

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO AREQUIPA

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL CON BALÓN EN LOS ESTUDIANTES
DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EJÉRCITO. AREQUIPA. 2017**

Tesis presentada por:

DELGADO HUAQUIPACO, Abraham

DEZA SOTO, Clever

SALAZAR RADA, Libia Berzabeth

**Para optar el título profesional de profesor de
Educación Física**

AREQUIPA – PERÚ

2017

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO AREQUIPA

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL CON BALÓN EN LOS ESTUDIANTES
DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EJÉRCITO. AREQUIPA. 2017**

Tesis presentada por:

DELGADO HUAQUIPACO, Abraham

DEZA SOTO, Clever

SALAZAR RADA, Libia Berzabeth

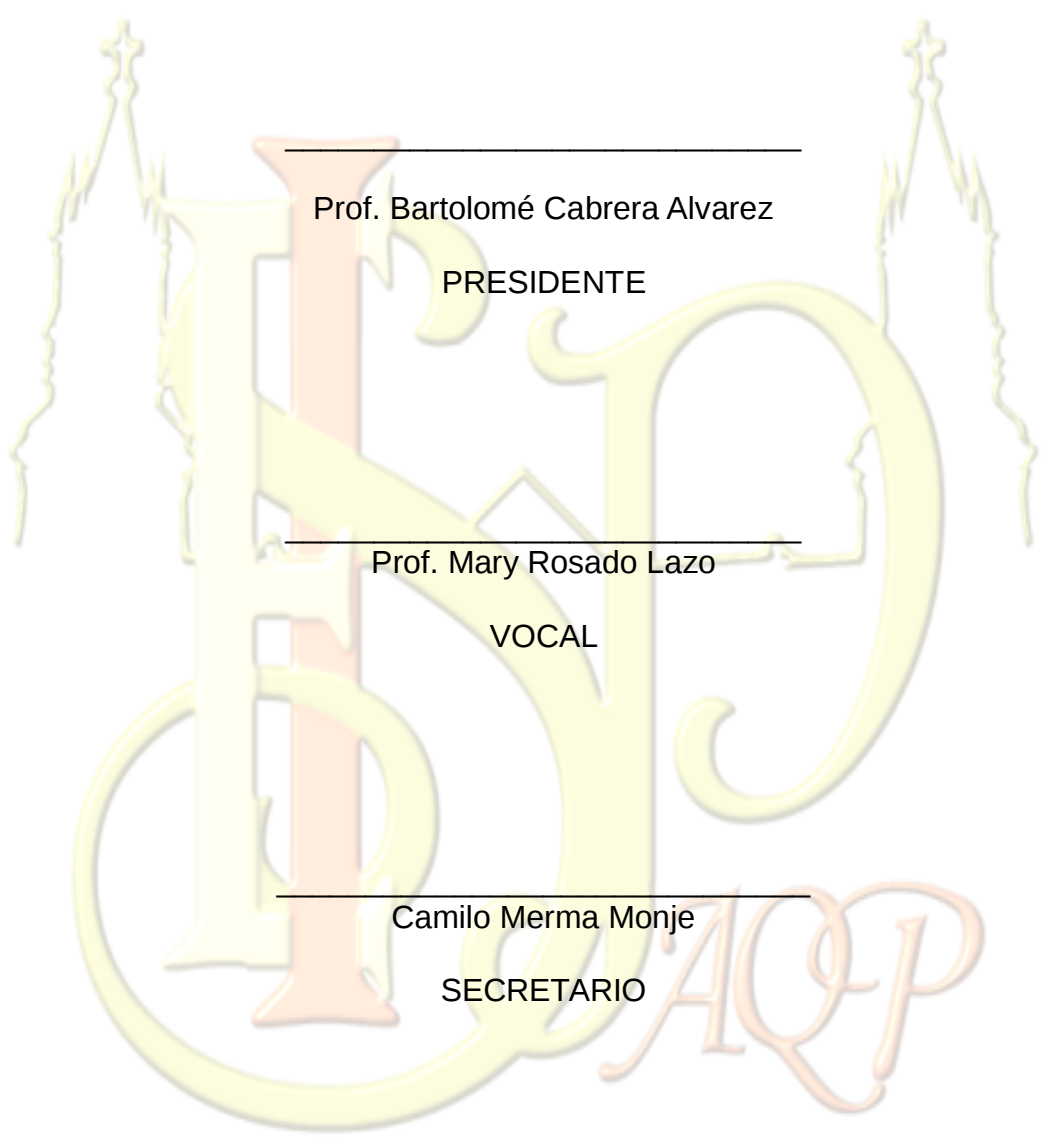
**Para optar el título profesional de profesor de
Educación Física**

ASESOR: Rodolfo Flores Vera

AREQUIPA – PERÚ

2017

JURADO CALIFICADOR



Prof. Bartolomé Cabrera Alvarez

PRESIDENTE

Prof. Mary Rosado Lazo

VOCAL

Camilo Merma Monje

SECRETARIO

RESULTADOS:

OBSERVACIONES: _____

FECHA: _____

EPÍGRAFE

“No soy un perfeccionista, pero me gusta que las cosas se hagan bien. Más importante que eso, siendo una necesidad interminable de aprender, de mejorar, de involucrarme, no solo para agradar al entrenados y a los fans, sino para sentirme satisfecho conmigo mismo. Es mi convicción que no hay límites para aprender y que nunca puede parar, no importa nuestra edad”

Cristiano Ronaldo.

DEDICATORIA

A mi familia por su incesante apoyo y
por ser mi motivación permanente.

Clever

A mi madre y a mi esposa
por su apoyo incesante en la
consecución de mis logros.

Abraham

A mis padres por su apoyo incondicional
y por su comprensión permanente.

Libia

INTRODUCCIÓN

Señores miembros del jurado, pongo a vuestra disposición el presente trabajo de investigación titulado: “CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL CON BALÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EJÉRCITO AREQUIPA 2017”.

El asunto de fondo de la presente investigación gira en torno a las habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos del fútbol en alumnos que inician la educación secundaria y que probablemente no se presta atención de manera adecuada en su evaluación para poner en práctica después en las sesiones para ayudar a los mismos estudiantes.

Para un mejor tratamiento de la tesis, se la ha dividido en tres capítulos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO TEÓRICO, se indica el planteamiento del problema, es decir los niveles de aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol por parte de los alumnos, los objetivos generales y específicos de la investigación, la justificación; antecedentes y el marco teórico conceptual, que tiene su base en las diferentes teorías que sobre los fundamentos técnicos del fútbol. Se culmina el capítulo indicando las variables de estudio.

CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO, se presenta el tipo y diseño de investigación que corresponde al descriptivo simple. Se menciona las técnicas e instrumento de recolección de información, en este caso la ficha de observación, población y muestra, así como las estrategias de recolección de la información.

CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN, SE presenta a través de cuadros y gráficos estadísticamente analizados los resultados de la observación. Finalmente se indica las conclusiones y sugerencias, bibliografía y anexos de la investigación.

LOS AUTORES

ÍNDICE

PÁGINAS PRELIMINARES.-

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1. Descripción del problema de investigación.....	10
1.2. Objetivos de investigación.....	10
1.2.1. Objetivo general.....	
1.2.2. Objetivos específicos.....	12
1.3. Justificación.....	12
1.4. Marco teórico conceptual.....	13
1.4.1. Antecedentes.....	13
1.5. Bases teóricas.....	16
1.5.1. Enseñanza del fútbol en las etapas fundamentales.....	17
1.5.2. La técnica del fútbol.....	20
1.5.3. Importancia de la técnica.....	21
1.6. Fundamentos técnicos del fútbol.....	21
1.6.1. El pase.....	21
1.6.2. Recepción.....	25
1.6.3. La conducción.....	31
1.6.4. El regate o dribling.....	37
1.6.5. Juego de cabeza.....	42
1.7. Objetivos de la técnica en el fútbol a nivel escolar.....	44
1.7.1. Metodología de la ejecución correcta de una técnica deportiva.....	44
1.7.2. Los docentes y la calidad de la técnica.....	45
1.7.3. Bases para mejorar el nivel de la técnica.....	45

1.7.4. Secuencias metodológica básica para el aprendizaje de la técnica.....	46
1.7.5. Tareas que benefician el aprendizaje de la técnica.....	47
1.7.6. Evaluación de la técnica en las sesiones de práctica.....	47
1.8. Variable única.....	48
1.8.1. Indicadores.....	48

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y diseño de investigación.....	49
2.2. Técnicas e instrumentos de verificación.....	50
2.2.1. La Técnica.....	50
2.2.2. Instrumento.....	50
2.3. Campo de verificación: Ambito geográfico y temporal.....	51
2.3.1. Muestra.....	51
2.4. Estrategias de recolección de datos.....	

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Índice de cuadros

Cuadro No. 1 Pase con el borde interno.....	53
Gráfica No. 1.....	54
Cuadro No 2 Pase del balón con el borde externo.....	55
Gráfica No. 2.....	56
Cuadro No 3 Recepción del balón: parada.....	57
Gráfica No.3.....	58
Cuadro No. 4 Recepción: amortiguamiento.....	59
Gráfica No. 4.....	60
Cuadro No. 5 Conducción con el borde externo del pie.....	61
Gráfica No. 5.....	62

Cuadro No. 6 Conducción en slalom.....	63
Gráfica No. 6.....	64
Cuadro No. 7 Regate: obstáculos al ras del piso.....	65
Gráfica No. 7.....	66
Cuadro No. 8 Obstáculos ras del piso: rápido.....	67
Gráfica No. 8.....	68
Cuadro No. 9 Cabeceo frontal.....	69
Gráfica No. 9.....	70
Cuadro No. 10 Pase con la cabeza.....	71
Gráfica No. 10.....	72

CONCLUSIONES.-

SUGERENCIAS.-

BIBLIOGRAFÍA.-

ANEXOS.-

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1. Descripción del problema de investigación

Actualmente en la enseñanza del fútbol, cada día requiere importancia la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto este deporte por su complejidad, donde se presenta situaciones de juego cambiantes, se exige que los alumnos aprendan bien los fundamentos técnicos para desarrollarse con facilidad en los momentos de juego.

Probablemente una de las dificultades que se percibe en el desarrollo de la técnica del fútbol, es la falta de conocimiento y actualización por parte de los profesores y técnicos deportivos debido a que no siguen un proceso didáctico adecuado en la práctica.

En la I.E. Ejército Arequipa, se ha observado que los alumnos no poseen habilidades y destrezas definidas en la aplicación de las técnicas del fútbol, además, no se tiene un registro de las habilidades técnicas, porque no se hace una evaluación y seguimiento a los estudiantes del primer grado de secundaria en lo concerniente a fundamentos técnicos del fútbol.

Esta situación descrita nos motiva a realizar el presente estudio y a plantearnos las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las características del desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol con balón en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución educativa Ejército Arequipa 2017?

A este problema se le formulan las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son los resultados de la evaluación de la recepción del balón en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I. E. Ejército Arequipa?

¿Qué rasgos presentan en la conducción del balón los estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa Ejército Arequipa 2017?

¿Qué niveles de aprendizaje presentan en el fundamento del pase, los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Ejército Arequipa?

¿Qué dificultades presentan en cuanto al fundamento del cabeceo los estudiantes investigados?

¿En qué nivel se encuentran en cuanto al regate los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Ejército Arequipa 2017?

1.2. Objetivos de la Investigación

1.2.1. Objetivo general

Identificar las características del desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol con balón en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución educativa Ejército Arequipa 2017.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los resultados de la evaluación de la recepción del balón en los estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa Ejército Arequipa.
- Describir los rasgos presentan en el fundamento técnico de la conducción del balón los estudiantes en estudio.
- Precisar las características que presentan en el fundamento técnico del pase los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Ejército Arequipa.
- Señalar las dificultades que presentan en cuanto al fundamento técnico del cabeceo los alumnos del primer grado de secundaria de la institución educativa Ejército Arequipa.
- Identificar el nivel en que se encuentran en cuanto al fundamento del regate los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Ejército Arequipa 2017

1.3. Justificación

El estudio es viable de realizar porque existe la cantidad de jóvenes para ser investigados y económicamente esta asegurado.

La originalidad del trabajo se inicia porque no existe un estudio relacionado a diagnosticar los conocimientos prácticos que tienen los alumnos del primero de secundaria sobre los fundamentos técnicos del fútbol.

El estudio dará respuestas a la pedagogía de la Educación Física y deportiva para indagar sobre la importancia de la enseñanza-aprendizajes de los fundamentos de los deportes colectivos.

1.4. Marco Teórico Conceptual

1.4.1. Antecedentes

TÍTULO: “LA MOTIVACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LA INICIACIÓN DEL FUTBOL EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PORTEÑO. PUNO. 2011”.

AUTOR: ALAN CAJIACABANA Y FRANKLIN RODRIGO YANAPA.

CONCLUSIONES: Se comprueba que la utilización de la motivación extrínseca en el grupo experimental es significativa para el desarrollo y aprendizaje de la iniciación del futbol en los niños del tercer grado de la institución educativa Porteño de la ciudad de puno. Después de aplicar la motivación extrínseca en las sesiones de aprendizaje se pudo observar que el grupo experimental tuvo diferentes cambios de superación en los fundamentos técnicos básicos del futbol, con una escala de valoración buena y excelente.

TÍTULO: “LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL, INCIDE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO

TÉCNICO “HUASIMPAMBA” DEL CANTÓN PELILEO AÑO LECTIVO 2008 – 2009”

AUTOR: Ortiz (2008-2009),

CONCLUSIONES:

- Dentro de la disciplina del fútbol, que es uno de los deportes más populares del país y el mundo en general, la preparación técnica que el deportista obtenga con el transcurso del tiempo va a ser importante y de mucha incidencia dentro de la competitividad y así conseguir objetivos planteados.
- Este trabajo será útil, puesto que el fútbol es un deporte derivado del fútbol y por tal motivo las estrategias que el autor emplea para desarrollar una buena preparación técnica tendrán una ventaja en la investigación y de esta manera conseguir deportista en óptimas condiciones y con un rendimiento deportivo elevado.

TÍTULO: “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL SALA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA CATEGORÍA DE 15-16 AÑOS MASCULINO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VIRGEN DEL CISNE DEL CANTÓN LA LIBERTAD DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA, EN EL PERIODO 2013”.

AUTOR: Walter J. Aguilera S. (2013)

CONCLUSIÓN:

- Para los deportistas que practican el fútbol sala es importante aprender los fundamentos ya sean técnicos como tácticos es importante para la práctica del mismo, ya que hoy en día este deporte es considerado uno de los más competitivos a nivel provincial como también nacionales, es por esto que es necesario un correcto aprendizaje para mejorar el desempeño deportivo.
- En el trabajo será importante el obtener muchos programas o métodos con los que podamos contar el momento de preparar tanto técnicamente

y tácticamente a nuestros deportistas, ya que hoy en día el fútbol sala es un deporte competitivo y de mucha exigencia, por tal motivo el entrenamiento que los jugadores tengan incidirá de manera directa en el rendimiento que tengan en competencias.

1.4.2. Conceptos Básicos

Características

Rasgos o particularidades observables en un ser humano, fenómeno u objeto, a partir de las cuales se pueden establecer indicadores distintivos respecto de otros seres humanos, fenómenos u objetos.

Fundamentos técnicos

Cualidad específica en el desarrollo y práctica del fútbol, que le permiten a quien practica este deporte un mejor rendimiento y mayores posibilidades de éxito, en el fin primigenio del deporte que es entretener, socializar y competir de manera efectiva. (Martin - Karl – Lehnertz (2001)

Fútbol

Deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero, que puede tocar el balón con las manos, aunque solamente dentro del área; vence el equipo que logra más goles durante los 90 minutos que dura el encuentro. (Trejo, C. 2009),

1.5. BASES TEÓRICAS

1.5.1. ENSEÑANZA DEL FÚTBOL EN LAS ETAPAS FUNDAMENTALES

Según Fraile, A.(1996), para la enseñanza de los fundamentos del fútbol es necesario en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante y la velocidad de movimiento tenga especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios óculo pie-balón y óculo mano-balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.

Para cumplir con este propósito es importante hacer una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos puramente prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (actitud), para conseguir su competencia.

Para conseguir competencia en los fundamentos del fútbol, es necesario que tengan siguientes capacidades:

a. Procedimentales

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.
 - Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.
 - Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.
 - Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
 - Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.
 - Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.
 - Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.
 - Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.
- Conceptuales
- Conocer el desarrollo del juego.
 - Conocer algunas normas básicas del fútbol.

- Conocer algunos hábitos deportivos.

Sus contenidos técnico-metodológicos de trabajo será:

- Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
- Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
- Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
- Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol.
- Ejecución de situaciones reales de juego: 1×1, 2×2 y 3×3.
- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

b. Actitudinales

- Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.
- Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.
- Valorar, aceptar y potenciar los hábitos deportivos de buen grado.
- Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.

Sus contenidos técnico-metodológicos de trabajo será:

- Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
- Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
- Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.
- Valoración positiva de los hábitos deportivos.

c. Conceptuales

- Explicación de las características generales del fútbol: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.
- Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico-deportivos y de salud.

Sus contenidos técnico-metodológicos de trabajo será:

- Explicación de las características generales del reglamento del fútbol.

- Descripción de algunos fundamentos del ataque y de la defensa.
- Explicación y aplicación de ciertos hábitos deportivos: antes, durante y después del entrenamiento.

1.5.2. La técnica en el fútbol

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento, si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como técnica colectiva.

Por su parte Martin - Karl – Lehnertz (2001) señala a la técnica como una secuencia de movimientos experimentada, funcional y eficaz que sirve para resolver una tarea definida en situación deportiva. En el caso del fútbol, comprende a movimientos secuenciados en los que se emplea el cuerpo y la pelota para resolver óptimamente una situación de juego.

Una buena técnica tiene como base:

- Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
- Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.

- Destreza en la ejecución.

A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.

1.5.3. Importancia de la técnica

Karl – Lehnertz, M. (2001) manifiesta que la técnica es importante porque el jugador debe dominar su técnica para ensayar toda su inspiración, improvisación y creatividad durante los juegos, además de capacitarse para emplear los diferentes fundamentos técnicos con precisión, velocidad y eficacia en los siguientes momentos razonados del juego:

- Ataques rápidos para sorprender al rival y convertir goles.
- Posesión individual y colectiva de la pelota.
- Alejamiento rápido de la pelota ante la presión del rival.
- Despojar de la pelota al rival.

1.6. Fundamentos técnicos en el fútbol

1.6.1. El pase

Es la acción de dar el balón a un compañero. Constituye el elemento primordial del juego colectivo. Permite al equipo:

- Conservar colectivamente el balón
- Preparar los ataques
- Invertir el juego
- Contraatacar
- Dar el pase de gol o último pase

También se dice que es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón.

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

Los tipos de pase, están de acuerdo:

a. Distancia

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

b. Altura

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

c. Superficie de contacto

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza y sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón.

La preparación en las sesiones debe ser en función de los factores reales del juego, procurando que el jugador tenga en cuenta estos aspectos a la hora de ejecutar un golpeo.

Trejo,(2009), indica que los principiantes deben jugar en espacios reducidos porque va a aprender a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionado contra una pared o con un compañero hasta adquirirla sensibilidad en el golpeo para medir las distancias.

Es importante que en alumnos de los primeros grados de secundaria aprendan los pases con el borde interno y externo, que son los básicos para desarrollarse inicialmente en el campo.

Los principales objetivos del pase son:

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

Secuencia Técnica

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

Borde exterior: Se utiliza para pases a media, corta y larga distancia, se golpea a la pelota con la parte de afuera del pie se hace normalmente

con efecto, si golpeamos con la pierna derecha el balón ira hacia la derecha y si lo hacemos con la izquierda lo hará hacia esta, tras realizarlo el balón puede ir a raso a media altura o alto(cuanto más alto queramos que vaya más atrás colocaremos el pie de apoyo). Es un buen pase si voy corriendo con la pelota y quiero dársela a mi compañero y seguir corriendo.

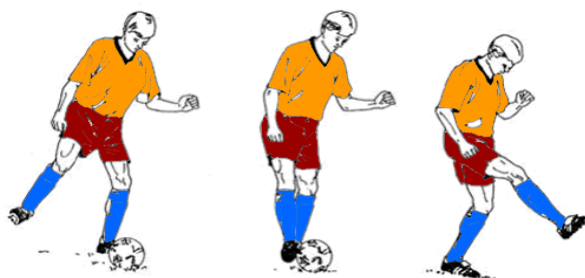
Empeine: Se utiliza para pases de corta distancia, el pie de apoyo se coloca a la altura del balón, hemos de acompañar el golpeo, evitando realizar un golpe seco, el balón sigue su trayectoria raso

El fútbol es un juego de conjunto en el que el pase constituye la forma de enlazar las jugadas para conseguir la finalidad que es el gol. De ahí se puede deducir que difícilmente se logran buenas jugadas si los jugadores se pasan mal el balón.

En el pase intervienen dos factores fundamentales: el toque en el golpeo del balón y la recepción del mismo. Hay varias maneras de golpear el balón para realizar un pase, según cual sea la zona del pie que contacta con el esférico.

Según las estadísticas se ha podido comprobar que el interior del pie es la superficie más utilizada por los futbolistas, seguida del empeine, la parte externa y la cabeza

TÉCNICA DE PASE: BORDE INTERNO



TÉCNICA DE PASE: BORDE EXTERNO



TÉCNICA DE PASE: CON EL EMPEINE



FUENTE: Miami Virtual School

1.6.2. Recepción

Es el fundamento técnico del fútbol que nos permite controlar el balón de un lugar a otro por todo el terreno de juego, la conducción del balón debe ser lenta o rápida de acuerdo a la posesión del rival que intenta

quitar el balón y de esta manera superarlo sin arriesgar la posesión del mismo en fase defensiva y ofensiva.

Como sucede con frecuencia en todo encuentro futbol, es necesario que el jugador sepa recepcionar o parar el balón y amortiguar la trayectoria y utilizar la parte mas útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

Cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será valida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor.

Cuando se quiere jugar un balón necesariamente debemos de pararlo para después cederlo. Utilizamos para ello cualquier parte del cuerpo (menos los brazos y las manos) de acuerdo a las circunstancias y a como venga el esférico.

Los tipos de recepción son:

a. Recepción con borde interno

- Su pie de apoyo debe de estar ubicado a 45-90 grados de la trayectoria del balón.
- Descanse todo su peso en este pie y reciba el balón con el arco del pie.
- Al momento del contacto, amortigüe el balón moviendo el pie en la misma dirección que llevaba el balón.

- En vez de controlar el balón usted puede redirigirlo. Para hacerlo simplemente rote su pie receptor en la dirección deseada.



b. Recepción con el empeine

- Esta técnica es útil cuando el balón le cae desde un ángulo pronunciado.
- Mientras mantiene los ojos en el balón, muévase rápidamente a su trayectoria de tal forma que no tenga que estirarse mucho para controlarlo.
- Equilibre su peso en una pierna de apoyo mientras amortigua el balón con su otra pierna.
- Antes de que el balón llegue, estire el tobillo de su pierna de control (como una bailarina) mientras relaja los músculos de la misma pierna.
- El balón deberá de ser controlado con la parte superior del pie. En el momento del contacto, retire su pie de control doblando el tobillo y la rodilla. Esto deberá bajar el balón justo en frente suyo.



c. Recepción con la planta del pie

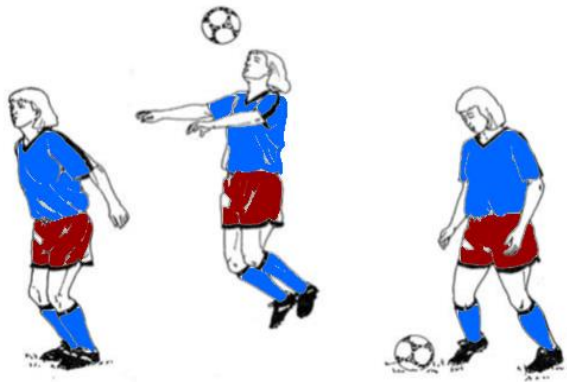
- Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada.
- Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo. Sin embargo es útil para driblar.
- Los jugadores lo usan para detener el balón antes de cambiar la dirección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



d. Recepción con la cabeza

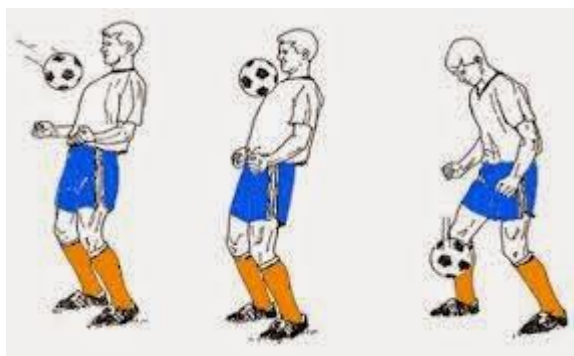
- Ajuste su cuerpo como si fuera a cabecear el balón.
- En vez de cabecear el balón, simplemente intercepte su trayectoria usando la superficie del frente de su cabeza justo debajo del inicio del cabello.

- Justo antes de hacer contacto, voltee su cabeza en la dirección que quiere que el balón se vaya (recepción).
- Si solo quiere pasar el balón a sus pies (control) gire su cabeza, en cambio doble sus piernas e incline hacia delante la parte superior de su cuerpo.



e. Recepción con abdomen o pecho

- El pecho proporciona el área mas grande para controla o recibir un balón.
- Cuando lo use para manejo, estire sus manos y flexione sus músculos.
- Para amortiguar el balón necesitara arquear su espalda un poco.
- También puede que necesite doblar sus rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con altura del balón.



f. Recepción con el muslo

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



MUSLO

Pierna de contacto en 90° con semiflexión de la pierna de apoyo



EMPEINE

El pie de contacto y control, acompaña al balón en todo el trayecto de caída fijándolo con el empeine

1.6.3. La Conducción

La conducción se define como: “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”

Guimares, (2000).Conducción es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego”.

Pacheco, Rui (2007).Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de paseo cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno. (p.83).

En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas.

Es el fundamento técnico del futbol que nos permite transportar el balón de un lugar a otro por todo el terreno de juego, la conducción del balón debe ser lenta o rápida de acuerdo a la posición del rival que intenta quitar el balón y de esta manera superarlo sin arriesgar la posesión del mismo en fase defensiva y ofensiva.

Tipos de conducción

VINEN, Perez. (2002), manifiesta que la conducción podrá ser:

Individual: cuando se realiza en beneficio propio o en forma individual (contrataque).

Colectiva: Cuando esta encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada. **www.entrenadores.info**

MONTIEL, David. (2002) manifiesta las siguientes superficies de contacto y bases para una buena conducción es la superficie de contacto: Pies al ser rodado por el terreno.

Según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción:

Interior: Es básico en los inicios de aprendizaje de los jóvenes. La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.



- **Empeines interiores y exteriores:** la más utilizada, además la que tienen mayor dificultad de los jóvenes aprendices. La dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.



Conducción exterior del pie

Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin rebajar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, rematar al arco contrario o driblar al adversario.

La conducción es necesaria para lograr una mejor penetración sobre la defensa del equipo contrario, además, se tiene la posibilidad de dar un pase a un compañero, para que tenga posibilidad de un gol. Por medio de la conducción, podemos cambiar de dirección o de velocidad al momento del ataque, la recepción efectiva de un balón nos permite decidir qué vamos a hacer con él inmediatamente: pasar a un compañero, conducir hacia el campo contrario o tirar a gol.

Los elementos básicos para una buena conducción, son todas aquellas acciones que realizamos cuando conducimos o driblamos un rival con el objeto de seguir en posesión del balón, entre estos elementos esta:

- **Visión periférica:** Dominio y manejo del balón con una amplia visión del campo de juego.
- **Precisión y fuerza para golpear el balón:** Toques cortos garantizan posesión.
- **Finta:** Es conducir, mantener el balón y driblar un rival con un movimiento de una parte del cuerpo sin mover con ello el balón.
- **Freno:** Es conducir el balón en forma rápida y detenerse brusca y sorpresivamente con el fin de engañar a un rival.
- **Enganche:** Es abrazar el balón con algunos de los bordes del pie para iniciar un cambio de frente, cambio de juego, cambio de dirección, cambio de velocidad para preparar o ejecutar una acción posterior.
- **Amague:** Es conducir el balón e intentar realizar una acción y realizar otra. Es la máxima expresión del engaño al rival. Es simular detenerse, dar un pase o rematar, pero finalmente realizar otra acción técnica distinta.
- **Cambio de Velocidad:** Es conducir el balón realizando un cambio en la aceleración o desaceleración de acuerdo a los requerimientos del juego para seguir con el balón.

- **Cambio de Dirección:** Es conducir el balón en una dirección y ante un obstáculo u otra premisa, cambiar la dirección que llevaba. Esencialmente esta acción se realiza con los bordes del pie mediante un enganche. (puede realizarse también con la punta del pie)
- **Perfilarse (proteger el balón):** Es conducir el balón ante la presencia del rival, interponiéndose entre el balón y el rival.

Bases para una buena conducción.

- Rosar el balón. (Significativo de la precisión de golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
- La visión entre el espacio y el balón. (La visión repartida entre el balón, oponentes y compañeros). Visión periférica.
- La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).
- La velocidad con que se realiza. Y la superficie de contacto que se utiliza.

La superficie de contacto son todas aquellas partes del cuerpo que entran con el balón de manera inteligente y consciente, las mismas que pueden hacerse con:

- **Cabeza**

Cuando tiene que llevar el balón de manera aérea y perfilarse hacia

un remate al arco, o el balón le queda alto y hace un contacto más para seguir avanzando o conduciendo hacia su objetivo.

- **Pecho**

El pecho es una superficie de contacto que no solo sirve para controlar el balón o recepcionarlo, sino para conducirlo y llevarlo de acuerdo a la situación de juego a un tiempo más; claro que esta superficie se da eventualmente, una vez o dos veces en un encuentro pero es una superficie que en determinado momento le permite avanzar hacia un objetivo.

- **Muslo**

El muslo es la superficie de contacto que permite realizar con mayor frecuencia conducciones u orientaciones hacia un objetivo determinado, lo que les permite a los niños o deportistas iniciar acciones hacia un objetivo, toda vez que el balón puede venir a media altura o lejos del piso.

- **Pie**

Es la superficie de contacto con mayor contacto, con mayor frecuencia y si se la utiliza apropiadamente, la más importante para realizar diversas acciones, como avanzar, retroceder, girar, etc.

- **Borde interno**

Conducción más lenta pero más segura, quien utiliza el arco del pie, es decir el borde interno, tendrá mayor seguridad al hacerlo, aunque

podría ser marcado o interceptado más rápidamente por el adversario.
En el nivel de principiantes, es el más utilizado.

- **Borde externo**

Conducción más rápida. Implica mayor rapidez y para poder ser exitoso se debe practicar adecuadamente la biomecánica, la posición del cuerpo, la coordinación, etc.

Para realizar correctamente este gesto técnico es muy importante no mirar el balón directamente, sino más bien observar las múltiples opciones de juego que me rodean mientras se conduce el esférico.

- **Punta**

La conducción con este segmento del cuerpo es importante para realizar en algún momento del juego la direccionalidad recta, sin embargo es el borde externo o interno el que permite realizar cambios de ritmo, no así esta conducción.

1.6.4. El regate o dribling

Es una acción técnica individual que nos permite sortear, desbordar y eludir al adversario teniendo siempre el balón, su elemento más importante es la finta.

Es la acción técnica que nos permite avanzar o progresar con el balón sobre el terreno de juego, conservando y manteniendo su control o posesión y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

En el fútbol moderno la capacidad de regatear es una característica que diferencia al jugador imaginativo y creativo del resto de los jugadores.

Sin embargo hay jugadores que sin la necesidad de ser excesivamente hábiles con el balón son capaces de desbordar a un contrario e incluso a toda una línea del equipo oponente aprovechándose de todas las ventajas posibles ante el adversario, tales como la velocidad, la destreza y el cambio de ritmo.



Cualidades del dribliador

Según entrenadores del fútbol (2011)

- Tener un perfecto dominio de su cuerpo. Debe tener una buena coordinación.
- Tener un perfecto dominio de los apoyos en el suelo.
- Tener un perfecto dominio del balón (habilidad técnica) pese a la oposición.
- Tener buen equilibrio, manteniendo el centro de gravedad bajo.

- Tener perfecta visión de la situación de los demás (compañeros y adversarios) en el campo.
- Tener el balón muy cerca, a veces debajo, sin perder en ningún momento su control.
- Saber mantener la distancia con el oponente, no echarse encima, y mirar la colocación de los pies del adversario. El jugador atacante no depende sólo de sí mismo, sino también de las actitudes defensivas de su adversario.
- Saber y tener bien clara la acción posterior a realizar tras el regate.
- Tener buen cambio de ritmo en la progresión (salida explosiva en la progresión), para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.
- Tener buena velocidad de ejecución y de reacción.
- Tener una buena imaginación, habilidad, destreza y un variado repertorio de regates.
- El regate estará acompañado siempre de la sorpresa o el engaño y el regate debe realizarse con creatividad y confianza.

Ejecución del regate o dribling

- Enfrentar al jugador contrario, fijando su posición.

- Semiflexionar las rodillas con el objetivo de lograr un mayor dinamismo y una mayor posibilidad de impulsión para arrancar en velocidad.
- Equilibrio y coordinación de movimientos de nuestro cuerpo con el balón.
- Engaño con el cuerpo (finta) o en su defecto cambio de dirección del balón fuera del alcanza del contrario.
- Cambio de ritmo, que nos permita dejar atrás al jugador adversario.

Tipos de regate

Los regates pueden ser realizados de frente o de espaldas, en estos últimos, siempre hay una finta previa.

- **Simple:** Es aquel tipo de regate en el cuál no se efectúa ninguna acción previa de engaño (finta).

Consiste en un simple cambio de ritmo o dirección sin necesidad de finta ninguna (es el típico regate del jugador que va en carrera y conducción). Es muy difícil su existencia en forma pura ya que es prácticamente inevitable realizar una mínima finta. Se podría decir que existen tres tipos:

- Jugador y balón cambian en la misma dirección.
- Jugador y balón cambian en diferente dirección.
- Jugador cambia de dirección y el balón sigue en la misma dirección.

El autopase, pese a su nombre, es un tipo de regate espectacular que consiste en lanzar el balón por un lado o por encima (sombrero) del adversario, para recogerlo por el otro lateral a su espalda.

- **Compuesto:** Es aquel tipo de regate en el que se realiza una finta o engaño previos.

Ventajas del regate

- Permitir el desmarque y la penetración de los compañeros.
- Desequilibrar al adversario y dejarlo fuera de la jugada.
- Colocarnos en situación de una segunda acción.
- Crear una situación negativa o una psicología negativa al contrario.
- Ganar tiempo.
- Improvisar acciones.
- Tener el balón, y por lo tanto ser dueño del juego, para darle seguridad, velocidad y engañar constantemente.
- Desahogo para los compañeros en algún momento.

Errores frecuentes en el regate

- No atreverse a realizar el regate, cuando es adecuado, por miedo a la sustracción del balón.
- Realizar regates en exceso para el lucimiento personal
- Precipitarse en la realización del regate.
- No equilibrarse correctamente durante la realización del gesto.
- No ejecutar el cambio de ritmo adecuado.

1.6.4. Juego de cabeza

Es todo contacto que se le da al balón con la cabeza. Se suele utilizar este fundamento técnico para los remates al arco (cuando el jugador es atacante) y para los despejes o rechazos (cuando el jugador está defendiendo).

Las superficies de contacto utilizadas en este fundamento técnico son las siguientes:

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Parietal: Usualmente se utiliza para los desvíos o rechazos, pero también suele ser útil en los remates al arco.

Occipital: Usualmente se utiliza para jugar la pelota hacia la posición de un compañero mejor ubicado, causa sorpresa y zozobra en el área contraria. (centro al primer palo). La pelota no cambia de trayectoria pero sí su velocidad y altura.



Formas de efectuar el golpeo con la cabeza

- En el sitio, con salto vertical.
- En carrera sin saltar.

- En carrera con salto (la opción que conlleva más impulso y generalmente le da más potencia a la pelota).
- “Palomita”.

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, defensiva u ofensiva.

Defensivas: Interceptaciones por despeje, desvío o anticipación.

Ofensivas: Pases, desvíos hacia el arco, remates, controles. La finalidad de las ofensivas es desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

Consideraciones técnicas del golpe de cabeza

Superficie de golpeo: Frontal, parietales y occipital, dependiendo de donde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.

Movimiento a ejecutar para realizar bien el fundamento técnico:

Inclinar el cuerpo hacia atrás antes de golpear y llevar la cabeza hacia delante cuando se hace el contacto, abrir los ojos, cerrar la boca para evitar un codazo o golpe del rival, debe ayudarse con los brazos al darse impulso y protegerse del contacto de los adversarios.

1.7. Objetivo de la técnica en el fútbol a nivel escolar

Según Borzi, C. (1998) Se tratará de lograr el dominio avanzado y estable (automatización) de las técnicas necesarias para una competencia futbolística escolar, lo que equivale a decir que deberá demostrarse que mantiene la precisión técnica en acciones veloces en situación de stress competitivo.

El último paso en el desarrollo de la técnica sería desarrollar el justo dominio magistral de la técnica, hay que intentar demostraciones que sean alcanzables y lo vaya identificando como jugador de buen nivel.

Cabe aclarar que el organismo humano solo es capaz de especializarse en limitado número de acciones motrices, por lo que sería importante que cada alumno perfeccione las técnicas más importantes a su función dentro del equipo (defensor – mediocampista – delantero).

1.7.1. Metodología de la ejecución correcta de una técnica deportiva

Según los expertos, se puede lograr cuando el alumno:

- Tiene una imagen clara de todo el movimiento.
- Entiende las explicaciones del entrenador.
- La imagen del movimiento De la información externa (demostración, videos, explicación) e interna (experiencia propia, reelaboración interna de las propias experiencias, imaginación de la técnica). Por esto la importancia de practicar varios deportes, juegos o disciplinas motrices además del fútbol para tener un amplio espectro motor.

1.7.2. Los docentes y la calidad de la técnica

La ejecución del movimiento técnico correcto, eficaz, fluido y económico dependerá del conocimiento que posea el profesor respecto a:

- Coordinación intramuscular (entre las fibras de un músculo) e intermuscular (entre diferentes músculos).
- Niveles de percepción, imaginación del movimiento, capacidad de anticipación, razonamiento, cinestesia*, etc.
- Posibilidades anatómicas y funcionales (tamaño de partes del cuerpo, respuesta muscular, largo de las palancas, etc.)
- Posibilidades biomecánicas – cinemática y cinética (palancas, fuerza de impulso, velocidad, etc.)
- Nivel de las capacidades psíquicas (concentración, motivación, confianza, etc.)
- Nivel de las capacidades físicas (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, coordinación)
- Capacidad y nivel de aprendizaje (fase)
- Ámbito social que favorezca la predisposición al entrenamiento, la cultura general, la capacidad de pensamiento y reflexión, la ambición por mejorar su condición social, etc.
- Capacidad de soportar crecientes esfuerzos físicos y psíquicos.

1.7.3. Bases para mejorar el nivel de la técnica

Todo alumno que desee aprender óptimamente la técnica, debe saber que un requisito fundamental para su perfeccionamiento es repetir periódicamente el

movimiento técnico. La misma permite explorar los límites de determinado gesto para tratar de obtener todos los beneficios posibles de dicha técnica.(Grosser, Neumaier, (1986)

Para lograr la evolución del aprendizaje se deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- Motivación para alcanzar una buena técnica a futuro.
- Disposición para entrenar y aprender.
- Crear un ámbito de entusiasmo y responsabilidad.
- Comprensión de la tarea y de su utilidad para el rendimiento competitivo.
- Intercambio de opiniones con profesor y compañeros.

1.7.4. Secuencia metodológica básica para el aprendizaje de la técnica

Se emplean 3 pasos con diferentes tareas.

- **Presentación de la técnica**

Se ofrece al aprendiz nociones claras y precisas de la parte principal del movimiento mediante una terminología adecuada. Se trata por estos medios de informar al deportista para que practique con entusiasmo.

- **Adquisición de la técnica**

Comprende la práctica de los ejercicios tratando que los movimientos sean cada vez más parecidos al ideal hasta que sea igual y lograr automatizarlo. Es conveniente observar la ejecución del movimiento completo. Se debe insistir en la correcta realización de las partes principales y corregir los errores. Deducir las razones de los errores e implementar medidas de corrección.

Origen de los errores

Como se cita en la parte anterior del apunte los orígenes de los mismos se pueden originar en:

- Conformación corporal desfavorable.
- Déficit coordinativo y condicional.
- Interferencias de otros movimientos aprendidos.
- Idea errónea del movimiento.
- Temor a lesiones o dolores.

1.7.5. Tareas que benefician al aprendizaje de la técnica

Se proponen tareas de acuerdo a edad, nivel de aprendizaje y rendimiento:

Tareas de observación: Otro jugador observa su ejecución, él u otros observan videos propios para aumentar el conocimiento del movimiento.

Tareas de búsqueda de movimientos: Encontrar movimientos para emplearlos en las diferentes situaciones.

Tareas independientes: Proponer ejercicios para que el deportista practique sin el control del entrenador. Los mismos deben ser útiles para aumentar su responsabilidad, independencia y conciencia del movimiento.

1.7.6. Evaluación de la técnica en las sesiones prácticas

En el fútbol el alumno debe resolver la situación difíciles empleando técnicas del deporte. En cada caso la expresión de la misma será en el nivel que la ha desarrollado hasta ese momento y lo ideal es aprenderla bien para automatizarla en la mejor forma y para lograrlo el nivel de dominio y la evaluación debe ser permanente para sostener la exigencia hacia el objetivo del aprendizaje.

Los métodos más usuales son:

Método de Observación Directa: se observa la ejecución en situaciones sencillas como durante el juego. Los detalles que interesan son las partes del movimiento que se realizan bien y mal. A partir de allí se buscan los orígenes de los mismos y las medidas para corregirlos.

Método de Observación Indirecta: Se buscan valores que infieren posibilidades de realización. Por ejemplo: amplitud del movimiento, fuerza de la musculatura que interviene en la acción, velocidad del movimiento, tamaño de los pies y las piernas – etc.

1.8. VARIABLE UNICA: Fundamentos técnicos del fútbol

1.8.1. INDICADORES: Pase, recepción, conducción, regate, cabeceo.,

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Indicadores	Sub-indicadores
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL	Pase	Borde interno Borde externo
	Recepción	Parada Amortiguamiento
	Conducción	Borde externo del pie Slalom
	Regate	Obstáculos a ras de piso lento Obstáculos a ras de piso rápido
	Cabeceo	Frontal Pase con la cabeza

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y diseño de investigación

Por su finalidad el presente trabajo es una investigación básica, ya que pretende saber sólo las características del desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol con balón en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Ejército Arequipa.

Por el periodo y secuencia del estudio es un estudio transversal, porque se realiza con los datos obtenidos en un momento puntual como el estudio de prevalencia. puesto que el tiempo de la investigación asume el requerido para la recolección de datos a través de test específicos para los cinco fundamentos técnicos del fútbol con balón en los alumnos, es decir en un solo punto del tiempo.

Según su análisis y alcance de sus resultados es un estudio descriptivo, sólo está dirigido a determinar cómo es nuestra variable y cómo está.

El diseño que se asume es el descriptivo simple, cuyo esquema es el siguiente:

$$M = O_1$$

Donde:

M = Las unidades de estudio conformadas por los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E. Ejército Arequipa.

O₁ = Pruebas de los fundamentos técnicos del fútbol

2.2. Técnicas e instrumentos de verificación

2.2.1. Técnica

La técnica es la observación.

2.2.2. Instrumento

El instrumento es la ficha de observación de los fundamentos técnicos del fútbol con balón.

TÉCNICA	INSTRUMENTO	UNIDAD DE ANÁLISIS
Observación	El instrumento es la Batería de test para evaluar los fundamentos técnicos del fútbol con balón (pase, recepción, conducción, regate y cabeceo) de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E. Ejército Arequipa. La denominación del instrumento es: TSFTFCBIEEA-17, que significa test sobre fundamentos técnicos del fútbol con balón en los estudiantes de Primer grado de la I.E. Ejército Arequipa 2017.	121 estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Ejército Arequipa.

2.3. Campo de verificación. Ámbito geográfico y temporal

El ámbito geográfico está circunscrito en la I. E. Ejército Arequipa del Distrito de Miraflores, avenida Progreso s/n. Esta investigación se ubica en el año 2017.

2.3.1. Muestra

CUADRO DE LA MUESTRA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRADO	ESTUDIANTES
Ejército Arequipa	1° "A"	31
	1° "B"	29
	1° "C"	30
	1° "D"	31
TOTAL		121

FUENTE: Elaboración propia.

El criterio para la selección de la muestra es probabilística, porque todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos.

2.4. Estrategias de recolección de datos

- Solicitud de permiso dirigida a la Dirección.
- Solicitud de credencial otorgado por la Dirección General.
- Permiso de la Institución Educativa para efectuar el trabajo.
- Validación de los instrumentos de recolección de datos.
- Aplicación de la entrevista.
- Codificación e interpretación de los resultados.

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El presente capítulo, presenta a través de cuadros y gráficas los resultados de la aplicación de los diferentes test sobre los fundamentos técnicos del fútbol que tienen los alumnos del 1er. Grado de secundaria de la I.E, Ejercito Arequipa.

TABLA N° 01

PASE CON EL BORDE INTERNO

INDICADORES	f.	%
a) Ejecuta con fuerza y rapidez	29	23,97
b) Se queda quieto después del pase	87	71,90
c) No domina	5	4,13
TOTAL	121	100,00

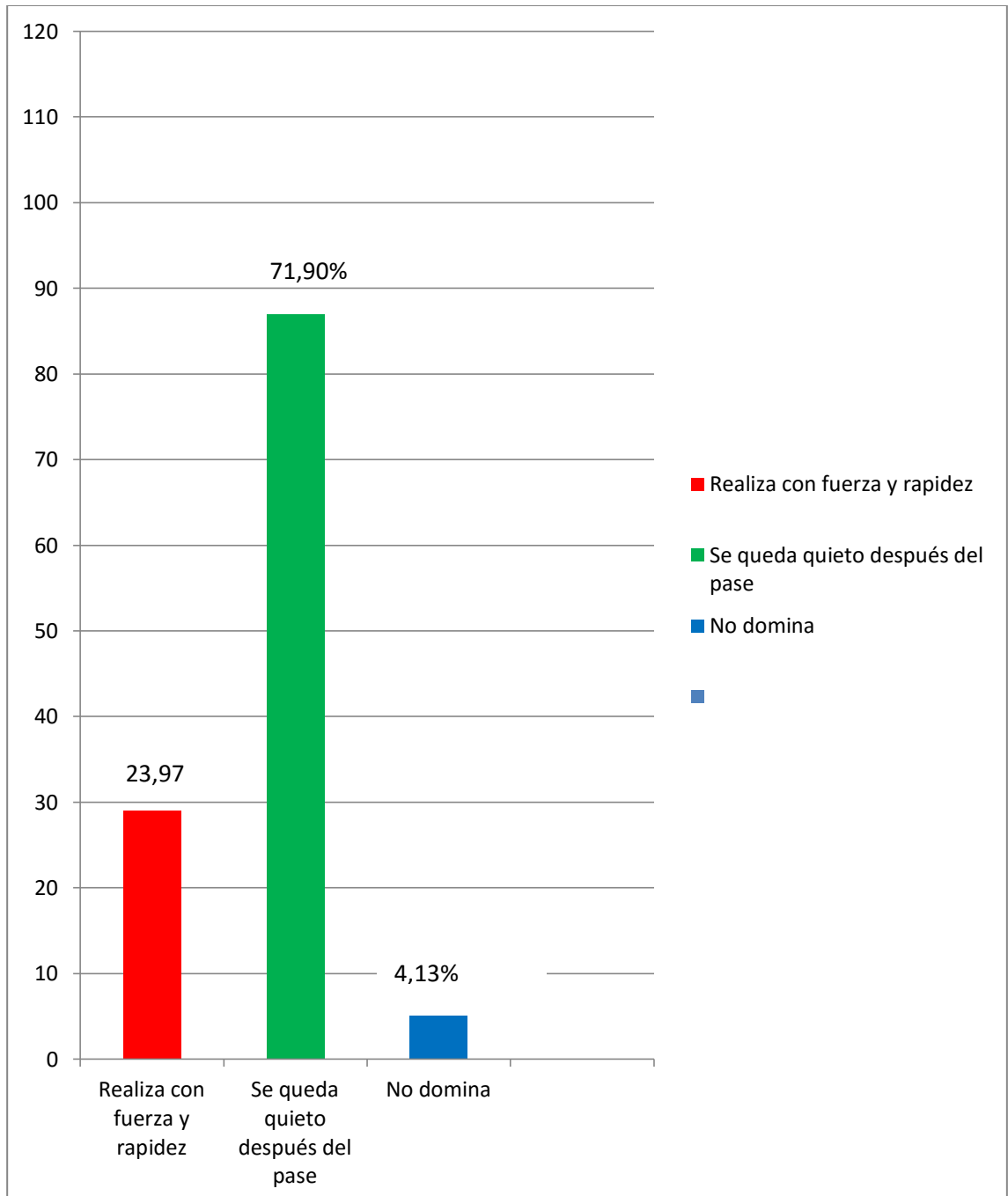
Fuente: TSFTFCBIEEA-17

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

El cuadro No.1 referente al pase con el borde interno, 29 estudiantes que representa el 23,97% ejecuta el pase con fuerza y rapidez; 87 estudiantes que hacen el 71,90% se queda quieto después del pase y 5 alumnos (4,13%) no lo domina.

Se observa que la mayoría de alumnos investigados (71,91%) logra realizar el pase con el borde interno, pero se queda quieto después de realizarlo, probablemente porque no realizan con frecuencia esta técnica.

GRÁFICA N° 1
PASE DEL BALÓN CON EL BORDE INTERNO



Fuente: TSFTFCBIEEA-17

TABLA No. 2

PASE DEL BALÓN CON EL BORDE EXTERNO

INDICADORES	f.	%
a) Gira todo el cuerpo y se desestabiliza	15	12,39
b) Golpea sin dirección definida	85	70,25
c) Estabiliza el cuerpo y define la dirección del balón	21	17,36
TOTAL	121	100,00

Fuente: TSFTFCBIEEA-17

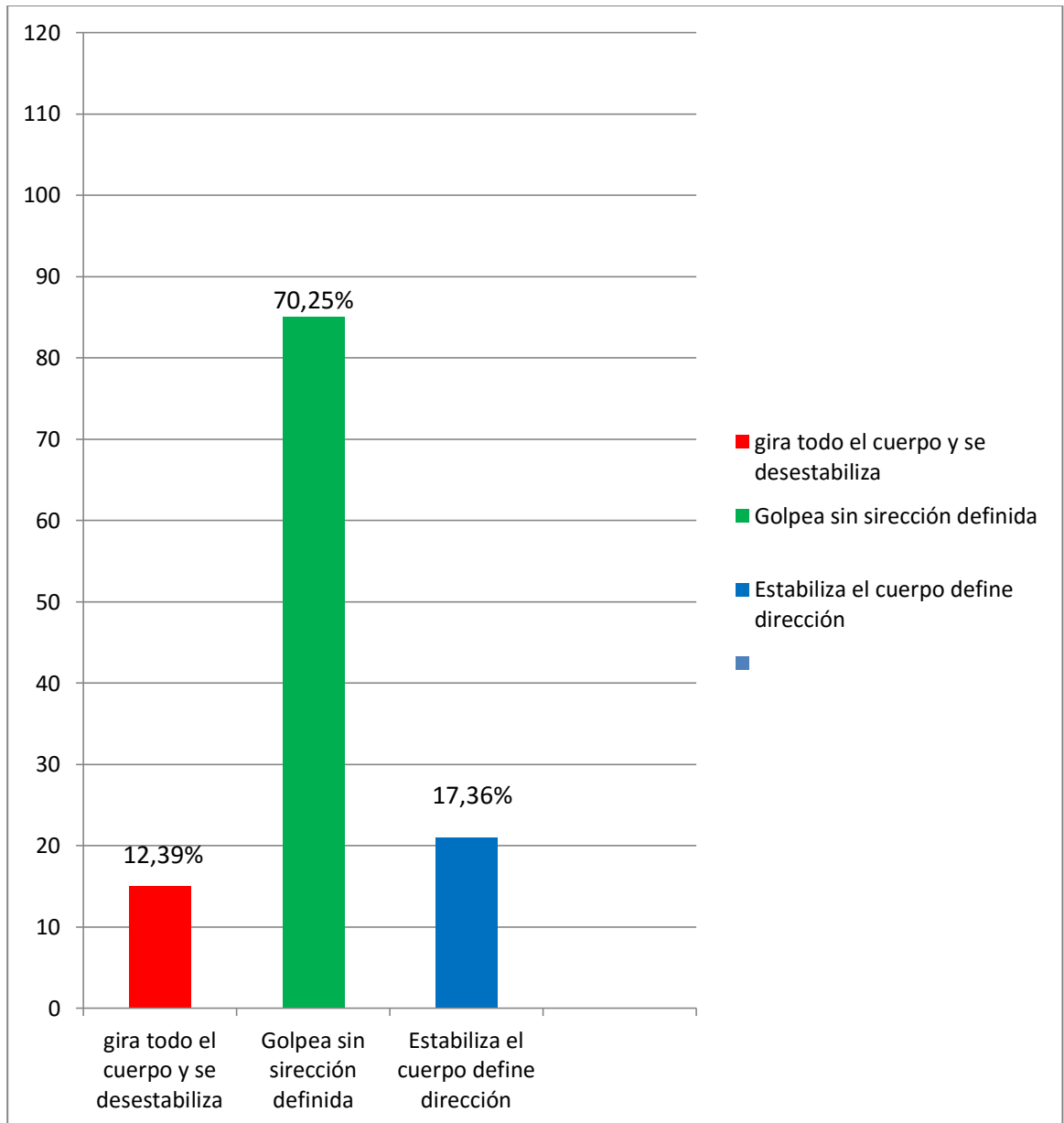
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

El cuadro No.2 referente al pase con el borde externo, 15 estudiantes que representa el 12,39% ejecuta el pase girando el cuerpo y desestabilizándose; 85 estudiantes que hacen el 70,25% golpean el balón sin dirección y 21 alumnos (17,36%) Estabiliza el cuerpo y define la dirección del balón.

Se observa que la mayoría de alumnos investigados (70,25%) logra realizar el pase con el borde externo, golpeando sin dirección definida, debido a que no ejercitan con frecuencia esta forma de trabajo en el campo.

GRÁFICA No. 2

PASE DEL BALÓN CON EL BORDE EXTERNO



Fuente: TSFTFCBIEEA-17

TABLA N° 3

RECEPCIÓN DEL BALÓN: PARADA

INDICADORES	f.	%
a) No logra movilizar el balón	16	13,22
b) Controla el balón inseguro	81	66,95
c) Control seguro del balón	24	19.83
TOTAL	121	100,00

Fuente: TSFTFCBIEEA-17

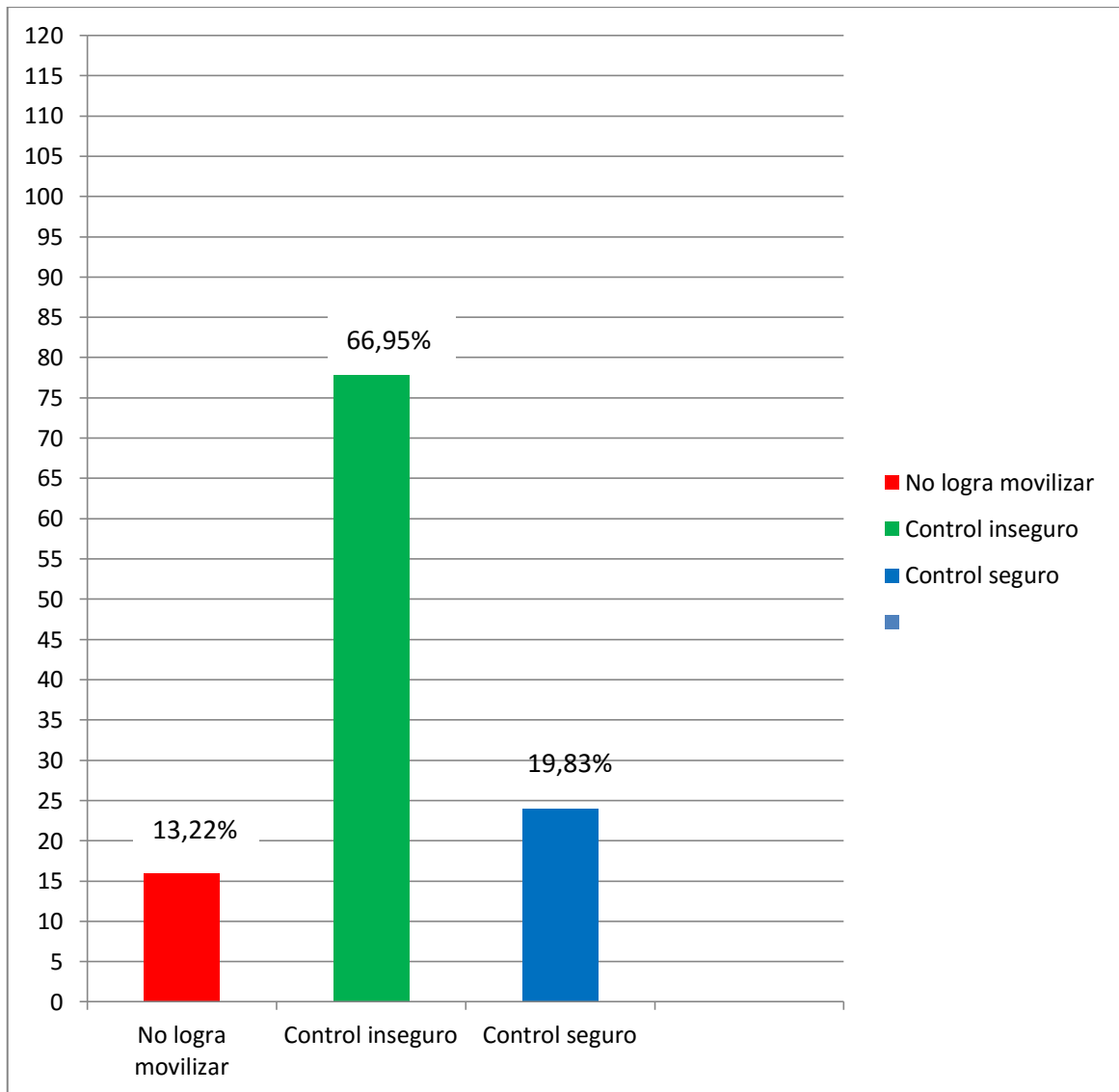
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN:

En cuadro No.3, respecto a la recepción del balón en parada, 16 estudiantes que representa el 13,32%, no logran movilizar el balón, 81 estudiantes que representa el 66,95% controlan el balón sin seguridad y 24 estudiantes que representa el 19,83% controlan el balón con seguridad..

Analizando los resultados observamos que la mayoría de estudiantes (66,95%) del 1er. Grado de secundaria de la I.E. Ejercito Arequipa, en la prueba aplicada del control del balón –parada, controlan el balón con inseguridad, quiere decir que manifiestan desequilibrio y falta de control óculo-pedal.

GRAFICO N° 3

RECEPCIÓN DEL BALÓN: PARADA



Fuente: TSFTFCBIEEA-17

TABLA N° 4

RECEPCIÓN: AMORTIGUAMIENTO

INDICADORES	f.	%
a) No logra atenuar el balón	83	68,59
b) Controla el balón inseguro	25	20,66
c) Logra la amortiguación segura	13	10,74
TOTAL	121	100,00

Fuente: TSFTFCBIEEA-17

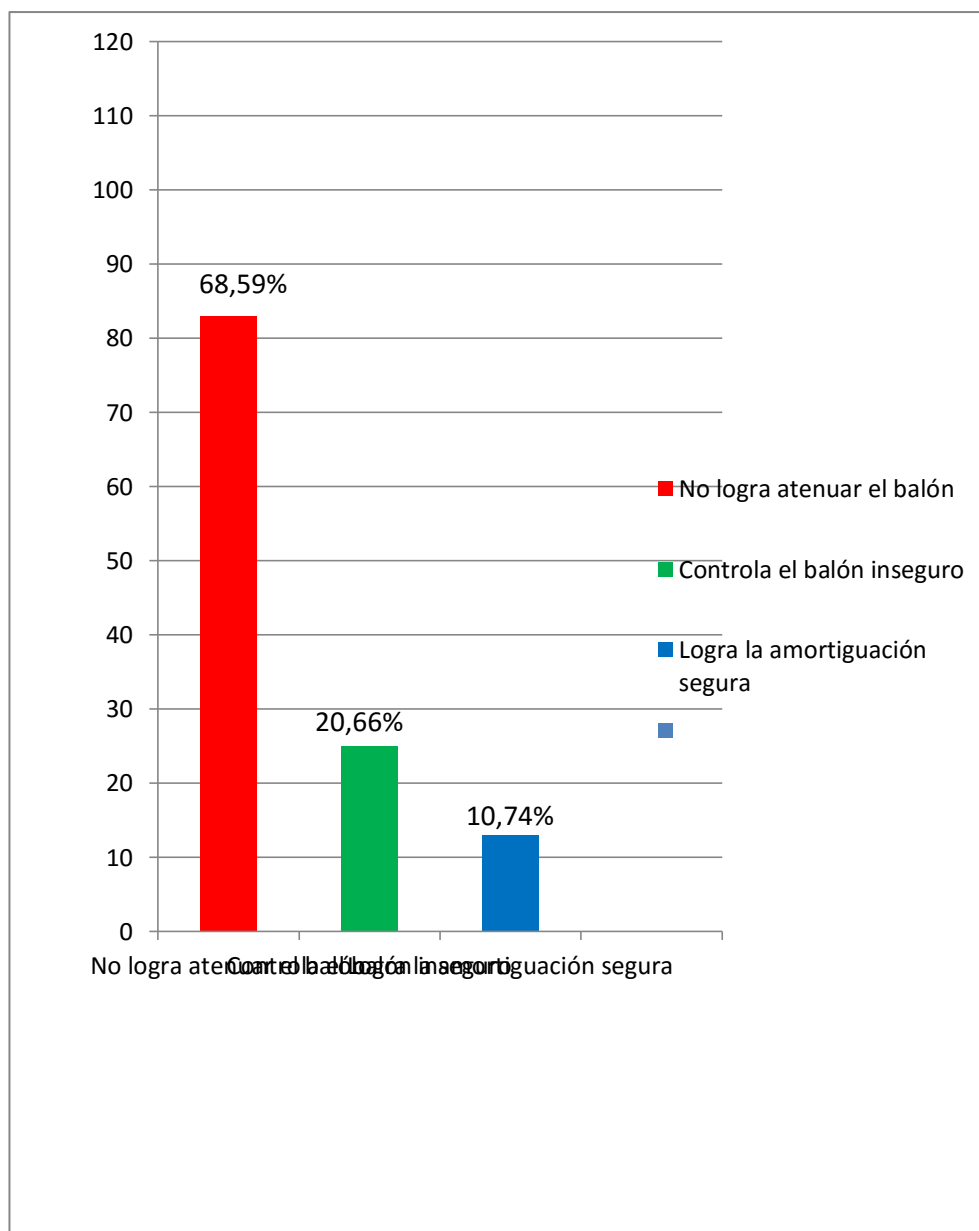
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN:

En cuadro No.4. respecto a la recepción y amortiguamiento del balón, 83 estudiantes que representa el 68,59%, no logran atenuar el balón; 25 estudiantes que representa el 20,66% controlan el balón sin seguridad y 13 estudiantes que representa el 10,74% logra amortiguar el balón con seguridad..

Analizando los resultados observamos que la mayoría de estudiantes (68,59%) del 1er. Grado de secundaria de la I.E. Ejército Arequipa, en la prueba aplicada de la recepción del balón con amortiguamiento, no logran atenuar el balón, debido a que tienen miedo al golpe, cierran los ojos y no coordinan el cuerpo en el espacio.

GRAFICA N° 4

RECEPCIÓN: AMORTIGUAMIENTO



Fuente: TSFTFCBIEEA-17

TABLA N° 5

CONDUCCIÓN CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE

INDICADORES	f	%
a) Conduce el balón desordenadamente	96	79,34
b) Conduce despacio	5	4,14
c) Conduce el balón mirando adelante, hacia el objetivo	20	15,52
TOTAL	121	100,00

Fuente: TSFTFCBIEEA-17

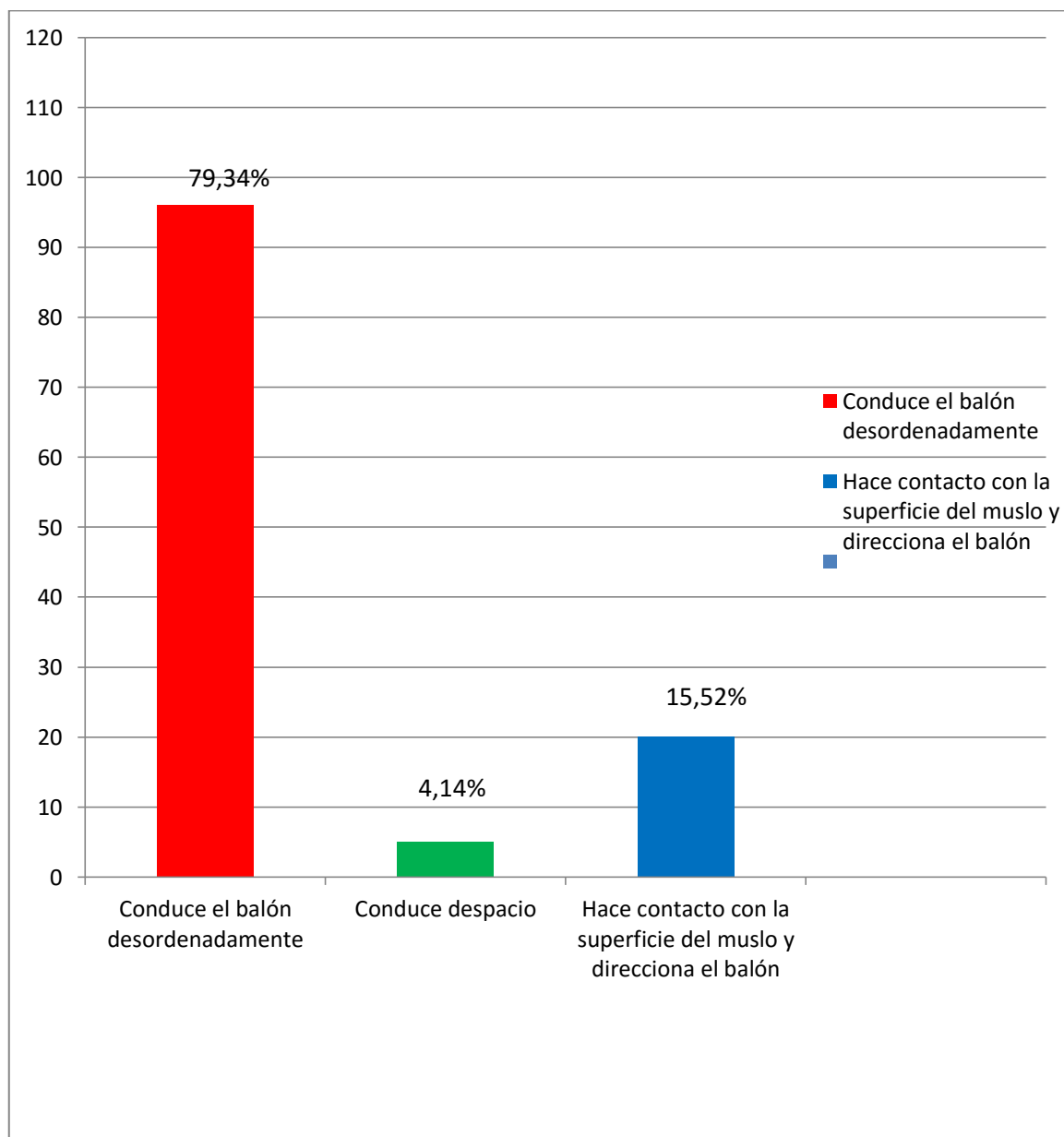
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

El cuadro No. 5, referente al conducción con borde externo del pie, 96 estudiantes que representa el 79,34% conducen el balón desordenadamente; 5 alumnos (4,14%) lo realizan en forma despacio y 20 alumnos que representa el 15,52% conducen el balón mirando adelante, hacia el objetivo.

La mayoría de los estudiantes (79,34%), conducen el balón en forma desordenada con el borde externo del pie, probablemente porque no tienen la habilidad suficiente para conducir el balón, coordinar los pasos y la estructuración espacio-temporal.

GRAFICA N° 5

CONDUCCIÓN CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE



Fuente: TSFTFCBIEEA-17

TABLA N° 6

CONDUCCIÓN EN SLALOM

INDICADORES	f	%
a) Tiene descoordinación motora en los miembros inferiores	45	37,19
b) Realiza en forma lenta	51	42,14
c) Sorteas con facilidad los obstáculos	25	20,67
TOTAL	121	100

Fuente: TSFTFCBIEEA-17

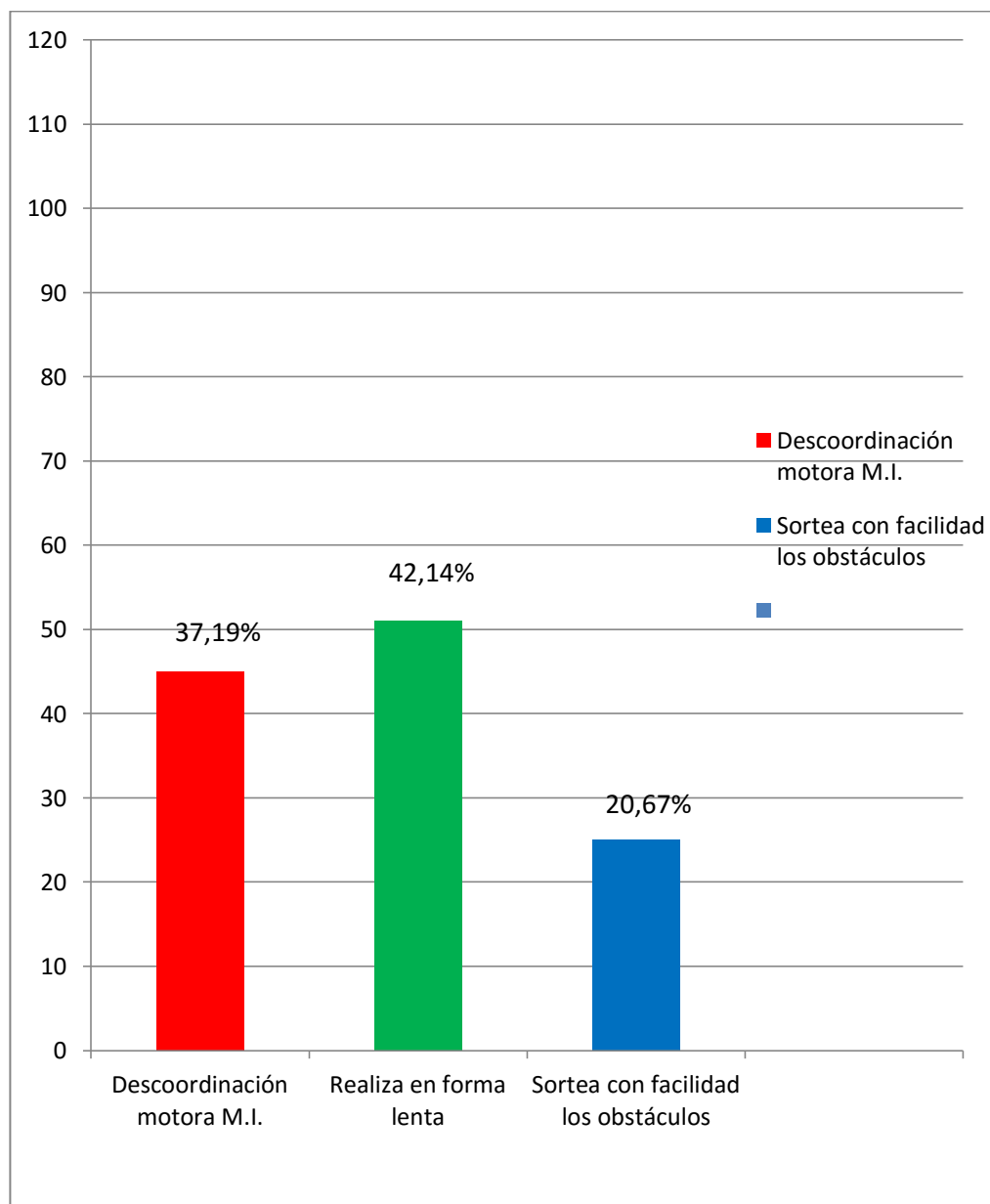
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

El cuadro No.6, Conducción en Slalom (zig-zag), 45 estudiantes que representa el 37,19% tienen descoordinación motora de los miembros inferiores; 51 estudiantes que hacen el 42,14% lo realizan en forma lenta y 25 estudiantes que representa el 20,67% Sorteas con facilidad los obstáculos.

Un grupo significativo de estudiantes (42,14%) realiza la prueba de slalom (recorrido en zig-zag) lo realizan pero en forma lenta, debido a que es una prueba de habilidad donde deben tener coordinación: general, óculo-pedal y resistencia aeróbica.

GRÁFICA N° 6

CONDUCCIÓN EN SLALOM



Fuente: TSFTFCBIEEA-17

TABLA N° 7

REGATE: OBSTÁCULOS RAS DE PISO

INDICADORES	f	%
a) No controla su cuerpo	24	19,83
b) Realiza sin coordinación	81	66,95
c) Equilibrio y coordinación en su recorrido	16	13,22
TOTAL	121	100,00

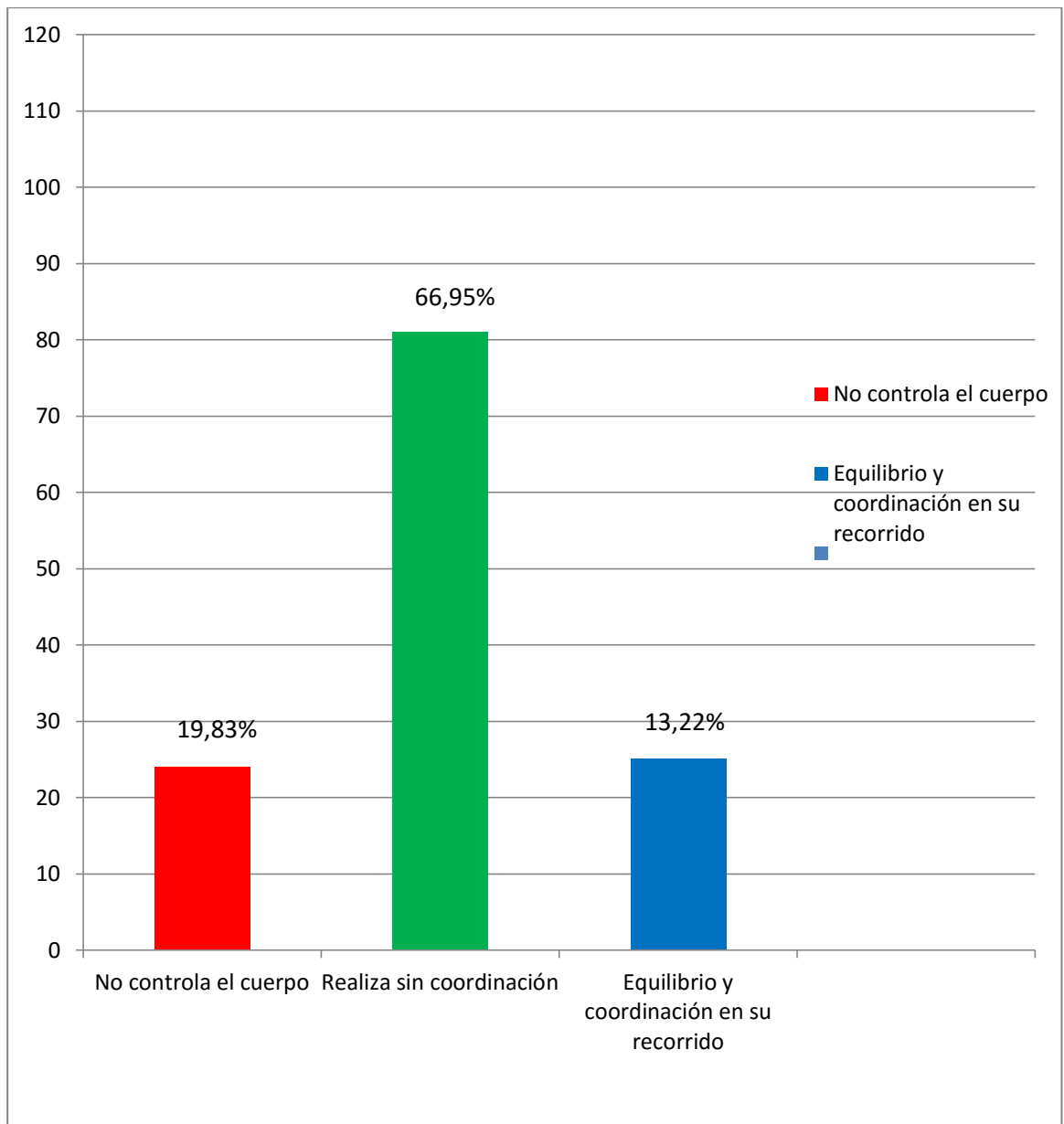
Fuente: TSFTFCBIEEA-17

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

El cuadro No. 7, referente al regate con obstáculos a ras del piso, 24 estudiantes que representan el 19,83% no controlan el cuerpo; 81 estudiantes (66,95%) lo realizan sin coordinación y 16 estudiantes que representa 13,22% lo realizan con equilibrio y coordinación en su recorrido.

Se observa que la mayoría de estudiantes del 1er. Grado de secundaria de la I.E. Ejercito Arequipa, realizan la prueba de Regate con obstáculos sin coordinación, probablemente porque les falta equilibrio en el recorrido, falta de habilidad para llevar el balón y coordinación óculo-pedal:

GRÁFICA N° 7
REGATE: OBSTÁCULOS RAS DE PISO



Fuente: TSFTFCBIEEA-17

TABLA N° 8

OBSTÁCULOS RAS DE PISO: RÁPIDO

INDICADORES	F	%
a) No logran sortear obstáculos fácilmente	108	87,61
b) Sortea obstáculos con lentitud	12	9,91
c) Cumple el objetivo solicitado	1	2,48
TOTAL	121	100,00

Fuente: TSFTFCBIEEA-17

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN:

En el presente cuadro referente al obstáculos al ras del piso, 108 estudiantes que hacen el 87,61% no logran sortear obstáculos fácilmente; 12 estudiantes que representan el 9,91%, sortean obstáculos con lentitud 1 estudiantes que representan el 2,48% cumple el objetivo solicitado.

Al realizar las observaciones a los estudiantes se pudo constatar que la mayoría (87,61%) realizan el pase en ras del piso y obtiene el calificado de bueno por su coordinación óculo pedal.

GRAFICO N° 8

OBSTÁCULOS RAS DE PISO: RÁPIDO

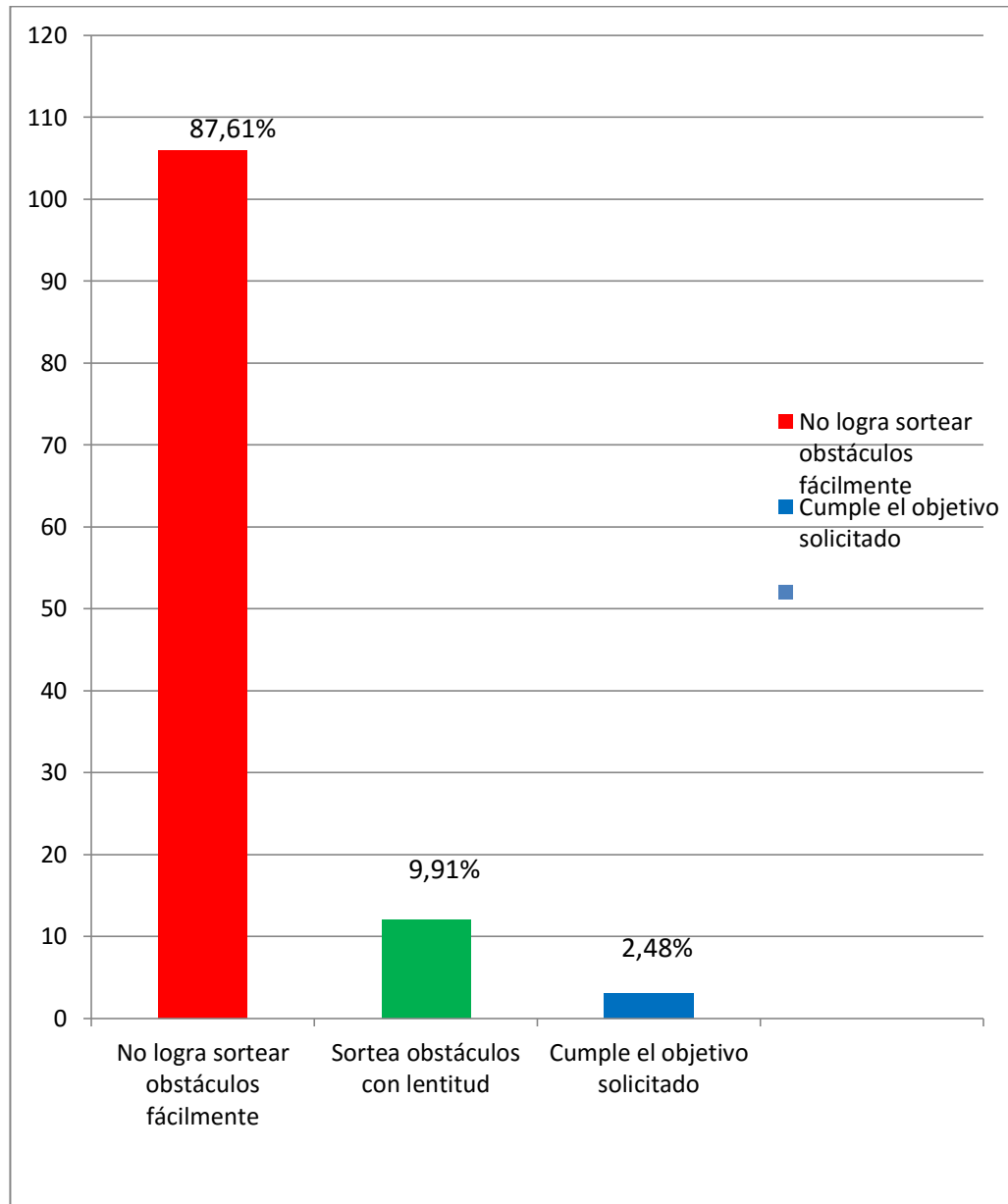


TABLA N° 9

CABECEO FRONTAL

INDICADORES	f	%
a) No logran hacer contacto cabeza-balón	78	64,47
b) Cabecea frontalmente con temor	23	19,01
c) Logra cabecear a un objetivo	20	16,52
TOTAL	121	100,00

Fuente: TSFTFCBIEEA-17

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN:

En el presente cuadro referente al cabeceo frontal, 78 estudiantes que hacen el 64,47% no logran hacer el contacto con la cabeza; 23 estudiantes que representan el 19,01%, cabecea frontalmente con temor y 20 estudiantes que representan el 16,52% logra cabecear a un objetivo.

Al realizar las observaciones a los estudiantes se pudo constatar que la mayoría (64,47%) al momento de cabecear, no logran hacer contacto cabeza-balón, debido a que tienen temor al balón y la mayoría de ellos cierra los ojos y les falta estabilidad.

GRÁFICA N° 9

CABECEO FRONTAL

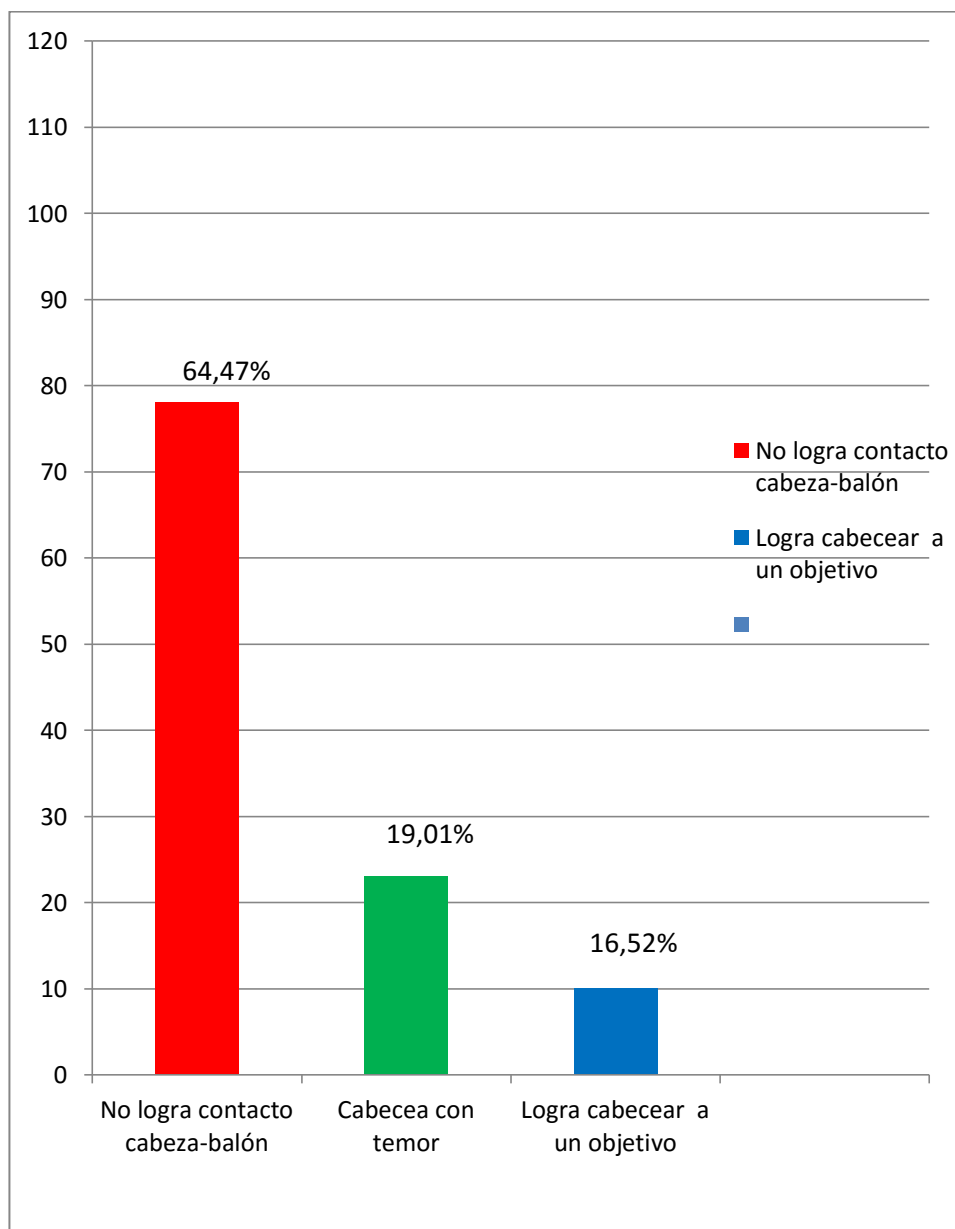


TABLA N° 10

PASE CON LA CABEZA

INDICADORES	f	%
a) Hace contacto con los ojos cerrados	66	54,54
b) No coordina el balanceo del tronco Arriba-abajo-derecha e izquierda	41	33,84
c) Frontal y dirigida al objetivo	16	13,22
TOTAL	121	100,00

Fuente: TSFTFCBIEEA-17

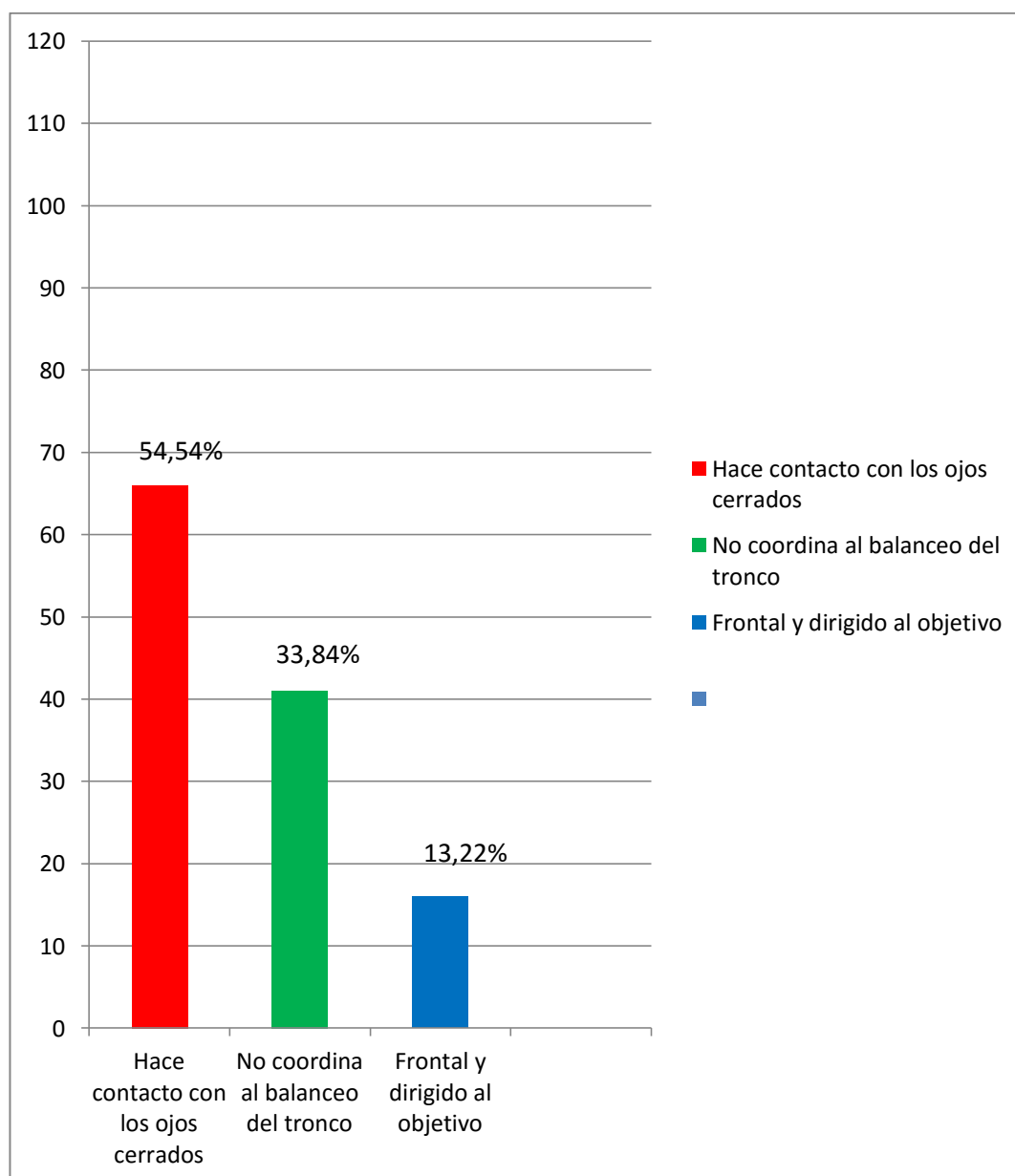
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN:

En el No.10 referente al pase con la cabeza, 66 alumnos que representa el 54,54% hacen contacto con la pelota con los ojos cerrados; 431 estudiantes (33,84%) no coordina el balanceo del tronco arriba-abajo-izquierda-derecha y 16 alumnos que representa el 13.22%, logran realizar el pase con la parte frontal y dirigida al objetivo.

Se aprecia que la mayoría de los alumnos en estudio (54,54%) si bien, realizan el cabeceo, pero se aprecia que no balancean el tronco hacia arriba-abajo-izquierda y derecha, debido a que no coordinan el salto con la llegada del balón y además se nota falta de fuerza explosiva en las piernas.

GRAFICO N° 10

PASE DEL BALÓN: CON LA CABEZA



CONCLUSIONES

PRIMERA:

Los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. Ejército Arequipa presentan en la ejecución del pase con borde interno, quedan quietos después de realizar el fundamento y en el caso del pase con el borde externo, golpean sin dirección definida

SEGUNDA:

En la recepción del balón u grupo significativo de alumnos lo realizan controlando el balón con inseguridad, en el mismo indicador de recepción el amortiguamiento es inseguro porque no hay control debido al miedo.

TERCERA:

Con respecto a la conducción del balón con el borde externo, la mayoría lo hacen desordenadamente y en la conducción en slalom lo ejecutan en forma lenta por falta de coordinación óculo-pedal y en algunos casos de resistencia aeróbica

CUARTA:

En el regate con obstáculos al ras del piso, la mayoría lo realiza sin coordinación por falta de equilibrio y en regate al ras del piso en forma rápida no logran sortear los obstáculos fácilmente por falta de habilidad y golpes de pie a ambos lados.

QUINTA:

En la técnica del cabeceo frontal les falta hacer contacto con la cabeza y balón debido a que los alumnos investigados la mayoría cierra los ojos, les falta estabilidad. En el caso del pase con la cabeza un grupo significativo lo ejecuta con los ojos cerrados, les falta balanceo del cuerpo hacia arriba-abajo-izquierda y derecha, coordinación en el salto, y fuerza explosiva en las piernas

SUGERENCIAS

PRIMERA:

Siendo el fútbol un deporte donde los fundamentos técnicos deben estar automatizados por los alumnos, es que se recomienda a los profesores de E.F. y entrenadores evaluar los fundamentos técnicos, especialmente del primero de secundaria.

SEGUNDA:

Debido a que el deporte del fútbol es selectivo para eventos organizados por el Ministerio de Educación, GREA UGELS, los directores de las Instituciones Educativas deben considerar programar talleres donde se reincida en el entrenamiento de los fundamentos técnicos y desarrollo de las capacidades físicas.

TERCERA:

Se sugiere a los especialistas de la GREA y UGELS, organizar cursos de actualización docente respecto a la dinámica de la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos de los deportes de equipo como el fútbol.

ANEXOS

ANEXO 1

PLANTILLA DE EVALUACION DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FÚTBOL

FUNDAMENTO TÉCNICO 1

PASE CON EL BORDE INTERNO	INDICADOR	EVALUACION
	a) Ejecuta con fuerza y rapidez	
	b) Se queda quieto después del pase	
	c) No domina	

FUNDAMENTO TÉCNICO 2

PASE CON EL BORDE EXTERNO	INDICADOR	EVALUACION
	a) Gira todo el cuerpo y se desestabiliza	
	b) Golpea sin dirección definida	
	c) Estabiliza el cuerpo y define la dirección del balón	

FUNDAMENTO TÉCNICO 3

RECEPCIÓN DEL BALÓN: PARADA	INDICADOR	EVALUACION
	a) No logra movilizar el balón	
	b) Controla el balón inseguro	
	c) Control seguro del balón	

FUNDAMENTO TÉCNICO 4

RECEPCIÓN: AMORTIGUAMIENTO	INDICADOR	EVALUACION
	a) No logra atenuar el balón	
	b) Controla el balón inseguro	
	c) Logra la amortiguación segura	

FUNDAMENTO TÉCNICO 5

CONDUCCIÓN CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE	INDICADOR	EVALUACION
	a) Conduce el balón desordenadamente	
	b) Conduce despacio	
	c) Conduce el balón mirando adelante, hacia el objetivo	

FUNDAMENTO TÉCNICO 6

CONDUCCIÓN EN SLALOM	INDICADOR	EVALUACION
	a) Tiene descoordinación motora en los miembros inferiores	
	b) Realiza en forma lenta	
	c) Sorteas con facilidad los obstáculos	

FUNDAMENTO TÉCNICO 7

REGATE: OBSTÁCULOS AL RAS DEL PISO	INDICADOR	EVALUACION
	a) No controla su cuerpo	
	b) Realiza sin coordinación	
	c) Equilibrio y coordinación en su recorrido	

FUNDAMENTO TÉCNICO 8

REGATE: OBSTÁCULOS AL RAS DEL PISO. RAPIDO	INDICADOR	EVALUACION
	a) Tiene descoordinación motora en los miembros inferiores	
	b) Realiza en forma lenta	
	c) Sorteas con facilidad los obstáculos	

FUNDAMENTO TÉCNICO 9

CABECEO FRONTAL	INDICADOR	EVALUACION
	a) No logran hacer contacto cabeza-balón	
	b) Cabecea frontalmente con temor	
	c) Logra cabecear a un objetivo	

FUNDAMENTO TÉCNICO 10

PASE CON LA CABEZA	INDICADOR	EVALUACION
	a) Hace contacto con los ojos cerrados	
	b) No coordina el balanceo del tronco Arriba-abajo-derecha e izquierda	
	c) Frontal y dirigida al objetivo	

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1985) La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid.
- BELTRAN, F. (1991) Iniciación al Fútbol Sala-Técnica y planificación. Ed. CEPID. Zaragoza, 1991.
- BORZI, C. (1998) Futbol Infantil, Editorial Stadium.
- CSANDI, C. (1969) El Fútbol, Editorial Planeta.
- DÍAZ-RINCÓN, J.A.; GARCÍA, J.J. (2002) Preparación física en alta competición. Ed. Federación Madrileña de Fútbol.
- CARMONA, R. (2010) Actividad Física para la Educación. Universidad de Granada.
- CARRASCO, D. (2010) Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.futbolcarrasco.com
- CONTRERAS, F. (2002) Principios Tácticos del Fútbol", www.entrenadores.info.
- ESEFUL, (2007) Diferentes Formas de Dominio de Balón, Lima.
- FRAILE, A. (1996) Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol Nivel 1. Ed. Real Federación Española de Fútbol-Escuela Nacional. Madrid.
- GARCÍA, J.M.; NAVARRO, M.; RUIZ, J.A. (1996) Planificación del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. Madrid.
- GROSSER, NEUMAIER (1996) Técnicas de entrenamiento, Editorial Martínez Roca.
- HARRE, G. (1987) Teoría del entrenamiento, Editorial Stadium
- LAMMICH, G. (2003).Juegos para el Entrenamiento. Editorial. Stadium Buenos Aires
- LLERENA, A. (2010) Fundamentos Técnicos del Fútbol. CF.

MARTIN, KARL, LEHNERTZ (2007) Manual de metodología del entrenamiento deportivo, Editorial Paidotribo.

MERINO, J. (2001) Grupo de Estudio Fútbol y Entrenamiento.

MIRO, A. (2012) Tarea técnico tácticas para la mejora de la recuperación del balón mediante interceptaciones y entradas Edit. Futbol tareas.

RUIZ, F. -RUIZ, A. (2003) Educación Física Vol.III , Editorial MAD. S.L, España

SEGURA, J. (2005) Ejercicios y Juegos de Fútbol. Editorial. Paidotribo. Barcelona.