

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE - ECTAFIDE -**



**LUBIA MARÍA AGUILÓN BARILLAS**

**GUATEMALA, OCTUBRE 2007**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE - ECTAFIDE -**

**DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS EN EL  
FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA  
DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**INFORME FINAL DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**LUBIA MARÍA AGUILÓN BARILLAS**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
TÉCNICO DEPORTIVO**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**TÉCNICA UNIVERSITARIA**

**GUATEMALA, OCTUBRE 2007**

## MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín  
DIRECTORA

Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.  
SECRETARIO

Doctor Rene Vladimir López Ramírez  
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo  
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLOGICAS

Licenciada Loris Pérez Singer  
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES  
EGRESADOS

Estudiante Brenda Julissa Chamám Pacay  
Estudiante Edgard Ramiro Arroyave Sagastume  
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES  
ANTE EL CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-15, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: ucpsic@unscar.edu.gt

c.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg. 280-2006  
CODIPs. 1288-2007

De Orden de impresión Informe Final de EDC

31 de octubre de 2007

**Estudiante**

**Lubia María Aguilón Barillas**

**ECTAFIDE**

**Edificio**

**Estudiante:**

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto **VIGÉSIMO SEXTO (26o.)** del Acta **CINCUENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL SIETE (58-2007)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de octubre de 2007, que copiado literalmente dice:

**VIGÉSIMO SEXTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS EN EL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"**, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:


**LUBIA MARÍA AGUILÓN BARILLAS**

**CARNÉ No.9212099**

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Graco Adolfo López Angulo, en la parte Metodológica por el Doctor Augusto Ordoñez Quiñonez, y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo Gonzalez; M.A. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.  
**SECRETARIO**



r.c.c.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA

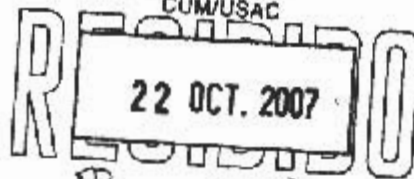


ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"EDUCACIÓN Y ENSEÑANZA A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



Firma: *[Signature]* hora: 19:00 registro: 280-06

Ref. Of. Ectafide No. 227-07  
INFORME FINAL -EDC-

Guatemala, 17 de octubre de 2007

Señores:  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Señores Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo ante tal Alto Órgano de Dirección, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al pre-grado de la carrera de Técnico en Deportes, de la estudiante.

Nombre: Lubia María Aguilón Barillas

Carné No. 9212099

Titulado: "DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS EN EL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"

Asesor Metodológico: Dr. Romeo Augusto Ordóñez Quiñónez  
Asesor Técnico: Lic. Graco Adolfo López Angulo  
Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González, M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito dictamen favorable, para que continúen con los trámites correspondientes.

Atentamente.

*[Signature]*  
Licenciada Msc. Mercedes López de Bolaños  
Coordinadora General  
ECTAFIDE



C.c. Archivo  
Rvb.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1485

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Guatemala 25 de septiembre de 2007

Lic. Luis Alberto Peralta Morales  
Subcoordinación de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad  
Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado Peralta:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la Revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- de la estudiante: Luvia María Aguilón Barillas, carné: 9212099, titulado: "DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA", previo a optar por el pregrado de Técnico en Deportes.

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la aprobación por llenar los requisitos del reglamento de ECTAFIDE.

Atentamente,

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.  
Revisor Final



Guatemala 14 de Febrero de 2007

Lic. Luís Peralta  
Subcoordinador de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad  
Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Lic. Peralta:

Por este medio le informo que he procedido a la revisión del Informe Final de investigación de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- titulado "DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS EN EL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACION DEPORTIVA DE LA DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA", de la alumna Lubia María Aguilón Barillas con No. de carné 9212099.

Por considerar que el trabajo cumple con los requerimientos establecidos, a lo cual doy **dictamen favorable**, para que continúe con los trámites respectivos.

Atentamente,



Lic. Graciano Adolfo López  
Asesor Técnico

Guatemala 14 de Febrero de 2007

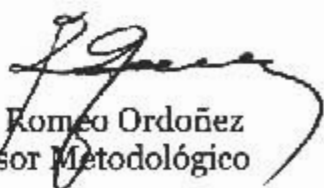
Lic. Luís Peralta  
Subcoordinador de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad  
Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Lic. Peralta:

Por este medio le informo que he procedido a la revisión del Informe Final de investigación de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- titulado "DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS EN EL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACION DEPORTIVA DE LA DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA", de la alumna Lubia María Aguilón Barillas con No. de carné 9212099.

Por considerar que el trabajo cumple con los requerimientos establecidos, a lo cual doy **dictamen favorable**, para que continúe con los trámites respectivos.

Atentamente,

  
Dr. Romeo Ordoñez  
Asesor Metodológico





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Archivo  
Reg. 280-2006  
CODIPs. 609-2006  
De Aprobación de Proyecto de EDC

16 de marzo de 2006

Estudiante  
Lubia María Aguilón Barillas  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO (20º) del Acta TRECE GUION DOS MIL SEIS (13-2006) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 13 de marzo de 2006, que literalmente dice:

**"VIGÉSIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS EN EL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"** de la carrera de Técnico en Deportes, presentado por:


**LUBIA MARÍA AGUILÓN BARILLAS**

**CARNÉ No. 92-12099**

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Graco Adolfo López Angulo y como Asesor Metodológico al Doctor Romeo Augusto Ordóñez Quiñónez."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA



/Gladys

## **ACTO QUE DEDICO**

### **A DIOS**

Gracias por darme la sabiduría, el entendimiento y la voluntad en la búsqueda de la superación.

Si llamas a la inteligencia  
y pides discernimiento;  
Si la buscas como a la plata,  
como a un tesoro escondido,  
entonces comprenderás el temor del SEÑOR  
y hallarás el conocimiento de Dios.  
Porque el SEÑOR da la sabiduría;  
conocimiento y ciencia brotan de sus labios.

Proverbios 2: 3-5

## TABLA DE CONTENIDOS

	<b>Páginas</b>
Introducción	
1. Marco Teórico Conceptual	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Justificación	2
1.3 Definición del Problema	3
1.4 Alcances y Límites	3
1.4.1 Ámbito Geográfico	3
1.4.2 Ámbito Institucional	3
1.4.3 Ámbito Poblacional	3
1.4.4 Ámbito Temporal	3
2. Marco Metodológico	4
2.1 Objetivos	4
2.1.1 Generales	4
2.1.2 Específicos	4
2.2 Población	4
2.3 Fuente de Información	5
2.4 Recolección de Información	5
2.5 Tratamiento de la Información	5
3. Marco Operativo	6
3.1 Recolección de Datos	6
3.2 Trabajo de Campo	10
4. Marco Teórico	11
5. Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad	30
6. Metodología	31
7. Análisis e Interpretación de resultados	34
8. Conclusiones	36
9. Recomendaciones	37
10. Bibliografía	38
Anexos	39

## **INTRODUCCIÓN**

El fútbol es un deporte que mueve masas, crea modelos, hace que los jugadores mas habilidosos sean millonarios. Actualmente la Federación Internacional de Fútbol, (FIFA) maneja todo lo concerniente al fútbol mundial, recursos económicos, recursos humanos, cedes deportivas, jurisdicción, legislación, etc. A raíz de todo este enorme poder que engloba, viene hacer también un deporte para los niños y la gente común de fácil entender.

Es por esta razón, que la Práctica Docente con la Comunidad se llevó a cabo con los niños de las diferentes escuelas que integran el programa de iniciación deportiva de la -DIGEF-, niños de 10 a 13 años que fueron seleccionados, por medio de la utilización de pruebas técnicas y físicas, para iniciar los fundamentos básicos y así también contribuimos a su desarrollo físico, mental y social, creando las bases para una posterior especialización.

El programa fue para la enseñanza de las técnicas básicas del fútbol, durante 8 meses con sesiones de dos horas diarias (semana laboral), el que incluyó fogueos amistosos, competencias con otras instituciones educativas, charlas, evaluaciones antes, durante el proceso y una evaluación final para valorar el resultado de todo el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños participantes.

# 1. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

## 1.1 ANTECEDENTES

Debido al nivel socioeconómico de nuestra Guatemala, la educación ha tenido que conformarse con el poco presupuesto que le es asignado, llegando a la educación física que es un área afectada, entre otras que ha quedado en el abandono debido a la poca importancia que se le ha prestado, en consecuencia hemos caído en la falta de formación física que el niño necesita recibir durante su edad escolar, la poca importancia que en las escuelas le prestan al niño referente al deporte, es otro aspecto preocupante que a pasado a ser la problemática de todo nuestro sistema educativo, incluyendo la falta de espacio para el juego, la falta de programas para el niño, para que de una u otra forma pueda canalizar adecuadamente sus energías, su tiempo libre, así como las horas que pasa en un escritorio inmerso en sus quehaceres educativos en la escuela o instituto, hacen que éstos adopten una actitud sedentaria, vulnerables a factores que puedan dañar su vida como puede ser las drogas y las malas amistades.

Creando así en el año 1947, la Dirección General de Educación Física en la administración Presidencial del Dr. Juan José Arévalo, teniendo algunos cambios durante el paso del tiempo. El 28 de Agosto de 1997 el Congreso de la República emite el Decreto 76-97 "Ley Nacional para el desarrollo de la Cultura Física y el Deporte" es así como el Título II del Capítulo I decreta "El estado crea y reconoce a través del Ministerio de Educación la necesidad de darle vida a la Dirección General de Educación Física –DIGEF-; se conoce en la estructura organizativa del Ministerio de Educación.

Teniendo como Misión "Formar a la población escolar por medio de procesos educativos y programas de calidad y excelencia; que aseguren la formación de una cultura física con carácter permanente. Logrando así la implementación de Escuelas de Iniciación Deportiva en donde se da la detección de talentos deportivos con el objetivo de dar cumplimiento a las políticas deportivas de ampliar la cobertura a nivel de escuelas dentro de la ciudad capital.

Dando la –DIGEF- la oportunidad a estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física –ECTAFIDE- de la Universidad de San Carlos de Guatemala a desarrollar su Experiencia Docente con la Comunidad, en donde por medio de la detección de talentos, se seleccionó a 20 de niños de diferentes edades y diferentes escuelas para formar un grupo de trabajo con énfasis en desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol escolar.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

Las diferentes escuelas que se encuentran dentro del perímetro de la ciudad, tienen una deficiencia en horarios, recurso humano e instalaciones para dar la formación física adecuada al estudiante, que necesita desarrollo motriz, aprender y canalizar sus energías. Se ofreció un programa de fútbol, en donde por la simplicidad y lo fácil de entender el deporte; es practicado por dos conjuntos de jugadores, donde lo que se necesita para jugar es una pelota y dos porterías que se pueden marcar en el suelo con tiza o cal; y para aquéllos que lo deseen y se lo puedan permitir, prendas deportivas como camisetas, pantalones cortos, medias y zapatos de fútbol. Incluso se puede jugar con los pies descalzos, el juego pueden practicarlo todos los que tengan el gusto por hacerlo.

Así se debe alcanzar a la niñez y buscar, la formación de los valores morales, por medio de la utilización del deporte y aplicarlos en la sociedad satisfaciendo de esta manera las necesidades de una mínima parte de la población estudiantil, con características especiales referente al desarrollo del fútbol, también en la búsqueda del desarrollo de la personalidad del individuo.

La importancia de este programa radicó en la enseñanza de los fundamentos del fútbol, en donde se desarrolló la técnica básica: dominio de balón, pase, recepción, tiro, conducción y el dribling como complemento de su desarrollo motor con la tarea de superar un obstáculo extra, el adversario; teniendo una práctica continua, utilizando métodos y medios adecuados a la edad del alumno.

### **1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

La falta de una educación física bien cimentada en todo el ámbito curricular educativo nacional, nos lleva a una implementación de programas de iniciación deportiva y la Dirección General de Educación Física –DIGEF- trata de cumplir ofreciendo a los niños de las escuelas que los visitan un programa de selección de talentos para el desarrollo del potencial de estos niños y concientizarlos sobre los beneficios de salud y bienestar mental-físico que proporciona la práctica deportiva adecuada.

Teniendo participación –ECTAFIDE- con la Experiencia Docente con la Comunidad en donde entra a trabajar aspectos, técnicos, metodológicos y físicos inherentes a la práctica deportiva, que hemos estudiado durante los años de carrera para beneficio mutuo tanto de la niñez escolar en este caso del fútbol escolar, como de nosotros los estudiantes de la Universidad de San Carlos.

### **1.4 ALCANCES Y LIMITES**

#### **1.4.1 ÁMBITO GEOGRÁFICO**

32 calle 9-10 Zona 11 Colonia Granai 1 ciudad de Guatemala.

#### **1.4.2 ÁMBITO INSTITUCIONAL**

Dirección General de Educación Física. –DIGEF-

#### **1.4.3 ÁMBITO POBLACIONAL**

20 Alumnos seleccionados de los diferentes programas de iniciación deportiva de DIGEF, comprendidos entre 11 a 13 años

#### **1.4.4 ÁMBITO TEMPORAL**

La Experiencia Docente con la Comunidad se realizo del 7 de febrero al 30 de septiembre de 2005, con un horario de entrenamiento de lunes a viernes de 15:15 a 17:15 horas.

## **2. MARCO METODOLÓGICO**

### **2.1 OBJETIVOS**

#### **2.1.1 OBJETIVOS GENERALES**

- Lograr un desarrollo integral del niño al encaminar su energía al deporte.
- Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del niño.
- Aplicar los conocimientos de la carrera de Técnico Deportivo y otros cursos recibidos durante la vida estudiantil universitaria.
- Contribuir al desarrollo de programas de escuelas de iniciación deportiva, en donde se haga una extensión no solo dentro del perímetro de la ciudad si no en el exterior.
- Hacer conciencia en el niño y los padres de la importancia que tiene el realizar actividad física, para mejorar la calidad de vida y la salud del niño.
- Realizar dirigencia deportiva con niños, para obtener experiencia.

#### **2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Contribuir en el desarrollo de capacidades físicas, psíquicas, motrices, necesarias para el fútbol.
- Mejorar los gestos técnicos básicos.

### **2.2 POBLACIÓN**

Los alumnos que participaron en este programa fueron 20 niños de sexo masculino comprendidos entre las edades de 11 a 13 años, seleccionados de las diferentes escuelas primarias que asistieron a los programas de iniciación deportiva, impartidos por DIGEF.

### **2.3 FUENTE DE INFORMACIÓN**

- Internet
- Biblioteca Personal
- Biblioteca Ectafide
- Los alumnos seleccionados que participaron en el programa de iniciación deportiva del fútbol.



## **2.4 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Los resultados obtenidos fueron compilados con base a la aplicación de pruebas, test físicos y técnicos, enfocados a la medición de las capacidades y habilidades que el alumno posea en dicho deporte fútbol.

Los test físicos y técnicos se realizaron de la siguiente manera:

Primera Evaluación: semana 8 y 9; 28 de marzo al 8 de abril del 2005, durante el Período de Preparación General.

Segunda Evaluación: semana 22; 11 al 15 de Julio de 2005, durante el Periodo de Preparación Especial

Tercera Evaluación: semana 32; 19 al 23 de septiembre, durante el Periodo Transitorio. Ya que hubo en el Periodo Competitivo una participación de los alumnos en dos encuentros amistosos que se tomo como parte de la recolección de la información para evaluar la capacidad táctica.

Para la aplicación de las pruebas se utilizaron fichas diseñadas para llevar el control de cada alumno participante del programa de fútbol, enfocando con mayor interés las pruebas técnicas.

## **2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Los test realizados sirvieron para controlar el proceso de enseñanza-aprendizaje y valorar la progresión de resultados para incluir las variantes necesarias en la estructura del macrociclo.

La utilización de la metodología adecuada durante el entrenamiento permitio la asimilación de los alumnos ofreciendo resultados satisfactorios, y la formación de un grupo con intereses, con hábitos en el deporte y la actividad física.

### 3. MARCO OPERATIVO

#### 3.1 RECOLECCIÓN DE DATOS

La recopilación de resultados se llevó a cabo mediante la realización de pruebas de control físicas y técnicas, dando mayor importancia a las últimas, de las cuales se obtuvieron los datos.

#### PRUEBAS TÉCNICAS

- En cada una de las 5 formas de control fueron concedidos hasta 5 puntos, los criterios respectivos dependen del transcurso del ejercicio y tomaron en cuenta los aspectos siguientes
  - ✓ La sensibilidad al dominar el balón (capacidad de ritmización) en la unidad de tiempo.
  - ✓ La precisión al ejecutar la acción respectiva.
  - ✓ La precisión de puntería.
  - ✓ El "timing" (Coordinación Temporal )

NOTA	PUNTOS
MUY BUENO	25
	23
BUENO	20
	19
	17
SATISFACTORIO	15
	13
INSUFICIENTE	11
	10

- Dominio de balón

La prueba consistió en dominar el balón en alternancia estricta entre empeine frontal del pie derecho y pie izquierdo, se contó cada toque que el logró realizar sin perder el control del balón, durante 30 segundos. (Se conceden dos oportunidades)

Al inicio del ejercicio, la pelota reposa en el piso, después el pie levanta el balón e inicia el cronómetro con el conteo. En la siguiente tabla se evaluará el número de toques y así se dará el punteo:

PUNTOS	TOQUES
5	80
4	60
3	45
2	35
1	20

- Pase

La prueba consiste en tocar el balón contra una pared en alternancia estricta con el borde interior del pie derecho y del pie izquierdo sin perder el control, del rebote del balón, durante 30 segundos, tiene dos oportunidades de realizar el ejercicio.

PUNTOS	GOLPEOS
5	60
4	45
3	35
2	25
1	15

- Conducción de balón (20 mts)

El alumno conduce el balón por un tramo de 20 metros, dándole un toque al balón en cada paso, habrá una línea de salida y otra de llegada.

Se le tomó el tiempo con un cronómetro anotando cual fue el tiempo que duró al recorrer el tramo.

La prueba es valida si en el desplazamiento no perdió el control del balón (un toque en cada paso) debido a la velocidad que debió poner.

PUNTOS	TIEMPO
5	7
4	7.5
3	8
2	8.5
1	9

- Tiro al marco (cuantos goles anota) 5 intentos

El jugador se coloca a 7 metros de distancia de la línea de tiro en una posición adecuada. Realiza un autopase en dirección del arco de tal forma que después pueda tirar desde un punto cercano de la línea de tiro directamente a la portería.

En este proceso, el jugador debe correr permanentemente. Se puede tocar el balón solo 2 veces en total (autopase y tiro). Habrá una línea de tiro marcada en la cancha. Si el remate es ejecutado detrás de la línea de tiro el tanto no vale.

El balón debe ser tirado fuertemente y con el empeine, cada jugador tiene cinco intentos. El gol vale 1 punto.

PUNTOS	FALTAS
5	1
4	2
3	3
2	4
1	5

- Drible (15 mts)

Se colocaran una hilera de conos con 1 metro de distancia entre cada uno, el alumno deberá pasar zigzagueando los conos, por cada cono que rose o toque, o se salga demasiado de la línea de conos se le tomara como una falta la cual será anotada, al final se le sumaran las faltas totalizando el resultado. El total será siempre sobre 5 puntos

PUNTOS	FALTAS
5	1
4	2
3	3
2	4
1	5

## PRUEBAS FÍSICAS

- Test cooper (resistencia básica)

Se le marco el tiempo al niño en 12 minutos, para saber cual era la capacidad básica de resistencia, la prueba consistió en correr tantos metros según le fue posible, en el tiempo estipulado.

- 30 metros (velocidad)

Para medir la capacidad de desplazamiento. El alumno deberá correr 30 metros tan rápido como le sea posible, en un área plana, se le tomará el tiempo que haya hecho en décimas y centésimas de segundo.

- Despechadas 30 seg. (fuerza tren superior)

Esta prueba sirve para medir la fuerza del tren superior y consiste en apoyar las palmas de las manos con las piernas y los brazos extendidos boca abajo, seguidamente se flexionan los brazos hasta que el pecho toque el suelo, posteriormente se regresa a la posición inicial. Se le contará el número de repeticiones que pueda realizar en 30 segundos.

- Abdominales 30 seg. (fuerza tronco)

Esta prueba sirve para medir la fuerza de los músculos abdominales. Consiste en acostarse con la espalda en el piso, con las manos atrás de la cabeza y las rodillas flexionadas, tratando de levantarse a la altura de las rodillas. Se le contará el número de abdominales que pueda realizar en 30 segundos.

- Salto vertical (fuerza tren inferior)

El alumno de pie hará una marca, en la pared con una tiza, después deberá colocarse en posición, flexionando las rodillas, los brazos a los lados, no debe dar ni un paso para adelante ni para atrás, en su mismo lugar salta con la tiza y hace una marca hasta donde logró llegar, la marca anterior nos sirve de referencia para medir el salto que ejecutó, tiene dos oportunidades. Esta prueba sirve para medir la fuerza explosiva de los músculos de las piernas.

- Salto Horizontal sin impulso (fuerza tren inferior)

El alumno se coloca con los pies a la altura de los hombros, flexiona las rodillas los brazos a los lados y atrás, salta hacia adelante tratando de llegar lo mas lejos posible, luego se mide, los metros alcanzados. Esta prueba sirve para medir la fuerza de las piernas.

- Flexión del tronco (Flexibilidad)

El alumno se sienta, se le coloca un banco a la altura de los pies, el cual tiene las mediciones en centímetros, (positivo + y negativo -) debe inclinarse hacia adelante para medir hasta donde puede llegar, esto medirá cual es la flexibilidad de su tronco.

### **3.2 TRABAJO DE CAMPO**

El trabajo de campo se realizó en las instalaciones de la DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA-DIGEF- ubicado en la 32 calle 9-10 Zona 11 Colonia Granai I ciudad de Guatemala. De lunes a viernes en horario de 15:15 a 17:15 horas, del 7 de Febrero al 30 de Septiembre del año 2004, con un grupo de 20 estudiantes del programa selección de talentos contenido dentro programa de escuelas de iniciación deportiva.

Los test pedagógicos se realizaron periódicamente durante el desarrollo del macrociclo, teniendo encuentros amistosos con las escuelas que asistían al programa de escuela de iniciación deportiva.

## 4. MARCO TEÓRICO

### Historia del fútbol

El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el Siglo III antes de Cristo<sup>1</sup>. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo.

Acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano. No la utilizaron en campeonatos.

En la Edad Media hubo muchos caballeros obsesionados por los juegos con pelota, entre ellos Ricardo Corazón de León, quien llegó a proponer al caudillo musulmán Saladino, que dirimieran sus cuestiones sobre la propiedad de Jerusalén con un partido de pelota. Los hindús, los persas y los egipcios adoptaron este elemento para sus juegos, utilizándolo en una especie de handball o balonmano. Cuando llega a Grecia, es llamada esfaira (esfera). Los romanos la comienzan a denominar con el nombre de "pila" que con el tiempo se transformaría en pilotta, evolucionando el término a la denominación actual.

Los griegos y los romanos practicaron el fútbol, y estos últimos los llevaron a las islas británicas. El juego se convirtió en deporte nacional inglés, y a principios del Siglo XIX dio origen al rugby. El fútbol moderno tuvo su origen en Inglaterra en el Siglo XIX. Pero su nacimiento es muy anterior, puesto que los juegos de pelota practicados con el pie se jugaban en numerosos pueblos de la antigüedad. El Harpastum romano es el antecedente del fútbol moderno, y se inspiró en un juego griego que utilizaba una vejiga de buey como pelota. Los romanos, en época del imperio, llevaron a Britania este juego, donde según datos legendarios- se practicaba una especie de fútbol nativo.

Durante la Edad Media el fútbol fue prohibido por su carácter violento, y recién en 1848 apareció el Primer Reglamento de Cambridge, destinado a unificar las distintas reglas que se utilizaban. En 1863 se crearon nuevas reglas y el fútbol se separó definitivamente del rugby. El 21 de mayo de 1904 se funda la FIFA (Federación Internacional del Fútbol Asociado) y por primera vez se establecen reglas mundiales.

---

<sup>1</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), Fútbol Entrenarse JugandoUn Sistema Completo de Ejercicios3o. Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog

## ¿Qué es el Fútbol?

**El fútbol es un deporte de equipo practicado por dos conjuntos de once jugadores cada uno.** Es el que más se juega en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados.

Todo lo que se necesita para jugar es una pelota y dos porterías que se pueden marcar en el suelo con tiza o cal; y para aquéllos que lo deseen y se lo puedan permitir, prendas deportivas como camisetas, pantalones cortos, medias y botas de fútbol. Se puede jugar incluso con los pies descalzos. Esta simplicidad es la razón de la popularidad del juego. Debido a que los contactos no son tan violentos como en otros tipos de fútbol y a que una pelota redonda es más fácil de controlar que una ovalada, el juego pueden practicarlo incluso los mas jóvenes.

## Reglas y Reglamentos del Fútbol<sup>2</sup>

El objetivo del juego consiste en marcar más goles que los oponentes, introduciendo la pelota en la portería de los contrarios.

El campo de juego o cancha suele ser de hierba, pero se puede jugar en otro tipo de superficies, incluso, en algunas competiciones, sobre superficies artificiales. El campo no puede medir más de 119 m de largo por 91 m de ancho y tampoco menos de 91 m de largo por 46 m de ancho. Las porterías consisten en dos postes colocados verticalmente y con una separación de 7,32 m, un travesaño (larguero) que los une a una altura de 2,44 m y una red que abarca toda la parte trasera de la portería. La pelota es redonda, con una circunferencia entre 68 y 71 cm y un peso entre 396 y 453 g. El juego está controlado por un árbitro ayudado por dos jueces de línea (denominados desde 1996 árbitros asistentes). Normalmente hay dos tiempos de 45 minutos con un intervalo mínimo de descanso de cinco minutos (que habitualmente es de quince).

En competiciones eliminatorias, para decidir partidos que han finalizado empatados después de los 90 minutos reglamentarios, se juega un tiempo extra (prórroga) con dos tiempos de quince minutos. En algunos casos se decide el ganador por medio de tandas de tiros a puerta desde el punto de penalti. Para dar validez a un gol la pelota tiene que pasar entre los postes de portería, bajo el larguero y sobrepasar completamente la línea de gol. La pelota entera debe pasar toda la línea.

---

<sup>2</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), Fútbol Entrenarse JugandoUn Sistema Completo de Ejercicios3o. Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog



Los porteros deben llevar ropa que los distinga del resto de los jugadores, tanto de su propio equipo como del contrario. Las posiciones y alineaciones tradicionales de cinco delanteros, dos medios, tres defensas y un portero se abandonaron hace tiempo en favor de otras formaciones más flexibles. Están permitidas las sustituciones, pero una vez que un jugador ha sido reemplazado, no puede volver al juego. Cada competición tiene sus reglas propias que regulan el número de sustituciones que puede hacer cada equipo durante un partido. En el fútbol internacional lo normal son tres sustituciones, entre cinco jugadores suplentes, que se designan antes de comenzar el partido.

Un partido comienza con un saque<sup>3</sup> desde el círculo central del campo, efectuado por un jugador del equipo al que le haya tocado sacar, que se decide por medio del lanzamiento de una moneda. Cada vez que se marca un gol, el juego se reanuda desde el mismo círculo central y lo reinicia el equipo que lo haya encajado. Cuando se efectúa un saque desde el centro, los equipos permanecen cada uno en su mitad del campo hasta que se ponga la pelota en juego. La pelota se pone en juego en el momento en que la toca otro jugador del mismo equipo que efectúa el saque. El jugador que efectúa el pase inicial no puede volver a tocar la pelota hasta que otro jugador lo haya hecho. Se considera que la pelota sale fuera de banda cuando toda ella sobrepasa la línea que delimita el terreno de juego (por el suelo o por el aire).

Cuando la pelota sale fuera de banda vuelve al juego por medio de un saque de banda si ha salido por las líneas laterales del campo, y por medio de un saque con el pie si ha sobrepasado la línea de gol. Los saques los efectúan jugadores del equipo que no ha sido responsable del envío de la pelota fuera del campo.

Para efectuar un saque de banda, que debe realizarse en el mismo punto por donde salió la pelota, el jugador coge ésta con las dos manos y la lanza desde detrás y por encima de la cabeza. En el momento del lanzamiento el jugador debe estar de frente al terreno de juego y con ambos pies en el suelo. Cuando la pelota sale fuera del terreno sobrepasando la línea de gol vuelve al juego, bien por medio de un saque desde el área pequeña de la portería, cuando el último en tocarla fue un jugador atacante, bien desde un saque de esquina si el último en tocarla fue un jugador defensor. Un saque de esquina se saca desde el punto donde se juntan las líneas de banda y de gol más cercanas al lugar por donde salió la pelota. El jugador que efectúa el saque no puede volver a tocar la pelota hasta que lo haya hecho otro jugador. Los defensores deben colocarse a una distancia mínima de 9,15 metros.

---

<sup>3</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), Fútbol Entrenarse Jugando Un Sistema Completo de Ejercicios 3o. Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog

La regla más compleja de las 17 básicas de que consta el juego es la que concierne al fuera de juego (regla 11). Dice: "un jugador está en fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de gol de los contrarios que la pelota e interfiriendo en el juego o a un contrario en el momento en que la pelota se ha jugado por última vez a no ser que ...", y existen las siguientes excepciones: 1) desde saques de banda o de esquina; pero no tiros libres; 2) si un jugador está en su mitad del campo; 3) si la pelota ha sido jugada en último lugar hacia él por un contrario; 4) si el jugador no está más cerca de la línea de gol que al menos dos contrarios, incluso si uno es el portero. Esta última es la esencia de la norma.

Las violaciones del reglamento<sup>4</sup> están penalizadas con tiros libres y penaltis. Los tiros libres pueden ser directos o indirectos. Se puede marcar un gol directamente con un tiro libre directo pero no con un indirecto. En el último, otro jugador debe tocar la pelota antes de marcarse el gol. Un tiro libre directo se decreta por infracciones graves, y si ocurre dentro del área se decreta un penalti.

Todos los tiros libres (excepto los penaltis) se sacan desde donde se produjo la infracción. Los jugadores contrarios deben situarse como mínimo a una distancia de 9,15 m de la pelota en el momento de sacarse el tiro libre. A menudo, el equipo que saca el tiro lo hace sin esperar a que se sitúe la barrera de defensores. El árbitro puede aplicar la ley de la ventaja y no pitar una falta si el equipo sobre el que se ha cometido sale beneficiado con ello.

Un tiro libre directo se señala por infracciones graves tales como faltas intencionadas o conducta antideportiva. Hay nueve situaciones de este tipo; seis son faltas cometidas contra un contrario, dos son en contra de un contrario o de un compañero de equipo, y una es técnica. Las seis primeras son: 1) zancadillear o tirar a un oponente; 2) saltar sobre un oponente; 3) cargar sobre un oponente desde atrás; 4) sujetar a un oponente; 5) empujar a un oponente; 6) cargar sobre un oponente de manera violenta o peligrosa. Otras dos faltas graves son: dar o intentar dar una patada a un contrario, y, golpear o intentar golpear con la mano a un contrario. También, escupir a un contrario. La última infracción consiste en usar manos o brazos deliberadamente para controlar la pelota. Si alguna de las infracciones mencionadas es cometida por el equipo defensor dentro de su área, el árbitro lo sancionará con un penalti. El lanzamiento de penalti se efectúa directamente a gol y los únicos jugadores que pueden estar dentro del área durante el lanzamiento son el jugador que lo lanza y el portero.

---

<sup>4</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), Fútbol Entrenarse Jugando Un Sistema Completo de Ejercicios 3o. Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog

Los tiros libres indirectos se sancionan por las infracciones siguientes: 1) juego peligroso (elevación del pie, por encima, o descenso de la cabeza por debajo, de la cintura del contrario); 2) cargar sobre un contrario cuando no tiene la pelota a distancia para jugarla; 3) obstrucción; 4) cargar al portero, excepto cuando éste tiene la pelota o ha salido de su área; 5) pérdida de tiempo deliberada del portero; 6) el portero da más de cuatro pasos estando en posesión de la pelota; 7) cuando un jugador pasa deliberadamente el balón con el pie a su portero y éste la coge o golpea con las manos; 8) protestas; 9) fuera de juego.

Si las infracciones son lo suficientemente graves el árbitro puede amonestar al jugador (mostrarle la tarjeta amarilla). También puede hacerlo si el jugador: 1) entra o sale del terreno de juego sin autorización del árbitro; 2) persiste en las infracciones; 3) disiente de palabra o acción de una decisión arbitral; 4) por conducta antideportiva, pérdidas deliberadas de tiempo, dar una patada al balón y enviarlo fuera después de que el árbitro haya pitado una falta, salirse antes de tiempo de una barrera o situarse enfrente de la pelota para impedir el saque de una falta.

Un árbitro puede mostrar la tarjeta roja a un jugador y expulsarle del terreno de juego si: 1) un defensor estorba intencionadamente a un oponente de forma no autorizada por las reglas, cuando éste tiene una oportunidad clara de marcar un gol; 2) un jugador es culpable de conducta violenta o antideportiva de forma grave, incluido escupir; 3) un defensor, excepto el portero, toca el balón con las manos o brazos, estando fuera de su área, para evitar un gol o una oportunidad de gol; 4) un jugador usa un lenguaje impropio contra cualquier otro jugador del campo, el árbitro principal o los árbitros asistentes; 5) un jugador persiste en conducta antideportiva después de haber sido amonestado.

## **TÉCNICAS EN EL FÚTBOL**

Mucha gente confunde habilidades del fútbol con técnicas<sup>5</sup> del fútbol. Las habilidades se refieren a la capacidad del jugador de lograr usar técnicas particulares durante situaciones reales de juego. Por otro lado, las técnicas son las posibilidades de un jugador para realizar un movimiento mecánico dado, como una patada por ejemplo. Los jugadores experimentados tienen mecánicas suaves y de poca energía y pueden ejecutar una sucesión de técnicas en un sólo movimiento elegante. Con la repetición, observación o visualización se pueden lograr técnicas de fútbol sólidas. Con un entrenamiento y práctica regular de una técnica específica se fortalece la confianza y el movimiento dado se hace natural en el jugador. Otro tipo de "entrenamiento" que debería considerar es ver juegos de fútbol de calidad en televisión. Tratar de entender cómo los jugadores

---

<sup>5</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com) Futbol Entrenarse JugandoUn Sistema Completo de Ejercicios3o. Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog

se mueven cuando ejecutan las técnicas de fútbol. El visualizar las técnicas de fútbol por métodos especiales es una nueva forma radical de verificación y desarrollo de habilidades.

## **Diferentes métodos de patear el balón<sup>6</sup>**

### **Parte interna del pie**

Coloque su pie de apoyo a unos 10 cm del balón con la punta del pie apuntando en dirección del objetivo. Con su tobillo en los 90 grados, traiga atrás su pierna de pateo y golpee a la parte media del balón. El tobillo de la pierna que patea debe estar perpendicular a su pie de apoyo. Haga contacto con el balón con el arco de su pie y siga la dirección de su objetivo. Cuando todo se haya hecho, el balón va a rodar suavemente en vez de rebotando por el piso.

### **Parte Externa del Pie.**

Cuando coloque su pie de apoyo junto al balón, las puntas de sus pies deben orientarse a unos 15-30 grados de su objetivo. Esto le permitirá darle al objetivo, golpeando el balón con la parte externa de sus zapatos. Golpe con el Empeine Coloque su pie de apoyo en línea con el balón con las puntas de los pies apuntadas a su objetivo. Lleve el pie de pateo lo más atrás que pueda, con el fin de lograr el impulso más pronunciado que sea posible. Cuando esté haciendo el lanzamiento de la pierna, acelere su pie hacia al frente como si fuera a atravesar el balón. Las puntas de los pies y los tobillos de su pie de pateo deberán estar estirados y rígidos (similar a un bailarín de ballet). Para mantener el disparo bajo, golpee el balón en la parte media o sobre esta. Golpee el balón con la parte interior de su zapato y continúe en la dirección de su objetivo.

## **Manejo del Balón**

La capacidad para manipular el balón y prepararlo para otras técnicas (tales como disparar o hacer un pase) es una de las más esenciales en el fútbol. Casi todos los jugadores famosos son conocidos por tener un gran manejo del balón. Me perdonan pero tal relación tan cercana con el balón sólo puede lograrse con incontables horas de entrenamiento.

### **Cómo manejar del balón**

El manejo del balón tiene dos categorías principales, recepción y control. La recepción es redirigir el balón a un punto donde se pueda disparar o driblar en el

---

<sup>6</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), Fútbol Entrenarse JugandoUn Sistema Completo de Ejercicios3o. Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog

toque siguiente, mientras el control es detener el balón por completo amortiguando su desplazamiento.

## **Recepción**

Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones.

## **Control**

El control se usa por lo general cuando el balón va muy rápido para redirigirlo con un sólo toque. Trate de mantener su cadera abierta en la dirección de donde viene el balón. Coloque la parte receptora en la trayectoria del balón. Relaje los músculos de esa parte del cuerpo, y amortigüe el balón. Cuando esté amortiguando, ligeramente retire el cuerpo en la dirección opuesta a la que lleva el balón.

## **Cómo practicar el manejo<sup>7</sup>**

La forma más fácil de practicar el manejo es con otro jugador. El le puede lanzar el balón con sus manos o pateándolo. Después de manejar el balón, usted debe pasárselo de nuevo. El manejo también puede practicarse contra una pared. Simplemente párese a unos 2-3 metros (10 pies) de la pared y patee el balón contra esta. Usted debe recibir/controlarlo cuando éste rebota. Este ejercicio le da la oportunidad de trabajar además en su técnica de pateo y manejo. Mientras se va acostumbrando, trate de usar los dos pies y empiece a levantar el balón.

## **Drible**

Driblar no es otra cosa que moverse con el balón a lo largo del campo. Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Lo que transforma el drible en un arte son los defensores que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón. Cuando dribla, el balón debe estar bajo control en todo momento. Siempre tiene que ser la persona con el acceso más inmediato a éste. El drible puede hacerse con la parte interna, externa, empeine y la suela del pie. Cuando

---

<sup>7</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), GUIA PARA JUGAR AL FUTBOL, editorial de Vechi S.A. Andrea Benigni, Mirko Ferreti, Manuel Gandin, Antonio Kuk y Aldo P.

se aumente la velocidad, no se debe patear la bola muy lejos. En cambio, se debe mover los pies más rápido y así tocar más frecuentemente el balón.

### **Tiros Rasantes**

En los disparos rasantes, la ubicación de la pierna de apoyo es tan importante como la pierna que patea. Con el fin de producir un disparo de calidad necesitará equilibrio. La forma correcta de mantener su equilibrio es colocar su pie de apoyo en línea con el balón. Parándose ligeramente detrás, logrará un balón que se eleva. La mayoría de los jugadores jóvenes a los que no se les enseña apropiadamente, no son conscientes de mantener el pie de apoyo en línea con el balón. Siempre envían el balón hacia arriba cuando tratan de patear fuerte. Con el fin de lograr la máxima potencia de un disparo, la rodilla de la pierna que patea tiene que estar por encima o en línea con el balón en el momento exacto que hace contacto.

La terminación es el movimiento de barrido de la pierna que patea después de haber contactado el balón. Usualmente, debe hacer la terminación en la dirección de su objetivo. De una manera más fácil debe caer en la pierna de pateo después de haber golpeado el balón.

### **Tiros Elevados—Boleas.**

Cuando se patea el balón en el aire, el equilibrio apropiado es esencial. Por lo tanto, tiene que ajustarse a la trayectoria del balón por medio de cambios rápidos en la disposición de sus pies. Uno está listo para patear, sólo después de haberse posicionado en el lugar exacto. Algunas situaciones puede requerir saltar y hacer la bolea. Se debe controlar el salto, tal como si estuviera cabeceando.

## **Preparación Física en la edad infante – juvenil<sup>8</sup>**

### **1. Características específicas a considerar**

a) Utilización de actividades acorde a la edad del individuo:

Partiendo del principio de que el niño no es un adulto pequeño. Debemos adoptar esta filosofía de trabajo desde los primeros instantes en que el jugador se incorpora a las filas de nuestro equipo.

---

<sup>8</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), ÁGUILA, C. (2000) Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. En [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), n° 20. Buenos Aires.

Sus características fisiológicas, anatómicas, psicológicas no se asemejan a las capacidades de un adulto y por tanto merecen un cuidado especial, tanto en lo referido a la calidad como a la cantidad de repeticiones que puede realizar en una sesión de entrenamiento.

Entre otras cosas, el volumen de entrenamiento y la intensidad del mismo deben ser adaptados a las características individuales de cada uno de los integrantes del equipo, atendiendo a la heterogeneidad de capacidades que se pueden encontrar en estas edades.

Las conductas deportivas caen dentro del terreno de las actividades ontogenéticas inventadas por la cultura del hombre y son mucho más difíciles de realizar que las filogenéticas o actividades cotidianas, por lo que requieren de mucho entrenamiento.

b) Permitir una maduración acorde a las capacidades evolutivas del Sistema Nervioso Central:

Basando el trabajo en criterios de maduración biológica y no cronológica con la finalidad de facilitar el éxito en las tareas motrices.

debemos considerar los movimientos deportivos como actos que resultan ser complejas estructuras de carácter psicofísico, y son la consecuencia de: un proceso constante de la interrelación del individuo con el medio ambiente que lo rodea.

c) Adecuado entrenamiento de las capacidades coordinativas, dentro del contexto deportivo-motriz, dada su importancia en los deportes de equipo.

### **Capacidades condicionales**

Determinadas mayoritariamente de forma morfológica (como por ejemplo la hipertrofia de las fibras musculares y de forma energética metabolismo )

### **Capacidades coordinativas**

Las capacidades coordinativas dependen principalmente de procesos directores y reguladores del S.N.C y periférico. Vamos a centrarnos en nuestro caso en las capacidades coordinativo-motrices, siempre en estrecha relación con la condición física. Nuestro interés está centrado en aquellas capacidades coordinativas<sup>9</sup> que son determinantes en las siguientes tareas de coordinación:

---

<sup>9</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com) GUIA PARA JUGAR AL FUTBOL, editorial de Vechi S.A. Andrea Benigni, Mirko Ferreti, Manuel Gandin, Antonio Kuk y Aldo P.

- Soluciones rápidas en cuanto tiempo
- Soluciones exactas
- Soluciones adaptadas al entorno

Consideremos capacidades coordinativas generales por tanto:

Capacidades de combinación  
 Capacidad de orientación  
 Capacidad de diferenciación  
 Capacidad de equilibrio  
 Capacidad de reacción  
 Capacidad de adaptación y modificación

**Capacidades coordinativas específicas<sup>10</sup>:**

Producto o resultado de la expresión de acciones motrices parciales específicas, fruto de un elevado nivel de capacidad general de coordinación en combinación con destrezas específicas.

**"Permiten alcanzar técnicas motrices óptimas"**  
**Capacidad general Coordinativa + Destreza específica = Sensibilidad para el balón**

d) Conocimiento del proceso de aprendizaje y desarrollo motor:

**Fases del proceso de enseñanza de aprendizaje motor**

Son tres y las denominamos de la siguiente manera:

- Desarrollo de la coordinación global
- Desarrollo de coordinación fina
- Estabilización de la coordinación fina y desarrollo de la disponibilidad variable del movimiento

**Factores que influyen en el proceso de aprendizaje motor:**

1) Las características del sujeto

Nivel de activación – experiencia anterior – transferencia

---

<sup>10</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), ÁGUILA, C. (2000) Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. En [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), n° 20. Buenos Aires.



## 2) Las características de la tarea

Hay tres tipos de mecanismos sucesivos y fuertemente interrelacionados en la ejecución de una acción motriz:

### **Mecanismo Perceptivo**

- **¿Qué pasa?**  
Vista, oído, tacto y Gestos técnicos  
Sensaciones
- **Mecanismo de decisión**  
¿Qué hacer?  
Pensamiento táctico.
- **Toma de decisiones.**  
Autonomía  
Mecanismo de ejecución  
¿Cómo hacerlo?

### **Principales características de la maduración motriz de niños de 10 a 14 años<sup>11</sup>**

#### **a) Estadio Pre-puberal ( 10 a 12 años ) - Iniciación deportiva<sup>12</sup>**

- Debido a que el crecimiento es más lento que en el estadio anterior, y que los músculos se desarrollan, la coordinación mejora notablemente, tanto la dinámica general como la específica (óculo-mano, óculo-pié, óculo-cabeza). Igualmente mejora la fuerza.
- Responden mejor a los esfuerzos de resistencia porque el aparato circulatorio y respiratorio alcanzan mejores condiciones. La recuperación después del esfuerzo es relativamente rápida.

#### **En consecuencia:**

Apto para la práctica deportiva, incluidos los entrenamientos, partidos y competiciones, motrizmente es capaz de mucho más de lo que suponen los entrenadores.

#### **En resumen:**

---

<sup>11</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com),

ANTÓN; SERRA, E. (1989) Medios didácticos y metodológicos.

En VVAA. Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de Aplicación. Junta de Andalucía / Instituto Andaluz del Deporte. Málaga, en [www.deporteseef.com](http://www.deporteseef.com)

Es la etapa ideal para la iniciación deportiva. No se puede dejar pasar. El joven se encuentra en la etapa de maduración más propicia para el desarrollo de las capacidades deportivas.

Apto para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas del juego individual y para las tácticas de juego de conjunto. Sí al trabajo de flexibilidad, de coordinación, de agilidad, de equilibrio y de relajación. Sí también, pero con precaución, al trabajo de fuerza, resistencia y velocidad. Sí al entrenamiento múltiple ( varios deportes ) y no, por ahora, a la especialización, aunque puede quedar determinado el deporte de cuyo campeonato va a participar.

### **b) Estadio Puberal ( 13 a 14 años ) - Orientación deportiva<sup>13</sup>**

Se presentan desequilibrios funcionales y aparece un freno al desarrollo de las coordinaciones, los músculos creciendo a lo largo más que a lo ancho, tienen dificultades para mover las palancas óseas.

La resistencia es menor en relación al crecimiento, por el gran aumento de la cavidad cardíaca. Se fatigan fácilmente, los defectos posturales son frecuentes

#### **En consecuencia:**

Apto para la práctica deportiva, incluidos los entrenamientos, partidos y competiciones, motrizmente rinde menos de lo esperado de acuerdo con lo alcanzado en la etapa anterior.

## **2. La construcción del deportista**

Al comienzo de la construcción del deportista el entrenamiento técnico es la clave por su fuerte motivación. Prácticamente se basa sólo para, además de 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. A la preparación física mediante el entrenamiento técnico.

En la construcción del deportista inciden tres tipos de entrenamientos, que se pueden esquematizar de la siguiente manera:

Entrenamiento técnico y entrenamiento físico

### **Entrenamiento Invisible**

---

<sup>13</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com) GUIA PARA JUGAR AL FUTBOL, editorial de Vechi S.A. Andrea Benigni, Mirko Ferreti, Manuel Gandin, Antonio Kuk y Aldo P.

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

El entrenamiento invisible tiene, como objetivo principal, 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.

### **Cualidades perceptivo – motrices<sup>14</sup>**

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.

Hasta el presente han sido clasificadas y nombradas por los científicos de la siguiente manera:

**Exterioceptivas:** vista, oído y tacto

**Propioceptivas:** husos musculares, receptores tendinosos y receptores articulares

**Interoceptivas:** relacionan las glándulas y otros órganos con el rendimiento deportivo

**Relajación (descontracción):** la relajación es el menor estado de tensión del músculo. La vuelta de la fibra muscular a su menor tono posible después de su contracción.

---

<sup>14</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografías.com](http://www.monografías.com) GUIA PARA JUGAR AL FUTBOL, editorial de Vechi S.A. Andrea Benigni, Mirko Ferreti, Manuel Gandin, Antonio Kuk y Aldo P.

**Elasticidad – Flexibilidad:** La elasticidad es la facultad para recobrar su forma de reposo, inmediatamente que cesa la fuerza que lo deforma o estira. La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, o de una serie de articulaciones como en el caso de la columna vertebral

**Coordinación**<sup>15</sup>: Es la facultad de utilizar las propiedades del sistema locomotor fluidamente bajo la dirección del sistema nervioso. Hace eficaces a los demás factores de la condición física, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad; dándoles una aplicación en su rendimiento deportivo. Se considera, también, como la capacidad de sincronizar las acciones, de los músculos productores del movimiento, interviniendo éstos en el momento preciso, a la velocidad e intensidad adecuada.

**Equilibrio:** Es la facultad de adoptar una posición o de realizar un movimiento contra la fuerza de gravedad y para mantener el control del cuerpo en circunstancias difíciles

**Fuerza:** Es la capacidad del músculo de desarrollar tensión contra una fuerza exterior.

Básicamente podemos agrupar los tipos de fuerza en cuatro grandes bloques:

**Fuerza Máxima:** Es la tensión máxima que desarrolla un músculo muscular contra una resistencia máxima. Por ello, es la máxima carga que un músculo puede elevar. Es de una intensidad del 100% y sus movimientos son lentos.

**Fuerza Rápida o Potencia:** Es la forma de vencer una resistencia o carga que no es máxima, (entre el 60 % y el 80%), con gran velocidad.

**Fuerza Resistencia:** Es la resistencia de un músculo o de un grupo muscular frente al cansancio, durante unas contracciones repetidas.

**Fuerza Explosiva:** Es la capacidad de un músculo de vencer una carga ligera (alrededor del 30%) a la máxima velocidad.

**Resistencia:** Es el factor más importante en la condición física. Es la cualidad psicofisiológica que permite oponerse a la fatiga, prolongando la actividad con eficacia. Con ella podemos soportar el síndrome de la fatiga y podemos realizar esfuerzos prolongados, incluso esfuerzos muy intensos, con deuda de oxígeno.

---

<sup>15</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com) GUIA PARA JUGAR AL FUTBOL, editorial de Vechi S.A. Andrea Benigni, Mirko Ferreti, Manuel Gandin, Antonio Kuk y Aldo P.

## **Podemos agrupar la Resistencia en dos grupos:**

**Resistencia<sup>16</sup> Aeróbica:** Corresponde a una intensidad suave y media. Se caracteriza porque se realiza con una frecuencia cardiaca que va desde las 120 a las 140 pulsaciones por minuto. Es un tipo de esfuerzo donde existe un equilibrio entre el gasto de oxígeno y su aporte. Es decir, se realiza en condiciones aeróbicas (con presencia de oxígeno). Es por ello que es la capacidad que nos permite realizar un ejercicio manteniendo el equilibrio de oxígeno ( hay un equilibrio entre la necesidad y el aporte de oxígeno al sistema circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y de materias nutritivas a los músculos y transportar los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo ).

**Resistencia Anaeróbica:** Es la resistencia que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno, producida por el alto ritmo de trabajo. Puede ser de dos tipos:

**Resistencia Anaeróbica Aláctica:** Se da en esfuerzos máximos y no producen acumulación de ácido láctico. Son esfuerzos que sobrepasan las 180 p/m. La duración de este tipo de esfuerzos es de 5" a 7" gracias al ATP y hasta 15" y 20" con la intervención del fosfato de creatina. La recuperación oscila de 2´ a 3´. La frecuencia cardiaca de 120 p/m se considera como nivel de recuperación del ATP-FC. La interrupción del ejercicio viene provocada por el agotamiento del ATP y por fatiga del sistema nervioso central.

**Resistencia anaeróbica láctica:** Al finalizar esta clase de ejercicios hay una fuerte acumulación de ácido láctico, y se corresponde a esfuerzos de intensidad sub-máxima. Alcanza frecuencias cardíacas por encima de las 160 p/m, sobrepasando a veces las 200 p/m. La energía, una vez gastado el ATP-FC, se obtiene de la degradación de azúcares, glucosa y grasa que terminan en la formación de ácido pirúvico y ácido láctico. La duración de este esfuerzo va de los 30" a 1'. Para recuperar es necesario de 4' a 5'. La fatiga viene provocada por un insuficiente consumo de oxígeno, por la acumulación de ácido láctico y por la progresiva disminución de las reservas alcalinas.

**Velocidad:** Es la distancia que se recorre en el menor tiempo posible.

Podemos considerar seis tipos de velocidades, ellas son:

**Velocidad de Reacción:** Es la capacidad de reaccionar ante un estímulo, dando una respuesta motora. Va desde 0 a 5-6 metros aproximadamente.

---

<sup>16</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com) GUIA PARA JUGAR AL FUTBOL, editorial de Vechi S.A. Andrea Benigni, Mirko Ferreti, Manuel Gandin, Antonio Kuk y Aldo P.

**Velocidad de Ejecución:** Es la capacidad de reproducir un movimiento o un gesto deportivo en el menor espacio de tiempo posible. Sólo se mueve una parte del cuerpo o todo en pequeños desplazamientos. Como ejemplo podemos citar a los golpes de karate o de boxeo.

**Velocidad<sup>17</sup> de Aceleración:** Es la capacidad de aumentar la velocidad anterior. Este aumento es tanto mayor cuanto mayor sea la fuerza que actúa sobre el cuerpo en movimiento. Va desde los 5-6 metros hasta los 25 aproximadamente.

**Velocidad de Desplazamiento:** Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible y es resultado de la perfecta coordinación de la amplitud y de la frecuencia. Va desde los 25 a los 50 metros.

**Velocidad Máxima:** Es la capacidad de máxima velocidad. Es el espacio de tiempo donde se manifiestan al máximo todos los parámetros de la velocidad. Va desde los 40 metros hasta los 75 metros aproximadamente.

**Velocidad Resistencia:** Es la capacidad de resistencia a alta velocidad o la capacidad de mantener una velocidad elevada la mayor distancia o tiempo posible. Va desde los 75 metros en adelante.

Es otra de las cualidades determinantes en el rendimiento deportivo, estando presente en todas las manifestaciones deportivas: correr, saltar, levantar, golpear, interceptar, atacar, defender, es decir, es la "vedette" de las cualidades físicas.

### 3. ¿Qué es la Preparación Física?

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación al servicio del deporte.

#### **Los Objetivos de la Preparación Física:**

Los objetivos serán siempre lo primero aunque sean lo último en alcanzarse.

---

<sup>17</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com) . Futbol Entrenarse JugandoUn Sistema Completo de Ejercicios3o. Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog.

Los objetivos son importantes porque ayudan a esclarecer lo que el entrenador y/o preparador físico desean de sus alumnos. Le ayuda en aspectos tan concretos y útiles como:

Conocer cuáles son los contenidos más apropiados para la preparación física, así como su distribución más adecuada determinar la técnica metodológica más adecuada para la enseñanza – aprendizaje establecer una evaluación motivante y retadora para sus deportistas, a la vez que le permite conocer cómo se desenvuelve todo el proceso del entrenamiento y como evolucionan aquellos.

La existencia de objetivos claros vincula al deportista al entrenamiento haciéndolo actuar conscientemente en su provecho. Por otro lado, no puede haber evaluación correcta sin objetivos claros; resulta imposible juzgar sobre la eficacia de una acción sin conocer el efecto o el resultado pretendido.

### **La Planificación**

La planificación<sup>18</sup> es la previsión y precisión de las metas que nos proponemos alcanzar y los medios a utilizar para conseguirlo.

La época de la improvisación debe quedar atrás y ser sustituida por la planificación, periodización y programación, que representa el orden frente al desorden, la lógica y la investigación frente al empirismo, la previsión frente a la improvisación.

La planificación cubre todo el proceso, desde la iniciación deportiva hasta su culminación con la especialización deportiva. En ella se establecen las fases del proceso y se manejan las líneas maestras generales del trabajo a realizar.

Es un proyecto mental (de investigación) y luego volcado a un papel que se realice antes que comience el entrenamiento, para establecer los objetivos que se desean alcanzar y los medios que se van a utilizar.

La planificación se basa, principalmente, en las características del niño y los momentos de maduración cognoscitiva, afectiva y motriz, y su relación con la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades perceptivo-motrices.

### **La Periodización:**

Cubre sólo un año de proceso. En ella se manejan los periodos anuales del entrenamiento:

---

<sup>18</sup> www.monografías.com. Fútbol Entrenarse Jugando un Sistema Completo de Ejercicios3o. Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog

**Preparatorio:** Comienza con dos semanas de adaptación anatómica, en la cual y, luego de venir de un período transitorio sin practicar, se comienza muy suavemente, siendo la primer semana de actividades recreativas que involucren, no solamente al fútbol, prácticas recreativas de otros deportes y que no sobrepasen los 60 minutos de práctica. La segunda semana se sigue con las mismas actividades (tratando de practicar todos los deportes posibles) pero alargando la duración de entrenamiento a 90 minutos como máximo. La única cualidad física que se trabaja intencionalmente y aparte de la actividad multilateral, es la flexibilidad. Finalizada la Adaptación Anatómica se completa el período preparatorio de la siguiente manera.

- 1) Realizar test de las cualidades físicas de primer grado ( incluyendo la flexibilidad )
- 2) Realizar trabajos de resistencia aeróbica<sup>19</sup> ( las primeras sesiones serán físicas y las posteriores físico-técnico )
- 3) Paralelamente al trabajo aeróbico, realizar trabajos de fuerza pura con ejercicios que involucren el soporte del propio peso del cuerpo ( ejercicios que no involucren a las articulaciones principalmente )
- 4) Trabajos de potencia aeróbica sobre la base de tiradas a  $\frac{3}{4}$  de velocidad
- 5) Finalizando este período, se comienza a trabajar la velocidad (las primeras sesiones serán físicas y las posteriores serán física-técnicas)

Pre-competitivo: En este período los trabajos son prácticamente el 100% de ejercitaciones física-técnicas (recreando todas las situaciones del deporte posibles) y ejercitaciones técnicas.

**Competitivo:** Se mantiene la forma deportiva alcanzada hasta el momento. Los trabajos físicos son mezclados con los trabajos técnicos (en su forma en que sean posibles).

**Post-competitivo:** Se denomina a este período cuando finaliza el campeonato de liga y antes del período de transición. Se prosigue el trabajo durante unas dos semanas para llevar un estado de calma al organismo sometido al entrenamiento durante el año competitivo. Las actividades son prácticamente las mismas que las del período de Adaptación Anatómica, pero con una variante: la duración de la sesión de entrenamiento es a la inversa, ya que pasamos de la primera

---

<sup>19</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com)



semana con duraciones de 90 minutos por práctica a la segunda semana con duraciones de 60 minutos cada una.

**Transición:** Se denomina así a este período, porque se para la actividad física programada y planificada para pasar a un período de descanso.

### **La Programación<sup>20</sup>:**

La programación consiste en ordenar operativamente todo el sistema de actividades de aprendizaje con vistas a alcanzar unos objetivos previamente fijados. Es un proceso anterior a la enseñanza y que anticipa todo lo que los técnicos y entrenadores van a realizar en este campo.

Es un proceso unitario, donde todos los componentes del proceso interaccionan mutuamente.

Con la programación se pretende conseguir una mayor concreción y operativización de la planificación realizada, por medio de una estructura armónica de todo el proceso instructivo, buscando las técnicas más adecuadas para su máxima eficacia.

Es un proceso largo y complejo, y de continua adaptación gracias a su realimentación continua:

- objetivos a alcanzar
- ejecución
- evaluación
- retroalimentación

La programación da origen a los planes de entrenamiento que caen dentro de los tres períodos del ciclo anual. El plan de entrenamiento es pues, la célula de la periodización y de la planificación. Determina los ejercicios del entrenamiento, y en la práctica se convierte en la sesión de entrenamiento.

Elementos básicos de un plan de entrenamiento:

Los principales elementos de un plan de entrenamiento, sea éste técnico, físico o técnico-físico, son:

- Los objetivos a alcanzar
- El número de repeticiones de cada ejercicio

---

<sup>20</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com)

- El número de series de cada ejercicio
- El intervalo de recuperación entre los ejercicios y las series
- La acción durante el intervalo
- La duración

Estos elementos<sup>21</sup> tienen dos características muy definidas: Operan muy estrechamente vinculados, y son muy flexibles para acomodarlos a los distintos niveles de deportistas, a las condiciones climáticas y al tipo de entrenamiento

---

<sup>21</sup> [www.entrenadoresdefutbol.com](http://www.entrenadoresdefutbol.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com), [www.monografias.com](http://www.monografias.com)

## **5. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC-**

La experiencia docente con la comunidad dio inicio el 7 de Febrero del año 2005.

Se trabajo con alumnos seleccionados del programa de iniciación deportiva de la DIGEF. Comprendidos entre las edades de 11 a 13 años.

Las sesiones de entrenamientos se realización de lunes a viernes en horario de 15:15 a 17:15 de la tarde.

Durante el tiempo trabajado con los niños se tuvieron diferentes experiencias, tanto en el campo de la enseñanza-aprendizaje, como en lo social, ya que muchos niños son de escasos recursos debían pagar su pasaje y venían de zonas tan lejanas al lugar donde se impartía el entrenamiento, por el interés de hacer el deporte que les gusta, fútbol y aprender de los nuevos ejercicios que se les enseñaba.

Además durante el programa se les indico que debían realizar pruebas para valorar el nivel técnico en el que se encontraban, esto les pareció muy emocionante porque siempre querían saber quien era mejor en esto de dominar la pelota, se les realizo pruebas físicas, como un indicador del nivel de condición física pero lo principal para esta investigación fueron las pruebas técnicas que se organizaron en las fechas de la siguiente forma:

Primera Evaluación: semana 8 y 9, 28 de marzo al 8 de abril del 2005, durante el Periodo de Preparación General.

Segunda Evaluación: semana 22, 11 al 15 de Julio de 2005, durante el Periodo de Preparación Especial

Tercera Evaluación: semana 32, 19 al 23 de septiembre, durante el Periodo Transitorio. Ya que hubo en el Periodo Competitivo una participación de los alumnos en dos encuentros amistosos, los resultados fueron de uno ganado y el otro perdido. Y se realizaron con alumnos que participaban en otros grupos allí mismo en -DIGEF-

## 6. METODOLOGÍA

La metodología que se utilizó en la enseñanza de los fundamentos básicos técnicos del fútbol fue la siguiente:

### Método Verbal

Consistió en plantear las tareas, corregir y crear una actitud de ejecución hacia las mismas.

### Método Analítico o por Ejercicios

Este método se contempla el desarrollo del movimiento difícil y/o complejo, frecuentemente bajo la forma de una secuencia metódica de ejercicios. Posteriormente, se pasó del más sencillo al más difícil, progresando hacia el movimiento de conjunto.

### Método Global

Define un aprendizaje global, el movimiento se aprende directamente en su totalidad. Se aplica principalmente al pretender la asimilación inicial de las acciones motoras como un todo, desde el inicio del aprendizaje de los movimientos se realizan de acuerdo con la estructura completa del hábito motor.

### Método Por Juego

Este método utiliza el juego como medio para que el alumno logre resolver las situaciones de lo aprendido y lo aplique en la resolución de tareas.

Sus características en el entrenamiento deportivo son las siguientes:

En la actividad con los deportistas se prevé el logro de un objetivo en condiciones constantes y casualmente variantes. Los deportistas siempre realizan un determinado papel. Existe variedad de formas para lograr el objetivo. Las reglas de juego por lo común prevén una línea general de éste para alcanzar su objetivo, pero en la utilización de este método los deportistas pueden alcanzarlo de diferentes formas.

De aquí se desprenden otros rasgos del método de juego:

La amplia independencia de las acciones de los deportistas, los altos requisitos que se les plantea a su iniciativa, agilidad e ingeniosidad.

La modelación de las relaciones tensas entre los individuos y entre los grupos, la elevada emotividad. El estado emocional que el juego crea permite "disimular" la carga en el juego y los deportistas realizan un volumen de carga bastante considerable a una intensidad alta "como si no lo notaran".

Este método se utiliza para el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones; para la educación de las capacidades motrices; para el perfeccionamiento de la agilidad; para la educación de las cualidades de la personalidad.

Sus particularidades son:

- Una carga física y funcional inusual sobre el organismo.
- Se crean determinadas premisas para la formación de la personalidad.

Método Combinado

Este método consiste en combinar el método analítico o por ejercicios, con el método por juego para estabilizar el aprendizaje del alumno, mediante una actividad que cree en el la tarea de poner en práctico lo aprendido durante el juego, según sea la situación.

### **Desarrollo de la Fuerza**

Método Intervalos

En el que se realizan pausas incompletas es decir que realizaremos el siguiente ejercicio sin que el cuerpo esté totalmente recuperado normalmente se utiliza la medición de las pulsaciones y cuando éstas bajan a 120/130 por minuto se inicia el siguiente trabajo. Dentro del método interválico y en relación con la duración del trabajo de fuerza, utilizaremos dos: intensivo corto de 15" a 1' y con el intensivo muy corto hasta 15" de trabajo por repetición.

Método por Circuito:

Se caracteriza por la ubicación de pequeños grupos de alumnos donde se realizan tareas específicas con rotaciones, el tiempo de trabajo varía de 30" a 45" hasta 1 minuto. El circuito consta de 4 a 10 estaciones, con pausas de 10" a 20" en cada serie del circuito.

## Desarrollo de la Velocidad

### Método por Repetición

En este caso los descansos utilizados son casi completos, al igual que en el anterior diferenciaremos tres en función del tiempo de trabajo: RL o de repeticiones largo con trabajos de 2' a 3' y descansos completos, RM o de repeticiones medio con trabajos de alrededor de 1' y descansos completos y RC o de repeticiones corto con trabajos de 20" a 30" y también descansos completos.

### Método Intervalos

Este método es en el que se realizan pausas incompletas es decir que realizaremos el siguiente ejercicio sin que el cuerpo esté totalmente recuperado normalmente se utiliza la medición de las pulsaciones y cuando éstas bajan a 120/130 por minuto se inicia el siguiente trabajo. Dentro del método interválico y en relación con la duración del trabajo de fuerza, utilizaremos dos: intensivo corto de 15" a 1' y con el intensivo muy corto hasta 15" de trabajo por repetición.

## Desarrollo de la Resistencia

### Método Continuo:

Se trata de realizar ejercicios de larga duración normalmente más de 30' sin pausas, por ejemplo carrera continua, bicicleta o natación continua. Se divide en **continuo uniforme** si siempre se trabaja al mismo ritmo y **continuo variable** si se realizan cambios de ritmo.

## Desarrollo de la Flexibilidad

### Método Estático

Consistió en mantener una posición de estiramiento de un grupo muscular específico, durante 10 a 30 segundos.

No debían realizar movimientos balísticos ni de rebotes.

## 7. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Durante la Experiencia Docente con la Comunidad se realizaron pruebas físicas y técnicas, enfocándonos principalmente en las técnicas, para lo cual se aplicaron los protocolos designados, se obtuvieron los resultados, analizándolos e interpretándolos, utilizando el análisis de las tres evaluaciones en base a promedios generales y el porcentaje de mejoría general.

Los resultados técnicos obtenidos durante la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, mostraron resultados en cada uno de los participantes en los fundamentos básicos-técnicos, se obtuvo por mínima que fuese durante el proceso una adaptación al ejercicio, a los entrenamientos, al maestro, al tiempo de trabajo. Tomando como referencia que el nivel del alumnado era principiante, aunque el programa de -DIGEF- los selecciona de un grupo amplio para participar en el programa de iniciación deportiva para futuros talentos deportivos.

Lo analizado es en referencia a los fundamentos técnicos – básicos (el pase, la conducción, el dominio de balón, el tiro y el dribling como complemento de su desarrollo motor con la tarea de superar un obstáculo extra, el adversario) fue el principal objetivo de este programa: **mejorar los gestos técnicos básicos**, siempre con la ayuda de la metodología, la práctica y asistencia de los niños a dichos entrenamientos sin lo cual no se hubiese podido alcanzar las metas propuestas.

Fueron realizadas evaluaciones de campo y en los resultados fueron utilizadas unidades de medidas tales como: tiempo, distancia, repeticiones. Haciendo énfasis en las pruebas técnicas, y las de campo solo como referencia a la mejora de la condición física.

En las pruebas técnicas los siguientes parámetros fueron utilizados como referencia:

- **La sensibilidad al dominar el balón** (capacidad de ritmización) en la unidad de tiempo.
- **La precisión al ejecutar** la acción respectiva.
- **La precisión de puntería.**
- El "timing" (**Coordinación Temporal**)

## **GRAFICA No.1**

### **1ra. FORMA DE CONTROL DEL BALON; TEST DOMINIO DE BALON**

Por ser una prueba eminentemente técnica en donde el alumno debe manejar la capacidad coordinativa de orientación espacio-temporal + la destreza específica, de los 20 alumnos que son el 100% de los participantes se obtuvo en la 1ra evaluación un promedio del 20% de estado inicial como diagnóstico del programa. En la 2da evaluación un promedio 25%, como control del mejoramiento del grupo, para terminar en la 3ra evaluación con un 29% de mejoría en el promedio general.

El total de toques que debían realizar fue de 80, para obtener el mayor puntaje (5 puntos) logrando en el porcentaje de mejoría general dos alumnos al acercarse al 50% de la dificultad de la prueba, 16 llegó al 40% de la dificultad de la prueba y 2 por debajo del nivel deseado.

## **GRAFICA No.2**

### **2da. FORMA DE CONTROL DEL BALON; TEST PASE**

En esta forma de control, el pase se logró en la 1ra evaluación un promedio de 26% del estado inicial del alumnado, en la 2da evaluación el promedio mejoró a un 30% como forma de controlar y verificar los objetivos principales del programa, para llegar a la 3ra evaluación al promedio de 35% de mejoría del 100% de los participantes.

En esta prueba se tomó como base los toques o pases que el alumno realizaba un máximo de 60 toques (5 puntos) con un tiempo de 30 segundos durante la ejecución.

## **GRAFICA No.3**

### **3ra. FORMA DE CONTROL DEL BALON; TEST CONDUCCION DE BALON**

En la conducción del balón, es una prueba en donde el alumno debía llevar el balón pegado al pie por un tramo de 20 mts. Tomado el tiempo que duró en el recorrido.

En la 1ra evaluación un promedio de puntaje fue de 2.9% como diagnóstico, en la 2da evaluación el promedio mejoró a un 3.3% como control del entrenamiento, para terminar con la 3ra evaluación al promedio final 3.5%.

Teniendo un 13 % de mejoría general como promedio del 100% de los participantes (20 alumnos)



#### **GRAFICA No.4**

##### **4ra. FORMA DE CONTROL DEL BALON; TEST DRIBLING**

Esta prueba técnica media la habilidad del alumno en recorrer un tramo de 15 mts. Superando obstáculos (práctica simulada con el adversario nivel 2)

Dando los siguientes resultados durante el proceso del programa:

En la 1ra evaluación un promedio de puntaje fue de 2.5% como diagnostico, en la 2da evaluación el promedio mejoro a un 3.8% como control del entrenamiento, para terminar con la 3ra evaluación al promedio final 4% llegando así aun mejor control del balón.

Teniendo 64% de mejoría general como promedio del 100% de los participantes (20 alumnos)

#### **GRAFICA No.5**

##### **5ra. FORMA DE CONTROL DEL BALON; TEST TIRO AL MARCO**

Esta prueba es bastante objetiva e interesante ya que tienen un marco a donde se debían anotar cierto número de goles, teniendo 5 oportunidades de anotar.

En la 1ra prueba el promedio estuvo en un 2% como diagnostico del inicial estado de los alumnos. Durante la 2da evaluación se mejoro el promedio a un 3%, como control del entrenamiento, para la 3ra evaluación logramos un 4% del promedio general como trabajo final.

Logrando un 64% del promedio general como mejoría de los 20 alumnos (100%).

#### **GRAFICA No.6**

##### **COMPARACION DE LAS TRES EVALUACIONES TÉCNICAS. PUNTAJES TOTALES OBTENIDOS**

En esta gráfica se muestra el % de mejoría general que tuvieron los alumnos participantes, logrando precisión, sensibilidad, coordinación en su gesto técnico con balón. La meta 25 puntos netos para obtener una valoración de muy bueno, Se hizo una comparación de las tres evaluaciones realizadas durante el proceso del programa y los resultados obtenidos en el promedio general fueron:

- 1ra. Evaluación de diagnostico 13%
- 2da. Evaluación control del entrenamiento 16%
- 3ra. Evaluación forma deportiva 17.5%

Logrando el 42 % de mejoría general en comparación con la forma inicial y final de los alumnos, del 100% de los participantes

## 8. CONCLUSIONES

1. Se obtuvo durante el proceso, una adaptación al ejercicio, a los horarios de entrenamiento, al maestro y al tiempo de trabajo.
2. Cuando nos basamos en una educación física antes que en el deporte asignado, se obtiene un mejor desarrollo de la capacidad motriz general del alumno.
3. Cuando existe un adecuado entrenamiento de las capacidades coordinativas, dentro del contexto deportivo motriz, se obtiene una mejor adaptación técnica y una respuesta adecuada al trabajo en equipo.
4. Producto o resultado de la expresión de acciones motrices parciales específicas, fruto de un elevado nivel de capacidad general de coordinación en combinación con destrezas específicas. "Permiten alcanzar técnicas motrices óptimas" la fórmula para el alcance de un objetivo es: capacidad general Coordinativa + Destreza específica = Sensibilidad para el balón
5. Al enfocarnos en los fundamentos básicos técnicos del fútbol, el parámetro según puntaje a alcanzar fue de 25 puntos, y obtener la anotación muy bueno, de los 20 alumnos, 3 alcanzaron un puntaje entre 20 y 22 muy bueno, 12 alumnos entre 17 a 19 puntos bueno y 5 alumnos 15 puntos; satisfactorio. Obteniendo una mejora del 42% en comparación con el estado inicial que fue de 20%.
6. El fútbol es y seguirá siendo un deporte para todos, y fue la motivación para que 20 niños de escasos recursos, que debían movilizarse de zonas lejanas llegaron con la ilusión de su entrenamiento y aprender.

## 9. RECOMENDACIONES

1. Que se le preste importancia a los programas establecidos por –DIGEF- en referencia a la organización de recursos (transporte de niños a las instalaciones, profesores especializados)
2. Que se le de un seguimiento técnico , de entrenamiento a los alumnos participantes del programa, para no perder el trabajo realizado y los objetivos alcanzados.
3. Debido al nivel socioe-conómico de los alumnos se debe implementar un plan de becas a talentos deportivos escolares, ya que por falta de implementación deportiva personal, y el transporte algunos desertan de los diferentes programas establecidos por –DIGEF-
4. Eduquemos primero antes que entrenar para que el futuro de nuestro deporte sea efectivo.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

1. ÁGUILA, C. (2000) Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. En *www.efdeportes.com*, nº 20. Buenos Aires.
2. ANTÓN, J.A; SERRA, E. (1989) Medios didácticos y metodológicos. En VVAA. Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación. Junta de Andalucía / Instituto Andaluz del Deporte. Málaga
3. BENIGNI ANDREA, FERRERI MIRKO, GANDIN MANUEL, KUK ANTONIO, ALDO PRERA. "Guía para Jugar al Fútbol", Editorial Vechi S.A. paginas 52-80, 100-112.
4. BLÁZQUEZ, D. (1986) La iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca
5. GARGANTA, J. (1997): "Fundamentos teóricos para un teoría de los juegos deportivos colectivos". En Graça, A. y Oliveira, J.: Enseñanza de los juegos deportivos, pp. 9-24. Barcelona: Paidotribo.
6. HAHN, E. (1988) Entrenamiento con niños. Martínez Roca. Barcelona.
7. HERNANDEZ MONTEPEQUE (Agosto 2005) " Acondicionamiento físico Orientado hacia los fundamentos básicos del fútbol, a nivel aficionado, en los alumnos de primer ingreso de la facultad de Ciencias Medicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala"
8. LÓPEZ TALVA, EDGAR ARTURO (Septiembre 2005). "El fútbol como medio para el acondicionamiento físico de los estudiantes primer año de la facultad de Ciencias Medicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala ". pagina 29-31
9. [www.terra.com](http://www.terra.com), [www.google.com](http://www.google.com), [www.altavista.com](http://www.altavista.com)
10. KONZAG IRMGARD, DÖBLER HUGO, HERZOG HANS-DIETER. „Entrenarse Jugando un Sistema Completo de Ejercicios" 3º. Edición. Página 87-90

# ANEXOS



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
 ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
 ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.



Entrenadora: LUBIA AGUILON

FICHA DE EVALUACION FISICA

NOMBRE DEL ALUMNO \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_ TALLA: \_\_\_\_\_

PRUEBAS FÍSICAS	1ra. Evaluacion	2da. Evaluacion	3ra.Evaluación
Prueba de Cooper 10/12 minutos			
Velocidad 30 metros			
Salto Vertical			
Salto Horizontal			
Despechadas en 30 segundos			
Abdominales en 30 segundos			
Flexibilidad de tronco			

PRUEBAS TÉCNICAS	1ra. Evaluacion	2da. Evaluacion	3ra.Evaluación
Dominio de balón			
Pase			
Conducción de balón			
Tiro al marco			
Drible			

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lubia Aguilón  
 Estudiante-Evaluador



1ra. FORMA DE CONTROL DEL BALON				
TEST DOMINIO DE BALON				
Alumno	Prueba1	Prueba 2	Prueba3	% DE MEJORA INDIVIDUAL
1	10	15	25	21%
2	12	18	24	18%
3	14	17	25	17%
4	15	16	27	18%
5	15	17	23	12%
6	18	19	24	10%
7	15	20	25	15%
8	18	20	25	11%
9	20	25	29	15%
10	21	23	26	8%
11	23	25	27	7%
12	22	25	30	14%
13	25	27	31	11%
14	25	30	35	18%
15	28	31	35	13%
16	20	32	38	30%
17	22	25	30	14%
18	25	27	34	16%
19	26	28	34	15%
20	23	30	38	26%

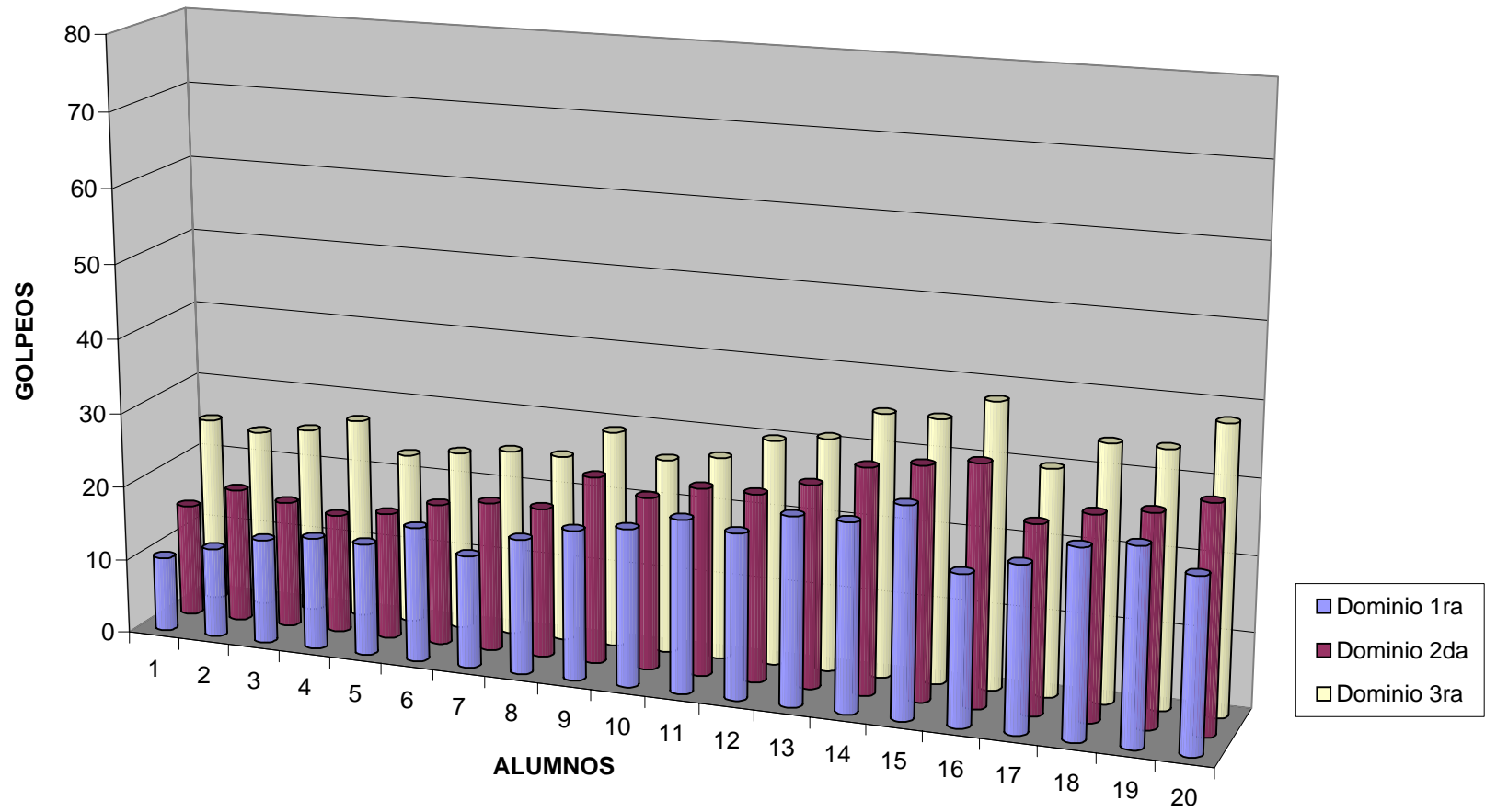
2da. FORMA DE CONTROL DEL BALON				
TEST PASE				
Alumno	Prueba1	Prueba 2	Prueba3	% DE MEJORA INDIVIDUAL
1	28	33	35	22%
2	25	30	37	34%
3	20	28	30	25%
4	22	27	34	32%
5	23	27	34	30%
6	22	25	30	21%
7	20	25	31	28%
8	21	26	31	26%
9	25	27	32	20%
10	28	30	34	19%
11	29	30	35	19%
12	24	28	32	22%
13	30	33	36	20%
14	33	35	38	19%
15	28	36	40	38%
16	30	35	39	30%
17	29	30	36	23%
18	28	34	37	28%
19	29	35	38	29%
20	30	35	40	33%

3ra. FORMA DE CONTROL DEL BALON				
TEST CONDUCCION DE BALON				
Alumno	Prueba1	Prueba 2	Prueba3	% DE MEJORA INDIVIDUAL
1	8,02	8	7,92	10%
2	8,32	8,15	8	24%
3	8	7,9	7,75	25%
4	9,35	8,85	8,25	47%
5	7,45	7,25	7,02	96%
6	8,05	8	7,89	15%
7	8,31	8,12	8,01	23%
8	8,15	8,02	7,87	24%
9	7,85	7,5	7,41	52%
10	7,75	7,55	7,35	53%
11	8,01	7,89	7,59	42%
12	9,05	8,85	8,45	29%
13	8,03	8	7,85	17%
14	8,11	8,02	7,98	12%
15	9,05	8,85	8,55	24%
16	7,52	7,32	7,21	60%
17	7,63	7,43	7,35	44%
18	7,45	7,25	7,14	69%
19	7,75	7,55	7,45	40%
20	7,5	7,33	7,21	58%

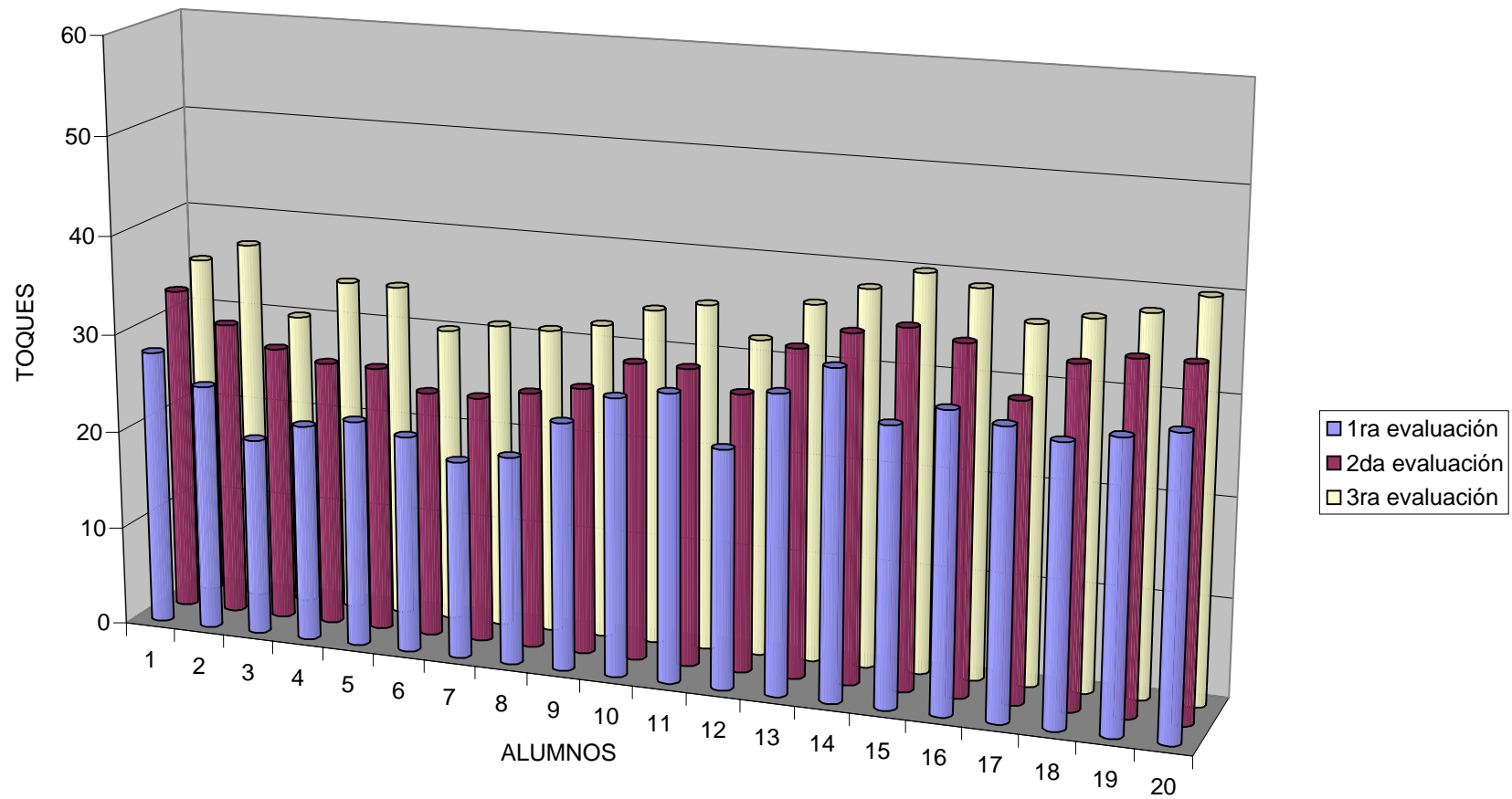
4ra. FORMA DE CONTROL DEL BALON				
TEST DRIBLING				
Alumno	Prueba1	Prueba 2	Prueba3	% DE MEJORA INDIVIDUAL
1	3	4	4	50%
2	2	4	4	67%
3	3	3	4	50%
4	2	4	5	100%
5	4	2	5	100%
6	3	4	4	50%
7	3	4	4	50%
8	2	4	3	33%
9	2	4	4	67%
10	1	4	4	75%
11	3	3	4	50%
12	3	3	5	100%
13	2	4	4	67%
14	2	4	3	33%
15	3	3	4	50%
16	3	5	4	50%
17	3	4	4	50%
18	2	5	4	67%
19	2	4	4	67%
20	2	5	5	100%

5ra. FORMA DE CONTROL DEL BALON				
TEST TIRO AL MARCO				
Alumno	Prueba1	Prueba 2	Prueba3	% DE MEJORA INDIVIDUAL
1	2	3	4	67%
2	1	3	3	50%
3	2	3	3	33%
4	1	2	3	50%
5	1	3	4	75%
6	0	2	3	60%
7	1	2	3	50%
8	2	3	4	67%
9	1	4	5	100%
10	3	4	5	100%
11	4	4	5	100%
12	2	3	5	100%
13	3	4	4	50%
14	4	3	4	0%
15	1	3	3	50%
16	1	3	4	75%
17	1	2	3	50%
18	2	3	4	67%
19	2	3	3	33%
20	3	4	5	100%

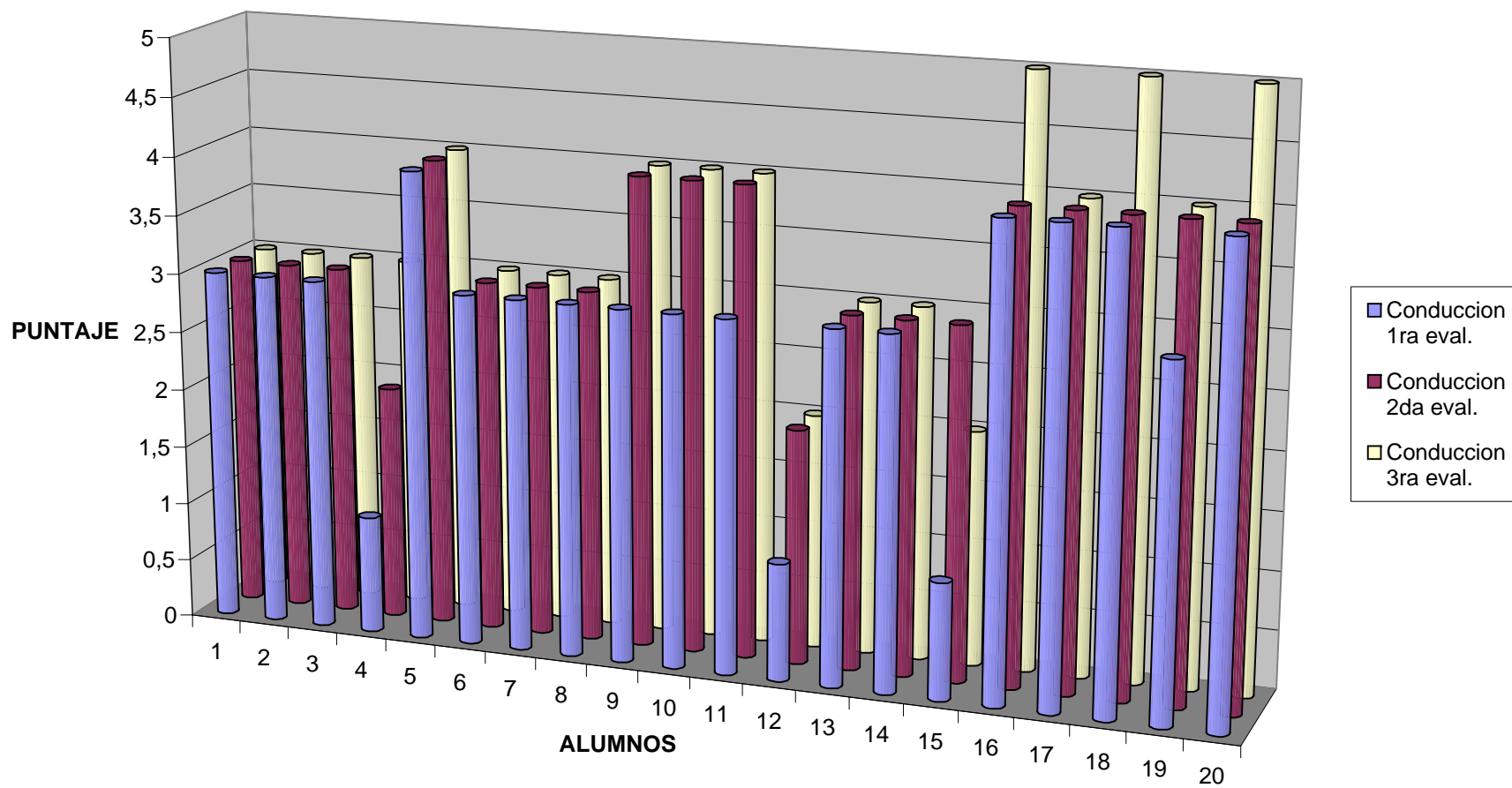
**GRAFICA No. 1**  
**COMPARACION DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA A GOLPEOS REALIZADOS**  
**EN EL DOMINIO DEL BALON**



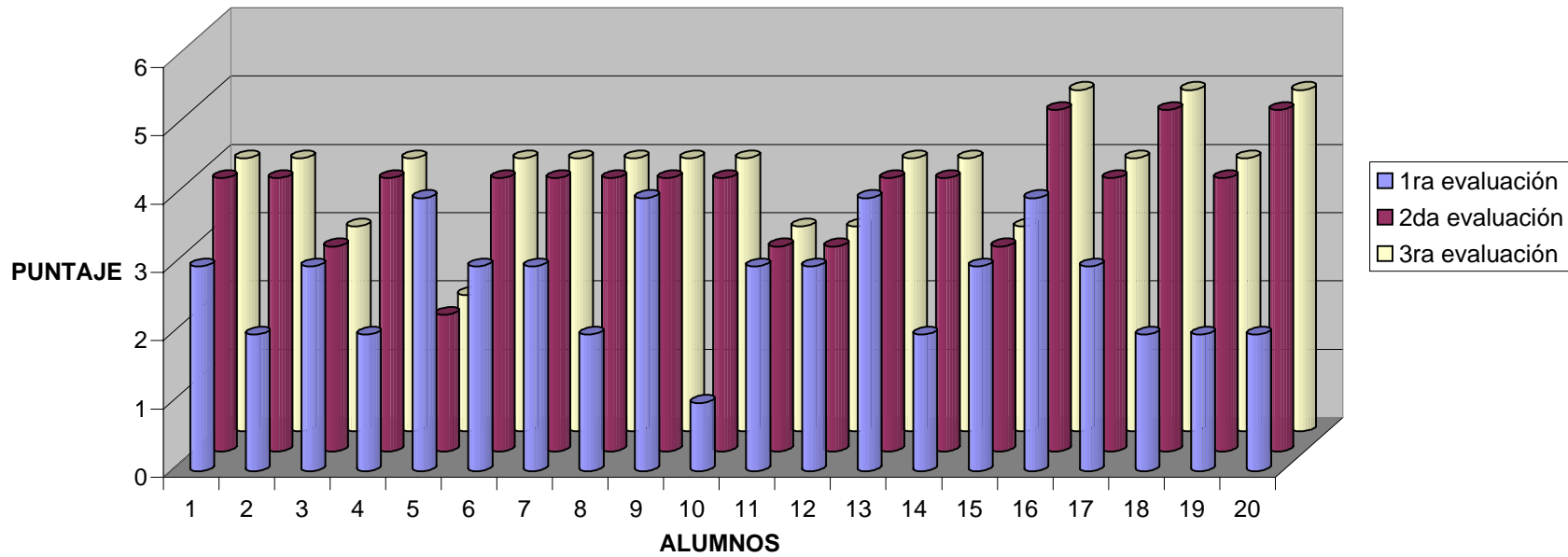
**GRAFICA No. 2**  
**COMPARACION DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA A TOQUES REALIZADOS**  
**EN EL PASE**



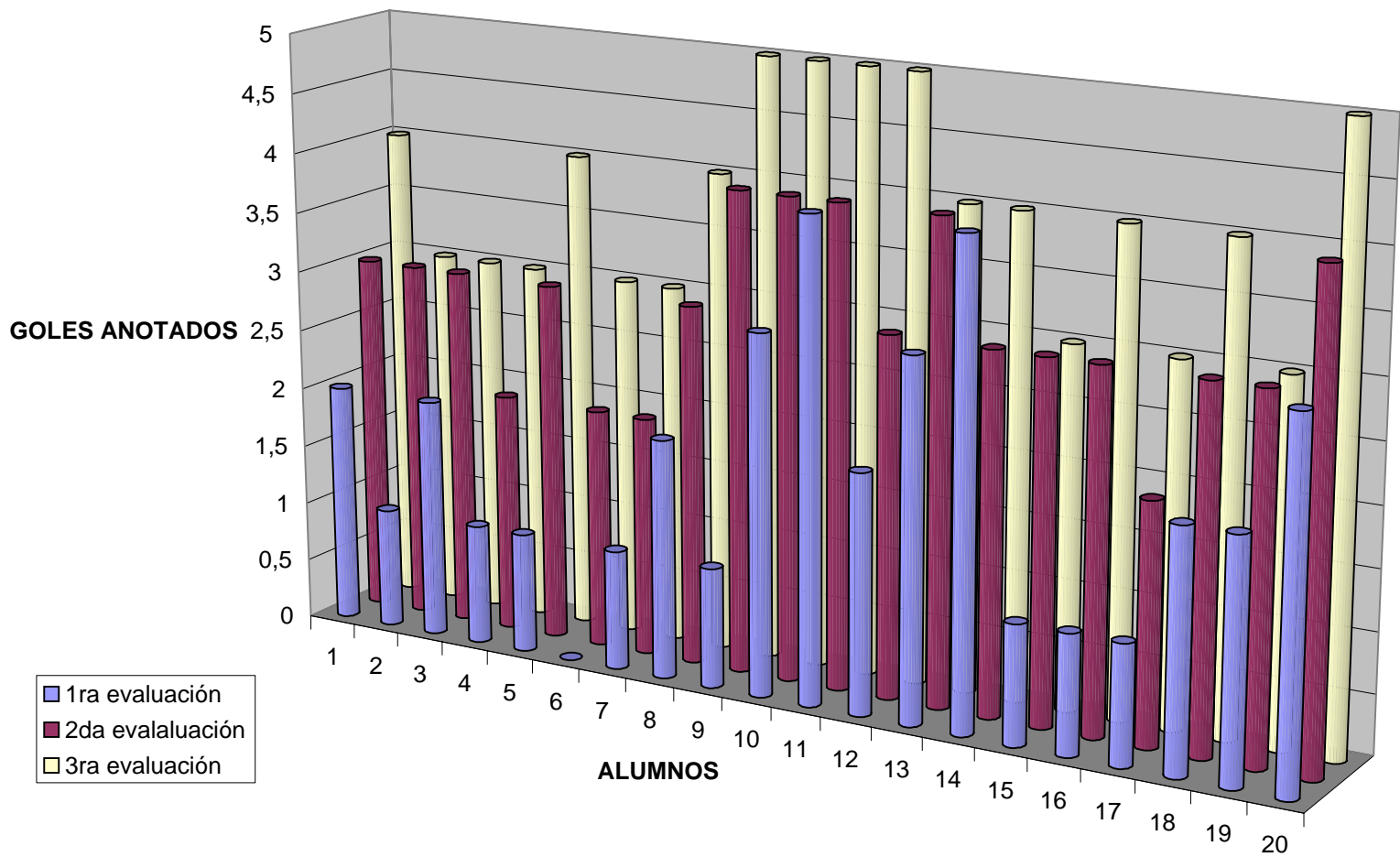
**GRAFICA No 3**  
**COMPARACION DE LAS EVALUACIONES EN REFERENCIA A PUNTAJE ALCANZADO, DE**  
**CONDUCCIÓN DE BALÓN**



**GRAFICA No. 4**  
**COMPARACION DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA A PUNTAJE,**  
**DRIBLING**

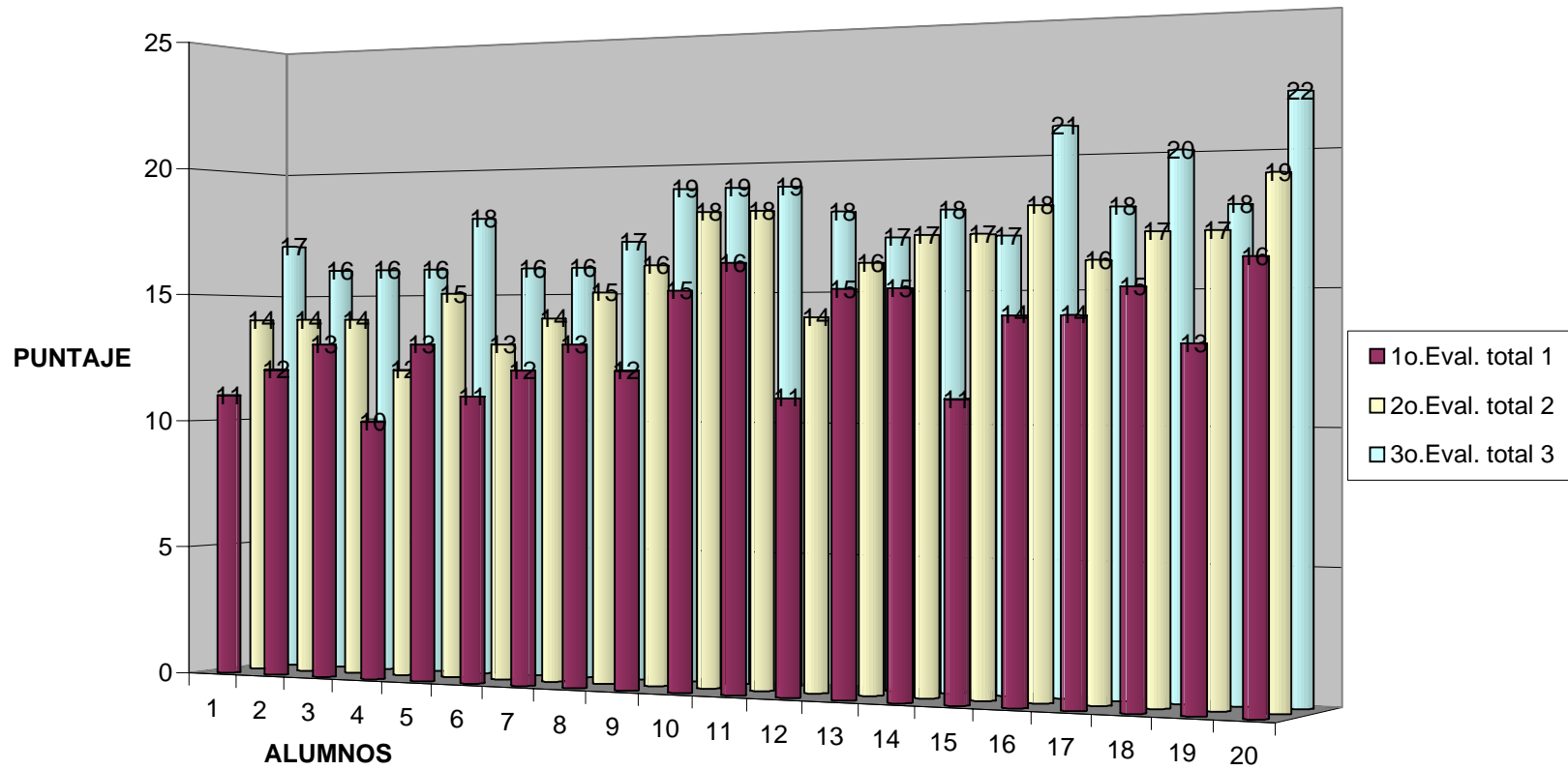


**GRAFICA No. 5**  
**COMPARACION DE LAS TRES EVALUACIONES EN REFERENCIA A GOLES ANOTADOS, DE TIRO AL MARCO**





**GRAFICA No. 6**  
**COMPARACION DE LAS TRES EVALUACIONES TÉCNICAS**  
**PUNTAJES TOTALES OBTENIDOS**



El fútbol es un deporte que mueve masas, crea modelos, hace que los jugadores mas habilidosos sean millonarios. Actualmente la Federación Internacional de Fútbol, (FIFA) maneja todo lo concerniente al fútbol mundial, recursos económicos, recursos humanos, cedes deportivas, jurisdicción, legislación, etc. A raíz de todo este enorme poder que engloba, viene hacer también un deporte para los niños y la gente común de fácil entender.

Es por esta razón, que la Práctica Docente con la Comunidad se llevó a cabo con los niños de las diferentes escuelas que integran el programa de iniciación deportiva de la -DIGEF-, niños de 10 a 13 años que fueron seleccionados, por medio de la utilización de pruebas técnicas y físicas, para iniciar los fundamentos básicos y así también contribuimos a su desarrollo físico, mental y social, creando las bases para una posterior especialización.

Lic. Graco Adolfo López  
Asesor Técnico

Dr. Romeo Ordóñez  
Asesor Metodológico

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.  
Revisor Final



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Escuela de Ciencia y Tecnología  
de la Actividad Física Y El Deporte -ECTAFIDE-