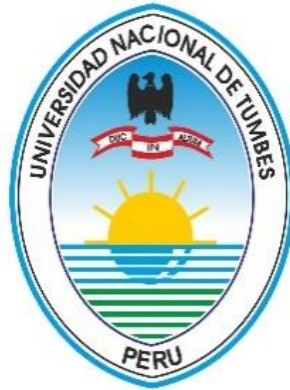


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El “circuit training” de futbol en la educación física.

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

Autor.

Bernardino Castro Saldarriaga.

PIURA – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El “circuit training” de futbol en la educación física.

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

Bernardino Castro Saldarriaga. (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva. (Asesor)

PIURA – PERÚ

2018



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

En Piura, a los cuatro días de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I. E. P. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Estel Euzación Yafante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El "circuit training" de fútbol en la educación física", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor BERNARDINO CASTRO SALDARRIAGA.

A las OCHO horas cinquenta minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

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

Por tanto, BERNARDINO CASTRO SALDARRIAGA, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las NOVE horas con VEINTE 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 Calixto La Rosa Feijoo
 Presidente del Jurado


 Dr. Estel Euzación Yafante
 Secretario del Jurado


 Mg. Raúl A. Sánchez Ancajima
 Vocal del Jurado

DECLARACIÓN JURADA DE RESPONSABILIDAD

Yo, BERNARDINO CASTRO SALDARRIAGA estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Física de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: EL “CIRCUIT TRAINING” DE FUTBOL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA”, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad en Educación Física.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del El trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

Tumbes, noviembre de 2018

Firma
Bernardino Castro Saldarriaga

DEDICATORIA

A mi madre y a toda mi familia, mi más profundo amor y eterna gratitud a su invaluable Sacrificio y esfuerzo, porque en ningún momento me Negaron su apoyo material, espiritual y moral y por la Confianza depositada en mí, a quienes entrego el fruto de su labor.

A la Universidad de Tumbes, por ser la entidad universitaria que nos permitió acceder a la segunda especialidad de Educación Física, el honor y el orgullo de ser formados en esta gloriosa institución Universitaria.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	08
CAPÍTULO I	
EL CIRCUIT TRAINING DE FUTBOL EN EL ENTRENAMIENTO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.	
1.1. Circuit Training (entrenamiento en círculo)	09
1.2. Entrenamiento en circuito en el desarrollo de la condición física.....	11
1.3. Metodología del entrenamiento en circuito de Fútbol para la utilización en la educación física escolar	12
1.4. Técnicas del entrenamiento en círculo en el fútbol,.....	20
CONCLUSIONES.....	34
REFERENCIAS CITADAS.....	35

RESUMEN

En la nueva política educativa se plantean varias prácticas en lo que respecta a la EDUCACION FISICA en todas sus aplicaciones para mejorar y preparar al niño y al adolescente en las nuevas técnicas y tácticas de consolidación con las alternativas deportivas que se dan hoy en día. El C. T, también llamado entrenamiento en circuito, es una modalidad de entrenamiento basada en realizar ejercicios de forma continua.

En conclusión damos a conocer que “el CIRCUIT TRAINING DE FUTBOL permite mejorar no solo nuestro estado físico en general si no también nuestro condicionamiento cardiopulmonar y neuromuscular” (FUDE, s.f., párr. 8), así podemos mencionar que “los entrenamientos en el CIRCUIT TRAINING se pueden organizar de diferentes maneras, sin embargo los más habituales son mediante objetivos, edades y capacidades físicas” (FUDE, s.f., párr. 7).

Palabras Claves: Preparación, técnica, táctica, entrenamiento, educación física.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, se centra en el entrenamiento de menores y su articulación con la formación, específicamente en el área de Educación física, la cual se viene desarrollando de manera improvisada y muchas veces descuidada en miles de Instituciones Educativas de nuestro país. Es por ello que se tomó la decisión de organizar didácticamente la enseñanza de esta área en la formación de los niños en el contexto de la provincia de Sullana. Su importancia radica en Investigar y resaltar una propuesta de trabajo utilizando la estrategia en circuito sustentada en la pedagogía del Área de Educación Física para potenciar los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol, de una manera muy participativa, lo cual garantizará un mejoramiento en todas las dimensiones del área que apunten al desarrollo integral de la educación física.

Por ello se decidió trabajar y rescatar los circuit-training que en Europa, se vienen aplicando con mucho éxito y que se enfocan en iniciar un conflicto cognitivo y procedimental, dándole una solución dentro de la sesión de aprendizaje. La decisión de trabajar con la actividad deportiva del fútbol, nace porque en la Institución Educativa donde se labora, es de género motivacional, por lo que esta actividad deportiva en la escuela es bien acogida y sobretodo que cada uno de sus fundamentos técnicos se aprenden mecánicamente, lo cual debía cambiar y no ser sólo seleccionadas las mejores, sino que todos los niños deberían aprender de una manera muy didáctica y que tenga un significado muy importante para cada uno de ellos. Por ello se considera que al reunir todos estos factores señalados, habrá un verdadero aprendizaje en los niños, sobre todo al conocer que la actividad deportiva del Fútbol es un medio de la Educación física, la cual en la ley del deporte y en la misma Carta magna, debería tener mucho valor, y no es tomada como tal, situación que en Colombia o en Brasil es todo lo contrario.

Eso ha cambiado con esta Investigación pues se está demostrando la revolución que cobrará en las Instituciones educativas de SULLANA del nivel primario donde no hay un docente especializado de Educación física y que el docente de área en Primaria sabrá aplicar con mucho éxito.

Este trabajo tiene por OBJETIVO GENERAL: Comprender la importancia del circuit training como entrenamiento en educación física; en esta investigación nos planteamos los siguientes OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1. Definir el Circuit Training en educación; también 2. Determinar qué permite el Circuit Training del futbol en la educación física.

A todos mil gracias.

CAPÍTULO I

EL CIRCUIT TRAINING COMO ENTRENAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

1.1. Circuit-Training

Proviene de Alemania, el modo habitual de hacer un trabajo en estaciones organizadas de una manera

Se debe señalar que estas estrategias metodológicas tienen su fundamento en la psicología cognitiva y en los aportes de **Bruner, Piaget, Vygotsky y Ausubel**. “Se orientan a estimular el aprendizaje activo y significativo mediante la indagación y la experimentación motriz” (Rando, 2010, párr. 65).

“[Con respecto] al término “entrenamiento en circuito” (circuit – training) se utiliza por primera vez en la teoría del entrenamiento deportivo en la Universidad de Leed, Inglaterra, para dar nombre a la forma de entrenamiento empleada durante la investigación sobre la eficiencia de un método de entrenamiento que los profesores **Adamson y Morgan** experimentaron con alumnos de dicha universidad en 1953”.

“Así podemos definir el “circuit-training”, o entrenamiento en circuito como”:
“Aquella forma organizativa de la sesión de entrenamiento en la que se señala la realización de determinados ejercicios en una serie de “estaciones” o lugares indicados para ello, de manera que el sujeto debe realizar según qué ejercicio en función del lugar que ocupa o “estación” en la que se encuentra, y que se establece por el orden de una rotación por todas las “estaciones” de los sujetos que participan en la sesión, dando lugar así a un tiempo de recuperación o descanso entre los ejercicios, resultado de la necesidad de desplazarse a la siguiente “estación” o lugar donde realizar el siguiente ejercicio”. (García, s.f., p. 1)

“Esta forma metodológica comenzó a utilizarse para el desarrollo de la condición física, en concreto para sumar beneficios de resistencia muscular al trabajo de desarrollo de la fuerza, pero posteriormente se ha utilizado para desarrollar otros aspectos de la condición física, otras capacidades físicas y contenidos de educación física o actividades físicas y deportivas. Es por ello, por el hecho de que naciese, más como un sistema y método para el desarrollo de aspectos de la condición física, lo que sigue dando prioridad a esta forma organizativa sobre otras en el desarrollo de la misma”.

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

“[En lo que respecta] a las características del entrenamiento en circuito, trabaje en grupo, respetando el principio de individualidad. Seguiremos y ampliaremos las indicaciones de J. Mora (1989), para incidir en cómo debe utilizarse en la escuela”.

“1) Permite practicar a todos los alumnos los mismos ejercicios de una manera concentrada e independiente”.

“2) La dosificación de la carga se gradúa de forma individual, a pesar de que se trabaje en grupo, respetando el principio de individualidad”.

“3) La sencillez de los ejercicios debe garantizar que cualquier alumno pueda participar, de manera que un ejercicio irrealizable para algún alumno nunca debe formar parte de un circuito”.

“4) El constante cambio de tareas durante la sesión desarrollada con esta forma metodológica, impide un cansancio psíquico, rompe la monotonía de otras metodologías ayudando al alumno a sobrellevar las actividades con mayor motivación”. (García, s.f., pp. 1-2)

“5) Nos permitirá la posibilidad de controlar y cotejar de una forma inmediata, con la utilización de fichas de control de realización del circuito, consiguiendo comparar, tanto en forma horizontal, con el resto de compañeros, como de forma vertical, con la comparación de sus propios resultados”.

“[Además] el circuito al realizarse en grupo, predispone su metodología a la participación consciente y activa en el desarrollo de la sesión, ajustando y sincronizando la participación de uno mismo con los otros, ayudando al compañero/a en su ejecución, controlándola, fomentando la participación y motivando su metodología una práctica más vivenciada”.

“[Finalmente] los grados de dificultad de las tareas a desarrollar durante un circuito se pueden variar: aumentando el número de repeticiones, disminuyendo los periodos de descanso, incrementando el número de ejercicios, variando los ejercicios, etc.”. (García, s.f., p. 2)

1.2. Entrenamiento en circuito en el desarrollo de la condición física.

“[Es de destacar, ya que durante años se ha venido realizando, basándose] en el principio de sobrecarga (crecimiento paulatino de la carga de entrenamiento), el entrenamiento en circuito, desarrollará la capacidad física de nuestros alumnos gracias a la utilización de una serie de ejercicios realizados de forma discontinua y con un orden preestablecido, es decir, realizando ejercicios de forma ordenada y sistemática”.

“El entrenamiento en circuito, en sus orígenes, en Leeds, en 1953, intentaba rellenar las lagunas que los sistemas utilizados entonces producían, al desarrollar con ellos única y exclusivamente la resistencia. Con el sistema de entrenamiento en circuito se intentaba mejorar además de la resistencia, la velocidad, la fuerza-velocidad (o potencia), etc.”.

“Lo que ha aportado el sistema del entrenamiento en circuito ha sido la forma de trabajo; distribución de ejercicios, el fácil control de los ejecutantes, la gran variedad de elementos a emplear, etc.”. (García, s.f., pp. 2-3)

“El objetivo del circuito puede ser variable, en función a la cualidad, o capacidad, hacia la que dirigimos la realización del mismo”.

“Los efectos estructurales y funcionales para los sistemas del organismo implicados en el rendimiento, son los mismos que los beneficios de la alternancia de tiempos de esfuerzo y reposo, de los métodos discontinuos de entrenamiento sobre todo en lo que se refiere a: hipertrofia cardiaca, aumento de volumen eyección sistólica, acostumbramiento de la deuda láctica, etc.”. (García, s.f., p. 3)

1.3. Metodología del entrenamiento en circuito de Fútbol para la utilización en la educación física escolar.

“[Cabe mencionar que] antes del desarrollo de una sesión bajo la metodología de entrenamiento en circuito tendremos que considerar, para iniciar el mismo, lo que denominaremos factores del circuito, y que son: Número de ejercicios o tareas a realizar; que nos indicará el número de “estaciones” de que se compone el circuito, Número de repeticiones de cada ejercicio, o tiempo de realización del ejercicio o tarea, en cada estación, Pausa de recuperación entre cada estación; tiempo que debemos dejar pasar para realizar el siguiente ejercicio o tarea en la siguiente estación. Es lo que conocemos como recuperación entre repeticiones, Numero de circuitos, es decir, el número de vueltas, recorridos o número de veces que debemos hacer todas las estaciones del circuito y Pausa de recuperación entre circuitos; tiempo de debemos dejar pasar para iniciar el siguiente circuito o recorrido por todas las estaciones. Sería lo que se conoce como recuperación entre series”.

“Conocidos los factores del circuito, el profesor/a, debe tener en cuenta haber comentado y explicado a los participantes: Los ejercicios o tareas de que se compone, demostrando con su práctica si fuera necesario, La utilización de los aparatos, materiales o utensilios que se vayan a emplear, Si existieran estaciones con elección, la posibilidad de elegir acorde con las capacidades individuales”. (García, s.f., p. 3)

“El ritmo a emplear durante las tareas o ejercicios, La utilización de la pausa de recuperación; si se emplea solo en cambiar de estación con una recuperación pasiva, si se llena con actividades de recuperación: estiramientos, soltura, etc.”:

“El orden de realización de los ejercicios, que estación sigue a cada una, estableciendo un sentido de realización del circuito, Las tareas de apoyo, corrección o ayuda, para los participantes en el circuito si hubiera lugar a ellas, La forma de conseguir la sincronización entre todos los participantes para que el circuito no se detenga una vez puesto en acción”. (García, s.f., pp. 3-4)

“Conocido todo esto nos será más fácil atender a los siguientes aspectos metodológicos. Seguiremos y ampliaremos lo que **J. Mora (1989)**, como forma base, nos plantea como principios metodológicos de actuación en nuestras sesiones de Educación Física en la escuela: Tiempo a emplear en el circuito y su ubicación en la clase o sesión; Cada circuito tendrá una duración que estará en función de sus características y objetivos del mismo. Considerando los factores del mismo habrá que tener en cuenta que ocupa la parte principal de la sesión de entrenamiento, o bien una parte de ella; por lo que habrá que considerar el tiempo y tareas de preparación y calentamiento para el desarrollo del mismo, como no olvidar la necesidad de un tiempo para la vuelta a la calma o enfriamiento”.

“El profesor/a debe tener en cuenta que una vez conseguidos los datos iniciales, ejecución y número de repeticiones o tiempo de ejecución, se añadirá el tiempo de recuperación o tiempo de ir de una estación a otra, para conseguir el tiempo de duración del circuito total. Si se repite varias veces el circuito habrá que sumar el tiempo de recuperación entre las mismas, para lograr el tiempo total con el que estamos trabajando con este sistema. Parece razonable que la utilización del circuito en la edad escolar, se organice la realización del mismo, bajo las pautas de la utilización de un tiempo fijo o determinado para hacer el ejercicio de la estación y para las pausas o recuperaciones entre ejercicios o estaciones y entre circuitos”. (García, s.f., pp. 4-5)

“La fórmula de utilizar una duración del ejercicio y de la pausa de recuperación fija e igual para todos los alumnos, permite que cada alumno, según sus capacidades individuales, realice mayor o menor número de repeticiones, así como a mayor o menor velocidad. Los tiempos de ambos factores estarán en función del objetivo perseguido. El profesor indicará, una vez los alumnos estén distribuidos en cada una de las “estaciones”, el comienzo de la ejecución, la pausa de recuperación, que debe incluir el cambio a la estación siguiente, y el inicio del nuevo tiempo de ejecución. Siempre que sea posible, todos los alumnos ejecutarán el ejercicio y la recuperación al mismo tiempo. Tras cada recorrido completo al circuito, al finalizar el paso por todas las estaciones, suele haber una pausa de recuperación entre recorridos y circuito, que oscila entre 1´ a 3´ ó más, según los casos, que pueden ser aprovechados para tomar pulsaciones y controlar el esfuerzo, correcciones, rellenar fichas de control, etc.”.

“[Se debe precisar sobre] instalación de aparatos o utilización de material, [es decir si] vamos a utilizar aparatos o algún material para el desarrollo del circuito, debemos prever la existencia del mismo en nuestro inventario, utilizando aparatos o material en los que no se emplee demasiado tiempo en su montaje y desmontaje, las estaciones se estudian y seleccionan para poder instalarse y desmontarse rápidamente, restando este apartado el menor tiempo posible en la sesión o clase. Una buena norma, es que los alumnos sean los encargados de montar y desmontar el circuito, montando y desmontando la estación en que se encuentran para comenzar o al finalizar la sesión”.

“[La] disposición de los ejercicios, se debe tener en cuenta para que no se pierda un excesivo tiempo en el cambio de estaciones, y para no incumplir los tiempos de recuperación entre ejercicios, las “estaciones” se situarán una cerca de la otra y de forma que se observe y localice con facilidad cual es la siguiente. Habitualmente, de ahí el nombre, los ejercicios se situarán formando un círculo o elipse, aunque admiten otras formas en función al número de alumnos o grupos, espacio o instalación en que se desarrolla o exigencias de material, etc., situándolos en línea, o con otras formas geométricas (cuadrado, línea quebrada, etc.)”. (García, s.f., p. 5)

“Otra forma posible, con grupos numerosos, es dividir la clase en dos grupos o más, de forma que mientras un grupo realiza una actividad, el otro recupera, en una situación de “círculos concéntricos”, alternándose así un grupo y otro en la actividad. Permite además una buena comparación del rendimiento en el circuito y una forma de control, ya que el compañero que descansa puede contar o registrar o corregir, ayudar, etc., los resultados o ejecuciones del compañero”.

“Es habitual utilizar indicadores, esquemas o croquis con el ejercicio o tarea a realizar en la estación, numerándolas o identificándolas de alguna forma, con observaciones e indicaciones sobre el aparato a emplear y su uso, el material o la actividad, identificando si fuera el caso el lugar de la estación. Se puede situar estos indicadores en diferentes lugares de la instalación: en el propio aparato, en el suelo, en estafetas o pivotes, etc.”.

“El número de ejercicios a utilizar dependerá de los objetivos a conseguir con el desarrollo del circuito; posibilidades de instalación y material, número de alumnos. Normalmente el número de estaciones oscila entre 6 y 12 para la clase o sesión, en entrenamiento puede variar mucho. Se repiten entre una y cuatro veces cada circuito habitualmente, variando en función del número de ejercicios”.

“[En el circuit Training, es importante la elección de los ejercicios o tareas], es aconsejable utilizar ejercicios o tareas conocidas y sencillas para los participantes, puesto que se trata de fomentar una actuación autónoma y donde la participación del profesor/a sea mínima”.

“Deberán tenerse muy claro los efectos fisiológicos que se pretenden, practicando previamente el responsable de la actividad, si fuera el caso, los ejercicios a realizar y la forma de llevar a cabo el circuito para identificar todos los detalles sobre su realización”. (García, s.f., pp. 6-7)

“Cuando se tenga que atender a un grupo de practicantes heterogéneo, para cumplir de la mejor manera con el principio de individualidad, a los diferentes niveles de condición física, es normal plantear “estaciones con elección”; se trata de posibilitar la ejecución del ejercicio con diferentes niveles de dificultad, de intensidad, permitiendo la participación de todos en el circuito, de esta manera

el sujeto elige, o se le sugiere, la realización que es más acorde con su nivel de condición física o de práctica”.

“[La] Alternancia de los ejercicios o estaciones, [se define al] programar el circuito, es normal que se atienda a una diversidad de ejercicios, procurando la participación del mayor número de grupos musculares en su realización. De forma general, es conveniente que cuando se trabaje con objetivos de fuerza o flexibilidad, se busque la alternancia de ejercicios, se ordenen de tal manera que en dos estaciones seguidas no se trabaje o se actúe con los mismos grupos musculares o articulares, sobre todo si la intensidad es importante, persiguiendo con esta alternancia en el trabajo de grupos musculares y articulaciones distintas, favorecer su recuperación. Sería conveniente analizar los ejercicios para cumplir con esta alternancia, evitando que en las tareas de cada estación repetidas no se actúe con la misma musculatura o grupos articulares, por ejemplo: brazos – piernas – abdominales – dorsales”.

“En otras ocasiones, con otros objetivos más específicos, se centra el circuito sobre un grupo muscular, como trabajo para el tren inferior o solo piernas, tren superior o solo musculatura de brazos y hombros, solo musculatura del tronco, abdominales, dorsales y lumbares, etc.”.

“Determinación de la carga [en el circuit training, es otro factor determinante, ya] que estará en función del objetivo del circuito y será determinada de manera individual para cada participante. Lo más habitual es trabajar en el circuito con un determinado porcentaje de las máximas posibilidades”. (García, s.f., pp. 7-8)

“De esta forma, cuando se suelen utilizar como medio para el desarrollo de los ejercicios de fuerza en el circuito la “autocarga”, o el empleo del peso corporal o parte de él (flexiones, extensiones, dominadas, abdominales, etc., realizados sin sobrecarga); es normal que se realice el circuito por repeticiones o por tiempo. Así podemos establecer estos datos iniciales de dos formas, atendiendo a como nos indican Vinuesa y Coll (1987)”.

“[Estos autores como Vinuesa y Coll, destacan los circuitos por repeticiones]: Se realiza un test del ejercicio en cuestión, en el que trataremos de lograr el máximo número de repeticiones realizadas correctamente. A partir de este máximo, un

cien por cien, se determinan el número de repeticiones en cada porcentaje que se desee trabajar en relación con el objetivo de preparación. Es normal iniciarse al trabajo en circuito con un cincuenta por ciento del máximo, en este caso de repeticiones. Aun así, debemos ser capaces, de atender a la intensidad del circuito, tras ese test o prueba máxima, desarrollando un número determinado de ejecuciones según los porcentajes de intensidad con el que se quiera trabajar, normalmente bajos al inicio del proceso de entrenamiento”.

“Por tiempo: Realizamos en un tiempo preestablecido el mayor número de ejecuciones correctas del ejercicio que vamos a utilizar en el circuito, después, como en el caso anterior, deberemos calcular los porcentajes en función al objetivo de preparación, para luego en el circuito, realizar las repeticiones que se deban hacer en el mismo tiempo que el realizado en el test”.

“[En lo concerniente a la Progresión de la carga en el circuit training], J. Mora (1989), plantea: Para la mejora de la resistencia, el utilizar alguna de estas variaciones en los factores del circuito: Aumento del tiempo de ejercitación, Disminución de la pausa de recuperación entre ejercicios o estaciones, Aumento del número de circuitos y Disminución de la pausa de recuperación entre circuitos”. (García, s.f., pp. 8-9)

“Y si se plantea hacia la mejora de la fuerza, podemos actuar: Aumentando la resistencia a desplazar, que puede obtenerse; Aumentando el peso del elemento utilizado: balón medicinal, colchoneta, banco, barra, bolsa de arena, etc., Modificando la posición o desplazando el centro de gravedad, para que actúe mayor o menor cantidad de peso en el cuerpo en la acción, Aumentando la distancia o altura: del salto, lanzamiento, la trepa, la subida, etc., Alternando los brazos de palanca. A brazo de resistencia más corto, menos esfuerzo y viceversa y Alternando la velocidad de ejecución, al alterar la velocidad de ejecución en función al tipo de contracción: Concéntrica: A más velocidad, más intenso o Excéntrica: A menos velocidad, más intenso, Aislado el grupo muscular, evitando la colaboración de otros grupos musculares para realizar los ejercicios, Aumentando el tiempo de acción, o en la estación”. (García, s.f., p. 9)

Con referencia al sustento de Antecedentes de Tesis que se han desarrollado con relación a esta investigación, se remarcan trabajos Internacionales que muestran su preocupación por estos temas, como la investigación para Doctorado en la Universidad de la Mancha-España, de Sixto González Villora (2008), “Estudio de las Etapas de Formación del Joven Deportista desde el Desarrollo de la Capacidad Táctica. Aplicación al Fútbol”:

“A modo de síntesis diremos que la táctica englobaría todas las acciones que un jugador realiza voluntariamente durante el juego para adaptarse a los requisitos inmediatos de cada situación de juego. También se puede entender por táctica, la respuesta a cada una de las configuraciones del juego deportivo y su evolución”. (González, 2010, p. 58)

“En una visión global y amplia del término, la táctica engloba a la técnica, teniendo ésta sentido dentro de un contexto táctico real de juego. Por lo tanto, el subsistema táctico-estratégico tratado en este apartado, sería la conjunción de todas las acciones de los jugadores de un mismo equipo para adaptarse a las situaciones globales del juego, ya sea las que están ocurriendo o en las que pueden evolucionar. Como podemos observar estos aspectos o consideraciones son demasiado elevados y complejos para establecerlos en el nivel que estamos tratando en esta Tesis. En los párrafos anteriores, hemos expuesto la definición y un breve resumen de los elementos que se compone este subsistema. Por lo tanto, no consideramos necesario una mayor profundización en este sentido, aunque ello si sería necesario para estudios de rendimiento en jugadores junior o senior”. (González, 2010, p. 58)

En referencia a la tesis desarrollada internacionalmente por Guerrero y Pérez, (2011), denominado Proyecto para la Implementación de un Centro de Formación Profesional de Fútbol en el Sector sur de Quito, cuyo objetivo principal buscaba

“Establecer los mecanismos necesarios para Implementar un Centro de Formación Profesional de Fútbol, cumpliendo con todos los estudios y requerimientos con el fin de mejorar el estilo de vida de los niños y jóvenes, evitando su inclusión en delincuencia, drogas o alcoholismo”. (p. 6)

“[En el cual se concluyó que] la sociedad con sus niños y jóvenes son parte fundamental en este proyecto ya que junto a ellos aprovecharemos las instalaciones con las que cuenta la ciudadela Los Arrayanes al Sur de Quito de una forma sana, invirtiendo su tiempo libre en una excelente disciplina deportiva como es el fútbol alejándolos de la delincuencia el alcoholismo la drogadicción las pandillas, por medio de la ejecución y puesta en marcha del Centro de Formación Profesional de Fútbol no solo se obtendría beneficios tanto sociales como económicos los mismos que se reflejan en el primer caso el mejoramiento de condiciones de vida de los niños y jóvenes involucrados en este proceso, y en el segundo caso mediante la rentabilidad que genera el proyecto con un TIR del 50% y un VAN de 6.204,55 USD, recuperando la inversión al final del segundo año (2013) en el que el flujo de efectivo llega a 12.371,52 USD; y, obteniendo un beneficio del 18%, equivalente a 18 centavos, confirmando que el proyecto es rentable”. (Guerrero & Pérez, 2011, pp. 110-111)

“Finalmente, y en base a toda la investigación realizada, concluimos que el Proyecto para la Implementación de un Centro de Formación Profesional de Fútbol en el sector sur de Quito, es completamente viable, confiable y asegura de una manera positiva el porvenir de la niñez y la adolescencia ofreciéndoles no solamente una alternativa de recreación, sino de formación profesional que los ayudará a desenvolverse en la sociedad; y, a fortalecer el aparato productivo, promoviendo el desarrollo socio – económico, deportivo y cultural del Ecuador”. (Guerrero & Pérez, 2011, p. 11)

Finalmente otro de los antecedentes importantes es el realizado en Colombia por Walter Patiño Fernández, Víctor Hugo Girón Muñoz y Andrés Felipe Arango Valencia (2007), denominado “Parámetros técnico – tácticos para la selección de jugadores de fútbol en las categorías sub 13 -16 con miras al alto rendimiento”, cuyo objetivo principal fue “Identificar los procesos de selección de jugadores de fútbol a nivel técnico - táctico que utilizan diferentes clubes de fútbol de la ciudad de Medellín. Dicho trabajo bien planificado” (Patiño, Girón, & Arango, 2007, p. 9), llego a concluir lo siguiente:

“Todos los clubes tienen como primer criterio de selección de los jugadores de las categorías sub- 13 a sub 16 la observación directa del desempeño técnico – táctico del jugador en situaciones reales de juego a partir de la concepción personal que tiene cada uno de los técnicos, Solamente dos clubes presentan una propuesta escrita del proceso que debería realizarse para la selección de sus jugadores y otro más presenta una propuesta de forma tácita del mismo proceso, A pesar de tener un soporte teórico y tácito dichos clubes no presentan una información estadística que sustente el trabajo propuesto para cada jugador mediante una base de datos que lleve a tomar decisiones sobre la evolución del deportista”.

“[Finalmente también se pudo concluir que] existen soportes teóricos los cuales pretenden unificar criterios acerca de los componentes técnico tácticos que deben ser observados, pero no existen ítems que den cuenta de lo que cada club pretende observar para su proceso de selección. Se podría concluir que en un número muy alto los jugadores que llegan al alto rendimiento que pasan por las categorías sub- 13 hasta sub- 16 no presentan ningún registro de procesos de evaluación que hayan vivido en sus clubes, lo que impide tener criterios claros de la evolución que ha tenido el jugador, pareciendo que los logros alcanzados son productos de potencializar sus capacidades innatas a partir del proceso de entrenamiento”. (Patiño, Girón, & Arango, 2007, pp. 55-56)

1.4. Técnicas de entrenamiento en círculo en el fútbol,

“Son las habilidades de un jugador para realizar movimientos, dominando y dirigiendo el balón en todas las superficies de contacto que permite el reglamento de fútbol; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva”. (Ccopa, 2016, pp. 24-25)

La experiencia de los jugadores permite ejecutar una sucesión de técnicas en un solo movimiento con elegancia.

“Con la práctica en la repetición de los movimientos y la visualización se pueden lograr técnicas de fútbol sólidas y más precisas” (Rincón del Vago, s.f., párr. 2).

El entrenamiento con métodos nuevos permite mejorar las técnicas del fútbol logrando un mejor rendimiento y buenos resultados.

1.4.1. Técnica de Conducción del balón:

“La conducción es la acción técnica que lleva a cabo un futbolista cuando traslada la pelota de una zona del terreno de juego a otra por medio de toques consecutivos y sin perder su control. El jugador debe saber cómo se hace correctamente la conducción y también cuándo tiene que realizarla”.

“A través de la conducción se consigue el buen manejo del balón. De esta forma se logra seguridad mientras se mantiene la posesión del mismo, así como capacidad para llevar a cabo acciones posteriores”.

“Para realizar una correcta conducción, el golpeo al balón debe ser muy suave. Además, este y el pie tendrán que estar siempre muy cerca, ya que esta debe ser lo más perfecta posible para cuando tenga que producirse en el desarrollo del juego estemos capacitados para progresar sin tener ningún contratiempo”. (Migdoniotomasenef4, 2018, párr. 7-9)

Tipos de conducción.

“La conducción puede clasificarse según la superficie de contacto”:

“Conducción con la parte interna del pie: es sencilla de aprender pero más lenta que el resto de conducciones. Para llevarla a cabo, el jugador debe golpear suavemente el balón girando levemente la cadera. [Su pie de apoyo debe estar

ubicado a 45 – 90 grados de la trayectoria del balón]. De este modo el balón irá en línea recta”.

“Conducción con la parte externa del pie: se trata de la superficie de contacto menos utilizada, ya que a través de ella la conducción es muy lenta. Esta técnica es útil cuando el balón está pasando frente al jugador de un lado a otro”. (Migdoniotomasenef4, 2018, párr. 10-12)

Conducción con el empeine total: esta técnica es útil cuando el balón viene de una dirección pronunciada. Manteniendo los ojos en el balón hacer un movimiento en dirección del mismo para no hacer esfuerzo al momento de intersectarlo.

“Conducción con la planta del pie: consiste en colocar el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Gracias al empleo de esta superficie de contacto, el balón estará protegido, por lo que el jugador podrá salir en cualquier dirección. Con la práctica se puede lograr una conducción en línea recta, aunque generalmente suele ser lateral”. (Mis entrenamiento de fútbol, s.f., párr. 8)

Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la plante del pie es aplicado raramente a pases de manejo.

“Conducción con el muslo, la cabeza y el pecho: estas superficies apenas son utilizadas debido a la gran dificultad que conlleva manejar el balón con ellas”.

“No obstante, la conducción también puede ser diferenciada según la trayectoria del balón, la cual puede ser lineal, con giros, en zigzag y curva, o dependiendo de la presencia del oponente, pudiendo ser dorsal, lateral, frontal y sin oponente”. (Migdoniotomasenef4, 2018, párr. 16-17)

1.4.2. Recepción del balón:

Es la forma como el jugador controla el balón que recibe, una de las formas más fáciles de hacerlo es parar el balón y observar al jugador más cercano para tocarlo.

“Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr”.

“Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico”. (Wikipedia, s.f., párr. 15-16)

1.4.3. Técnicas para el portero:

El portero es una de las piezas importantes dentro del campo de juego el cual tiene que manejar diferentes técnicas para cumplir una buena actuación en un partido de fútbol.

“Entre sus acciones técnicas el portero debe: Parar balones con trayectoria bajas o altas, Realizar despejes (puños en alto), Saques de portería con las manos o los pies”.

“El fútbol moderno exige ciertos aspectos del entrenamiento de la técnica como son: Todos los jugadores de hoy en día han de dominar las técnicas básicas del golpeo, con ambos pies (bilateralidad). “Entrenando la pierna débil, se mejora al mismo tiempo la buena”. En el proceso de aprendizaje se trata de trabajar primero la constancia y la exactitud de los golpes y después la potencia”. (López, 2012, pp. 33-34)

“La falta de flexibilidad es a menudo, la causa de movimientos mal ejecutados, Es necesaria una buena coordinación temporal (timing) para realizar algunas acciones técnicas complejas. Por ejemplo poder cabecear un balón procedente de un centro marcando un gol, sólo se consigue con prácticas repetitivas, Al entrenar el remate al arco, es necesario haber calentado bien antes de realizar la práctica y no practicar con principiantes en estado de cansancio, “El chut contra la portería decide un partido y, por lo tanto, debe formar parte de (casi) todas ellas”. Si el entrenamiento de la técnica ha de mejorar eficazmente la capacidad

de rendimiento del jugador, entonces hay que tener en cuenta los principios generales del aprendizaje motriz y experiencias específicas del entrenamiento del fútbol”.

“Entre los principios generales tenemos: Un proceso de aprendizaje solo será posible si el jugador tiene una idea clara del movimiento que se espera que realice. Por lo tanto, sobre todo en el entrenamiento con principiantes, es imprescindible la demostración del movimiento o la sustitución de esta por métodos visuales (videos), Determinadas técnicas exigen unas capacidades físicas especiales. Si estas no se adquieren a través del aprendizaje de las técnicas mismas, se las ha de desarrollar a través de ejercicios adicionales, Los movimientos que se han aprendido y automatizado de forma equivocada, son muy difíciles de corregir, por lo tanto se han de corregir los movimientos mal ejecutados, sobre todo en el entrenamiento de equipos principiantes, Si se han mejorado las cualidades físicas (por ejemplo la velocidad), entonces se ha de adoptar dicha mejora a las capacidades técnicas (por ejemplo, conducción del balón)”. (López, 2012, p. 35)

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

“Después de conocer los principios generales, se destacan a continuación los principios específicos”:

1. “El jugador de hoy en día, debe ser capaz de dominar las técnicas básicas con ambos pies, por lo tanto ya en el entrenamiento de los principiantes hay que poner especial atención al entrenamiento de la bilateralidad”.

2. “Se debe dominar todas las técnicas casi a ciegas, lo cual se consigue gracias a la llamada enseñanza de la visión de juego”.

“Los principales métodos para el entrenamiento de la técnica son”:

“1. A través de los juegos, el jugador adquiere, mejora, estabiliza y automatiza, de forma inconsciente, su capacidad de dominio del balón (enseñanza inductiva)”.

“2. A través de los ejercicios, el jugador aprende conscientemente los distintos elementos técnicos (enseñanza deductiva)”. (López, 2012, pp. 35-36)

“El aprendizaje se puede realizar de dos formas básicamente distintas”:

“1. El aprendizaje de elementos técnicos singulares en forma de enfrenamiento aislado”.

“2. Otra en el aprendizaje de varios elementos técnicos en forma de entrenamiento complejo”.

“Según esta idea el entrenador, tiene los siguientes métodos de entrenamiento”:

“Método lúdico: Se enseña la capacidad de juego compleja de forma íntegra, a través de diversas formas de juego. Automáticamente también se entrenan las distintas técnicas”.

“Ej.: Espacios reducidos 2:2, 4:4 realizando diversas tareas impuestos por el entrenador”.

“Método de Ejercicios Simples: Se practica de forma aislada y a través de muchas repeticiones, los elementos técnicos y tácticos, que son de mucha importancia para el rendimiento del juego total”.

“Ej.: Ejercicios libres con el balón para mejorar su dominio (desplazamiento en slalom realizando conducción bilateral con diferentes superficies de contacto del pies)”.

“Método de Ejercicios Complejos: Se practican y reviven situaciones de juego sacados del juego grande”.

“Ej.: Resolver situaciones de juego determinadas aplicando todas las técnicas conocidas hasta el momento”.

“Los métodos más adecuados para conseguir los objetivos deseados dependen principalmente: Del objetivo del entrenamiento diario, Del tiempo disponible, Del número de jugadores, De la cantidad de implementos, De la edad y del nivel de desarrollo de los jugadores y De su disposición para entrenar”. (López, 2012, pp. 36-37)

“Bajo condiciones de entrenamiento determinadas, puede ser más provechoso entrenar preferiblemente, un método u otro. Así por ejemplo, en el deporte escolar se entrena casi únicamente según el método lúdico porque se puede realizar mejoras sobre los objetivos finales (capacidad de socialización, objetivos afectivos etc.). Si se deben aprender, fijar y automatizar unas determinadas técnicas en muy poco tiempo, la práctica de ejercicios aislados será el método más adecuado. En el fútbol base, el mejor método es generalmente la alternancia sistemática entre jugar-ejercicios y volver a jugar”.

“Para concluir esta parte se puede afirmar que los principios generales y métodos más esenciales de la formación técnica tampoco deben ser descuidados en los ejercicios aplicados a las situaciones reales de competición. Los medios de entrenamiento con contrarios activos desarrollan, por regla general, al mismo tiempo, las acciones de defensa y ataque; aunque estas secuencias motrices forman un conjunto, también es necesario, practicarlas aisladamente para una más rápida percepción y atención selectiva. Los elementos técnicos deberían ser impartidos como ya se ha mencionado antes teniendo en cuenta las peculiaridades típicas de cada edad y según un sistema determinado. Se empieza de lo fácil a lo complejo considerando el grado de dificultad de los elementos técnicos: Los movimientos se practican primero lentamente, y luego cada vez más rápidamente, hacia delante, hacia los lados y hacia atrás, una construcción de entrenamiento variada y diversa proporciona buenos resultados”.

“Hay que insistir mucho en la velocidad de las secuencias de movimiento; una elevada velocidad gestual es un requerimiento básico del fútbol moderno, el jugador de fútbol solamente es capaz de emplear conscientemente el cambio de ritmo, si sabe resolver las respectivas situaciones de juego no solo estática y lentamente, sino también a una velocidad elevada, de esta manera se amplía también la riqueza de herramientas técnicas. La rápida ejecución puede ser fomentada, entre otros, por medio de juegos de relevo, formas de competición y juegos con aplicación técnica”. (López, 2012, pp. 37-38)

“El juego moderno requiere la ejecución con las dos piernas y por los lados, es absolutamente necesario desarrollarlo, ya que las competiciones llevadas a una alta velocidad y acentuadas por la lucha requieren variantes de resolución técnica inmediatas, rápidas y oportunas. Así, el juego no se hace solo cada vez variado y diverso, sino también más eficaz”

“Los gestos técnicos deberían ser entrenados primero con la pierna “más hábil” y luego con “la menos hábil”. Cuando el jugador ha asimilado un ejercicio, aprende el movimiento rápidamente también con la pierna “más débil.” La mayoría de los elementos técnicos son enseñados conforme al método global, es decir, no analíticamente, sino en su conjunto. Solamente se descompone el movimiento, cuando el jugador no lo ha entendido o cuando lo ha entendido mal. Esto fundamenta también el hecho de que la secuencia del movimiento rápidamente tiene que ser enseñada a un cierto ritmo de ejecución motriz. También es necesaria en la enseñanza con niños una elevada plasticidad. Se explica de una manera sencilla y clara, destacando lo esencial, lo que los niños tienen que asimilar. La materia a aprender tiene que ser demostrada, para que el niño entienda que y de qué manera puede y debe asimilar la materia; se explican los principios, medios y métodos en su conjunto, lo esencial es adaptar todo esto a las peculiaridades típicas de cada edad”.

“Para poder corregir los errores que surgen en el proceso del aprendizaje motor o para eliminar los factores que limitan un aprendizaje eficaz, hay que detectar primero las causas de los errores; después se puede eliminar. (Por ejemplo, el niño no puede haber entendido la tarea, o no es lo suficientemente maduro física o motrizmente como para ejecutarla; o bien el error es la consecuencia de viejas y malas costumbres, o bien el balón pesa demasiado, el campo no es el acostumbrado”. (López, 2012, pp. 38-39)

“Cada entrenador o pedagogo tiene, normalmente, sus propios métodos. Aun así se recomienda también el empleo de una metodología general de corrección de errores, como por ejemplo; Confrontación de correcto e incorrecto por medio de demostraciones, fotos, dibujos o películas, Demostración enfatizada de gestos técnicos incorrectos, por ejemplo el movimiento de levantar demasiado la pierna en la finta de tiro o torsión del tronco hacia atrás en el lanzamiento a la portería. Al final de este método se tiene que hacer siempre la demostración correcta del gesto, Realizar determinadas secuencias de un movimiento, por ejemplo la posición de la pierna de apoyo, el movimiento de amortiguación en la recepción del balón, etc. (la práctica de las secuencias motrices hay que terminarla siempre con la repetición de todo el movimiento en su conjunto) y Plantear limitaciones metodológicas, como por ejemplo la interceptación del balón dentro de un espacio limitado”. (López, 2012, p. 40)

CONCLUSIONES

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

SEGUNDO: Actualmente el Circuit training es muy importante, ya que “Se ha convertido en una forma de organización para la actividad física ampliamente modificable según los intereses y contenidos de la práctica, con una estructura formal que siempre es la misma, ejercicio – pausa – ejercicio, pero su contenido puede admitir muchas variaciones en función de los objetivos del proceso de entrenamiento. De hecho se reconoce una forma metodológica similar con el nombre de “entrenamiento circular” o “metodología circular””. (García, s.f., p. 2)

TERCERA: La articulación de la Estrategia del Circuit Training, del fútbol en la Educación Física permite:

“Practicar a todos los alumnos los mismos ejercicios de una manera concentrada e independiente. También la dosificación de la carga se gradúa de forma individual, a pesar de que se trabaje en grupo, respetando el principio de individualidad, la sencillez de los ejercicios debe garantizar que cualquier alumno pueda participar, de manera que un ejercicio irrealizable para algún alumno nunca debe formar parte de un circuito, el constante cambio de tareas durante la sesión desarrollada con esta forma metodológica, impide un cansancio psíquico, rompe la monotonía de otras metodologías ayudando al alumno a sobrellevar las actividades con mayor motivación”. (García, s.f., p. 2)

“[Finalmente] nos permitirá la posibilidad de controlar y cotejar de una forma inmediata, con la utilización de fichas de control de realización del circuito, consiguiendo comparar, tanto en forma horizontal, con el resto de compañeros, como de forma vertical, con la comparación de sus propios resultados”. (García, s.f., p. 2)

REFERENCIAS CITADAS:

- Ccopa, L. (2016). *El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte Unión Carolina Puno 2016. [Tesis de grado]*. Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano.
- Ferreira, L. (2011). *Lo que el Mundial de Vóley Juvenil nos dejó*. Obtenido de Generación: <http://www.generacion.com/magazine/1812/lo-que-mundial-vley-juvenil-nos-dej>
- FUDE. (s.f.). *¿Qué es el circuit training?* Obtenido de Educativo: <https://www.educativo.net/articulos/que-es-el-circuit-training-778.html>
- García, J. (s.f.). *Entrenamiento en circuito*. Obtenido de [https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10...ENTO EN CIRCUITO.doc](https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10...ENTO%20EN%20CIRCUITO.doc)
- González, S. (2010). *Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Guerrero, J., & Pérez, J. (2011). *Proyecto para la implementación de un centro de formación profesional de fútbol en el sector sur de Quito. [Tesis de grado]*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- López, R. (2012). *Propuesta para el mejoramiento físico y técnico a partir de la velocidad, en niños futbolistas con edad entre 10 a 12 años. [Tesis de grado]*. Cali, Colombia: Universidad del Valle.
- Migdoniotomasenef4. (2018). *Técnicas de fútbol*. Obtenido de Elementos técnicos del futbol: <http://elementostecnicosdelfutbol.blogspot.com/>
- Mis entrenamiento de fútbol. (s.f.). *Conducción (Acción Técnica)*. Obtenido de Mis entrenamiento de fútbol: <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/conduccion>

- Patiño, W., Girón, V., & Arango, A. (2007). *Parámetros técnicos - tácticos para la selección de jugadores de fútbol en las categorías sub 13-16 con miras al alto rendimiento*. Medellín, Colombia: Indeportes Antioquia.
- Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *EFDeportes*. 15 (146).
- Rincón del Vago. (s.f.). *Técnicas en el fútbol*. Obtenido de Rincón del Vago:
<https://html.rincondelvago.com/tecnicas-en-el-futbol.html>
- Suri, D. (s.f.). *La enseñanza del Voleibol a través de las situaciones simplificadas de juegos*. Obtenido de Monografías:
<https://www.monografias.com/trabajos82/ensenanza-voleibol-situaciones-simplificadas/ensenanza-voleibol-situaciones-simplificadas2.shtml>
- Wikipedia. (s.f.). *Fútbol*. Obtenido de Wikipedia:
<https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol>

El "circuit training" de futbol en la educación física

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	16%
2	bibliotecadigital.univalle.edu.co Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
6	www.bachilleresdesonora.edu.mx Fuente de Internet	<1%
7	elementostecnicosdelfutbol.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo