la pierna de apoyo durante la recepción.
 - El muslo de la pierna alzada no lo subimos a la trayectoria del balón que llega.

CON EL PECHO

- Correctamente
 - Tomamos la posición parados con las piernas separadas moderadamente, de frente a la dirección del balón.
 - las rodillas están un poco flexionadas.
 - El peso del cuerpo se divide equitativamente sobre ambas piernas.
 - Los brazos se balancean lateralmente y la mirada al balón.
 - La cadera lo empujamos un poco hacia delante e inclinamos el pecho hacia atrás de manera que el torso marque un arco ligeramente hacia atrás antes del toque del balón.
- Incorrectamente

- El peso del cuerpo no esta dividido sobre ambas piernas.
- Las rodillas no estas flexionadas.
- La mirada no esta dirigida al balón.
- Al momento de la recepción el torso lo ponemos rígido.

CON LA CABEZA

➤ Correctamente

- Esperamos el balón que llega en posición de pies separados.
- Las rodillas están ligeramente flexionadas.
- Al acercarse el balón nos ponemos con las piernas extendidas y los pies en puntillas empinándonos casi hasta el balón.
- Inicia el retroceso del torso y de la cabeza a la llegada del balón.
- Observamos fijamente al balón
- Los brazos se balancean lateralmente.
- Recepcionamos el balón con la parte frontal de la cabeza.

➤ Incorrectamente

- Cuando se inicia tardíamente el retroceso del torso y de la cabeza.
- Si en el retroceso participa sólo la cadera.
- La mirada no esta dirigida al balón.
- Se decepciona con la parte superior de la cabeza.

2.7. **El pase:**

“Es la acción de enviar la pelota al compañero mejor situado o en la zona libre más apropiada, para ser aprovechada en beneficio del juego ofensivo y defensivo del conjunto”¹⁹.

El pase se clasifica de acuerdo a su dirección. A la distancia, a la altura, al destino y de acuerdo a la cantidad de toques.

2.7.1. **ENSEÑANZA DEL PASE**

- Correctamente
 - Levantamos la pierna hacia atrás levemente desde sacadera mientras el pie de apoyo se sitúa al lado del balón, de manera que la rodilla esté ligeramente flexionada y el pie a la dirección del pase.
 - El movimiento de la pierna hacia atrás no debe ser exagerado.
 - El cuerpo se inclina un poco hacia delante, la mirada debe estar siempre al balón.
 - El brazo opuesto a la pierna golpeadora se mueve un poco hacia delante, flexionando el codo; y el otro brazo permanece al lado del cuerpo.
 - El movimiento arranca desde la cadera, la articulación es de la rodilla y del tobillo han de tenerse flojas.
 - Según el lugar hacia el que se dirige el balón., debemos pegar a este en un centro o debajo de su centro.
 - Durante el toque del balón la posición del cuerpo no cambia pero superior del cuerpo se
-

inclina un poco hacia atrás desde la cadera de la pierna de apoyo.

➤ **Incorrectamente**

- Mala posición del pie, el eje longitudinal del pie no es exactamente perpendicular a la dirección de la pegada.
- El alumno no se sitúa a la dirección del balón.
- El toque del balón a manera de rastrillo e inexactitud de la pegada.

2.8. Fútbol

“Disciplina deportiva, entre dos equipos contendientes que se lleva en el campo de tierra, gras, gras artificial o al aire libre, Consiste en disputarse la posesión del balón para llevarlo hacia cierto lugar (portería), valiéndose d los pies para empujarlo, golpearlo, lanzarlo y detenerlo”²⁰.

2.9. Fuerza

Facultad de vencer una oposición o una resistencia.

Capacidad de movilizar y oponerse a una resistencia interna y externa.

2.10. Velocidad

Es una característica neuro-muscular que esta presente en la mayoría de los deportes.

Es la capacidad de realizar una tarea motriz en determinadas situaciones en un relativo mínimo de tiempo o con una máxima frecuencia conocida.

2.10.1. RESISTENCIA

Es la capacidad de luchar durante largo tiempo contra el cansancio generado por esfuerzos de intensidad, baja, media y alta.

2.10.2. FLEXIBILIDAD

Es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimientos articulares lo mas ampliamente posible a todas las direcciones.

La flexibilidad constituye una cualidad de primer orden en muchas modalidades deportivas como gimnasia, patinaje, saltos ornamentales en la cama elástica, voleibol, etc.

2.10.3. EQUILIBRIO

Es la facultad para adoptar una posición contra la fuerza de gravedad.

También podemos definirlo como la facultad para mantener el control en situaciones difíciles.

2.10.4. FUNDAMENTOS

Son todos los movimientos que se emplean en el fútbol con o sin balón (en la que el jugador tiene que saltar, correr, patear el balón y hasta lanzarlo con las manos).

Los fundamentos en estudio son: la conducción, recepción y pase.

2.11. Sugerencias

PRIMERA: Que los responsables del área de Educación física en las Instituciones Educativas no menosprecien los contenidos ni las horas curriculares, porque esta área proporcionan una oportunidad para que la población marginada por barreras sociales, culturales o religiosas debido a cuestiones de género, incapacidad física u otro tipo de discriminaciones pueda vivenciar la inclusión social y moral.

SEGUNDA: En los primeros ciclos de la educación es necesario potenciar el fútbol ya que está científicamente está demostrado que la etapa evolutiva ideal para la enseñanza- aprendizaje de los fundamentos básicos como son la conducción, recepción y pase en el fútbol es de 8 a 12 años.

TERCERA: EL docente puede ayudar a desarrollar las aptitudes físicas para el fútbol pero para ello es necesario conocer las técnicas científicamente, así como los test, necesarios para cada aptitud y no hacerlo solamente por un pasatiempo, porque de ese modo estaríamos engañando al niño y matando muchos talentos.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El acceso y la participación en el deporte y la educación física proporcionan una oportunidad para que la población marginada por barreras sociales, culturales o religiosas debido a cuestiones de género, incapacidad física u otro tipo de discriminaciones pueda vivenciar la inclusión social y moral.

SEGUNDA: En el fútbol, científicamente está demostrado que la etapa evolutiva ideal para la enseñanza- aprendizaje de los fundamentos básicos como son la conducción, recepción y pase en el fútbol es de 8 a 12 años, pues entre estas edades el niño reúne las condiciones biológicas y psicológicas que van a permitir la adaptación morfo-funcional de una estructura orgánica a las acciones que se requieren para los aprendizajes de la conducción, recepción y pase en el fútbol.

TERCERA: EL docente puede ayudar a desarrollar las aptitudes físicas para el fútbol pero para ello es necesario conocer las técnicas científicamente, así como los test, necesarios para cada aptitud.

REFERENCIAS CITADAS

CSANADI, Arpad y KUBALA, Ladislao. “El Fútbol”. Editorial Planeta. Pág. 131. Barcelona – España.

ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES. Editorial S.A. 1994 Pág. 50 – 54. Madrid – España.

FERNANDEZ, Víctor. “Curso Básico de fútbol de la Preparación Física” Pág. 26 – 27. Editorial Planeta. Primera Edición 1991. Asunción – Paraguay.

MARTINEZ GARCÍA, Carlos. “La Preparación Física en el Fútbol”. Editorial Orseyón. Pág. 67. Madrid – España.

MANUAL DE LA FÍSICA Y DEPORTES. Editorial Océano Pág. 530.

PSICOMOTRICIDAD, MOTRICIDAD Y EDUCACIÓN FÍSICA. Editorial EDIGRABER. Lima –Perú.

RODRIGUEZ VELASQUEZ, Eduardo. “EL Entrenimiento en el Fútbol” Pág. 33. Editorial FACHSE 1996 Lambayeque.

RODRIGUEZ VELASQUEZ, Jaime. “El Entrenimiento Deportivo en el Perú”. Tercera Edición. Pág. 133 Editorial KEMOY. Lima – Perú.

SALAZAR ALARCÓN, Manuel. “Enseñanza de los Fundamentos del Fútbol”. Pág. 38. Editorial Novedades de libros. México.

VILLALOBOS GUTIERRES, Helver. “Manual de Educación Física”. Pág. Editorial Abedul. Lima – Perú

11. MARIO (2008, Enero 9) Educación Salud Desarrollo Paz, Extraído el 06 de agosto del 2018 de <http://eldeporteenlaeducacion.blogspot.com/2008/01/educacin-salud-desarrollo-paz.html>

APTITUDES FÍSICAS EN TÉCNICAS DEL FÚTBOL

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	16%	0%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.un.org Fuente de Internet	6%
2	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	redcreacion.org Fuente de Internet	2%
4	www.inder.cu Fuente de Internet	2%
5	cinu.org.mx Fuente de Internet	1%
6	wwwedoblitas.blogspot.com Fuente de Internet	1%
7	activate.com.gt Fuente de Internet	1%
8	www.cdavance.com Fuente de Internet	1%
9	fr.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
10	www.efdeportes.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo