

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO DE CHIMBOTE**



PROYECTO DE TESIS

**CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO PARA
OPTIMIZAR LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN
ESTUDIANTES DEL 4° GRADO DE SECUNDARIA
DE LA I.E N°88047
NUEVO CHIMBOTE-2018.**

AUTORAS:

ROMÁN VILCHEZ, Maicol Jesús
HERRERA COTRINA, Nurith Kristty
ESQUIVEL VARGAS, Luis

ASESOR:

RAMÓN CRUZ, Juan José

LINEA DE INVESTIGACIÓN
Estrategias Metodológicas

NUEVO CHIMBOTE – PERÚ
2018

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El fútbol es un deporte que en el país ha ido incrementando a su nivel competitivo principalmente en la categorías formativas gracias a los buenos trabajos de los directores técnicos, al momento de prepararlos con excelentes fundamentos técnicos de fútbol a sus respectivos jugadores que están a su mando, no solo se trata de preparación técnica sino también de una buena preparación física y preparación psicológica para que así los jugadores tengan un buen desempeño en el terreno de juego y puedan mejorar su rendimiento deportivo de enfrentarse con su respectivo rival.

El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol, es fundamental para el desarrollo del fútbol en las instituciones educativas como en las academias deportivas y de carácter formativo; tiene un papel muy importante en la formación y motivación de los futuros futbolistas; quien sobre estas bases puede llegar a convertirse en buenos jugadores para la importancia del país.

A NIVEL MUNDIAL

Breimer (2014), manifiesta que en Rio de Janeiro Brasil están trabajando en las escuelas y en los centros comunitarios, enseñando a los niños de la metodología del fútbol y después les plantean algunos retos para que organicen torneos de fútbol para niños más pequeños.

Por otra parte Delphine (2014) explica el fútbol es un juego, el que hay que respetar reglas, al igual que en nuestras vidas, nuestra sociedad y nuestros empleos, donde trabajamos los valores del fair play la puntualidad, la humildad, el respeto, el espíritu de equipo, la superación. Con el fútbol extraemos muchas lecciones, y eso se refleja en la vida de quienes participan en el proyecto.

Caiza y Pijal (2012), **Ecuador** manifiestan que el avance de la tecnología y forma de vida que se presenta la gran parte de los niños y niñas ya no realizan actividad física, como en otros tiempos, en algunos casos pasan en casa viendo la televisión o jugando videojuegos, esto hace que sus capacidades coordinativas no se desarrollen de una excelente manera por lo cual se hace difícil el desarrollo de estas capacidades ya que en la escuela la mayor parte del tiempo están sentados en sus pupitres sin mayor movimiento y las clases de educación física son escasas, donde aún más no se puede lograr una verdadera enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol sin que los niños tengan las suficientes bases de coordinación. En las instituciones educativas, en los

últimos años se viene observando bajos niveles de rendimiento en la disciplina de práctica de fútbol, la cual conlleva a un bajo rendimiento deportivo.

Del Bosque (2013), Muchos me habrán oído decir que el fútbol es mucho más que un simple juego en el que dos adversarios se enfrentan por la posesión de un balón o por anotar tantos en la portería del rival. El fútbol es esfuerzo y compromiso, el fútbol es lealtad a tus compañeros de equipo y respeto al contrario. El fútbol es un espacio de vida en el que entrenadores, jugadores, árbitros y espectadores conviven y se comunican. El fútbol es todo eso y más. Es por ello que el fútbol se ha convertido en un fenómeno social de primera magnitud, y que sea tomado como ejemplo y referencia para explicar otras circunstancias políticas o sociales.

A NIVEL LOCAL

En Nuevo Chimbote existe varias escuelas, asociaciones, clubes, instituciones de formación, que mal llamadas son escuelas deportivas de menores de futbol: en alguna persona que ha podido jugar futbol se decide a entrenar a menores creyendo que es suficiente; quedando todo ellos en una manera empírica o trayendo ningún beneficio en la formación deportiva en los menores.

Otra situación que se observa es que algunos jóvenes aun en actividades deportivas lo poco que aprenden de sus entrenadores agrupan a un número determinado de menores y realizan trabajos similares que ellos en sus clubes hicieron; no cumpliendo en la secuencia y los procesos metodológicos de trabajo de menores de futbol.

A NIVEL INSTITUCIONAL

En las instituciones Educativas de Nuevo Chimbote se observa a profesionales del área de educación física que desarrollan sus sesiones de aprendizaje sin contar con una secuencia adecuada para el trabajo, con jóvenes y adolescentes; trayendo como consecuencia la monotonía, el desarrollo, el desinterés y la poca asistencia a las clases del futbol en las horas de clase de educación física.

A onda esta situación problemática porque los profesores(a) del área de educación física trabajan en campo de sementó de medidas pequeñas totalmente diferentes a los campos de futbol, cabe mencionar que los medios y materiales educativos y deportivos no son los adecuados para la práctica de futbol.

La identificación de los fundamentos técnicos es importante para el desarrollo de los jóvenes deportistas que permiten un mejor desempeño en la práctica de futbol, así como en las diversas actividades en las cuales se tenga que desempeñar.

Por otra parte, creemos en la necesidad de aprender a jugar fútbol, de la mejor manera posible que, por supuesto, no es otra que jugamos al fútbol, con situaciones adaptas a la realidad de los adolescentes, el deporte se debe utilizar como una enseñanza no como un fin de lucro, en la cual los adolescentes se sientan motivados.

Ante la problemática expuesta nos proponemos orientar nuestra investigación hacia la práctica del fútbol con una buena base sobre los fundamentos técnicos del trabajo de investigación titulado: "Circuitos de entrenamiento para optimizar la práctica del fútbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018."

1. Formulación del problema.

¿En qué medida la aplicación de los circuitos de entrenamiento optimizan la práctica del fútbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 "Augusto Salazar Bondy" Nuevo Chimbote-2018?

2. Antecedentes de la investigación

Roosevelt (2012) en la tesis de licenciatura titulada: "La iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en las categorías sub 8 y sub 10 de la academia Jonathan arroyo de la ciudad de Latacunga", la metodología utilizada fue de investigación de campo, por cuanto se hizo la observación directa en los entrenamientos y prácticas deportivas de los niños de 8 a 10 años, siendo la muestra y población entre entrenadores y deportistas el total de 56 personas. Las conclusiones que apoyan el presente proyecto de investigación son: Coinciden sobre la importancia de la iniciación deportiva en edades tempranas pero de cómo enseñar les resulta desconocido para unos, y otro de los inconvenientes es si en juegos u otras actividades. Los entrenadores muestran un nivel bajo de conocimiento para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol esto ha contribuido a la deserción de los niños. Sobre las distintas actividades deportivas que se organizan en las instituciones, el fútbol ha sido relegado, ya que la metodología se desconoce, limitando a los entrenadores desarrollar los fundamentos del fútbol.

Rojas (2013) en la tesis de licenciatura titulada: "Propuestas pedagógicas de intervención: Mejoramiento De La Técnica Del Pase En Fútbol De Salón En Categorías Pre infantil E Infantil De Las Escuelas De Formación Deportiva Del Municipio De Tibiritá Cundinamarca", la metodología utiliza un tipo de investigación mixta, con una muestra de 24 individuos. Las conclusiones de esta investigación son: El aprendizaje del pase no se puede desvincular de la del resto de los elementos que forman parte de la técnica del fútbol de salón, como el control o la conducción del balón, por citar, quizá los más relacionados con él. Tampoco se suele entrenar individualmente, con la excepción de pase largo, que podemos dirigirlo hacia un objetivo, previamente fijado, pues implica el juego de equipo, aún más es la esencia del juego en equipo, pues sin el pase éste no existiría. Se deduce que el fútbol es un juego sencillo, aunque no resulta fácil llegar a ser un buen jugador. Resumiendo lo que hemos afirmado sobre el pase: cada jugador ha de tener en cuenta la posición de sus compañeros y, en función de ésta, decidir a quién se lo pasa y con qué velocidad. Pero aún hay más: debe pensar en encontrar una nueva posición para recibir de nuevo el esférico.

Jiménez y Herrera (2015) En la tesis de licenciatura titulada: "Diseño de estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala en los estudiantes de sexto año de E.G.B en la unidad Educativa Oxford en el cantón salcedo, periodo 2014-2015" el tipo de investigación que se utilizó fue descriptiva con el diseño no experimental porque se realizará sin controlar las variables debido a que se utilizaron preguntas científicas, con una muestra de 40 alumnos. Las conclusiones de esta investigación son: Existe desconocimiento de los fundamentos técnicos del Fútbol Sala. No se aplica de manera continua la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Fútbol Sala. No se aplican procesos metodológicos para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Fútbol Sala. La institución no cuenta con ningún documento que permita orientar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Fútbol Sala.

Ccopa (2016) En la tesis de licenciatura titulada: "El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte unión carolina puno 2016", siendo tipo de investigación descriptiva, con una

muestra de setenta deportistas, dados las siguientes conclusiones: PRIMERA: Los resultados obtenidos sobre la evaluación, la mayoría de los alumnos de la Escuela de Formación del deporte Unión Carolina sobre la conducción de balón de 20 mts. En las categorías 13, 14,15 años, se encuentran en un rendimiento bueno. SEGUNDA: Los resultados obtenidos sobre la evaluación, la mayoría de los alumnos de la Escuela de Formación del deporte Unión Carolina Puno 2016 sobre la habilidad en el dribbleo en las categorías 13, 14,15 años, se encuentran en un rendimiento regular. TERCERA: Los resultados obtenidos sobre la evaluación, la mayoría de los alumnos de la Escuela de Formación del deporte Unión Carolina Puno 2016 sobre la precisión en el pase en las categorías 13, 14,15 años, se encuentran en un rendimiento regular. CUARTA: Los resultados obtenidos sobre la evaluación, la mayoría de los alumnos de la Escuela de Formación del deporte Unión Carolina Puno 2016 sobre la recepción del balón en las categorías 13, 14,15 años, se encuentran en un rendimiento bueno. QUINTA: Los resultados obtenidos sobre la evaluación, la mayoría de los alumnos de la Escuela de Formación del deporte Unión Carolina Puno 2016 sobre la precisión del remate en las categorías 13, 14,15 años, se encuentran en un rendimiento regular.

Espinoza y Pando (2007) la tesis de licenciatura titulada: "Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en la selección de la Institución Educativa femenino "Micaela Bastidas" de el tambo- Huancayo" utilizó el método científico como el general, con el diseño pre-experimental de un solo grupo con pre-test y post-test; con una muestra de 20 alumnas, para la recopilación de datos se utilizó la técnica del análisis documental, la observación directa. Las conclusiones de esta investigación son: Como la t calculada (t_c) es mayor que la t de tabla (t_t), se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a) de esta manera se concluye que: La aplicación de una guía de entrenamiento influye significativamente para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en la selección de la Institución Educativa Femenina "Micaela Bastidas" de El Tambo Huancayo.

3. Objetivos de la investigación

I.3.1. General

- Determinar la eficacia de los circuitos en la optimización la práctica del fútbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.

I.3.2. Específicos

- Identificar los resultados de los circuitos en la dimensión pase de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote-2018.
- Identificar los resultados de los circuitos en la dimensión conducción de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°89009 Nuevo Chimbote-2018.
- Identifica los resultados de los circuitos en la dimensión recepción de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.
- Identificar los resultados de los circuitos en la dimensión dribling de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.
- Identifica los resultados de los circuitos en la dimensión disparos y remates de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.

4. Justificación e importancia del estudio

El presente trabajo de investigación titulado “circuitos de entrenamiento para optimizar la práctica del fútbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018” tiene como finalidad de conocer, brindar alternativas de solución al fútbol en la sociedad. Ya que los estudiantes de diferentes edades se encuentran en un nivel no competitivo de tal manera es muy indispensable realizar trabajos como es driblen, recepción de balón, parada de pecho, cabeceo y otros.

Esta técnica se la debe enseñar de una manera en que los estudiantes puedan aprovecharla en el juego. Después de un cierto tiempo, y con un

ejercicio mecánico, puede apropiarse algún elemento técnico a la perfección. La investigación en ese sentido constituirá un aporte en la parte didáctica, pues ayudará a los docentes de la especialidad a poder adaptar una guía de entrenamiento en donde el aspecto técnico sea el contenido principal, pero no dejando de lado el aspecto físico. Asimismo, en la parte metodológica, servirá como guía en la utilización de procedimientos en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol.

El desarrollo de este trabajo de investigación tiene la finalidad de ofrecer a los profesores de educación física, y a los estudiantes una serie de ayudas fundamentales y modernas plasmadas en una guía didáctica para su trabajo y al mismo tiempo permita el mejoramiento técnico de aquellos que procuran el aprendizaje del fútbol como deportes, ya sea como distracción o entretenimiento. El presente trabajo de investigación tiene una utilidad práctica, por cuanto, sus resultados permitirán un mejoramiento técnico en el aprendizaje del fútbol. Es factible porque hay extensa información relevante en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar científicamente el presente plan de investigación.

Por tal razón es de vital importancia que el estudiante desarrolle un amplio interés en el Fútbol, para ello se propone la enseñanza del mismo a través de un programa que permita corregir las deficiencias que se observan en esta población, para que se sientan motivados de realizar con estilo los diferentes gestos técnicos, lo cual se logra con la ejecución continua de los ejercicios técnicos, mejorando las habilidades y capacidades básicas de cada uno de los estudiantes, teniendo resultados favorables al momento de ejecutar las diferentes tácticas dentro del entrenamiento o en el juego competitivo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Marco filosófico institucional:

La filosofía del Instituto Educación Superior Pedagógico Público de Nuevo Chimbote (IESPP Nuevo Chimbote) concibe la tarea de educación como aquella en la que forja “hombres comprometidos en la tarea de

transformación histórica de la sociedad haciéndola más justa y solidaria” establecidos en el Proyecto Educativo Institucional (2014-2018), y es así que, como estudiantes pertenecientes a esta casa de estudio, asumimos la responsabilidad de cooperar a través de la educación para formar ciudadanos que contribuyan al desarrollo de la sociedad.

Y para lograr esta tarea consideramos las tres claves filosóficas en el presente estudio:

- Educación: tarea de humanización.
- Educación: vocación de servicio y solidaridad.
- Educación: proceso en continuo cambio.

2.1.1 Educación, tarea de humanización:

Esta clave orienta la tarea educativa como una tarea de humanización, dirige al hombre en concreto; es decir, considerado como una persona con sus necesidades e intereses; que sea protagonista de su educación. Logrando así la liberación del hombre haciéndolo más humano, autónomo y solidario. En este sentido la presente investigación tuvo en cuenta las necesidades de los estudiantes hombres y mujeres en el desarrollo de sus habilidades técnicas, partiendo de sus intereses y gustos por el fútbol en los circuitos que desarrollamos en las sesiones.

2.1.2. Educación, vocación de servicios y solidaridad:

La tarea de educación requiere vocación de servicio; es decir, desear de verdad ser un educador que brinde un trato horizontal, logrando formar personas pensantes y solidarias.

A través de la presente investigación los autores mostraron su vocación de servicio y solidaridad al brindar un trato horizontal y estar atentos a las necesidades de los estudiantes para tenerlas en cuenta y darles la orientación y el apoyo que este a su alcance, seleccionando materiales que permitan superar sus problemas, como por ejemplo: la utilización de los conos, platos, balones, vallas, todo aquello de gran utilidad para el aprendizaje de los estudiantes.

2.1.3. Educación, proceso en continuo cambio:

Pretender lograr un cambio en el docente, que empiece por sí mismo, que sea real, que soluciones problemas, que participe en la tarea de transformación histórica, que integre la teoría y práctica, que este siempre conectado a la realidad y a los cambios de la sociedad.

Sabemos que el educador cumple una tarea difícil, que mucho de ellos se comprometa con el que hacer educativo, que existe madurez y continua evaluación, es el fondo de una tarea que requiere vocación, es decir ser educador porque uno lo desea de verdad porque tiene aptitudes y actitudes para ello, porque siente que ese es su campo.

Al ingresar al aula y desarrollar las sesión en el campo nosotros debimos adaptarnos a la realidad del estudiante y vivenciar su modo de vida, para ellos nosotros nos sentimos aptos, comprometiéndonos en que el estudiante se sienta en confianza y así hacer facilitadores de un buen aprendizaje.

2.2. Marco teórico científico

2.2.1. Práctica de Fútbol

Mediante los argumentos que vamos a dar pretendemos efectuar algunas aportaciones al entrenamiento de fútbol, no solo en el ámbito profesional o del rendimiento sino también en el campo de la iniciación.

Todos los que nos dedicamos al fútbol (profesores de educación física, entrenadores, preparadores físicos, médicos, psicólogos, etc.), de una manera u otra, debemos actuar en el ámbito de la iniciación o de la alta competición, tenemos una preocupación común, la de hacer más eficientes los procesos de entrenamientos que podemos llevar a cabo. De esta manera, los jugadores podrían aprender a jugar al fútbol, desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas necesarias para nuestra práctica; o bien, aumentar el rendimiento para afrontar la competición; lógicamente, dependiendo del ámbito de actuación.

Los procedimientos, técnicas, sistemas y métodos empleados han variado bastante en las dos últimas décadas. Con la ciencia del deporte, se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que se realice con mayor eficiencia. De esta manera, particularmente, el fútbol, su entrenamiento y la competición, se

convierten en objeto de estudio y de problemática científica, generándose teorías que deben considerarse para un mejor desarrollo de su práctica.

En el fútbol, el carácter de juego colectivo requiere del esfuerzo de la totalidad de los que componen el equipo hacia el objetivo (ataque/defensa). Las acciones de los jugadores con un espíritu cooperativo y armonizado, adquieren sentido en función de tres momentos fundamentales de juego: la posesión del balón (ataque), la posesión del balón por parte del adversario (defensa), y el cambio de posesión del balón (transición).

De esta manera, dependiendo de la posesión o no del balón, podemos enunciar los principios generales de la acción de juego.

El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos, y que consiste en una disputa del balón para conseguir gol o evitarlo. Para ellos se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas por unos objetivos (plan o contra plan) mediante un espíritu colectivo y armonizado (cooperación y oposición), caracterizadas por:

- Unas reglas de juego que establecen un código y requisitos para el desarrollo del juego.
- Un espacio donde se desenvuelven los jugadores y las distintas acciones de juego. Podríamos diferenciar entre el espacio formal establecido por el reglamento y el espacio de uso (ocupado por un jugador o el que cumple un determinado objetito táctico).
- El tiempo no solo nos indica la duración del partido (establecido por el reglamento), además puede ser un factor importante para determinar una serie de variables de rendimiento de los jugadores: desde el tiempo de participación de los jugadores, la duración de las distintas acciones de juego (ofensivas y defensivas) y la posesión del balón.
- La técnica como una habilidad motriz debe entenderse como una parte operativa que ayuda a resolver un problema de juego en función de la situación que se encuentre el jugador.

- La táctica como una doble perspectiva: una, individual, donde el jugador deberá percibir y analizar la situación de juego que se encuentre, tomara una decisión para luego dar la solución motora; la otra, la colectiva, se concibe como las posibilidades de comunicación motriz que se pueden dar entre los miembros de un equipo, realizando una serie de acciones con o sin balón para superar o neutralizar al equipo adversario, desempeñando distintas funciones y asumiendo roles, también diferentes.
- Los esfuerzos físicos son los requerimientos fisiológicos necesarios para desarrollar los distintos tipos de desplazamientos y acciones técnicos/tácticos a lo largo de un partido y en cada una de las acciones de juego. Para habituar a los jugadores a los esfuerzos requeridos a lo largo de un partido, deberán tener un buen nivel de condición física, siendo esta subyacente para poder realizar con eficacia las acciones técnico/tácticas para resolver situaciones de juego.

Considerando estas características determinantes para el desarrollo del fútbol, podemos aseverar que, para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan en este deporte, hay una necesidad de habilidades motrices específicas. Esta habilidad, basada en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, confiere una eficacia o capacidad de los jugadores para adaptarse y resolver problemas específicos del fútbol.

El fútbol

Cohen (1999) el fútbol es uno de los deportes más evolucionados en la actualidad, y que además cuenta con millones de practicantes y espectadores a lo largo de todo el mundo siendo uno de los más populares

El nombre fútbol proviene de la palabra inglesa *football*, que significa “pie” y “pelota”, también conocido como balompié o soccer. Es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica. Es el que más se practica en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados.

El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería del contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga introducir más goles. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 cada uno.

Un equipo en la cancha está conformado por el portero, defensas, centrocampistas o medios y delanteros. Las destrezas específicas que debe dominar el jugador son correr, saltar, driblar (con los pies), cabecear y chutar o patear de manera fuerte y rígida. Los jugadores no pueden tocar el balón con las manos a no ser para realizar los saques de banda, y solo el portero puede usar las manos, pero solo para evitar los goles en su portería. El campo de juego puede ser de césped (natural o artificial), o de tierra.

Técnicas del fútbol

Pires (2007) es el medio para llegar a una acción de juego en deportes de conjunto, de esta manera, determinamos que es la característica individual básica para llegar a un sistema avanzado de juego en conjunto.

Mucha gente confunde habilidades de fútbol con técnicas del fútbol. Las habilidades se refieren a la capacidad del jugador de lograr usar técnica 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 solo movimiento elegante.

Con la repetición, observación o visualización se puede lograr técnicas de fútbol sólidas. Con un entrenamiento y practica 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 (o mejor a un ir al estadio). Trate de entender como los jugadores se mueven cuando ejecutan las técnicas de fútbol. Casi todas las estrellas hoy en día también que han aprendido observando a los mejores jugadores.

El visualizar las técnicas de fútbol por métodos especiales es una nueva forma de verificación y desarrollo de habilidades. Estas secciones

descomponen las mecánicas básicas del fútbol más frecuente usadas en el juego.

Una nueva técnica se basa en dos puntos: Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar preciso y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo. Destreza de ejecución, a mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con posición en velocidad. Técnica individual: son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo. Técnica colectiva: son las acciones que consiguen en lazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

Fundamentos Técnicos del Fútbol

Blázquez (1993) los fundamentos técnicos de fútbol consiste en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón.

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

Física: Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.

Técnica: Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Táctica y Reglamento: Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo

contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

Reglamento: Este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.

Psicológica y Médica: Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la preparación, la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar el partido. La medicina deportiva es muy importante en suplementos y complejos vitamínicos además nos va a ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades.

A) La conducción del balón

Rivas (2013) la conducción se puede entender como la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

Un futbolista tiene la capacidad técnica de correr con el balón siendo completamente dueño del espacio que se le presenta ante él. Un adversario, un cambio de carrera, una orientación diferente no debe perturbarle.

A partir de las acciones elementales de la técnica en la conducción del balón (protección con el cuerpo, cabeza levantada para crear la mejor acción de juego), el futbolista puede, en su carrera y su conducción de pelota, explotar todas las posibilidades de una técnica de juego.

Poner la pelota en movimiento, luego pararla, es aquí el fundamento de la técnica. Las variables de la conducción de pelota no son infinitas. En cada paso, el jugador debe imperativamente controlar el balón. Por medio de breves y ligeros toques en todas las zonas de contacto del pie: interior, exterior del pie, empeine, punta del pie (para los terrenos pesados), planta (parada brusca, cambio de dirección), talón (cambio de dirección). Según su carrera zig-zag o rectilínea, el futbolista es impulsado a modificar muy rápidamente su zona de contacto. Todas estas características, ideales para

avanzar y hacer progresar la pelota, dan una fotografía perfecta de las posibilidades del jugador.

El que domina su carrera, su velocidad, su o sus adversarios, sin perder el uso del balón, expresa, claramente, una técnica por encima de los otros.

El fútbol incluso si dejan un gran espacio para la imaginación o la improvisación, necesita un rigor que libera al jugador porque multiplica sus acciones de decisión inmediatamente o de una manera diferida.

Según la superficie de contacto

- Con la parte externa del pie

La posición del cuerpo es inclinada hacia afuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo, el pie queda un poco flojo y o giramos hacia dentro desde el tobillo.

- Con la parte interna del pie

Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia afuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

- Con el empeine

Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

- Con la punta del pie

Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esa técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera del control.

- Con la planta del pie

Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencias, o cuando el balón queda un poco más atrás o cuando queremos protegerlas del rival

haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

Según su trayectoria

- Conducción en línea recta.
- Conducción en zig-zag.
- Conducción con cambios de dirección.
- Conducción con cambios de frente.

Aspectos a tener en cuenta en la conducción del balón

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia adelante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia adelante y solo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival este lejos y necesitamos ganar espacio.

B) El Pase

Ancelotti (2013) el pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Llerena (2009) es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón.

El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón.

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva.

No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “enfriar el partido”

Además del empeine se emplea en ocasiones la planta, el talón, y la parte interna y externa del pie, cuando más veloz el pase, de menos tiempo dispone el adversario para interceptarlo.

Tipos de Pases

El pase es la acción técnica consistente en enviar la pelota a un compañero.

Los principales objetivos son:

- Salir de la presión de un contrario
- Progresar en el juego
- Controlar al equipo rival
- Habilitar una ocasión de gol

1) De acuerdo a la distancia

- Pases cortos:

Son uno de los tipos de pase que más se dan en el fútbol. Son pases realizados con el interior del pie(se tiene más precisión y el balón se desplaza a ras de suelo aspecto que facilita la posterior recepción del mismo), aunque en ocasiones también se utiliza el exterior del pie(la precisión es menor, se utiliza en caso de vernos muy presionados) o el empeine(totalmente desaconsejado) a compañeros que se encuentran relativamente cerca de nosotros en el campo, por lo que normalmente es fácil realizarlo, aunque todo variara de si estamos presionados o no, en este último caso la acción se complica.

- Pases largos:

Pase de más de 30 metros. La estadística nos dice que más del 50% de este tipo de pases acaba en poder del equipo contrario, no es tipo de pase más frecuente pero si se hace correctamente se obtiene una gran ventaja. La superficie idónea para realizarlo es el empeine.

Son muy efectivos para desorientar a la defensa rival y ganarles la espalda, para aprovechar un desmarque en carrera por parte de un compañero o para realizar un contraataque tras robar el balón en el centro del campo.

- Pases medio:

Es un tipo de pase que se suele dar bastante. La superficie correcta para realiza este tipo de pases es el empeine interior del pie. Este tipo de pase es más específico y se realiza en situaciones como:

- El pase de un lateral a la caída de una punta en banda
- Realizar un centro desde la banda

2) De acuerdo a la altura

- Pase al ras del suelo:

Pase a ras de suelo donde el balón no se eleva del suelo o se mantiene a baja altura.

- Pase a media altura:

Pase no más alto que la mitad del cuerpo.

- Pase por elevación:

Pase largo, que pasa sobre los jugadores.

3) De acuerdo a la superficie de contacto

- Con la parte interna de pie:

Con la parte interna del pie, el balón se impacta a la altura del dedo gordo, esto hace que la pelota rote hacia adentro. Sirve para controlar mejor la zona a la que se dirige la pelota, se utiliza para pases a media y larga distancia.

- Con la parte externa del pie:

Se utiliza para pases a media, corta y larga distancia, se golpea a la pelota con la parte de afuera del pie se hace normalmente con efecto, si golpeamos con la pierna derecha el balón ira hacia la derecha y si lo hacemos con la izquierda lo hará hacia esta, tras realizarlo el balón puede ir a raso a media altura o alto (cuanto más alto queramos que vaya más atrás colocaremos el pie de apoyo). Es un buen pase si voy corriendo con la pelota y quiero dársela a mi compañero y seguir corriendo.

- Con el empeine:

Se utiliza para pases de corta distancia, el pie de apoyo se coloca a la altura del balón, hemos de acompañar el golpeo, evitando realizar un golpe seco, el balón sigue su trayectoria raso.

- Con la punta:

En este gesto es poco habitual verlo en jugadores de alto rendimiento, ya que se utiliza pero no se tiene control de la dirección y sentido de la trayectoria del balón. Puede otorgar mucha potencia.

- Con el taco:

Básicamente se utiliza de cara a la galería porque queda muy bien, ya que son pases que no son muy habituales y contribuyen al espectáculo, consiste en dar al balón con el talón, Existe una gran controversia a la hora de definir estos pases, algunos los definen como pase de talón o talonazo, también son conocidos en Sudamérica como taquitos. El mayor especialista en este tipo de pases fue Sócrates, uno de los mejores jugadores brasileños de la historia.

-Con la cabeza:

Es la acción técnica individual que se realiza cuando el balón viene por el aire y este es golpeado por la cabeza de manera más o menos fuerte. El pase de cabeza puede ser tanto defensivo como ofensivo.

C) La Recepción del Balón

Rivas (2013) se entiende como la forma de parar, controlar, y dominar el balón, con el fin de realizar una acción de juego posterior y favorable.

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

La recepción en semi-parada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial; la recepción de amortiguamiento, para controlar balones aéreos con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

-Tipos de recepción

Recepción con el borde interno: Su pie de apoyo debe estar ubicado a 45-90 grados de la trayectoria del balón. Descanse todo su peso en éste pie y reciba el balón con el arco del pie. Al momento del contacto, amortigüe el balón moviendo el pie en la misma dirección que llevaba el balón. En vez de controlar el balón usted puede querer redirigirlo. Para hacerlo, simplemente rote su pie receptor en la dirección deseada.

Recepción con la planta del pie: Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo. Sin embargo es útil para driblar. Los jugadores lo usan para detener el balón antes de cambiar la dirección o incorporarlo en movimientos más elaborados.

Recepción con el abdomen o pecho: El pecho proporciona el área más grande para controlar o recibir un balón. Cuando lo use para manejo, estire sus manos y flexione sus músculos. Para amortiguar el balón necesitará

arquear su espalda un poco. También puede que necesite doblar sus rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con la altura del balón.

Recepción con el muslo: El muslo es especialmente útil en el fútbol cuando uno está controlando el balón. Redirigir el balón a otro lado o para uno mismo es algo difícil cuando se usa el muslo. Amortiguar el balón con el muslo puede hacerse tanto para balones en asenso como en caída. La parte difícil es acomodarse antes de controlar el balón. Cuando se ha alineado de tal forma que el balón está a su alcance, coloque su muslo en la trayectoria del balón y retroceda cuando este llegue. Si no retrocede, el balón simplemente rebotará en usted. La superficie de contacto que debería usar es el área sobre la rodilla, a la mitad de su muslo. La parte interna de su muslo es buena para detener balones que vuelan hacia usted.

-Podemos clasificar de distintas formas los tipos de control fijándonos en distintos aspectos:

- Con respecto al suelo
- A ras de suelo
- A media altura
- Aéreos con trayectoria ascendente
- Aéreos con trayectoria descendente
- Con respecto a la superficie de contacto

D) El Dribling

Llerena (2009) manifiesta:

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

Su elemento más importante es la finta. La finta.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

Objetivos de la finta:

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.

- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

(Engaño sin balón = finta) (Engaño con balón que puede ser ejecutado con finta = dribling)

Características del Dribling:

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

Tipos de Dribling:

1) Según la complejidad de la ejecución

a) Dribling Simple: Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) Dribling Compuesto: Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

E) El Cabeceo

Bravo (2015) remate o el despeje se haga con la frente y no con otra parte de la testa, "la técnica es hacer las cosas con el menor esfuerzo posible, de ahí que el trabajo para hacer el golpeo del balón con la cabeza se da paso a paso.

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado.

Casi todas las alternativas analizadas en el pase y en el remate pueden ser aplicados al hablar de juego de cabeza. La frente es la parte más usada aunque también se utilizan las partes laterales, parietales, y la superior.

Como hemos dicho anteriormente la frente es la más importante y no debemos de olvidarnos de no cerrar los ojos.

Al aproximarse el balón, abra el compás de las piernas buscando el equilibrio e incline ligeramente la cabeza hacia delante impulsando la pelota contra el suelo con la frente. Procurando mantener los ojos bien abiertos hasta el momento de darle y no pierda de vista ni siquiera después de alejarla.

Debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta.

F) El Centro

Como sabemos el centro es un tipo de pase mayormente se utiliza en la ofensiva y más específicamente los punteros .debemos de saber a centrar un balón de acuerdo a las circunstancias del juego, lo podemos hacer por alto, por bajo o media altura.

Aunque el centro, como cualquier otro tipo de pase, puede efectuarse por alto y por bajo, por definición es casi siempre por alto o media altura.

La pierna que se apoya en el suelo deberá mantenerse ahora ligeramente detrás del balón de modo que basculando el cuerpo hacia atrás, el pie de bajo para elevarlo,

Si logramos aprender esta sincronización de movimientos habremos dominado la perfección de un buen servicio de centro, es muy importante saber bascular a la hora de efectuar el centro hay jugadores que aún no tienen la técnica adecuada y desperdician ataques por no saber efectuarlo.

G) Los Disparos y Remates

Cortez (2006) es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención de gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende tener y la ubicación son las cuatro características básicas que debe incluir todo remate.

No es más que un tiro al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del disparo es la expectativa, la fuerza y la trayectoria del esférico.

Para disparar hacia puerta lo más efectivo suele ser hacerlo al suelo apuntando a un metro del poste más alejado del portero.

El disparo al ras del suelo suele ser el más difícil para los arqueros ya que tienen que lanzarse contra el piso que hay veces que causan lesiones y si se dispara con fuerza entonces tendrá de menos tiempo para poder llegar al balón como es lógico debemos de apuntar a una distancia pequeña del poste porque lo que todos pretenden es introducir el balón al arco y no que este choque en el poste.

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

- Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia.
- Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.
- Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.
- Talón: Se usa para sorprender al portero o al adversario,

El Remate

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

Tipos de Remate

1) De acuerdo a la superficie de golpeo:

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.

2) De acuerdo a la altura del balón:

- a) Remate a ras del suelo.
- b) Remate a media altura.
- c) Remate de altura.
- d) Remate de semi-volea o contrabote.
- e) Remate de volea.
- f) Remate de semi-chalaca.
- g) Remate de media vuelta

3) De acuerdo a la dirección del balón:

- a) Remate en línea recta.
- b) Remate cruzados o en diagonal.
- c) Remate con efecto.

2.2.1. Circuitos de Entrenamiento de fútbol

2.2.1.1. Fundamentación del Área de Educación Física

De acuerdo con el ministerio de educación (2009) en el Diseño Curricular Nacional (DCN), el área de educación física se fundamenta en los siguientes postulados:

- Es un proceso formativo dirigido al desarrollo de capacidades y conocimientos sobre la motricidad y el desarrollo físico.
- Permite desarrollar, experimentar, conocer, comprender y desarrollar su cuerpo y sus posibilidades motrices donde aprenderá a reconocer sus cualidades físicas.
- La finalidad del área está dirigida al desarrollo de la competencia motriz, lograr integralmente capacidades, conocimiento y actitudes, lo cual hará posible que demuestren un desempeño inteligente en cualquier situación y contexto de la vida, juegos, deporte, etc.
- Permite conocer, comprender y consolidar el desarrollo de su cuerpo, también identificar y utilizar su frecuencia cardiaca para regular la práctica de actividades física, cuidar racionalmente su cuerpo y especialmente, valorar y conservar su salud.

2.2.1.2. Circuitos

Tudor, Bompá y Lorenzo (2010) El entrenamiento en circuito es una de las metodologías más empleadas en el ámbito de la preparación física. El motivo radica en su versatilidad, ya que conociendo sus variantes y aplicando la imaginación, el entrenamiento en circuito puede aplicarse en cualquier momento del año, sin material específico para su realización

El circuito de entrenamiento es un tipo de entrenamiento que consiste en un grupo de actividades que aluden a un porcentaje de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia. Cada una de las estaciones suelen estar compuestas por unos grupos de personas. La ampliación de ejercicios en las estaciones incluyen equipo de resistencia

(como pesas), al igual que espacios asignados para hacer ejercicios como flexiones, sentadillas, abdominales, etc.

Beneficios de los circuitos

Es beneficioso pues como se trabajan grupos musculares y se realizan descansos entre cada uno de ellos no se maltratan las articulaciones, ideal para los que recién comienzan que no se encuentran en estado físico para hacer trabajos de intensidad.

Por otra parte, los músculos pueden recuperarse mientras se está realizando el trabajo en otro grupo y al ser ejercicios leves pueden ser practicados sin sentir cansancio.

También, ayudan a desarrollar la velocidad, fuerza y resistencia todo al mismo tiempo y haciendo un trabajo alternado de diversos grupos musculares como brazos, piernas, abdominales y espalda.

La rutina a través de circuitos de entrenamiento puede hacerse en el gimnasio siempre bajo el control del entrenador o profesor de gimnasia, pero también es posible realizarlos en casa ya que no se requiere de una estructura especial para llevarlo adelante.

Tipos de circuitos:

– **Circuito abierto:** Es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas.

– **Circuito cerrado:** Se considera este porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios.

– **Circuito mixto:** Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones unas son abiertas y otras son cerradas.

Efectos del Circuito de Entrenamiento

Mejora las funciones musculares y respiratorias, mejora la respiración, fortalecimiento especialmente muscular, medida de adaptación del aparato cardiovascular al tipo de trabajo.

Efectos Inmediatos

- Nivel circulatorio: Aceleración de la frecuencia cardiaca, aumento del volumen sistólico, aumento de la velocidad de circulación.
Nivel respiratorio: Aumenta la frecuencia respiratoria, mayor ventilación pulmonar, aumento del número alveolo pulmonar.

Efecto Mediato

- Nivel circulatorio: Hipertrofia o desarrollo del corazón, disminución de la presión arterial, aumento del grosor de los vasos sanguíneos.
- Nivel de la sangre: Aumento de los glóbulos Rojos, disminución de los ácidos lácticos, aumento de la hemoglobina.
- Nivel respiratorio: Aumenta el volumen minuto respiratorio, aumenta la capacidad pulmonar, disminuye la frecuencia respiratoria.
- Nivel Muscular: Aumento de la masa muscular, mayor circulación interna de los músculos, cambio de los tejidos musculares.
- Nivel nervioso: Mejoramiento de la excitabilidad neuromuscular,

Volumen de trabajo

- Fase de activación: 15 min.
- Proceso de actividades de los circuitos: 60 min.
- Vuelta a la calma: 15 min.
- TIEMPO TOTAL: 1h 30 minutos de reducción de cansancio.

Implementos o Materiales Deportivos

-conos, banderines, vallas, balones, escalera, aros, porterías pequeñas, picas slalon, camisetas, platos deportivos, banda elástica delimitada, etc.

Clasificación de los materiales deportivos

Material no convencional

Este tipo de material se refiere a todo aquel que no ha sido utilizado tradicionalmente en la educación física. Este material puede ser de diferente índole, pudiendo ser diseñado y construido específicamente para la práctica de ciertas actividades físicas y/o deportivas, o por el contrario, puede consistir en materiales reciclados o que su finalidad primera no era para las prácticas de estas actividades.

Material convencional

Dentro de los materiales convencionales se incluyen todo aquel material o recursos didácticos típicos y propios del área de educación física cuya utilización es innata a la práctica de actividades físicas y deportivas tradicionales y regladas, y se ha usado tradicionalmente en la enseñanza de nuestra área.

Clasificación de los Materiales según la movilidad

- ✓ Fijo: material cuya ubicación es permanente y estable a lo largo de cierto tiempo (varias sesiones, un mes, un curso, etc.). Por ejemplo: espalderas canastas de baloncesto, porterías, etc. Debe estar bien para evitar situaciones de riesgo y accidentes.
- ✓ Móvil: material que puede cambiar de lugar fácilmente a lo largo de la sesión, por ejemplo, aros, vallas, etc.
- ✓ Mixto: se puede mover entre varias personas y su ubicación es permanente a lo largo de una sesión, y al finalizar se aguarda, como por ejemplo postes de voleibol o bádminton, etc.

Descripción de los Materiales

1. Conos de entrenamiento: Son el material más eficaz para delimitar el terreno y las líneas de entrenamiento ya que son fáciles de transportar, se cambian de sitio rápidamente y se pueden utilizar tanto en hierba como en superficies duras. Además, gracias a su material blando no suponen riesgo de lesiones.
2. Banderines: Son el material más apropiados para marcar porterías gracias a su tamaño y forma pero solo se pueden utilizar para la demarcación en terrenos de hierba ya que en terrenos duros tienen que ir sobre una base que suele hacerlos más pesados y difíciles de transportar.
3. Vallas: Pueden servir para delimitar terrenos de juego además de para entrenar el alargamiento y la precisión de la zancada, con lo que se mejora la agilidad y velocidad de los jugadores.
4. Balones: Imprescindible que para los entrenamientos haya gran cantidad de balones utilizables por los jugadores para que el entrenamiento se desarrolle con ligereza y sin impedimentos por

falta de material. Para poder guardar los balones durante el entrenamiento o al finalizar, una buena opción es hacerse con una porta balones o carro de transporte que facilite su transporte y conservación.

5. Escaleras o aros de agilidad: Sirven para ayudar a los jugadores a entrenar su agilidad y coordinación, así como la velocidad. Este tipo de materiales son perfectos para desarrollar reflejos ágiles y trabajar la potencia y coordinación.
6. Porterías o mini porterías: Para realizar entrenamientos a veces es mejor disponer de varias porterías en lugar de utilizar las porterías del campo. A veces para los entrenamientos se comparte campo por lo que es conveniente tener porterías portátiles o desmontables con las que poder entrenar.
7. camisetas de entrenamiento: Con la finalidad de que los jugadores tengan una buena posibilidad de orientación y puedan situar de forma rápida y segura a los jugadores de su equipo durante los entrenamientos.
8. Picas slalon: Las picas son un elemento esencial del material deportivo de fútbol que se utiliza para mejorar distintas habilidades. Con la ayuda de los picas de fútbol podremos trabajar cualquier tipo de ejercicio para mejorar habilidades como la velocidad, coordinación, lateralidad

2.3. Marco conceptual

a) Idóneo: es sinónimo de apto, capaz, habilidoso, eficiente, dispuesto, inteligente, entre otros. Tomando en cuenta lo anterior, se puede deducir que idóneo, es la característica de una persona o cosa

b) Gesto técnico: serie de movimientos o lenguaje gestual que utiliza movimientos encadenados que se ejecutan con un objetivo específico para realizar una técnica de forma eficiente y oportuna

c) Periodo de transición: Se entiende por transición (palabra que proviene en su etimología del latín "trānsitiō" con el significado de "tránsito") el período intermedio en que algo pasa de un estado a otro, que dura un cierto tiempo,

con tendencia a desaparecer, pero donde coexisten resabios del estado anterior y del nuevo, hasta que éste termine por imponerse.

d) Amortiguamiento: Se entiende por amortiguación, la acción y el efecto de amortiguar, o sea de disminuir el impacto, para hacer algo menos intenso o violento. Para ello, el hombre ha creado sistemas que reciben la fuerza, y la mitigan o anulan, luego de absorberla, minimizando la fuerza inicial, trasformando la energía o dispersándola

e) Fintar: es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección.

f) Estructura: Es la distribución de las partes de un cuerpo, aunque también puede usarse en sentido abstracto. El concepto, que procede del latín estructura, hace mención a la disposición y el orden de las partes dentro de un todo.

g) Gestor deportivo: Está relacionada con las actividades que realiza un administrador, es decir, acciones encaminadas a planear, organizar, dirigir, ejecutar y controlar todo lo relacionado con el deporte.

h) Fundamentos: Los fundamentos son los principios básicos de cualquier conocimiento. Cada área del saber (arte, ciencia o técnica) tiene unos elementos esenciales a partir de los cuales se va desarrollando toda su complejidad.

i) Pase: el pase se lleva a cabo cuando un jugador le envía la pelota (el balón) a un compañero de su conjunto.

j) Recepción: movimiento mediante el cual se domina o controla el balón después de un pase

k) Semivolea: Cuando el arquero se hace de la pelota y se dispone a iniciar el juego ofensivo, básicamente puede utilizar tres tipos de saque de pie: El

3.3 Hipótesis

3.3.1 Hipótesis General

- La ejecución de los circuitos optimizan significativamente la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.
- La ejecución de los circuitos no optimiza la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.

3.3.2 Hipótesis Específicas

- La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión pase en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote-2018.
- La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión conducción en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote-2018.
- La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión recepción en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.
- La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión dribling en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.
- La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión disparos y remates en estudiantes del 4° grado secundario de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote -2018.

3.4. Variables de estudio:

a) Variable dependiente: Práctica del fútbol

Fútbol:

Cohen (1999) menciona que el fútbol es uno de los deportes más evolucionados en la actualidad, y que además cuenta con millones de practicantes y espectadores a lo largo de todo el mundo siendo uno de los más populares.

Técnica:

Pires, J (2007) define que es el medio para llegar a una acción de juego en deportes de conjunto, de esta manera, determinamos que es la característica individual básica para llegar a un sistema avanzado de juego en conjunto.

Fundamentos:

Blázquez (1993) sostuvo que los fundamentos técnicos de fútbol consisten en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón.

b) Variable independiente: Circuitos

Tudor, Bompa y Lorenzo (2010) manifiesta que el entrenamiento en circuito es una de las metodologías más empleadas en el ámbito de la preparación física. El motivo radica en su versatilidad, ya que conociendo sus variantes y aplicando la imaginación, el entrenamiento en circuito puede aplicarse en cualquier momento del año, sin material específico para su realización.

3.4.1 Operacionalización de variables

| VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES |
|--|--------------------|--|
| DEPENDIENTE Práctica del futbol | -Conducción | -Borde interno -Borde externo -Empeine total -Planta del pie |
| | -Pase | -Pases cortos -Pases largos -Pase al ras del suelo -Pase a media altura -Pase por elevación -Con el borde interno del pie -Con el borde externo del pie -Con el empeine -Con la cabeza |
| | -Recepción | -Con el borde interno -Con la planta del pie -Con el abdomen o pecho |

| | | |
|--|---------------------|--|
| | -Dribling | -Con el muslo -Simple -Compuesto -Cuando el rival está detrás. -Cuando el rival esta al costado -De protección |
| | -Disparos y Remates | -Remate con el empeine -Remate con el borde interno -Remate con el borde externo -Remate con la punta del pie -Remate con la cabeza -Remate al ras del suelo -Remate de altura -Remate de volea |

3.5 Población y muestra

Para el desarrollo del estudio, la investigadora tendrá en cuenta el 100% de la población al considerarla un número manejable de sujetos. En este sentido Ramírez (1997), citado por Córcega, Godoy, Jiménez y Arcia (2009), afirman que la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra.

| LUGAR | I.E | NIVEL | GRADO Y SECCION | DAMAS | VARONES | TOTAL |
|----------------|------------|------------|-----------------|-------|---------|-------|
| Nuevo Chimbote | N° "88047" | secundaria | 4° "A" | 17 | 15 | 32 |
| | | | 4° "E" | 18 | 13 | 31 |
| | | | 4° "D" | 16 | 15 | 31 |
| MUESTRA | | | | | | 94 |

Muestreo

El muestreo que se eligió fue el no probabilístico "por conveniencia" dado que los elementos de la población que serán elegidos para formar parte de la muestra, será por decisión del investigador.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas

Las técnicas según Carrasco (2005), se refiere al proceso sistemático de obtención, recopilación y registro de datos empíricos de un objeto, un suceso, un acontecimiento o conducta humana con el propósito de procesarlos y convertirlos en información.

Es el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores en cada una de las etapas de la investigación, suponiendo un previo conocimiento en cuanto a su utilidad y aplicación de tal manera que seleccionarlas y elegir las resulte muy fácil para el investigador.

3.6.2. Instrumentos

Por su parte los instrumentos según Carrasco (2005), afirman que son un conjunto de preguntas o ítems debidamente organizados e impresos, módulos o cualquier forma organizada o prevista que permita obtener y registrar respuestas. En el caso de la investigación se empleará la ficha de observación, que en palabras del mismo autor, son de fácil manejo pero de bastante utilidad se emplean para registrar datos que se generan como resultado del contacto directo entre el observador y la realidad que se observa.

En la investigación a realizar se hará uso de la siguiente técnica e instrumento de recolección de datos.

| TÉCNICA | INSTRUMENTO | FINALIDAD |
|---------------------|--|---|
| Observación directa | Ficha de observación (entrada-salida) | Indicar las deficiencias y logros alcanzados en los circuitos de entrenamiento para optimizar la práctica del fútbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018. |

3.7. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos.

3.7.1. Validación

El instrumento será sometido a juicio de expertos; método que según Hernández, Fernández y Baptista (1997), indican que es un método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación definiendo como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones

Los procedimientos a seguir serán los siguientes:

- Selección de los expertos: en investigación y en la temática de investigación, la práctica del fútbol en estudiantes del 4º grado de secundaria.
- Entrega de la carpeta de evaluación a cada experto: cuadro de operacionalización de las variables, instrumento (pre prueba y post prueba) y ficha de opinión de los expertos.
- Mejora de los instrumentos en función a las opiniones y sugerencias de los expertos.

3.7.2. Confiabilidad.

Para establecer la confiabilidad de los instrumentos e aplicará una prueba piloto que según Hernandez, Fernández y Baptista (2006), señala que una prueba piloto: “consiste en administrar el instrumento a personas con características semejantes a las de la muestra objetivo de la investigación” (p.306), posterior a ello, los resultados serán sometidos al método Alfa de Crombach, citados por Hernández et al.(1997), es el promedio de las correlaciones entre los ítems que hacen parte de un instrumento.

3.8. Procedimientos para el procesamiento de datos.

Los datos serán analizados y procesados utilizando la estadística básica: tablas de distribución de frecuencia, tablas de contingencia, gráficos de dispersión de puntuaciones y los estadígrafos descriptivos de la medida aritmética, desviación estándar y varianza. Asimismo para determinar el nivel de aprobación de hipótesis se empleará la estadística inferencial mediante el método “t” student.

Para el procedimiento, análisis y extracción del conocimiento se utilizará el programa estadístico SPSS versión 23 y Excel 2013.

4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO

| N° | Actividades | Cronograma | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|------------|---|---|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | 2017 | | | | 2018 | | | | | | | | | | | | |
| | | S | O | N | D | E | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D | |
| I. | <p>De Planificación:</p> <p>Elaboración Del Proyecto De Investigación.</p> <p>Presentación Del Proyecto De Investigación</p> <p>Aprobación Del Proyecto De Investigación</p> | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| II. | <p>De Implementación:</p> <p>Elaboración del instrumento de investigación: ficha de observación.</p> <p>Elaboración de sesiones de aprendizaje considerando los circuitos de entrenamiento</p> <p>Elaboración de títeres planos.</p> <p>Elaboración de títeres de guiñol.</p> <p>Validación de los instrumentos.</p> | | | | X | | | | | X | | | | | | | | |
| III. | <p>De Ejecución:</p> <p>Aplicación de la ficha de observación (pre test).</p> <p>Procesamiento de datos pre test.</p> <p>Ejecución de sesiones aplicando la variable independiente en el</p> | | | | | | | | X | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | X | X | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| | marco de la programación curricular. | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | |
| | Aplicación de la ficha de observación (post test). | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X |
| | Procesamiento de datos post test. | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X |
| | Elaboración del Informe de Investigación. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X |
| | Presentación del Informe final de investigación. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IV. | De Evaluación: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ensayo y sustentación del Informe de Investigación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X |

Fuente: elaboración propia

5. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

| DESCRIPCIÓN | Costos | | |
|---------------------------------|----------|---------|---------|
| | Unidad | C/Unit. | C/Total |
| Bienes | | | |
| Materiales de Escritorio | | | |
| ▪ Plumones gruesos. | 1 Doc. | 4.50 | 4.50 |
| ▪ Papel sábana | ½ Doc. | 2.00 | 2.00 |
| ▪ Papel bond | 1 Millar | 30.00 | 30.00 |
| ▪ Plumones indelebles gruesos | 3 | 2.70 | 8.10 |
| ▪ cartulina | 6 | 0.50 | 3.00 |
| ▪ Lápiz | 1 | 0.50 | 0.50 |
| ▪ Borrador | 1 | 0.50 | 0.50 |
| ▪ Cinta masking tape | 1 | 2.00 | 2.00 |
| ▪ Cola sintética | 1 | 2.00 | 2.00 |

| | | | |
|--|-----------|-------|----------------|
| ▪ Corrector blanco | 2 | 2.50 | 5.00 |
| ▪ Pistola de silicona | 1 | 7.00 | 7.00 |
| ▪ Silicona | 2 Doc. | 4.00 | 8.00 |
| ▪ tijera | 2 | 1.50 | 3.00 |
| ➤ Materiales | | | |
| ▪ Usb | 1 | 16.00 | 16.00 |
| ▪ CD- OM | 4 | 1.00 | 4.00 |
| ➤ Materiales De Impresión | | | |
| ▪ Impresión | 2.000 | 0.20 | 400.00 |
| ▪ Corrección de los proyectos | 50 | 0.50 | 25.00 |
| ▪ Cabinas de internet | 20 H. | 1.00 | 20.00 |
| ▪ Copia de proyecto 3 juegos | 120 Hojas | 0.60 | 9.00 |
| ▪ Copias (informe de invest.) 3 juegos | 400 | 0.05 | 20.00 |
| ➤ Servicios | | | |
| ▪ Movilidad | | 1.00 | 250.00 |
| ▪ Tipiado del proyecto de investigación. | 100 | 0.50 | 50.00 |
| ▪ Tipiado del informe de investigación. | 250 | 0.50 | 125.00 |
| ▪ Empastado del informe de investigación. | 5 | 30.00 | 150.00 |
| ▪ Revelados de fotos | 30 | 0.70 | 21.00 |
| ▪ Folder para la presentación del proyecto | 5 | 0.50 | 2.50 |
| ▪ Alquiler de retroproyector.(ensayo) | 6 H. | 30.00 | 180.00 |
| ▪ Alquiler de retroproyector. | 6 H. | 30.00 | 180.00 |
| TOTAL | | | 1527.10 |

Fuente: Elaboración propia.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFIAS:

Ancelotti, C (2013). Mi árbol de navidad. Madrid-España: Editorial Plataforma.

Avila .R. (1997). Introducción a la metodología de la investigación. Lima: Estudios y ediciones R.A.

Blázquez, D. (1993): Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. Volumen I y II. Ed. INDE. Barcelona.

Bravo, J (2015). El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la institución educativa secundaria industrial n° 32 de puno – 2015.

Breimer, D. (2014). *Fútbol, una gran ayuda contra los problemas sociales. Brasil.*

Caiza y Pijal. (2013). *Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 a 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de san Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa.* (Tesis de licenciatura) Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del norte facultad de Educación Ciencia y Tecnología

Carrasco, S. (2005). Metodología de la investigación científica. Pautas Metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Lima: San Marcos.

Ccopa, L. (2016). *El nivel de los fundamentos técnicos del futbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte unión carolina puno 2016.* (Tesis de Licenciatura) Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano Facultad de Ciencias de la Educación Escuela Profesional de Educación Física.

Cohen, R. (1999). Análisis funcional para la detección y formación de talentos. Lecturas: Educación Física y Deportes, No 14.

Córcega, G.; Godoy, Z.; Jiménez, Y.; y Arcia, S; (2009). Análisis de un informe de investigación como estrategia de aprendizaje.

Cortes, J. (2009). Fundamentos tácticos-estratégicos del fútbol de salón.

Del Bosque, V. (2013). *El futbol, educación y formación.* Murcia, España: Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Espinoza, J. y Pando, H. (2007). *“Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en la selección de la Institución Educativa femenino “Micaela Bastidas”* (tesis de licenciatura) Huancayo, Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1997) Metodología de la investigación. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana.

Hernandez, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006) Metodología de la investigación. 4ta.Edición. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana

Llerena, A (2010) *La enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la participación del campeonato escolar con los estudiantes de cuarto, quinto, sexto y séptimo años de la escuela Insutec de Ambato provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009-2010* (tesis de licenciatura) Ambato, Ecuador: Universidad Técnica De Ambato.

Jiménez, A. y Herrera, D. (2015) *Diseño de estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala en los estudiantes de sexto año de E.G.B en la unidad Educativa Oxford en el cantón salcedo, periodo 2014-2015.* (Tesis de licenciatura) Latacunga, Ecuador: Universidad técnica de Cotopaxi.

Pires, J (2007). La enseñanza media y la enseñanza técnica en el contexto de la reforma de la educación básica brasileña: Problemas y perspectivas. Revista Mexicana De Investigación Educativa, 12(32), pp.

Rivas Borbón, M. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). Revista en ciencias del movimiento humano y salud, 10, 79.

Rojas, F. (2013) *Propuesta pedagógica de intervención: Mejoramiento De La Técnica Del Pase En Fútbol De Salón En Categorías Pre infantil E Infantil De Las Escuelas De Formación Deportiva Del Municipio De Tibiritá Cundinamarca.* (Tesis de licenciatura) Bogotá, Colombia: Universidad Libre Facultad De Ciencias De La Educación.

Roosevelt, A. (2012).*La iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos del futbol en las categorías sub 8 y sub 10 de la academia Jonathan arroyo de la ciudad de Latacunga.* (Tesis de licenciatura) Ambato, Ecuador: Universidad Técnica De Ambato.

Sánchez, C & Reyes, C (1998). Metodología y diseño en la investigación científica. Lima, Perú: Mantaro.

Sánchez, C. & Reyes, C. (2009). Metodología de la investigación científica. Lima Perú.

Tudor, O, Bompa, T, & Lorenzo, J. (2010). Musculación: Entrenamiento Avanzado (5 ed.). Barcelona, España: Human Kinetiks.

ANEXOS



MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Circuitos de entrenamiento para optimizar la práctica del fútbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E. N°88047 Nuevo Chimbote-2018.

| PROBLEMA | OBJETIVO | HIPÓTESIS | VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES | MÉTODOLOGÍA |
|---|--|---|--|---|---|--|
| <p>General:</p> <p>¿Cuál es el nivel de eficacia de los circuitos en la optimación de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado de secundaria De la I.E N°88047 Nuevo Chimbote 2018?</p> <p>Específicos</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de los circuitos mejora la dimensión pase de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de los circuitos mejora la dimensión conducción de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote-2018?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de los circuitos mejora la dimensión recepción de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018?</p> | <p>General</p> <p>Determinar la eficacia De los circuitos en la Optimización la practica Del futbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018?</p> <p>Específicos</p> <p>Identificar los resultados de los circuitos en la dimensión pase de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>Identificar los resultados de os circuitos en la dimensión conducción de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°89009 Nuevo Chimbote-2018.</p> | <p>General</p> <p>La ejecución de los circuitos optimizan significativamente la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>La ejecución de los circuitos no optimiza la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>Específicos</p> <p>La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión pase en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la</p> | <p>DEPENDIENTE</p> <p>Práctica del futbol</p> | <p>-Conducción</p> <p>-Pase</p> <p>-Recepción</p> | <p>-Borde interno -Borde externo -Empeine total -Planta del pie</p> <p>-Pases cortos -Pases largos -Pase al ras del suelo -Pase a media altura -Pase por elevación -Con el borde interno del pie -Con el borde externo del pie -Con el empeine -Con la cabeza</p> <p>-Con el borde interno -Con la planta del pie -Con el abdomen o pecho -Con el muslo</p> | <p>Tipos de estudios</p> <p>Tecnología aplicada</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>Pre experimental con pre y post test con un solo grupo</p> <p>GE: O1 X O2</p> <p>G.E = Grupo experimental</p> <p>O1= Pre Test</p> <p>X= Variable independiente</p> <p>O2= Post test</p> <p>POBLACION MUESTRAL</p> <p>Estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E. N° 88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>¿En qué nivel la aplicación de los circuitos mejora la dimensión dribling de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018?</p> <p>¿En qué nivel la aplicación de los circuitos mejora la dimensión disparo y remate de la práctica del futbol en estudiantes del 4° secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018?</p> | <p>Identifica los resultados de los circuitos en la dimensión recepción de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>Identificar los resultados de los circuitos en la dimensión dribling de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>Identifica los resultados de los circuitos en la dimensión disparos y remates de la práctica del futbol en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> | <p>dimensión conducción en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión recepción en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión dribling en estudiantes del 4° grado secundaria de la I.E N°88047 Nuevo Chimbote-2018.</p> <p>La ejecución de los circuitos optimiza significativamente la práctica del futbol en la dimensión disparos y remates en estudiantes del 4° grado secundario de la I.E N° 88047 Nuevo Chimbote -2018.</p> | | <p>-Dribling</p> <p>-Disparos y Remates</p> | <p>-Simple -Compuesto -Cuando el rival está detrás. -Cuando el rival esta al costado -De protección</p> <p>-Remate con el empeine -Remate con el borde interno -Remate con el borde externo -Remate con la punta del pie -Remate con la cabeza -Remate al ras del suelo -Remate de altura -Remate de volea</p> | <p>TÉCNICA</p> <p>Observación</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>Ficha de observación</p> |
|---|--|--|--|---|--|--|

FICHA DE OBSERVACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : N° 88047 “Augusto Salazar Bondy”
 1.2. LUGAR : Nuevo Chimbote
 1.3. GRADO/ SECCIÓN :
 1.4. FECHA :
 1.5. NOMBRE DEL ESTUDIANTE :

- II. **DESCRIPCIÓN:** El siguiente instrumento buscar evaluar los Circuitos de entrenamiento para optimizar la práctica del fútbol en estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E. N°88047 Nuevo Chimbote-2018.

III. CUADRO DE EVALUACIÓN:

| Ítems | Valoración | | | |
|---|------------|-------|---------|------|
| | Excelente | bueno | Regular | Malo |
| DIMENSIÓN 1: CONDUCCIÓN | | | | |
| 1. Conduce el balón de un punto a otro con el borde interno del pie señalado por el docente. | | | | |
| 2. Conduce el balón de un lugar a otro con el borde externo del pie. | | | | |
| 3. Conduce el balón a un lugar determinado con el empeine. | | | | |
| 4. Conduce el balón de un lugar a otro con la planta del pie. | | | | |
| DIMENSIÓN 2: PASE | | | | |
| 5. Realiza con su compañero pases cortos con el balón a una distancia determinada por el docente. | | | | |
| 6. Ejecuta pases largos con el balón a una distancia determinada por el docente. | | | | |
| 7. Realiza pases al ras del suelo con sus compañeros de entrenamiento a cortas distancias con el pie derecho e izquierdo. | | | | |
| 8. Ejecuta pases a media altura de un lugar a otro con el balón. | | | | |
| 9. Realiza pases por elevación a sus compañeros de juego. | | | | |
| 10. Ejecuta pases dirigiendo el balón a su compañero con el borde interno del pie. | | | | |
| 11. Efectúa pases dentro un espacio determinado con el borde externo del pie a su compañero. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 12. Realiza pases a sus compañeros con el empeine del pie. | | | | |
| 13. Ejecuta pases con la cabeza a su compañero de juego. | | | | |
| DIMENSIÓN: RECEPCIÓN | | | | |
| 14. Recepciona el balón con el borde interno del pie mediante un pase. | | | | |
| 15. Recepciona en balón con la planta del pie al recibir un pase. | | | | |
| 16. Recepciona el balón con abdomen o pecho al recibir un pase. | | | | |
| 17. Recepciona el balón con el muslo al recibir un pase. | | | | |
| DIMENSIÓN 4: DRIBLING | | | | |
| 18. Realiza dríbling simple entre conos con el balón durante los ejercicios. | | | | |
| 19. Realiza dríbling compuestos con el balón frente a su compañero de juego. | | | | |
| 20. Realiza el dríbling con el balón, cuando el rival está por detrás mediante giro o amague. | | | | |
| 21. Realiza dribling con el balón cuando el rival está al costado, en velocidad para salir de la marca. | | | | |
| 22. Ejecuta dribling protegiendo el balón ante su adversario, realizando un pase. | | | | |
| DIMENSIÓN 5: DISPAROS Y REMATES | | | | |
| 23. Ejecuta remates con el empeine cuando se ubica frente al arco. | | | | |
| 24. Dispara el balón con el borde interno al recibir un pase. | | | | |
| 25. Ejecuta remates con el empeine externo después de recibir un pase | | | | |
| 26. Dispara el balón con la punta del pie al ubicarse frente al arco. | | | | |
| 27. Ejecuta remates con la cabeza a recibir un pase por elevación. | | | | |
| 28. Ejecuta remates al ras del suelo con balón al posesionarse frente al arco. | | | | |
| 29. Realiza remates de altura al recibir un pase por elevación de su compañero. | | | | |
| 30. Ejecuta remates en volea al recibir un pase de su compañero. | | | | |

