



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

FACULTAD DE COMUNICACIÓN, EDUCACIÓN  
Y HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS:

"PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES  
PARA EL APRENDIZAJE DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE  
12 A  
16 AÑOS DE EDAD"

PARA OPTAR

EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN:  
EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: Nancy Clara VIDAL FLORES

SIHUAS-ANCASH-PERÚ

2013

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado principalmente a DIOS, el padre de todas las cosas y el hacedor de grandes MARAVILLAS; a nuestro SEÑOR JESUCRISTO por el privilegio de permitirme ingresar y poder culminar aun y a pesar del tiempo con mucho esfuerzo, lágrimas y sacrificio estos estudios en tan prestigiosa Universidad; y a mis queridos Padres, hijos y esposo por apoyarme de Manera incondicional para lograr uno De mis anhelos más deseados, el de Ser profesional en educación física.

**AGRADECIMIENTOS:**

❖ Mis sinceros agradecimientos a la directora de la Universidad ALAS PERUANAS, Dra. Cecilia Alicia Abensur Pinasco, por su desplegada labor en mí Formación profesional.

❖ Con todo cariño a mis abnegados padres y esposo por su apoyo perseverante para hacer realidad uno de mis sueños, el de ser profesora.

**ÍNDICE**



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

PORTADA .....

DEDICATO.....

AGRADECIMIENTOS.....

INDICE .....

INTRODUCCIÓN.....

## **CAPÍTULO**

**PROBLEMA, JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS Y LIMITACIONES DE LA  
INVESTIGACIÓN.**

|  |    |
|--|----|
| 1.1-Planteamiento del Problema .....               | 09 |
| 1.2-Formulación del Problema General .....         | 10 |
| 1.3-Formulación de los Problemas Específicos ..... | 10 |
| 1.4-Delimitación del Problema.....                 | 10 |
| 1.5-Justificación del Problema.....                | 11 |
| 1.6-Objetivo General.....                          | 12 |
| 1.7-Aportes del Trabajo de Investigación.....      | 12 |
| 1.8-Limitaciones.....                              | 13 |

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO.**

|   |    |
|---|----|
| 2.1. Antecedentes Relacionados con el Tema..... | 16 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.2 Desarrollo del Tema (Atendiendo las Variables)..... | 18 |
| 2.3 Definición de Términos usados.....                  | 88 |

**CAPÍTULO III**  
**METODOLOGÍA**

|  |    |
|--|----|
| .1. Tipo de investigación.....                                       | 93 |
| .2. Diseño de investigación.....                                     | 93 |
| .3. Método de investigación.....                                     | 93 |
| .4. Procedimientos enfocados.....                                    | 93 |
| 3.5. Población y Muestra.....  | 94 |
| 3.6. Hipótesis.....  | 96 |
| 3.7. Definición de Operacional de las variables.....                 | 96 |
| 3.8. Técnicas e instrumentos utilizados en el acopio de información. | 97 |
| 3.9. Procesamiento para la recolección de datos.....                 | 97 |

## **CAPÍTULO IV**

### **PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Presentación de los resultados..... | 99 |
|-------------------------------------|----|



**CAPÍTULO V RESUMEN Y**

**CONCLUSIONES.**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| .1. Resumendel estudio..... | 159 |
| 2. Conclusiones.....        | 161 |
| .3. Recomendaciones.....    | 162 |

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....

ANEXOS .....

## INTRODUCCIÓN

El proyecto está estructurado para la enseñanza de la Investigación "Propuesta de una Guía metodológica de Actividades para El Aprendizaje del Fútbol en los alumnos de 12 a 16 Años de Edad, nace como iniciativa de los investigadores, debido a su preocupación por la problemática que existente en las Instituciones Educativas donde se ha podido apreciar múltiples situaciones que dificultan el en desarrollo de las acciones del Área de Educación Física; por citar algunos: se carece de infraestructura, no se cuenta con materiales apropiados para desarrollar las diversas acciones deportivas recreativas, y, ahonda la problemática que los docentes no se capaciten.

El presente documento contiene íntegramente el trabajo de investigación ejecutado, que para su mayor comprensión está dividido en cinco capítulos, así como se describe a continuación.

**CAPITULO I;** Describe de manera concisa la realidad problemática, la formulación del problema, la delimitación, la justificación, objetivos, portes del trabajo de investigación y limitaciones.

**APITULO II :** Está contenido por el aspecto teórico, que fundamentado la existencia de la investigación: antecedentes de la Investigación, Bases Teóricas Científicas.

**APITULO III :** Nos indica la metodología empleada, el Diseño de Investigación, se especifica la Población y Muestra, asimismo la variable observada Técnica, e instrumentos y procedimiento de recolección de datos.

**CAPITULO IV:** Muestra los resultados de la investigación en cuadros estadísticos y gráficos con sus respectivas interpretaciones y analizadas.

**CAPITULO V:** Consta de las conclusiones y sugerencias a las que ha llegado la culminación del trabajo.

Por último la referencia bibliográfica y los anexos.

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA, JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 1.1 Planteamiento del Problema.

La adaptación del Niño y el Joven a la Disciplina Deportiva Fútbol, implica una diversidad de movimientos lo cual le permitan enfrentar diferentes situaciones Motrices en las Actividades sociales que el participa, se aprecia en toda las partes de nuestro Perú.

Al visualizar objetivamente la poca o escasa dirección de manera coherente en el desarrollo de las Acciones Educativas del Área de Educación Física, referente a la Disciplina Deportiva: Fútbol por parte de los Profesores y Profesoras por variados motivos, es que vemos que se enseña de manera superficial y no se sigue una programación adecuada y progresiva, que busque en todo momento el desarrollo de las Capacidades, Habilidades

Y destrezas; aquí se observa la problemática vigente en la forma como enseñar de buena y eficaz manera los deportes.

Algunos profesores del área la educación Física del nivel educación secundaria no Aplican el desarrollo de juegos pre deportivos en el futbol, por la falta de conocimientos específicos e instrumentos de trabajo que sirvan de orientación en la práctica de esta disciplina deportiva y de esta forma generar la participación de los niños y jóvenes en eventos deportivos de alta competencia.

### **1.2 - Formulación del Problema General.**

¿Cómo una Propuesta Metodológica de juegos técnicos - tácticos para profesores del área de Educación Física influye en el aprendizaje del futbol?

### **1.3 - Formulación de los Problemas Específicos:**

1.3.1. Cuál es el nivel de conocimiento de los profesores del área de educación Física del nivel secundario sobre los juegos técnicos - tácticos para el fútbol.

1.3.2. Cómo el diseño de una Propuesta Metodológica influye en juegos técnicos - tácticos de fútbol para profesores del área de educación Física.

### **1.4. Delimitación del Problema.**

En las instituciones educativas del nivel secundario, los estudiantes experimentan limitadas prácticas de las disciplinas deportivas que benefician la apropiada utilización del tiempo libre, por ende, de su formación integral.

El aprendizaje del juego pre deportivo en el fútbol es altamente significativo para desarrollar habilidades y destrezas que permitan al niño y a los jóvenes un mejor desempeño en las diversas actividades en las cuales se tenga que desempeñar.

Los programas a desarrollarse deben coincidir con el logro de capacidades y actitudes en los niños y los jóvenes según el ciclo de estudios correspondiente, para que permitan optimizar su desarrollo integral

Las instituciones educativas deben brindar un ambiente favorable y agradable en el que existan situaciones que favorezcan el desarrollo motor del niño y los jóvenes. Por tal motivo, es importante que en las diversas instituciones se tengan que fomentar el desarrollo del fútbol utilizando

la infraestructura y los materiales con las que cuentan la comunidad en la que se desarrollan.

Ante ello, propongo poner en práctica una Propuesta Metodológica de juegos técnicos - tácticos para profesores del área de educación

Física.

### **1.5. Justificación del Problema.**

El presente trabajo de investigación se justifica por la necesidad de poner en práctica los lineamientos técnicos relacionados a la disciplina del fútbol. Las premisas teóricas servirán de base para la práctica y sustento de la Propuesta Metodológica a elaborar.

La Propuesta Metodológica servirá de matriz para el trabajo de los profesores del nivel secundario, pues, les

Permitirá tener nuevas Perspectivas sobre

programación de unidades didácticas para el desarrollo del fútbol, brindado a su vez una variedad de estrategias.

Y técnicas específicas para desarrollarlas en el trabajo de campo con los alumnos.

#### **1.6- Objetivo General**

- Elaborar una Propuesta Metodológica de juegos técnicos tácticos para profesores del área de Educación Física.

#### **1.7.1. Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de conocimiento de los profesores del área de educación Física del nivel secundario sobre los juegos técnicos - tácticos para el fútbol.
- Diseñar una Propuesta Metodológica de juegos técnicos - tácticos de fútbol para profesores del área de educación Física.

#### **1.7. Aportes del Trabajo de Investigación.**

El presente trabajo de investigación aportará en los siguientes aspectos:

- **Teórico:** Permitirá poner en práctica los avances científicos relacionados a la disciplina deportiva: Fútbol.
- **Práctico:** Propondrá y desarrollará un programa acorde con las características e intereses de los estudiantes de las edades entre los 12 y 16 años de edad, donde desarrollará el programa.
- **Metodológico:** Se aplicarán estrategias metodológicas de acuerdo al nuevo enfoque pedagógico que permitan desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del nivel secundario
- **Docente:** Con el programa propuesto en el presente trabajo de investigación los grandes beneficiados serán los docentes de la especialidad de educación física pues les permitirá tener nuevas perspectivas para el desarrollo del fútbol.
- **Curricular:** Se propondrán una variedad de contenidos que enriquecerán el cartel de alcances de la disciplina del fútbol, en los programas de educación secundaria.

#### **1.7- Limitaciones**

Como todo trabajo de investigación presenta dificultades y limitaciones, el presente también los tuvo:

- La veracidad en las respuestas de la encuesta. Para aplicar las encuestas tuvimos que reunir a profesores y profesoras para darle a conocer la intención de la investigación.
- Algunos Profesores y Profesoras no querían responder a los ítems formulados.

Esta limitación la superamos dialogando con ellos y ellas explicándoles la intención de la investigación.

# CAPÍTULO II

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes Relacionados con el Tema.**

##### **2.1.1. Nivel Local**

**TÍTULO:** "PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES PARA EL APRENDIZAJE DEL FÚTBOL EN ALUMNOS DE 12 A 16 AÑOS DE EDAD".

**AUTORA:**

Nancy Clara VIDAL FLORES

##### **CONCLUSIONES:**

- La mayoría de los alumnos aprendieron a jugar solos y con sus amigos, nunca tuvieron el apoyo de un profesional.
- La mayoría innovó teóricamente las técnicas básicas del fútbol por lo tanto no lo practican.
- La motricidad y juegos deportivos, pretenden desarrollar sus capacidades motoras y practique un deporte que esté de acuerdo a su capacidad física y motriz.

##### **2.1.2. Nivel Nacional**

Las acciones consideradas en: "PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES PARA EL APRENDIZAJE DEL FÚTBOL EN ALUMNOS DE 12 A 16 AÑOS DE EDAD" son de gran beneficio para las personas que están encargadas dentro del Área de Educación Física correspondiente al sector de los Deportes, la Educación Física y la Recreación porque tendrán insumos suficientes para proponer actividades y acciones variadas para el nivel de educación secundaria en lo que respecta al Área de Educación Física.

De esta manera se puede apreciar que si es posible contextualizar y diversificar las actividades para que sean reales los trabajos y los logros sean objetivos, por consiguiente sean medibles, repetitivos y fáciles de reestructurar y mejorarlos para buscar lograr los objetivos y las capacidades propuestas de los estudiantes participantes.

##### **2.1.3. Nivel Internacional**

Siguiendo la ruta de las grandes potencias mundiales donde sus personajes escritores y profesores editan experiencias y vivencias,

quedará demostrado con el presente trabajo que si se puede proponer acciones que redunden en el pleno desarrollo de la búsqueda de capacidades, valores y actitudes de los estudiantes de diversa índole que participen en el desarrollo de la guía metodológica; e incluso se podrá hacer un parangón con las acciones propuestas de otras latitudes, con el único propósito de mejorar cada día más y más en beneficio real de nuestra comunidad educativa y personas interesadas en superar su práctica del fútbol.

## **2.2. Desarrollodel Tema (Atender las Variables)**

### **2.2.1. CONSTRUCTIVISMO PEDAGÓGICO.**

El constructivismo pedagógico es una forma de entender la enseñanza-aprendizaje como un proceso activo, donde el alumno elabora y construye sus propios conocimientos a partir de sus experiencias previas y de las interacciones que establece con el maestro y con el entorno.

Actualmente se reconoce que el niño llega al aula con un sinnúmero de experiencia previa y conocimiento de carácter personal que deben ser aprovechados por la escuela para construir el conocimiento

### **APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.**

Hay aprendizaje significativo cuando la nueva información "puede relacionarse, de modo no arbitrario, no al pie de la letra con lo que el alumno ya sabe" (Ausubel 1973) de esta manera, el alumno construye su propio conocimiento y además, está interesado y decidido a aprender.

El aprendizaje significativo está relacionado con la comprensión de la estructura de la unidad temática; es decir significa la nueva información se incorpora de forma sustantiva, no arbitraria a la estructura cognitiva del alumno.

hay una intencionalidad de relacionar los nuevos conocimientos con los de nivel superior. Hay una implicación afectiva al establecer una relación, al manifestar una disposición positiva ante el aprendizaje .



**2.2.2- EL CONSTRUCTIVISMO PEDAGÓGICO, CONSIDERA QUE:**

1. El niño es el principal actor y protagonista de su aprendizaje, y aprende a través de la actividad física mental. La escuela y el maestro le proveen de experiencias variadas de investigar, formular hipótesis y producir.
2. El niño necesita interactuar con objetos, material educativo variado y con otros niños y adultos para construir sus conocimientos, desarrollar sentimientos, actitudes y valores.
3. La organización de los niños y niñas del aula responde a sus necesidades y formas de aprendizaje, teniendo en cuenta el contexto sociocultural tan variado de nuestro país.
4. Los contenidos, actividades y experiencias de los niños en la escuela están en estrecha relación con su vida cotidiana y con la cultura de su comunidad.
5. Los contenidos del aprendizaje se organizan de una manera integrada, respondiendo así al niño como una unidad biopsicosocial, y a su manera de aprender en forma global.
6. El desarrollo de la autoestima se produce cuando el niño tiene experiencias gratificantes de éxito en lo que aprende y hace, y está determinado por la manera cómo los adultos se relacionan con él. El autoconcepto y la autoestima son la base afectiva del aprendizaje.
7. Es muy importante en este período de la vida de las niñas y niños el desarrollo de su capacidad de comunicación, de las competencias del lenguaje oral y escrito y de la valoración de su cultura y lengua materna, según el contexto socio-cultural en que se encuentre.
8. La posibilidad de elegir y tomar decisiones acerca de sus actividades, de los procedimientos y de los materiales, son necesarios para el desarrollo de la autonomía personal y de grupo.
9. Los errores y fallas de los niños se consideran elementos positivos, que constituyen parte del aprendizaje, pues, retroalimentan el proceso, permitiendo la reelaboración conceptual y la reestructuración de la acción.

**2.2.3 . JUEGOS PRE DEPORTIVOS APLICADOS AL FÚTBOL.**

**SIGNIFICADO:**

El juego pre deportivo es una forma lúdica motora, cuyo contenido, estructura y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas. Lo integran uno o más elementos técnicos y tácticos de uno o varios deportes.

**INTERRELACIONES:**

- Se vincula con otro tipo de juegos y con disciplinas como la educación Física, la recreación y el propio deporte. Los juegos pre deportivo se practican como consecuente lógico de los juegos motores, dinámicos o menores. Estos últimos se entienden como acciones motoras atractivas y con cierto grado de emulación, cuyo objeto es procurar el desarrollo psicomotor, así como el esparcimiento del jugador.
- Por otro lado, el juego pre deportivo es el antecedente lógico del juego deportivo, concebido como un tipo superior de juegos motores que rigen un alto grado de rendimiento físico, técnico y táctico, en la competencia, los contrincantes se circunscriben a reglas oficiales establecidas en el nivel nacional o en el Inter-instituciones.
- Dentro del programa de educación Física se encuentran la iniciación deportiva y el deporte escolar organizado, ambos interrelacionados con los juegos pre deportivo.
- La iniciación deportiva. Es la transición entre la educación física y el deporte; sus medios son los juegos deportivos y, ante todo, los juegos pre deportivos. A través de ella se busca una formación integral del participante con base en el entrenamiento técnico-deportivo, así como evitar circunscribir al adolescente y joven a las actividades deportivas específicas, y permitirle mayor generalidad motora, es decir, no orientado a la especialidad deportivo
- El deporte escolar es una derivación conceptual de la inicialización deportiva y se apega a la idea de practicar un deporte específico con fines educativos y recreativos; estos últimos en situaciones extra-escolares.
- La recreación, entendida como un proceso-resultado de superación del individuo en su tiempo libre, comprende el área de expresión lúdica, dentro de la cual se ubica al pre deporte; asimismo, uno de los tipos de recreación llamada física emplea como uno de sus medios el juego pre deportivos.

Aunque la recreación no se da durante la jornada escolar, sino fuera de ello (extra escolar mente), la escuela debe preparar al educando para ese proceso, a través de lo que propiamente sería la educación para el tiempo de recreación o educación para la recreación.

### **2.2.3. VALORES QUE APORTAN LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS:**

#### **VALOR DIDÁCTICO.**

El juego pre deportivo brinda la oportunidad inmediata al alumno de "ir al grano", de "jugar". Por lo regular, quienes participan en

actividades pre deportivas lamentan ejercitarse en las destrezas que se requieren a través de medios muy formales y tediosos. Lo que en realidad desean es empezar a jugar sin preámbulos; por ello, el juego pre deportivo es la alternativa perfecta para hacer de la ejercitación física una experiencia viva, informal, amena y representativa desde el punto de vista de aprendizaje. Con el juego pre deportivo se mantiene el interés por la práctica de destrezas y habilidades.

Lo más adecuado es combinar los ejercicios con los juegos en ese mismo orden: sesión de ejercicios, sesión de pre deportes.

En la progresión de la enseñanza el juego pre deportivo proporcionan secuencias que van de la práctica sencilla a la compleja.

#### **VALOR SOCIALIZADOR.**

El juego pre deportivo fomenta el trabajo colectivo, donde la cooperación, aceptación, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos.

Cuando el tipo de pre deporte es individual, persiste el cultivo de las cualidades durante las sesiones de práctica y competiciones.

#### **VALOR AGONÍSTICO.**

El deporte es ante todo competitivo; esta característica es fundamental para el aprendizaje progresivo. La competencia despierta la motivación del participante y lo incita al adelanto técnico-táctico. No se emplea como medio para destruir, ni como forma de probar ante los demás las capacidades personales y de equipo, sino como un vehículo para mejorar individual y colectivamente. En la

competencia debe haber cooperación de los más hábiles para con los menos diestros, pero no consideración. A través de la cooperación se les debe impulsar a sobresalir.

#### **VALOR FORMATIVO.**

El pre deporte fomenta hábitos de aseo, de asistencia puntual a las sesiones y de ejercitación corporal periódica; refuerza actitudes de logro, camaradería y entusiasmo; proporciona conocimientos sobre las reglas, sobre los fundamentos y sistemas de juego de varios deportes, todo ellos en forma de juego (método lúdico). Asimismo, de los juegos pre deportivos facilita la canalización de las emociones, lo que conlleva a una catarsis emocional.

#### **VALOR RECREATIVO.**

La recreación y la diversión no son sinónimas; sus reglas convergen etimológicamente, pero su connotación actual es distinta. Existen entre ambas ideas factores comunes, como el principio lúdico y hedónico. El juego pre deportivo es ameno, alegre, animado, divertido durante las sesiones de práctica, pero no será recreativo; el verdadero valor recreativo se le atribuye cuando se practica extra escolar mente durante los ratos libres.

**CLASIFICACIÓN:**

Por razones empíricas, el juego pre deportivo se ha clasificado en:

1. Juego pre deportivo genérico (JPG).
2. Juego pre deportivo específico (JPE).

El juego pre deportivo genérico, es aquel juego motor cuya estructura, propósitos y aplicación permiten la adquisición y desarrollo de destrezas motoras necesarias para la práctica de varios deportes. Porejemplo, la visión periférica y el pase se emplean en el básquetbol y el fútbol

**OTROS VALORES IMPLICADOS EN EL JUEGO**

Competencia Para  
Mejorar

Competencia para  
destrozar

#### 2.2.4. **IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CONTEXTO**

##### **GENERAL DE LA EDUCACIÓN.**

Hoy en día, viendo los grandes cambios científicos y tecnológicos, la educación Física se ha ubicado y definido como una ciencia interdisciplinaria de la educación, que educa al hombre por y a partir del movimiento, y que hace uso de esa posibilidad y necesidad del ser humano, para contribuir a formarlo integralmente.

La educación Física, debe integrarse al proceso de desarrollo que la educación procura a los estudiantes. Está orientada inicial y finalmente, por la necesidad de formar personas competentes, sanas y equilibradas, con habilidades y destrezas motrices mismamente desarrolladas y conocimientos sobre la salud, higiene y cuidado de su cuerpo en su totalidad (Físico, psíquico y social).

En esa dirección que la práctica docente, debe procurar contribuir a la formación de una personalidad sana, con actitudes y valores positivos en el adolescente. El estudiante que reconoce a la educación Física, como el área que le proporciona satisfacción física, recreativa, deportiva, también valora la importancia formativa que persigue.

El profesor orienta, proporciona información actualizada, estimula el desarrollo de potencialidades Físicas, intelectuales y socio

afectivas, sin embargo es el estudiante quien debería sentir las, vivenciarlas y valorarlas para incorporarlas a su vida como hábitos saludables y posibilidades del desarrollo personal.

Creemos entonces que es importante que la educación Física se integre en todas las dimensiones de la vida diaria, la educación y el trabajo, reforzándose de los avances científicos y tecnológicos de la ciencia de la salud, del entrenamiento del deporte, la medicina y en general de las ciencias del movimiento humano.

### **2.2.5. EL NUEVO ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA.**

En el enfoque actual, son importantes los procesos de enseñanza y aprendizaje, pero el énfasis está centrado; esto cambia sustancialmente la práctica pedagógica, y por tanto, el rol del docente de educación Física debe reestructurarse.

En el nuevo contexto educativo, el profesor de educación Física debe poseer características también nuevas:

- a. Debe ser una persona abierta a las sugerencias de los alumnos. Esta amplitud de criterios te permitirá acercarte más a las necesidades de los alumnos en cuanto a sus intereses y dificultades. Esto no se debe de entender como una pérdida de autonomía de su labor, sino por el contrario, como un aporte necesario e importante dentro de la planificación de los aprendizajes.
- b. Debe mantener una relación horizontal y democrática, así como una adecuada comunicación con los estudiantes, promover el respeto mutuo, tener claro qué propósitos y finalidades buscas con relación al desarrollo del área y descubrir las herramientas para actuar, que son las que movilizan con fuerza la energía de la motivación y la disposición generalizada para el aprendizaje.
- c. Debe considerar que hay una relación de alumno-profesor que enseñan y aprenden en forma constante. Las nuevas características, exigen del profesor una mentalidad abierta y flexible a los cambios que presenta el nuevo enfoque, en los que en decididamente deberá ser un actor un actor permanente en la aplicación y creación de propuestas.

### **2.2.6. PROFESOR: ¿POR QUÉ ERES IMPORTANTE?**

Eres uno de los agentes indispensables e importantes de tu comunidad educativa, depende de tu labor contribuir al logro de una personalidad sana y equilibrada en tus estudiantes.

En tus manos está la formación de personas de bien para el futuro, con conocimientos, habilidades, hábitos y valores dentro del área motriz.

Saber respetar la personalidad de los alumnos sobre la base de la libertad, espontaneidad y creatividad en el logro de capacidades y actitudes.

Conocer y adaptar al grado desarrollo de tus estudiantes.

Desarrolla en tus estudiantes, un espíritu socializador por la naturaleza del área, con mayor énfasis capaz de preparar al hombre comprometido con sus semejantes y con su realidad social.

Con tu aporte, permitirás lograr que el estudiante enriquezca sus posibilidades de desarrollo y formación Física, deportiva y recreativa orientada a la conservación de la salud.

**RECUERDA:**

- a. Ante las situaciones difíciles concúctete con equilibrio. b. Sé expresivo y entusiasta, cree en tu trabajo.
- c. Interésate por el bienestar de tu estudiante y de la persona que hay dentro de él.
- d. Usa el sentido común, tacto y previene acontecimientos desagradables.
- e. Trata de tener dominio de lo que enseñas y de las circunstancias. Eso genera respeto.

**2.2.7. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.**

Los fundamentos técnicos del fútbol son enseñados desde muy temprana edad; algunos especialistas en este campo del entrenamiento con menores dicen que la edad ideal son los 8 años, mientras que otros sustentan que los diez años que son los más indicados. Estos son:

**A. LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN**

Un buen 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, he aquí el fundamento de la técnica. Las variedades 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 y exterior del pie, empeine, punta del pie (para los terrenos pesados), planta (parada brusca, cambio de dirección), talón (cambio de dirección). Según una carrera en 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.

Pero, en todos los niveles, estos consejos de conducción de balón interesan a todos los practicantes.

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.

## **B. EL LANZAMIENTO.**

El lanzamiento es el resultado del golpeo. Un duelo se entabla a distancia entre el lanzador y el guardameta.

Antes de lanzar, hay que tener en cuenta, imperativamente, varios factores: presencia y cualidades del guardameta, densidad y situación de las defensas, condiciones atmosféricas, estado del terreno.

Las recetas del lanzamiento ideal.

Las cualidades indispensables son las siguientes: habilidad para lanzar la portería en el sitio que hayas elegido, potencia de los dos pies y con la cabeza, rapidez para conseguir el control del balón, del impulso para el juego con la cabeza, de la decisión, de la audacia para arriesgarse, de la sangre fría para no efectuarse si el adversario hace oposición, del reflejo para efectuar la acción justa, y, finalmente, la confianza en sí mismo. La ejecución de un lanzamiento a la portería nunca es un movimiento gratuito, sin intención. Demasiado a menudo, los atacantes intentan el lanzamiento sin llegar a hacerlo verdaderamente peligroso.

El lanzamiento es una elección que detiene por espacio de un instante el trabajo colectivo de un equipo. La evolución del fútbol ha reducido, desgraciadamente, la frecuencia de los lanzamientos. En principio, el buen técnico es un buen lanzador capaz de efectuar su golpeo en zonas de juego a veces desfavorables.

A partir de una distancia o de un ángulo de juego, vuestro lanzamiento tiene un coeficiente de éxito reducido. Ser dueños de vuestro lanzamiento, tener conciencias de su dificultad, de su riesgo respecto a vuestra situación sobre el terreno y en función de vuestro espacio de libertad.

Las zonas y los ángulos de lanzamiento.

A más de 25 metros de la meta, corres un riesgo si intentas un lanzamiento. Atención: este riesgo tiene una ventaja, el efecto de sorpresa. Cuanto más te alejas de la meta más debe elevarse nuestra potencia de lanzamiento. A más de 25 metros de la meta, anteponéis la potencia a la precisión. A esta distancia, el guardameta tiene más tiempo para prepararse y realizar eficazmente su parada. A menos de un lanzamiento demasiado lejano (a menos de tener un golpe por encima de la mediana).



La apreciación de las distancias es tan importante como la buena lectura de las áreas de lanzamiento. Tanto si te encontraras situado en posición.

### **C. EL PASE.**

Después del dominio del balón y su control, desarrollamos el elemento de base de la expresión colectiva: el pase. En cualquier lugar del terreno, de la manera que sea, el jugador busca siempre a un compañero. La táctica más simple del fútbol es el juego entre dos. Entre el que efectúa el pase del balón (el que envía) y el que la recibe el balón (el receptor).

Sin el pase, la creación del juego no existiría. Todas las tácticas del mundo están fundadas en el los pases.

El pase, es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno trasmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo. Entre estos dos jugadores hay una transferencia de responsabilidades. En el momento en que el jugador que tiene el balón decide expedírselo a su compañero, ya no es el dueño del juego cuando el que solicita recibe la pelota.

La petición de pelota.

Paul Frantz y René Hauss están en el origen de la petición de pelota. <sup>Primer</sup>, el poseedor del balón era eje único director del juego. Tenía la misión de dirigir la maniobra orientándola hacia el jugador que le parecía mejor situado para proseguir la acción. Paul

Frantz y René Hauss han subrayado la importancia del fútbol en movimiento por medio del desmarque. Sobre esta cuestión, René Hauss declara a menudo: "el jugador que se desmarca tome en ese instante la iniciativa sobre el juego. Solicita al poseedor el balón, llegar a ser el elemento activo. Por consiguiente, es quien quiere dirigir la maniobra". Para que un pase sea bien realizado, deben cumplirse varias condiciones. Un pase no es simplemente el envío del balón hacia un compañero.

Esta acción exige una reciprocidad entre los dos jugadores para provocar el pase más apropiado en el movimiento de la acción.

El pase obedece a cualidades esenciales:

- ~ **PRECISIÓN:** El balón es enviado siempre en sentido de la carrera del compañero. Es la prolongación de un movimiento puesto en marcha ya por el compañero. Un pase impreciso provoca un aumento de esfuerzo para el compañero. Cuidar siempre de aplicarlos en el momento en que efectúas el pase.
- ~ **RAPIDEZ DEL PASE:** El balón se da cuando el compañero lo reclama (a menos de una finta colectiva) para conservar lo súbito del movimiento y la ventaja de la velocidad sobre el tiempo de reacción del adversario.
- ~ **RAPIDEZ DEL BALÓN:** El balón debe llegar lo más deprisa

posible al destino, pero la potencia del pase es controlada por el pasador.

**Las ventajas del pase:**

- ~ Preparación en el lanzamiento a la portería.
- ~ Progresión y continuación del movimiento más rápido.
- ~ Orientación clara del juego.
- ~ Explotación de los desmarques próximos y lejanos.
- ~ Va más rápido que la carrera del jugador.
- ~ Efecto de sorpresa en el adversario.
- ~ Elemento de base de una táctica.

**Los inconvenientes del pase:**

- ~ Pérdida de tiempo cuando se utiliza en el área de penal.
- ~ Pases inútiles que distraen el juego (pases redoblados, pases laterales sin entero conocimiento).

**Las zonas de contacto utilizadas**

- ~ Con los pies o la cabeza para los golpees.
- ~ Con los pies o la cabeza para los controles.
- ~ Con los pies o la cabeza para los desvíos.

Los pases según la zona de contacto utilizada por el jugador pueden ser secos (potencia, precisión), francos o peinados (exterior del pie, por ejemplo). Por medio de un golpeo, de un desvío o de un control, el jugador transmite el balón a su compañero que elige una recepción por medio de un control (para él mismo), por medio de un desvío (para otro compañero) o por medio de un golpeo (en la meta).

Se distinguen cuatro tipos de pases que no tienen la misma finalidad en el juego.

**EL PASE CORTO:**

Se da prioridad a la seguridad del pase en una distancia corta con una zona de contacto lo más grande posible (interior del pie, por ejemplo). Estos pases cortos pueden ser laterales, en profundidad o retrasados. En función de la distancia, de la precisión que se le quiere dar al pase, se ejecuta en el suelo, de una manera extendida, abatida o ascendente. Excepto el interior del pie, principal zona de contacto para el pase corto (el pie que golpea el balón hace un ángulo de 90° con el pie de apoyo, torsión de la pierna: el balón se toca en el medio), el empeine o el exterior son igualmente utilizados.

**EL PASE LARGO:**

La distancia aumenta, el pase es, por tanto, más potente y menos preciso que el pase corto. Evitar el interior del pie para el pase largo. Si deseas efectuar un pase largo en profundidad, una abertura o explotar un espacio libre, tener en cuenta el equilibrio distancia-precisión.

Pasar el balón a un compañero lejano anticipando (muy importante) sobre el tiempo de llegada del balón y el tiempo de reacción del adversario respecto al tiempo de recepción del compañero.

Otra posibilidad del pase largo: la transversal, un centro dirigido hacia la meta o retrasado (evitar perder el balón). Contrariamente al pase corto, se utiliza aquí la arista interna en lugar del interior del pie.

#### **D. EL JUEGO CON LA CABEZA.**

El juego con la cabeza se ha hecho cada vez más importante en el fútbol moderno.

En razón de un sistema de juego donde el marcaje en el suelo es demasiado estricto, los equipos desarrollan el espacio aéreo. El juego con la cabeza es el complemento ideal del juego del balón con el pie. Un buen futbolista es, por regla general, tan bueno de pies como de cabeza.

El juego con la cabeza requiere una técnica menos elaborada que el juego de pie. Necesita un buen timing (percepción del momento en que hay que saltar en función de la trayectoria y de la caída del balón).

El juego de cabeza comprende una misión ofensiva y defensiva. La misión defensiva consiste en interceptar los centros de los atacantes contrarios o sus pases. La misión ofensiva, por el contrario, tiende hacia controles o lanzamientos aéreos con el fin de desestabilizar a los defensores y al guardameta. Los maestros del juego con la cabeza son incontestablemente, los ingleses, que anteponen demasiado el juego con la cabeza en detrimento del juego de pie. Su fútbol aéreo reduce, a menudo, el papel y la influencia de los centrocampistas. Las ofensivas se dirigen sobre

largos centros buscando espacio para sus atacantes.

Por regla general, quien dice juego con la cabeza y juego con el pie, el juego con la cabeza es una acción técnica que consiste en golpear el balón con la cabeza para darle dirección (adelante o atrás, a la derecha o a la izquierda), o para encontrar un ángulo (pelota ascendente, pelota extendida, pelota descendente), o

incluso para asegurar una distancia dependiente de la potencia dada, del ángulo y de la posición del compañero.

#### **¿CÓMO SE REALIZA UN "GOLPEO" DE CABEZA?**

- ~ Manteniendo los pies en el suelo, en parada o en carrera (potencia mayor).
- ~ Después de impulsión y empuje horizontal (cabeza agachada) para ejecutar un golpeo con la cabeza en las mejores

- ~ **TRAYECTORIA DESCENDENTE:** cabeza del jugador en el momento del impacto está por encima del balón.
- ~ **A DERECHA O A IZQUIERDA:** movimiento del tronco en el momento del impacto, balón tocado con la frente. Cuidar nuestro movimiento para asegurar bien nuestra dirección.
- ~ **HACIA ATRÁS:** cabeza recostada hacia atrás en el momento del impacto. A utilizar en los casos extremos para engañar al adversario o prolongar hacia un compañero.
- ~ **AMORTIGUADO:** hemos analizado ya. Esta acción es muy difícil de realizar.

#### **LA TÉCNICA CON LA CABEZA.**

Tres movimientos son posibles en el juego con la cabeza.

1. Los pies en el suelo.
2. Después de la impulsión, con empuje vertical.
3. Después de la impulsión, con empuje horizontal.

#### **E. EL DRIBLING**

El dribling es la habilidad y el dominio del jugador para afirmarse en su carrera evitando a los adversarios que se oponen a él. El fútbol ofrece su más bella expresión individual a través del dribling, esencialmente caracterizado por la morfología del jugador y su educación. A través de los mejores años del fútbol, virtuosos han encantado los estadios. El brasileño Garrincha, el argentino Maradona, el francés Gírese y muchos otros han dado prueba evidente de su genio con el balón en el pie.

El fútbol no exige una regla estricta en materia de dribling. Este movimiento técnico no obedece a ningún esquema clásico ni estatura ideal para ejecutarlo. El dribling sobrepasa la estrategia táctica de un equipo porque desconcierta todos los elementos del partido. Un gran driblador es capaz de transformar los valores establecidos de un encuentro (ejemplo. El talento y los driblings del atacante del MATRA Racing, Enzo Francés coolí).

situación del juego. No desestimes nunca al adversario. En toda oposición, nuestro dribling tendrá más posibilidades de tener éxito si le añades velocidad, precisión en el movimiento y, sobre todo, una prontitud de reacción en el caso de ejecución torpe.

El dribling es una adición de movimientos precisos para engañar al adversario. Nuestra primera preocupación en el momento de una oposición directa será, pues, fintar a es jugador que llega para obstaculizar nuestro dribling.

- ~ **COMO FINTAR A UN ADVERSARIO.**

Nuestro cuerpo tiene un papel muy importante, es gracias a él que creas maniobras de diversión antes del dribling. Intentando inducir a error al adversario, debes lograr ocultar nuestras intenciones hasta el último momento.

Es en este instante cuando concluyas la maniobra con el dribling adecuado a las circunstancias del juego. Por medio de una ligera torsión de la espalda, una falsa tentativa de aceleración, una finta de lanzamiento el pretendido apoyo de un adversario. El dribling es la síntesis de una lectura técnica y táctica que muestra cara a cara. En el momento en que denominas las cualidades, pero también, y sobre todo, los puntos débiles de nuestro adversario, estás en buenas condiciones para conseguir esta cara a cara.

Uno de los principios del dribling explica claramente la distancia que hace falta conservar entre nosotros y el balón. Permanecer siempre lo más cerca posible del balón de manera que puedas controlarlo y protegerlo del adversario (la cobertura de pelota será útil), en un capítulo anterior, hemos examinado juntos las particularidades de la conducción de pelota, indispensable para lograr vuestro dribling.

➤ **EL DRIBLING Y SUS OBJETIVOS.**

Permite conservar la posesión del balón progresando hacia una posición favorable. Según el lugar donde se ubique en el terreno, el dribling no tendrá la misma finalidad. En medio del terreno, lograr tratar de prever esperando la recolación de nuestro compañero, o bien preparar un encadenamiento individual para intentar crear un peligro ofensivo a partir de

una progresión en el terreno. El dribling de los defensores debe evitarse, sobre todos en el eje central. En cambio, un defensa lateral (cuando está cubierto) puede arriesgarse al dribling para provocar una sobrecarga de su equipo. El dribling de los atacantes debe impulsar la decisión. En la entrada del área de penal todo dribling inútil está desaconsejado. Un atacante hace dribling para desencadenar un lanzamiento a la salida de su dribling, o para encadenar rápidamente con un compañero.

**LA TÉCNICA DEL DRIBLING.**

La misma que para la conducción de pelota con una preocupación ofensiva más importante. El dribling necesita una buena cobertura de pelota para oponerse a la respuesta del adversario, un acuerdo con tus compañeros que saben que vas a hacer dribling (se colocan en

consecuencia), una anticipación del ataque del adversario y finalmente una intención precisa (desbordamiento, progresión, etc).

El cuerpo debe mantener un equilibrio, a pesar de los cambios de dirección, de pie de apoyo o a pesar de las maniobras opuestas. Un driblador se esfuerza en mirar en torno a él mientras prepara su movimiento técnico. Un dribling, por muy eficaz que sea, a veces es menos competitivo que un pase a un compañero. El dribling tiene explicaciones sobre el terreno. No es nunca el único medio de superar una defensa. El dribling forma parte de todas las variedades ofensivas propuestas por el fútbol. No está al margen del pase, del lanzamiento, del control orientado, etc.

### **LOS TIPOS DE DRIBLING**

Cuanto más te acercas a la meta contraria, más corto y seco es el dribling. Al contrario, cuando más te alejas, más alargado es el dribling.

#### **~ EL DRIBLING EN EL CENTRO DEL TERRENO:** su

objetivo es la búsqueda de posibilidades, pases o tentativa de esperar para un desmarque de los compañeros.

#### **~ EL DRIBLING EN PROGRESIÓN:** posibilidad de ofrecerse un gran número de soluciones con los compañeros que permutan muy rápidamente. Por medio de un cambio de ritmo, se continúa progresando en el sentido de la meta.

#### **~ EL DRIBLING CON FINTAS:** En la intención de realizar una aceleración.

#### **~ EL DRIBLING DE VELOCIDAD:** Uno se apoya en su velocidad para sobrepasar al adversario con una buena conducción de pelota. Si algunos dribling de velocidad se ejecutan casi en la parada antes de una intensa aceleración, el dribling de velocidad conserva una

constancia en el paso hasta llegar a ser más intensa en la proximidad del adversario.

Cada futbolista realiza un dribling a su manera. Si tu dribling es eficaz, incluso si no corresponde a las normas y a los movimientos del dribling ideal, no hay razón para abandonarlo si pones en dificultad a los adversarios.

### **F. LAS FINTAS.**

Sin las fintas, el dribling perdería una gran parte de su expresión y de su eficacia. La finta sirve para ocultar el dribling, para dar el cambio al adversario antes de driblar en nuestras intenciones iniciales.

#### **~ FINTA POR MEDIO DEL DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO:**

El principio es claro.

Debe incitar al adversario a seguir una falsa pista que le mostraréis por medio de una serie de movimientos engañosos.

**EJEMPLO:** escapar por la izquierda. Nuestro cuerpo (tronco, hombro) y nuestra mirada finge salir por la derecha. Si el adversario cae en la trampa, llevar el balón con el pie derecho hacia la izquierda y eliminar así al adversario. Si éste no se deja engañar, proseguir el movimiento que hayas ejecutado hacia la derecha conduciendo el balón del interior del pie izquierdo hacia la derecha.

~ **LA BICICLETA.**

La pelota es conducida con el pie opuesto al adversario. A la manera de una biela de bicicleta movimiento de vaivén), la pierna de golpeo hace un movimiento hacia atrás paraliza la carrera, ejecutando un ligero salto de compensación con la otra pierna, el ritmo se acelera tan pronto como esta pierna vuelve a tomar contacto con el suelo. El adversario se hará daño copiando su carrera sobre la nuestra e interceptando eficazmente si nuestro movimiento de vaivén está bien ejecutado. Nuestro cuerpo sirve de pantalla (cobertura de pelota).

~ **VAIVÉN PIE IZQUIERDO, PIE DERECHO.**

El jugador desplaza el balón del interior del pie izquierdo al pie derecho y, viceversa, ante el adversario. Puesto que éste ataca de un lado, pasar el balón al otro interior del pie desplazando, igualmente, el peso del cuerpo. En el momento más oportuno, olvidarse del adversario prolongando nuestro movimiento del interior del pie izquierdo o del pie derecho en una ligera curva hacia el exterior.

~ **PASO DE LA PIERNA SOBRE EL BALÓN.**

Antes de que el adversario nos ataque, efectuar, la pierna derecha un paso rápido hacia delante y hacia el interior en un cuarto de rotación, o en una semi rotación. Conducción del balón con el exterior del pie derecho.

Mismo ejercicio invertido para el pie izquierdo.

~ **FINTA DE LANZAMIENTO.**

El lanzamiento simulado es una finta cada vez más extensa. Esta finta ofrece posibilidades de pase o de lanzamientos. Si nuestra finta de lanzamiento está bien ejecutada, el adversario se encuentra en desequilibrio mientras que nosotros estamos bien plantados sobre nuestras piernas. Ventaja innegable.

Simulando un lanzamiento, el adversario reacciona por medio de un salto para contrarrestar este lanzamiento simulado. Tener tiempo libre, si eres rápidos, para efectuar un pase o lanzar, esta vez, en serio.

~ **LA FINTA DE MATHEWS.**

El extremo se acerca al defensor en un dribling de preparación. Dribling en biela, hacia el interior del terreno, retirándose así de la línea de banda.

Súbitamente, ejecuta un desvío hacia la izquierda antes de salir en remate del exterior del pie derecho, volviendo siempre hacia el terreno.

## **1. UN DRIBLING PARA CADA FUTBOLISTA**

Los futbolistas de baja estatura (centro de gravedad muy bajo) tienen una predisposición para los regateos en corto. Por regla general, un buen driblador tiene una flexibilidad de tobillo excelente. Incluso si el juego ha evolucionado considerablemente, el

dribling no se emplea sistemáticamente y en cualquier parte del terreno. A pesar del fabuloso talento del futbolista alemán FrantzBeckenbauer que puso en evidencia del papel y la clarividencia del libero (conductor del juego de la defensa), no entretenernos en sortear el balón en la zona defensiva, a menos que se posea una cobertura asegurada por un compañero y una libertad de movimiento suficiente. Contrariamente a la del atacante, para quien el dribling es una expresión ofensiva justificada, la acción del defensor está

lateralmente echando ojeadas sobre la posición de sus compañeros. El dribling de espera puede preparar una

### **~ EL DRIBLING DE ESPERA.**

aceleración del driblador. En este caso, el cambio de ritmo trastorna la carrera y los reflejos de defensa del adversario. En un fútbol, cada vez más rígido, donde el marcaje es muy cerrado, el dribling de espera se hace cada vez más indispensable.

Tácticamente, anuncia combinaciones repetidas en el entrenamiento. Técnicamente, exige un dominio perfecto en la conducción, la cobertura de pelota y un registro completo.

En un fin de partido en el que se trata, a menudo de preservar un resultado, los buenos técnicos permiten al equipo esperar con driblings de espera, pases redoblados.

Atención: un futbolista dotado para el dribling de espera no lo está, forzosamente, para todas las otras formas de dribling (a causa de una falta de velocidad, un esfuerzo violento de los músculos de la región lumbar). Si hubiera que simplificar, se podría decir que el dribling de espera es lo opuesto al dribling de desbordamiento. Porque exige más control y equilibrio que la velocidad y la aceleración.

Para los centrocampistas y los delanteros centros

### **~ EL DRIBLING DE DESBORDAMIENTO.**

Cada vez menos utilizado a causa de una escasez de extremos. El atacante aprovecha los pasillos del extremo para desbordar a su adversario por medio de la velocidad y un recorte antes de



centrar. El dribling de desbordamiento empieza con un ritmo lento antes de una aceleración del balón y del jugador.

Para los extremos y las defensas laterales.

#### ~ **EL DRIBLING DE PROGRESIÓN.**

Lo efectúa sobre todo el líbero cuando se encuentra lejos de sus porterías.

Su avanzada con el balón hace progresar al equipo, hay posibilidad de apoyarse en un compañero (pase). Cuando avanza, procurar sustituirlo en su puesto. El dribling de progresión es un dribling de construcción que permite también a los centrocampistas preocuparse por el nuevo impulso ofensivo.

#### **EJERCICIOS PARA MEJORAR NUESTRO DRIBLING.** Controlar

el balón desde su llegada a nosotros, asegurarnos de la salida de una buena conducción del balón.

Un buen dribling necesita una independencia entre el manejo del balón y la visión del jugador.

Entrenarlos zigzagueando con la pelota de conos, acelerando nuestra velocidad. Una vez bien dominado este movimiento, probaros respecto a nuestros compañeros y variar la adversidad con

el fin de reproducir en el entrenamiento los elementos de la competencia.

Un dribleador debe estar seguro para lograr todas sus acciones técnicas.

Evitar, un día de baja forma, driblar exageradamente. Si estas frente a un adversario muy experimentado que no logras sobrepasar, no lo intentes, implicar nuestro juego. Un dribling es, una maniobra en provecho del equipo y no del jugador. Este principio nos ayudará a decidir si hace falta o no dribling sobre una acción mejor que sobre otra.

#### **EL EJEMPLO DE BRASIL.**

Los mayores drible adores nos vienen de Brasil. No faltan explicaciones para comentar este fenómeno. Desde la más temprana edad, en efecto, los brasileños se manifiesta en las playas, familiarizándose con todas las sutilezas del balón. Liberados de cualquier espíritu de competencia crean, inventando libremente driblings que podrían reproducir algunos años más tarde.

Contrariamente a los brasileños, el futbolista francés es víctima de una formación demasiado clásica donde los talentos de un dribleador son, a menudo, frenados por el entrenador. Este

hecho puede bloquear al jugador que no querrá intentar el movimiento espontáneamente.

De hecho, la expresión individual del dribling es una prolongación de la riqueza técnica de un equipo. El dribling movimiento frágil por excelencia, es en el fútbol lo que le puñetazo en el boxeo. El trabajo no corrige del todo.

Un buen técnico está más a gusto cuando hay que manejar el balón y evitar al adversario,, un jugador más tímido experimenta siempre dificultades para dominar el balón e interceptar al adversario que viene a su encuentro.

#### **LAS ZONAS DE CONTACTO PARA EL DRIBLING.**

~ **EL INTERIOR DEL PIE:** una gran zona que nos permite guiar bien el balón. Nuestro dribling es menos intenso con esta zona que con el exterior del pie, porque no hay cambio demasiado brusco.

~ **EL EXTERIOR DEL PIE:** ha menudo utilizado para el desbordamiento. nuestro dribling está peor "controlado" que con el interior, pero favorece ya que desorienta, naturalmente, al defensor.

~ **LA PLANTA:** zona útil, sobre todo para llevarse el balón. Un dribling con la planta no puede prolongarse. La planta ralentiza la velocidad de nuestra carrera.

~ **EL DRIBLING Y LA CONDICIÓN FÍSICA.**

Un futbolista en baja forma no tiene su facilidad habitual para lograr su dribling. Dribling andando (a menos que uno sea un as) no aporta nada a la evolución colectiva del juego. El adversario, incluso si es driblado durante una fracción de segundo, tiene tiempo suficiente para eliminar la ventaja que tienes por medio de una mejor condición física. No descuidar nunca el físico, tonifica nuestro dribling.

En algunas condiciones de juego, evitar el dribling. Por ejemplo, en terrenos embarrados. La conducción del balón que se hace difícil por el estado del terreno desfavorece más al atacante que al defensor.

#### **CÓMO NEUTRALIZAR A UN DRIBLEADOR.**

No le dejes nunca mucho espacio para manifestarse. Debes oponerse a su avance tan pronto como el balón llegue a nosotros. Sin libertad de maniobra, el driblador no tiene espacio suficiente para driblar. Nuestra oposición si es leal nos permite también lanzar el contra ataque o, al menos asegurar un buen relanzamiento.

### **EL DRIBLING A TRAVÉS DE LA EVOLUCIÓN DEL FÚTBOL.**

Actualmente, las defensas han tomado la delantera a los ataques. El juego se concentra cada vez más en el centro del terreno y en el área de penal sobrecargada por los jugadores. "Para ir más de prisa, los equipos reducen su preparación. Un driblador se somete a un régimen ridículo". **LA CONSIGNA ES SIMPLE:** debes conocerla. Un driblador que pasa una vez, dos veces, tres veces, se expone a los golpes. El marcaje se ha hecho más severo a lo largo de los años. Sin negar las cualidades de nuestros ilustres antecesores, no estamos seguros de que hubieses podido manifestarse igualmente en el fútbol de los años 80. Un driblador corre riesgos si no prevé suficientemente ataque del defensor. La actitud del público evoluciona en la medida de las nuevas exigencias del balón. Los artistas son escasos. El espíritu táctico y el físico están de moda.

Para evitar la escasez de dribladores, sería bueno volver a ofrecer una protección sobre el terreno. No jugar sin espinilleras. Aunque puedan molestarnos al principio, nos aseguran la protección necesaria para evitar los golpes duros. Un consejo útil para un dribling sin peligro.

### **2.2.8. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.**

Como uno de los principios fundamentales del entrenamiento moderno, la planificación ocupa un lugar importante en la preparación de los futbolistas. La planificación es esencial para asegurar un progreso y un desarrollo constantes y sistemáticos, sin interrupciones o serios reveses en el programa de entrenamiento. Para tener buen éxito en estos objetivos, el entrenador debe ingeniárselas para conocer cabalmente la capacidad y el temperamento de los

jugadores a su cargo, y el potencial del material de juego, debe tener una comprensión muy clara de lo que él mismo desea lograr.

Se debe determinar conscientemente las etapas de preparación por las que pasarán los jugadores, y de acuerdo con este propósito, se debe seleccionar el material teórico y práctico. Cada vez que sea necesario y posible, los ejercicios se deben seleccionar sobre una base individual, a fin de ayudar a los jugadores a lograr el objetivo común.

Es evidente que el entrenador sólo puede hacer frente a esta tarea compleja, si agrupa sus diversos elementos en una forma sistemática y racional, ningún entrenador de futbolistas puede permitirse el lujo de trabajar con un equipo juvenil o con uno de la primera categoría de llevará a cabo la labor de entrenamiento sin emplear método alguno, escogiendo los ejercicios al azar.

Estamos convencido firmemente, que toda sesión de entrenamiento

debe tener un objetivo determinado.

Entrenador nunca debe llegar a la sesión de entrenamiento sin saber lo que aspira hacer en el transcurso de ésta, y cuáles deben ser los resultados. Para evitar cualquier equivocación, no digo que los planes se confeccionan porque así lo exigen los funcionarios de la asociación o del club, sino porque los intereses del entrenador y los jugadores a su cargo, exigen tal enfoque. A fin de poder apreciar su trabajo en un sentido cabal, y todos los detalles del entrenamiento que se relacionan entre sí y con el objetivo general, el entrenador debe trabajar para tres planes separados y a la vez integrados:

- a. El programa.
- b. El plan de entrenamiento.
- c. El esquema de entrenamiento.

### **2.2.9. EL PROGRAMA.**

El programa es la planificación del entrenamiento con una perspectiva de largo alcance. Este traza las tareas profesionales y otras, durante un período de tiempo determinado. El que más se emplea, es el programa anual, pero sabemos que hay clubes que utilizan programas que abarcan varios años de labor de entrenamiento.

Los clubes que pertenecen a asociaciones o ligas, deben confeccionar el programa después del final de la temporada. Para este momento, la dirección del club habrá evaluado las experiencias del campeonato anterior, y se habrá familiarizado con ellas. Basándose en éstas experiencias, el entrenador podrá establecer objetivos, tareas y métodos para el año siguiente.

El material del programa contiene solamente, objetivos y tareas.

La composición estructural del programa debe ser de la forma siguiente:

1. El punto de partida para preparar el programa, es la evaluación de la labor de entrenamiento del año anterior.
2. Se relacionan los nombres de los jugadores para quienes el entrenador prepara el programa del entrenamiento.
3. Los jugadores se deben evaluar general e individualmente.

Esta parte del programa es muy importante, ya que constituye la base sobre la que se crea la verdadera labor del entrenamiento.

Si hemos examinado a los jugadores en forma detallada y realista, entonces, preparados con este conocimiento, será relativamente fácil determinar las tareas anteriores del programa de entrenamiento.

4. En la sección siguiente, debemos sentar los objetivos que se han establecido para el periodo dado. Es aconsejable agrupar estos objetivos de acuerdo con ciertas esferas de trabajo.

**a.OBJETIVOS EDUCACIONALES:** Aquí debemos sentar detalladamente los objetivos que deseamos alcanzar mediante la actividad educacional.

Debemos proponernos cultivar y desarrollar las cualidades morales y las particulares del carácter, que son necesarias para el fútbol moderno, para lograr buenas actuaciones (el arte y la pericia

en el deporte, el coraje, espíritu combativo, capacidad de resistencia, etc.).

- b. **OBJETIVOS TÉCNICOS:** No debemos pensar únicamente en el desarrollo de la técnica, en el sentido estricto. Además de determinar el objetivo general, también debemos prestarle la consideración debida a los demás elementos del juego. Los objetivos técnicos se deben coordinar con los planes tácticos y para la aptitud, tomando en consideración el carácter, el temperamento y

la personalidad de los jugadores.

Cuando tracemos los objetivos técnicos, nunca debemos perder de vista la necesidad de esforzarnos por el dominio de la técnica más moderna.

Los elementos técnicos que seleccionemos deben estar destinados a facilitar la realización de los objetivos tácticos. Por ejemplo, si hemos establecido para las defensas, el objetivo táctico de desarrollar, en un período dado, la facultad de iniciar ataques rápidos, entonces el entrenamiento técnico debe incluir el dominio de diversos tipos de tiros dirigidos con precisión hacia blancos móviles, y con poca preparación.

- c. **OBJETIVOS TÁCTICOS:** Estos se deben establecer por separado.

Aquí también, los objetivos se trazan, ante todo, sobre la evaluación de la capacidad.

El éxito en los objetivos tácticos también exige una buena coordinación. Los planes tácticos se deben vincular a los objetivos técnicos trazados.

- d. **OBJETIVOS PARA LA APTITUD:** Por último, debemos

relacionar como un punto separado, nuestros objetivos para desarrollar la condición durante el período dado.

Con respecto a estos objetivos, hemos recalcado en varias ocasiones la importancia de la coordinación. No debemos aislar ningún objetivo parcial de otro, de debe llevar a cabo en forma tal, que se complementen mutuamente.

Por supuesto, habrá ocasiones en que no desarrollemos por igual cada aspecto de la labor. Al determinar los objetivos en casos justificados y, por regla general.

5. En la parte siguiente del programa detallamos las tareas a emprender en la realización de los objetivos.

A fin de brindar una comprensión más amplia del tema, se pueden agrupar estas tareas desde un punto de vista educacional y profesional (técnico, táctico, para la aptitud).

a. Al relacionar los detalles de los objetivos educacionales, debemos enumerar los métodos que consideramos nos ayudarán a lograrlo.

b. Con respecto a las tareas prácticas profesionales, debemos determinar la secuencia y la duración de los diferentes períodos de preparación. Como parte de esto, debemos establecer la cantidad necesaria de sesiones de entrenamientos durante una semana, en los diversos períodos de preparación. En esta etapa también es aconsejable que el entrenador determine cómo se organizarán las sesiones semanales, de modo que abarque los diversos aspectos de la labor de entrenamiento, es decir, las proporciones del entrenamiento técnico, táctico para la aptitud y combinado. Naturalmente, esto sólo se puede hacer en sentido general, siempre habrá circunstancias (por ejemplo los partidos que se llevan a cabo los días entre semana).

Que exigen alteraciones parciales y flexibilidad en el plan preliminar.

Tanto la cantidad de sesiones de entrenamiento como su carácter, deben reflejar el orden en el que se han de desarrollar los diversos elementos de los objetivos generales, y la proporción correcta de estos elementos. Para brindar un ejemplo: si el desarrollo de la táctica juega un papel mayor

en el objetivo planificado de cualquier período dado, entonces en las sesiones de entrenamiento semanales, se debe aumentar la proporción de entrenamiento táctico.

Entre las tareas teóricas, el asunto, los métodos y la cantidad, son los aspectos más importantes de la planificación que se han de contemplar en el programa.

6. Por último, las tareas organizativas y administrativas se enumeran en la parte concluyente del programa. Estas deben incluir el tipo de terreno, las premisas y el equipo necesario para satisfacer los objetivos del entrenamiento. Debe señalar además, cuándo se necesitarán albergues para el entrenamiento, o un campamento de entrenamiento, como se debe organizar, y cuántos y cuáles jugadores participarán. Esta sección debe tratar la coordinación de la labor de los adiestradores auxiliares y entrenadores, y nombrar los expertos que el entrenador desea tener como conferencistas sobre temas educacionales y profesionales, etc.

Para resumir. Entre las tareas educacionales y administrativas, el entrenador debe enumerar aquéllas que constituyen parte de su propia responsabilidad, y aquéllas que eligen la cooperación de la dirección de la sección o el club.

#### 2.2.10. **EL PLAN DE ENTRENAMIENTO.**

Mientras que el programa contiene la perspectiva, o los objetivos y las tareas teóricas, el plan de entrenamiento nos acerca más a la labor práctica del entrenador. contiene las tareas concretas mediante las cuales se logran los objetivos del programa.

Debemos diferenciar entre un plan de entrenamiento anual y uno periódico, aunque ambos deben ajustarse entre sí con precisión, y deben complementarse mutuamente. Es erróneo tratar de confeccionar por anticipado, un plan de entrenamiento



detallado que señale, diariamente, la labor para todo el año. Por esta razón, en la práctica real, los funcionarios del club o de la sección, deben confeccionar planes anuales, o dicho en otras palabras, planes de entrenamiento teórico, sobre la base de los cuales se confeccionan los planes de entrenamiento periódico (planes que abarcan uno de los períodos de entrenamiento determinado del año), que más tarde son desglosados por días.

**a) EL PLAN DE ENTRENAMIENTO ANUAL.**

¿Qué contiene el plan de entrenamiento anual? Basándose en la competencia por el campeonato anual (comienzo y final de la temporada, y la duración de las pausas de verano e invierno), el entrenador determina la duración de cada periodo de

entrenamiento, cuándo comienza y cuándo termina, y qué objetivos tratará de alcanzar en cada uno. Determina la cantidad de sesiones de entrenamiento y días de descanso de cada periodo, la tendencia de la labor de entrenamiento semanal y la carga aproximada. También, determina la fecha, la duración y el

lugar de los campamentos de entrenamiento, que según su opinión, son necesarios. Por último, señala en orden cronológico, los partidos más importantes los que tiene que hacer frente el equipo o algunos de sus jugadores individuales (partidos internacionales por la copa, por el campeonato, etc.).

#### **b) EL PLAN DE ENTRENAMIENTO PERIÓDICO:**

El plan periódico comprende la labor detallada para los periodos de entrenamiento uniformes. El mejor método es, que el entrenador confeccione estos planes diferentes, de forma tal que abarquen el periodo básico, el periodo para desarrollar la forma de competencia, el primer periodo para preservar la forma, el periodo entre las dos temporadas de juego (en verano), el plan para preservar la forma para la siguiente temporada de juego, y por último, el plan de entrenamiento para el período de transición.

La coordinación entre las diferentes etapas se asegura, ante todo, por el programa y el plan de entrenamiento anual. No obstante, además de esto, las sesiones de entrenamiento individuales deben estar vinculadas entre sí, complementarse mutuamente. Por esta razón, es lógico que los planes de entrenamiento periódicos se preparen detalladamente. De esta forma, se pueden utilizar directamente las experiencias del período anterior.

#### **¿QUÉ CONTIENE EI PLAN DE ENTRENAMIENTO PERIÓDICO?**

De acuerdo con el periodo dado, indica:

- a. La cantidad y el orden de las sesiones de entrenamiento.
- b. La fecha de la sesión de entrenamiento (partido).
- c. Objetivos directos y carácter de cada sesión.
- d. Lugar de la sesión (partido).
- e. Material y duración aproximada.
- f. Deja espacio para la recopilación de experiencias.

Los diferentes puntos del plan de entrenamiento periódico con la excepción del punto e-no necesitan más explicación. Sin embargo, con respecto al punto e, me agradecería enfatizar que el plan de entrenamiento no brinda una numeración detallada de los ejercicios que se han de utilizar; solamente indica los métodos a emplear, los tipos de movimientos. Aun en lo que se refiere al tiempo de duración de la sesión, esto se da, solamente, como un tiempo aproximado que se ha de alterar cuando sea necesario.

Existen ciertas exigencias básicas que debe satisfacer el plan de entrenamiento periódico. El contenido del plan debe estar coordinado con el programa y los objetivos del plan (teórico) anual. Por lo tanto, al seleccionar el material del plan periódico, la principal consideración debe ser la de lograr los objetivos expuestos en el programa del movimiento, la oportunidad de "madurar". Me agradecería hacer énfasis en la necesidad de que existan circunstancias diferentes en la práctica de los movimientos. Cuando un futbolista ya conoce la técnica de diversos tipos de puntapiés, debemos hacer que las condiciones sean más difíciles. Debemos hacer que los jugadores practiquen el mismo movimiento en muchas formas diferentes, esto es lo que le proporciona una comprensión más firme de la técnica que se emplea.

También se debe tener el cuidado de asegurar que el material de movimiento se ajuste a las edades y al estado de entrenamiento de los jugadores.

Con respecto a la forma del plan de entrenamiento periódico quisiera mencionar, ante todo, la sencillez. Debe ser fácil de preparar y fácil de inspeccionar, pero no a expensas del contenido. Al mismo tiempo, mientras se recalca la importancia de preparar el plan de entrenamiento, se debe señalar como algo erróneo, el hecho de que el entrenador invierta un tiempo desproporcionadamente extenso, en el trabajo administrativo. La confección de los planes de entrenamiento no debe ocupar el tiempo que se debe invertir en la labor instructiva y educacional.

En la práctica, hay dos tipos de planes de entrenamiento periódicos que son los preferidos. A continuación analizaremos sus ventajas y desventajas.

La primera forma exige mucho menos trabajo burocrático. Después de las columnas de material general, vienen los



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

materiales de movimiento que son más esenciales, y que se deben practicar en las sesiones de entrenamiento. Este tipo de plan particularmente si los impresores pueden preparar un modelo le ahorra al entrenador una gran cantidad de trabajo, porque en lugar de escribir, no hay más que hacer una marca (x) en las columnas correspondientes.

La desventaja de este tipo de plan radica en el hecho de que más bien, tenta a los entrenadores a ser esquemáticos y mecánicos. Otra desventaja es que expresa muy poco. Por ejemplo, el desarrollo de la velocidad puede tener lugar en distintas formas, y en un modelo impreso por anticipado, es muy difícil dar a entender sombras de diferencia.

Esto se hace mucho más fácilmente en un modelo textual.

El otro tipo de plan exige una labor mucho más detallada por parte del entrenador, que el anterior. Sin embargo, es difícil de preparar en un modelo impreso, no es tan fácil de examinar y no es tan claro como el primer tipo de plan.

No obstante, su gran ventaja radica en el hecho de que podemos dar a entender las minúsculas variaciones de los diferentes materiales de movimiento, en una forma muy clara y comprensiva. El entrenador tiene la oportunidad casi ilimitada de indicar las variaciones en el entrenamiento, lo que lo hará más interesante y efectivo.

### **¿QUÉ FORMA DEBEMOS ELEGIR?**

Si la base para preparar nuestro plan de entrenamiento es el programa confeccionado cuidadosamente, y al mismo tiempo tenemos una buena memoria, desde el punto de vista del ahorro de tiempo, recomendamos la primera forma. Siempre que se apliquen todos estos puntos, se recomiendan, particularmente, para los entrenadores que se disponen de menos tiempo libre.

Sin embargo, si no nos dedicamos a hacer que las prácticas sean diversificadas, los ejercicios llenos de colorido, y deseamos enfatizar el progreso sistemático gradual, debemos elegir la segunda forma la cual aunque exige mucho más trabajo de parte nuestra, expresa mucho más.

### **CUANDO PREPARAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO.**

El entrenador debe preparar el plan de entrenamiento (teórico) anual, después que se hay aprobado el programa, o después que se haya anunciado la tabla anual permanente de competencias (semi anual). Inmediatamente después, debe confeccionar el plan de entrenamiento del primer período (por regla general), período básico), el cual se debe hacer también, en una de las formas previamente descritas o recomendadas.

Al plan de entrenamiento se completa, gradualmente, a finales del (año de campeonato), y consta, junto con el plan de entrenamiento (teórico) anual, de siete secciones.

### **EL ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO.**

Un esquema de entrenamiento contiene el material detallado de cualquier sesión de entrenamiento, así como el tiempo aproximado que se ha de dedicar a los ejercicios individuales.

Este se prepara sobre la base del plan de entrenamiento periódico.

En el esquema de entrenamiento se expresan en términos concretos los materiales de movimiento y los tipos de movimientos.

Debemos preparar el esquema de entrenamiento en hojas separadas para cada sesión; éste debe incluir:

- a. El orden numérico de la sesión.
- b. Lugar donde se va a realizar.
- c. El carácter de la sesión.
- d. El material detallado de práctica incluyendo las formas de ejercicios y el tiempo a dedicar a cada uno de ellos. La relación de los ejercicios debe ser conforme a las tres fases de la sesión, detallando los ejercicios de para la parte introductoria, la parte principal y la parte concluyente de la sesión.
- e. El equipo necesario para llevar a cabo los ejercicios en la sesión.
- f. Por último, se deja espacio para tomar notas sobre las experiencias, y para hacer observaciones sobre la sesión.

Lo mejor es que confeccionemos el esquema de

entrenamiento después de la última sesión, poco antes de comenzar la siguiente. Esto nos permitirá, cuando contribuyamos los ejercicios, tomar en consideración las experiencias de la sesión anterior.

Cuando recopilemos el material, debemos tomar en consideración qué ejercicio fue satisfactorio y cuál no, en la sesión anterior. Tampoco debemos dejar de tener en cuenta los cambios en el tiempo. Puede suceder que aunque el plan de entrenamiento describe ejercicios de cabeceo, el terreno se ha vuelto fangoso y los balones se tornan más pesados. En tales circunstancias, no sería práctico insistir en que los jugadores realicen los ejercicios de cabeceo que estaban planificados.

Es una cuestión que se discute, si el entrenador debe llevar el esquema de entrenamiento al terreno de juego. Muchos temen por el prestigio del entrenador, si éste aparece en el terreno con un pedazo de papel en las manos. En mi opinión, y puedo justificarlo con la experiencia práctica, la presencia o la ausencia de un papel no es lo que determina el prestigio y la autoridad del entrenador.

Tengo la opinión que el entrenador se ganará el respeto de los jugadores si ven que viene preparado para la sesión y no está improvisando.

**e) SELECCIÓN DEL MATERIAL DEL ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO.**

Al seleccionar el material, debemos tratar de asegurar que el efecto y los resultados de todos los ejercicios influyan en el desarrollo y la dirección de los objetivos expuestos en el programa.

Cuando se recopila el material de práctica, también se debe tener en cuenta la variedad. Esta es una consideración que surge de la necesidad de mantener el interés de los jugadores por la instrucción y la necesidad de hacer que los entrenamientos sean lo más variado posible.



Psicológicamente, esto también es muy necesario. Al igual que todos los demás deportes, el fútbol es una actividad que se ha de disfrutar, que debe refrescar al jugador tanto mental como físicamente. Por este motivo es importante evitar la repetición mecánica de un mismo ejercicio. El peligro de la monotonía es mayor en los ejercicios que se realizan para la aptitud. El entrenador que desea hacer interesantes los ejercicios para la aptitud, sin lugar a dudas, debe utilizar la imaginación para buscar la variedad. Un entrenador consumado hará todo lo que pueda para evitar que, no sólo los ejercicios del calentamiento, sino también los que desarrollan las facultades físicas, lleguen a ser monótonos. Psicológicamente, nada puede ser peor para los jugadores que saber por anticipado la clase de ejercicio que realizarán y la forma que tendrá cada sesión de entrenamiento.

Por supuesto, hay que evitar el exceso en que incurren algunos entrenadores al realizar, aunque con la mayor intención, entrenamientos demasiados variados. Esto es un error a causa de que en repetir un ejercicio hasta que se realice con un movimiento fácil y continuo, se cambia por otro, muy rápidamente. De esta forma, antes de que los jugadores hayan aprendido correctamente el ejercicio, antes de que hayan comenzado a sentir la esencia, el ritmo y el paso de un movimiento, ya proceden a realizar algo nuevo. Esto es sumamente perjudicial en la instrucción de jóvenes,

futbolistas que relativamente no están entrenados, o de los que aprenden un nuevo movimiento que hasta ahora ha sido desconocido, o sólo ha llegado a ser familiar, debemos extender su duración, sin alterar el modo de ejecución, o la forma, muy frecuentemente. Cuando el objetivo es enseñar un movimiento en medio de circunstancias relativamente idénticas, lo llamamos "ejercitación".

El orden numérico y la carga del esquema de entrenamiento debe ser racional. Ya sea instrucción táctica, técnica o para la aptitud, debemos agrupar el trabajo de forma tal que avancen desde los ejercicios más sencillos hasta los más complicados, desde los conocidos hasta los desconocidos.

Cuando se planifican los ejercicios del esquema de entrenamiento, debemos tener el cuidado de asegurar un equilibrio racional de trabajo y descanso. La carga, sólo será correcta y efectiva, si aseguramos la posibilidad de que haya regeneración y descanso. Cada ejercicio que implique mucho movimiento y una carga pesada, debe ser sucedido por uno que sea, relativamente, reposado. Este ejercicio reposado puede ser técnico, a realizar en el mismo lugar, o con poco movimiento. Al conservar un equilibrio entre el trabajo y el descanso-en especial, en el período de conformación y retención

verdadero, a las fluctuaciones de esfuerzo que ocurren durante el partido.

Al seleccionar los ejercicios, debemos prestarles la debida atención a las condiciones atmosféricas y a otras circunstancias (el estado del terreno, el equipo, las ocupaciones de los jugadores, etc). En tiempo frío y con mucho viento, necesitamos ejercicios de calentamiento diferentes a los que se utilizan durante el calor del verano; en un terreno escabroso no es aconsejable prescribir ejercicios de regateo o con pases bajos, en el esquema de entrenamiento; cuando se dispone de pocos balones, debemos planear ejercicios en los que los jugadores puedan estar ocupados al máximo; en el caso de estudiantes y obreros, es diferente la proporción de entrenamiento y descanso, y vuelve a ser diferente en el caso de los trabajadores de oficina.

Cuando se prescriben actividades individuales en el plan de entrenamiento, son necesarias una gran previsión y una cuidadosa organización. Debemos expresar detalladamente los ejercicios que tienen que realizar los

diversos grupos o jugadores individuales. Estos ejercicios se deben agrupar en orden numérico, o regular en forma tal, que el entrenador pueda supervisar a aquellos jugadores que necesiten ayuda. La actividad individual, es decir, la etapa en que todo el equipo no realiza un tipo de entrenamiento a\ mismo tiempo, se debe planificar con mucha precisión en el esquema de entrenamiento.

### **2.2.11. HACIA UNA CONCEPCIÓN MÁS INTEGRAL DEL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL.**

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

Todos los que nos dedicamos al fútbol (entrenadores, preparadores físicos, médicos, psicólogos, etc.), de una manera o de otra, actuemos en el ámbito de la iniciación o de la alta competencia, tenemos una preocupación común, la de hacer más eficientes los procesos de entrenamiento que podamos llevar a cabo. De esta manera, los jugadores podrían aprender a jugar al fútbol, desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas necesarias para su práctica; o bien, aumentar el rendimiento deportivo 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 las Ciencias del deporte, en auge actualmente en nuestro país, se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que se realicen 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.

¿Qué conocimiento científico se tiene en el fútbol? Podríamos decir que es escaso y poco consistente. Impera la idea de que *en el fútbol está todo inventado*. Pero la realidad es que el espectáculo no mejora y hay pocas aportaciones metodológicas para acrecentarlo, sobre todo en el aspecto de desarrollo de juego. Creemos que los procesos de entrenamiento y de competencia, los procedimientos y medios que se suelen emplear en los entrenamientos, son susceptibles de ser estudiados y de generar conocimientos mediante la investigación y la difusión; por consiguiente, se puede mejorar.

valiosa para diseñar entrenamientos adecuados y obtener una mayor eficiencia en la competición.

Durante la década de los años 70 y de los 80 se tenía la idea que el entrenamiento, mediante la mejora de la condición física, era determinante para conseguir un buen desarrollo de juego. En este sentido, las aportaciones del gran maestro de la preparación física en el fútbol, Álvarez del Villar, por el trabajo práctico que efectuó en distintos equipos, la difusión de su obra en el año 1983, las publicaciones en distintas revistas, sus implicaciones en la formación de los entrenadores españoles y del profesorado de educación Física, contribuyeron para que existiera una preocupación por la preparación física y de que los clubes incorporaran a estos especialistas en sus cuadros técnicos.

Este planteamiento tuvo un gran problema y fue la aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento de deportes individuales al fútbol ("el futbolista atleta"), aunque se quisieron adaptar no dejaban de basarse en acciones sin balón, alejadas de las situaciones de juego. Esto tiene poco valor para la competición, ya que guardaba poca relación con la práctica del fútbol. Para jugar al fútbol no hay que basarse sólo en el aspecto técnico, es un juego inteligente donde se requiere de análisis y reflexión.

Hoy, todavía suele plantearse entrenamientos en donde las cualidades propias del juego suelen ser dejadas de lado en provecho de las cualidades físicas (Mombaerts, 1998). El fútbol, como deporte colectivo que es, tiene sus propias exigencias de juego, su práctica viene dada por una estructura que podremos determinarla mediante un análisis como deporte de equipo. A modo de síntesis podemos adelantar que, para su práctica, se requiere de la realización de una serie de movimientos, esfuerzos y acciones en secuencias variables e intermitentes para llevar el balón a una meta y/o evitarlo, las posibilidades de éxito dependerá de un uso inteligente de la relación de oposición / cooperación.

La práctica del fútbol: estructura y análisis funcional como deporte de equipo.

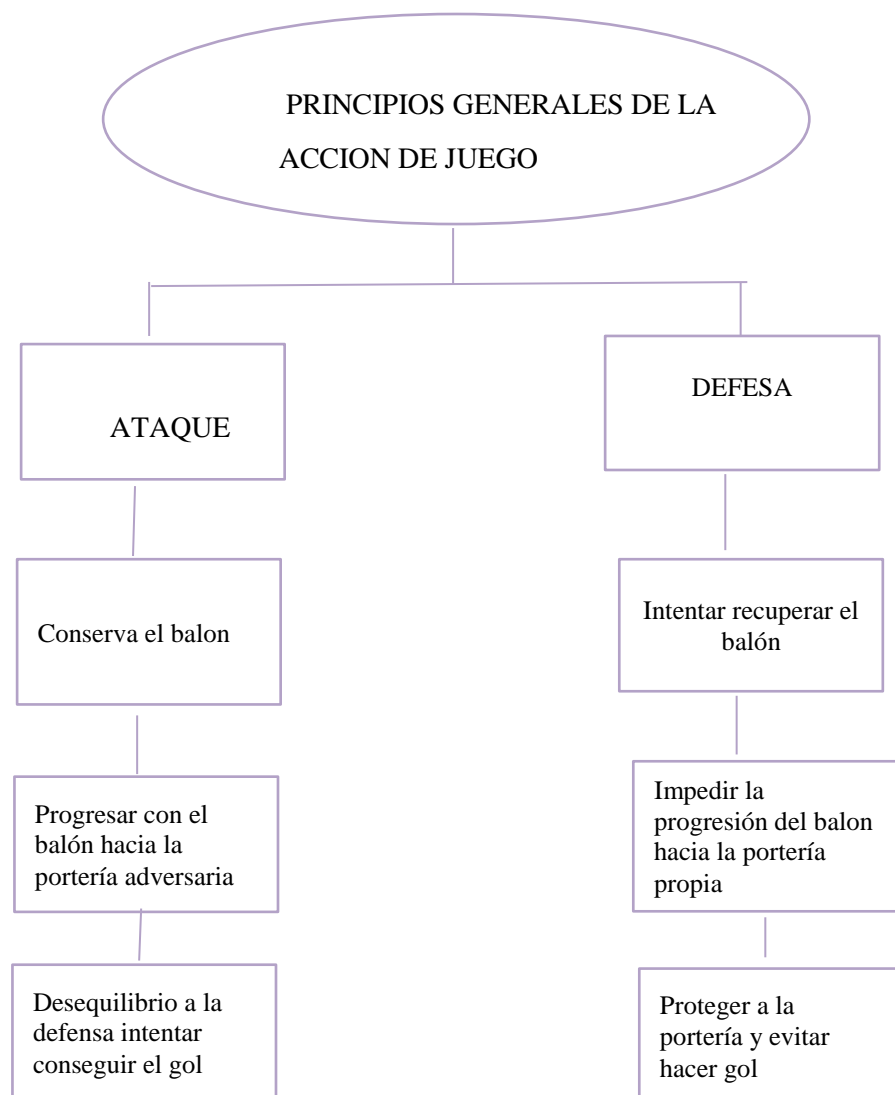
El fútbol es considerado como un deporte eminentemente perceptivo, en el desarrollo del juego los jugadores se encuentran mediatizados por los cambios que se producen en el entorno, como los compañeros, los adversarios y el balón.

Se requiere de una habilidad abierta o de regulación externa. Para poder desenvolverse, es necesario una adaptación y regulación a factores externos, mediante la información

periférica o visual e interactuando mediante la cooperación y oposición de manera congruente con las distintas fases del juego (ataque / defensa), de acuerdo a los respectivos objetivos respecto a la posesión o no del balón.

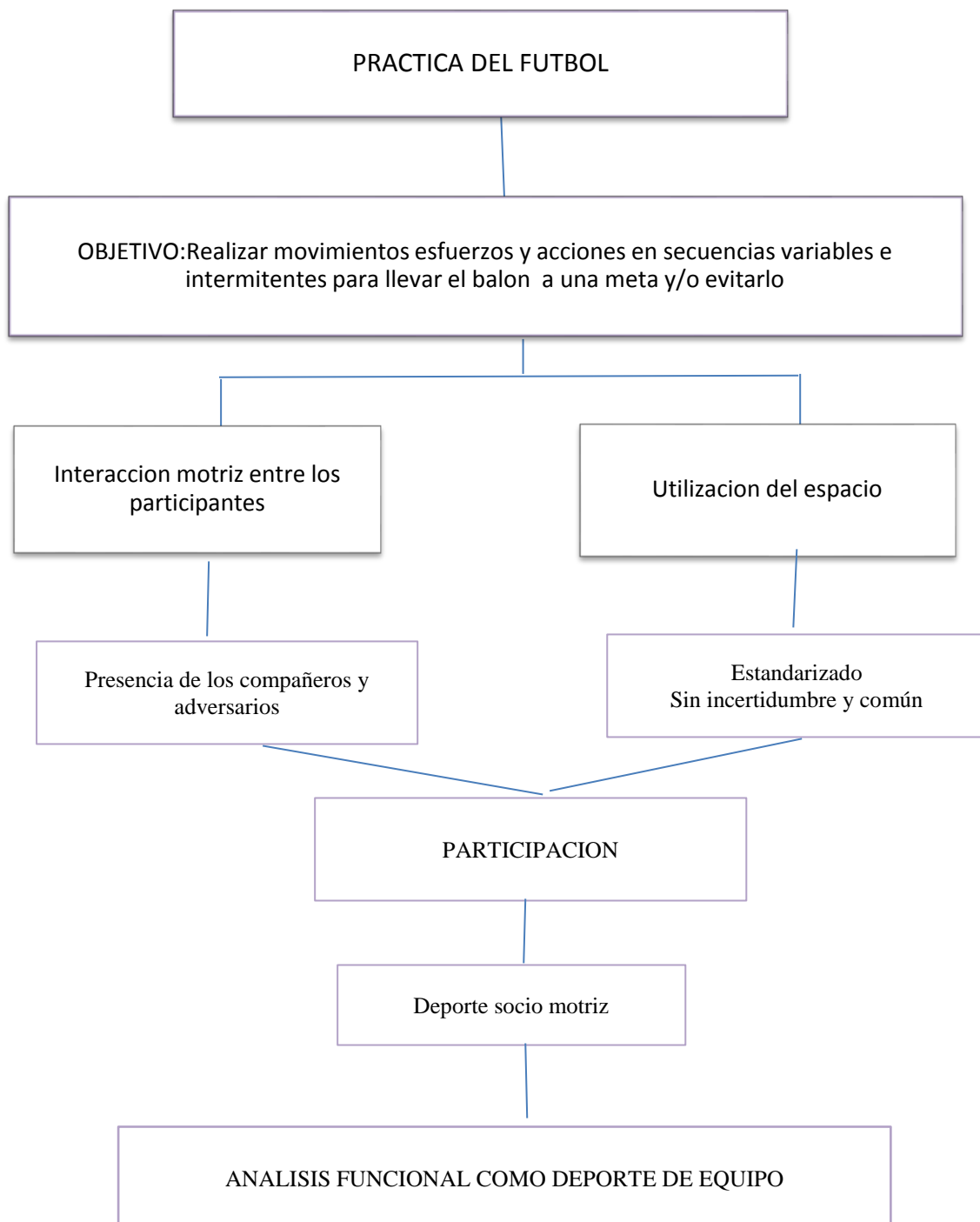
En el fútbol, el carácter de juego colectivo, requiere del esfuerzo de la totalidad de los que componen el equipo hacia el objetivo (ataque/defensa). Las acciones de los jugadores, con un espíritu cooperativo y armonizado, adquieren sentido en función de tres momentos fundamentales de juego: la posesión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

#### ESQUEMA Nº 1: PRINCIPIOS GENERALES DE LA ACCIÓN DE JUEGO



Además de la incertidumbre que se origina por la interacción entre los compañeros y adversarios (dependiendo de la posesión o no del balón), Hernández Moreno (1994) añade la situación en el espacio de juego de los equipos y la forma de participación sobre el móvil o balón. De esta manera podemos llegar a la estructura del fútbol, que representamos en el esquema N° 2 a partir de su objetivo.

**ESQUEMA N° 2: ESTRUCTURA DEL FÚTBOL PARTIR DE SU OBJETIVO**



## ANALISIS FUNCIONAL COMO DEPORTE DE EQUIPO

Atendiendo a su estructura podemos definir el fútbol como:

"Un deporte colectivo donde se produce una interacción motriz entre los participantes, como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios, utilizándose un espacio común (estandarizado y sin incertidumbre) y con una participación simultánea mediante una cooperación / oposición".

Atendiendo a su estructura podemos definir el fútbol como:

"Un deporte colectivo donde se produce una interacción motriz entre los participantes, como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios, utilizándose un espacio común.

incertidumbre) y con una participación simultánea mediante una cooperación / oposición".

Esta estructura nos da una idea general del fútbol como deporte colectivo, siendo necesario realizar un análisis funcional para poder tener una idea más concreta cómo son los comportamientos motores y conocer qué es lo que acontece durante el desarrollo de\ juego tanto en el ámbito individual como colectivo.

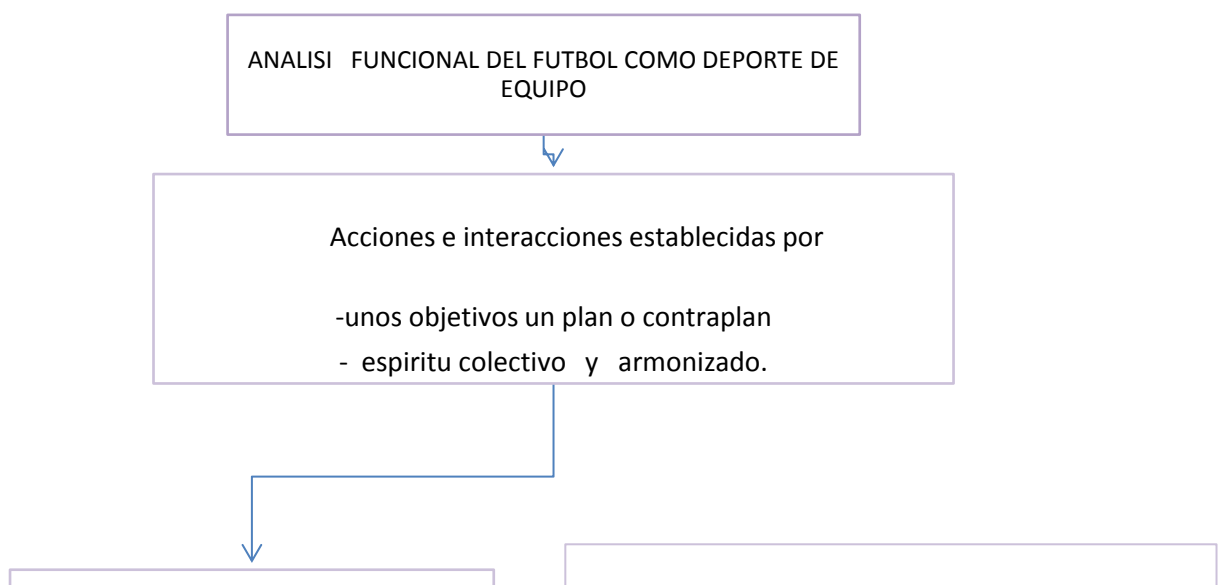
El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos, y que consiste en una disputa del balón para conseguir gol o evitarlo. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas por unos objetivos (plan o contraplan) mediante un espíritu colectivo y armonizado (cooperación 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 objetivo táctico).
- El *tiempo* no sólo nos indica la duración de un 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 o defensivas) y la posesión del balón.

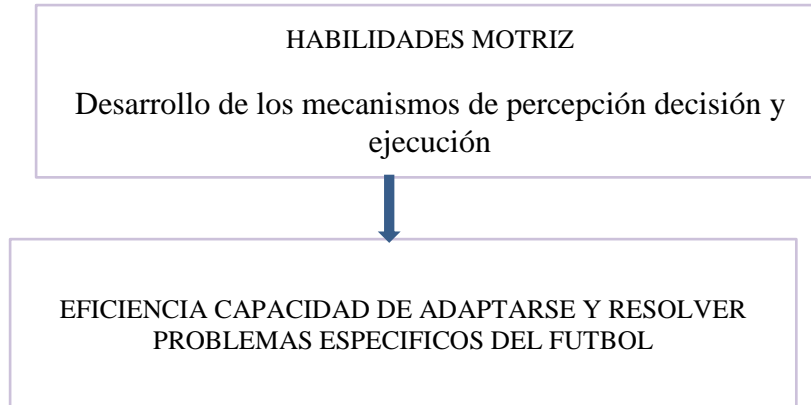
- La *técnica* como una habilidad motriz debe entenderse como una parte operativa que ayuda a resolver un problema de juego en función de la situación que se encuentre el jugador.
- La *táctica* desde una doble perspectiva: Una, individual, donde el jugador deberá percibir y analizar la situación de juego que se encuentre, tomará 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 el 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 técnico / tácticas 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 ésta subyacente para poder realizar

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 habilidad motriz específica. Esta habilidad, basada en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, confiere una eficiencia o capacidad de los jugadores para adaptarse y resolver problemas específicos del fútbol.

En el esquema N° 3 se recoge el análisis funcional del fútbol como deporte de equipo.







Estimando ciertas aportaciones de Mombaerts (1998), podemos considerar el fútbol como una actividad motriz compleja, de regulación externa en la que el jugador deberá tomar decisiones antes de actuar, y después de haber analizado la situación. Un jugador en una situación en el terreno de juego (sea con balón o sin él, frente a un adversario directo o indirecto) deberá tener la habilidad motriz para resolver un problema de juego o una acción de juego mediante:

- a. El *mecanismo perceptivo*, podrá atender a los estímulos presentes (compañeros, adversarios, balón.), las relaciones espaciales (ubicación en el campo, distancias de los jugadores y de los objetivos) y temporales (atender a la sucesión de acontecimientos que se van dando, la duración de los mismos, el ritmo...). En definitiva, el jugador deberá observar para saber qué pasa y de esta manera obtener Información de la situación.
- b. El *mecanismo de decisión* tendrá que plantearse qué es lo que va a hacer, analiza la situación, concibiendo y escogiendo una solución. Por ello es importante que los jugadores tengan desarrollada la inteligencia de juego mediante la capacidad de establecer estrategias motoras y su puesta en práctica a través de la táctica individual y colectiva. En este sentido, aparece el mecanismo o factor decisión algo que es necesario y puede ser determinante para poder desenvolverse en este deporte.
- c. El mecanismo de *ejecución*, da la respuesta motriz de cómo hacerlo, resolviendo la situación de juego. Para esto es necesario tener desarrolladas las capacidades físicas

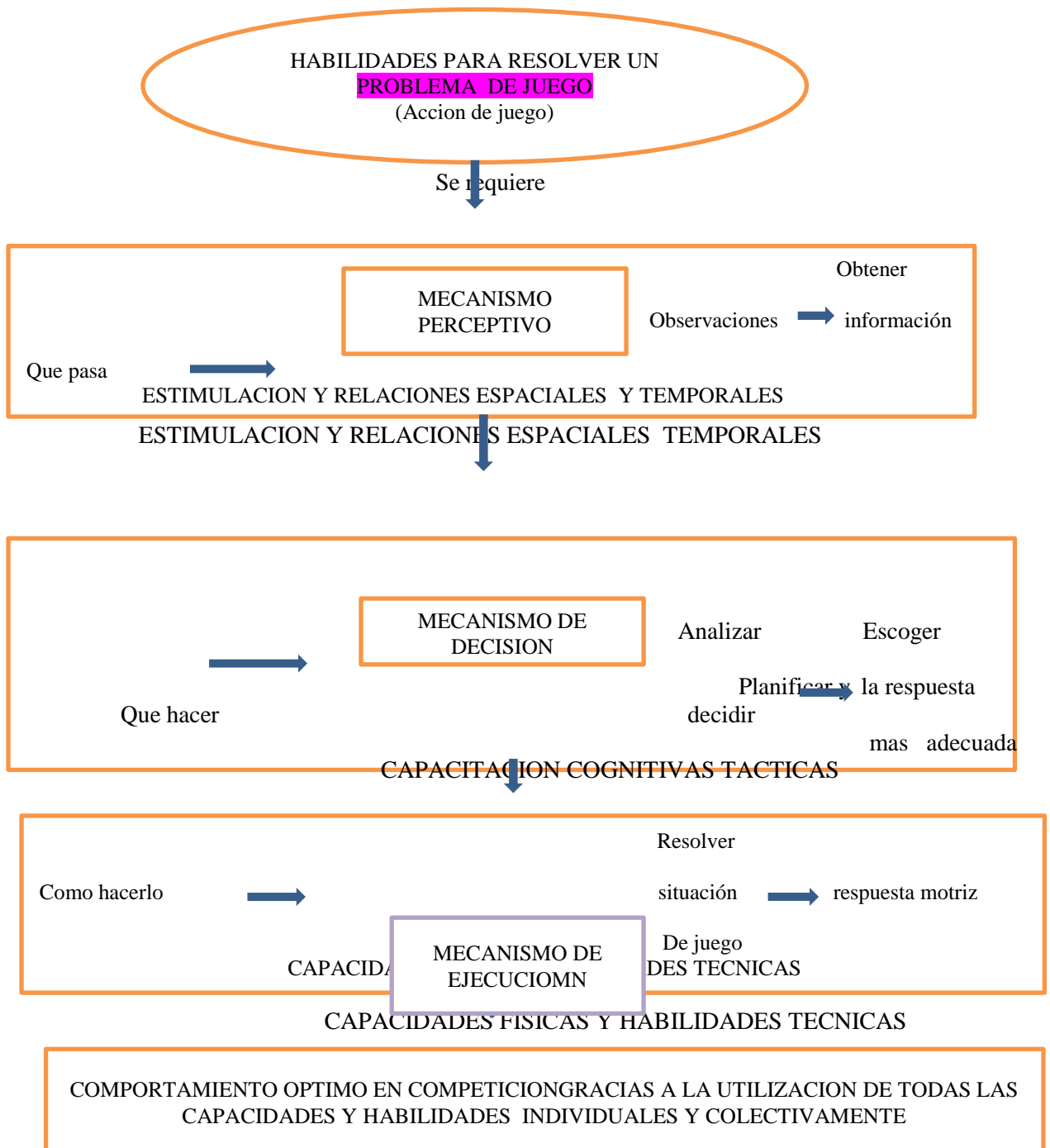
En definitiva, el jugador debe de hallar las respuestas adaptadas a los problemas que le presenta la acción de juego que viene derivados de la oposición contra los adversarios y de la cooperación (con los compañeros). Considerando, además, que las acciones de juego (ofensivas o defensivas) no se dan aisladas sino concatenadas, debiendo reaccionar ante una situación y, por otra, efectuando un tratamiento de la situación de juego siguiente.

Para poder llegar a esta circunstancia, los jugadores de un equipo deberán tener un comportamiento óptimo en competición gracias a la -utilización de todas las capacidades y habilidades individuales interactuando colectivamente.

En el esquema N° 4 se recoge las condiciones y la interacción de los distintos mecanismos para tener una habilidad necesaria en el fútbol y poder resolver las situaciones o acciones de juego.

Una vez que conocemos la estructura del fútbol y efectuado el análisis funcional como deporte de equipo, estamos en condiciones de hacernos una concepción de qué orientación metodológica debe tener el entrenamiento del fútbol.

Esquema N° 4: mecanismos necesarios para el logro de una habilidad para el fútbol.



motriz, técnico-táctico y psicológico, según el caso. Es por ejemplo: en 100 metros. Si se tiene tiempos de registros de 10.50 seg. (Dependiendo del nivel).

#### **7. APTITUD FÍSICA.**

Buena disposición de la función orgánica. Idoneidad de la constitución y naturaleza corpórea. ED. Física. Aptitud de la fuerza resistencia muscular y resistencia cardiovascular.

#### **8. CALENDARIZACIÓN.**

Selección de los días según los requerimientos determinados de actividades. ED. Física. Es determinar los días de descanso y de trabajo, los días campeonatos y de preparación, etc.

#### **9. CALIDAD.**

Estado o naturaleza, circunstancias, condiciones, investidura. ED. Física. Aptitud colectiva hacia el mejoramiento continuo. Expresión en forma deportiva. Calificación, superioridad de alguna cosa.

#### **10. CAPACIDAD FÍSICA.**

Aptitud o suficiencia de la constitución o naturaleza corpórea. ED. Física. Es el nivel del rendimiento físico sea el nivel de su resistencia muscular-cardiovascular y fuerza muscular, así también de sus características morfofuncionales.

#### **11. CARGA DE TRABAJO.**

Es la suma de todas las actividades y acciones a realizar en un determinado tiempo de entrenamiento periodizado; en relación a su volumen e intensidad y si es un trabajo general o específico.

#### **12. COBERTURAS.**

Acción de cubrirse de un riesgo, responsabilidad o perjuicio. ED. Física. Calidad técnico - táctico de coberturar espacios libres o dejados para defenderse.

#### **13. CONCENTRACIÓN MENTAL.**

Es el estado consciente dentro de una actividad. No es igual en todos los deportes ni en todos los deportistas. Consta de recapitulación memorística, reconstrucción mental y ejecución (Donde se verifica el grado de concentración).

#### **14. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

Forma fundamental de preparación basada en ejercicios sistemáticos, la cual representa en esencia un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Su perfeccionamiento deportivo).

#### **15. FUNDAMENTOS TÉCNICOS.**

ED. Física. Movimientos específicos principales y primarios que aseguran el dinamismo de competitividad del deporte.

**16. INTENCIÓN PEDAGÓGICA.**

Actitud deliberada, a sabiendas de un quehacer educativo.

**17. PERFORMANCE.**

Marca, récord. ED. Física. Cuando se tiene un nivel óptimo para cierta competencia. Rendimiento.

**18. PREPARACIÓN DEL DEPORTISTAS.**

Proceso multifacético de utilización racional del total de los factores (Medios, métodos y condiciones). Que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas.

**19. VOLUNTAD.**

Energía. Firmeza del alma. Determinación a cierta actividad. Es el factor de carácter psíquico que tiene más intervención en el entrenamiento y la competición deportiva.

**CAPITULO III**

### **CAPÍTULO III.**

#### **METODOLOGÍA.**

##### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

La presente investigación, de acuerdo a las características del problema formulado y los objetivos propuestos corresponde a la investigación descriptiva.

##### **3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.**

El diseño a utilizar será el descriptivo simple.

**M=O**

Dónde :

M = Es la muestra.

O= Es la información recogida a través de las  
encuesta.

##### **3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.**

###### **Diseño Descriptivo Suple (DOS)**

En este diseño tratamos de recoger la información referente a los objetos de estudio.

##### **3.4. PROCEDIMIENTOS ENFOCADOS.**

En el procesamiento de la información se siguió un orden y una secuencia que se puede apreciar a continuación:

1. Ubicamos, seleccionamos y agrupamos los datos obtenidos para su respectivo tratamiento y análisis.
2. Elaboramos de manera paralela la guía metodológica para
3. Se aplicó los instrumentos de recolección de datos a los estudiantes del nivel superior considerados en la muestra de estudio.
4. Se elaboró el listado de gráficos y tablas con los datos obtenidos en las diferentes observaciones.
5. Se realizó un análisis documental apropiado tanto para los temas relacionados con el fútbol, referente a los fundamentos técnicos, así como también para los datos obtenidos en el trabajo de campo.
6. Se elaboró los gráficos de barras para los resultados obtenidos con el propósito de visualizar los resultados obtenidos del informe.
7. Se efectuó un análisis cuantitativo y cualitativo.

### **3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.**

Población y Muestra de Estudio.

#### **Población Objetivo.**

Está conformada por los 15 profesores del área de Educación Física del nivel de educación secundaria de la UGEL - Sihuas.

#### **Población Accesible.**

muestra seleccionada estará conformada por los 15 ofesores del nivel de educación secundaria de las situaciones educativas:

### **3.6. HIPÓTESIS**

#### **3.6.1. Hipótesis general.**

La utilización de una Guía Metodológica de juegos técnicos - tácticos influye significativamente con el aprendizaje óptimo y eficaz del futbol.

#### **3.6.2. Hipótesis secundarias:**

El nivel de conocimiento de los profesores del Área de Educación Física del nivel secundario sobre los juegos técnicos - tácticos influyen en aprendizaje del fútbol de los estuantes de 12 a 16 años de edad.

El Diseño de una Propuesta Metodológica de juegos técnicos - tácticos para profesores del Área de Educación Física influyen significativamente en el aprendizaje del futbol de los estudiantes de secundaria entre 12 a 16 años de edad.

### **3.7. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES.**

#### **3.7.1. Variables:**

- Variable independiente: Guía metodológica de juegos técnicos y tácticos
- Variable dependiente: Aprendizaje del Fútbol.

**3.8- TECNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN EL ACOPIO DE INFORMACION.**

| TÉCNICA  | INSTRUMENTO   |
|----------|---|
| Encuesta | Ficha de encuesta:esta me permitirá recoger análisis sobre los juegos técnicos tácticos que utilizan los profesores del área de análisis física |
| Ficha    | Ficha de análisis   |

**3.9 PROCESAMIENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS.**

Para desarrollar el presente proyecto educativo realizara las siguientes acciones.

- Coordinación con los directores de las instituciones educativas.
- Coordinación con los docentes.
- Elaboración del instrumento de recolecion de datos,ficha de enuesta.
- Procesamiento y análisis de los datos obtenidos .
- Elaboración de informe.



#### **CAPITULO IV**

#### **PRESENTACION DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS**

#### **PRESENTACION DE LOS RESULTADOS**

La investigación realizada tomo como muestra a 15 profesores del área de educación física de las instituciones educativas.

| <b>Nº</b> | <b>INSTITUCION EDUCATIVA</b>         | <b>APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS PROFESORES</b> |
|-----------|--------------------------------------|--|
| 01        | Capitán Marcelino Valverde Solórzano | Balois Estrada Gilberto                      |

|    |                                      |                                  |
|----|--------------------------------------|----------------------------------|
| 02 | Capitán Marcelino Valverde Solórzano | Puertas Maestre Juan Abel        |
| 03 | Padre francisco staud                | Quezada Liñán Dennisse           |
| 04 | Jose Olaya                           | León cerna Ronel                 |
| 05 | Colegio de Paiashpampa               | Ponte Dominguez Marlene          |
| 06 | Asteria castro pareja de Sihuas      | Zegarra Pineda Julio Oscar       |
| 07 | Santa clara                          | Barrionuevo Castillo Milton      |
| 08 | Santa cruz de Ragash                 | Jesus Pichen Ivan                |
| 09 | Andaymayo                            | De la cruz Lopez Gaspar Olimpico |
| 10 | Jose maria Eguren                    | Gonzales Chávez Jhon             |
| 11 | Manuel Scorza de Quilca              | Sabino bolaños Abel              |
| 12 | Alfonso Ugarte                       | De la cruz moreno Carlos         |
| 13 | Quiches                              | Gonzales Azaña Juan              |
| 14 | Tucush                               | Diestra Villanueva Jose Edwin    |
| 15 | Umbe                                 | Rosas Campos Max                 |

**OBJETIVO 01****Identificar el nivel de conocimiento**

### **CUADRO 01**

Los resultados de a encuesta realizada a profesores de l área de educación física de la provincia de sihuas en relación al conocimiento sobre los juegos técnicos tácticos ara el futbol.

| INTERROGANTE                                | SI       |        | NO       |      |
|---|----------|--------|----------|------|
|   | CANTIDAD | %      | CANTIDAD | %    |
| Pertenece usted al área de educación física | 15       | 100.00 | 0        | 0.00 |

### **ÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

De los 15 profesores encuestados mencionan que todos pertenecen a la especialidad de educación Física. en la muestra se puede ver claramente que 15 profesores encuestados que laboran en la Provincia de Sihuas son todos de la especialidad de educación física.

### **CUADRO 02**

Resultados de la encuesta realizada a profesor del área de educación Física de la Provincia de Sihuas en relación al conocimiento sobre los juegos técnicos - tácticos para el fútbol.

| INTERROGANTES   | SI       |       | NO       |       |
|---|----------|-------|----------|-------|
|   | CANTIDAD | %     | CANTIDAD | %     |
| 02 ¿Asisten con frecuencia a cursos de capacitación y actualización docente del área de educación física? | 10       | 66.67 | 5        | 33.33 |

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De 15 profesores encuestados en relación a la asistencia a cursos de capacitación y actualización los resultados fueron:

- 10 profesores respondieron que sí asisten siendo un equivalente al 66.67%.
- 05 profesores respondieron que no asisten con mucha frecuencia siendo un equivalente al 33.33%.
- De los 15 profesores encuestados que laboran en la Provincia de Sihuas se puede observar que la mayoría de docentes si asisten a las capacitaciones.

### CUADRO 03

Itados de la encuesta realizada a profesor del área de educación de la Provincia de Sihuas en relación al conocimientos sobre los juegos técnicos - tácticos para el fútbol.

| INTERROGANTE  | SI       |     | NO       |      |
|---|----------|-----|----------|------|
|   | CANTIDAD | %   | CANTIDAD | %    |
| Para la ejecución de sus acciones propuestas y modulos para desarrollar su area | 6        | 40% | 15       | 100% |

### **ANÁLISIS A INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

los 15 profesores encuestados se presentan los siguientes.

- Los 15 profesores respondieron que no elaboran trabajos sobre la elaboración de propuestas, módulos o textos que elaboran para el desarrollo de sus acciones de clase no acostumbran a realizar, por ser muy costosas y también porque les lleva mucho tiempo en diseñarlas.
- Del total de la muestra se puede observar que el 0.00% no elaboran Propuestas y Módulos para desarrollar su área.

#### **CUADRO 04**

Resultados de la encuesta realizada a profesor del área de educación Física de la Provincia de Sihuas en relación al conocimientos sobre los juegos técnicos - tácticos para el fútbol.

| INTERROGANTE   | SI       |       | NO       |       |
|--|----------|-------|----------|-------|
|  | CANTIDAD | %     | CANTIDAD | %     |
| 04- Tiene conocimiento de cómo elaborar propuestas metodológicas de trabajo para su área | 6        | 40.00 | 09       | 60-00 |

### INTERPREANALISIS E INTERPRETACIÓN

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De 15 profesores encuestados en relación al conocimiento de la elaboración de Propuestas Metodológicas, éstos son los resultados:

- 06 profesores manifestaron tener conocimiento de que como se elabora las Propuesta Metodológicas, obteniéndose el 40%.
- 09 profesores respondieron "NO" siendo el resultado del 60%. Del total de la muestra se puede observar que la mayoría de los docentes no conocen como se elaboran las Propuestas Metodológicas

#### CUADRO 05

Resultados de la encuesta realizada a profesor del área de educación física de la Provincia de Sihuas en relación al conocimientos sobre los juegos técnicos - tácticos para el fútbol.

| INTERROGANTE  | SI       |       | NO       |       |
|---|----------|-------|----------|-------|
|   | CANTIDAD | %     | CANTIDAD | %     |
| 05- le agradaría asistir a talleres de capacitación donde se aprendan a elaborar propuestas y materiales que correspondan a su área | 08       | 53.33 | 07       | 46.67 |

#### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

De los 15 pofesores encuestados en relación a que si les agradaría Participar en talleres de capacitación,estos son los resultados :

- 08 profesores respondieron que si les agrdaria particiar en los Talleres,obteniendo el 53.33%
- 07 de los profesores respondieron que no siendo un equivalente Del 46.67%

Del total de la muestra se puede observar que la mayoría de los Docentes mencionan que si les agradaría particiar en los talleres De capacitación y actualización donde se aprenderá a elaborar propuestas y materiales que corresponden su area.



CUADRO N° 06

Resultados de la encuesta realizada a profesor del área de educación física de la Provincia de Sihuas en relación al conocimiento sobre los juegos técnicos - tácticos para el fútbol.

| INTERROGANTE   | SI       |       | NO       |       |
|--|----------|-------|----------|-------|
|  | CANTIDAD | %     | CANTIDAD | %     |
| 06- esta decidido en niciarse en la elaboración de propuestas para otras disciplinas deortivas | 09       | 60.00 | 06       | 40.00 |



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

**De** 15 profesores encuestados en *relación a que si se decide a elaborar* nuevas propuesta Metodológicas para otras disciplinas deportivas, estos son los resultados.

- 09 profesores responden que si se deciden ya en iniciarse a elaborar nuevas Propuestas, siendo un equivalente de 60.00%.
- 06 profesores responden que aún no pueden decidirse porque les agradaría ver otros trabajos similares para comparar y tomar una decisión acertada, obteniéndose el 40.00%.

Del total de la muestra se puede observar que los Profesores en su mayoría están decididos en iniciarse en elaborar propuestas metodológicas; esto se aprecia en un 00 %.

También llamó la atención que los profesores mencionaban que deben ver otros ejemplos para iniciarse ellos en realizar algunas Propuestas.

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

Los profesores en su mayoría desconocen al Juego como una estrategia válida para enseñar los fundamentos técnicos tácticos del fútbol; así mismo se puede ver que en un 100 % de los profesores encuestados no utilizan estos medios para desarrollar sus acciones programadas con anterioridad.

Diseñar una Propuesta Metodológica de Juegos  
Técnicos - Tácticos de Fútbol para Profesores  
del Área de Educación Física.

*Propuesta Metodológica de Juegos Técnicos - Tácticos de  
Fútbol para Profesores del área de*

*educación física.*

**LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL  
ENTRENAMIENTO INFANTIL**

1. Empieza el entrenamiento siempre con un juego simplificado.
2. Interrumpe el juego después de unos diez minutos para trabajar en el aspecto técnico - táctico que ha condicionado negativamente el nivel de juego (por ejemplo: la entrenada o el juego sin balón) con la práctica de tres ejercicios o juegos correctivos.
3. Vuelve a jugar el partido anterior y aplica y verifica lo practicado anteriormente, asegura con reglas específicas (ejemplo: solo dos toques, más ancho del campo) su correcta ejecución.
4. Evita jugar partidos con más de tres jugadores / equipo.
5. Hacer jugar a los niños en espacios muy amplios. Cuanto más espacio tienen, más tiempo y facilidades para efectuar sus jugadas con éxito. Se aconseja como medidas mínimas: 15 x 15 metros. Casi todos los técnicos de fútbol base suelen elegir campos demasiado cortos y estrechos.
6. Ataja porterías anchas y controla el balón en la misma línea de meta, estimula el juego técnico y de control.
7. Introduce frecuentemente juego polivalentes de otros deportes en la sesión con el fin de poder mejorar las capacidades condicionales y coordinativas del joven futbolista.
8. Después de haber demostrado y posteriormente practicado un juego simplificado o un ejercicio / juego correctivo: organiza una competencia para motivar al joven. Busca conjuntamente con los niños la explicación del porqué se ha ganado o se ha perdido.
9. *En cada sesión práctica se intenta perfeccionar las capacidades técnicas y tácticas que exige una prueba del decatión hasta ver establecido el vencedor de la prueba. Deja al niño participar más activamente en el proceso de entrenamiento - aprendizaje y no darle frecuentemente las soluciones al problema que planteamos.*
10. elige preferiblemente las actividades propuestas en nuestro modelo o menú y aplica la metodología de la margarita.

**PARA DIRIGIR AL EQUIPO ES NECESARIO QUE EL PROFESOR**

**TENGA CON LOS MENORES:**

- Lenguaje claro y preciso de fácil comprensión.
- Sepa demostrar lo que explica.
- Que use la habilidad de la comprensión para ser entendido por el niño.
- Trabajar sobre los errores individuales y colectivos.
- Utilizar películas, vídeos, figuras, demostraciones.
- El menor capta mejor lo que ve, que lo que escucha.
- La técnica debe ser una constante por el profesor desde el inicio hasta el final del entrenamiento.
- Jamás decirle al menor como hace determinado movimiento, gesto, técnica que no es correcta, sino decirle y demostrarle la forma correcta de ejecutarlo.
- El niño entiende mejor las buenas formas y vocabulario cariñoso.
- Recordar siempre que todos los niños no asimilan de igual forma.

**TRATO A LOS MENORES**

1. Optimista y de buen humor.
2. Paternal, cariñoso: no gruñón.
3. Con corrección equitativa.
4. Igual a todos.
5. Escuchar siempre y tener tiempo para ellos.
6. Dinámicamente.
7. Sin represiones, solo con consejos.
8. Llamándolos por su nombre de pila, y no por apellidos. Es más familiar.
9. Buscando estímulos para cada uno, y al plantel en conjunto.

**ADEMÁS DE PEDAGÓGO DEBE:**

- A. Estar capacitado y actualizado con lo último de la preparación integral del menor.
- B. Tener actitud de superación personal tanto en lo social como en lo deportivo. Cultivar la cultura.
- C. Poseer madurez.
- D. Cuidar su respeto físico. Llevar una vida ordenada en todas las facetas de la vida.

**LAS NORMAS GENERALES PARA LA DIRECCIÓN DE EQUIPOS DE**

**MENORES HAY QUE TENERLAS SIEMPRE PRESENTES SON:**

- ~ Un buen profesor está constantemente obligado a mantener un comportamiento correcto.
- ~ Un buen profesor está obligado a mantener una capacitación profesional renovada con los últimos adelantos.
- ~ Dirigir correctamente a seres humanos, más aún menores de edad, implica tener en cuenta las satisfacción de las necesidades de sus dirigidos.
- ~ Una buena dirección depende de las capacidades para tener en cuenta las necesidades individuales dentro del marco de las necesidades colectivas.
- ~ La dirección más correcta depende de la capacidad de solucionar las contradicciones dentro del plantel.
- ~ La dirección más correcta depende de "explotar" las cualidades individuales del plantel a favor del equipo que compite en un partido.
- ~ La buena dirección es aquella que se traza objetivos reales, para poder lograrlos.

RECUERDA

Hay que tener sumo cuidado al aplicar un proceso de entrenamiento a un menor. Los procesos deben ser más cuidadosos que cuando se aplica a un adulto; al menor hay que evitarle el menor daño posible. Hay que conocer globalmente que es un menor de edad.

**ESTILOS DE DIRECCIÓN**

Así como hay diferentes estilos de personas o formas de comportamiento, hay diferentes formas de dirigir. Dentro de estas formas se han determinado tres tipos, estos son:

***ESTILO AUTORITARIO***

*SE CARACTERIZA POR:*

- A . Está basado en primer lugar en la autoridad del cargo del profesor que dirige como entrenador.
- B. Los objetivos y las funciones las determina el profesor en forma vertical.
- C. El lenguaje, las instrucciones y decisiones tienen carácter resolutivo y autoritario.
- D. Solo se tiene en cuenta los deseos del profesor que dirige.
- E. Solo el profesor / entrenador critica y se razona poco.
- F. Existe una gran distancia entre el profesor / entrenador y los dirigidos.
- G. No existe el derecho de los jugadores a intervenir o hablar.
- H. El plan de entrenamiento es rígido.





Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

### **ESTILO "DEJAR HACER, DEJAR PASAR"**

caracteriza por:

- A. La dirección y ayuda solo lo brinda cuando desea el jugador.
- B. Los objetivos, las funciones y las actividades se determinan sin intervención del profesor / entrenador.
- C. El profesor / entrenador no brinda ningún tipo de instrucción, su lema clásico es: "Jueguen como ustedes saben".
- D. Existe poca cohesión del grupo, con tendencia a la separación.
- E. Existe elevado riesgo de conflictos.
- F. Existe bajo nivel de rendimiento del grupo.

### **ESTILO DEMOCRÁTICO O INTEGRADOR**

Se caracteriza por:

- A. Sus decisiones en primer lugar tienen suficientes argumentos para ser aceptados por el grupo.
- B. Los objetivos y funciones se discuten y se fijan democráticamente.
- C. Se toma en cuenta los intereses, deseos y personalidad de los jugadores.
- D. Se busca la integración de cada jugador al grupo.
- E. La crítica por parte del grupo se hace a través de discusiones alturadas.
- F. La inclusión del entrenador del grupo.
- G. A todos los jugadores les asume el derecho de intervenir, hablar, determinar y tomar responsabilidades.

**JUEGOS TÉCNICOS  
TÁCTICOS PARA  
MEJORAR LA  
PRÁCTICA EN  
EL FUTBOL.**

## ACERTAR CON EL BALÓN

### **PARTICIPANTES:**

2 equipos de 6 - 8 jugadores cada uno.

### **CAMPO DE JUEGO:**

Ampliar el tiro penal hasta las líneas laterales.

### **DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 20 minutos.

### **IDEA DEL JUEGO:**

Un equipo intentará pasarse el balón, tratando de tocar a muchos contrarios. El otro equipo intentará conseguir el balón. Por cada acierto obtendrán un punto.

### **DESARROLLO:**

Ambos equipos se ubicarán en el campo de juego. Sólo se realizarán tiros directos. No se permitirá driblear. El balón pasará al contrario cuando ésta se pierda mediante un mal pase o cuando sale fuera del campo de juego, cuando un contrario toque primero el balón después del disparo o cuando un jugador sale del campo de juego. Los jugadores tocados podrán jugar nuevamente cuando un compañero del equipo obtenga el balón.

### **INDICACIONES:**

Este juego se recomienda para el patio de la institución educativa, donde apenas se pierda poco tiempo en buscar *los balones que salen fuera (aplicarlo*

también para mejorar el rendimiento).

## JUEGO DEL TIGRE

**PARTICIPANTES:**

4 contra 1, 6 contra 2, 8 contra 3.

**CAMPO DE JUEGO:**

Hasta 20 x 20 metros.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 20 minutos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Mientras el grupo grande se hace pases, el otro jugador intentará tocarla.

**DESARROLLO**

El jugador que haya tocado el balón, ocupará el lugar del jugador que haya jugado el balón en último término. El balón se perderá cuando ésta salga fuera del campo de juego, caiga al suelo (variante 3) o no se juegue en círculo (variante 4). En este caso el jugador cambiará el lugar con el cazador. No se

podrá jugar con la mano, tampoco los cazadores.

**VARIANTES:**

1. Determinar la cantidad de toques o permitir sólo el juego directo.
2. Se puede jugar con dos balones. Se convertirá en cazador el jugador que pase el segundo balón a los jugadores que ya estuvieron en posesión del balón.

El balón no debe tocar *el* piso si se *realizan* pases altos. El jugador puede cabecear varias veces. El momento del pase quedará a criterio del jugador con el balón.

Para perfeccionar el pase con el borde interno, todos los jugadores formarán un círculo de seis metros de diámetro, realizando pases bajos y directos.

**INDICACIONES:**

ver las dimensiones del campo de juego a la cantidad y la capacidad de los participantes

el juego se recomienda para mejorar el rendimiento (aplicarlo también en el patio de la situación educativa).



**TENIS CAMBIANDO DE LADO**



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

**PARTICIPANTES:**

Hasta siete jugadores.

**CAMPO DE JUEGO:**

18 x 9 metros, dividido por una red de un metro de altura.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

20 a 30 minutos o hasta lograr 10 puntos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Después que el balón rebota el jugador tratará de alcanzar el pase y devolver el balón, de modo que el jugador siguiente no pueda jugarla y tenga que salir del campo. Los dos últimos jugadores obtendrán un punto a cada uno.

**DESARROLLO:**

Igual cantidad de jugadores se ubicarán en fila sobre las líneas del campo. Un jugador comenzará pateando el balón con el pie o la rodilla sobre la red, ubicándose en último lugar en la fila de los jugadores allí parados. Después que el balón tocó el suelo, la devolverá el primer jugador de la fila del otro campo, quien después también correrá hacia el otro campo. El jugador que no alcance el balón o la desvíe, saldrá del campo de juego.

**VARIACION**

*Se aumentará el esrueao si al lado de la red se realizan tareas adicionales, como caídas al frente apoyando las manos, roles, saltos de extensión, etc., o si en vez de*

correr al lado de la red se le exige al jugador que salte por arriba.

**INDICACIONES:**

Este juego se recomienda para mejorar el rendimiento.





Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

**PARTICIPANTES:**

Hasta nueve jugadores.

**CAMPO DE JUEGO:**

25 x 25 metros.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

20 a 25 minutos o hasta lograr 5 puntos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Alcanzar el balón jugado por el predecesor y llevarla con la intención de dificultar al jugador siguiente la obtención del balón y obligarlo con ello a salir. Los dos últimos de cada ronda obtendrán un punto; ganará el equipo que primero obtenga cinco puntos.

**DESARROLLO:**

Los jugadores estarán numerados. El jugador Nro. 1 comenzará pateando un balón aéreo. Continuará el jugador Nro. 2, quien deberá jugar el balón antes que pique por segunda vez. Será falta cuando el jugador haga el pase tocando varias veces el balón, cuando no sobrepase la altura de la cabeza o cuando salga fuera de la cancha y cuando el jugador siguiente no alcance el balón a tiempo. Los jugadores que tengan faltas, deberán salir de esa ronda y recibirán tareas adicionales (saltar con la soga, etc.)

**VARIACIONES:**

- Establecer tareas adicionales después de cada pase (roles, saltos, etc.).
- Establecer la pierna de juego.
- Se agilizará el juego si disminuye la cantidad de participantes y se reduce adecuadamente el campo de juego.

**INDICACIONES:**

El juego se recomienda para mejorar el rendimiento.



**PARTICIPANTES:**

Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

Dos equipos con cuatro jugadores cada uno.

**CAMPO DE JUEGO:**

30 x 20 metros, 2 arcos chicos sobre las líneas laterales, cuya altura mirará hacia fuera.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Juego de intervalo, hasta 10 x 5 minutos.

**DURACION DEL JUEGO:**

Juego de intervalo hasta 10 x 5 minutos

**IDEA DEL JUEGO:**

Dos jugadores de un equipo conducirán el balón desde su medio campo hacia el campo contrario, y desde allí pasarán el balón a su delantero ubicado delante del arco; el arco estará vigilado por un defensor.

**DESARROLLO:**

Sólo se llegará al arco después de un pase desde el medio campo contrario. No se permitirá pasar de los límites del campo de juego. Se penarán con un tiro libre tanto los pases al delantero atacante desde el propio medio campo como la infracción (foul). Si un equipo pierde el balón, ésta pasará al otro equipo.

Los jugadores del medio campo cambiarán de lugar cada cinco minutos con los jugadores parados delante de los arcos.

**INCACIONES**

*Según la capacidad de juego de los jugadores se variará la longitud del campo de*

*juego, la duración del esfuerzo en el medio campo y la cantidad de toques al balón.*



**PARTICIPANTES**



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

Equipos de 3 - 5 jugadores cada uno.

**AMPO DE JUEGO:**

Campo de fútbol; en las esquinas se formarán arcos de 2 metros de ancho.

**URACIÓN DEL JUEGO:**

x 20 hasta 30 minutos.

**IEA DEL JUEGO:**

Cada equipo defenderá un arco y para hacer goles atacará el arco del contrario tuado en sentido contrario. Los jugadores al desplazarse en diagonal estarán ligados a correr más de lo acostumbrado. Mejorará la resistencia si el equipo atacante desocupa su propia mitad del campo de juego. Al jugar cruzado los cuatro iuípos al mismo tiempo se aumentarán las exigencias a la capacidad de observación s losjugadores.

**REGLAS DE JUEGO:**

Los equipos comenzarán el juego al mismo tiempo en su campo, atacando el arco contrario. será gol cuando todos los jugadores del equipo atacante hayan desocupado su propia mitad del campo de juego y se encuentren en la mitad del campo de juego contrario. El deberá cruzar la línea del arco sin pasar la altura de los banderines. No se emitirá jugar con las manos.

también se jugará sin fuera de juego (off - side) y tiro de esquina. Los saques terales se ejecutarán desde el lugar en que el balón salió del campo.

**VARIACIONES:**

acuerdo a los resultados pueden juntarse dos equipos. Ganará el equipo que, sumando ambos resultados, obtengan más goles que el contrario.

**INDICACIONES:**

en este juego se necesitarán dos árbitros. Los cuatro equipos se diferenciarán en su vestimenta.







Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

**PARTICIPANTES:**

8 jugadores, 5 contra 3.

**CAMPO DE JUEGO:**

30 x 30 metros.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Juego de intervalo, hasta 6 x 5 minutos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Ambos equipos intentarán retener el balón la mayor cantidad de tiempo posible. Un minuto equivaldrá a un punto. Ganará el equipo que logre la mayor cantidad de puntos en un tiempo determinado.

**DESARROLLO:**

Mientras un equipo realiza pases, el otro intentará sacarle el balón al equipo de cinco jugadores se les exigirán determinadas tareas, por ejemplo, hacer sólo pases directos, mientras que al equipo de tres jugadores se le permitirá el juego libre con todos los medios técnicos. Si un equipo obtiene un punto, seguirá jugando o entregará el balón al contrario según lo acordado.

**VARIACIONES:**

1. El equipo de cinco jugadores sólo podrá jugar, por ejemplo, en forma rasante, sólo con pie izquierdo, etc.
2. Después de cada juego de intervalo de cinco minutos, tres jugadores del equipo de cinco adoptarán las funciones del trío.

**INDICACIONES:**

Se adecuará el esfuerzo a la capacidad de juego de los jugadores. El juego se recomienda para mejorar el rendimiento.



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

**PARTICIPANTES:**

Cantidad indeterminada, se formarán equipos de tres jugadores.

**CAMPO DE JUEGO:**

50 x 20 metros, dividido en un campo de carrera de 30 metros y en un área de 20 x 20 metros, ubicando una marca en el campo a 20 metros de la línea lateral.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 30 minutos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Un jugador se ubicará delante de la línea lateral, sus dos contrarios en el área de caída del balón. Se otorgará un tiro libre y un punto, al jugador que pateo el balón desde la línea de partida, sin que sus contrarios lo toquen.

**DESARROLLO:**

Los jugadores estarán numerados 1, 2 y 3. Comenzará el jugador 1.

Si logra patear el balón hacia el área, correr alrededor de la marca y volver a la línea de partida sin ser tocado, quedará libre.

Obtendrá un punto y podrá correr nuevamente. Si lo tocan, el jugador 2 ocupará su lugar y el 1 se ubicará en el área. Lo mismo ocurrirá si el balón no cae en la zona del área. Ambos contrarios podrán desbordar la línea del área con el balón en la mano, para poder tirar mejor.

**INDICACIONES:**

Adecuar el largo y el ancho del campo de juego y el recorrido a la capacidad de juego de los jugadores.



PARTICIPANTES



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

de 4 - 10 jugadores cada uno.

**CAMPO DE JUEGO:**

Cada uno en un campo, un banderín en el medio de la marca de la línea central.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

De 20 piques.

**~AREA DEL JUEGO:**

Los equipos se ubicarán enfrentados en las líneas laterales. Un equipo pateará el hacia el medio del campo del contrario, en el mismo momento picará corriendo coreador del banderín, volviendo al punto de partida. El otro equipo atajará el balón y un buen juego colectivo, deberá tocar a muchos contrarios.

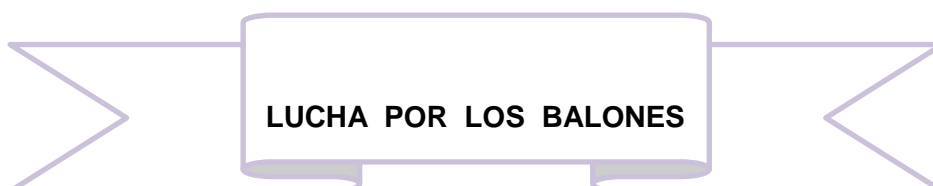
**DESARROLLO:**

Se otorgará un punto por cada jugador tocado. Lo mismo cuando al comenzar el juego balón no llegue hasta el medio campo del contrario o cuando un jugador que no corra vededor del banderín. El ganador será proclamado cuando cada jugador empiece el nuevamente.

se realizará con la mano, posteriormente con el pie que más domine el participante.

**INDICACIONES:**

Adecuar el tamaño del campo de juego y la cantidad de carreras a la capacidad de juego de los jugadores.



**PARTICIPANTES:**

2 equipos de 4 - 6 jugadores cada uno.



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

**CAMPO DE JUEGO:**

40 x 20 metros con la línea central marcada.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 20 piques.

**IDEA DEL JUEGO:**

Ambos equipos se ubicarán enfrentados en los lados angostos menos que cantidad de jugadores participantes (para 8 jugadores 6 balones, para 12 jugadores y 10 balones).

A una orden ambos equipos picarán hacia la línea central, tratando de llevar la mayor cantidad de balones hacia la línea. El equipo obtendrá un uno por cada balón.

**DESARROLLO:**

Los dos jugadores que no recibieron ningún balón intentarán quitarle al contrario la mayor cantidad posible de ellas. Se perderán balones que salgan del campo. Por cada balón conducida detrás de la línea propia se ganará un punto. Es importante que el jugador con el balón a sus pies driblee hacia la línea. Se anulará los balones pateados fuera de la línea.

**~ACIÓN:**

~terminar la forma de conducir el balón.

**IDICACIONES:**

Se necesitarán dos árbitros ocupándose cada uno de una mitad del campo de juego.

**JUEGO DE POSTAS Y VALLAS**

**PARTICIPANTES:**

PARTICIPANTES:



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

Cantidad indeterminada, 2 equipos  
parejos en fuerza.

**CAMPO DE JUEGO:**

Línea de partida, ubicar las vallas en los 30 - 40 metros  
de recorrido.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 20 minutos o hasta 10 carreras por equipo..

**IDEA DEL JUEGO:**

Los jugadores de cada equipo intentarán pasar el balón debajo de la  
valla, saltarla y después de pasar la última volver conduciendo el balón al  
lado de las vallas. Ganará el equipo más veloz, obteniendo un punto por  
cada recorrido.

**DESARROLLO:**

A una orden correrá el primer jugador de cada equipo. El jugador  
siguiente correrá cuando reciba el balón detrás de la línea de partida. Se  
descalificará si pisan la línea de partida antes de tiempo. El recorrido  
terminará cuando el último jugador de un equipo cruce de regreso la  
línea de partida.

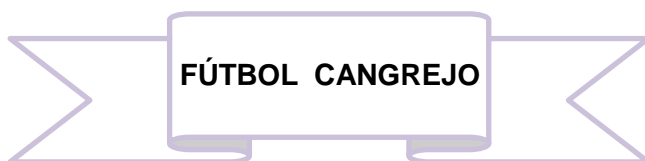
**VARIACIÓN:**

1. El balón se jugará entre las  
vallas.
2. Rodear o pasar por debajo de  
las vallas.

**~INDICACIONES:**

Adecuar la altura de las vallas y el recorrido a la capacidad de juego de los  
jugadores.

1. juego es apto para el patio de la institución educativa.



**PARTICIPANTES:**

Dos equipos de 4 - 6 jugadores cada uno.

**CAMPO DE JUEGO:**

20 x 10 metros, dos arcos chicos en las líneas laterales.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 20 minutos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Un equipo atacará e intentará hacer goles y al perder el balón, evitará que le hagan goles.

**DESARROLLO:**

Todos los jugadores, excepto los arqueros, se desplazarán como los cangrejos, jugando el balón en esa posición. Los jugadores en el campo no podrán jugar con las manos, la que deberían estar siempre en contacto con el piso. Las infracciones a esa regla se penarán con un tiro libre.

Los arqueros se arrodillarán y retendrán el balón con las manos. Deberán buscar todos los balones que salgan de su mitad de campo. El balón entrará en juego con un tiro libre indirecto si sale del campo o después de una infracción.

**UVICACIÓN:**

aumentar la carga, durante la cual por un tiempo no tocará el suelo.

**INDICACIONES**

La cantidad de participantes de los equipos pueden aumentar a ocho jugadores cada uno ampliando el campo de juego por quince metros.

Se juega es apto para el patio de las instituciones educativas y se recomienda para mejorar el rendimiento.



**JUEGO CON TRES NEUTRALES**

**PARTICIPANTES:**

Dos equipos de 4 jugadores cada uno y tres neutrales.



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

**CAMPO DE JUEGO:**

40 x 25 metros, dos arcos chicos.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 40 minutos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Cada equipo intentará hacer goles con pases altos y a media altura. Los jugadores neutrales jugarán siempre con el equipo poseedor del balón, para garantizar una superioridad numérica.

**DESARROLLO:**

Un jugador comenzará el juego pasando el balón a su compañero: El balón no podrá tocar el suelo y ser tocada más de tres veces seguidas por un jugador. El contrario obtendrá el balón después de luchar por ella, cuando un jugador la toca más de tres veces seguidas o cuando cae al suelo. Se jugará sin arquero y no se permitirán jugar con la mano.

**VARIACIÓN:**

Establecer la cantidad de toques al balón o los juegos directos.

**INDICACIONES:**

Cuanto menos sean los participantes por equipo y mayor la cantidad de neutrales, más fácil será el juego (por ejemplo: 2 contra 2 y 5 neutrales)



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

## JUEGO DE TRES ARCOS

### **PARTICIPANTES:**

Dos equipos de 8 jugadores cada uno un arquero neutral

### **CAMPO DE JUEGO:**

Medio campo, además del arco normal, dos arcos chicos a los costados.

### **DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 60 minutos.

### **IDEA DEL JUEGO:**

Un equipo atacará intentando hacer goles en alguno de los tres arcos, al perder el balón defenderá los arcos.

### **DESARROLLO:**

Los goles se harán en cada uno de los tres arcos, en el arco normal se ubicará un arquero neutral, los arcos chicos se defenderán sin ayuda de las manos; si el equipo defensor detienen un ataque se atacara primero uno de los otros arcos.

### **VARIACIONES:**

1. Establecer la cantidad de toques al balón o en cuanto tiempo se deberá hacer un gol.
2. A una orden del entrenador cambiar en seguida el ataque a otro arco.
3. Los goles logrados cabeceando el balón se puntuará doble.

### **INDICACIONES:**

El juego se recomienda para mejorar el rendimiento.



## JUEGO SOBRE TRES ARCOS

### **PARTICIPANTES:**

Dos equipos de 4 - 6 jugadores cada uno, un arquero neutral.

### **CAMPO DE JUEGO:**

Medio campo, tres arcos con banderines de 1,50 metros de ancho cada uno y 5 metros de distancia entre ellos.

### **DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 40 minutos.

### **IDEA DEL JUEGO:**

Ambos equipos intentarán hacer goles pateando el balón hacia uno de los tres arcos. Un solo arquero será el responsable para cada uno de los arcos.

### **DESARROLLO:**

El arquero comenzará el juego pateando el balón. Un equipo logrará un gol, cuando el balón cruce la línea de gol de uno de los arcos. Los goles se realizarán desde ambos lados del arco. No serán posibles dos aciertos posibles. El juego se interrumpirá cuando el balón sale del campo, con foul o cuando el arquero lo intercepté. El juego continuará con un lanzamiento, un tiro libre o pateando el balón.

### **VARIACIÓN:**

Se variarán las distancia y el ancho de los arcos.

### **INDICACIONES:**

Es aconsejable jugar con dos arqueros que se relevarán relativamente. El juego se recomienda para mejorar el rendimiento.



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

## TENIS CON EL PIE - DOBLE

### **PARTICIPANTES:**

Cuatro jugadores, dos contra dos.

### **CAMPO DE JUEGO:**

16 x 8 metros, divididos en dos campos divididos por una red de dos metros de altura, otra marca a lo largo dividirá cada campo otra vez en dos mitades.

### **DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 20 minutos.

### **IDEA DEL JUEGO:**

Se considerarán las acciones del voleibol para el cumplimiento de los saques y rotaciones.

### **DESARROLLO:**

1. El saque se realizará desde el medio campo derecho al medio campo izquierdo del campo contrario. Recién después se jugará indistintamente hacia una de las dos mitades.
2. El balón se pateará siempre cambiando. El jugador que pateó sobre la red, cederá el siguiente balón a su compañero. Dos jugadas seguidas cuentan como falta y cuentan como punto para el contrario.
3. Las parejas cambiarán sus lugares en cada cambio de saque.

### **INDICACIONES:**

El juego es apto para el patio de la institución educat



**ATRAPAR EL BALÓN**

**PARTICIPANTES:**

Tres jugadores.

**CAMPO DE JUEGO:**

24 x 8 metros divididos en tres campos iguales.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 30 minutos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Ambos jugadores externos sobrepasarán el campo del jugador central de modo que este no atrape el balón. El jugador central intentará atrapar el balón. Ganará el jugador que tenga menos puntos en contra.

**DESARROLLO:**

En cada campo se ubicará un jugador. Los jugadores se pasarán balones aéreos directos. El jugador central intentará atrapar el balón con medios futbolísticos.

Los balones aéreos picarán solo una vez. Un jugador obtendrá puntos en contra cuando el balón pique más de una vez en su campo, cuando su pase no llegue al campo de su compañero o el jugador central atrape el balón. En intervalos regulares se reemplazará al jugador central.

**VARIACIÓN:**

Determinar la pierna de juego y eventualmente permitir dos toques al balón.

**INDICACIONES:**

El juego es apto para el patio de la institución educativa.



**PATEAR AL ARCO**

**PARTICIPANTES:**

Dos equipos con numerosa cantidad de jugadores.

**CAMPO DE JUEGO:**

Marcar varios campos con una tiza de 20 x 6 metros; en el medio del campo colocar arcos con banderines de 1,50 metros de ancho.

**DURACIÓN DEL JUEGO:**

Hasta 30 minutos.

**IDEA DEL JUEGO:**

Todos los jugadores intentarán hacer goles pateando el balón a través de su arco;

ganará el que después de un tiempo determinado tenga la mayor cantidad de goles.

**DESARROLLO:**

Será gol cuando el balón se juegue detrás de los límites y ruede entre ambos banderines. Sí el balón vuela sobre ambos banderines, el contrario recibirá el balón y no se contará como gol. Los balones devueltas directamente entre los banderines se contarán como dos goles.

Se cambiará de lado después de la mitad de tiempo de juego. Cada equipo contará sus propios goles. Recién al final se consagrará al ganado

**VARIACIONES:**

1. Determinar la pierna del juego.
2. Extender el campo de juego hasta 40 metros.

**INDICACIONES:**



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

Al final de cada campo de juego se colocará un arco para evitar golpes con

efecto. El juego es apto para el patio de la institución educativa.

## CAPÍTULO V

## **CAPÍTULO V**

### **RESUMEN Y CONCLUSIONES**

#### **5.1. RESUMEN DEL ESTUDIO.**

La sociedad peruana, se presenta como un país de Latinoamérica que menos produce textos para ayudar a los estudiantes y profesores a desarrollar sus acciones y actividades relacionadas con el aprendizaje y la enseñanza para el desarrollo de capacidades, que dentro de poco servirán de base para crecer profesionalmente los participantes.

Así mismo, vemos que el Ministerio de educación encargado de promocionar que los profesores hagan uso de nuevas metodologías y tendencias para desarrollar capacidades en nuestros estudiantes, no apoyan de manera decidida en la producción de textos que busquen cumplir con tan noble fin; la de formar integralmente a los estudiantes.

Inmerso en este problema, como futura educadora debo fomentar y difundir los avances, estrategias, modos, formas y estilos que se encuentran en boga por nuestro tiempo en cuanto a la difusión; promoción captación de personas que practiquen en forma mayoritaria deportes, alejándolos de los vicios que proliferan en nuestra sociedad.

Es por ello que decidí realizar esta investigación titulada "**PROPUESTA METODOLÓGICA DE JUEGOS TÉCNICOS - TÁCTICOS DE FÚTBOL PARA PROFESORES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**".

Los profesores con quienes se desarrolló la investigación corresponden a la Región Ancash, Provincia de Sihuas con sus diez Distritos; y han sido quince (15) los que participaron y apoyaron en resolver los cuestionarios y dieron su opiniones válidas para la ejecución del trabajo.

La investigación realizada ha dado respuesta a las interrogantes planteadas y a los objetivos formulados, presentándose en el marco teórico.

La Propuesta Metodológica para profesores del Área de Educación Física permitió que ellos tengan claro que es un documento que ayuda a desarrollar y fortalecer las capacidades de los estudiantes que practican fútbol, a través de variadas estrategias que el profesor puede adaptar de acuerdo a las necesidades e intereses de los estudiantes.

## 5.2. **CONCLUSIONES**

- Se concluye que los Profesores del Área de Educación Física al utilizar la Guía Metodológica de Juegos Técnicos - Tácticos han mejorado su desempeño profesional, por la que esta contiene temas innovadores.
- En relación a los conocimientos que manejan los profesores del área de educación Física para la elaboración de propuesta Metodológica solo seis de ellos que representan un 10,00 % mencionan que sí conocen; pero que no se deciden en hacerlas por lo costoso que es y por el limitado tiempo que tienen.

## 5.3. **RECOMENDACIONES.**

- Consideramos las siguientes recomendaciones:  
Utilizar la Propuesta Metodológica en los juegos técnicos tácticos para mejorar la práctica del fútbol.
- Realizar investigaciones y publicaciones de textos relacionados al área de educación física.
- Mantenerse capacitado mediante charlas o círculos de estudio para el reforzamiento de los profesores en las Instituciones Educativas.



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BENEDEK, Endre: "250 ejercicio de entrenamiento"  
1998 Editorial Peldotribo  
3° Edición Barcelona - España
- BENGSBO, Jens:  
"Juegos aplicados al Fútbol" Editorial Peidotribo  
2° Edición
- COMPANY, Miguel y Otros: "Mejoraremos nuestro fútbol"  
1994 Lima-Perú.
- EIBMANN, Jorge y Otros: "Fútbol Base: Programa de  
entrenamiento" (12 -13 años)  
Editorial Peidotribo  
2° Edición  
Barcelona - España
- FREO, Alejandro: "Técnica, velocidad y ritmo en el fútbol"  
Editorial Peidotribo  
2° Edición  
Barcelona - España
- RODRIGUEZ, Jaime:" En entrenamiento en el Perú"  
1992 3° Edición  
LIMA -PERU
- DELGADO ESTRADA, Luis: "La táctica a través de la Preparación Física del  
Futbol
- FERNÁNDEZ LARA, V.: "Guía práctica sobre acciones lúdicas  
Para el fútbol"





Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte

ANEXOS

A  
N  
E  
X

**FICHA DE ENCUESTA PARA EL DOCENTE**

**INSTRUCCIONES:**

- Conteste por favor cada uno de los ítems que a continuación se le presentan, con alto criterio de honestidad y de manera precisa.
- Una sola opción de las respuestas es la válida.

**la Investigadora.**

.- ¿Dicta dentro de sus sesiones de Educación Física actividades relacionadas al fútbol?

**SI**

**NO**

--- ¿ Tiene conocimiento que los juegos técnicos - tácticos ayudan a mejorar la oráctica del fútbol?

**SI**

**NO**

3.- ¿ Cree usted que con el desarrollo de estas acciones en el fútbol ayuda a manejar la técnica en sus estudiantes?

**SI**

**NO**

4.- ¿ Piensa que este trabajo le permitirá innovar sus acciones para trabajar en la disciplina deportiva: fútbol?

**SI**

**NO**

5.- ¿ Se compromete usted en seguir desarrollando trabajos similares al presente para ayudar a mejorar la práctica del fútbol en sus estudiantes?

**SI**

**NO**



Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Ciencias del Deporte