



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE**

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

**LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE
Y RECREACIÓN MENCIÓN DOCENCIA**

TEMA:

“APLICACIÓN DE TRABAJOS FÍSICOS Y TÉCNICOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS FUTBOLÍSTICAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO 2013”

AUTORES:

**MACÍAS ÁLAVA ANNABELLY AMARILYS.
MARÍN ZAMBRANO RAMÓN ANTONIO.**

TUTOR:

Dr. Víctor Jama Zambrano.

CHONE-MANABÍ- ECUADOR

2015



Dr: Víctor Jama Zambrano, docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone, en calidad de director de tesis,

CERTIFICO:

Que los estudiantes: Zambrano Marín Ramón Antonio y Macías Álava Annabelly Amarilys, han realizado su trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciados en ciencias de la educación mención Cultura Física, con el tema: **APLICACIÓN DE TRABAJOS FÍSICOS Y TÉCNICOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS FUTBOLÍSTICAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO 2013**, bajo mi tutoría y de conformidad con las disposiciones establecidas en la comisión de tesis de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí extensión Chone, y con las correcciones sugeridas por la misma, por lo que autorizo la presentación y desarrollo de la misma de acuerdo al cronograma establecido. La información y criterios vertidos son de absoluta responsabilidad de los investigadores.

Chone, febrero del 2015.

Dr. Víctor Jama Zambrano
TUTOR



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en este trabajo de titulación, es exclusividad de sus autores.

Chone, febrero del 2015

Marín Zambrano Ramón Antonio
AUTOR

Macías Álava Annabelly Amarilys.
AUTORA



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE**

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

MENCIÓN CEDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: “**APLICACIÓN DE TRABAJOS FÍSICOS Y TÉCNICOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS FUTBOLÍSTICAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO 2013**”, elaborado por los egresados Marín Zambrano Ramón Antonio y Macías Álava Annabelly Amarilys, de la Escuela de ciencias de la Educación Mención Educación Física Deporte y Recreación.

Chone, febrero del 2015

Dr. Victor Jama Zambrano Mgs.
DECANO

Dr. Victor Jama Zambrano Mgs.
DIRECTOR DE TESIS

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
SECRETARIA

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado especialmente a Dios, por darme todo lo que he necesitado para ser feliz. A mis Padres por creer en mí porque siempre recibí de ellos ejemplos dignos de superación y entrega, por la orientación que me han dado iluminando mi camino.

A mi esposa por el apoyo, paciencia y amor incondicional que me dio impulsándome día a día para mejorar como persona y como profesional motivándome a cumplir mis objetivos.

A mis hijos y a toda mi familia, pilares importantes de mi vida, mi motor, mi empuje, este trabajo es por ustedes porque sin su ayuda no lo hubiese logrado.

Al Dr. Víctor Jama Zambrano por el incentivo, apoyo y motivación que me brindó para lograr ser el profesional que ahora soy.

Marín Zambrano Ramón Antonio

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a dios, por permitirme llegar a este momento tan especial e importante de mi formación profesional, a mis hijos por comprenderme en los momentos más difíciles y compartir días muy significativos conmigo, a cada una de las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de esta tesis.

Macías Álava Annabelly Amarilys

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento primero a Dios por darnos la vida y ser la guía espiritual de nuestras vidas.

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí institución que nos abrió sus puertas y ayudo a concebir los estudios universitarios, al personal docente y administrativo y compañeros de trabajo gracias por aportar de una u otra manera con sus conocimientos, amistad y compañerismo para lograr nuestro objetivo.

A nuestro director de Tesis Dr. Víctor Jama Zambrano por supervisar y asesorar el proceso con paciencia y dedicación, con el fin de aportarnos los conocimientos para poder estructurar de manera adecuada el trabajo, sobre todo por sus enseñanzas en valores y por su amistad con nosotros.

Y a cada uno de los compañeros de estudios y amigos que creyeron y me animaron para cumplir este sueño.

Muchas gracias a todos.

Marín Zambrano Ramón Antonio

AGRADECIMIENTO

Agradezco a **DIOS** por permitirme culminar otra etapa de mi vida, a cada uno de los maestros, no menos importantes a mis **HIJOS** por darme su apoyo incondicional a lo largo de esta trayectoria, a mis compañeros de la carrera por la armonía grupal que hemos logrado.

Estoy segura que mis metas planteadas darán fruto en el futuro y por ende debo esforzarme cada día, ser mejor en todo lugar, sin olvidar el respecto que engrandece a la persona.

Macías Álava Annabelly Amarilys

Índice General

No. Pág.

Página de título o portada	i
Página de aprobación del tutor	ii
Página de autoría de la tesis	iii
Página de aprobación del tribunal de grado	iv
Página de dedicatoria	v
Página de dedicatoria	vi
Página de agradecimiento	vii
Índice general de los contenidos	viii
1. Introducción	1
2. Planteamiento del problema	4
2.1. Contextualización	4
2.1.1. Contexto Macro	4
2.1.2. Contexto Meso	5
2.1.3. Contexto Micro	7
2.2. Formulación del problema	8
2.3. Delimitación del problema	8
2.4. Interrogantes de la Investigación	9
3. Justificación	10
4. Objetivos	12
4.1. Objetivo General	12
4.2. Objetivos Específicos	12

CAPÍTULO I

5. Marco Teórico	
5.1. La aplicación de trabajos físicos y técnicos	13
5.1.1 Antecedentes	13
5.1.2. Calentamiento	14

5.1.3. Fases del calentamiento	15
5.1.4. Preparación física especial	16
5.1.5. La formación del deportista	17
5.1.6. La preparación física en el fútbol infantil	18
5.1.7. Técnica y táctica	18
5.1.8. Capacidades físicas básicas	20
5.1.9. Velocidad	21
5.1.10. Resistencia	23
5.1.11. Fuerza	24
5.1.12. La fuerza de los niños	27
5.1.13. Qué tipos de ejercicios utilizamos en el fútbol infantil	29
5.1.14. La sesión de entrenamiento	30
5.2. Desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas	32
5.2.1. Antecedentes	32
5.2.2. Importancia del desarrollo de las capacidades y habilidades motrices en edades escolares	34
5.2.3. Las habilidades y destrezas motrices	35
5.2.4. Cualidades motrices	37
5.2.5. Coordinación y equilibrio	38
5.2.6. Evolución de las habilidades motrices	39
5.2.7. Algunas cualidades que debe reunir un jugador hábil	41
5.2.8. Importancia de la psicomotricidad en la actualidad físico-deportiva extra escolar.	42
5.2.9. Características de la habilidades	43
5.2.10. Habilidades del deportista	44

CAPÍTULO II

6.1. Hipótesis	46
6.1. Variables	46
6.1.1. Variable independiente	46

6.1.2. Variable dependiente	46
6.1.3. Término de relación	46

CAPÍTULO III

7. Marco Metodológico	47
7.1. Tipo de investigación	47
7.2. Nivel de la investigación	47
7.3. Métodos	47
7.4. Técnicas de recolección de información	48
7.5. Población y muestra	48
7.5.1. Población	48
7.5.2. Muestra	48
8. Marco Administrativo	49
8.1. Recursos Humanos	49
8.2. Recursos Financieros	49

CAPÍTULO IV

9. Resultados obtenidos y análisis de datos	50
9.3. Análisis de la ficha de observación	71
10. Comprobación de la hipótesis	72

CAPÍTULO V

11. Conclusiones	73
12. Recomendaciones	74
13. Bibliografía	75
14. Anexos	77

1. INTRODUCCIÓN.-

En el presente proyecto de tesis se hace valiosa la información acerca de aplicación de trabajos físicos y técnicos en el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas, porque un niño que no puede jugar no puede aprender y un profesor que no estimula a los niños jugando, cómo puede enseñar, la escuela funciona como un ente de preparación y solución donde se prepara al niño para la vida competitiva individual ¿Quién es el mejor? La recreación al contrario es una actividad social donde el niño aprende a integrarse, aceptar y desarrollar reglas sociales. Y así el juego puede contrarrestar al aspecto individualista de la educación.

El juego es parte y preparación para el deporte, sin los juegos recreativos el deporte sería pobre y sin juego en la preparación y el entrenamiento la actividad deportiva sería desgastada.

Este trabajo de investigación está enfocado a brindar conocimientos acerca de un tema como lo es la aplicación de trabajos físicos y técnicos para el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas, teniendo como objetivo general “Determinar la importancia de la aplicación de trabajos físicos y técnicos y su incidencia en el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de 7 a 10 años de la Escuela Deportiva Municipal durante el segundo semestre del año lectivo 2013 - 2014.

Por cuanto este tema es de vital importancia especialmente para aquellos docentes que desean conocer un poco más acerca del tema investigado, para que de esta manera puedan aplicar las estrategias pertinentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el **capítulo I** consta el marco teórico cuyas variables se contextualizarán a continuación:

La aplicación de trabajos físicos y técnicos: WEINECK, (1995) pag. 42. “Los entrenamientos y las competiciones de los niños y de los adultos deberían ser dos

mundos diametralmente opuestos”, el educador debe asumir responsabilidades deportivas, sociales y pedagógicas, su papel en lo deportivo es muy importante, sabiendo que los errores que comete con sus discípulos durante los años de iniciación en el fútbol influyen negativamente en los sucesivos niveles de formación”.

Desarrollo de Habilidades y Destrezas Futbolística: En esta dirección, GUTHERIE, citado por CONTRERAS (1998: 189), define las habilidades y destrezas como “Las capacidades adquiridas por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas”.

En el **capítulo II** hace referencia a la hipótesis: “La aplicación de trabajos físicos y técnicos incide en el desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de 7 a 10 años de la Escuela Deportiva Municipal.”

En el **capítulo III** contiene los tipos de investigación que se utilizaron, mismos que fueron: La investigación de campo, que fue aplicada en la Escuela Deportiva Municipal. Además se hizo uso de la investigación web gráfica y bibliográfica, ya que la información obtenida acerca del tema investigado se obtuvo tanto del internet como de algunos libros y prensa escrita

En este capítulo se encuentran el método inductivo-deductivo que se utilizó para el desarrollo de cada uno de los pasos del trabajo de tesis, los niveles de investigación exploratorio y descriptivo que fueron utilizados para auscultar acerca de la aplicación de trabajos físicos, así como también del desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas y también los instrumentos que fueron usados para desarrollar esta investigación, mismos que fueron la encuesta y la ficha de observación, y así comprobar la hipótesis planteada, los mismos que son encuestas, y fichas de observación.

En el **capítulo IV** se encuentra el análisis de los resultados, en el mismo que se tabuló, analizó e interpretó las encuestas y fichas de observación realizadas obteniendo como resultado la comprobación de la hipótesis antes mencionada.

Para concluir con este preámbulo se analiza el **capítulo V** en el cual constan las conclusiones y recomendaciones. Las conclusiones se elaboraron a partir del análisis de los acontecimientos previstos en el transcurso de la investigación, y las recomendaciones se realizaron a partir de las conclusiones a continuación se detallan dos de cada una de ellas.

Se concluye que es importante en un 100% aplicar los trabajos físicos y técnicos adecuados, ya que de esta manera se logra el buen desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños, así lo indican los resultados de las encuestas aplicadas.

Así como también se concluye que el entrenamiento o preparación física en el fútbol infantil debe de aplicarse considerando la edad y las necesidades de los niños, es por esto que el entrenador ha de estar capacitado para identificar dichas necesidades y brindar el entrenamiento adecuado.

Se recomienda que los docentes y entrenadores deben seguir utilizando las técnicas adecuadas para desarrollar siempre un trabajo físico adecuado, que les permita desarrollar destrezas y habilidades en los niños.

Además se recomienda que los entrenadores deben investigar las técnicas deportivas adecuadas a la edad y a las necesidades de los niños, encaminándolos así al desarrollo de sus habilidades técnicas y destrezas específicas.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.-

2.1. CONTEXTUALIZACIÓN.-

2.1.1. Contexto Macro.-

En América Latina y el Caribe, se está desarrollando alianzas con todos los sectores de la sociedad, desde los gobiernos y el mundo de los deportes hasta la sociedad civil en toda su diversidad, para llevar a niños a campos de deportes y de juego, y para educarlos junto a sus familias sobre los beneficios de la actividad física.

Se han utilizado el deporte como vehículo de comunicación: como herramienta de movilización social que reúne a comunidades para determinadas campañas y como un medio poderoso de crear conciencia sobre mensajes clave en torneos o eventos deportivos nacionales o locales.

En los campos de fútbol de Argentina, en las canchas de Venezuela y en los de Panamá, hay niños y adolescentes que juegan. También juegan en las “favelas” de Brasil, en las montañas de Perú y en los traspatios de Jamaica. Ya sea en torneos organizados con árbitros, en competencias de barrio en la calle o en juegos espontáneos hasta que se pone el sol, el deporte y la recreación forman una parte muy importante de la infancia y lejos de ser un lujo, es un derecho.

De acuerdo al Artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño, “Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, y a participar libremente en la vida cultural y en las artes”. Los niños no solo tienen derecho al juego, sino que los Estados deben propiciar “oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento”.

El deporte –desde el juego y la actividad física hasta la competencia organizada– enseña valores esenciales, como la cooperación y el respeto. Mejora la salud y

reduce la probabilidad de enfermedades. Y reúne a individuos y comunidades, salvando divisiones culturales o étnicas.

El deporte es también una forma eficaz de llegar a los niños y adolescentes que son excluidos y discriminados, ofreciéndoles compañía, apoyo y un sentido de pertenencia de bajo costo, universalmente comprendido y políticamente neutral, el deporte en todas sus formas puede ser una forma poderosa de promover la paz y el desarrollo, igualmente importante es que posibilita la diversión de niños y adolescentes. Por estos motivos, el deporte forma parte de muchos programas de UNICEF.

2.1.2. Contexto Meso.-

En el Ecuador los problemas actuales de la educación física, Deporte y Recreación son de origen conceptual y práctico. No existe una concepción moderna, lógica y clara que relacione los tres campos ni una práctica educativa, recreativa y deportiva satisfactoria que significa actividades recreativas masivas y un deporte de alto nivel originados en una educación física motivadora y afectiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su Informe Anual sobre Enfermedades No Transmisibles 2013, advirtió que en el mundo “alrededor de 3,2 millones de muertes al año fueron atribuidas a causas relacionadas con actividad física insuficiente”.

Mae Moreno, maestra de Nutrición Deportiva en la Universidad San Francisco de Quito, aseveró que “La escasez de tiempo, el cansancio, la violencia e inseguridad han sido los principales factores que conllevan al sedentarismo.”

“Ahora vemos más televisión, utilizamos videojuegos y computadora”, señaló Moreno.

La docente resaltó que “El sedentarismo produce secuelas en el organismo, ya que el individuo cuando deja de moverse es proclive a sufrir otras enfermedades como obesidad, diabetes (niveles alto de azúcar) e hipertensión (tensión alta). “

Además, Moreno reiteró que “El ejercicio es la única clave para combatir este problema: La actividad física es también una excelente medicina -no farmacológica- que ayuda a disminuir afecciones que están en aumento y evita el sobrepeso”.

Jaime Robalino, entrenador físico del gimnasio Gym Sport, señaló que “La actividad física no implica que las personas pasen largas horas ejercitándose, sino que practiquen rutinas permanentes. “

Indicó que las secuencias tienen que efectuarse según la edad. “Los adultos deben realizar al menos 20 minutos diarios de ejercicios, durante 5 de los 7 días de la semana. Los niños tienen que ejercitarse más, al menos 60 minutos al día”, explicó Robalino.

De acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Solo en ese año se reportaron 32.758 decesos.

La provincia que mayores novedades registró fue Pichincha, con 9.541 fallecimientos; le siguió Guayas, con 8.340; Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar se situó Tungurahua (829), seguida por Cotopaxi (781) e Imbabura (453).

Manabí no tuvo casos de obesidad, pero sí reportó 17.003 casos de diabetes mellitus, afección ocasionada por el sobrepeso.

Situación similar se registró en Los Ríos, en donde hubo 7.171 personas con esta patología.

El Oro reportó 6.143 casos de diabetes mellitus y 1.833 casos de obesidad.

Galápagos ha sido la provincia con menor número de novedades, ya que solo reportó 40 individuos con índices elevados de glucosa.

Pichincha registra una alta incidencia. En ese mismo año, Carlos Gustavo Gallegos Camino, especialista en Medicina Familiar, presentó el estudio denominado ‘Sedentarismo en escuelas municipales de Quito y zona sanitaria’.

La investigación concluyó que el 93,2% de las mujeres y el 85,7% de hombres del Distrito Metropolitano sufren de sedentarismo. Mientras que entre 8 y 9 de cada 10 escolares puntúan a tener un modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento.¹

“Los docentes de Educación Física así como toda la ciudadanía en general, debemos tomar conciencia y darnos cuenta de que el sedentarismo nos está enfermando cada día más, que la carencia de trabajo físico y técnico en las escuelas del país, está desarrollando negativamente el aumento de estudiantes sedentarios y faltos de actividad física que les ayude a llevar una vida más saludable y llena de los beneficios que brindan los ejercicios físicos tanto a nivel físico como psicológico”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly, (2015)

2.1.3. Contexto Micro.-

A nivel del Cantón Chone muchos docentes de Cultura Física se han despreocupado por investigar sobre la importancia que tiene la aplicación de trabajos físicos técnicos para un buen desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de educación básica.

A pesar de dicha importancia, en la Escuela Deportiva Municipal no se logran aplicar adecuadamente los juegos físicos y técnicos con el fin de desarrollar en los chicos las habilidades futbolísticas.

¹ <http://www.ppelverdadero.com.ec/pp-saludable/item/ecuador-enfrenta-al-sedentarismo.html>
Tomada de la edición impresa del Lunes, 27 Mayo 2013

En esta institución tienen la formación básica de ser multidimensional. Aquí se preocupan mucho por crear una base amplia que les permita llegar más lejos, o mejor que esto los haga más populares olvidándose del desarrollo y rendimiento de los niños, solo les importa imitar el deporte y entrenamiento de las personas adulta, sin pensar en hacer un deporte y entrenamiento adaptado al niño según la edad en la que se encuentra.

Es por esta razón que es importante que los maestros de la Escuela Municipal logren insertar en sus actividades diarias de Educación Física que estén orientadas, fundamentalmente, a profundizar y perfeccionar el Conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices. No significa esto que solamente haya que Desarrollar conocimientos ya trabajados en la etapa anterior; también se propone el aprendizaje de nuevos conocimientos que contribuyan a ampliar y mejorar las capacidades y destrezas ya adquiridas. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

2.2. Formulación del problema.-

¿Cómo la aplicación de trabajos físicos y técnicos incide en el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de 7 a 10 años de la Escuela Deportiva Municipal durante el segundo semestre del año lectivo 2013 - 2014?

2.3. Delimitación del problema.-

2.3.1. Campo: Educativo.

2.3.2. Área: Cultura física

2.3.3. Aspecto:

- a) Aplicación de trabajos físicos y técnicos
- b) Desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas.

2.3.4. Delimitación Espacial: Esta investigación se realizó en la Escuela Deportiva Municipal del Cantón Chone.

2.3.5. Delimitación Temporal: La investigación se llevó a efecto en el segundo Semestre del año lectivo 2013 – 2014.

2.3.6. Problema: La carencia de trabajos físicos y técnicos en el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de 7 a 10 años de la Escuela Deportiva Municipal.

2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.-

- ✓ ¿Cómo se aplican los trabajos físicos y técnicos para lograr el desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños?
- ✓ ¿Cuáles son los trabajos físicos que se desarrollan en educación básica?
- ✓ ¿Cómo es la preparación física en la edad infantil?
- ✓ ¿Cuáles son los tipos de habilidades y destrezas futbolísticas?
- ✓ ¿Cuál es la importancia de las habilidades y destrezas motrices en edades escolares?
- ✓ ¿Cuál es la propuesta planteada para mejorar la aplicación de trabajos físicos y técnicos y para lograr el desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas?

3. JUSTIFICACIÓN

La presente proyecto se justifica desde los siguientes puntos de vista:

El Interés del fútbol debe ser agente educativo formativo, recreativo, ya que es innegable las posibilidades que brinda este deporte en la formación general de los niños, en su desarrollo psicomotriz y en aspectos socio culturales.

Es decir que trabajar en este juego, es compartir en lo formativo para que el niño o niña sea mejor, desde una visión humanista del deporte en los primeros años de desarrollo, sirven para dar seguridad a los pequeños, un ambiente tranquilo y de disfrute, donde comiencen a socializar y a encontrarse a sí mismo.

Lo Importante que el docente de Educación Física sea un agente especializado para llevar adelante esta tarea. De alguna manera deberá estar allí donde se desarrolle la actividad y debe saber generar modelos según el contexto en que se encuentre, además de lograr integrar el compás, el coordinamiento, la habilidad natural y el que aparenta ser torpe, el de maduración tardía, sin distinción de género (pensamos que niños y niñas pueden compartir la actividad juntos hasta los 10 u 11 años), todos con la misma posibilidad inicial: la de aprender, conforme a sus derechos.

La originalidad del presente trabajo investigativo se justifica desde el punto de vista institucional, que se ha basado en detectar en que es indiscutible la importancia que tiene el ejercicio físico para tener una buena salud corporal y mental y está orientada para alcanzar el rendimiento óptimo. Solo a través de la evaluación conoceremos el rendimiento físico de cada deportista.

La misión y la visión de la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Ext. Chone, a través del evento Diseño y Evaluación de proyectos provee de conocimientos y herramientas metodológicas para detectar contradicciones y así mismo plantear alternativas de solución.

Beneficiará a niños y niñas de la Escuela Deportiva Municipal, padres y madres de familias, a los investigadores, a los deportistas, al cuerpo técnico y los dirigentes.

Es factible porque existe el apoyo de autoridades, docentes y dirigentes, y a través de esta investigación se puede dar a conocer la suficiente información y conocimiento para que el cuerpo técnico y los dirigentes tengan elementos de planificación que ayuden a orientar y mejorar el rendimiento de los deportistas.

4. OBJETIVOS.-

4.1. OBJETIVO GENERAL.-

Determinar la importancia de la aplicación de trabajos físicos y técnicos y su incidencia en el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de 7 a 10 años de la Escuela Deportiva Municipal durante el segundo semestre del año lectivo 2013 - 2014.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.-

- ✓ Identificar los trabajos físicos y técnicos que desarrollan los niños y las niñas en educación básica.
- ✓ Indagar acerca de la preparación física en el fútbol infantil.
- ✓ Investigar los tipos de habilidades y destrezas futbolísticas.
- ✓ Auscultar la importancia de las habilidades y destrezas motrices en edades escolares.
- ✓ Socializar una propuesta que contribuya a la correcta aplicación de trabajos físicos y técnicos potencializando así las habilidades y destrezas futbolísticas que se desarrollan generalmente en niños de 7 a 10 años de edad.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO.-

5.1. La aplicación de trabajos físicos y técnicos.-

5.1.1. Antecedentes

WEINECK, (1995, pag. 42) comenta: “Los entrenamientos y las competiciones de los niños y de los adultos deberían ser dos mundos diametralmente opuestos, el educador debe asumir responsabilidades deportivas, sociales y pedagógicas, su papel en lo deportivo es muy importante, sabiendo que los errores que comete con sus discípulos durante los años de iniciación en el fútbol influyen negativamente en los sucesivos niveles de formación”. El cómo se lleva a cabo, entonces, es de suma importancia, necesita de objetivos claros, contenidos y metodologías razonables según nivel o características del grupo con el que se vaya a trabajar y de una evaluación permanente de la actividad.

“Los primeros años de vida de los niños son fundamentales, puesto que son la base en donde se deben enseñar las nuevas experiencias, conocimientos, habilidades, entre otros, que ellos deben aprender para utilizarlas en su diario vivir. Así mismo en cuanto a lo deportivo, es importante saber que en los primeros años de vida es donde se deben enseñar las nociones básicas sobre la educación física y todo lo que tenga que ver con esta importante disciplina”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Uno de los temas fundamentales en el deporte, es la competición. La trascendencia que se le dé no debe ir más allá de la propia que le dan los niños y tener siempre claro que en contraposición a la competencia (ganarle al otro), la estimulación es la superación de uno mismo, es saber que más allá del resultado momentáneo, yo hice lo mejor que pude.

Esto es lo que tienen que aprender los adultos, a transmitir a los niños, acerca de la competencia en niños, WEINECK (1995,) señala, “Cuando un niño domina

ciertas habilidades y capacidades básicas del fútbol, quiere compararse con otros de su edad buscando competir. Si un niño se encuentra en esta situación pero en desventaja frente al resto; ellos mismos suelen redefinir el reglamento del juego para mantener el juego vivo e interesante.

“Es de gran importancia que los niños desde pequeños aprendan a relacionarse e interactuar mientras están compartiendo actividades como el juego o las actividades físicas, así como es importante que ellos establezcan reglas por las cual puedan regirse al momento de jugar. Así aprenden desde pequeños a respetar las reglas.” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

De esta forma, tanto el considerado fuerte como el débil juegan, disfrutan y luchan intentando cada uno dar lo mejor de sí mismo sin tomar la competición demasiado “en serio”. Competir bajo la premisa de jugar con otros y no contra otros, es la base en las etapas iniciales, entonces queda claro, que plantearnos objetivos a perseguir, debe partir de una observación crítica de lo que está sucediendo socio, cultural y políticamente con la Educación Física, el deporte y la recreación, con el propio deporte fútbol, en el país o en determinado contexto. 2

5.1.2. Calentamiento

MATVEEV & PLATONOV, el calentamiento se puede definir como "La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico - deportivo"

Por su parte ÁLVAREZ DEL VILLAR lo define como "El conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento".³

2 WEINECK, J. Año 2005 *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo.

3 <http://www.efdeportes.com/efd133/el-calentamiento-efectos-en-el-organismo.htm>

“El calentamiento es la fase preparatoria que permite que permite a la persona prepararse para la actividad física que está a punto de realizar, de esta manera se evita que existan varios problemas como el desgarre de algún músculo al momento de realizar los ejercicios en lo cual se aplique la fuerza física”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

5.1.3. Fases del calentamiento

FOX (1988), el calentamiento comprende 3 fases:

- a. “Actividades de estiramiento, que incluyen los principales grupos musculares y articulaciones del cuerpo.”
- b. “Calistenia: ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo (flexiones, sentadillas...).”
- c. “Actividad formal: consiste en realizar la actividad que se utiliza en el deporte en cuestión.”

“Las fases del calentamiento permiten al individuo seguir un proceso el cual lleva al cumplimiento de dos funciones; primero: evitar las lesiones deportivas y segundo: mejorar el rendimiento deportivo” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

PLATONOV (1991) diferencia 2 partes:

- a. “Calentamiento general: donde se usan ejercicios que estimulan los sistemas funcionales más importantes (sistema nervioso central y aparato motriz).”
- b. “Calentamiento específico: estimula la parte del aparato motriz más implicado en la parte principal.”⁴

4 <http://www.efdeportes.com/efd108/el-calentamiento-tipos-y-fases.htm> revista digital · Año 12 · N° 108 | Buenos Aires, Mayo 2007

“Ya sean 3 o 2 las partes en las que se dividen las fases del calentamiento, es necesario conocer la importante de desarrollar dichas fases de la mejor manera posible, y esto es una tarea de los docentes los cuales deben buscar en todo momento el bienestar de los estudiantes al momento que se desarrolla una actividad física”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

5.1.4. Preparación Física Especial

GROSSER y colaboradores (1988) la definen como “El desarrollo de las capacidades físicas de un deporte (que determinan el rendimiento) por ejemplo la resistencia aeróbica para un corredor de maratón. Estos se desarrollan principalmente durante las diferentes etapas del ciclo de entrenamiento. Pero en una menor proporción en la etapa general que en la especial y competitiva. “

“En la etapa de calentamiento se desarrollan las capacidades físicas de un deporte, es por esta razón la importancia de desarrollar la fase de calentamiento de la mejor manera posible desarrollando así las habilidades especiales de los deportistas”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

MARKOV (1991) expone que “La preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial.”⁵

“La preparación física permite el desarrollo de las habilidades físicas que el deportista necesita utilizar para desarrollarse en la disciplina de su agrado, dicha preparación empieza con una estimulación general para luego llegar a la aplicación específica de la disciplina escogida”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

⁵ <http://www.efdeportes.com/efd70/pf.htm> Revista Digital · Año 10 · N° 70 | Buenos Aires, Marzo 2004

5.1.5. La formación del deportista.

Al comienzo de la formación del deportista el entrenamiento técnico es la clave por su fuerte motivación. Prácticamente se basa sólo en facilitar la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas del juego individual y las tácticas básicas del juego en conjunto, desarrollar las cualidades perceptivo-motrices, en la formación del deportista inciden tres tipos de entrenamientos, que se pueden esquematizar de la siguiente manera: Entrenamiento Técnico, Entrenamiento Físico, construcción del deportista.

El entrenamiento técnico tiene, como objetivo principal, la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas o habilidades del juego individual y de las tácticas del juego en conjunto.

“El entrenamiento en general desarrolla habilidades y destrezas de manera integral, destrezas que son aprovechadas de manera positiva tanto en los juegos individuales como en conjunto”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

El entrenamiento físico tiene como objetivo, el desarrollo y perfeccionamiento de todas las cualidades perceptivo - motrices inherentes al individuo. Las cualidades perceptivas - motrices son las facultades orgánicas que generan el movimiento, en la práctica se unen a las destrezas del juego individual y las tácticas de juego de conjunto para producir el rendimiento deportivo.

El entrenamiento tiene, como objetivo, el desarrollo y perfeccionamiento de todas las actitudes del deportista que son, por un lado, las cognoscitivas (memoria, inteligencia, juicio rápido, etc.) que dirigen las destrezas, las tácticas y las cualidades perceptivo - motrices; y por otro lado, las cualidades volitivas (del carácter) que afectan las cognoscitivas en mayor o menor grado. Las cualidades perceptivas (los órganos sensoriales) se encargan de dar la información pertinente al sistema nervioso y de establecer las necesarias relaciones entre todos los órganos y sistemas.

5.1.6. La preparación física en el fútbol infantil

Las etapas del fútbol amateur presentadas por la Asociación del Fútbol Argentino (AFA) son dos. La primera denominada Fútbol infantil, aquí los niños tienen entre 10 a 13 años, y una segunda etapa denominada Fútbol Juvenil donde los jugadores tienen entre 13 (9na división) y 20 años (4ta división).

Como punto de partida en la planificación es necesario realizar un diagnóstico. El mismo se basa en recoger datos de la competencia, y tras su análisis, usarlos como herramientas para confeccionar contenidos, métodos y medios de entrenamiento teniendo en cuenta la edad deportiva y biológica de los jugadores.

“Es de suma importancia tener pleno conocimiento de las técnicas y métodos elaborados según la edad de los niños, puesto que las técnicas de enseñanza para los niños no son las mismas técnicas de enseñanza para los jóvenes, esto hace que la manera de aprender sea diferente en ambos casos.” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

5.1.7. Técnica y táctica

BANGSBO Jens, plantea que “El fútbol profesional es un deporte intermitente, donde el futbolista además de correr realiza otras actividades como aceleraciones, cambios de direcciones, desaceleraciones, saltos, caídas y levantadas del campo. Por otro lado remarca que las pausas son pasivas e incompletas.”⁶

“En el fútbol profesional además de solo correr con el balón, se realizan otras acciones las cuales permiten jugar con mayor eficiencia y eficacia. Dichas acciones son enseñadas a los jugadores por sus entrenadores y les son de gran ayuda al momento de jugar un partido” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

⁶ BANGSBO, J. *La fisiología del futbol*. Instituto august Krogh. Universidad de Copenhague.

A este cúmulo de acciones que realiza el futbolista se adhiere la importancia del componente técnico y táctico. El pase y la recepción aparecen, junto al remate y conducción, como las técnicas más importantes del futbolista. Siempre considerándolas dentro de un contexto en situación, donde deben ser aplicadas en distintos tiempos, con distintos espacios y con una situación a resolver que, en la mayoría de las veces, implica a compañeros y oponentes.

Por otro lado, WEINECK aclara que el entrenamiento infanto- juvenil debe centrarse en la formación óptima de las destrezas y técnicas deportivas - motoras y en el incremento del acervo motor. El entrenamiento de las capacidades físicas tiene lugar en paralelo a este proceso, durante la infancia estas capacidades no se maximizan sino que se optimizan.

“Para optimizar las capacidades físicas se debe primero conocer las necesidades de cada uno de los individuos que participan en la fase de entrenamiento, de esta manera será más fácil aplicar las estrategias adecuadas para la optimización y el desarrollo de dichas capacidades”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Con lo anteriormente mencionado se hace referencia a que las actividades o ejercicios adecuados al crecimiento deben presentarse como estímulos sub máximos, y no máximos, dando lugar a un trabajo multilateral.

BORZI Carlos “Menciona la importancia que tiene el entrenamiento de la técnica en edades infantiles. Deja claro que el período entre los 10 y los 13 años es el indicado para realizar los aprendizajes técnicos debido a que el sistema nervioso, incluyendo a los analizadores de movimiento, manifiesta un pleno desarrollo aumentando la capacidad de percibir la realidad y conducir la respuesta motora.” 7

“No solamente es importante desarrollar el entrenamiento en edades tempranas, en realidad es aconsejable que todo lo que tenga que ver con el aprendizaje de nuevos conocimientos se de en edades tempranas, puesto que en estas etapas los

7 BORZI, C. (1999), *Futbol infantil. Entrenamiento programado*. Editorial Estadium. p 107.

niños están motivados y predispuestos a utilizar sus habilidades para adquirir los nuevos conocimientos”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Cabe destacar la importancia de aplicar el principio de variabilidad ofreciendo al niño diversas actividades con el objetivo de generar un incremento en su experiencia técnica motriz. Las variantes en el trabajo de la técnica se pueden llevar a cabo modificando las condiciones externas (terreno, dimensiones, pelotas), combinando destrezas (desplazamientos, habilidades, técnicas), combinando los métodos de entrenamiento (analítico, global, mixto) y variando los materiales y consignas.

Aunque el fútbol infantil debe proveer al niño una amplia gama de movimientos y experiencias, parece muy enriquecedora la práctica de los gestos técnicos en situaciones jugadas, donde el componente táctico forma parte del trabajo técnico. Con respecto al componente táctico WEINECK, menciona que: “Debe trabajarse desde edades tempranas en paralelo al trabajo técnico. Los contenidos tácticos deberían orientarse a un desarrollo cognitivo, donde la comprensión del juego sea el punto clave del entrenamiento.

Además deben plantearse en cada entrenamiento el conocimiento de la totalidad de las reglas. Los principales medios para alcanzar estos objetivos mediante situaciones jugadas con diversas modalidades y consignas. Es recomendable realizar el trabajo táctico con los chicos descansados, sin una carga física previa, para favorecer la comprensión de consignas de manera eficiente.”

“Es importante mantener la relación entre el trabajo técnico y el trabajo táctico, puesto que si desarrollan juntos se logrará un mejor desarrollo cognitivo y una mejor comprensión de las consignas en los jóvenes” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

5.1.8. Capacidades Físicas Básicas

Tras analizar varias definiciones de autores como ANTÓN, MATVEEV, PLATONOV, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como

“predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: **Velocidad, Resistencia, y Fuerza.**

“Las capacidades físicas de un individuo forman parte de las habilidades que tiene el mismo para realizar ciertas cosas para las cuales este ha sido entrenado, dichas capacidades le ayudan a lograr los objetivos que se plantea en su vida”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- a. La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- b. Requieren procesos metabólicos.
- c. Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- d. Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- e. Determinan la condición física del sujeto.

5.1.9. La velocidad

TORRES, J. (1996), define la Velocidad como “La capacidad que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.⁸

“La velocidad es la rapidez con la realizamos una actividad, la cual es mayor si realizamos dicha actividad en un mínimo de tiempo sin que esto nos produzca un alto nivel de cansancio”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

⁸ <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm> revista digital · Año 14 · N° 131 | Buenos Aires, Abril de 2009

La velocidad se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y crecimiento, como también está altamente influenciada por el potencial genético del jugador.

Entre los 7 y 9 años, es recomendable trabajar sobre el tiempo de reacción y la frecuencia de movimiento. Estas dos características de la velocidad se encuentran vinculadas al desarrollo del sistema nervioso (SN) y no a otros aspectos funcionales. A partir del primer año del fútbol infantil, gracias a la gran plasticidad que presenta el sistema nervioso, el entrenamiento de la velocidad se verá beneficiado. Esta plasticidad del SN implica, por un lado, una alta excitabilidad de los procesos nerviosos directores y, por otro, una baja inhibición diferenciadora.

En el último año de infantiles (12-13 años) se produce, en algunos jugadores (púberes), una creciente liberación de andrógenos y estrógenos lo que permite un crecimiento muscular, teniendo una repercusión directa sobre la producción absoluta de potencia que puede ser generada.

En el fútbol infantil, debemos brindar al jugador un amplio bagaje de ejercicios. A su vez, resulta interesante trabajar los distintos aspectos de la velocidad combinándolos con movimientos específicos que realizan los jugadores en competencia como también ligarlos a factores técnicos ya que su aprendizaje se encuentra en su fase sensible.

“Mientras más ejercicios se le enseñen a un jugador más será la capacidad que tenga dicho jugador de desarrollar sus habilidades y destrezas y de esta manera obtenga resultados positivos cuando lleve a la práctica lo que ha aprendido”.
MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

La capacidad de reacción en el fútbol está relacionada con la capacidad de anticipación y toma de decisiones. Esto se debe a que el jugador debe responder constantemente, de manera óptima, a situaciones de juego inesperadas. Para WEINEK el objetivo de esta capacidad en el fútbol es el desarrollo de una

velocidad de movimiento de desplazamiento máximo y su relación con su velocidad gestual.

5.1.10. La Resistencia

Con respecto a la importancia de la resistencia aeróbica y su trabajo durante la etapa infantil WEINECK resalta que: “Tanto los niños como los jóvenes están preparados, desde el punto de vista cardiopulmonar y metabólico, para entrenar bajo cargas aeróbicas. En relación a este punto, toma un alto grado de importancia la elección de métodos, como la dosificación de la intensidad y la duración de las cargas ya que las mismas deben adaptarse a las circunstancias fisiológicas de la edad del jugador.”

“Aunque los niños también tengan resistencia al ejercicio físico no significa que se deban aplicar las mismas actividades o ejercicios físicos que a los jóvenes o adultos. Es por esto que el entrenador o el profesor de educación física debe saber utilizar las estrategias y métodos adecuados para cada edad o etapa en la que se encuentren los chicos”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Este autor propone entrenar la capacidad aeróbica en la fase pre puberal a través de cargas interválicas de corta duración, utilizando el juego como principal contenido en la actividad.

Para FEIGENBAUM “El músculo esquelético del niño pre púber es más elástico, tiene poco tono y definición, pero a su vez posee una gran irrigación respecto del adulto. Este flujo sanguíneo junto a su gran densidad mitocondrial permite realizar trabajos aeróbicos fraccionados o intermitentes de gran intensidad y corta duración alternados con pausas cortas ya que su capacidad de recuperación entre esfuerzos es eficiente.”⁹

⁹ COMETTI, G. Año 2007 *La preparación física en el fútbol*. Editorial Paidotribo.. p 130-141.

Para COMETTI “El entrenamiento de la resistencia en futbolistas jóvenes debe centrarse en el trabajo de fibras rápidas donde los esfuerzos cortos y breves prevalezcan.”

“El entrenamiento de la resistencia debe de ser un proceso que vaya paso a paso, tratando de desarrollar en los jóvenes las habilidades y destrezas futbolísticas necesarias para emplearlas en el campo de juego”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

LAROVEDE Paul D. plantea algunos principios para trabajar la resistencia aeróbica en edades prepuberales. “Los mismos hacen mención a conservar el carácter lúdico de la actividad, donde se utilicen un amplio repertorio de movimientos y gestos propios del deporte, utilizando circuitos técnicos combinándolos con distintos desplazamientos.”

“La resistencia en jóvenes y especialmente en los niños debe ser desarrolla a través del método lúdico, donde ellos aprendan y desarrollen sus habilidades a través de juegos interactivos que estén estrechamente relacionados con la actividad física”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Esta propuesta parece enriquecedora desde su carácter motriz ya que engloba mayores respuestas técnicas y motoras. Será el profesor quien deba poner de manifiesto su creatividad, enriqueciendo aún más la actividad, introduciendo movimientos tácticos en ellas.

5.1.11. La Fuerza

Según BOMPA “En el proceso de formación deportiva se debe comenzar con ejercicios de fuerza que acentúen la participación de la musculatura del tronco y no tanto la de las extremidades superiores.”¹⁰

10 GARCÍA Raposo, F. *Trabajo preventivo-compensatorio del joven futbolista*; Parte I. Se consigue en: www.futbol-tactico.com/es/futbol/63/futbol-base/acondicionamiento-general-trabajo-preventivo-compensatorio-del-joven-futbolista-parte-i-sin-material.html.

“Aquí cabe mencionar la importancia de comenzar a trabajar desde el primer año de infantiles con ejercicios destinados a fortalecer la zona media. Es importante tanto la calidad de ejercicio como la frecuencia con que se hacen ya que las ganancias de fuerza en niños tienen un carácter transitorio y si no se entrenan con determinada frecuencia estas ganancias se pierden rápidamente.”

“En la edad infantil se deben enseñar ejercicios físicos que ayuden a los pequeños a desarrollar el amor por el deporte, estos ejercicios deben de ser enseñados de manera perenne, puesto que de lo contrario los niños no adquirirán su aprendizaje de una manera eficiente y eficaz”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Siguiendo con la zona central del cuerpo podemos decir que en la pelvis convergen acciones que se transmiten de tren superior a inferior y viceversa, es por esto que el control que el niño pueda ejercer sobre dicha zona es importante para asumir posteriormente cargas de trabajo

Hacer trabajos propioceptivos sobre la zona lumbo pélvica, junto a fortalecer y flexibilizar la zona central del cuerpo permitirá desarrollar posteriormente trabajos de fuerza con mayor seguridad. ¹¹

Según OZOLIN, los ejercicios con pesos libres ofrecen un mayor estímulo de entrenamiento acentuando el trabajo de propiocepción, el sentido del equilibrio, la estabilidad y la coordinación.

Así FEIGENBAUM asegura que hasta el momento no existen evidencias científicas de que los ejercicios de fuerza con niños aplicados sistemáticamente pueden causar lesiones agudas o crónicas. Las lesiones son causadas por fallos técnicos en la ejecución de los movimientos.

“A pesar de que no se ha comprobado de que los ejercicios de fuerza aplicados en los niños puedan causarle lesiones, es mejor prevenir dichos problemas, es por

¹¹ OZOLIN. N. G. 1983. *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. p 142.

esto que se debe tener presente que no se deben aplicar ejercicios demasiados fuertes a los niños puesto que sus músculos y huesos aún son un poco delicados”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Como hemos visto al comienzo del artículo, el crecimiento provoca ganancias sobre el rendimiento. En el caso de la fuerza, por crecimiento se producen incrementos de la misma. Pero también el niño que entrena tiene más fuerza debido a que coordina mejor. Las capacidades neurales no pueden desarrollarse si no son estimuladas, es por ello que los trabajos de coordinación y equilibrio (estático y dinámico) tiene gran importancia en esta etapa.

Siguiendo las palabras de CAPPa se señala que “El tiempo que El profesor dedica a la enseñanza de las técnicas es una inversión ya que la correcta realización de los ejercicios permite, en el futuro, trabajar con cargas altas.”

“Es muy importante el tiempo que el docente emplea en enseñar a los estudiantes, puesto que todo aquel conjunto de destrezas, experiencias, conocimientos, estrategias, entre otros, será utilizado por los jóvenes en el futuro, logrando así un resultado positivo al aplicarlas”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

En el periodo prepuberal, antes del desarrollo hormonal y muscular, se debería hacer hincapié en el trabajo de coordinación, equilibrio (estático y dinámico) y enseñanza de técnicas de levantamiento, como así saltos y lanzamientos. Es importante variar los medios de entrenamiento utilizando materiales no convencionales como medicine ball, sogas, bandas elásticas, chalecos, bolsas de arena.

Con respecto al entrenamiento polimétrico en niños, FAIGENBAUM plantea que: “Es errónea la idea que para comenzar con entrenamientos polimétricos el niño debe entrar en la pubertad. Contrariamente a esto propone comenzar con este tipo de entrenamientos cuando el niño tenga la madurez emocional para aceptar y seguir directivas. Otra de las ideas, que según el autor es errónea, es que los niños

presentan lesiones en las placas óseas de crecimiento si realizan entrenamiento polimétrico.”

“Se debe conocer que al referirse al entrenamiento polimétrico se hace referencia al proceso mediante el cual se prepara al individuo para realizar cierto tipo de movimientos que se caracterizan por ser rápidos y potentes”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

A favor de este tipo de entrenamiento, FAIGENBAUM propone, que las sobrecargas sean apropiadas, una progresión gradual y respetar los periodos de recuperación entre sesiones. Destacando el entrenamiento pliométrico en niños como la base para las posteriores ganancias de fuerza y potencia.

En cuanto a la dosificación y calidad de ejercicios el autor propone comenzar con 10 repeticiones de ejercicios de baja intensidad, de 2 a 3 series, permitiendo buena recuperación entre las mismas y haciéndolo con una frecuencia semanal de dos veces. Por último, menciona la importancia de combinar los ejercicios pliométricos con desplazamiento o habilidades motoras diversas.

Previo al trabajo pliométrico, es importante el fortalecimiento de ligamentos y tendones de las articulaciones comprometidas (mediante la propiocepción), a su vez, resulta interesante el trabajo de multisaltos teniendo en cuenta que el tiempo de contacto con el suelo es determinante para el desarrollo de trabajos pliométricos básicos.

5.1.12. La fuerza en los niños

El ejercicio, junto con una alimentación adecuada, es esencial para estimular el crecimiento óseo.

“El ejercicio afecta primariamente el ancho del hueso, la densidad y su fuerza (resistencia) y secundariamente o no afecta su longitud” (COSTIL. D, 1994)

"El incremento de la masa muscular con el crecimiento y el desarrollo es debido primariamente a la hipertrofia individual de las fibras musculares, a través del incremento de los miofilamentos y miofibrillas. El aumento en la longitud del músculo se logra debido a la adición (suma) de sarcómeros y por el aumento de la longitud de los sarcómeros existentes." (WILMORE .J, 1994)

"Estudios en animales han demostrado que los ejercicios con alta sobrecarga producen huesos más fuertes, gruesos y más compactos.

Esto no debe ser directamente extrapolado hacia los niños y jóvenes pero permite observar una tendencia biológica.

El riesgo de lesiones debido al entrenamiento con sobrecarga en niños es muy bajo, por el contrario es una medida de prevención para la protección articular. Sin embargo el abordaje metodológico debe ser muy cuidadoso" (KRAEMER W. & FLECK. S, 1993)

"El Incremento de la fuerza en los preadolescentes, es debido a factores neurológicos como:

- ✓ la mejora de la coordinación motora y la destreza
- ✓ el aumento de unidades motoras activadas
- ✓ y otras adaptaciones neurológicas no determinadas." (MACDOUGALL. J, 1990)

"Nuevas informaciones confirman que los programas de musculación diseñados para niños son viables, siempre que los mismos sean conducidos y supervisados por docentes competentes, capacitados para trabajar específicamente con niños." (MOLNAR. G, 1986, SALE.D, 1989, KRAEMER. W & FLECK. S, 1993)

“Es importante recordar que cuando se le enseña a niños, se debe tener presente que se debe hacerlos con los métodos, técnicas, y estrategias adecuadas a su edad, no por el hecho de que sean jóvenes van a estar exentos de algún perjuicio a causa de una mala práctica en su educación y más aún cuando se enseñan ejercicios

físicos donde se aplique la fuerza física”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

5.1.13. ¿Qué tipos de ejercicios utilizamos en el fútbol infantil?

Con respecto a los ejercicios seleccionados para trabajar en las divisiones infantiles podemos decir que existe una clasificación que los agrupan según la cercanía que estos tengan con la actividad principal, en nuestro caso fútbol.

La clasificación marca tres tipos: los ejercicios generales, los especiales y los competitivos.

Los primeros tienen que ver con las actividades que aseguran el desarrollo funcional del deportista, teniendo como finalidad crear una amplia base para la especialización progresiva que debe seguir, buscando un acondicionamiento multilateral del deportista. Entran aquí todos los ejercicios que se extraen de otras disciplinas deportivas y no necesariamente tienen semejanza con el fútbol.

Los ejercicios especiales son aquellos que por su estructura, intensidad y duración se acercan al máximo a las actividades de competición. Este tipo de ejercicios constituyen movimientos y acciones del futbolista que se van a corresponder con su estructura coordinativa, con el carácter de la ejecución, con la cinética y la dinámica del fútbol.

Por último, **los ejercicios competitivos** son los que muestran el mismo desarrollo técnico, funcional y los mismos parámetros que la propia disciplina deportiva. Aquí entran los juegos reducidos y la práctica y competencia específica.

Durante la etapa de fútbol infantil debemos buscar el adecuado equilibrio en la distribución de cada tipo de ejercicios, según la edad, el interés, necesidad y experiencia de los niños futbolistas. Lo general siempre tiene que anteceder a lo específico. Sin embargo, los ejercicios que se destinan a trabajar los contenidos generales del entrenamiento se deben seleccionar siempre con vistas a las exigencias del fútbol.

La importancia que tiene crear las bases del proceso de entrenamiento/aprendizaje hace necesario que los ejercicios generales y especiales tengan mayor preponderancia en algunas capacidades, como por ejemplo fuerza. Los ejercicios especiales tienen una acentuada inclinación en el trabajo técnico y táctico, mientras que los ejercicios generales serán los destinados al mejoramiento o desarrollo de las capacidades condicionales.

Como vimos anteriormente para el trabajo de resistencia, se deberían variar los métodos, utilizando ejercicios generales (intervalados cortos), ejercicios especiales (intermitentes con pelota) y ejercicios competitivos (juegos reducidos).

El desarrollo de ejercicios tanto generales como especiales conllevan la más variada y diversa utilización de los recursos materiales, tanto convencionales (aros, pelotas, conos, vallas) como no convencionales (bolsas de arena, pelotas de otros deportes, bastones, gomas de autos, gomas de bicicleta, sogas, bandas elásticas, chalecos).

“Todos los ejercicios mencionados anteriormente son de gran ayuda para desarrollar las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños, siempre y cuando estos sean aplicados de una forma correcta y adecuada a la edad de los niños”.
MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Aunque los métodos y medios utilizados en el entrenamiento no sean específicos y aún cuando se utilicen ejercicios que estén poco relacionadas con el fútbol, todo debe estar direccionado a la mejora de las condiciones específicas del joven futbolista.

5.1.14. La sesión de entrenamiento

Según MATVEIEV (1983) “Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.”

“En pocas palabras el entrenamiento es la base de la formación del deportista, y esta se da a través de varios ejercicios físicos que ayudarán al individuo a desarrollar sus destrezas deportivas”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Según OZOLIN (1983) “Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzo volitivos y tensiones psíquicas y muchas otras exigencias de la actividad deportiva.”

“En la fase de entrenamiento se deben enseñar las estrategias básicas que el deportista debe saber para aplicarlas a lo largo de su vida”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Según (MARTIN, 1977) “Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo. Que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos experiencia, práctica y todos los condicionamientos personales, materiales y sociales.”

Según MORA Y VICENTE (1995). “El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de super compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.”¹²

“En la fase de entrenamiento se desarrollan las diferentes cualidades físicas de los individuos y es aquí donde se encuentra la base que determina en un futuro que tan fructífero es el rendimiento deportivo de los individuos.” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

¹² MORA Y VICENTE (1995) *Teoría y Práctica del acondicionamiento físico*, Ed. Coplef Andalucía.

5.2. Desarrollo de Habilidades y Destrezas Futbolísticas.-

5.2.1. Antecedentes

Según HARRE (1987) “El entrenamiento significa cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos, o sea, mediante la aplicación de cargas físicas.”

“El entrenamiento deportivo es la preparación mediante ejercicios físicos, que integra diversos aspectos espirituales, cognitivos, y físicos, que permite a la persona que lo realiza ser un buen deportista en todos los sentidos”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

El acondicionamiento físico forma parte del entrenamiento deportivo. Aunque en sus inicios entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición física, mientras que en otros deportes consistía en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física.

Pero en 1995, RODRÍGUEZ define la condición física como: “El estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir. Implica tres grandes dimensiones: - Dimensión orgánica: ligada a las características físicas del individuo, y se refiere a los procesos de producción de energía y al rendimiento físico; es la dimensión más relacionada con la salud. - Dimensión motriz: se refiere al desarrollo de las cualidades psicomotrices, es decir, al control del movimiento y al desarrollo de las cualidades musculares que permiten la realización de ciertas tareas generales o específicas de las actividades físicas y deportivas. - Dimensión cultural: refleja

elementos ambientales, tales como la situación de la educación física escolar o el acceso a las entidades, instalaciones o equipamientos deportivos. El sistema de valores, las actitudes y los comportamientos en un medio social, determinan en gran medida, el estilo de vida y los hábitos de actividad física del individuo.”

“La condición física es el estado físico e intelectual en el cual se encuentra el individuo al momento de realizar una actividad física, dicho estado físico debe ser desarrollado a través de métodos adecuados que le permitan al individuo utilizar su energía de la mejor manera posible, permitiéndole así adquirir el nuevo conocimiento” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

En lo psicológico hay estudios sobre las contribuciones de la actividad deportiva del sentirse y “estar en forma” para la apreciación, percepción y valoración del manejo de situaciones y de aspectos personales, como variables intervinientes de forma significativa, que demuestran que con una buena condición física, la percepción de bienestar, el ideal de corporalidad y de personalidad se ven fortalecidos con la participación en los programas de resistencia o de acondicionamiento psicofísico, lo que confirma aún más sus potenciales para la salud. Estos trabajos han sido reivindicados por SCHLICHT1994, ABELE 1997, THOMAS 1983, LEHR 1991, que establecen por lo general, una correlación entre actividad deportiva y movimiento con satisfacción de vida, espíritu vital y bienestar.

Asimismo, hay estudios sobre “esa disposición y estado de ánimo de quienes practican una actividad deportiva, con valoración de la contribución para su salud con el manejo del estrés en manera positiva, entre ellos están como la irrigación cerebral con la actividad deportiva y sus impactos en la motivación y aspectos sicosociológicos (ABELE, 1994).

Por supuesto que los estudios de acondicionamiento físico y la actividad deportiva están relacionados con variables intervinientes como la situación que vive la persona y sus aspectos de personalidad, así como su percepción de la exigencia, la carga, la distensión y la recuperación, así como investigaciones que

relacionan el mejoramiento del bienestar psíquico, luego de la actividad corporal, independientemente del mejoramiento de los indicadores fisiológicos, por el mero hecho de haber realizado una actividad en cuanto corresponde a la auto-conciencia, la auto-seguridad y la auto- imagen.

5.2.2. Importancia del desarrollo de las capacidades y habilidades motrices en edades escolares.

Durante la Etapa de Primaria resulta fundamental el trabajo de la coordinación para una correcta evolución del resto de capacidades y habilidades motrices.

Así, autores como WEINECK (1988), defienden que en el primer ciclo, aunque la capacidad de asimilación motriz es muy alta, otros factores fisiológicos aún no madurados hacen que no se tenga una gran retención de los patrones motores adquiridos, por lo que es importante remarcar los mismos en ciclos siguientes. En la última parte del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo cognitivo y sensitivo, se produce una buena capacidad perceptiva y de observación por lo que es más factible la interiorización del movimiento (MARTÍN, citado por HAHN, 1988).

“Es de suma importancia que se enseñe a los niños en la etapa primaria, sobre el equilibrio, estabilización, fijación, y otras cosas más, puesto que esto es la base para aprendizaje posteriores”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Por último, hay que tener en cuenta que todos estos elementos se encuentran, en gran medida, condicionados por una serie de factores. Entre estos factores destaca la genética, la edad, el grado de fatiga, la tensión nerviosa, el sentido y la dirección del movimiento, la condición física y el nivel de aprendizaje.¹³

13 Álvarez del Villar, C. (1983): *“La preparación física del fútbol basada en el atletismo”*. Gymnos. Madrid.

5.2.3. Las habilidades y destrezas motrices.

Los conceptos de Habilidad y Destreza han sido ampliamente tratados, por diversos autores en el campo de la Educación Física y el Deporte; sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos. Después de un breve paso por la literatura que se ha ocupado por profundizar en el estudio de los fundamentos teóricos de estos dos elementos, se puede ver que se mantiene una confusión en la que se manifiestan dos posiciones opuestas.

En la primera, algunos teóricos se deciden por definir los conceptos de Habilidad y Destreza por medio de la identificación de las diferencias que existen entre ellas, mientras que en la segunda, los autores les atribuyen el mismo significado, dándoles un tratamiento de sinónimos. Algunos conceptos expresados por diversos autores, pueden ayudar a comprender los términos e identificar los elementos comunes y las diferencias que hay entre las habilidades y las destrezas.

Según CONTRERAS (1998: 189) en la literatura inglesa "la palabra skill significa habilidad, destreza, pericia, arte o técnica, y la palabra ability, significa habilidad capacidad, talento, aptitud o dote". En estos significados se puede resaltar como hecho importante, que entre ambos solamente coincide la palabra habilidad, mientras que en los otros elementos se presentan diferencias.

Ahora bien, en la comunidad académica y el ámbito científico "las "abilities" son consideradas genéricamente determinadas e inmodificables con la práctica o experiencia. Sin embargo, "skill" se describe como pericia en una determinada tarea que puede ser modificada o desarrollada con la práctica, representando la capacidad particular de mejorar una actividad específica.

Así, el término ability supone una capacidad o talento innato, mientras que skill supone una destreza, arte o pericia adquirida" (CONTRERAS 1998: 189) Desde esta doble perspectiva se opta por asumir la posición de Contreras, en el sentido de tomar como referencia general de las Habilidades y Destrezas, el término skill,

es decir, adoptar el significado de capacidades susceptibles de educación y mejora.

En esta dirección, GUTHERIE, citado por CONTRERAS (1998: 189), define la Habilidad como "la capacidad adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas".

“La capacidad se adquiere con el paso del tiempo, mediante el proceso del aprendizaje, y es la que ayuda al ser humano a desenvolverse en sus actividades cotidianas, ayudándolo a sobrevivir cada día y a resolver los problemas cotidianos”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

En el campo de la Educación Física, tal como lo manifiestan GENERELO & LAPETRA (1993), En habilidades y Destrezas Motrices Básicas: análisis y evolución", el concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo.

“En la Educación Física las habilidades son tomadas como las capacidades que tienen los individuos para realizar los distintos ejercicios físicos y aplicar las distintas estrategias técnicas que se les ha enseñado en la fase de entrenamiento, todo esto con el fin de realizar las mejores acciones motrices con un mínimos de tiempo y energía”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Sobre la misma idea de la relación Capacidad y Habilidad, y prácticamente con los mismos términos, KNAPP Bárbara (1981, citada por GENERELO & LAPETRA, 1993. 448) "propone el vocablo "habilidad", a saber "Capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas".

“Las habilidades permiten a las personas alcanzar lo que se proponen, dichas habilidades se adquieren mediante el aprendizaje diario y deben ser desarrolladas de manera paulatina hasta que alcancen su punto máximo y puedan ser utilizadas de la mejor manera, obteniendo así resultados positivos al momento que son llevadas a la práctica”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Es importante precisar que desde estos referentes, las Habilidades trascienden el movimiento como simple acción, ya que están dirigidas a la consecución de un objetivo, asunto que implica una dirección y orientación de las acciones motrices con un sentido y una intención determinadas, es decir, el aprendizaje de las habilidades está mediado por la interpretación de las exigencias que se presentan en la situación motriz y por la toma de decisiones implicadas en los procesos de aprendizaje.

Considerando los elementos teóricos presentados y basados fundamentalmente en los conceptos de Contreras, se puede plantear que la habilidad Motriz sugiere la adquisición de una competencia motriz que se origina en el aprendizaje, es de tendencia finalista y tiene las características de eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, además las habilidades motrices en sí constituyen el medio por el cual los individuos desarrollan las tareas motrices.

“Es muy importante el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices, puesto que estas permiten que el ser humano obtenga la precisión y la práctica necesaria en cualquier campo o disciplina, obteniendo así resultados muy positivos”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

5.2.4 Cualidades motrices

Siempre ha existido una cierta confusión a la hora de encuadrar y denominar la coordinación y el equilibrio, ya que muchos autores hablan de “Destrezas”, otros como BOUCHARD, hablaban de “Cualidades Perceptivo-cinéticas” y para otros, se decía que pertenecían al grupo de las “Cualidades Motrices”.

Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje. Entre las cualidades motrices que considera BOUCHARD se encuentran, la coordinación y el equilibrio.¹⁴

5.2.5. Coordinación y Equilibrio

Definiciones de coordinación

- CASTAÑER & CAMERINO (1991): “un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.”
- ÁLVAREZ DEL VILLAR (recogido en CONTRERAS, 1998): “la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.”
- Jiménez & Jiménez (2002): “Es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.”

“Haciendo un resumen general de los conceptos antes mencionados, se puede decir que la coordinación es la capacidad de unir con exactitud y precisión el trabajo de todos los músculos en uno solo al momento de realizar ciertas actividades”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Definiciones de equilibrio

- CONTRERAS (1998): “mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.”

¹⁴ <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

- GARCÍA & FERNÁNDEZ (2002): “el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.” 15

“Partiendo de las definiciones anteriores se puede generalizar en que el equilibrio es la capacidad de mantener la postura y la correcta relación entre el cuerpo y la gravedad”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

5.2.6. Evolución de las habilidades motrices

Según SÁNCHEZ Bañuelos, el desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo las siguientes **fases**:

1ª fase (4-6 años)

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales.
- Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.
- Las tareas habituales incluyen: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...
- Se utilizan estrategias de exploración y descubrimiento.
- Se emplean juegos libres o de baja organización.
- Para el desarrollo de la lateralidad se emplean segmentos de uno y otro lado para que el alumno descubra y afirme su parte dominante.

2ª fase (7-9 años)

- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos.
- Estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.

15 <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm> Revista Digital · Año 13 · N° 130 | Buenos Aires, Marzo de 2009

- En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.
- Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos de la etapa anterior.
- Se siguen estrategias de búsqueda fundamentalmente pero a veces será necesaria la instrucción directa por parte del profesor para enseñar algunos movimientos complejos.

3ª fase (10-13 años)

- Se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas.
- Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.
- Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.

4ª fase (14-17)

- Esta fase se sale de nuestro campo de Primaria, e incluye:
- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.
- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.¹⁶

“Es necesario que los docentes de Educación Física tengamos presente que las habilidades y destrezas futbolísticas se desarrollan poco a poco, por medio de fases, y para cada una de dichas fases existen ejercicios específicos que ayudan a desarrollar dichas destrezas de una forma correcta”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

¹⁶<http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

5.2.7. Algunas cualidades que debe reunir un jugador hábil

- a.- Gran dominio del balón (variedad, calidad y precisión en los contactos) y saber desarrollar la acción en un espacio reducido del terreno de juego con el balón en su poder.
- b.- Temple adecuado, utilizando la superficie de contacto adecuada, según el objetivo de la acción a pesar de la velocidad de ejecución.
- c.- Concentración sobre el balón apreciando su trayectoria, dirección, efecto y velocidad.
- d.- Gran dominio y correcto ajuste del cuerpo (precisión), manteniendo un correcto equilibrio.
- e.- Rapidez física en movimientos cortos y mentales pensando la acción posterior a realizar.
- f.- Claridad de ideas para su ejecución, decisión y sangre fría en su realización.
- g.- Variedad múltiple en las acciones (imaginación y fantasía), presentando una gran gama de acciones para descontrolar al adversario (astucia).¹⁷

“Si bien es cierto que un jugador debe ser hábil y diestro para llevar a la práctica lo aprendido, es necesario tener en cuenta que esa habilidad no la desarrolla de un momento a otro. Todo jugador necesita pasar por el entrenamiento base para lograr desarrollar sus habilidades y destrezas”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

¹⁷ <http://entrenadordefutbol.blogia.com/2011/031601-tecnica-individual-la-habilidad-y-destreza..php>

5.2.8. Importancia de la psicomotricidad en la actividad físico-deportiva extra escolar

“La psicomotricidad tiene gran importancia en los primeros años de vida de los niños, aun así en los centros educativos no se trabaja ni se le da la importancia que se le debería dar” (CANTUÑA, 2010; OSORIO & HERRADOR, 2007) “La psicomotricidad sirve tanto como para que el niño mejore en los aprendizajes como para que evolucione su personalidad, ayuda al niño a ser más autónomo, equilibrado y feliz. Antes se utilizaba en caso de que el niño tuviese un retraso psicomotor, discapacidad o alguna debilidad o dificultad pero según PINEDA (2008) hoy en día va a más y se trabaja para la mejora de todos los niños.”

“La psicomotricidad que desarrolla el niño en un jardín de infantes es la base para la adquisición de las habilidades y destrezas que dicho niño conseguirá desarrollar en el futuro” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Además hoy en día el índice de sedentarismo es muy alto y el tiempo real de clases de educación física en los colegios es muy reducido como para promover un estilo de vida saludable y activo cuando se llega a la edad adulta, algo muy importante ya que como menciona DÍAZ (2009), hay un incremento de enfermedades cardiovasculares y diabetes en niños y adolescentes que se atribuye al sobrepeso y obesidad en las edades tempranas. Por eso las clases extraescolares pueden ayudar a completar los objetivos que se propone el centro (Montesinos, 2005; SÁNCHEZ & SÁNCHEZ, 2003; ORTS, 2005 & MOLLÁ, 2007)

“Es muy importante inculcar en las personas el amor por el deporte y el ejercicio físico, ya que de esta manera se evitará el sedentarismo y se prevendrán muchas enfermedades causadas por el mismo.” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

La psicomotricidad es una de las cinco tendencias que toman parte en el currículo de la educación física escolar. Algunos docentes en lugar de psicomotricidad dicen estar impartiendo educación física de base que según ellos se trata de

habilidades y destrezas que son necesarias en la edad temprana para trabajar la multilateralidad y más adelante permitir trabajar de forma más compleja al estudiante (LIBARDO, 2010).

La educación infantil se ordena en 2 ciclos en los que se atiende progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y a los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se propicia que niñas y niños logren una imagen positiva y equilibrada de sí mismos y adquieran autonomía personal (Ministerio de Educación, 2006).

“La inculcar la autonomía en los niños y niñas es de suma importancia, puesto que gracias a estos ellos desarrollan las capacidades necesarias para conocerse a sí mismos y poder resolver sus problemas y necesidades por si solos”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

5.2.9. Características de las habilidades

- a. Se asocian a una tarea específica, que puede requerir la utilización de un instrumento específico,
- b. Implican una relación con el entorno,
- c. Se demuestran en la realización eficaz de la tarea,
- d. Se aprenden.¹⁸

“En general las habilidades se caracterizan por ser desarrolladas a través del aprendizaje constante y a través de las nuevas experiencias que los individuos adquieran día a día”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

¹⁸ http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/V_Jornades_tactica-tecnica-esportiva/pdf/c06_esports.pdf

5.2.10. Habilidades del deportista (RIVERA 2005)

Las habilidades de un deportista se clasifican en: habilidades básicas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas.

Habilidades básicas

TRIGUEROS & RIVERA (1991) “Las habilidades básicas son pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la eficiencia”.¹⁹

“Como la palabra mismo lo indica, las habilidades básicas son la base de todas las capacidades que el individuo pueda desarrollar en un futuro, las mismas que le serán de gran ayuda en todos los aspectos de su vida”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Habilidades técnicas

La técnica como "Las habilidades técnicas hacen referencia a aquellos movimientos o partes de movimiento que permiten realizar acciones de ataque y defensa en base a una determinada intención de juego, y con una calidad de ejecución más o menos buena". (Buena que se asemeja a un modelo ideal).²⁰

“Las habilidades técnicas son las que permiten al deportista utilizar los métodos y estrategias que se le han sido enseñadas, todos con el fin de conseguir buenos resultados en lo que realiza”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Habilidades tácticas

“Se entiende por habilidades tácticas al comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así

¹⁹ <http://www.csi>

csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCO_N_01.pdf

²⁰ <http://www.entrenamientodeportivo.org/articulos/art-tecnicaentrenseirul-lo.htm>

como sobre las condiciones exteriores, en un encuentro deportivo individual o en equipo” (WEINECK, 1988). 21

“Las habilidades tácticas en pocas palabras se pueden definir como las formas o maneras personalizadas que cada deportista adopta, con el fin de lograr los objetivos propuesto, que en el caso de un partido, sería ganar dicho partido”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Habilidades estratégicas

“Las habilidades estratégicas en un juego tienen relación con diversos aspectos: como por ejemplo, las capacidades individuales, las del contrario, las del compañero, la utilización del espacio”. (BRINGAS, 2002).

“Las habilidades estratégicas forman un conjunto en donde se reúnen varios aspectos que permiten al deportista lograr las metas propuestas, y obtener los mejores resultados”. MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

Habilidades interpretativas

“Las habilidades interpretativas son muy importantes en deportes de oposición y colaboración, en la que la estrategia, táctica y técnica están muy relacionadas.”(BRINGAS, 2002).

“Las habilidades interpretativas en pocas palabras se pueden definir como la capacidad que tiene el deportista de analizar cada estrategia, cada técnica, cada táctica que utiliza, de modo que interprete cuál de estas es la mejor alternativa a utilizar para ganar un partido.” MARÍN Ramón & MACÍAS Annabelly (2015).

21 <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2009/10/26/la-tactica-deportiva/>

CAPÍTULO II

6. HIPÓTESIS.-

La aplicación de trabajos físicos y técnicos incide en el desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de 7 a 10 años de la Escuela Deportiva Municipal durante el segundo semestre del año 2013.

6.1. Variables.-

6.1.1. Variable Independiente.

Aplicación de trabajos físicos y técnicos.

6.1.2. Variable Dependiente.

El desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas.

6.1.3. Término de relación.

Incide.

CAPÍTULO III

7. MARCO METODOLÓGICO.-

7.1. Tipo de investigación.-

Para el desarrollo del presente trabajo se utilizó la investigación:

- **De campo**, permitió trasladarnos a la información práctica mediante la verificación, la observación y comprobación de los instrumentos sometidos a investigación así como la corroboración en el lugar de los hechos con la colaboración activa de los estudiantes, padres de familia y maestros de la institución.
- **Bibliográfica:** Aporta información científica desde distintas fuentes de consultas como libros, textos, revistas entre otras.
- **Web gráfica:** se obtuvo información del internet.

7.2. Nivel de la investigación.-

- **Nivel Explorativo**, ya que se auscultó la aplicación de trabajos físicos y técnicos en los niños de 7 a 10 años de la Escuela Deportiva Municipal.
- **Nivel Descriptivo**, Para registrar lo explorado con relación al desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas.

7.3. Métodos.-

Se utilizó el método **Inductivo - deductivo**, ya que se analizó el problema desde lo particular para llevarlo a lo general.

7.4. Técnicas de recolección de información.-

Se utilizó la encuesta que se les aplicó a los maestros y padres de familias. Además se aplicó la ficha de observación a los niños.

7.5. Población y muestra.-

7.5.1. Población

La población de esta investigación está compuesta de la siguiente manera:

- Niños: 30
- Entrenadores: 3
- Docentes: 2
- Padres de Familia: 30.

7.5.2. Muestra

Por ser una muestra muy reducida se tomará el 100% de la misma.

8. Marco Administrativo.-

8.1. Recursos Humanos.

Investigadores:

Marín Zambrano Ramón Antonio,

Macías Álava Annabelly Amarilys,

Entrenadores, Profesores y padres de familia de la Escuela Deportiva Municipal.

Tutor: Dr.: Víctor Jama Zambrano.

8.2. Recursos Financieros.

DETALLE	VALOR
Internet	80,00
Materiales de oficina	75,00
Anillados	45,00
Impresiones	120,00
Movilización	50,00
Telefonía	50,00
Memoria	20,00
Imprevistos	100,00
Empastado de Tesis	80,00
Cámara Fotográfica	250,00
Copias de las Encuesta	50,00
TOTAL	1000,00

CAPÍTULO IV

9. Resultados obtenidos y análisis de datos.

9.1 Resultados de la Encuesta realizada a entrenadores de la escuela Municipal.

PREGUNTA # 1 ¿Qué trabajos importantes inciden en las tareas habituales y deportivas de los niños?

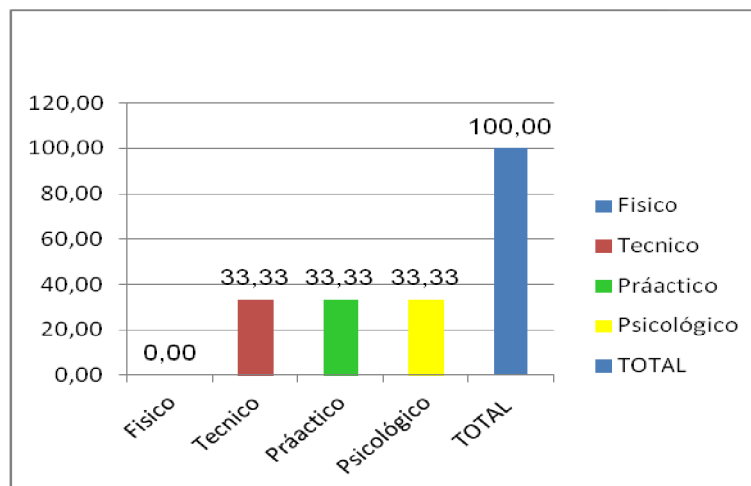
Tabla Nro. 1

X	F	%
Físico	0	0,00
Técnico	1	33,33
Práctico	1	33,33
Psicológico	1	33,33
TOTAL	3	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 1



Descripción.- En la encuesta realizada nos damos cuenta que los entrenadores responden que el 33.33% en lo técnico, lo práctico y lo psicológico inciden en las tareas habituales y deportiva de los niños.

Cuando se enseña algo relacionado a la Educación Física se deben unir varios aspectos de enseñanza que ayuden a desarrollar en los niños sus habilidades.

PREGUNTA Nro. 2.- ¿Qué determinación toma cuando un niño no logra con facilidad las destrezas?

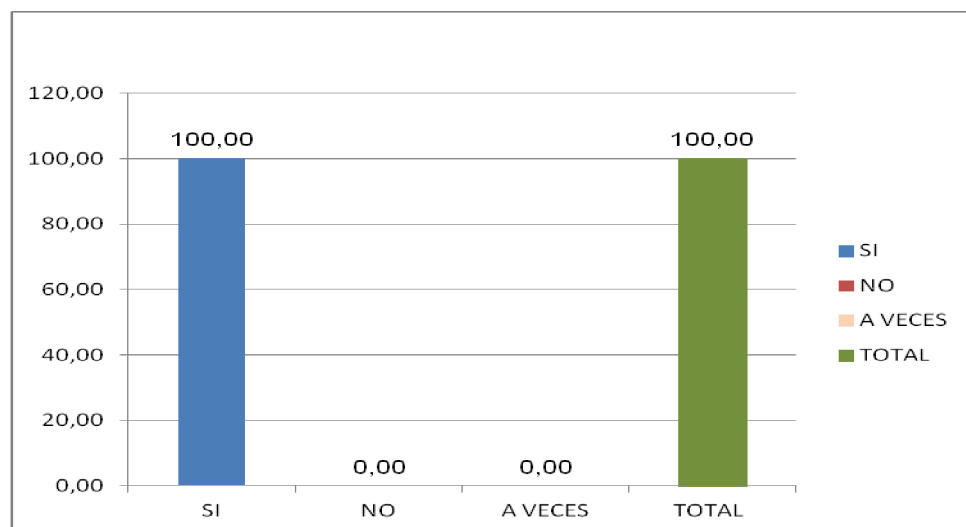
Tabla Nro. 2

X	F	%
Repetición	0	0,00
Cambiar los trabajos	1	33,33
Implementar nuevos métodos	2	66,67
TOTAL	3	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 2



Descripción.- los entrenadores responden en un 66.66 % que cuando los niños no logran con facilidad las destrezas que se les ha propuesto ellos prefieren implementar nuevos métodos en el desarrollo del trabajo físico y así de esta manera logran que los niños puedan mejorar las destrezas.

Se debe tener presente que si bien cuando un método de enseñanza no está dando los resultados que se espera, también se debe tener cuidado con los nuevos métodos que se emplean porque pueden no ser acogidos positivamente por los estudiantes.

PREGUNTA Nro. 3.- ¿considera usted que el mejoramiento de los fundamentos técnicos del futbol son necesarios, indispensables, opcionales?

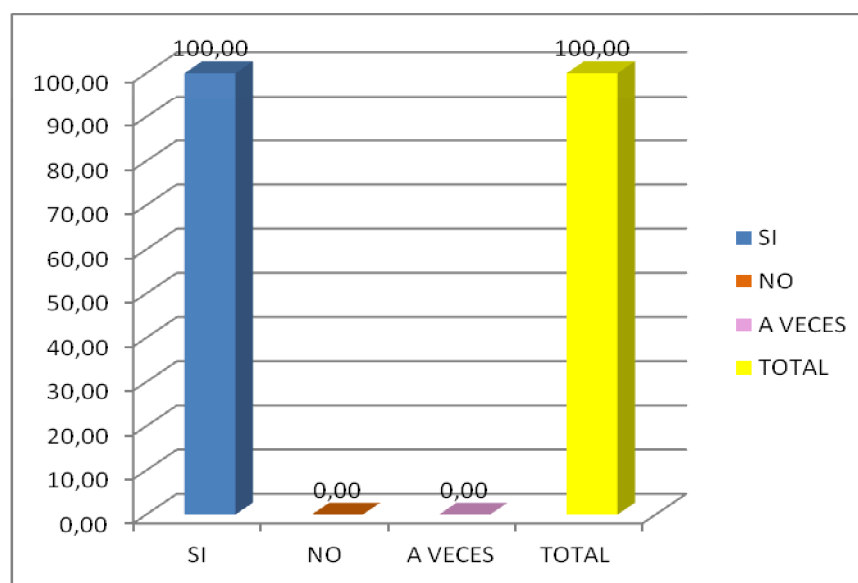
Tabla Nro. 3

X	F	%
Necesario	1	33,33
Indispensables	2	66,67
Opcionales	0	0,00
TOTAL	3	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 3



Descripción.- los entrenadores considera en un 66.67 % que el mejoramiento de los fundamentos técnicos del futbol son indispensables, esto nos indica que una técnica adecuada y bien aplicada permitirá un mejoramiento continuo en el desarrollo físico de los niños.

Los docentes de Educación Física deben estar en una continua capacitación acerca de las nuevas estrategias que pueden ser aplicadas para lograr mejores resultados en cuanto al aprendizaje de los estudiantes.

PREGUNTA Nro. 4.- ¿considera usted que a través de las técnicas adecuadas se desarrollan las destrezas futbolísticas?

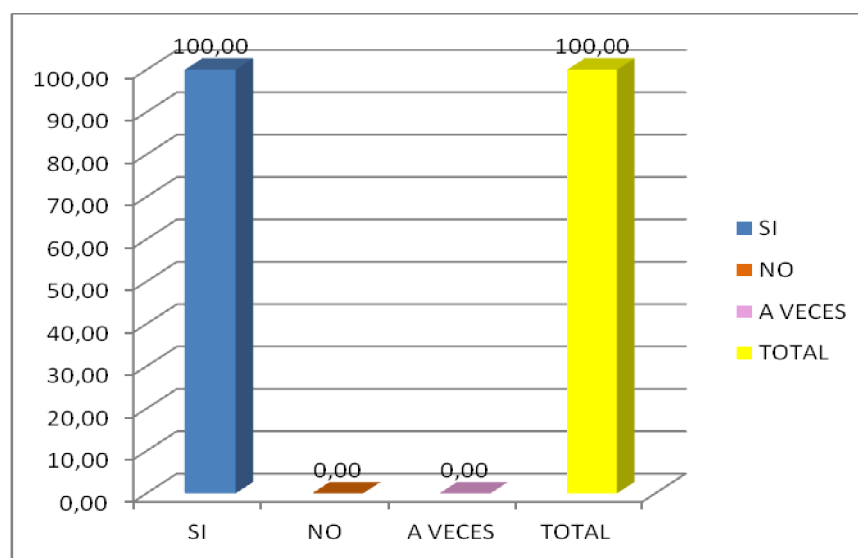
Tabla Nro. 4

X	F	%
SI	3	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	3	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 4



Descripción.- En la entrevista realizada a los entrenadores responden que SI; lo que corresponde a un 100%; es decir que los tres coinciden que una técnica adecuada permite la formación óptima de las destrezas y técnicas deportivas.

Para poder brindar una técnica de formación adecuada, se debe primero investigar y practicar dicha técnica teniendo en cuenta si está dando resultados, positivos, de lo contrario se deben tomar las medidas necesarias para no afectar el desarrollo de las habilidades de los estudiantes.

PREGUNTA Nro. 5.- ¿cree usted que las tácticas específicas que ustedes emplean en un entrenamiento físico dejan un buen resultado?

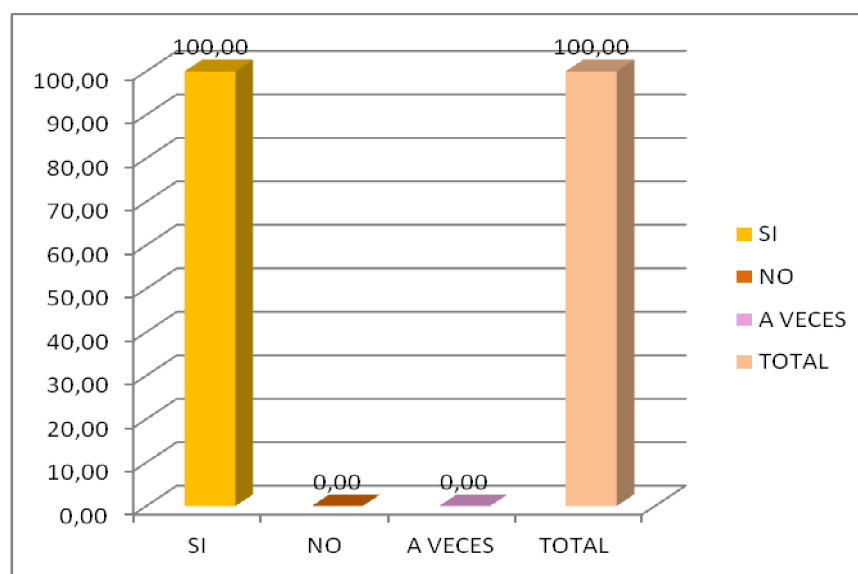
Tabla Nro. 5

X	F	%
SI	3	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	3	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 5



Descripción.- Los tres entrenadores coinciden en un 100%; que una táctica específica y bien aplicada dejará un resultado exitoso; ya que los contenidos tácticos deberían orientarse a un desarrollo cognitivo.

Los contenidos tácticos deben ir de la mano con las técnicas que los entrenadores aplican, puesto que la unión de estos dos aspectos asegurará el correcto aprendizaje y desarrollo de destrezas en los chicos.

PREGUNTA Nro. 6.- ¿piensa usted que el rendimiento de un buen deportista depende de la manera que fue entrenado?

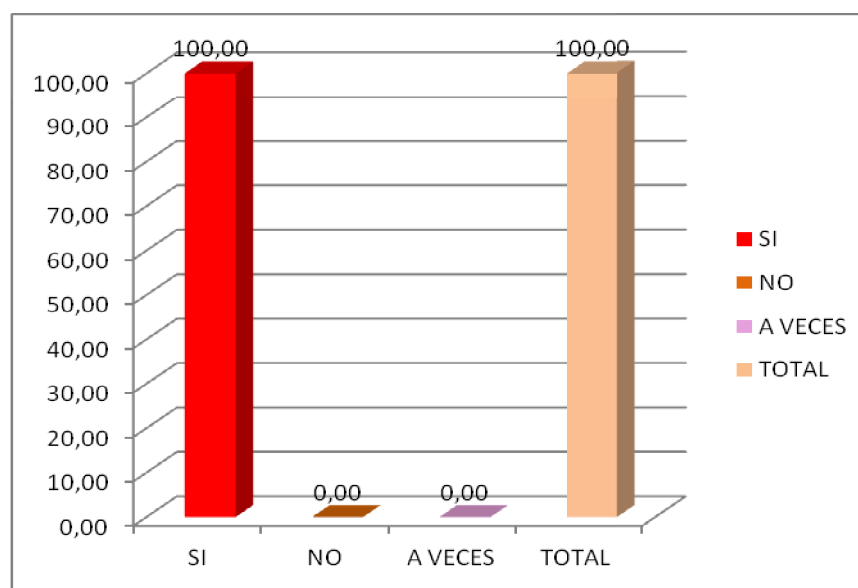
Tabla Nro. 6

X	F	%
SI	3	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	3	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 6



Descripción.- Los entrenadores responden que si en su totalidad lo que equivale al 100%; pues esto no indica que la comprensión del juego es el punto clave del entrenamiento y es aquí donde deben plantearse en su totalidad el conocimiento y las reglas del juego.

Es importante desarrollar la sesión del entrenamiento basado en las actividades lúdicas, es decir basado en el juego, puesto que este es el mejor recurso con el que cuenta el docente al momento de enseñar nuevos conocimientos y experiencias.

PREGUNTA Nro. 7.- ¿considera que el rendimiento físico deportivo se debe a una buena metodología bien aplicada?

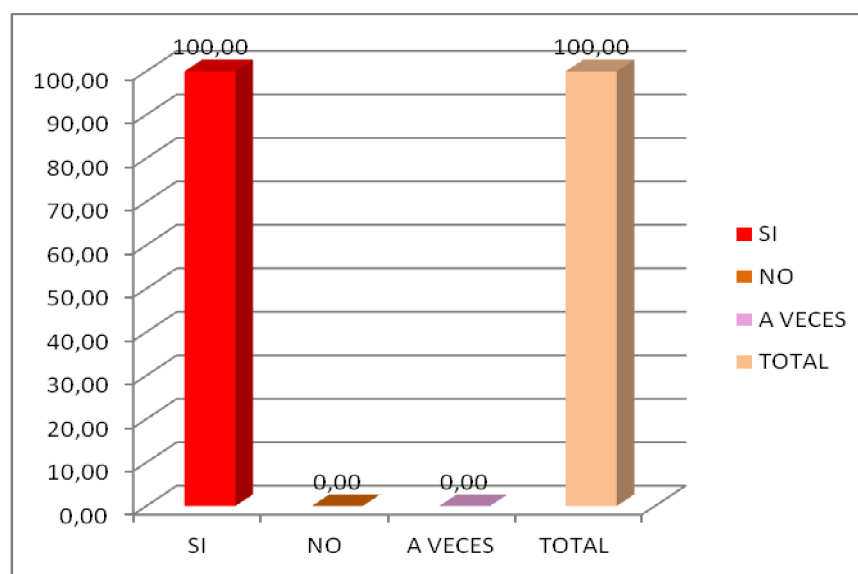
Tabla Nro. 7

X	F	%
SI	3	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	3	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 7



Descripción.- Todos los entrenadores coinciden que si en un 100% debido a que consideran que una buena metodología bien aplicada da como resultado un rendimiento físico excelente.

Si la metodología escogida por los entrenadores es buena, sin duda alguna se obtendrá un resultado positivo en el rendimiento físico de los estudiantes, si no lo es, esto más bien provocará cansancio, agotamiento, aburrimiento, y pocas ganas de aprender.

Encuestas dirigidas a los maestros de la escuela Municipal.

PREGUNTA # 1 ¿Qué trabajos importantes inciden en las tareas habituales y deportivas de los niños?

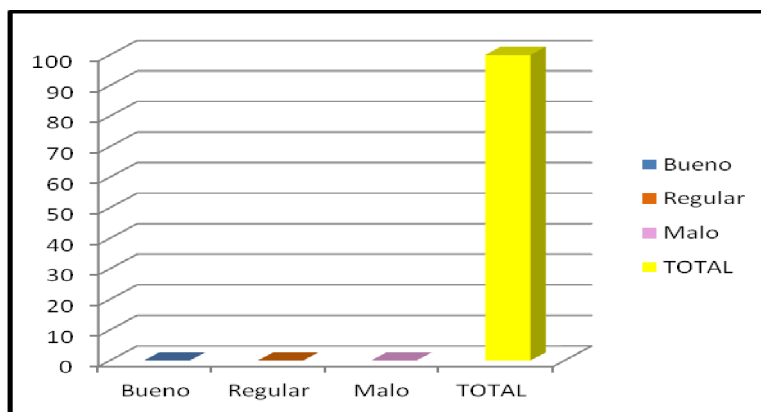
Tabla Nro. 1

X	F	%
Físico	0	0,00
Técnico	1	50,00
Practico	1	50,00
Psicológico	0	0,00
TOTAL	2	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 1



Descripción.- En la encuesta realizada a los docentes el 50% responden que las tareas habituales inciden en lo técnico y el otro 50% a lo práctico, demostrándonos que lo práctico y técnico es lo más importante en las actividades deportivas de los niños.

Se debe tener especial cuidado en las tareas físicas que se aplican habitualmente, puesto que estas se verán reflejadas en el desarrollo del individuo.

PREGUNTA Nro. 2.- ¿Qué determinación toma cuando un niño no logra con facilidad las destrezas?

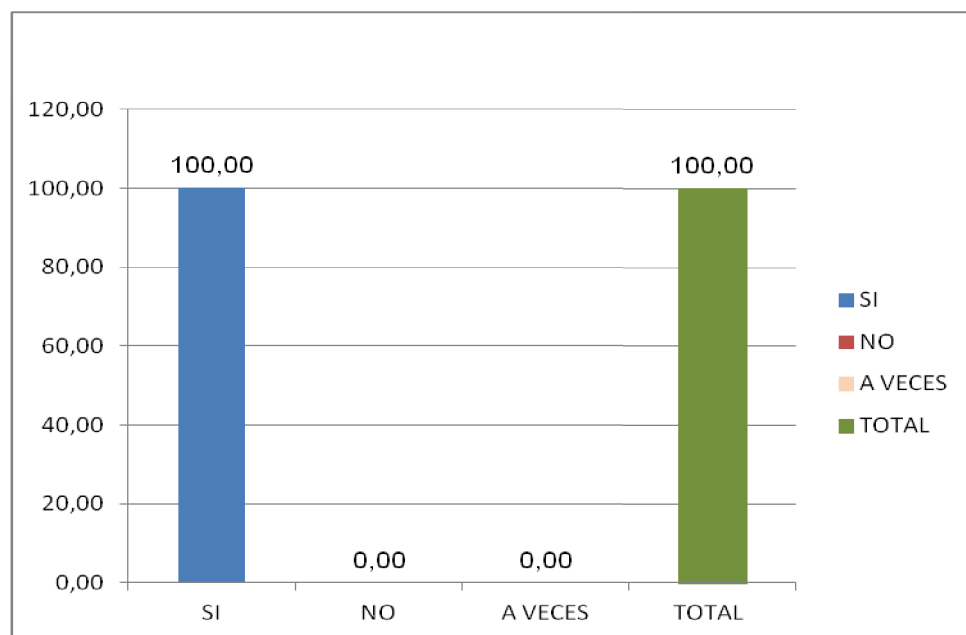
Tabla Nro. 2

X	F	%
Repetición	0	0,00
Cambiar los trabajos	0	0.00
Implementar nuevos métodos	2	100.00
TOTAL	2	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 2



Descripción.- los docentes responden en un 100 % que cuando los niños no logran con facilidad las destrezas ellos prefieren implementar nuevos métodos para así lograr que los niños mejoren el desarrollo de sus habilidades y destrezas.

Se debe tener en cuenta que los métodos y estrategias que apliquen los docentes o entrenadores, deben ir acorde con la edad que tengan los estudiantes.

PREGUNTA Nro. 3.- ¿considera usted que el mejoramiento de los fundamentos técnicos del futbol son?

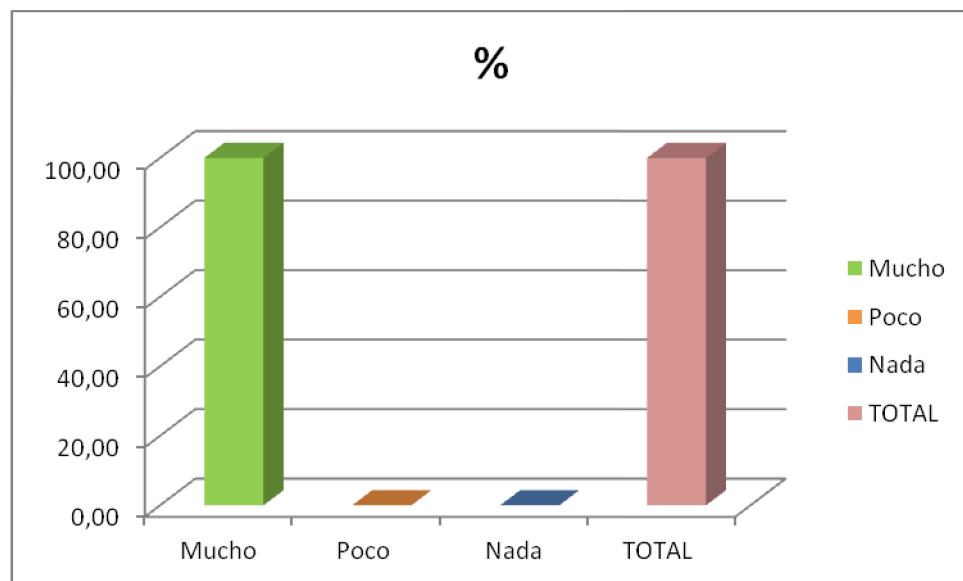
Tabla Nro. 3

X	F	%
Bueno	2	100.00
Regular	0	0.00
Malo	0	0,00
TOTAL	2	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 3



Descripción.- los docentes consideran en un 100 % que el mejoramiento de los fundamentos técnicos del futbol es bueno en su totalidad para que los niños pongan en práctica lo aprendido basado en técnicas.

Es importante que los niños practiquen lo que aprenden, y más fructífero es aun que ellos reproduzcan las estrategias, técnicas y métodos que se les ha sido enseñado poniendo algo de su propia parte por supuesto.

PREGUNTA Nro. 4.- ¿considera usted que a través de las técnicas adecuadas se desarrollan las destrezas futbolísticas?

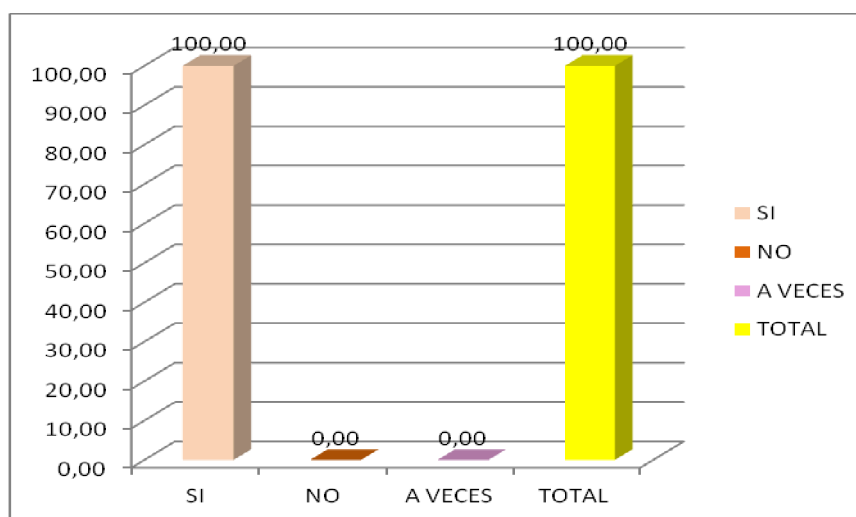
Tabla Nro. 4

X	F	%
SI	2	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	2	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 4



Descripción.- En la entrevista realizada a los docentes manifiestan que si en su totalidad lo que equivale a un 100% puesto que consideran que las técnicas reflejan el trabajo de apoyo que se basa en el manejo adecuado de los movimientos.

Definitivamente es de suma importancia aplicar técnicas al momento de enseñar algo nuevo en cualquier disciplina, puesto que dichas técnicas ayudan a desarrollar nuevos aprendizajes en los chicos de una manera más fácil.

PREGUNTA Nro. 5.- ¿cree usted que las tácticas específicas que ustedes emplean en un entrenamiento físico dejan un buen resultado?

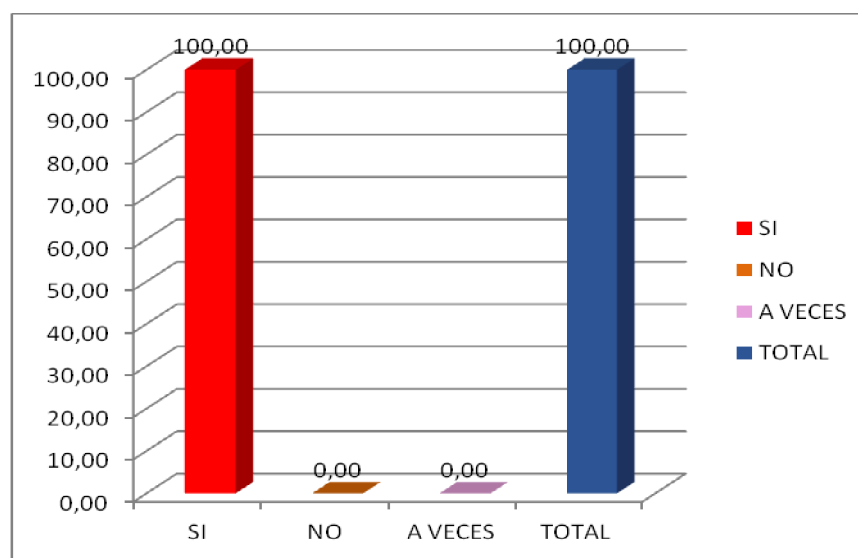
Tabla Nro. 5

X	F	%
SI	2	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	2	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 5



Descripción.- Los docentes coinciden que en un 100% que a través de la táctica se concretan los planteamientos de desempeño del equipo de futbol, logrando un trabajo adecuado y coordinado.

La táctica que se aplique en la enseñanza de nuevos conocimientos debe ser adecuada a la edad y a las necesidades de cada individuo.

PREGUNTA Nro. 6.- ¿piensa usted que el rendimiento de un buen deportista depende de la manera que fue entrenado?

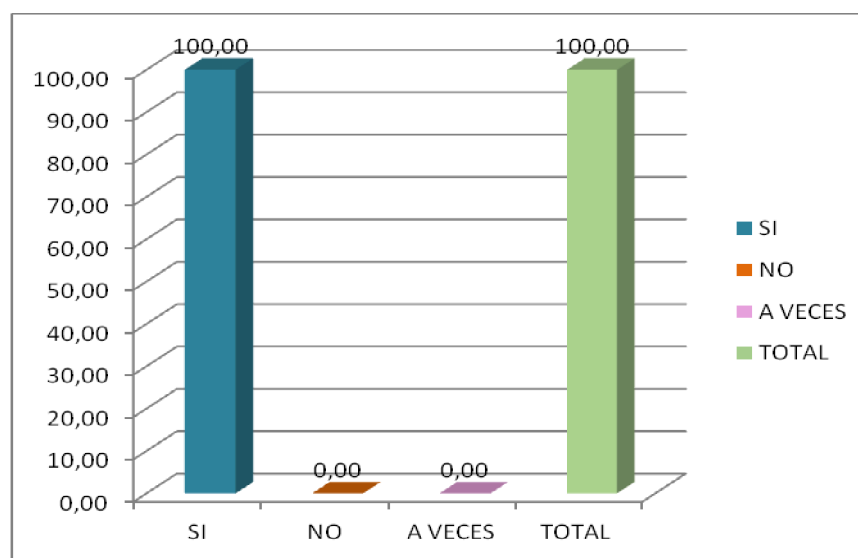
Tabla Nro. 6

X	F	%
SI	2	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	2	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 6



Descripción.- Los docentes responden que si en su totalidad lo que equivale al 100%; ya que un buen entrenamiento permite obtener buenos resultados y excelente trabajo de equipo con un equipo bien entrenado.

Una buena base en la fase de entrenamiento permite que el individuo obtenga buenos resultados en la práctica de lo que se le ha sido enseñado. El entrenamiento es la base para lograr buenos resultados en el ámbito deportivo.

PREGUNTA Nro. 7.- ¿considera que el rendimiento físico deportivo se debe a una buena metodología bien aplicada?

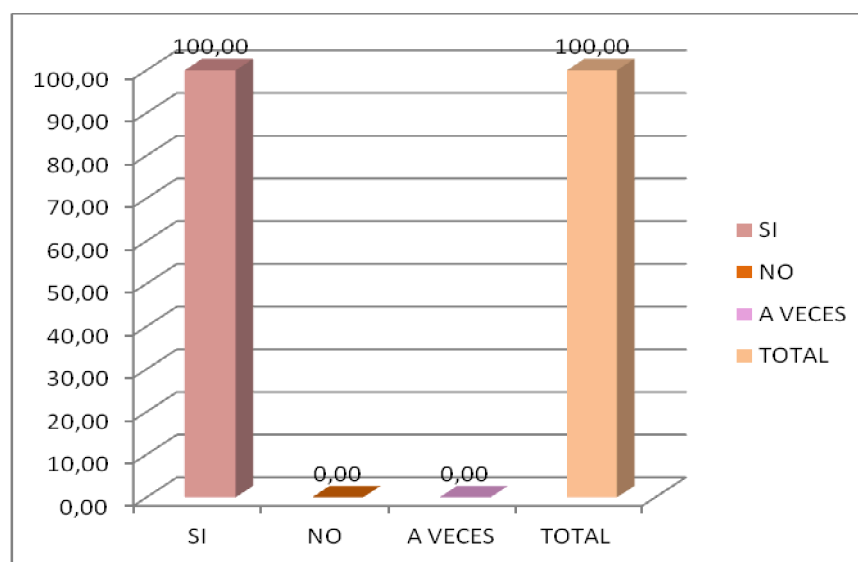
Tabla Nro. 7

X	F	%
SI	2	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	2	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 7



Descripción.- Todos los docentes manifiestan que en su totalidad es decir el 100%, que para que un equipo tenga buenos resultados en punto clave es haber realizado un entrenamiento con una técnica, metodología, bien aplicada en cada uno de los trabajos diarios.

Como se dijo anteriormente el entrenamiento es en donde se deben enseñar todas las nociones básicas del deporte, puesto que aquí es en donde se desarrollan las habilidades que sirven de base para ser aplicadas en el futuro.

Encuestas dirigidas a los padres de familia de la escuela Municipal.

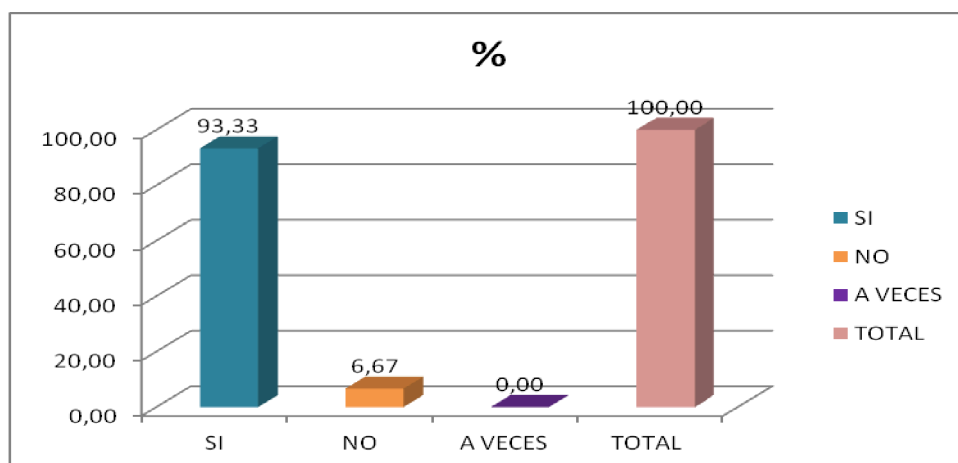
PREGUNTA Nro. 1.- ¿Considera que los maestros aplican una buena metodología en la enseñanza del fútbol?

Tabla Nro. 1

X	F	%
SI	28	93,33
NO	2	6,67
A VECES	0	0,00
TOTAL	30	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal
Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 1



Descripción.- En la encuesta realizada a los padres de familia en un 93.33% consideran que los maestros si aplican una buena metodología en la enseñanza del futbol que imparten a los estudiantes.

Los padres de familia están conscientes de que los maestros están capacitados para aplicar las mejores estrategias al momento de enseñar el futbol a los chicos.

PREGUNTA Nro. 2.- ¿Cree usted que dentro de la Institución se está utilizando las técnicas del futbol a la hora de enseñar?

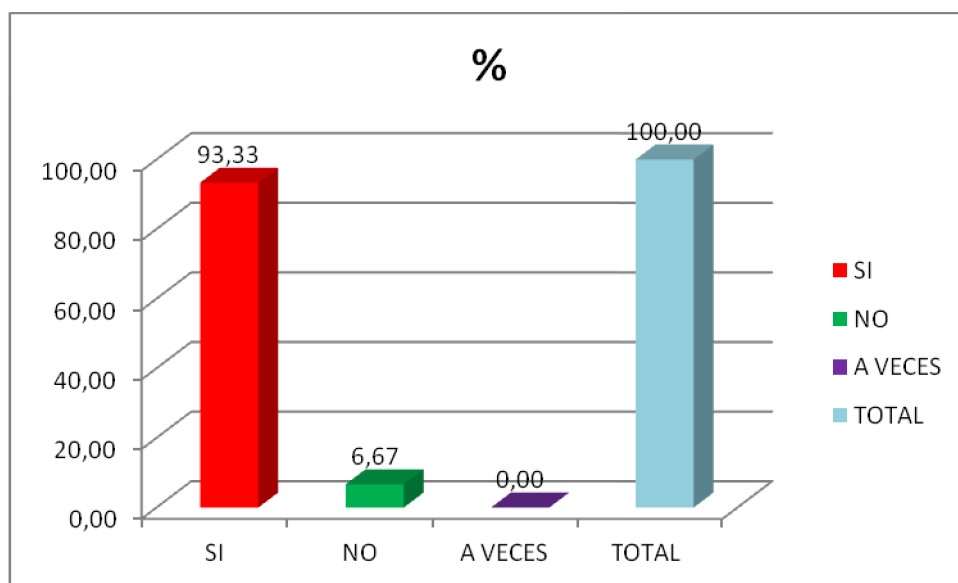
Tabla Nro. 2

X	F	%
SI	28	93,33
NO	2	6,67
A VECES	0	0,00
TOTAL	30	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 7



Descripción.- los padres de familia corroboran en un 93.33% que los maestros de la institución si están aplicando las técnicas adecuadas del futbol a la hora de enseñar.

Los maestros están conscientes de que si se aplican estrategias al momento de enseñar, se obtendrá un resultado muy positivo al momento que el estudiante lleva a la práctica lo aprendido.

PREGUNTA Nro. 3.- ¿considera importante que los maestros estén bien preparados tanto psicológico como pedagógicamente?

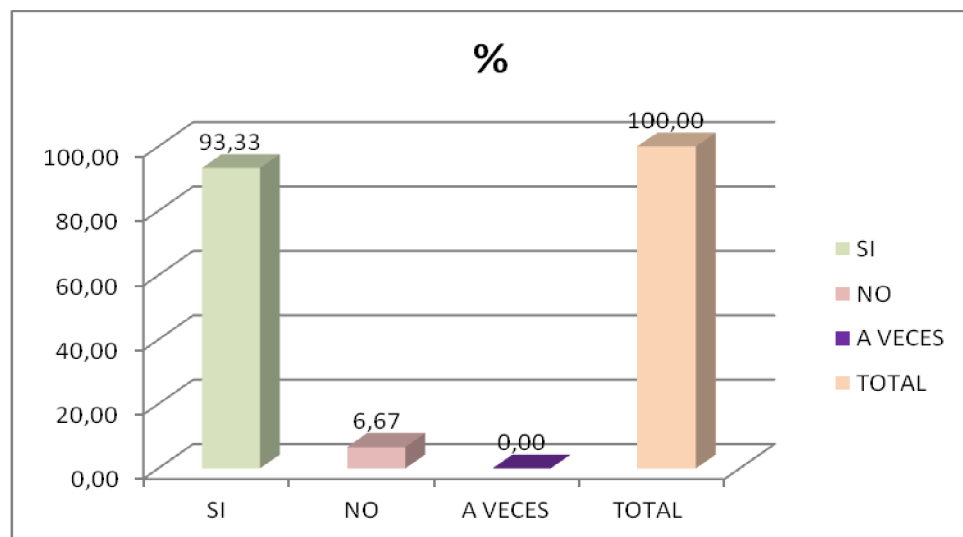
Tabla Nro. 3

X	F	%
SI	28	93,33
NO	2	6,67
A VECES	0	0,00
TOTAL	30	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 3



Descripción.-tabulada la encuesta que se realizó a los padres de familia en la que se pregunta si consideran importante que los maestros deben estar bien preparados en los aspectos psicológicos y pedagógicamente, ellos responden en un 93.33 % que si deben estar bien preparados, ya que será en beneficio de los estudiantes.

Los docentes deben capacitarse diariamente, e investigar nuevas formas de enseñar que les será de gran ayuda para los estudiantes.

PREGUNTA Nro. 4.- ¿Cree usted que el deporte ayuda al desarrollo de habilidades y destrezas de los niños?

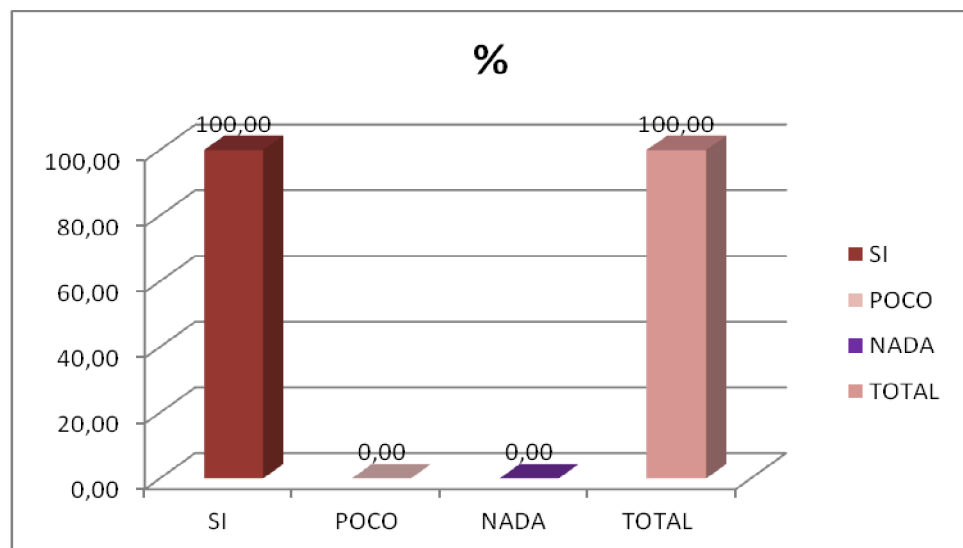
Tabla Nro. 4

X	F	%
SI	30	100,00
Poco	0	0,00
Nada	0	0,00
TOTAL	30	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 4



Descripción.- Los padres familia se encuentran satisfechos y consciente de que el deporte ayuda a que sus hijos desarrolle habilidades y destrezas que le permiten mantener una buena autoestima para el futbol, por ello responden que mucho en un 100%.

El deporte es muy importante para desarrollar un sinnúmero de aspectos positivos en las personas que lo practican, éste busca un desarrollo integral y fructífero.

PREGUNTA Nro. 5.- ¿En su ambiente familiar se encuentra el apoyo moral y psicológico a su hijo?

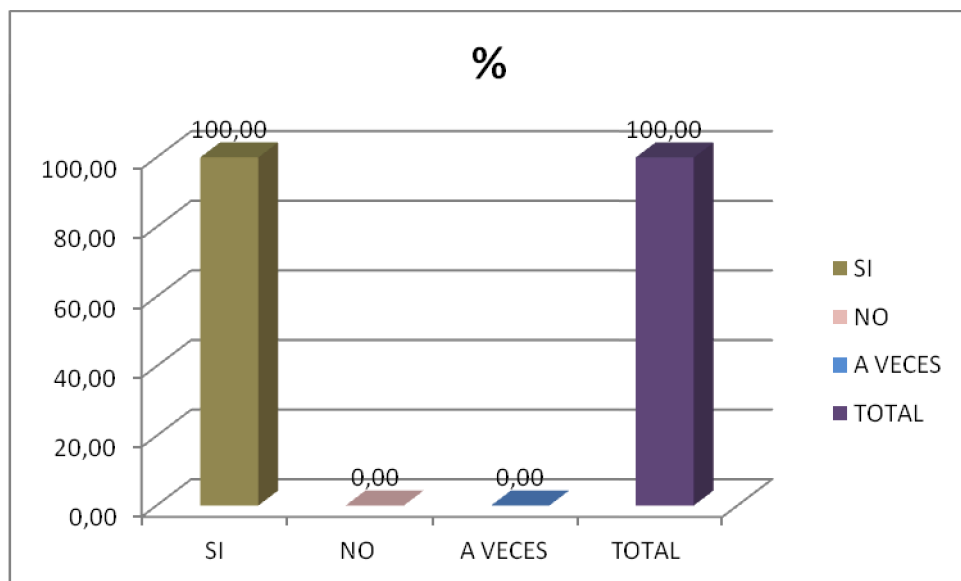
Tabla Nro. 5

X	F	%
SI	30	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	30	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 5



Descripción.- Los padres familia manifiestan que apoyan 100% a sus hijos en todo momento ya que ellos consideran que el deporte es parte de la formación de sus hijos.

Es muy importante que los padres apoyen a sus hijos en cada actividad que estos emprendan, así ellos sentirán el apoyo todo el tiempo y esto les permitirá salir adelante y vencer los obstáculos en sus vidas.

PREGUNTA Nro. 6.- ¿Piensa que se están cumpliendo con los principios del entrenamiento dentro de la institución?

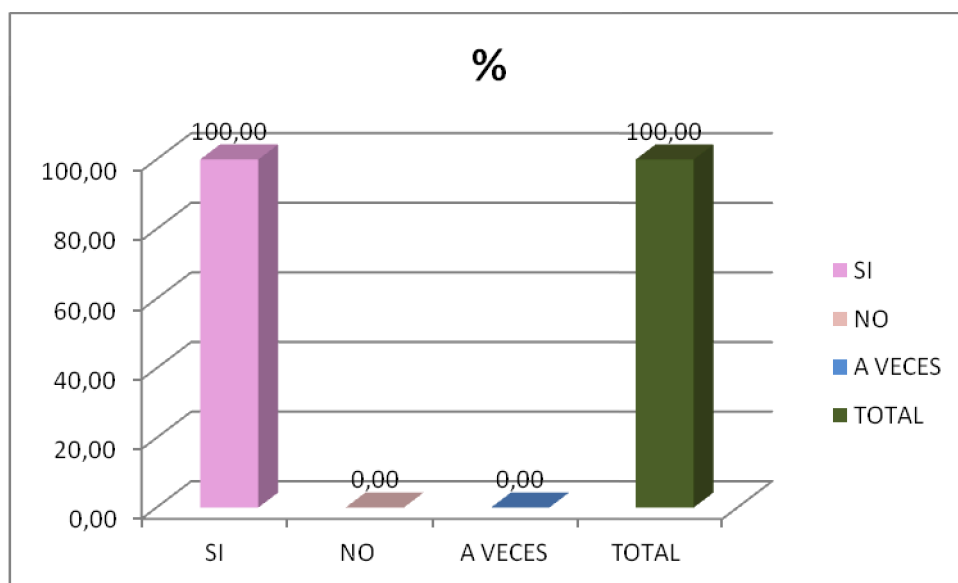
Tabla Nro. 6

X	F	%
SI	30	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	30	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal

Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 6



Descripción.- Los padres familia manifiestan que en un 100% los maestros si están cumpliendo con los principios del entrenamiento.

Además del trabajo que realizan los maestros al momento de enseñar, es importante también contar con el apoyo de los padres de familia, puesto que ellos son el ejemplo constante que los chicos visualizan y que siguen por lo cual estos ejemplos deben ser positivos.

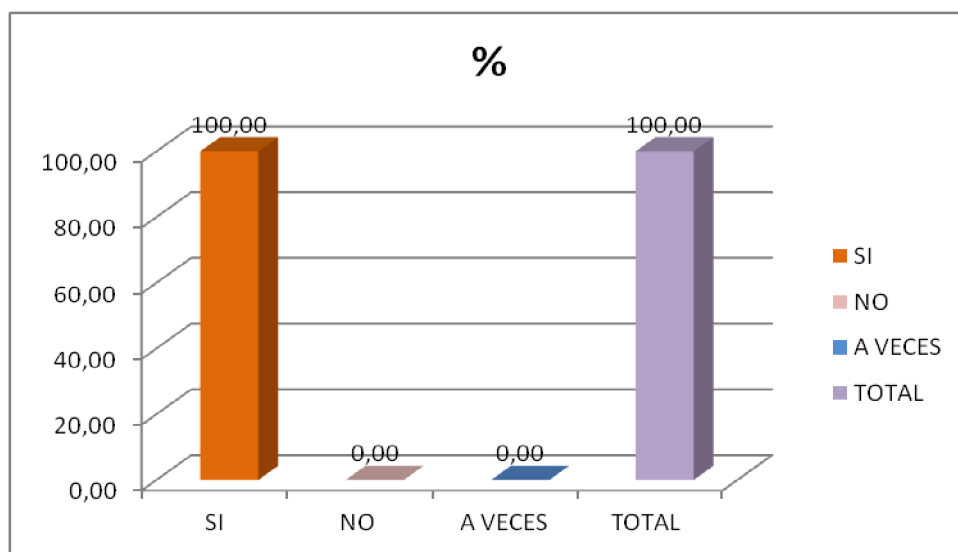
PREGUNTA Nro. 7.- ¿Cree usted que los maestros si están aplicando los trabajos físicos de forma correcta en los entrenamientos con los niños?

Tabla Nro. 7

X	F	%
SI	30	100,00
NO	0	0,00
A VECES	0	0,00
TOTAL	30	100,00

Fuentes: Entrenadores de la escuela Municipal
Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly

GRÁFICO Nro. 7



Descripción.- Los padres familia consideran que en un 100% los maestros si aplican los trabajos físicos de manera adecuada, ya que sus hijos se sienten satisfechos con los entrenamientos.

Los padres de familia están conscientes de que los trabajos físicos son aplicados acorde con la edad de sus hijos, lo cual es muy bueno para que los pequeños desarrollen de manera adecuada sus habilidades y destrezas.

9.2. Análisis de la ficha de Observación.-

En la aplicación de la ficha de observación se pudo constatar que los hechos a observar cumplieron con lo establecido.

Se comprobó que los niños asisten a las clases diariamente con entusiasmo y mucho deseo de aprender, y este se ve reflejado en lo que logran asimilar durante las prácticas, mantienen siempre una buena predisposición y sobre todo respetan las reglas que les permite ser disciplinados.

Se observan a los estudiantes cien por ciento comprometidos en mejorar cada día, esto lo demuestran cuando se observan que acatan las reglas al pie de la letra; existe en el grupo una integración total entre los estudiantes y los entrenadores logrando mantener siempre el objetivo deseado.

Los estudiantes se observaron creativos y además comparten con sus compañeros de equipo y consideran a las clases de educación física como lo primero para ellos, valorando a sus compañeros el respeto entre sí.

10. Comprobación de la Hipótesis.-

Una vez analizados los resultados de las encuestas, y ficha de observación y comprobados con los objetivos se puede determinar que la hipótesis planteada: “La aplicación de trabajos físicos y técnicos incide en el desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de 7 a 10 años de la Escuela Deportiva Municipal durante el segundo semestre del año 2013, **es verdadera**, ya que en la pregunta número 4 de la encuesta aplicada a los entrenadores, el 100% dijo que a través de las técnicas adecuadas se desarrollan las destrezas futbolísticas, así como también se encuentra la pregunta número 5 y 6 de dicha encuesta, en la pregunta número 5 los entrenadores dijeron en un 100% que las tácticas específicas que ellos emplean en un entrenamiento físico dejan un buen resultado, y en la pregunta número 6 un total del 100% manifestó que el rendimiento de un buen deportista depende de la manera que fue entrenado.

Por otra parte, para afianzar la comprobación de esta hipótesis se encuentra la pregunta número 7 de la encuesta dirigida a los maestros de la escuela Municipal, en el cual el 100% dijo que el rendimiento físico deportivo se debe a una buena metodología bien aplicada.

Por último para corroborar aun más la comprobación de la hipótesis planteada en este trabajo de investigación se encuentra la pregunta número de la encuesta realizada a los padres de familia de la escuela Municipal, en la misma el 93,33% manifestó que es importante que los maestros estén bien preparados tanto psicológico como pedagógicamente para brindar la mejor educación a los estudiantes en cualquier disciplina que se esté enseñando. Además se encuentra la pregunta número 4 de dicha encuesta, donde el 100% manifestó que el deporte ayuda al desarrollo de habilidades y destrezas de los niños.

CAPÍTULO V

11. CONCLUSIONES.-

Es importante en un 100% la aplicación los trabajos físicos y técnicos adecuados, ya que de esta manera se logra el buen desarrollo de las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños, así lo indican los resultados de las encuestas aplicadas.

Los entrenadores de la Escuela municipal realizan permanentemente trabajos técnico-prácticos y psicológicos, buscando siempre una metodología adecuada para un mejor aprendizaje futbolístico.

El entrenamiento o preparación física en el fútbol infantil debe de aplicarse considerando la edad y las necesidades de los niños, es por esto que el entrenador ha de estar capacitado para identificar dichas necesidades y brindar el entrenamiento adecuado.

Las habilidades y destrezas futbolísticas se clasifican en: Habilidades básicas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas.

Es importante que los niños desarrollen sus habilidades motrices en edades escolares, puesto que esto les permitirá desarrollar en el futuro otros tipos de destrezas como lo son las destrezas futbolísticas.

A través de una adecuada propuesta para ser llevada a la práctica en el futuro, se podrá ayudar a los docentes a aplicar los trabajos físicos y técnicos adecuados para potencializar en los niños de 7 a 10 años, las habilidades y destrezas futbolísticas de una manera adecuada.

12. RECOMENDACIONES.-

Los docentes y entrenadores deben seguir utilizando las técnicas adecuadas para desarrollar siempre un trabajo físico adecuado, que les permita desarrollar destrezas y habilidades en los niños.

Los docentes deben continuar generando en los chicos el trabajo en equipo que sea técnico, práctico y psicológico, mejorando de esta manera su aprendizaje futbolístico.

Los entrenadores deben investigar las técnicas deportivas adecuadas a la edad y a las necesidades de los niños, encaminándolos así al desarrollo de sus habilidades técnicas y destrezas específicas.

Los entrenadores necesitan desarrollar las destrezas de los niños, aplicando nuevos métodos, para que de esta manera los chicos puedan adquirir en un futuro las capacidades futbolísticas necesarias.

Los docentes deben indagar las estrategias más adecuadas para desarrollar las destrezas motrices de los niños en edades escolares, puesto que esta es la etapa base donde las habilidades desarrolladas sirven de soporte para las demás destrezas que los pequeños han de desarrollar en el futuro.

Aplicar la propuesta planteada aplicando los ejercicios físicos y técnicos adecuados que ayuden a los docentes a desarrollar las habilidades y destrezas futbolísticas en los niños de entre 7 y 10 años.

13. BIBLIOGRAFÍA.

Álvarez del Villar, C. (1983): “*La preparación física del fútbol basada en el atletismo*”. Gymnos. Madrid.

Bangsbo, J. *La fisiología del futbol*. Instituto august Krogh. Universidad de Copenhague

Borzi, C. *Futbol infantil. Entrenamiento programado*. Editorial Stadium. Año 1999. p 107.

Cometti, G. *La preparación física en el futbol*. Editorial Paidotribo. Año 2007. p 130-141

Ozolin, N. G. 1983. *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. p 142.
SICCED Manual para el entrenador de fútbol

Weineck, J. *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo. Año 2005

WEB GRAFÍA

www.futbol-tactico.com/es/futbol/63/futbol-base/acondicionamiento-general-trabajo-preventivo-compensatorio-del-joven-futbolista-parte-i-sin-material.html.

<http://www.ppelverdadero.com.ec/pp-saludable/item/ecuador-enfrenta-al-sedentarismo.html> Tomada de la edición impresa del Lunes, 27 Mayo 2013

<http://www.efdeportes.com/efd133/el-calentamiento-efectos-en-el-organismo.htm>
revista Digital · Año 14 · N° 133 | Buenos Aires, Junio de 2009

<http://www.efdeportes.com/efd108/el-calentamiento-tipos-y-fases.htm> revista digital · Año 12 · N° 108 | Buenos Aires, Mayo 2007

<http://www.efdeportes.com/efd70/pf.htm> revista Digital · Año 10 · N° 70 | Buenos Aires, Marzo 2004

<http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm> revista digital · Año 14 · N° 131 | Buenos Aires, Abril de 2009

<http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm> revista Digital · Año 13 · N° 130 | Buenos Aires, Marzo de 2009

<http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

<http://entrenadordefutbol.blogia.com/2011/031601-tecnica-individual-la-habilidad-y-destreza..php>

http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/V_Jornades_tactica-tecnica-esportiva/pdf/c06_esports.pdf

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

<http://www.entrenamientodeportivo.org/articulos/art-tecnicaentenseirul-lo.htm>

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2009/10/26/la-tactica-deportiva/>

ANEXOS



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

Encuesta dirigida a: Padres de familia

OBJETIVO: Analizar la incidencia de las aplicaciones de trabajos físicos y técnicos en el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

1.- DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha: ...Chone.....

1.2. Ubicación: Rural () Urbana () Urbana marginal ()

1.3. Parroquia: Chone.....

1.4. Cantón: Chone.....

2.- CUESTIONARIO

2.1 ¿Considera que los maestros aplican una buena metodología en la enseñanza del fútbol?

Si () No () a veces ()

2.2 ¿Cree usted que dentro de la Institución se está utilizando las técnicas del fútbol a la hora de enseñar?

Si () No () a veces ()

2.3 ¿Considera importante que los maestros estén bien preparados tanto Psicológica como pedagógicamente?

Si () No () tal vez ()

2.4 ¿Cree usted que el deporte ayuda al desarrollo de habilidades y destrezas de los niños?

Mucho () poco () nada ()

2.4 ¿En su ambiente familiar se encuentra el apoyo moral y psicológico a su hijo?

Si () No () a veces ()

2.5 ¿Cuáles son los tipos de tácticas que los maestros seleccionan en los entrenamientos para cada edad en los niños?

a) Métodos ()

b) Técnicas ()

2.7 ¿Piensa que se están cumpliendo con los principios del entrenamiento dentro de la institución?

Si () No () a veces ()

2.8 ¿Cree usted que los maestros si están aplicando los trabajos físicos de forma correcta en los entrenamientos con los niños?

Si () No () a veces ()



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN
CHONE**

Encuesta dirigida a: ...Los maestros. ...

OBJETIVO: (Analizar la incidencia de las aplicaciones de trabajos físicos y técnicos en el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas)

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

1.- DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha: ...Chone.....

1.2. Ubicación: Rural () Urbana () Urbana marginal ()

1.3. Parroquia: Chone.....

1.4. Cantón Chone.....

2.- CUESTIONARIO

2.1 ¿Qué determinación toma cuando un niño no logra desarrollar con facilidad las destrezas?

Repetición () Cambiar los trabajos () Implementar
nuevos métodos ()

2.2 ¿Considera usted que el mejoramiento de los fundamentos técnicos del fútbol son

Bueno () Regular () Malo ()

2.3 ¿Considera usted que a través de las técnicas adecuadas se desarrollan las destrezas futbolísticas?

Si () No () a veces ()

2.4 ¿Cree usted que las tácticas específicas que ustedes emplean en un entrenamiento físico dejan un buen resultado?

Si () No () a veces ()

2.5 ¿Piensa usted que el rendimiento de un buen deportista depende de la manera que fue entrenado?

Si () No ()

2.6 ¿Considera que el entrenamiento físico deportivo se debe a una buena metodología bien aplicada?

Si () No ()



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN
CHONE**

Encuesta dirigida a: ...Los entrenadores. ...

OBJETIVO: (Analizar la incidencia de las aplicaciones de trabajos físicos y técnicos en el desarrollo de habilidades y destrezas futbolísticas)

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

1.- DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha: ...Chone.....

1.2. Ubicación: Rural () Urbana () Urbana marginal ()

1.3. Parroquia: Chone.....

1.4. Cantón Chone.....

2.- CUESTIONARIO

2.1 ¿Qué trabajos importantes inciden en las tareas habituales y deportivas de los niños?

Físico () Técnico () Practico () Psicológico ()

2.2 ¿Qué determinación toma cuando un niño no logra desarrollar con facilidad las destrezas?

Repetición () Cambiar los trabajos () Implementar nuevos métodos ()

2.3 ¿Considera usted que el mejoramiento de los fundamentos técnicos del fútbol son

Necesarios () Indispensables () Opcionales ()

2.4 ¿Considera usted que a través de las técnicas adecuadas se desarrollan las destrezas futbolísticas?

Si () No () a veces ()

2.5 ¿Cree usted que las tácticas específicas que ustedes emplean en un entrenamiento físico dejan un buen resultado?

Si () No () a veces ()

2.6 ¿Piensa usted que el rendimiento de un buen deportista depende de la manera que fue entrenado?

Si () No ()

2.7 ¿Considera que el entrenamiento físico deportivo se debe a una buena metodología bien aplicada?

Si () No ()



Alistamiento preparativo para empezar el trabajo de dominio con el balón.
Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly



Trabajo de coordinación y dominio en sic sac con el balón.
Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly



**Trabajos físicos y técnicos para el desarrollo de destrezas del balón.
Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly**



**Equipo de trabajo conformado con los niños de 7 a 10 años.
Investigadores: Marín Zambrano Ramón - Macías Álava Annabelly**