



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA: EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TITULO:** Sistema de ejercicios físicos para fortalecer el dominio del balón de fútbol, en los niños de 10 a 12 años, en la escuela de fútbol Metal Hierro

**Presentado por:**

Byron Andrés Salazar Baque

**Tutor:**

Lic. José Palma Zambrano

Manta – Manabí – Ecuador

Octubre 2017

## **CERTIFICADO DEL TUTOR**

Lcdo. José Palma Zambrano, tutor del proyecto de investigación “Sistema de ejercicios físicos para fortalecer el dominio del balón de Fútbol, en los niños de 10 a 12 años, en la escuela de fútbol Metal Hierro.”, en legal uso de mis funciones,

### **CERTIFICO**

Que de conformidad a lo establecido en el Reglamento de Régimen Académico desde..... he orientado de acuerdo con las directrices y protocolos institucionales, el trabajo de titulación de: Byron Andrés Salazar Baque, durante 400 horas, el mismo que cumple con los requerimientos de fondo y forma para su presentación y defensa.

Con este antecedente, solicito a la Sra. Decana poner en conocimiento del H. Consejo de Facultad para la designación de los miembros del tribunal de Evaluación y Sustentación del presente trabajo académico de acuerdo con el Reglamento de Régimen Académico Interno y demás normas y resoluciones que orientan el proceso.

Dado y firmado, en la ciudad de Manta, febrero del 2018

Lcdo. José Palma Zambrano  
TUTOR

## APROBACIÓN DEL TRABAJO

A ..... **2018**, convocados por el H. Consejo de Facultad, se dan cita: Dr. ...., designados para recibir la sustentación del trabajo de titulación "Sistema de ejercicios físicos para fortalecer el dominio del balón de fútbol, en los niños de 10 a 12 años, en la escuela de fútbol Metal Hierro.", PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Una vez discutidas y analizadas las posturas de los miembros del tribunal y previo el cumplimiento de los requisitos de ley, se otorga la calificación de:

Dr: _____	Calificación: _____
Lic: _____	Calificación: _____
Lic: _____	Calificación: _____

SUB TOTAL DE LA DEFENSA: \_\_\_\_\_

En la ciudad de Manta, a los: \_\_\_\_\_ **2018**.

Es legal,

---

Lic. Mariana Loor de Navia  
**Secretaria de la Unidad Académica**

## **RECONOCIMIENTO DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

La estructura del presente trabajo final es original, por lo consiguiente los conceptos, ideas y contenidos son de completa responsabilidad del autor; es importante declarar que se han transcrito párrafos de trabajos ya realizados, para renovar la misma indagación y fundamentar de forma teórica el estudio, sin efectos lucrativos.

Manta, febrero del 2018

Para constancia de las afirmaciones, la firma de responsabilidad.

---

Byron Andrés Salazar Baque

No. C.C: 131204833-1

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a Dios, porque sin su bendición nada de esto fuera posible, a mis padres José Salazar y Estrella Baque que son mi motivo de superación los amo con mi vida, a mi esposa Karen Orozco que siempre estuvo a mi lado apoyándome y mucho más por nuestra bebe que viene en camino que ya es una bendición para nuestra familia.

Byron Andrés Salazar Baque

## **AGRADECIMIENTO.**

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerle a ti Dios por bendecirme por llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

Agradezco a mis padres por la motivación el apoyo incondicional en el trayecto de esta carrera a mi esposa por estar a mi lado siempre apoyándome en cada tropiezo y superarlo de la mejor manera.

Agradezco a mi tutor el Lic. José Palma Zambrano, por estar siempre pendiente de que este proyecto se realice de la mejor manera posible, al Dr. Miguel Cartaya por brindarme su apoyo y colaboración en este proyecto.

Agradezco a todos los maestros que a lo largo de esta carrera de estudios me han ayudado a superarme día a día para poder lograr una meta que es ser profesional.

Para todos ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

Byron Andrés Salazar Baque

## INDICE GENERAL

CERTIFICADO DEL TUTOR	II
APROBACIÓN DEL TRABAJO	III
RECONOCIMIENTO DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
<b>INDICE</b>	<b>VII</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>IX</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>10</b>
Problema científico:	11
Objeto	11
Campo	11
Objetivo:	11
Objetivo Específicos	12
Preguntas científicas	12
Variable Independiente:	12
Variable Dependiente:	12
Diseño metodológico de la investigación	12
a) Métodos empíricos:	12
b) Métodos teóricos:	13

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

Pedagogía del fútbol.	14
Métodos de enseñanza del fútbol.	15
Estrategias pedagógicas del fútbol.	16
La táctica en el juego.	17
La estrategia en el fútbol	18
Categorías en el fútbol.	19
El entrenamiento en el fútbol.	20

Sistemas de juego en el fútbol.	21
Ejercicios para Fútbol Infantil.	22
<u>En que consiste un entrenamiento de fútbol para niños?</u>	23
<u>Como realizar un entrenamiento de fútbol infantil.</u>	24
<u>Beneficios del entrenamiento de fútbol para niños.</u>	24
<u>.Ejercicios Saludables para niños.</u>	25
<u>¿Qué tipo de Ejercicios se considera que son mejores para niños?</u>	25
<u>Ejercicios de entrenamiento en fútbol para niños</u>	26
<u>Ejercicios de fútbol para niños con el balón.</u>	27
<u>¿Qué técnica es más difícil de enseñar para los niños?</u>	28

## **CAPÍTULO III**

### **DIAGNOSTICO**

#### **Descripción y análisis de los resultados**

1.- Ejecuta recepción del balón sin dificultad	35
2.- Tiene dificultad para la recepción del balón	35
3.- Detiene el balón por completo y redirige su trayectoria	35
4.- Recibe el balón con un solo toque	36
5.- Controla el balón con facilidad	36
6.- Controla el balón con la parte interna del pie	36
7.- Controla el balón con la parte externa del pie	36
8.- Controla el balón con el empeine	36
9.- Controla el balón con el muslo	37
10.- Ejecuta recepción del balón con el pecho	37
11.- Intercepta el balón en su trayectoria con la cabeza	37
12.- Ejecuta regate	37
13.- Conduce el balón	37
14.- Recibe el balón y ejecuta cambios	38
15.- Logra posesión del balón sin dificultad	38
16.- Se desplaza con el balón sin perder el dominio	38
17.- Se desplaza frontalmente con el balón	38

18.- Mantiene posesión del balón	38
<b>PROPUESTA</b>	<b>39</b>
Objetivo	39
Justificación	39
<u>Sistemas de juego en el fútbol.</u>	40
<u>Ejercicios para Fútbol Infantil.</u>	40
<u>Tipos de Ejercicios para niños.</u>	40
<u>Ejercicios de entrenamiento en fútbol para niños</u>	41
<u>Ejercicios de fútbol para niños con el balón.</u>	41
<i>SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DEL BALÓN</i>	42

## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Conclusiones	45
Recomendaciones	45

## **CAPITULO V**

REFERENCIAS	46
ANEXOS	49

## RESUMEN

En el deporte colectivo como lo es el Fútbol los jugadores deben aprender a dominar el balón de la mejor manera posible garantizando su aprendizaje dentro del campo de juego. El objetivo principal de este trabajo fue elaborar un sistema de ejercicios para el mejoramiento del dominio del balón de la escuela de fútbol Metal Hierro con el propósito de que los jugadores vayan elevando su nivel de juego por igual. Por eso, se diseñó una guía de observación con una serie de indicadores relacionados con el dominio de balón, Esta investigación nos ayudara a evaluar las dificultades de los jugadores al momento de dominar el balón con las diferentes parte del cuerpo que son muy fundamentales en este deporte, es por eso que se elaboraron una serie de actividades que tiene un fin de buscar mejorar fortalecer todas estas falencias que le impiden obtener resultados positivos en su carrera deportiva.

**Palabras Claves:** Dominio del balón de fútbol.

## INTRODUCCIÓN

En el Ecuador, el fútbol tiene una alta aceptación social, tanto es así, que al nivel nacional existen un sin número de clubes y escuelas destinadas a la iniciación en este deporte, razón por la cual, hay una alta demanda de entrenadores quienes son los encargados de la formación inicial de los niños en el fútbol.

Debido a la gran demanda, y a la proliferación de entrenadores, algunos clubes contratan personal que empíricamente son muy buenos pero que en algunos casos carecen de formación pedagógicas. Esto debido a que la iniciación en el fútbol requiere de estrategias pedagógicas y metodológicas que respeten tanto el desarrollo evolutivo del niño, como la metodología progresiva necesaria para el dominio de los fundamentos técnicos.

Es conocido, que el fútbol es un deporte colectivo que requiere el dominio efectivo tanto de los fundamentos técnicos como táctico, ya que de estos depende el posterior desempeño del jugador en el cancha, por lo que se hace necesario entonces, trabajar desde la base formativa con ejercicios no tradicionales que le permitan al niño ir acondicionando su cuerpo para dominar de manera efectiva el balón, en consecuencia el autor de este trabajo de investigación considera que el dominio del balón representa uno de los principales fundamentos técnicos donde los entrenadores deben enfocarse con mayor dedicación. Es decir se hace necesario entonces trabajar las destrezas y habilidades en los niños para que puedan ejecutar los diferentes pases y recepciones con mayor precisión y efectividad, no solo por la vía de la repetición si no también mediante un sistema de ejercicios que le permita al jugador acondicionar su cuerpo para tal efecto.

En relación a lo expuesto hasta acá, se tiene algunas investigaciones realizadas. Luis Vásquez Tello, Milton Rivas Borbón, Zethli Garay.

En tal sentido, se hace necesario entonces presentar un sistema de ejercicios físicos para fortalecer en dominio del balón en los niños

Los jugadores de fútbol de las categorías sub 10 sub 11 y sub 12 de la escuela de fútbol Metal Hierro presentan falencias en la precisión de los pases y resección del balón los cual se refleja en el desempeñan de los campeonatos y los resultados que últimamente han tenido en los juegos.

La presente investigación permitirá obtener un sistema adecuado de ejercicios físicos, para aplicar en las prácticas de fútbol en los niños de la escuela Metal Hierro. Aplicar el sistema de ejercicios físicos en los niños de 10 1 12 años para mejorar su desempeño y obtener un óptimo rendimiento en las prácticas de fútbol. Lograr resultados positivos y adecuados al nivel de formación deportiva, de cada niño que pertenece a la escuela de fútbol.

Los beneficiarios de esta investigación serán los 60 niños de las categorías sub 10 sub 11 y sub 12 de la escuela de fútbol Metal Hierro.

**Problema científico:**

¿Qué aspectos teóricos, metodológicos, deben estar presentes en un sistema de ejercicios físicos que permita el mejoramiento de la conducción del balón en niños de 10 a 12 años de la escuela de fútbol Metal Hierro?

**Objeto**

Sistema de ejercicios físicos

**Campo**

Pedagogía del fútbol

El presente proyecto de investigación tiene como **Objetivo:** Elaborar un sistema de ejercicios físicos, dirigidos a los niños de 10 a 12 años de la escuela de fútbol Metal Hierro, para fortalecer el dominio del balón. Para lograr este objetivo se requiere partir de las siguientes tareas científicas:

1. Diagnosticar la situación actual de los niños de 10 a 12 años de la escuela de fútbol Metal Hierro en relación al dominio del balón.
2. Determinar las debilidades y fortaleza sobre el dominio del balón que poseen los niños de 10 a 12 años de la escuela de fútbol Metal Hierro.
3. Diseñar un sistema de ejercicio físicos dirigidos a los niños de 10 a 12 años de la escuela de fútbol Metal Hierro para fortalecer el dominio del balón.

### **Preguntas científicas**

- 1.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que determinan el mejoramiento del dominio de balón de fútbol en los niños de 0 a 12 años?
- 2.- ¿En qué condiciones se encuentran los niños de 10 a 12 años de la escuela de fútbol Metal Hierro en relación al dominio de balón?
- 3.- ¿Cuáles son las principales falencias que tienen los niños de la escuela de fútbol Metal Hierro sobre el dominio del balón?
- 4.- ¿Qué debe contener un sistema de ejercicios para el mejoramiento del dominio del balón de fútbol?

### **Variable Independiente:**

El Sistema de ejercicios físicos

### **Variable Dependiente:**

Dominio del balón de fútbol.

## **1.1. Diseño metodológico de la investigación**

### **a) Métodos empíricos:**

**Encuesta:** realizada a los jugadores de fútbol de la escuela Metal Hierro, para conocer sus falencias en el dominio del balón

**Observación:** para determinar las debilidades de los niños en el dominio del balón.

**Análisis documental:** el cual permitió examinar las teorías e investigaciones relacionadas con el tema de investigación, así como trabajos previos sobre dominio del balón de fútbol en Ecuador y Latinoamérica.

**b) Métodos teóricos:**

**Análisis y síntesis:** a través del cual se pudo interpretar tanto la información como los datos de la encuesta, para armar la interpretación

Inducción, deducción: para facilitar el proceso de razonamiento desde lo general a lo particular.

**Inducción - deducción:** utilizado en el procesamiento de la información, tanto teórica como empírica para la caracterización del objeto de investigación y la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos.

**Población:** el presente estudio se lo realizó en la escuela de fútbol Metal Hierro de la ciudad de Manta, durante el periodo lectivo 2017 - 2018, se contó con 47 deportistas que fueron evaluados.

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten que los estudiantes mejoren las condiciones físicas para obtener un mejor dominio del balón de fútbol.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Pedagogía del fútbol.

Mucho se ha escrito sobre este tema, hay varios autores que han abordado el mismo especificando las etapas del desarrollo futbolístico, tomando en cuenta diferentes aspectos metodológicos, con el objetivo obtener un alto rendimiento deportivo en el deportista.

En relación a la pedagogía del fútbol se expresa lo siguiente:

*La Pedagogía del fútbol se encarga de: estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, además de las habilidades motrices básicas y deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social del individuo de acuerdo a su etapa de desarrollo. (Silva, 2009)*

*La enseñanza de las habilidades técnicas y de las estrategias en fútbol puede llegar a convertirse en un verdadero rompecabezas. Esta es una problemática a la que se ha enfrentado los entrenadores educadores; de qué decir o qué hacer ante jugadores inexperimentados. La frustración puede aparecer fácilmente en caso de que el jugador no entienda o no haga aquello que le solicita el entrenador. Sin embargo no siempre es culpa del futbolista sino del método del entrenador. Este debe optimizar la calidad del entrenamiento mediante una estrategia de enseñanza bien focalizada, simple y breve y con demostraciones acompañadas del lenguaje verbal idóneo. (Gandia, 2013)*

*Cuando se habla de “entrenadores formadores” estamos monitoreando la figura de técnicos que conocen los métodos de enseñanza y saben aplicar cada teoría de acuerdo a sus capacidades de conducción, pero muchas*

*veces esto se realiza sin tener conocimiento acabado de la pedagogía. (Ramos, 2013)*

En base a las aseveraciones de los autores antes citados se puede manifestar que: La pedagogía del fútbol, tiene que ver con los procesos de instrucción y de formación integral del futbolista, mediante el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales, desarrollado en el entrenamiento, para poner en práctica estrategias y tácticas de fútbol, para optimizar el fútbol individual y colectivo.

## **2.2. Métodos de enseñanza del fútbol.**

La enseñanza del fútbol requiere de cierta metodología, donde se apliquen técnicas y tácticas para adquirir entre otras cosas nivel de capacidad física, y estilo de juego para ser aplicado en el campo deportivo.

*La metodología de la enseñanza deportiva sugiere la utilización de las distintas técnicas y estilos de enseñanza en función de diferentes variables: edad, experiencia, nivel de capacidad física, grado de motivación intrínseco de los alumnos, personalidad y preferencias del profesor, objetivos y tipo de tarea. (Infante., 2012)*

*Métodos de entrenamiento describe las actividades que los atletas y entrenadores realizan para entrenarse en el fútbol. En realidad, el término “métodos para desarrollarse como entrenador” se refiere a las distintas maneras en las que el entrenador se comunica y enseña el juego del fútbol a sus atletas. (Through, 2008)*

*La metodología de enseñanza abarca los estilos de enseñanza, estrategias y técnicas en la práctica, e intervenciones didácticas; en relación a fútbol, se viene a llamar método de enseñanza, a lo que el entrenador pondrá en práctica en un proceso de enseñanza aprendizaje, en el que se ponen en*

*juego: Objetivos, contenidos, formas de enseñar, estrategias y recursos a utilizar dentro del campo de juego. (Haro G. V., 2006)*

Según los autores antes citados, la metodología de enseñanza en el fútbol, hace referencia a: los diferentes estilos de enseñanzas, que aplican los entrenadores de fútbol, para enseñar a jugar a sus atletas, utilizando para ello, estrategias, técnicas y recursos que se aplicaran dentro del campo de juego.

### **2.3. Estrategias pedagógicas del fútbol.**

La aplicación de la pedagogía en el fútbol, tiene que ver con las diferentes estrategias y tácticas que se van a aplicar en el campo de juego. Estas estrategias pedagógicas harán que el entrenador se pueda comunicar de manera efectiva con sus jugadores y pueda alcanzar de ellos un máximo rendimiento.

*Muchas veces se confunden los términos de estrategia y de táctica en el fútbol, empleándose como un mismo concepto. Sin embargo son dos cosas radicalmente diferentes. La táctica se asocia con un posicionamiento, formación, siendo básicamente nociones estáticas. El 4-3-3, el 5-4-1 o el 4-4-2 son ejemplos de tácticas en el fútbol. La estrategia es el complemento de la táctica, es decir cómo se van a mover los jugadores o cómo van a reaccionar ante unas situaciones específicas. Este es un concepto dinámico que engloba los movimientos individuales y colectivos y la filosofía de juego. (Gandia, 2013)*

*Desde siempre se ha dedicado mucho tiempo a hablar de estrategias pedagógicas en el fútbol, para que el futbolista asimile lo aprendido, lo interprete y sea capaz de reproducirlo en el juego. Por ello son muchas las estrategias didácticas que se pueden utilizar según la etapa en la que se entrene y según las necesidades a las que se tenga que dar respuesta. Para luego construir el contexto de enseñanza adecuado para que nuestro futbolista mejore su toma de decisiones y cómo*

*hacerle ver que esa mejora condicionará también la mejora grupal-colectiva. (Cervantes., 01)*

*La Didáctica del fútbol puede convertirse en el cajón de sastre que reúne los conocimientos que integran el fútbol, y además del tratamiento u orientaciones metodológicas que debe darse para efectuar de manera más adecuada los entrenamientos. Por tanto, el conocimiento didáctico del fútbol es esencial para el estudio de los procesos de entrenamiento como enseñanza y aprendizaje, abordando los contenidos y su desarrollo, las actividades más convenientes para los distintos niveles de competencia. (Cerezo, 2005)*

Según la información de los autores las estrategias pedagógicas del fútbol hacen referencia a: los métodos y procedimientos que se debe utilizar en el campo de juego por parte del futbolista, para hacer efectiva la táctica, y que esta contribuya al mejoramiento del juego individual y colectivo.

#### **2.4. La táctica en el juego.**

La táctica es una de las herramientas primordiales en el futbol moderno, dependiendo de ellas de manera individual o grupal, para que el equipo figure con un buen rendimiento frente al rival que enfrente, en cada encuentro deportivo.

*Hay diversas **habilidades individuales y tácticas de equipo** para jugar al fútbol de forma eficaz. En teoría, el fútbol es un juego muy simple, como queda ilustrado por la famosa aseveración de Kevin Keegan que dice que: "para ganar un partido sólo es necesario marcar más goles que el contrario". Sin embargo, los equipos bien organizados y preparados a menudo son capaces de vencer a equipos con jugadores supuestamente más habilidosos. Las tácticas del fútbol divergen de las de otros muchos deportes porque el fútbol tiene un alto grado de acción continua (es decir, no está dividido en juegos aislados, como en el fútbol americano, o puntos, como en el tenis). (Perez, 2014)*

*La táctica son todas las acciones de ataque y defensa que realizan los jugadores de un equipo para sorprender y combatir (principios ofensivos) o contrarrestar y neutralizar (principios defensivos) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego. Estos principios deben de estar equilibrados mediante una buena organización del juego. La organización del juego consiste en la repartición de las tareas de cada jugador. Una buena ocupación del campo y una correcta asignación de tareas de acuerdo a las cualidades de cada miembro del equipo. (Carreras, 2015)*

*Antes de definir los conceptos de táctica, es importante definir al fútbol como deporte colectivo y de colaboración está dada por compañeros de mi equipo y de los rivales, este tipo de acción de juego depende de las interacciones entre ellos colaborando y cooperando para oponerse al equipo contrario. Existen muchos autores que describen cada uno a la táctica de diferente manera de interpretación, yo les puedo decir que la táctica es nada más ni nada menos que la forma de juego que puede variar de un partido a otro. La táctica requiere de distintos componentes para que se realice al máximo. (Bilkkesbakker, 2016)*

Según el autor el fútbol es uno de los deportes que es llamado pasión de multitudes, y los equipos participantes en cualquier torneo, son los que le ponen el toque de interés a la hinchada cuando sigue de cerca del desarrollo de cada partido.

La táctica individual o colectiva es muy importante que los equipos apliquen para que puedan ganar el encuentro y respeto de sus seguidores.

## **2.5. La estrategia en el fútbol**

La estrategia es una herramienta que se la aplica en diferentes disciplinas del conocimiento. Por lo tanto no poder dejar pasar por alto la aplicación planificación estratégica en el la disciplina del fútbol.

*Son todas aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamiento a balón parado (lanzamientos, formación de barreras, estrategia ofensiva y defensiva). Las jugadas de estrategia serían las jugadas o plan de acciones, a balón parado, preparadas previamente, que se aplica en el juego de forma individual o colectiva y que buscan obtener un resultado inmediato. (Josep., 2015)*

*Una estrategia es el conjunto de acciones que se implementarán en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto. En tanto y como les decía, una estrategia es plausible de ser aplicada y necesaria en diferentes ámbitos, como ser el militar, el empresarial y deportivo. (Ucha., 2007)*

*Las estrategias son todos los planes realizados en función del conocimiento de los factores para el desarrollo de los entrenamientos e igualmente el partido. Siempre asociados al objetivo principal del fútbol. (Rivera, 2017)*

Según las fuentes investigadas se puede conocer que el conjunto de todas estas acciones se puede aprovechar los espacio y tiempos que permiten neutralizar sus ataque al equipo rival, y que este tome el control y dominio del partido de futbol.

## **2.6. Categorías en el fútbol.**

Varias disciplinas deportivas se dividen en categorías para poder identificarlas y clasificarlas mejor según varias características deportivas, de esta manera nos aportan las diferentes fuentes bibliográficas.

*Las categorías deportivas establecidas por la edad se denominan internacionalmente con el prefijo "sub" seguido de la edad (sub-edad), no pudiendo sobrepasar el deportista la edad tope (sub-17, máximo 17 años)*

*antes del 31 de diciembre del año en que se celebra o inicia la competición. (Fifa, 2013).*

*El fútbol base engloba una serie de categorías que van desde los primeros años (6 años en adelante) y acaban en juveniles. Los métodos de entrenamiento en todas estas categorías deben ser específicos en función de las características físicas y psicológicas de los jugadores, ya que no es lo mismo entrenar a juvenil de 18 años que a uno de 10. Se hace pues necesaria la división del proceso de entrenamiento a lo largo del crecimiento del joven futbolista en etapas formativas relacionadas entre sí y en las que se especifiquen las distintas tareas, los objetivos y el contenido. (Gandía, 2013).*

*El fútbol base es muy diferente al fútbol profesional, tanto en la edad como en los objetivos y metas. Los chicos del fútbol base juegan para divertirse y sueñan con convertirse en estrellas mundiales algún día, los profesionales del fútbol intentan que el espíritu de aquel niño que años atrás dejaron en las pistas de albero siga latente dentro de ellos. Un abanico de edades se expande en las categorías del fútbol base. (Cabrera, 2011).*

Partiendo desde el reglamento general de la FIFA, el futbol ya está organizado en categorías, y estos están organizados de acuerdo a la edad, y se identifican Sub, según la edad respectivamente.

## **2.7.El entrenamiento en el fútbol.**

En el fútbol es vital el entrenamiento como muchas otras disciplinas deportivas, estas prácticas permiten que los equipos puedan adquirir un perfeccionamiento en el deporte que se práctica, y lo puedan demostrar en los diferentes encuentros deportivos que se realicen.

*Genéricamente debemos definir al Entrenamiento como toda práctica o conjunto de prácticas que nos lleven a adquirir un perfeccionamiento en un*

*área determinada, tanto en nuestras Habilidades Físicas como también en lo que respecta a nuestras Habilidades Intelectuales (es decir, un entrenamiento ligado al Conocimiento), incrementando nuestras capacidades psicofísicas y poniéndonos a prueba de distintas habilidades, mejorando nuestras aptitudes para poder afrontar una adversidad específica o para realizar una tarea determinada. (Guiseppe, 2002)*

*La sesión de entrenamiento no debe ser un compendio de ejercicios o tareas distintas, sin ningún orden y ninguna relación entre ellas. Tiene que tener un objetivo general al que se orienten todos los ejercicios ya sea en el calentamiento, parte principal o vuelta a la calma. El entrenamiento se suele dividir en tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma o enfriamiento. (Abalde, 2013)*

*El entrenamiento físico en fútbol tiene un papel fundamental en el rendimiento. A la hora de realizar un entrenamiento físico en fútbol se debe de hacer una planificación de los mismos, para obtener los mejores resultados posibles. En esta etapa se debe tener en cuenta: el calendario de competición, el contexto del equipo, los objetivos del equipo, las demandas energéticas de la competición, los sistemas de juego y partidos importantes contra rivales determinados. (Jimenez, 2010)*

Según lo que manifiestan las citas bibliográficas el entrenamiento en el fútbol, juega papel fundamental, caso contrario no se podría preparar a los jugadores tanto en las técnicas como en las tácticas, para ser aplicadas en el campo de juego.

## **2.8. Sistemas de juego en el fútbol.**

El fútbol como muchas otras disciplinas deportivas, requieren de un sistema predefinido para su aplicación y práctica, desde el entrenamiento hasta la práctica misma en el campo de juego, por tal razón se analizara según varios autores el sistema de juego en el fútbol.

*“Sistema es la forma de colocar a los jugadores en el terreno de juego, de modo que cumplan con un conjunto de normas que, ordenadamente relacionadas entre sí, contribuyen a un determinado objetivo”. (Tejada)*

*El sistema de juego en fútbol, atribuye a los jugadores dentro de un orden básico, espacios de juego determinados para las acciones de defensa y ataque. A esta distribución del espacio se encuentra asociada al mismo tiempo, también una repartición de tareas a cada uno de los jugadores. (Rivas, 2012)*

*Un sistema de juego es la disposición y la organización de sus diez jugadores de campo, cada uno de los cuales tiene asignada una tarea y responsabilidad particular. Un sistema siempre se numera desde el terreno detrás de la línea delantera (backfield) hacia adelante. Por ejemplo, un sistema 4-2-4 significa que hay cuatro jugadores de fondo de campo, dos jugadores de medio campo y cuatro delanteros. Los sistemas más comúnmente usados son tres: 4-2-4, 4-4-2, 4-3-3. (Sport, 2000)*

Según lo manifestado por autores antes mencionados, hacen referencia a la forma de organizar en el campo de juego el número de jugadores que entran en actuación en el momento que se realiza el encuentro deportivo, y que de acuerdo a tácticas, estrategias y técnicas, busquen burlar al equipo contrario con el fin de anotar los goles necesarios para ganar el encuentro deportivo.

### **2.9. Ejercicios para Fútbol Infantil.**

Los ejercicios de fútbol para niños son importantes, ya que le ayudan a concentrarse mejor en el desarrollo de las técnicas básicas de este deporte, desarrollando un grado elevado de perfeccionamiento, primordial para futuros rendimientos en el alto nivel.

### **En que consiste un entrenamiento de fútbol para niños?**

El fútbol es uno de los deportes más practicados y con mayor número de seguidores en el mundo entero. La gran mayoría de los niños, sueñan con convertirse en estrellas del fútbol cuando sean mayores, pero muchas veces desconocen que para llegar a ello necesitan dedicar mucho tiempo de entrenamiento.

Existen ejercicios de fútbol para niños que se deben de realizar y repetir sistemáticamente para adquirir control sobre el balón. **Los ejercicios de fútbol infantil** básicos son la práctica y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas como el remate, la conducción de pelota, el drible, el pase, la recepción del balón y el cabeceo.

Según algunas investigaciones realizadas al respecto, el dominio de estas técnicas, le permiten al niño:

- Desarrollar un mayor control del balón en el juego.
- **Concentrarse en la táctica.** Lo estimula a resolver situaciones cambiantes en cuestión de segundos.

Con una buena base técnica, el niño adquiere una mayor capacidad motriz y opciones o recursos técnicos para resolver las situaciones de juego que se le vayan presentando. De lo contrario, cuando juegue el partido, la reacción primaria será aplicar los movimientos que tiene adquiridos, aunque no sean la mejor opción a la situación que se le presente.

Por ejemplo, si no aprendió a rematar de cabeza, cuando le llegue una pelota alta, intentará bajarla para acomodarla con el pie, porque será una reacción instintiva, de acuerdo a los recursos con los que cuenta.

### **Como realizar un entrenamiento de fútbol infantil.**

El **entrenamiento técnico de fútbol**, adquiere dimensión por sobre el entrenamiento físico en niños en edad de desarrollo. Para tener un buen producto de entrenamiento de técnicas de fútbol para niños, revisamos algunos ejercicios aplicados a este fin.

### **Beneficios del entrenamiento de fútbol para niños.**

Son variados los beneficios que un niño puede obtener de la práctica regular de ejercicios de fútbol, que conforman un entrenamiento básico de aprendizaje de las diferentes técnicas de fútbol. Está científicamente comprobado, que el entrenamiento de fútbol infantil mejora la salud física y estimula el desarrollo emocional y psicológico de los niños. Los beneficios constatados son:

#### **Beneficios físicos**

- Aumento de la fuerza y la potencia muscular en las piernas.
- Mejora la coordinación motora. Controlan mejor el cuerpo, desarrollan el equilibrio y adquieren una buena postura.
- Aumento de la densidad ósea en las piernas.
- Mejora la oxigenación de la sangre.
- Aumenta la visión periférica.
- Mejora la capacidad cardiovascular.

#### **Beneficios mentales**

- Mayor control de la ansiedad.
- Desarrollo de la disciplina.
- Incremento de la capacidad de organización.
- Aumento de la concentración.
- Potencia su capacidad lógica.

## **Beneficios emocionales y psicológicos**

- Estimula la socialización con otros niños.
- Aprenden a perder y a tolerar la frustración.
- Desarrolla el espíritu de superación y sacrificio.
- Estimula la autoestima.
- Desarrolla la capacidad de trabajar en grupo.

## **Ejercicios Saludables para niños.**

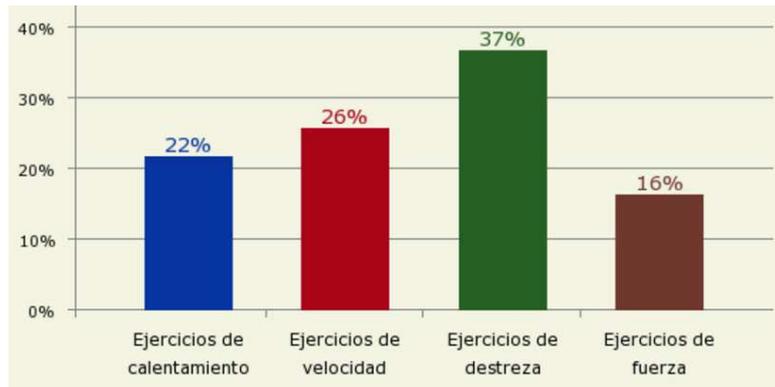
La actividad física es importante a cualquier edad, pero si se realiza desde pequeños puede ayudar a mejorar, desarrollar y potenciar diferentes aspectos que van desde lo físico a lo psicológico y mental. La clave está en que sepas indicarles la cantidad de ejercicios correcta apropiada para su edad, para que no caigan en el fastidio y el cansancio.

- **Ejercicios de fuerza.** Se trata de ejercicios totalmente adaptados para desarrollar la musculatura infantil y aumentar su potencia.
- **Ejercicios de velocidad.** Son ejercicios para estimular y desarrollar la velocidad en los niños y con qué frecuencia deben hacerlos.
- **Ejercicios de calentamiento.** Son ejercicios que se deben incluir en una rutina de calentamiento, para que los niños no se lastimen a realizar algunas actividades físicas.

## **¿Qué tipo de Ejercicios se considera que son mejores para niños?**

Según (Mary L. Gavin, MD), estos son los tipos de ejercicios que se consideran en su nivel para los niños.

TIPOS DE EJERCICIOS	PORCENTAJE
Ejercicios de Calentamiento	22
Ejercicios de Velocidad	26
Ejercicios de destreza	36
Ejercicios de fuerza	16
<b>TOTAL ==&gt;</b>	<b>100</b>



***Entrenamiento para fútbol Infantil: Los mejores ejercicios para entrenar.***

### **Ejercicios de entrenamiento en fútbol para niños**

El fútbol infantil, como cualquier otro deporte reducido, tiene sus reglas propias para adaptarse a los niños que lo practican. No obstante las técnicas deportivas son iguales que las que realizan los grandes jugadores profesionales.

Un niño puede entrenar técnicamente como lo hace un profesional, variando sólo la intensidad del ejercicio y el nivel de dificultad táctico que se le pueda plantear, pero el movimiento es el mismo que hace un jugador de primera.

Las técnicas básicas que debes de incluir en los ejercicios de fútbol infantil son:

- Conducción del balón
- Puntapié al balón, con todas las variantes que existen
- Cabeceado
- Drible

- Recepción y control del balón

Todas las nombradas corresponden a las técnicas que realiza el niño con la pelota en las sesiones de entrenamiento de fútbol, pero hay otras que tienen que ver con formas de defender y atacar.

### **Ejercicios de fútbol para niños con el balón.**

En el entrenamiento físico de fútbol infantil, al igual que en otros deportes, se comienza a tener cierto grado de exigencia física, ya que en general el niño a esta edad ya tiene un desarrollo físico definido. Por tal razón, un entrenador físico puedes ir aumentando el ritmo de las rutinas de ejercicios, teniendo en cuenta de que siempre lo ideal es realizar ejercicios con pelota y en situaciones de juego real.

Los juegos de fútbol para niños más populares son:

- Patear una pelota contra una pared, cuando vuelve, pararla con el pie y volver a patear.
- Hacer "jueguito" con el balón, esto es, mantenerla en el aire utilizando sólo los pies, rodillas y cabeza, sin que la pelota caiga al suelo; este ejercicio desarrolla el sentido perceptivo y la sensibilidad al balón.
- Colocar una fila de cuatro o cinco conos o aros en el suelo, pasar entre los mismos llevando la pelota cerca del pie y manteniendo el control de ésta.
- Igual que el ejercicio anterior, pero cuando pasas todos los conos pateas el balón hacia una pared o portería.
- Lanzar la pelota hacia arriba, la dejas que bote tres o cuatro veces y pateas cuando esté en el aire. Luego puedes ir limitando el número de botes que da la pelota hasta patear en el aire sin que toque el piso en ningún momento. Intenta que tu tiro vaya hacia una portería u otro objeto que lo hayas puesto como referencia.

- Lanza la pelota hacia arriba y cabecea; es importante que el cabeceo se haga con la frente y no con la parte superior de la cabeza, intenta mantener los ojos bien abiertos en todo momento.



**¿Qué técnica es más difícil de enseñar para los niños?**

Según datos estadísticos estas son las técnicas de fútbol más difícil de enseñar a los niños. (Milton Rivas Borbón)

TIPOS DE TECNICA	PORCENTAJE
Controlar el balón	23
Conducir el balón	15
Patear el balón	8
El cabeceo	37
El drible	16
<b>TOTAL ==&gt;</b>	<b>100</b>



***Ejercicios básicos del fútbol.***

El fútbol es un juego en equipo que sin embargo, requiere una alta especialización y técnica individual con la pelota, como una secuencia de movimientos básicos de regate, fundamental para el correcto traslado del balón.

Para poder jugar fútbol adecuadamente, es necesario el aprendizaje y práctica de técnicas básicas, única forma de poder obtener control sobre el balón.

Los movimientos básicos que se deben aprender son el golpe al balón, que permitirá realizar pases a los compañeros hacia todas las direcciones, como también chutar hacia la portería.

La otra técnica de fútbol imprescindible es el regate, que sirve para sortear adversarios, especialmente cuando se reducen los espacios.

El fútbol requiere de velocidad y potencia muscular, para lo cual se debe poner en práctica una serie de ejercicios que si bien son altamente técnicos y coordinativos, también estimula eficazmente toda la musculatura de piernas, por lo que no sería extraño que se sientan dolores luego de finalizado el trabajo.

Cada ejercicio hay que repetirlo hasta que salga con equilibrio, fluidez, sin interrupciones, recién ahí es conveniente pasar al siguiente. Cuando se comience a ejecutarlos, hay que hacerlo lentamente para grabar a nivel cerebral toda la secuencia motora correcta.

En el momento en que no tienes que pensar el movimiento, ya que lo tienes asimilado, puedes entonces incrementar la velocidad hasta el máximo posible, ya que debes recrear en lo posible una situación de juego real.

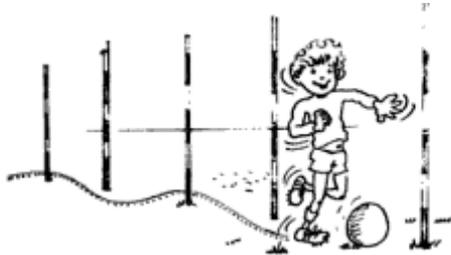
## Sistema de ejercicios para el dominio del balón

**Figura 1**



El niño deberá conducir el balón frontalmente por el campo de juego por un tiempo de 2 minutos con 1 minuto de descanso este ejercicio se lo realizara en 3 series de 4 repeticiones.

**Figura 2**



El niño se coloca un metro antes de la primera estaca y avanza conduciendo el balón en zig-zag sin tocar las estacas este ejercicio se lo realizara en 3 series de 4 repeticiones.

**Figura 3**



El niño debe realizar la conducción del balón con el pie hábil para que le permita realizar cambios de ritmos.

**Figura 4**



El niño debe dominar el balón con las diferentes partes del cuerpo empeine, borde interno, borde externo, cuádriceps, pecho y cabeza por un tiempo de 10 minutos.

**Figura 5**



El niño con el balón en las manos bota el balón e inmediatamente lo conduce sin que el balón se le salga de control este ejercicio se lo realizara en 2 series de 10 repeticiones.

**Figura 6**



En parejas frente a frente el primer niño le da un pase mientras que el segundo niño lo recibe y da un giro sin perder el equilibrio y seguir devolviendo el balón y así sucesivamente continua el trabajo este ejercicio se lo realizara por un tiempo de 2 minutos e inmediatamente cambian las funciones con 2 minuto de trabajo un vez culminado el tiempo descansa 1 minuto y continúan el trabajo se realizaran 2 series de 4 repeticiones.

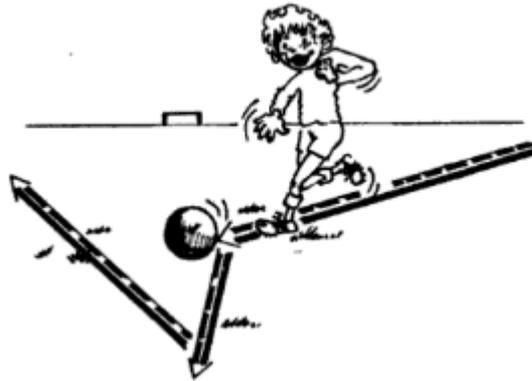
**Figura 7**



En parejas con un balón un niño deberá conducir, dominar el balón mientras que el otro niño intenta quitárselo este ejercicio se lo realizara con un tiempo de 2

minutos con 1 minuto de descanso, nuevamente cambian las funciones con el mismo tiempo se realizara 2 series de 2 repeticiones.

**Figura 8**



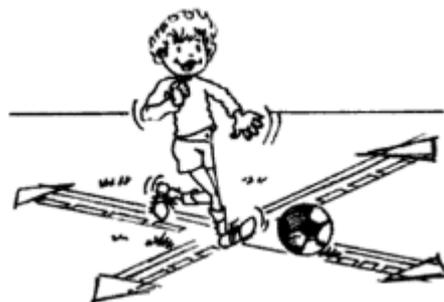
El niño conduce el balón libremente por el campo de entrenamiento cambiando de dirección con el pie opuesto a la dirección a seguir por un tiempo de 5 minutos.

**Figura 9**



El niño deberá conducir el balón en curvas a un ritmo determinado sin perder el equilibrio y sin votar el balón por un tiempo de 2 minutos y 3 de descanso en 3 series de 2 repeticiones.

**Figura 10**



El niño se desplazará conduciendo el balón a diferentes lados como derecha, izquierda y hacia atrás según la orden del profesor este ejercicio se lo realizara por un tiempo de 5 minutos.

**Figura 11**



El niño se desplaza frontalmente a un determinado espacio dominando el balón con la cabeza intentando llevarlo hasta la línea donde se la entregara al otro compañero que hará el mismo recorrido sin dejar caer el balón este ejercicio se lo realizara por un tiempo de 3 minutos con 2 minuto de descanso en 3 series de 4 repeticiones.

**Figura 12**



El niño tendrá un balón en la mano y lo lanzara hacia arriba y tratara de dominarlo y desplazarlo con conducción lo repetirá varias veces hasta que el trabajo le salga mejor por un tiempo de 10 minutos.

**Figura 13**



El niño conducirá el balón y antes de llegar al aro dará un pase con dirección que pase por debajo de aro y no por fuera. Este ejercicio se lo realizara por un tiempo de 10 minutos.

**Figura 14**



Ejercicios de remate y pases en fútbol. Este ejercicio consiste en varias estaciones de técnicas de remate, drible, conducción y pase al compañero.

Donde los niños van pasando por todas las propuestas y el entrenador debe estar atento a la corrección de cada movimiento.

**Figura 15**



Ejercicios de dominio del balón. Consiste en una serie de movimientos de mayor nivel de ejecución, en donde el dominio del balón está presente en casi todos los ejercicios. Una vez aprendidas estas habilidades, se deben aplicar en función del equipo.

## **CAPITULO III**

### **DIAGNOSTICO**

#### **Descripción y Análisis de los Resultados**

A continuación se presenta la descripción y análisis de la guía de observación aplicada a los deportistas de la escuela de futbol metal hierro.

##### **1.- Ejecuta recepción del balón sin dificultad**

Los siguientes valores se dividen en un 15% de los jugadores siempre tiene dificultad al momento de recepción del balón, y un otro 74% casi siempre con dificultades, y un 11% nunca presentaron este tipo de dificultad la cual indica que la mayoría de los deportistas no estas ejecutando bien el trabajo. La recepción del balón es una de las habilidades coordinativas de los jugadores es por ello que se hace evidente su desarrollo.

##### **2.- Tiene dificultad para la recepción del balón**

Como observamos en la gráfica, un 7% de los jugadores casi siempre tiene dificultad para recepción del balón lo cual los entrenadores deben prestar mucha atención a ellos para que mejoren su condición, mientras que el 56% con pocas dificultades, y un 37% nunca presento esta dificultad con este tipo de trabajo.

##### **3.- Detiene el balón por completo y redirige su trayectoria**

De acuerdo con los datos del gráfico, el 17% de los jugadores siempre detiene el balón en su trayectoria y lo redirige por el campo de juego, el otro 62% casi siempre lo redirige eso quiere decir que tienen un mejor dominio del balo y el 21% restante nunca logra hacer esta jugada por la cual necesita más práctica para mejorar esta condición.

#### **4.- Recibe el balón con un solo toque**

La gráfica muestra que el 9% de los jugadores siempre recibe en balón con un solo toque, mientras que el 53% casi siempre lo hace, y el 38% nunca lo han logra por los cual los entrenadores debe mejorar este tipo de trabajo para que los deportistas tengan un mejor aprendizaje físico, la recepción con un solo pie representa una de las habilidades más comunes en este juego.

#### **5.- Controla el balón con facilidad**

Los datos muestran, que el 9% de los jugadores siempre controla el balón con facilidad, mientras que el 45% casi siempre lo hace, y el 48% no lo hace, lo cual los entrenadores deben centrarse en nuevos trabajos que permitan que los deportistas logren controlar el balón con facilidad ya que es esto es fundamental para el futbol.

#### **6.- Controla el balón con la parte interna del pie**

De acuerdo con los resultados, un significativo 13% de los jugadores siempre controla el balón con la parte interna del pie, mientras que el 26% restante presenta dificultades, y el 61% nunca lo hace, este tipo de dominio del balón es muy fundamental en el futbol porque ayuda a desplazarte mejor en el campo de juego y entregar el balón con buena precisión.

#### **7.- Controla el balón con la parte externa del pie**

Como se puede observar, un 49% de los jugadores siempre controla el balón con la parte externa del pie, mientras que el otro 34% casis siempre lo hace y un 17% nunca lo hace, esta parte de control es muy importante porque en el juego nunca sabemos cómo nos entreguen el balón solo estar preparado para recibir con cualquier parte del pie.

#### **8.- Controla el balón con el empeine**

De acuerdo con la gráfica, el 20% de los jugadores siempre controla en balón con el empeine, el otro 43% casi siempre, mientras que un significativo 37% nunca logro hacerlo, esta parte es poco utilizada en un partido de futbol

pero es fundamental aprenderla ya que te facilita un buen control del balón y tener un buen remate hacia la portería.

### **9.- Controla el balón con el muslo**

Según los resultados, el 34% de los jugadores siempre controla el balón de fútbol con el muslo, el otro 36% casi siempre y un 30% nunca lo hace, el entrenador de fútbol debe tener presente todas estas partes inferiores del cuerpo para lograr un buen control y un buen dominio del balón y así el deportista no tendrá problemas en el campo de juego.

### **10.- Ejecuta recepción del balón con el pecho**

De acuerdo con los datos, un 30% de los jugadores siempre ejecuta recepción del balón con el pecho, otro 37% casi siempre y un 33% nunca lo hace.

### **11.- Intercepta el balón en su trayectoria con la cabeza**

La gráfica muestra, que un 7% de los jugadores siempre intercepta el balón en su trayectoria con la cabeza, otro 56% casi siempre y un 37% nunca lo hace, utilizar la cabeza en el fútbol es muy importante ya que te lleva a muchos objetivos uno de esos es hacer goles y ganar los partidos.

### **12.- Ejecuta regate**

Los datos muestran, que el 19% de los jugadores siempre ejecuta regate con el balón, otro 49% casi siempre y un 32% nunca lo logró hacer, sería muy bueno que los entrenadores lograran que los deportistas tengan las mismas condiciones físicas necesarias para jugar al fútbol.

### **13.- Conduce el balón**

La gráfica indica, que un significativo 2% de los jugadores siempre realiza conducción del balón, otro 21% casi siempre y un 77% nunca lo realiza, conducir el balón de fútbol es algo fundamental en este deporte ya que facilita las maniobras que se requieren en el juego los entrenadores deben dedicar buen tiempo en enseñar este proceso de conducción.

#### **14.- Recibe el balón y ejecuta cambios**

De acuerdo con los resultados, un 6% de los jugadores siempre recibe el balón y realiza cambios en sus trayectoria, otro 64% casi siempre lo hace y un 30% nunca lo hace para aprender y ejecutar este cambio se necesita mucha práctica diaria para lograr el objetivo.

#### **15.- Logra posesión del balón sin dificultad**

Los datos indican, que un 10% de los jugadores siempre logran posesión del balón sin dificultad alguna, otro 62% casi siempre y un 28% nunca logró hacerlo este es un trabajo arduo de los entrenadores poder lograr que sus deportistas sean capaces de ejecutar todos estos movimientos posesiones que son fundamental en el fútbol.

#### **16.- Se desplaza con el balón sin perder el dominio**

De acuerdo con la gráfica, un 15% de los jugadores logra desplazarse con el balón sin perder el control. Otro 45% casi siempre y un 40% nunca logró hacer esta acción de juego debido a que no tiene la práctica suficiente para ejecutar este trabajo.

#### **17.- Se desplaza frontalmente con el balón**

La gráfica indica, que el 15% de los jugadores siempre hace desplazamiento frontal con el balón, otro 53% casi siempre y un 32% no pudo hacerlo el deportista siempre tiene que conducir el balón frontalmente para llegar al equipo contrario y marcar los goles correspondientes.

#### **18.- Mantiene posesión del balón**

De acuerdo con los datos, el 7% de los jugadores siempre mantiene posesión del balón, otro 56% casi siempre y un 37% nunca logra mantener posesión del balón este es un objetivo que deben tener los deportistas ya que con ello se elaboran las jugadas para poder llegar a la portería y marcar un gol.

## **PROPUESTA**

**SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA FORTALECER EL DOMINIO DEL BALÓN DE FÚTBOL, EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS, EN LA ESCUELA DE FÚTBOL METAL HIERRO.**

### **Objetivo**

Aplicar el sistema de ejercicios físicos, que permitan fortalecer el dominio del balón de Fútbol en los niños de 10 a 12 años de la escuela de fútbol Metal hierro, mediante la práctica permanente de entrenamiento y la demostración en el campo de juego.

### **Justificación**

La propuesta planteada tiene su base en la información obtenida en las investigaciones preliminares sobre el tema, donde se recabo la información necesaria para poder determinar cuáles eran los problemas básicos encontrados en la práctica y su dominio del balón de fútbol.

El proceso y la metodología aplicada en la práctica son fundamental a la hora de plantearse los objetivos requeridos para un buen proceso de enseñanza aprendizaje. Por tal razón es que en esta parte se analizara de forma detallada cual es el objetivo final de aprendizaje y que proceso se deben seguir para alcanzarlos.

Para llegar a tener un buen dominio del balón de fútbol y ponerlo en práctica en el campo deportivo, hay que realizar un proceso desde la práctica misma de entrenamiento, con un sistema planificado de ejercicios, que con una práctica disciplinar del mismo, se llega a tener un desempeño óptimo en el rendimiento exigido por este deporte.

### **Sistemas de juego en el fútbol.**

*Un sistema de juego es la disposición y la organización de sus diez jugadores de campo, cada uno de los cuales tiene asignada una tarea y responsabilidad particular. Un sistema siempre se numera desde el terreno detrás de la línea delantera (backfield) hacia adelante. Por ejemplo, un sistema 4-2-4 significa que hay cuatro jugadores de fondo de campo, dos jugadores de medio campo y cuatro delanteros. Los sistemas más comúnmente usados son tres: 4-2-4, 4-4-2, 4-3-3. (Sport, 2000)*

### **Ejercicios para Fútbol Infantil.**

Existen ejercicios de fútbol para niños que se deben de realizar y repetir sistemáticamente para adquirir control sobre el balón. **Los ejercicios de fútbol infantil** básicos se aplican en la práctica y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas como el remate, la conducción de pelota, el drible, el pase, la recepción del balón y el cabeceo.

Según algunas investigaciones realizadas al respecto, el dominio de estas técnicas, le permiten al niño:

- Desarrollar un mayor control del balón en el juego.
- Concentrarse mejor en la táctica, que lo estimulan a resolver situaciones cambiantes en cuestión de segundos.

### **Tipos de Ejercicios para niños.**

- **Ejercicios de calentamiento.** Son ejercicios que se deben incluir en una rutina de calentamiento, para que los niños no se lastimen a realizar algunas actividades físicas.
- **Ejercicios de fuerza.** Se trata de ejercicios totalmente adaptados para desarrollar la musculatura infantil y aumentar su potencia.

- **Ejercicios de velocidad.** Son ejercicios para estimular y desarrollar la velocidad en los niños y con qué frecuencia deben hacerlos.

### **Ejercicios de entrenamiento en fútbol para niños**

En los ejercicios de entrenamiento de futbol para niños se aplican las siguientes técnicas básicas:

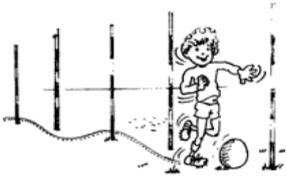
- Conducción del balón
- Puntapié al balón, con todas las variantes que existen
- Cabeceado
- Drible
- Recepción y control del balón

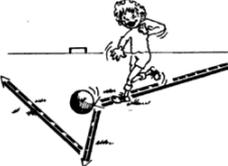
### **Ejercicios de fútbol para niños con el balón.**

Los ejercicios de fútbol para niños más populares son:

- Patear una pelota contra una pared, cuando vuelve, pararla con el pie y volver a patear.
- Hacer "jueguito" con el balón, esto es, mantenerla en el aire utilizando sólo los pies, rodillas y cabeza, sin que la pelota caiga al suelo; este ejercicio desarrolla el sentido perceptivo y la sensibilidad al balón.
- Colocar una fila de cuatro o cinco conos o aros en el suelo, pasar entre los mismos llevando la pelota cerca del pie y manteniendo el control de ésta.
- Igual que el ejercicio anterior, pero cuando pasas todos los conos pateas el balón hacia una pared o portería.
- Lanzar la pelota hacia arriba, la dejas que bote tres o cuatro veces y pateas cuando esté en el aire. Luego puedes ir limitando el número de botes que da la pelota hasta patear en el aire sin que toque el piso en ningún momento. Intenta que tu tiro vaya hacia una portería u otro objeto que lo hayas puesto como referencia.

- Lanza la pelota hacia arriba y cabecea; es importante que el cabeceo se haga con la frente y no con la parte superior de la cabeza, intenta mantener los ojos bien abiertos en todo momento.

<b>SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DEL BALÓN</b>	
	1.- El niño deberá conducir el balón frontalmente por el campo de juego por un tiempo de 2 minutos con 1 minuto de descanso este ejercicio se lo realizara en 3 series de 4 repeticiones.
	2.- El niño se coloca un metro antes de la primera estaca y avanza conduciendo el balón en zigzag sin tocar las estacas este ejercicio se lo realizara en 3 series de 4 repeticiones.
	3.- El niño debe realizar la conducción del balón con el pie hábil para que le permita realizar cambios de ritmos.
	4.- El niño debe dominar el balón con las diferentes partes del cuerpo empeine, borde interno, borde externo, cuádriceps, pecho y cabeza por un tiempo de 10 minutos.
	5.- El niño con el balón en las manos bota el balón e inmediatamente lo conduce sin que el balón se le salga de control este ejercicio se lo realizara en 2 series de 10 repeticiones.
	6.- En parejas frente a frente el primer niño le da un pase mientras que el segundo niño lo recibe y da un giro sin perder el equilibrio y seguir devolviendo el balón y así sucesivamente continua el trabajo este ejercicio se lo realizara por un tiempo de 2 minutos e inmediatamente cambian las funciones con 2 minuto de trabajo un vez culminado el tiempo descansa 1 minuto y continúan el trabajo se realizaran 2 series de 4 repeticiones.

	<p>7.- En parejas con un balón un niño deberá conducir, dominar el balón mientras que el otro niño intenta quitárselo este ejercicio se lo realizara con un tiempo de 2 minutos con 1 minuto de descanso, nuevamente cambian las funciones con el mismo tiempo se realizara 2 series de 2 repeticiones.</p>
	<p>8.- El niño conduce el balón libremente por el campo de entrenamiento cambiando de dirección con el pie opuesto a la dirección a seguir por un tiempo de 5 minutos.</p>
	<p>9.- El niño deberá conducir el balón en curvas a un ritmo determinado sin perder el equilibrio y sin votar el balón por un tiempo de 2 minutos y 3 de descanso en 3 series de 2 repeticiones.</p>
	<p>10.- El niño se desplazará conduciendo el balón a diferentes lados como derecha, izquierda y hacia atrás según la orden del profesor este ejercicio se lo realizara por un tiempo de 5 minutos.</p>
	<p>11.- El niño se desplaza frontalmente a un determinado espacio dominando el balón con la cabeza intentando llevarlo hasta la línea donde se la entregara al otro compañero que hará el mismo recorrido sin dejar caer el balón este ejercicio se lo realizara por un tiempo de 3 minutos con 2 minuto de descanso en 3 series de 4 repeticiones.</p>
	<p>12.- El niño tendrá un balón en la mano y lo lanzara hacia arriba y tratara de dominarlo y desplazarlo con conducción lo repetirá varias veces hasta que el trabajo le salga mejor por un tiempo de 10 minutos.</p>
	<p>13.- El niño conducirá el balón y antes de llegar al aro dará un pase con dirección que pase por debajo de aro y no por fuera. Este ejercicio se lo realizara por un tiempo de 10 minutos.</p>

	<p>14.- Ejercicios de remate y pases en fútbol. Este ejercicio consiste en varias estaciones de técnicas de remate, drible, conducción y pase al compañero. Donde los niños van pasando por todas las propuestas y el entrenador debe estar atento a la corrección de cada movimiento.</p>
	<p>15.- Ejercicios de dominio del balón. Consiste en una serie de movimientos de mayor nivel de ejecución, en donde el dominio del balón está presente en casi todos los ejercicios. Una vez aprendidas estas habilidades, se deben aplicar en función del equipo.</p>

## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

1. Hace falta el dominio del balón, que es una cualidad que todo deportista debe conseguir para ejecutar las diferentes maniobras de juego que se requiere en un partido de fútbol.
2. Cierta parte de equipo no logra controlar el balón con las diferentes partes del cuerpo como pecho, cabeza, borde interno, borde externo, empeine.
3. Muchos jugadores no logran desplazarse con el balón sin perder el dominio además no logran mantener la posesión del mismo sin perderlo.
4. No dispone de la implementación deportiva necesaria para sus prácticas de entrenamiento.

#### **Recomendaciones**

1. Aprovechar la disposición y el conocimiento de los entrenadores para que sus deportistas logren el dominio del balón y demostrar en la práctica de fútbol profesional.
2. Motivar a los deportistas que realicen sus prácticas de entrenamiento de la mejor manera posible para lograr el control, y ponerlo en práctica en los encuentros deportivos, para obtener mejores resultados.
3. Mejorar en la conducción del balón, realizando prácticas en el proceso de aprendizaje, para elevar su nivel de juego.
4. Aprovisionarse de los materiales de entrenamiento necesarios para fortalecer las capacidades coordinativas técnico táctico de los deportistas.

## CAPITULO V

### REFERENCIAS

- Abalde, Y. P. (09 de 04 de 2013). *Young Cracks*. Obtenido de <http://www.futbolbaseenestadopuro.com/el-entrenamiento-en-futbol-estructura-y-partes-de-la-sesion-de-entrenamient/>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Episteme.
- Bilkkesbakker, C. J. (28 de 07 de 2016). *La tactica en el futbol*. Obtenido de <http://www.eladndelfutbol.com/post-bibliografia/tactica/la-tactica-en-el-futbol/68/>
- Bolívar, G. (Marzo de 2014). *Metodología de la Investigación*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de [http://metodosrecreacion.blogspot.com/p/blog-page\\_9449.html](http://metodosrecreacion.blogspot.com/p/blog-page_9449.html)
- Borbon, M. R. (2012). *Guia Didactica Para la enseñanza de futbol*. Easy Sport Graphics.
- Cabrera, A. O. (25 de 10 de 2011). *Futbol base*. Obtenido de <https://futbolbasecatalunya.wordpress.com/2011/10/25/futbol-base-conceptos-y-edades/>
- Carreras, J. (01 de 01 de 2015). *Entrenadores de Futbol*. Obtenido de <http://entrenadordefutbol.blogia.com/temas/tactica-conceptos-y-principiosDEL20110422221801.php>
- Cerezo, C. R. (01 de 01 de 2005). *El futbol desde una vision didactica*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd80/futbol.htm>
- Cervantes., U. E. (2011 de 01 de 01). *Estrategias Operativas para el entrenador de Futbol*. Obtenido de <http://www.futbolofensivo.com/2017/03/estrategias-a-utilizar-para-la-ensenanza-del-futbol/>

- Fifa. (2013). *Reglamento Copa Mundial*.
- Gandía, J. B. (28 de 02 de 2013). *Blog - Futbol base en estado puro*. Obtenido de <http://www.futbolbaseenestadopuro.com/entrenamientos-en-el-futbol-base-por-categorias-1/>
- Gandia, J. B. (24 de 10 de 2013). *Young Cracks - blog*. Obtenido de Pautas para una correcta enseñanza en el futbol.: <http://www.futbolbaseenestadopuro.com/la-estrategia-en-el-futbol/>
- García, A. (2010). Pedagogía del fútbol. *Comunicar*. N° 32, 57-68.
- Guiseppe, A. (01 de 01 de 2002). *Importancia - Una guia de ayuda*. Obtenido de <https://www.importancia.org/entrenamiento.php>
- Haro, G. V. (2006). *Metodología de Enseñanza cognitiva del Jugador de Futbol*. Editorial de la Universidad de Granada.
- Haro, G. V. (2006). *Metodología de enseñanza en el futbol*. Editorial de la Universidad de Granada.
- Hernández, L. M. (2016). *Sistema de Entrenamiento Fisico*.
- Infante., L. E. (01 de 09 de 2012). *efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd172/alternativa-para-la-ensenanza-del-futbol.htm>
- Jimenez, A. (01 de 01 de 2010). *Mundo Entrenamiento*. Obtenido de <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-fisico-en-futbol-por-puestos/>
- Josep., C. (01 de 01 de 2015). *Entrenadores de Futbol*. Obtenido de <http://entrenadordefutbol.blogia.com/2010/062509--que-es-la-estrategia-.php>
- Lozano, G. (3 de Abril de 2010). *Analisis de Datos*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://es.slideshare.net/Prymer/anlisis-de-datos-3631192>
- Martínez, H. (2011). *Libro de Reglas Ilustrado*. Bogota: Mesa redonda.

- Martinez., L. (18 de 04 de 2008). *blogdiario.com*. Obtenido de <http://leomartinez.blogspot.es/1208484720/ii-estructura-del-juego/>
- Muñoz, C. (2011. 2da. ed.). *Como elaborar y asesorar una tesis*. Mexico: Camara nacional de publicaciones.
- Parella, S., & Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas - Venezuela: 2a. ed.
- Perez, G. (01 de 01 de 2014). *Gran futbol.com*. Obtenido de <http://www.granfutbol.com/tacticas.html>
- Ramos, D. (27 de 08 de 2013). *Pedagogia Aplicada al Futbol*. Obtenido de <http://danyramos.over-blog.es/article-pedagogia-aplicada-al-futbol-119734126.html>
- Rivas, O. M. (2012). *Guia Didactica de Tactica y Estrategias en el Futbol*. Costa Rica.
- Rivera, O. (18 de 01 de 2017). *Slide Share*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/orivera67/estrategia-futbol-i>
- Silva, D. (05 de 08 de 2009). *Pedagogia del deporte*. Obtenido de <http://pedagogiadeldeporte.blogspot.com/2009/08/introduccion-actualmente-el-mundo-se.html>
- Sport, L. R. (2000). *Manual de Entrenamiento de Futbol*.
- Stacey Chapman - Edward Derse - Jacqueline Hansen. (2008). *Manual de Entrenamiento del Futbol*. EE-UU: La84 Foundation.
- Tejada, R. (s.f.). Los sistemas de juego. *Curso Tecnico Deportivo Superior*, 45.
- Through, R. (2008). *Manual de entrenamiento del futbol*. EE-UU: LA84 Foundation.
- Ucha., F. (01 de 01 de 2007). *Definicion ABC*, . Obtenido de <https://www.definicionabc.com/?s=Estrategia>

# ANEXOS

**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**CARRERA DE EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION**

*La siguiente Guia de Observacion pretende conocer, la actividad física y el tratamiento con el balón de futbol, que realizan los niños de 10 1 12 años, de la Escuela de futbol Metalhierro.*



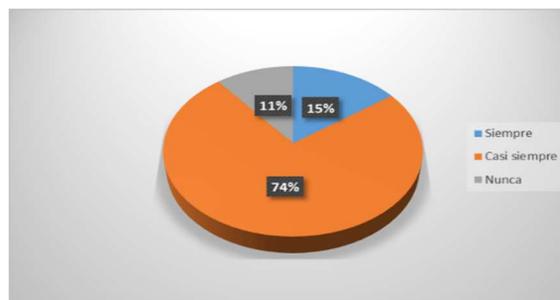
**GUÍA DE OBSERVACIÓN**

<b>RASGOS A OBSERVAR</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Nunca</b>
1.-Ejecuta resección del balón sin dificultad			
2.-Tiene dificultad para reseccionar el balón			
3.-Detiene el balón por completo y dirige su trayectoria			
4.-Recibe el balón con un solo toque			
5.-Controla el balón con facilidad			
6.-Controla el balón con la parte interna del pie			
7.-Controla el balón con la parte externa del pie			
8.-Controla el balón con el empeine			
9.-Controla el balón con el muslo			
10.- Hace resección del balón con el pecho			
11.- Intercepta el balón en su trayectoria con la cabeza			
12.- Ejecuta regate			
13.- Conduce el balón			
14.- Recibe el balón y ejecuta cambios			
15.-Logra la posición del balón sin dificultad			
16.-Abanza con el balón sin perder el dominio			
17.-Se desplaza frontalmente con el balón			
18.-Mantiene posesión del balón			

## Encuesta.

### 1.- Ejecuta resección del balón sin dificultad

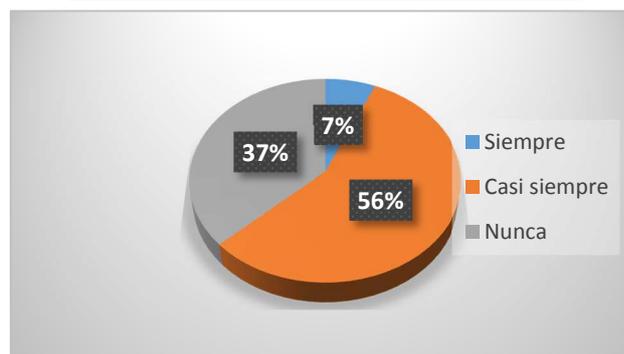
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	14,9
Casi siempre	35	74,5
Nunca	5	10,6
Total	47	100



El 15% de los jugadores siempre tiene dificultad al momento de recepción del balón, otro 74% casi siempre con dificultad y un 11% nunca presentaron este tipo de dificultad. La recepción del balón es una de las habilidades coordinativas de los jugadores es por ello que se hace evidente su desarrollo.

### 2.- Tiene dificultad para recepción con el balón

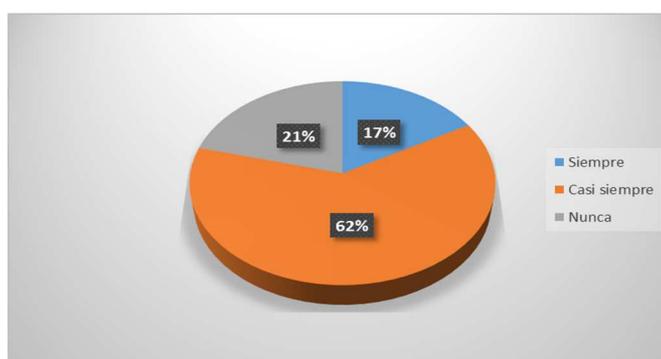
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	31,9
Casi siempre	31	66,0
Nunca	1	2,1
Total	47	100



Como observamos en la gráfica, el 7% de los jugadores siempre tienen dificultad para recepción del balón, y un 56% casi siempre con dificultad, y un 37% nunca presentó esta dificultad.

### 3.- Detiene el balón por completo y redirige su trayectoria

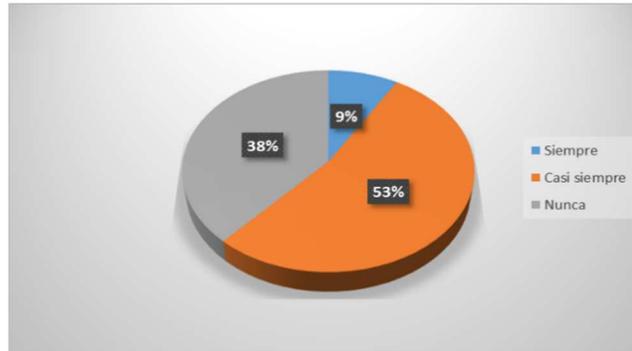
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	17,0
Casi siempre	30	63,8
Nunca	10	21,3
Total	47	100



De acuerdo con los datos, el 17% de los jugadores siempre detiene el balón en su trayectoria y lo redirige, el otro 62% casi siempre y el 21% restante nunca logra hacer esta jugada.

### 4.- Recibe el balón con un solo toque

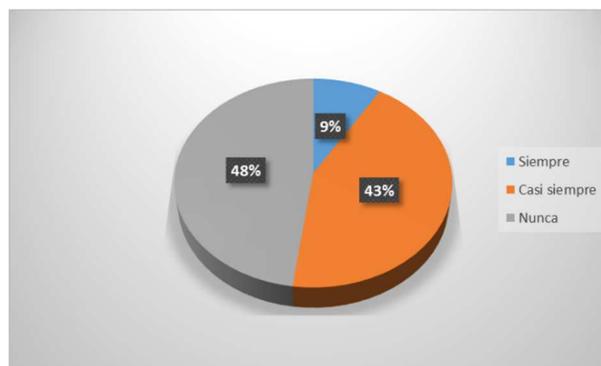
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	8,5
Casi siempre	25	53,2
Nunca	18	38,3
Total	47	100



La gráfica muestra que el 9% de los jugadores siempre recibe en balón con un solo toque, mientras que el 53% casi siempre lo hace, y el 38% nunca han logrado recibir el balón con un solo toque.

#### 5.- Controla el balón con facilidad

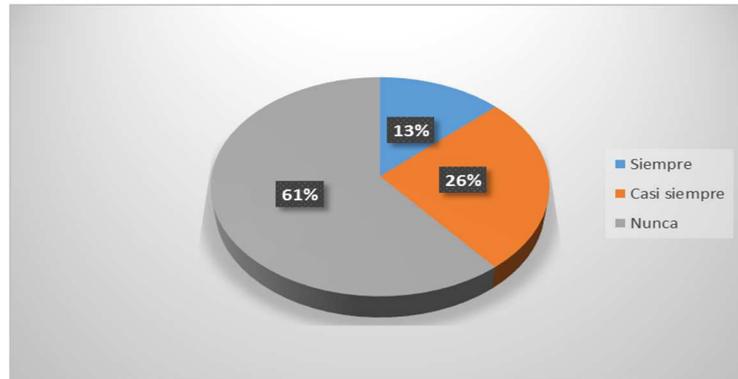
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	8,5
Casi siempre	20	42,6
Nunca	22	46,8
Total	47	100



Los datos muestran, que el 9% de los jugadores siempre controla el balón con facilidad, mientras que el 43% casi siempre lo hace, y el 48% no lo hace, se hace necesario entonces que se trabaje este tipo de coordinación.

## 6.- Controla el balón con la parte interna del pie

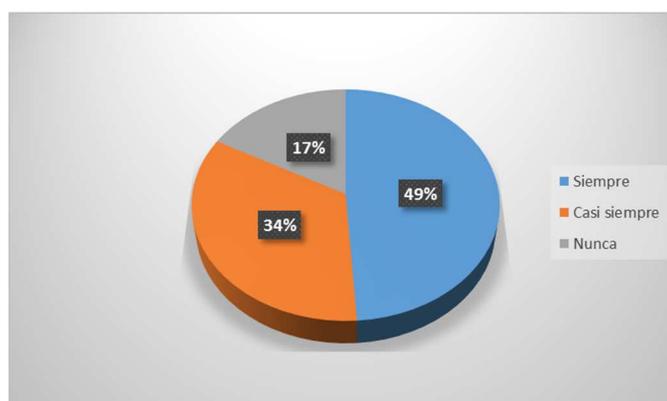
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	12,8
Casi siempre	12	25,5
Nunca	28	59,6
Total	47	100



De acuerdo con los resultados, un significativo 13% de los jugadores siempre controla el balón con la parte interna del pie, mientras que el 26% restante presenta dificultades, y el 61% nunca lo hace, por lo cual requieren mucha ayuda de los entrenadores.

## 7.- Controla el balón con la parte externa del pie

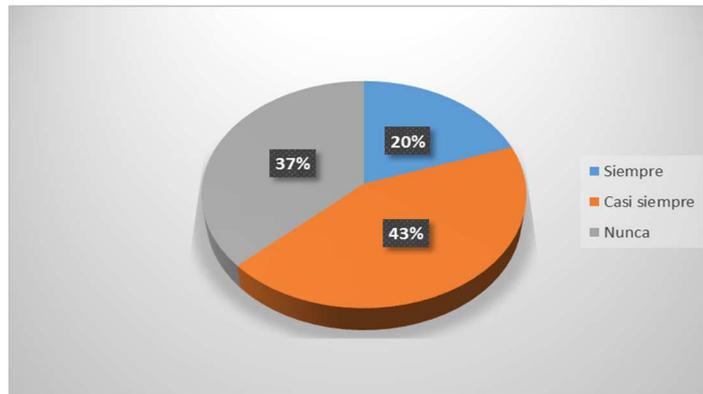
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	23	48,9
Casi siempre	16	34,0
Nunca	8	17,0
Total	47	100



Como se puede observar, un 49% de los jugadores siempre controla el balón con la parte externa del pie, mientras que el otro 34% casi siempre lo hace y un 17% nunca lo hace.

### 8.- Controla el balón con el empeine

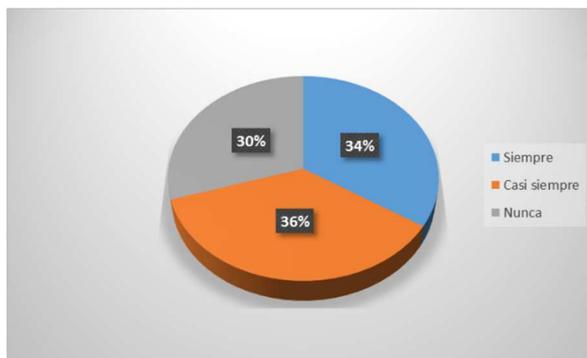
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	19,1
Casi siempre	20	42,6
Nunca	17	36,2
Total	47	100



De acuerdo con la gráfica, el 20% de los jugadores siempre controla en balón con el empeine, el otro 43% casi siempre, mientras que un significativo 37% nunca logro hacerlo por lo cual requiere de mucha ayuda de los entrenadores.

### 9.- Controla el balón con el muslo

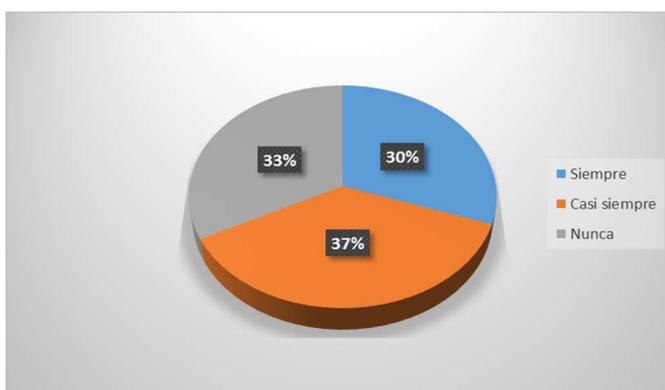
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	34,0
Casi siempre	17	36,2
Nunca	14	29,8
Total	47	100



Según los resultados, el 34% de los jugadores siempre controla el balón de fútbol con el muslo, el otro 36% casi siempre y un 30% nunca lo hace.

#### 10.- Hace resección del balón con el pecho

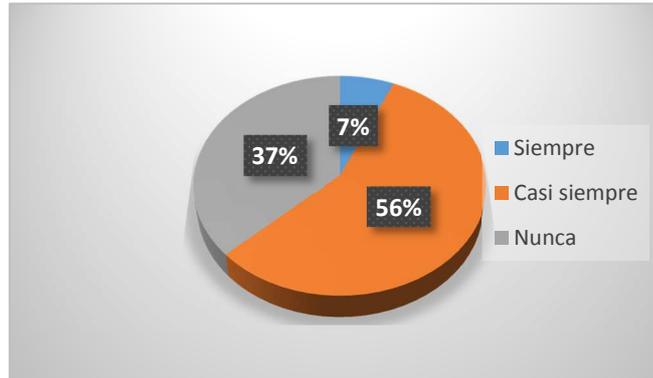
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	14	29,8
Casi siempre	17	36,2
Nunca	15	31,9
Total	47	100



De acuerdo con los datos, un 30% de los jugadores siempre ejecuta recepción del balón con el pecho, otro 37% casi siempre y un 33% nunca lo hace.

### 11.- Intercepta el balón en su trayectoria con la cabeza

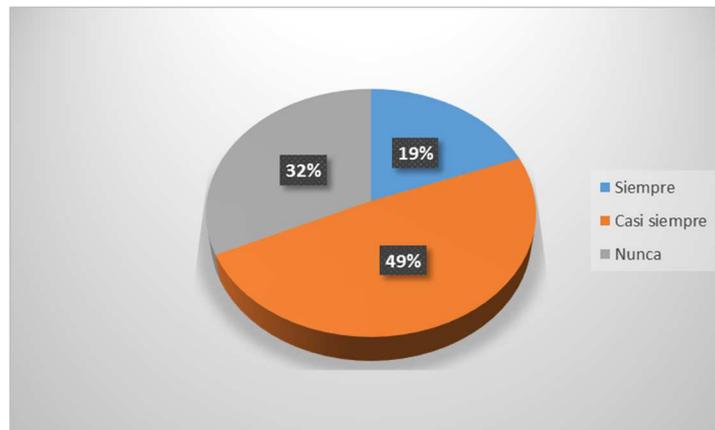
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	21,3
Casi siempre	29	61,7
Nunca	9	19,1
Total	47	100



La gráfica muestra, que un 7% de los jugadores siempre intercepta el balón en su trayectoria con la cabeza, otro 56% casi siempre y un 37% nunca lo hace.

### 12.- Ejecuta regate

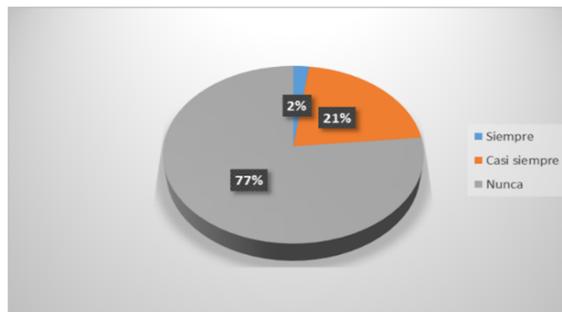
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	19,1
Casi siempre	23	48,9
Nunca	15	31,9
Total	47	100



Los datos muestran, que el 19% de los jugadores siempre ejecuta regate con el balón, otro 49% casi siempre y un 32% nunca logró hacerlo.

### 13.- Conduce el balón

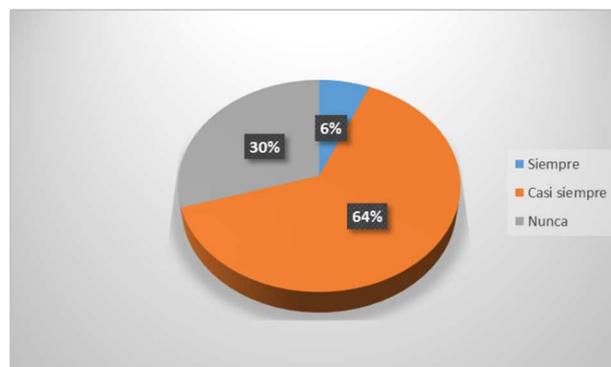
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	2,1
Casi siempre	10	21,3
Nunca	36	76,6
Total	47	100



La gráfica indica, que un significativo 2% de los jugadores siempre realiza conducción del balón, otro 21% casi siempre y un 77% nunca lo realiza y es donde los entrenadores deberán trabajar mucho más.

### 14.- Recibe el balón y ejecuta cambios

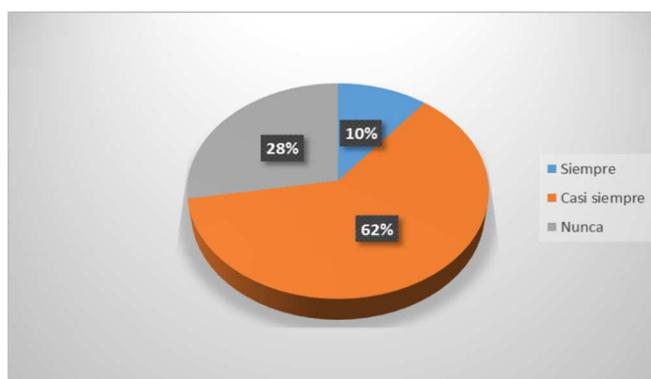
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	6,4
Casi siempre	30	63,8
Nunca	14	29,8
Total	47	100



De acuerdo con los resultados, un 6% de los jugadores siempre recibe el balón y realiza cambios en sus trayectoria, otro 64% casi siempre lo hace y un 30% nunca lo logra.

**15.- Logra la posición del balón sin dificultad**

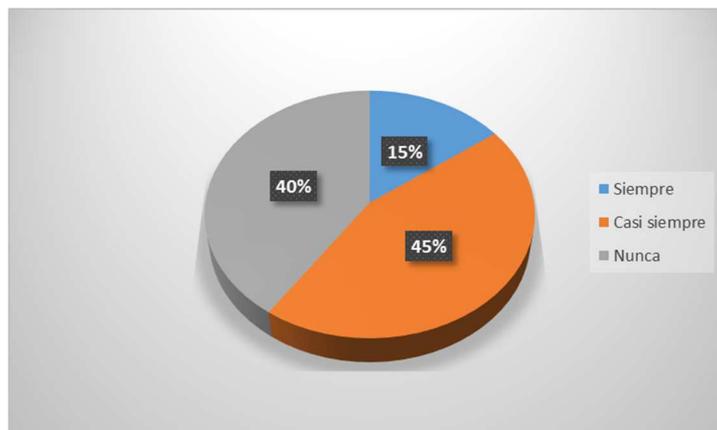
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	10,6
Casi siempre	29	61,7
Nunca	13	27,7
Total	47	100



Los datos indican, que un 10% de los jugadores siempre logar posesión del balón sin dificultad alguna, otro 62% casi siempre y un 28% nunca logró hacerlo.

**16.- Avanza con el balón sin perder el dominio**

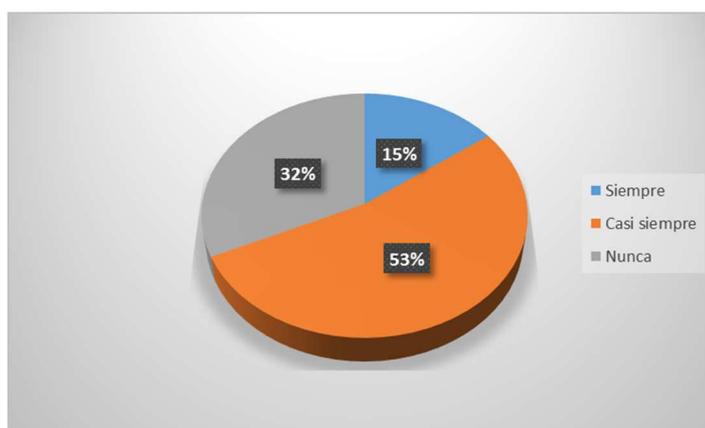
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	14,9
Casi siempre	21	44,7
Nunca	19	40,4
Total	47	100



De acuerdo con la gráfica, un 15% de los jugadores logra desplazarse con el balón sin perder el control. Otro 45% casi siempre y un 40% nunca logró hacer esta acción de juego.

#### 17.- Se desplaza frontalmente con el balón

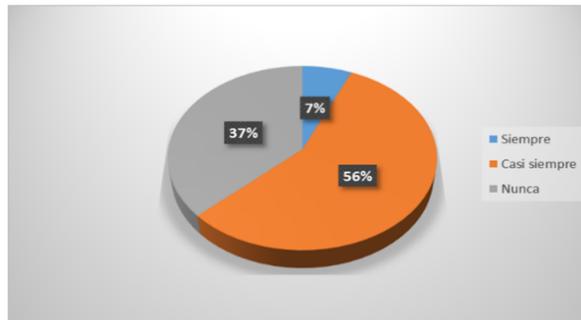
respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	14,9
Casi siempre	25	53,2
Nunca	15	31,9
Total	47	100



La gráfica indica, que el 15% de los jugadores siempre hace desplazamiento frontal con el balón, otro 53% casi siempre y un 32% no pudo hacerlo.

### 18.- Mantiene posesión del balón

respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	6,4
Casi siempre	26	55,3
Nunca	17	36,2
Total	47	100



De acuerdo con los datos, el 7% de los jugadores siempre mantiene posesión del balón, otro 56% casi siempre y un 37% nunca logra mantener posesión del balón.