



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE
PICHINCHA**

TEMA:

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS TÉCNICAS PARA RETENCIÓN DEL
BALÓN Y EL CAMBIO DE ORIENTACIÓN EN NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DEL
CLUB DEPORTIVO LORETO DE LA PROVINCIA DE ORELLANA

AUTOR

JUAN JAVIER MERA GARCÍA

TUTOR

MSC. HERNÁN WALTER VIZCARRA TORRES

4.0 AF2

Puerto Quito, julio 2022

DERECHOS DE AUTOR

Yo, Juan Javier Mera García, con cédula de ciudadanía N°. 1803514304, declaro ser autor del presente trabajo y manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha los derechos patrimoniales, en calidad de autor del trabajo denominado: **“SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS TÉCNICAS PARA RETENCIÓN DEL BALÓN Y EL CAMBIO DE ORIENTACIÓN EN NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DEL CLUB DEPORTIVO LORETO DE LA PROVINCIA DE ORELLANA”**, trabajo elaborado para optar por el título de Tecnólogo en Actividad Física, Deportiva y Recreación, quedando el Instituto facultado para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.



Juan Javier Mera García

CC: 1803514304

AUTOR

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Msc. Hernán Walter Vizcarra Torres en mi carácter de tutor del Trabajo presentado por el señor Juan Javier Mera García, titulado: **"SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS TÉCNICAS PARA RETENCIÓN DEL BALÓN Y EL CAMBIO DE ORIENTACIÓN EN NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DEL CLUB DEPORTIVO LORETO DE LA PROVINCIA DE ORELLANA"**, considero que dicho trabajo investigativo reúne las condiciones y merecimientos suficientes, por esta razón apruebo la presentación del mismo ante el organismo referente, para que sea sometido a valoración por parte de la comisión calificadora que se designe por el Consejo Directivo.



Msc. Hernán Walter Vizcarra Torres

CC: 1706892617

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a mis padres: Manuel Mera y Becci, Garcia, por su ejemplo de vida y perseverancia, por estar presentes en mis derrotas y en mis triunfos, gracias a sus consejos que forjaron en mí el carácter para luchar por alcanzar mis metas; a mis hermanos: Holger, Rosa, Gissela y Becci por apoyarme en cada paso de mi vida.

A mis sobrinas: Samy, Valentina y Gabriela, una dedicatoria especial para que sean conscientes de que todo lo que se propone se cumple; al Dr. Heckel Vega, por insistir que sea un profesional con documentos y ese apoyo incondicional; a la Familia Vega Velarde por su apoyo en mi camino profesional; a mis abuelos, mis tíos, mis primos, por sus palabras de aliento.

Gracias a todos ustedes que me han apoyado moralmente para superar cada desafío que se ha presentado y ser cada día un mejor hijo, padre, hermano y sin duda alguna un mejor ser humano.

AGRADECIMIENTO

Me complace exteriorizar mi más sincero agradecimiento los docentes del Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha por brindarme la oportunidad de enriquecer mis conocimientos para proyectarme como un profesional capacitado, forjador y motivador de amantes al deporte.

A mi Tutor, Mg. Hernán Vizcarra, quien con su experiencia y valioso tiempo supo guiarme acertadamente a la culminación del presente trabajo de titulación.

Índice

DERECHOS DE AUTOR	2
APROBACIÓN DEL TUTOR	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
Resumen	10
Introducción	11
Antecedentes del Problema	12
Planteamiento del Problema.....	13
Formulación del Problema.....	13
Objetivos.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos	14
Justificación.....	15
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO.....	16
Fundamentación Teórica.....	16
Historia del Fútbol	16
Historia del Fútbol en Ecuador.....	17
Fútbol Profesional en Ecuador	17
Fútbol Infantil	18
Importancia del Fútbol en niños.....	19
Beneficios físicos de practicar fútbol	19
Método Global	19
Características.....	19
Ventajas	20
Deportivización Temprana.....	20

Entrenamiento Motor	21
Habilidades Motrices	22
Abiertas.....	22
Cerradas	22
La Táctica	22
La Importancia de la Técnica en el Fútbol	23
Conservación del Balón	23
Ejercicios de Conservación del Balón.....	24
Control.....	26
Clases de Control.....	26
Superficies de Contacto	27
Control o Habilidad con el Balón.....	27
Superficies de Contacto	28
El Regate.....	28
Clases de Regate	28
Cualidades del Regateador.....	28
Ventajas del Regate	29
Justificación del Regate	29
El Pase	29
Tipos de pases.....	29
Fundamentos básicos del pase.....	30
El pase de entrega	31
Cómo pasar el balón	32
La ejecución de un pase a un jugador	32
El pase hacia atrás.....	32
El pase rápido	32
El pase arriesgado	32

Lo que no se debe hacer al pasar el balón	33
Técnicas para realizar pases	33
Parte interna del pie	33
Parte externa del pie.....	34
Golpe con el empine	34
Pase alto.....	34
Pase con comba.....	35
Combinaciones de pases entre dos jugadores.....	35
El movimiento (Pasar y seguir, pase de pared).....	35
Práctica del pase	35
Entrenamiento de pases en conjunto	36
Ejercicios de pasar y seguir.....	36
Ejercicios de posesión.....	37
Control de los Cambios de Orientación.....	37
Entendimiento a Nivel Táctico	37
Controles, Orientación y Pases.....	38
El cambio de orientación como fundamento técnico ofensivo.....	38
CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN.....	39
Marco Metodológico	39
Actores Claves	39
Materiales y Métodos	40
Métodos	40
Materiales.....	41
Plan de Sistematización.....	42
Cronograma.....	43
Eje de Análisis.....	44
Principales Hallazgos	45

CAPÍTULO 3: PRÁCTICA MEJORADA O DE INTERVENCIÓN	45
Análisis de los Resultados	45
CONCLUSIONES.....	56
RECOMENDACIONES	57
BIBLIOGRAFIA.....	58
ANEXOS.....	61

Resumen

La investigación pretende situar un instrumento de trabajo para los docentes y entrenadores que enseñan el fútbol en la fase inicial o formativa, especialmente en la edad infantil. El documento describe los recursos más fundamentales del movimiento o gesto técnico, pasos metodológicos sencillos a seguir y los errores más frecuentes que tienen la posibilidad de aparecer durante de su ejecución. Esta surge por la necesidad de contribuir al proceso de enseñanza de métodos orientados a los niños de esta institución y describe como objetivo analizar las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación en niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto en la Provincia de Orellana. La investigación, además, está basada en la revisión y el análisis de investigaciones anteriores, principalmente en el fútbol, atendiendo a sus características específicas, en la observación directa en los entrenamientos, juegos de la categoría infantil en la Escuela de Fútbol de Loreto, el procesamiento de entrevistas y encuestas a sus practicantes. Por tanto, aporta una opción de enseñanza al control orientado del balón a niños que se inician en el deporte de fútbol que como practicantes sistemáticos podrán aprender esta técnica con mayor facilidad.

Palabras clave: control orientado; enseñanza; infantil; pasos metodológicos; propuesta metodológica.

Introducción

El tema de investigación es referente al estudio de las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto en la Provincia de Orellana. Se ha puesto de manifiesto este problema debido a que los niños presentan problemas a nivel de su coordinación y la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol, es por esta razón que se presenta interés en el estudio sobre este tema ya que tanto las técnicas para la retención del balón como los cambios de orientación del fútbol son observables a simple vista y estos están siendo mal empleados por los niños de esta escuela.

Para analizar esta problemática es necesario definir sus causas, una de ellas es la desinformación de las técnicas de desarrollo en los gestos metodológicos del fútbol en su etapa de formación de la iniciación deportiva.

Es fundamental conocer el grado en que se encuentra los niños tanto en sus habilidades coordinativas y en la aplicación que poseen en los fundamentos técnicos del fútbol ya que nos proporcionará información concreta sobre el tema de estudio y nos servirá para ver el mejor modo de manejar el grupo y hacerle sobresalir a nivel colectivo e individual; estas capacidades coordinativas son de gran importancia ya que son la base de todos los niños en la formación de nuevas actividades motoras.

La técnica deportiva en todas las áreas del deporte, muy a menudo se utilizan para destacar los detalles de los movimientos, para describirlos y explicar a los deportistas la manera de realizarlos. Una vez que hablamos de la técnica, nos referimos a ciertos movimientos correspondientes al deporte, que tienen que ser modificados de buena manera para reducir el desgaste de energía y tener una mejor productividad en el instante de la acción.

Por último, a la largo de los próximos capítulos se encuentra la propuesta donde se encontrará su respectiva justificación acompañado de su sustento acerca de la retención del balón y el cambio de orientación.

Antecedentes del Problema

La presente exploración se llevó a cabo en la Escuela de Fútbol de Loreto, se han encontrado factores negativos, como tener una perspectiva competitiva y no más formativa integral, conceptualizar al niño como hombre en miniatura y no como hombre en potencia, ya que han trasladado las formas de enseñanza de los adultos hacia los niños desde su experiencia empírica sin establecer bases que sirvieron para la continua progresión o como referencia para futuros jugadores, además algo fundamental la falta de conocimiento en el aspecto sociológico del niño, recordemos que la misión como ente de influencia es llevar al infante amar al deporte y formar el hábito del practicante deportivo.

Ante esta realidad latente, la causa principal de este trabajo es dar a conocer que se puede corregir estas falencias estableciendo que la formación del niño en el fútbol es muy amplia y que existen áreas que son pilares de un jugador de calidad como las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación en el fútbol.

Planteamiento del Problema

Actualmente en el entrenamiento del fútbol, cada día requiere de más importancia, la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto, el fútbol como deporte colectivo, complejo y competitivo constantemente presentan situaciones de juego cambiantes que exige al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones. En los últimos años la Escuela de Fútbol de Loreto no cuenta con un espacio físico adecuado, ya sea por la falta de apoyo económico, estructural y la falta de conocimiento de la población.

Otra de las dificultades que aquejan al desarrollo de estas técnicas en el fútbol, es la falta de entrenadores o personal especializado en esta área y por lo cual no hay un proceso continuo en el trabajo físico, para la práctica y enseñanza de estas capacidades ya que de ellas depende la efectividad de un buen procedimiento en todas las disciplinas deportivas y el fútbol no es la excepción.

Finalmente, todos estos aspectos conllevan una serie de consecuencias, y por ende no se va a lograr los resultados deseados, es decir, niños con bajo desarrollo en las técnicas básicas como son la retención del balón y el cambio de orientación, todos estos aspectos originan problemas en sus capacidades y más aún si no han sido evaluadas, para ver si mejoran o que está pasando con estas capacidades que son de suma importancia para las actividades deportivas en este caso el fútbol.

Formulación del Problema

¿Cómo influyen las técnicas para retención del balón y el cambio de orientación en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto en la Provincia de Orellana?

Objetivo General

Sistematizar las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación en niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto de la Provincia de Orellana

Objetivos específicos

1. Identificar las referencias metodológicas teóricas que respaldan las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto.
2. Determinar las principales técnicas y su ejecución en la conducción del balón con la parte inferior del pie.
3. Justificar los resultados obtenidos para la adecuada ejecución del fundamento técnico en la retención del balón y el cambio de orientación, en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto.

Justificación

El aprendizaje del fútbol constituye una faceta fundamental para el desenvolvimiento de la coordinación motora, este ejercicio está presente en todos aquellos que forman parte de la escuela mencionada en el presente trabajo de exploración, no hay limitación de tipo cultural o económico para que aquello se efectúe. Las técnicas de retención del balón representan un cimiento y una posición importante, tanto para el progreso físico como para el progreso intelectual y socio afectivo.

Como hemos mencionado estas técnicas, son algunos de los fundamentos para obtener jugadores de buena índole. Tomando en consideración los antecedentes mencionados anteriormente, se considera necesario instaurar un entrenamiento basado en el trabajo de estas actividades que abarque soporte científico que sean coherentes con la edad y al nivel los jugadores, en este caso en los niños de 10 años, con procedimientos didácticos idóneos para el progreso de la técnica del balón y sin balón.

El fútbol es un cimiento muy importante en la carrera del futbolista, porque cuando culmina esta etapa y no se ha podido evolucionar en su desarrollo motor, de esta manera sin fundamentos básicos en una edad temprana será más complejo conectar para ponerse al día, como consecuencia, se retrasa el desarrollo ideal en las etapas posteriores del entrenamiento, para ejemplificar lo expuesto, si se requiere ahondar en la táctica se dificulta porque no existe una calidad metodológica significativa del jugador. Para lograr este objetivo debemos corregir y ampliar lo necesario, utilizando el periodo que teníamos para otros objetivos, lo que repercute en los resultados.

El propósito de desarrollar el presente trabajo investigativo es ofrecer a los docentes de esta institución, y a los alumnos un conjunto de herramientas básicas y modernas expresadas en una guía sobre estas técnicas para su trabajo, a la vez que permita la superación profesional de quienes intentar aprender el fútbol como deporte, a modo de pasatiempo o divertimento.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

Fundamentación teórica

Las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación son sin duda un elemento importantísimo en la planificación del entrenamiento de los deportes individuales y colectivos, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de vital importancia.

La técnica en este deporte está interpretada por una serie de movimientos que el jugador puede ejecutar controlando el balón con las áreas regulares de contacto.

De este modo, en vez de abordar el juego a partir de la técnica, como se venía haciendo habitualmente, pasamos a abordar el juego desde la dimensión táctica, por ser más motivado para los practicantes y porque permite ejercitar las habilidades técnicas en contextos próximos al juego.

Historia del Fútbol

El fútbol en Ecuador tuvo sus orígenes cuando Juan Alfredo Wright, quien residía en Inglaterra, volvió a su ciudad natal, Guayaquil, a mediados del año de 1899 junto a su hermano Roberto Wright. Entonces, el fútbol se encontraba en apogeo. Los Wright retornaron a Ecuador con formación académica de calidad y el conocimiento de este deporte. (Cornejo, 2021)

El fútbol es un deporte de participación y oposición, cuya denominación deriva de la palabra del inglés británico football, balompié en español. Es una disciplina que involucra dos equipos de once jugadores, con reglas supervisadas por múltiples árbitros. El deporte necesita una gran habilidad de rendimiento, comunicación entre los compañeros y colaboración dejando a un lado el beneficio personal de cada deportista.

A nivel mundial el fútbol desde que se inventó ha sido una atracción importante, paulatinamente se crearon pequeñas canchas con más cercanía a las personas donde se jugará con prácticamente las mismas reglas que en el fútbol campo, pero con algunas modificaciones convenientes al tamaño de la cancha. La agrupación de fútbol no sólo está conformada por once jugadores, un verdadero equipo se conforma por un director técnico, entrenadores, preparadores físicos, cuerpo técnico, psicólogo, equipo médico, los jugadores y por supuesto la afición.

Se pudo indagar que los comienzos del fútbol en Latinoamérica muestran, por un lado, el alto nivel de entrelazamiento transnacional de esa fase temprana de la globalización. Por otro lado, constituyen una muestra impresionante de la rápida criollización de las influencias culturales en Latinoamérica en el temprano siglo XX. Además, la imbricación del fútbol con cuestiones de política, identidad nacional y problemas sociales testimonia la dimensión de este deporte con respecto a toda la sociedad.

Es el deporte supremo por eminencia. En un estudio actual realizado por la FIFA sitúa la cifra en más de 240 millones de practicantes en todo mundo.

Historia del Fútbol en Ecuador

El fútbol en Ecuador tras su llegada, como a varios países latinoamericanos, marcó un significativo cambio en la historia del mismo. (Paul, 2020)

En la situación de Ecuador, llegada ha sido muchísimo más relevante puesto que, mientras que en otros territorios el deporte cobraba fama, fueron los extranjeros quienes lo difundían; a diferencia de Ecuador fueron ambos hermanos Guayaquileños Juan Alfredo Wrighty Roberto Wright, los cuales establecieron el eminente y primer club deportivo. Tenían ascendencia inglesa, pero ambos hermanos eran ecuatorianos oriundos de Guayaquil. Su padre fue quien los envió a prepararse a Reino Unido y cuando regresaron del viaje, llegaron seguros de formar el primer club de fútbol en Ecuador.

Fútbol Profesional en Ecuador

Realizando un resumen de varios textos encontrados, se conoce que, desde los orígenes del fútbol profesional, a inicios de los cincuentas, la estructura organizativa de los campeonatos que sintonizaba en cierta forma con la bipolaridad del poder político y económico en el país estuvo modelada por las disputas entre las dirigencias de los equipos de Guayas y Pichincha. La Asociación de Fútbol del Guayas hegemoniza el proceso de profesionalización de fútbol, organiza los primeros torneos y lidera las competencias nacionales.

Por conocimiento personal existe en Ecuador tres tipos de rivalidades: los

clásicos entre equipos de una misma ciudad; las rivalidades regionales sobre todo cuando se enfrentan equipos de Guayaquil y Quito y rivalidades entre estos equipos grandes y los del interior o provincia.

Fútbol Infantil

El entrenador decía: - Vamos a jugar. El técnico dice: - Vamos a trabajar.

(Galeano, 2010)

Damos inicio con la frase cita anteriormente de Eduardo Galea, debido a que este trabajo pretende establecer también qué se entiende en la actualidad por Fútbol Infantil, siendo este un deporte con reglas institucionalizadas, donde no se va a jugar para divertirse, sino que se compite para ganar en un ámbito de rendimiento que otorgue una futura salida a divisiones inferiores de grandes clubes.

Basándose en las distintas exploraciones efectuadas en las diferentes federaciones de Fútbol Infantil se pudieron percibir relaciones en cuanto al deporte en sí; donde se manifiestan los diferentes comportamientos de todos aquellos que forman parte de esta práctica, ya sean árbitros, jugadores, directores técnicos, padres y dirigentes de los clubes y de las ligas.

Principalmente se buscará explicar cómo es enseñado este deporte en las distintas instituciones deportivas para finalmente ir estableciendo distintas críticas a las ideas y métodos de la enseñanza que tienden a formar verdaderos profesionales y no dejan a libre elección de los niños qué actividades les resultan más placenteras y cuáles no. Por otro lado, con lo referido a la escuela vemos que, en la mayor parte de los procesos, este deporte no es incorporado a los temas de enseñanza.

Con base en la historia, el niño ha pasado por varias fases, desde que era tomado como un pequeño adulto y se esperaban los mismos resultados que podía proporcionar un hombre maduro, hasta el día de hoy cuando se le ha dado el lugar que le correspondía como un niño. Un niño que juega y cuya acción principal es el juego. Socializa con él, admitiendo las reglas que requiere el juego, progresando psicológicamente y de manera motriz mientras adapta su cuerpo al movimiento que requiere la necesidad, adaptándose constantemente a los inconvenientes que le ofrece su entorno. (Alippi, 2008)

Importancia del Fútbol en niños

El fútbol no forma parte de deporte de masas sin nada que aportar, se considera una disciplina que ofrece excelentes beneficios para la salud y el crecimiento sensitivo de aquellos niños que lo efectúan.

Está adecuado para niños hiperactivos, porque les ayuda a desarrollar una instrucción mediante la disciplina, habilidad de planificación y centralización. Este deporte también es cada vez más frecuente entre los niños autistas o niños con síndrome de Asperger, debido a los múltiples rendimientos positivos que observan en su comportamiento.

Beneficios físicos de practicar fútbol

- Desarrolla el nivel de la fuerza muscular en las piernas y ayuda a los niños a obtener más potencial al saltar.
- Incita la habilidad motora: los niños obtienen un mejor control de su cuerpo y adquieren equilibrio, fuerza y una buena postura.
- Suministra oxígeno a la sangre.
- Desarrolla la visión periférica: los niños necesitan prestar atención no solo a lo que tienen delante, sino también a lo que sucede a su alrededor
- Ayuda a mejorar la suficiencia cardiovascular.

Método Global

El desempeño del deportista se completa desde una visión global y los ejercicios de entrenamiento se realizan mediante el crecimiento simultáneo de los componentes, tácticos, técnicos, psicológicos y físicos.

Teniendo en cuenta este criterio, adquiere una visión diferente, universal e integral, alejándose de elemento físico del concepto. El concepto de bienestar psicológico, está ganado importancia y se está integrando en la formación como un factor más.

Características

- Introducción paso a paso del concepto de adversario

- Introducción de acciones y gestos en una fase completa del juego
- Realización de entrenamientos en situaciones competitivas
- Comprobación de la evaluación mientras se juega
- Establecimiento de nuevas reglas
- Va más allá de la táctica

Ventajas

- Se trabaja a la vez aspectos físicos, aspectos tácticos y psicológicos
- Al incorporar todos los elementos del juego, la mejora conseguida en los entrenamientos se refleja rápidamente la competencia
- Muy alta motivación, lo que lleva al niño a implicarse en la actividad de manera permanente
- Introduce al jugador a la toma de decisiones y otros temas estresantes de la competencia

Deportivización Temprana

Podemos pensar que este término minimiza los deportes para adultos. Esto implica una dura competencia, los sistemas de entrenamiento, los sobre entrenamientos, riesgos a lesiones psíquicas o físicas, el estrés, las frustraciones, sin saber que el niño está jugando y lo único que necesita es ejercer este deporte.

No debemos irnos al otro extremo de decir no a este deporte, pero debemos ser conscientes de que es una herramienta primordial para el desarrollo físico y mental. Durante este ciclo de las etapas evolutivas y sensibles se debe incentivar adecuadamente y que cada fase sirva de base a la siguiente, porque si no se incentiva de manera correcta, hay peligro de que se lastime mediante alguna caída.

Tampoco hay que irse al extremo de jugar sin aprender las técnicas equivalentes, ya que desde ese punto se limitaría las acciones posteriores sobre como reaccionar hacia un problema motriz. Se debe asegurar que el niño obtenga las capacidades básicas y específicas de este deporte en un ambiente educativo, respetando su integridad psicofísica.

Entrenamiento Motor

Desde que el niño ya nace se mueve, y a través de estos movimientos adquiere ideas sobre el medio que lo comprende. Evoluciona y desarrolla desde movimientos más básicos hasta las capacidades más complementarias. Es una fase de adecuación que será determinante en el dominio de uno mismo y del entorno, manifestándose de esta forma en el ámbito social. Esta fase se divide en distintos procesos relacionados con el descubrimiento de conductas y actividades que caracterizan la evolución neuromuscular.

Entonces en esta etapa que es la fase de los movimientos reflejos, son aquellas reacciones involuntarias.

- Fenómeno inconsciente o involuntario causado por irritación del ambiente
- Fenómeno segmentario es aquel que pone en juego un conjunto de elementos del sistema nervioso que componen el arco reflejo.
- Las características del reflejo motor son:
 - a) Velocidad del fenómeno.
 - b) Identidad de la reacción, siempre produce la misma reacción
 - c) Naturaleza involuntaria e irreflexiva de reacción

El entendimiento en los reflejos del niño es un indicador de la integridad del nervio del niño y lo que su estado refleja, si el avance es normal o no. Esta fase también se conoce como la “Fase de recopilación y procesamiento de información”.

Habilidades Motrices

Es la habilidad, adquirida a través del aprendizaje, para lograr determinados resultados con la máxima certeza y con un mínimo gasto de energía y tiempo. También podría definirse como: "secuencia de acción altamente específicos en un área limitada con alta precisión". Estos se dividen en dos grandes grupos: cerrados y abiertos. (Alippi, 2008)

Existen dos tipos de habilidades, que son las que se presentan a continuación:

- **Abiertas:** En estas existen un modelo motor sencillo, pero el resultado de la acción y su forma son variables, ya que deben adaptarse al cambio de situación que se crea en el entorno, por la acción de otros o por propiedades del objeto utilizado.
- **Cerradas:** En las habilidades cerradas existe un modelo de motor más compuesto, no permite la variación en su forma, y tiende a permanecer invariable ya que esto depende del buen resultado de las habilidades motoras.

La Táctica

La táctica nos lleva a estudiar todos esos ataques y acciones defensivas que nuestros jugadores pueden realizar juntos para neutralizar a los oponentes durante el partido.

Si nos fijamos en los fundamentos básicos de la táctica, podremos observar una clasificación de argumentos de suma importancia:

- Fundamentos ofensivos
- Fundamentos defensivos
- Sistema de juego
- Estructura del juego

Cada principio reúne un conjunto de acciones generales que incrementan durante un juego debido a la dinámica de la disciplina en sí, los elementos con vida y las reglas mecánicas.

En los comienzos ofensivos nos encontramos con acciones muy diversas, todas ellas en posesión del balón, por lo que los contra ataques, las paredes, los tiempos son movimientos que forman parte de esta sección.

La Importancia de la Técnica en el Fútbol

- El jugador debe ser capaz de hacer uso del balón con rapidez y precisión en situaciones cada vez más complicadas.
- El buen desempeño de los deportistas de los grandes clubes a nivel mundial es basado en una buena habilidad técnica utilizada.
- La formación técnica debe comenzar en la niñez y darle perfeccionamiento en la adolescencia y la edad adulta.
- Es fundamental una buena capacitación de los principales elementos que contiene la técnica.

Conservación del balón

Conservar el balón, también denominado tener el control del juego, se hace presente mediante acciones repetidas que nuestros deportistas realizan en conjuntos sin perder la posesión del balón, debido a esto, el atacante y la iniciativa del ataque tienen la oportunidad a través de otras acciones de ataque, lograr el objetivo final, para marcar el gol.

Cualquier tipo de retención de balón, ya sea a través de giros, toques u otras acciones, básicamente se puede considerar como retención, porque el equipo contrario entra en juego ofensivamente por un tiempo corto y nuestro equipo lo puede controlar. El juego durante el mayor tiempo, se trata de encontrar las mejores acciones para llegar a una conclusión y con ello la posibilidad de sumar puntos.

Para llevar a cabo esta táctica, existen cuatro puntos que interactúan entre sí:

- Excelente calidad técnica
- Apoyo continuo

- Excelente físico
- Leer o saber el momento adecuado para activar el tiro a la portería.

Tener el balón en el momento de juego colectivo puede dar una serie de ventajas al oponente, lo que nos da continuidad para accionar, por eso tenemos:

- Retención del balón
- Posesión del balón durante el mayor tiempo posible
- Ritmo de los controles del juego
- Tener iniciativa en el instante adecuado para terminar con la acción ofensiva.

Ejercicios de conservación de balón

- **Pase de balón de portero a portero**

Se juega con 2 equipos de 4 a 5 jugadores enfrentado en un campo de 20 x 20 metros con dos porterías, cada una con su portero. Durante 3 minutos cada equipo tiene una función específica para pasar el balón de un portero a otro; cada vez que se marca un gol, el otro equipo debe mantenerlo el mayor tiempo posible hasta culminar los 3 minutos. Después de los 3 minutos los roles se intercambian.

- **Parada y “sprint” al cono**

En un área delimitada por varios conos de 20x20 metros un equipo de 5 jugadores intenta quedarse con el balón contra un equipo de 2 jugadores a los que solo se les permite desbaratar pases y cometer errores en el balón del otro equipo, sin límite de toques (se debe jugar rápidamente).

En cada momento que de los jugadores del grupo mantienen el balón se toca, debe correr hacia el cono más aproximado y reincorporarse al juego. Cuando pasen los 3 minutos, los roles de los 2 jugadores que intervinieron en el juego cambiaron.

- **Retención con relevos**

Para este ejercicio es necesario crear dos grupos con 5 jugadores, los porteros en este caso son considerados como jugadores. El área donde se dará inicio al juego estará delimitada por cuatro conos que conformarán un cuadrado de 20 x 20 metros. En los costados del cuadrado dejaremos pasillos de dos metros por donde se van a situar los jugadores llamados “pasadores”.

Uno de estos dos equipos tomará la posesión del balón, para poder anotar puntos se deben conectar con uno de los pasadores que estarán ubicados en los carriles que le corresponde a cada uno de ellos. Luego de que pudieron conectarse con los pasadores, el jugador que da lugar a esta acción entra en el área donde se lleva a cabo esta posesión, y uno de sus compañeros será el que lo releva en la misión.

Si se llega a pasar el balón a uno de los oponentes, ellos deberán devolver el balón otro equipo, aunque solo serán puntuados los pases y relevos que realizaron los jugadores del mismo equipo. Para la defensa queda prohibido tomar posesión del balón en los carriles. En el ataque se limitan los toques de balón a tres dentro del área de posesión.

- **Retención y finalización 1**

Creamos dos grupos, cada uno conformado de 4 jugadores con un portero, para esto utilizaremos media pista. Uno de los equipos deberá conservar el balón, y el otro debe interceptarlo para tratar de poseerlo, cuando esto sucede el grupo tendrá que hacer lo mismo. Mientras esto ocurre, el moderador dice STOP, todos los participantes se mantienen quietos excepto dos jugadores y el portero, un jugador el cual tiene que tener el balón en el instante debe culminar esta acción contra la portería.

El STOP puede tener variación, en cada toque entre los equipos, por un tiempo límite determinado aleatoriamente o a opinión del moderador.

- **Retención y finalización 2**

En este ejercicio se conforman dos equipos de 4 jugadores con un arquero y se utilizará media pista. Los dos grupos estarán situados a los costados de la pista, cuando se active la señal del moderador tiene que salir rápidamente a tomar posesión del balón que se encuentra ubicado en medio del espacio del juego, el primer equipo que pueda poseer el balón y reteniéndolo 3 pases, señalar el equipo que empezará un ataque con finalización.

Control

El control se puede explicar cómo convertirse en el jugador que tiene el balón, dominándolo y manteniéndolo en posición en las condiciones adecuadas para ser jugado de manera inmediata.

Clases de Control.

a.- PARADA.- Es el mando que deja completamente inmovilizado el balón a una altura alta o baja, por lo general con la parte inferior del pie. Debido a la lentitud que expresa este movimiento en el juego, está prohibida en el juego con ciertas excepciones.

b.- SEMIPARADA.- Es un movimiento en la que el balón no está completamente inmovilizado y puede tocar superficies de contacto utilizando el pie.

c.- AMORTIGUAMIENTO.- La amortiguación es el efecto inverso del golpe, ya que cuando se le da mucha velocidad al balón con una determinada área, la velocidad en la amortiguación se reduce por el rebote en la parte del cuerpo a utilizar. Este movimiento técnico puede utilizar todas las áreas de contacto y se puede definir como “un principio de limitación de velocidad en el balón”

d.- CONTROLES ORIENTADOS.- El objetivo es darle control y guía al balón simultáneamente a través de un único contacto, obviamente dándole uso a la superficie de contacto que sea más adecuada, tomando en consideración las posteriores acciones a realizar. Controlar el balón situarlo en la dirección determinada con un solo toque.

Los principios primordiales para un buen control son:

- Ir por el balón, en vez de esperarlo en su puesto
- Brindar seguridad en aquella parte del cuerpo que interviene
- Relajación total en el instante del roce
- Orientar al jugador antes de tomar el control de su posición y la de tu oponente y decide qué acción tomar después de este momento.

Superficies de Control

El balón se puede controlar con cualquier parte del cuerpo, incluidas las manos en posición del arquero.

- **Pie:** Interior, Planta, Empeine,
- **Pierna, Muslo:** Tibia.
- **Tronco:** Pecho, Abdomen.
- **Cabeza:** Parietal, Occipital, Frontal.
- **Brazos:** En el caso del arquero (puños, manos). Para el jugador en el campo (saque de banda).

Control o Habilidad con el Balón

Es la capacidad que tiene un jugador para controlar el balón en el suelo o en el aire. Por lo tanto, es aquella acción que se da en una posición fija o activa que le permiten al jugador disponer del balón para derrotar a un adversario y hacer más fácil la acción y movimiento de su equipo.

Podemos definir la habilidad en dos tipos:

- Fija (jugador y balón en el sitio).
- Activa (jugador en movimiento).

Un ser humano habilidoso es diferenciado de los demás porque le da seguimiento con sus acciones para el rendimiento del equipo.

Se puede destinar para usar y levantar la pelota como destreza semi- estática y el control del mismo, a lo largo de un periodo definido que posibilite al compañero su desplazamiento para una beneficiosa acción, o simplemente engañar al oponente para que lo use como compañero para persuadirlo.

Superficies de Contacto

Cada una de ellas las permite el reglamento, a continuación, nombramos las más usadas en el fútbol.

- Hombro
- Pecho
- Pierna

- Pie
- Puntera
- Talón
- Cabeza
- Abdomen

El Regate

Es la acción técnica que nos posibilita continuar con el balón, retenerlo para que el adversario no interfiera en nuestro juego.

Clases de Regate

- **Simple:** Será aquella en la que el contrario desbordará al oponente sin ningún movimiento previo.
- **Compuesto:** Se utiliza un engaño para luego arrollar al oponente.

Cualidades del Regateador

- Buen dominio de los apoyos que están ubicados en el suelo.
- Control del cuerpo.
- Control total del balón, a pesar de su resistencia.
- Capacidad, imaginación y buena destreza.
- Buena variación de tiempo en la progresión, para poder sacar el balón fuera de alcance y engañar al rival.

Ventajas del Regate

- Permite a los compañeros marcar y penetrarse.
- Desequilibra al oponente y los deja fuera del juego.
- Pone en una situación de segundo acto.
- Gana tiempo.
- Posesión del juego
- Brinda mayor seguridad.
- Da mayor rapidez.
- Engaña de manera constante.
- Acciones de improvisación.

Justificación del Regate

- En el campo contrario para obtener un buen rincón de tiro.
- Cuando el que posee el balón se encuentra aislado.
- Para aclarar cómo proceder.

El Pase

El entrenamiento de fútbol debe realizarse en períodos, seguidos por entrenadores o directivos con la habilidad de dirigir el entrenamiento de los deportistas y con el tiempo se permite el desarrollo de estas habilidades.

Tipos de pases

- **Distancia:** corto, medio y largo.
- **Fuerza:** flojo, fuerte y templado.
- **Altura:** bajo, media altura y alto.
- **Dirección:** hacia adelante, hacia atrás, en lateral y diagonal

Fundamentos básicos del pase

- Si algún jugador no puede dar un pase de manera correcta sin oponentes, no incluya defensores opuestos.
- Si algún jugador no puede dar un pase correctamente a corta distancia, es probable que no pase correctamente a larga distancia.
- Si algún jugador no puede dar un pase correctamente por el suelo, no podrá pasar de manera correcta por el aire.
- La destreza de pasar con eficacia en el fútbol es hacer bien las cosas, con facilidad y velocidad.
- Los pases simples se consideran los mejores.
- Siempre que sea posible, el futbolista que obtiene el pase debe correr hacia el encuentro con el balón. Tradicionalmente, cuando los jugadores solo están a la espera del balón, una vez que lo tienen lo pierden porque son interceptados. Esto ocurre a menudo en el tercio de defensa dentro del área de juego.
- Aquellos jugadores que toman el pase deben apoyar la acción del otro jugador que lo efectúa, colocándose en medio de los defensores para que éstos pueden ejecutar el pase en línea recta.,
- Un jugador debe hacer pases en dirección al arco contrario. Sin embargo, debe haber un espacio para poder hacer un pase y para que nuestro compañero puede tomarlo.

Efectuar pases exactos es sinónimo de buen juicio. Sabemos que un jugador no podrá hacer buenos pases sin antes conocer buenas técnicas, esto va ligado a que el jugador mire el campo de juego y tome decisiones correctas para obtener buenos pases. Los jugadores que suelen regatear pierden oportunidades. Los futbolistas que no están relajados y preparados después de recibir el balón pierden un valioso espacio de pase.

Hay que enseñarles a los deportistas a observar el terreno. Un buen jugador levanta su cabeza y analiza el área de juego que lo rodea. Cuando los jugadores pueden ver el campo, tendrán la capacidad de actuar con confianza y no realizarán pases peligrosos.

El pase

El pase es considerado un factor de partida en cada una de las combinaciones y esto forma la base del juego en conjunto.

- Es importante que el deportista tenga una idea clara acerca de su posición, la de sus oponentes y sus compañeros antes de aceptar el balón para para que solo necesite poco tiempo para realizar su jugada, esencialmente en un solo toque.
- En el caso de que el oponente esté detrás de nuestro compañero, debemos tener en cuenta de qué lado está, debido a que se debe dirigir el balón al pie más retirado del adversario, para dificultar su participación. Al mismo tiempo, este pase sirve de guía para nuestro compañero, podrá ver que el oponente no está donde va el balón y tendrá la posibilidad de girar hacia ese lado y manejar el balón.
- Si no hay un oponente en el camino, los pases cortos o medios no deben jugarse alto o medio alto, sino solo pases bajos, esto facilita que nuestros compañeros sigan jugando.
- Se debe mantener oculta la intención en las entregas tanto como sea posible. El uso de pases en un sentido opuesto suele sorprender a los oponentes, ejemplificando, conducir a la izquierda y pasar a la derecha, o conducir al centro y pasar al exterior. Tampoco deber mirar en la dirección en la que deseas entregar el balón.
- Si hay espacio, es recomendable dirigir el pase por delante y en dirección al compañero. Si no tiene libertad de poder accionar, mejor que les entregue el balón a los pies.
- Suba la apuesta en los juegos de pases de pared.
- Si se logra repartir a los jugadores defensivos, necesitamos usar pases profundos, detrás o entre estos jugadores para permitir mayor rapidez de acción y fundar más riesgo.

Cómo pasar el balón

- **La ejecución de un pase a un jugador**

Un jugador que posee el balón es aquel que puede decidir cuándo pasárselo a un compañero que va corriendo en un espacio libre. A pesar de ellos, la carrera de su compañero determina dónde se realiza este pase. Una buena opción sería que el jugador que recibe el balón corra en dirección de los defensivos. El deportista que acepta debe seguir corriendo frente al balón. El pasador debe tener múltiples oportunidades de pase y apoyo a la hora de realizar el ataque. (González, Cedeño, & Estrada, 2013)

Los principales tipos de pases son:

El pase hacia atrás

Si el jugador no tiene la oportunidad de realizar un pase hacia adelante ni tampoco regatear, el pase debe jugarse hacia atrás, en dirección de la propia portería. Los jugadores arriesgan constantemente un pase peligroso a través del campo. Los pases en un tercio de la cancha y en el propio campo de juego deben ser precisos y sencillos. Estos pases deben hacerse a los pies del compañero. Y no en un espacio abierto. Esta maniobra disminuye las posibilidades de que un oponente obstruya el pase. El jugador deberá elegir la opción de un pase más sencillo.

El pase rápido

A veces, un buen avance depende de la capacidad de cambiar el punto de ataque con un pase con rapidez. Estos pases rápidos necesitan el requerimiento de una habilidad de hacer un pase de un solo toque. En caso de que el jugador quiera hacer un pase de un toque, necesita observar el área de juego y decidir por dónde irá el balón antes de que este llegue. Si desea efectuar un pase con dos toques, el deportista puede mirar el objetivo y evaluar esta situación antes de dar el pase.

El pase arriesgado

Cuando se ataca en el área de juego contrario, en ocasiones es recomendable intentar un pase más complejo para llevarse la concentración de los defensivos. Los deportistas que desean hacer este ataque deben tomar en cuenta la probabilidad existente a la hora de realizar el pase, atado con el riesgo que representa si fallan. (González, Cedeño, & Estrada, 2013)

Lo que no se debe hacer al pasar el balón

- No es recomendable que los jugadores corran junto con el balón, es mejor que se muevan hacia el y tomen el pase.
- Los jugadores no deben ejecutar pases largos o imprecisos
- Los deportistas no pueden pasar si la defensa tiene una ventaja en cuanto a jugadores.

Técnicas para ejecutar pases

Las técnicas para ejecutar pases son de suma importancia para un buen juego. El rango de juego se reduce cuando el jugador no puede hacer un pase a un compañero de equipo, patear la pelota alrededor de los oponentes con impacto o jugar sobre una pared de defensivos. Sin buenas técnicas de pase es extremadamente difícil mover el balón en el medio campo. El equipo debe pasar mucho tiempo desarrollando técnicas para hacer buenos pases.

- **Parte interna del pie**

Este pase es el más preciso cuando tenemos una distancia mínima. Es de suma importancia que los deportistas tengan contacto visual con su objetivo. Una de las piernas debe estar ligeramente doblada, es recomendable que sea la de apoyo, con el pie apuntando hacia el objetivo a lado del balón. Se pateará la pelota con la punta del pie apuntando hacia arriba y el tobillo deberá estar de manera rígida. Tu mirada debe estar con la pelota.

La pierna encargada de patear el balón es llevada hacia tras y la parte interior del pie deberá mirar en dirección del balón. Para poder mantener la pelota en el suelo, el deportista deberá inclinarse ligeramente hacia delante para proteger la pelota con los hombros y el pecho. Golpea la pelota desde el centro y completa el movimiento del tiro hacia su objetivo principal.

- **Parte externa del pie**

Un pase utilizando la parte externa del pie se utiliza generalmente para abarcar distancias mínimas. Este es un pase particularmente complicado, ya que el pie inferior y las caderas no apuntan hacia el principal objetivo. Se utiliza principalmente para ejecutar pases combinados. Una pierna debe estar ligeramente hacia adelante y lejos de la pelota. Esta acción deja espacio para que se mueva la pierna que patea. La parte que golpeará el balón será la punta del pie, debe estar apuntando hacia abajo y ligeramente contraído, dejando el tobillo bloqueado y de manera rígida.

El jugador también debe concentrarse en el balón. Golpea el centro de la pelota con la parte externa y termine el movimiento continuando hacia el objetivo.

- **Golpe con el empeine**

Este golpe se utiliza para recorrer distancias más extensas. La pierna de apoyo debe estar ligeramente doblada, con el pie a lado del balón y apuntado hacia el objetivo final. La punta del pie que dará el golpe, deberá estar apuntando hacia abajo, con el tobillo de manera rígida. El deportista deberá darle un golpe al balón en el centro con la parte superior del empeine. Se debe mantener la vista en la pelota durante todo el contacto.

- **Pase alto**

El pase de subida es realizado en el aire. Generalmente se lo utiliza para abarcar distancia mínimas o largas. Los pases elevados y de corto alcance se utilizan cuando un deportista necesita pasar la pelota por encima de la defensa. El pie de apoyo tiene que estar a lado de la pelota. La acción de una patada comienza doblando las piernas hacia atrás y llevando el talón a las nalgas. El movimiento de las piernas debe ser con rapidez. Este tiro le da menos giro a la pelota.

Para distancias más extensas se utiliza una técnica ligeramente distinta para el levantamiento del balón. El pie de apoyo es colocado detrás de la pelota, alejado, pero siempre apuntando a la portería. El tobillo del pie que pateara debe estar rígido y a un lado de la pelota. El pie que patea deberá apuntar hacia abajo y de manera ligera hacia afuera. De esta manera el jugador podrá golpear la pelota con la parte inferior del empeine. A la hora del contacto, el deportista deberá inclinar ligeramente hacia atrás para hacer girar la pelota. Para culminar se debe realizar la acción de la patada.

- **Pase con comba**

Este pase se utiliza para hacer que el balón gire alrededor de la defensa. El golpe se puede realizar en la parte interna o en la parte externa; al contacto con la pelota, los dedos de los pies deben siempre apuntar hacia abajo y el tobillo estar de manera rígida. Para hacer girar la pelota, tendrá que ser en relación a las agujas del reloj, y deberá golpearse a la izquierda del centro. Para que la pelota gire en sentido contrario a las agujas del reloj, deberá golpearse a la derecha del centro.

Combinaciones de pases entre dos jugadores

El movimiento (Pasar y seguir, pase de pared)

El jugador con el balón:

1. Regatear cerca de la defensa.
2. Hacer un primer pase con exactitud a su compañero de equipo.
3. Cuando se realice el pase, de debe correr rápidamente hacia un espacio abierto más allá de la defensa.

El jugador sin el balón:

1. Se para en un área abierta para aceptar el pase.
2. Se mantiene más o menos nivelado con la defensa.
3. Le da un giro a su cuerpo para quedar en dirección al pase.
4. Devolución del pase al espacio que queda libre cuando su compañero pasa a ser defensa.

Práctica del pase

Atrás del defensor:

- El jugador (a) con la pelota regatea a (b), ejecuta un pase a (c), y después da corre a recibir el pase de vuelta.

Frente al defensor:

- En vez de detenerse atrás de la defensa, (a) debe correr frente al defensor para recuperar el pase. La presente táctica es muy efectiva cuando los deportistas necesitan moverse al centro.
- El pase se hace al jugador que se tiene en la mira, quien luego gira y patea la pelota pasando a ambos defensivos.

Entrenamiento de pases en conjunto

La práctica básica de pases es el pilar fundamental de los planes de entrenamiento deportivo, específicamente de fútbol a nivel mundial. La disciplina de pasar y mover se ensaya repetidamente y muy a menudo de manera fundamental.

Ejercicios de pasar y seguir

Los deportistas se alinean uniformemente en torno a un círculo en el centro. Un jugador deberá pasar la pelota a cualquier otro jugador dentro del círculo y correr automáticamente hacia ese jugador, repitiendo el cambio de posición. El jugador que recibió el pase, ahora pasa el balón a otro jugador y corre en dirección de ese jugador, repitiendo el cambio de posición. Es posible integrar un segundo balón a este ejercicio. El entrenador tiene la potestad de imponer una condición antes del pase.

Si bien, generalmente no alentamos a los deportistas a pararse en una línea mientras practican, esto puede ser una forma sencilla y eficaz de darles una oportunidad de repasar las técnicas. (Solo asegúrese de que la cantidad de deportistas en cada carril sea disminuida, lo que garantiza que todos los jugadores estén física y mentalmente involucrados a cada instante.) El instructor puede elegir el espacio entre cada carril y el tipo de pase para correr.

Control de los cambios de orientación

En el fútbol se pueden identificar tres principales pasillos, dos de los cuales hacer referencia a la amplitud. Esas son la derecha y la izquierda, y la tercera esta relacionada al área del medio cambio, que se puede llamar “zona del gol” y ahí es donde están las porterías.

Estos cambios de orientación se generan por la circulación del balón en el medio campo o por la conducción individual, pero el objetivo final es crear espacios abiertos al otro lado del campo, desplazando al oponente a voluntad y desvirtuando la concentración cuando esté listo para quitarnos el balón.

Comprensión a nivel táctico

Para poder hacer uso del cambio de orientación en esta disciplina, primero es necesario refinar algunos otros aspectos relacionados con el juego. Una comprensión adecuada a nivel técnico les ayudará a los jugadores a tomar mejores decisiones y saber exactamente cuando es un buen momento para cambiar de orientación. Cuanto más comprendan los miembros del equipo el juego a nivel táctico, más fácil será usar esta variante.

Controles, orientación y pases

Otro punto a resaltar son las siguientes 3 cualidades. Para un mayor control, recibir el balón cuando ya está perfilado, combinado con precisión en el pase, hará que esos cambios de dirección sean más rápidos y eficientes. Es bien conocido que en el fútbol de la actualidad lo que menos sobra en el campo de juego es tiempo; y recibir con la orientación correcta del cuerpo junto con un control adecuado ahorrará a nuestros jugadores más tiempo para jugar y harán que ese cambio de orientación sea rentable.

El cambio de orientación como principio técnico ofensivo

El cambio de orientación se fundamenta en tiros o pases cortos, medianos o largos que cambian la dirección de la pelota, teniendo en cuenta el inicio del juego y mandándolo a áreas distantes de la zona operante del juego.

El cambio de orientación se lleva a cabo por distintas razones:

- Permitir fluidez y velocidad para las jugadas que son ofensivas.
- Defender ante la presión del oponente al equipo.
- Favorece la amplitud en el juego de manera ofensiva.
- Hace uso de los espacios libres dentro de la banda donde se encuentra localizada la pelota.

CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN

Marco Metodológico

Se enmarco en los llamados proyectos factibles además se trató de un diseño no experimental debido a que no busco comprobar o explicar ningún fenómeno o situación sino más bien describirlo.

El presente estudio investigativo dio lugar a un modelo cuantitativo y cualitativo por cuanto se manejaron datos y se hicieron los análisis correspondientes.

Actores Claves

Número	Nombre de los Estudiantes	Edad
1	David Cedeño	10
2	José González	10
3	Hugo Romero	10
4	Martín Ruiz	10
5	Mateo Ramos	10
6	Alejandro Gallardo	10
7	Pablo Caballero	10
8	Iván Torres	10
9	Carlos Nogales	10
10	Thiago Cruz	10

Materiales y Métodos

MÉTODOS

Método Empírico

La observación fue fundamental para conocer como los niños se desenvuelven mientras realizan las actividades deportivas. La recolección bibliográfica fue nuestra principal fuente de información para la estructuración de nuestro estudio. Se tomó como instrumento la técnica de la encuesta a los niños de la Escuela de Fútbol de Loreto por lo que permitió recopilar información mediante una encuesta que es elaborado previamente por el investigador, para conocer la valoración y criterio de los encuestados sobre los que deseamos saber que generalmente son aplicados a diferentes estratos de población o universo de estudio.

Método Inductivo

Se comenzó con una exploración a los hechos, luego de esto generalizamos lo comprobado para poder resaltar las respectivas conclusiones en base a la lógica que se necesita para la validación de las mismas, se tomó en cuenta este método por la participación de los niños comprendidos de la categoría sub 10.

Método Deductivo

La investigación permitió evitar la dificultad del entrenamiento del fútbol de los niños de la Escuela de Fútbol de Loreto, aspirando demostrar mediante la lógica, de manera que garantice la veracidad de las conclusiones a las que llegará nuestra investigación.

Método Histórico

Se pone de manifiesto en esta investigación desde el surgimiento del problema hasta la actualidad, realizando un estudio en la bibliografía y fundamentación en lo que se refiere al fútbol, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento.

Método Analítico

Tratando el tema de investigación en forma íntegra, para luego analizar, interpretar sus partes y llegar a una propuesta de solución pertinente y viable.

Método Estadístico

Se aplicará el método estadístico en un orden determinado y de acuerdo con un conjunto de reglas operativas y cálculos que permitan obtener los resultados precisos de la muestra de la población total.

MATERIALES

La Encuesta

Es una técnica que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, es decir se diseña la ficha de encuesta que se aplicara en los grupos de pre adolescentes seleccionados en la muestra que forma parte del objetivo de estudio.

Población y Muestra

Se aplicó a 10 niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto de la Provincia de Orellana.

La encuesta se diseñó con el propósito de conocer el

Esta encuesta fue diseñada con el objetivo de comprender el estudio de los factores en el entrenamiento de los principios técnicos de este deporte en los alumnos de esta escuela.

Los resultados obtenidos en la encuesta de los 10 niños de sexo masculino que comprenden la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto en la Provincia de Orellana, fueron los gráficos porcentuales de las que realizó el investigador en el análisis de cada pregunta.

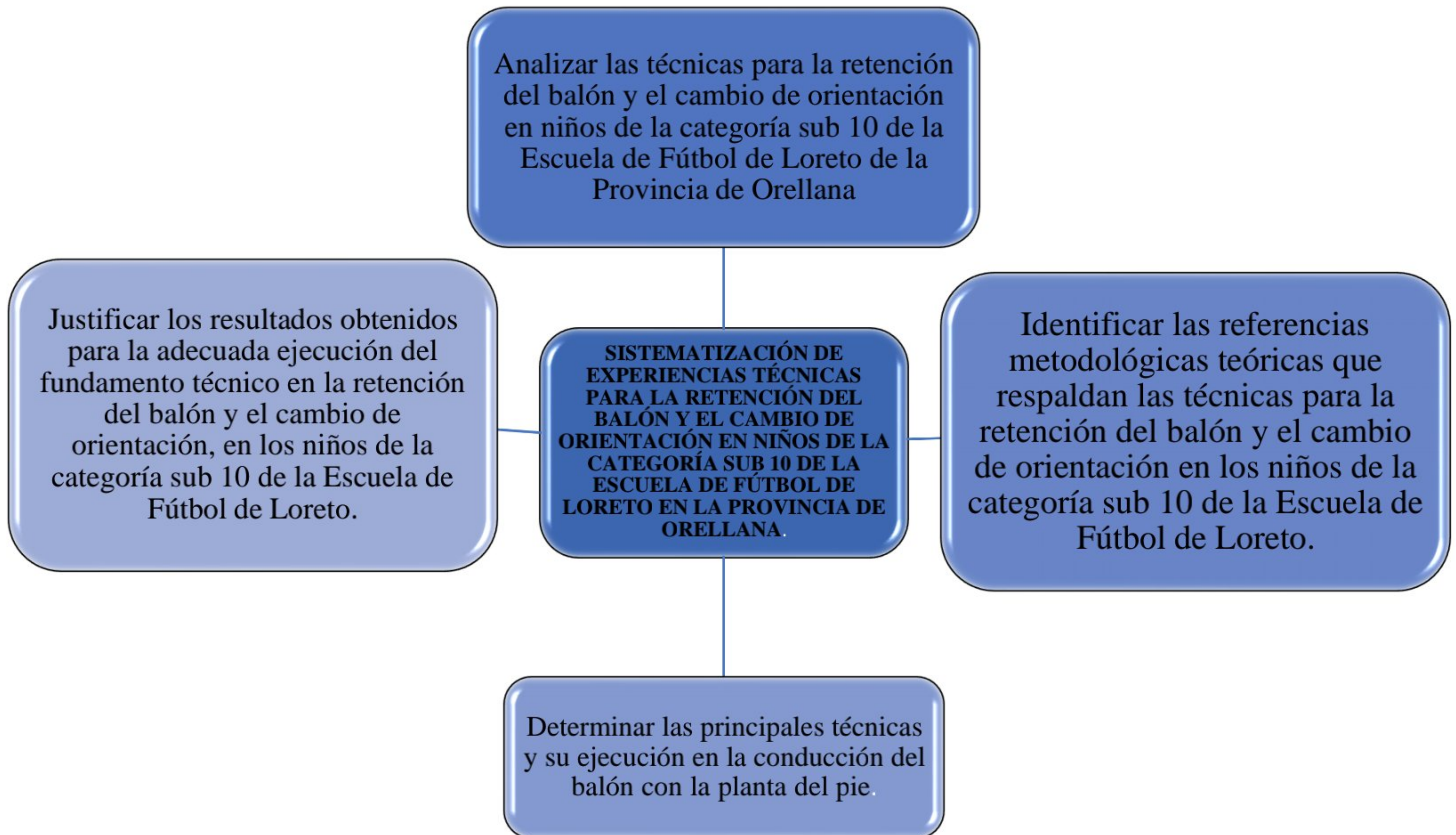
Plan de Sistematización

Objeto de la Sistematización Técnicas para Retención del Balón y el Cambio de Orientación en Niños de la Categoría Sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto en la Provincia de Orellana	
Eje de Sistematización Técnicas que facilitan la retención del balón y el cambio de orientación	
Información General	Experiencia a Sistematizar
Institución o Proyecto Escuela de Fútbol de Loreto en la Provincia de Orellana	Breve descripción de la experiencia: El tema de investigación fue referente al estudio de las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto en la Provincia de Orellana. Cada práctica fue realizada en diferentes días, en los que participaron deportistas del club. La importancia de la sistematización de esta experiencia radica en el lineamiento metodológico para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación. Además, al sistematizar se requiere realzar la importancia de la Escuela de Fútbol de Loreto por su participación, sin ella, la experiencia no hubiese obtenido el éxito alcanzado.
Equipo sistematizador Javier Mera	
Período de ejecución de la experiencia De enero a junio del 2022	
Observaciones Ninguna	
Justificación Como hemos mencionado estas técnicas, son unos de los cimientos para obtener jugadores de gran calidad. Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente mencionados, consideramos que es necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de estas actividades.	Objetivo Analizar las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación en niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto de la Provincia de Orellana

Cronogramas

Actividad	Fecha	Responsable	Recursos
Elaboración del Plan de Sistematización	10/enero/2022	Javier Mera	Computadora
Levantamiento de encuestas y recolección de información secundaria sobre la experiencia	15/marzo/2022	Javier Mera	Computadora, informes de actividades, plataforma de Microsoft Forms
Ordenamiento de la información recolectada	25/marzo/2022	Javier Mera	Computadora
Elaboración del documento final de la sistematización	28/junio/2022	Javier Mera	Computadora

Ejes de Análisis



Principales Hallazgos

En base a los resultados obtenidos ahora conocemos con exactitud que los deportistas de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto tienen una condición técnica individual deficiente, con respecto a los entrenamientos de las técnicas del fútbol.

El estudio realizado nos permitió aproximarnos al conocimiento de las técnicas para la retención del balón y el cambio de orientación que son elementos importantes a destacar en esta investigación.

CAPÍTULO 3

PRÁCTICA MEJORADA O DE INTERVENCIÓN

Análisis de los Resultados

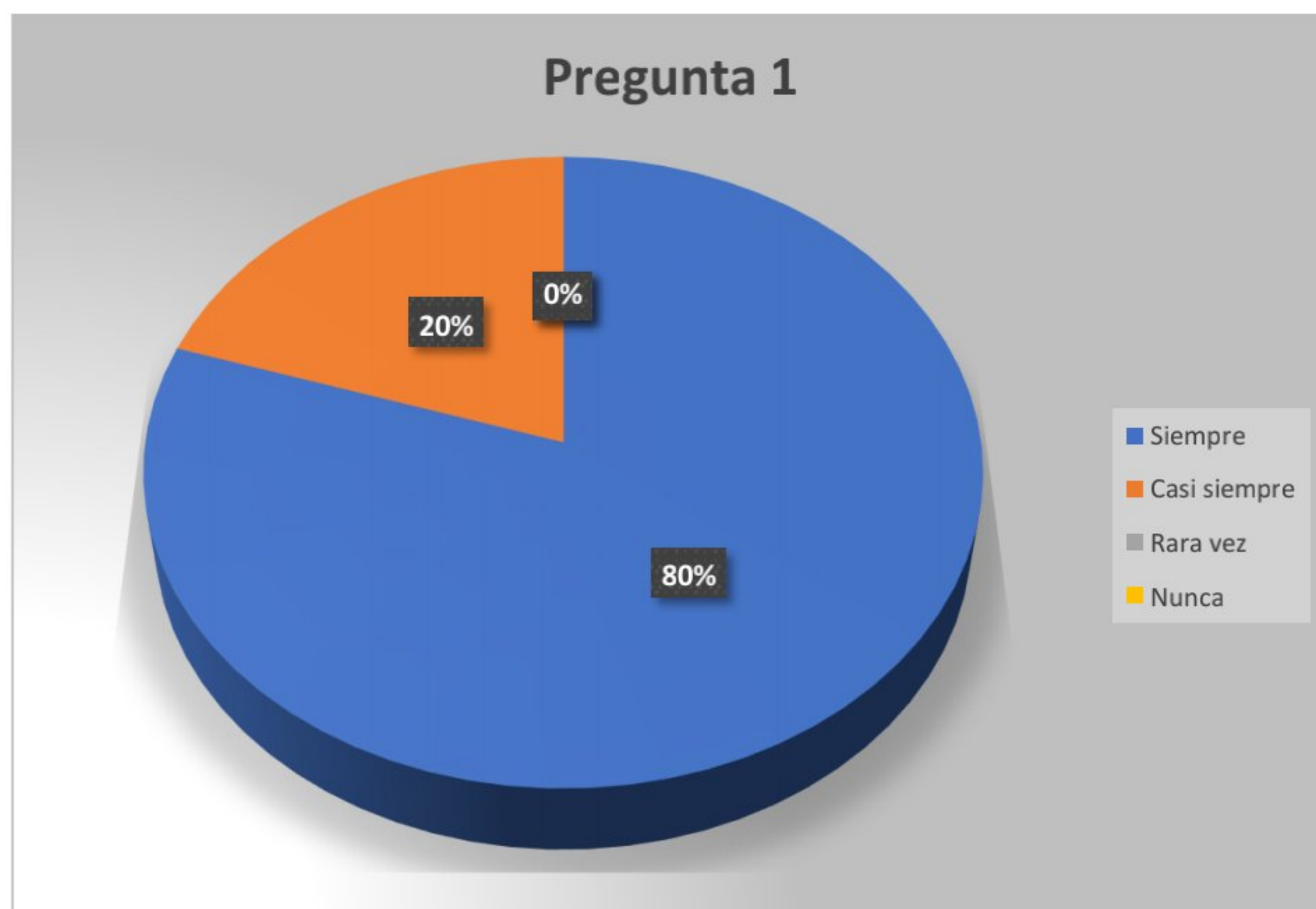
Encuesta aplicada a los deportistas de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol de Loreto.

Pregunta 1. ¿Las autoridades te apoyan en la participación de los eventos del fútbol?

Cuadro N°1

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	80%
Casi siempre	2	20%
Rara Vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico N°1



Interpretación

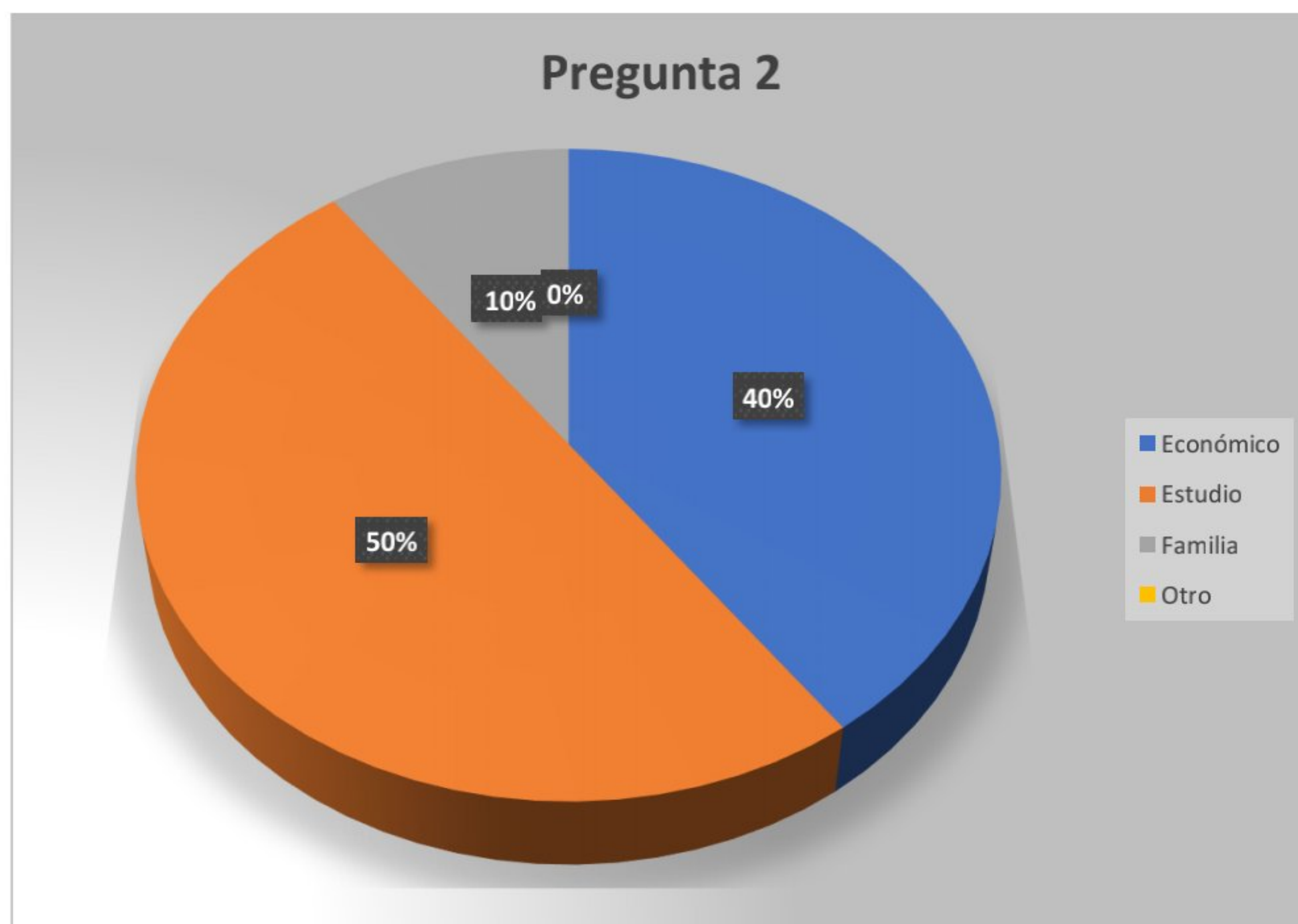
En los resultados obtenidos se observa que el 80% de los encuestados responden que las autoridades siempre apoyan a participar en los eventos deportivos, el 20% responde que casi siempre.

Pregunta 2. De los siguientes aspectos, ¿Cuál le afectaría más para no practicar fútbol?

Cuadro N°2

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Económico	4	40%
Estudio	5	50%
Familia	1	10%
Otro	0	0%
Total	10	100%

Gráfico N°2

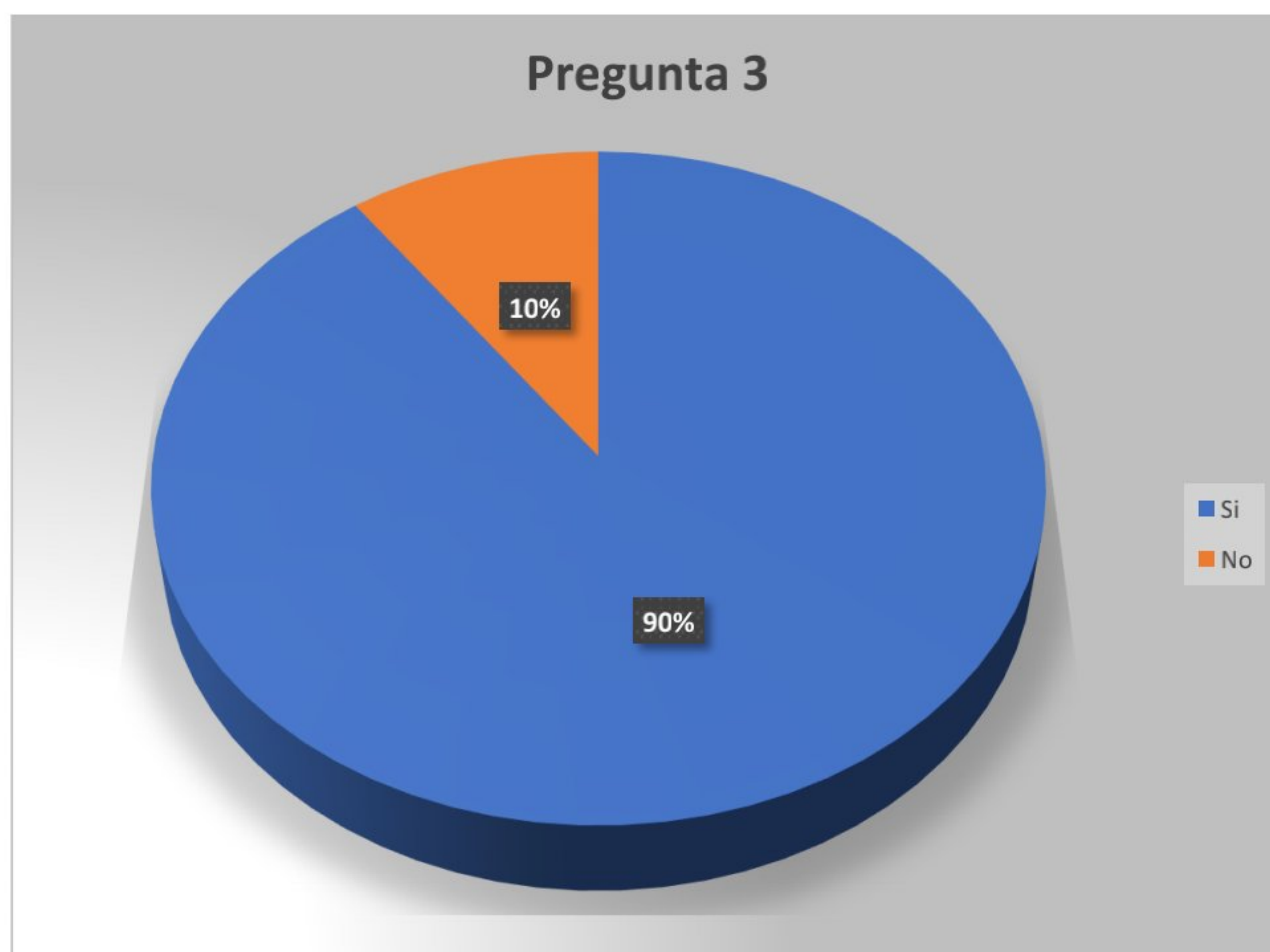


Interpretación

En los datos obtenidos el 40% de los encuestados dicen que lo económico les afectaría no practicar fútbol, un 50% el estudio y el 10% restante la familia.

Pregunta 3. ¿Tus padres te apoyan en la práctica del fútbol?**Cuadro N°3**

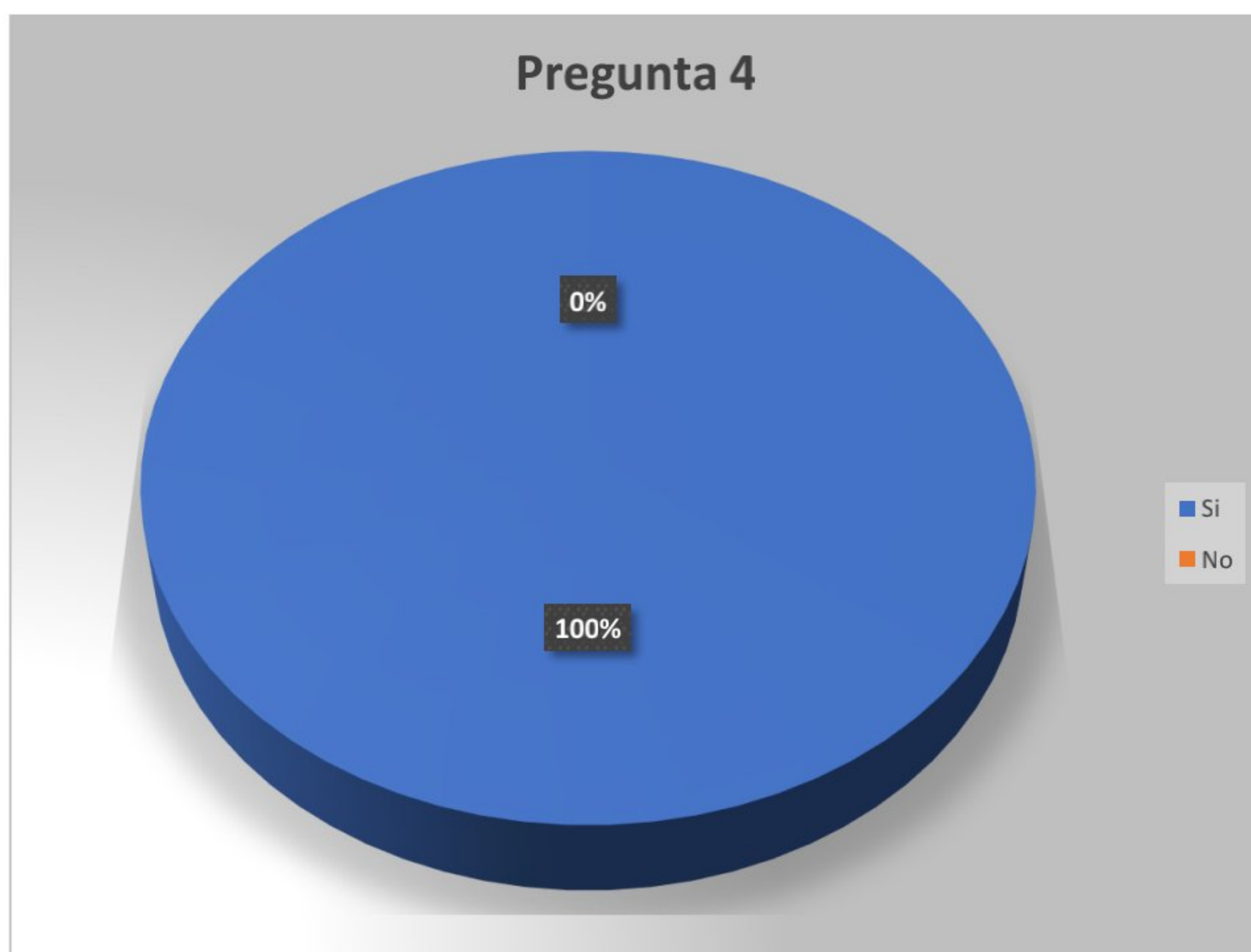
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	90%
No	1	10%
Total	10	100%

Gráfico N°3**Interpretación**

En la encuesta que se realizó el 90% de los niños concuerdan que reciben el apoyo de sus padres y el 10% restante nunca recibe apoyo de sus padres para que practiquen fútbol.

Pregunta 4. ¿Cuentan con canchas de buen estado?**Cuadro N°4**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	100%
No	0	0%
Total	10	100%

Gráfico N°4**Interpretación**

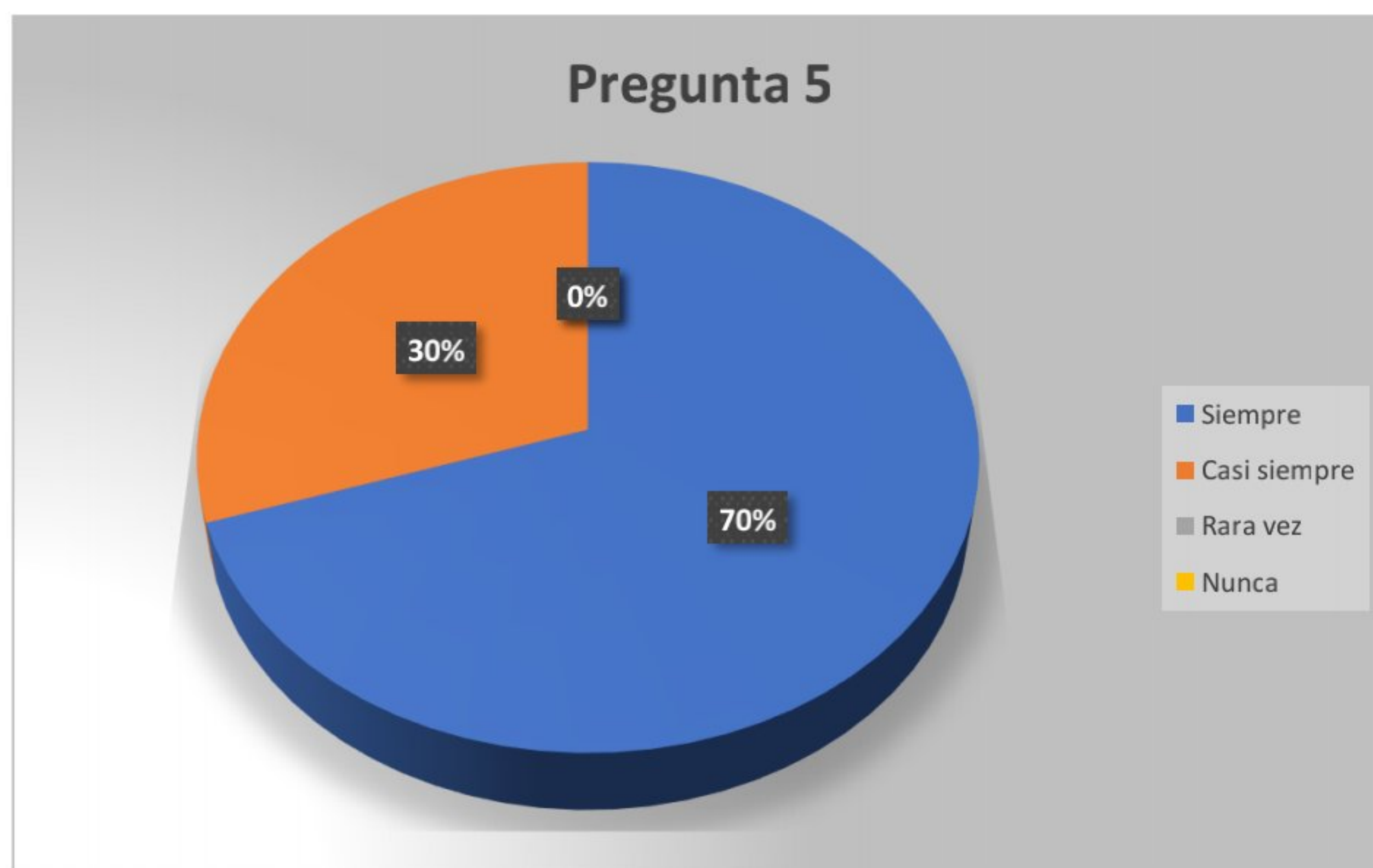
En los resultados obtenidos se observa que todos los encuestados concuerdan que las canchas se encuentran en buen estado.

Pregunta 5. ¿Prácticas con implementación deportiva?

Cuadro N°5

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	70%
Casi siempre	3	30%
Rara Vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico N°5



Interpretación

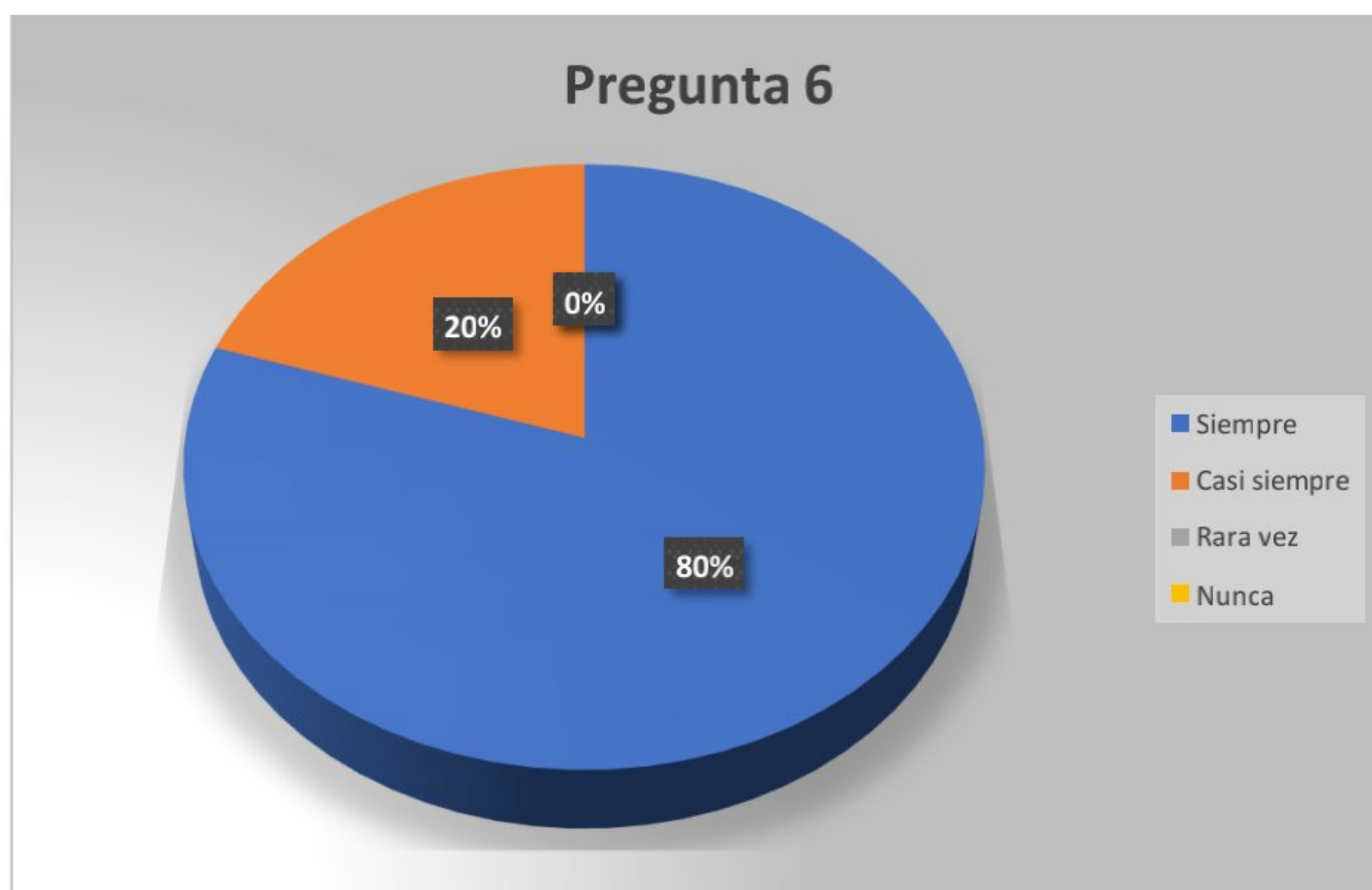
En los datos obtenidos se comprueba que, si practican con implementos deportivos, el 70% contesta que siempre y el 30% responden que casi siempre practican fútbol con estos implementos.

Pregunta 6. ¿Para mejorar la retención del balón y el cambio de orientación realiza varias repeticiones?

Cuadro N°6

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	80%
Casi siempre	2	20%
Rara Vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico N°6



Interpretación

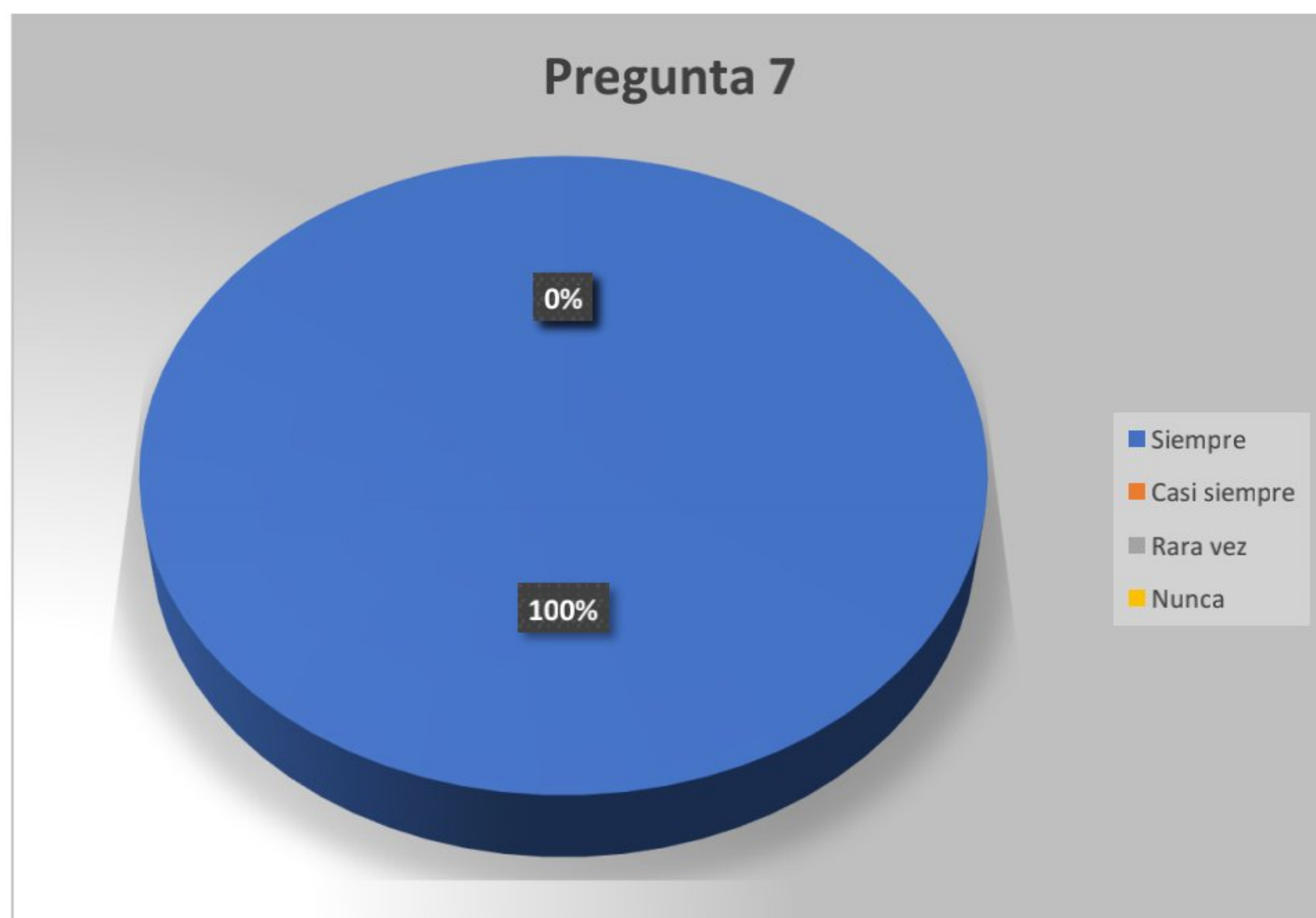
En los datos obtenidos que comprueba que para mejorar la retención del balón y el cambio de orientación realizan varias repeticiones, el 80% de los encuestados responden que siempre, y el 20% restante contestaron que casi siempre.

Pregunta 7. ¿Antes de realizar un entrenamiento realizas algún tipo de calentamiento?

Cuadro N°7

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	100%
Casi siempre	0	0%
Rara Vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico N°7



Interpretación

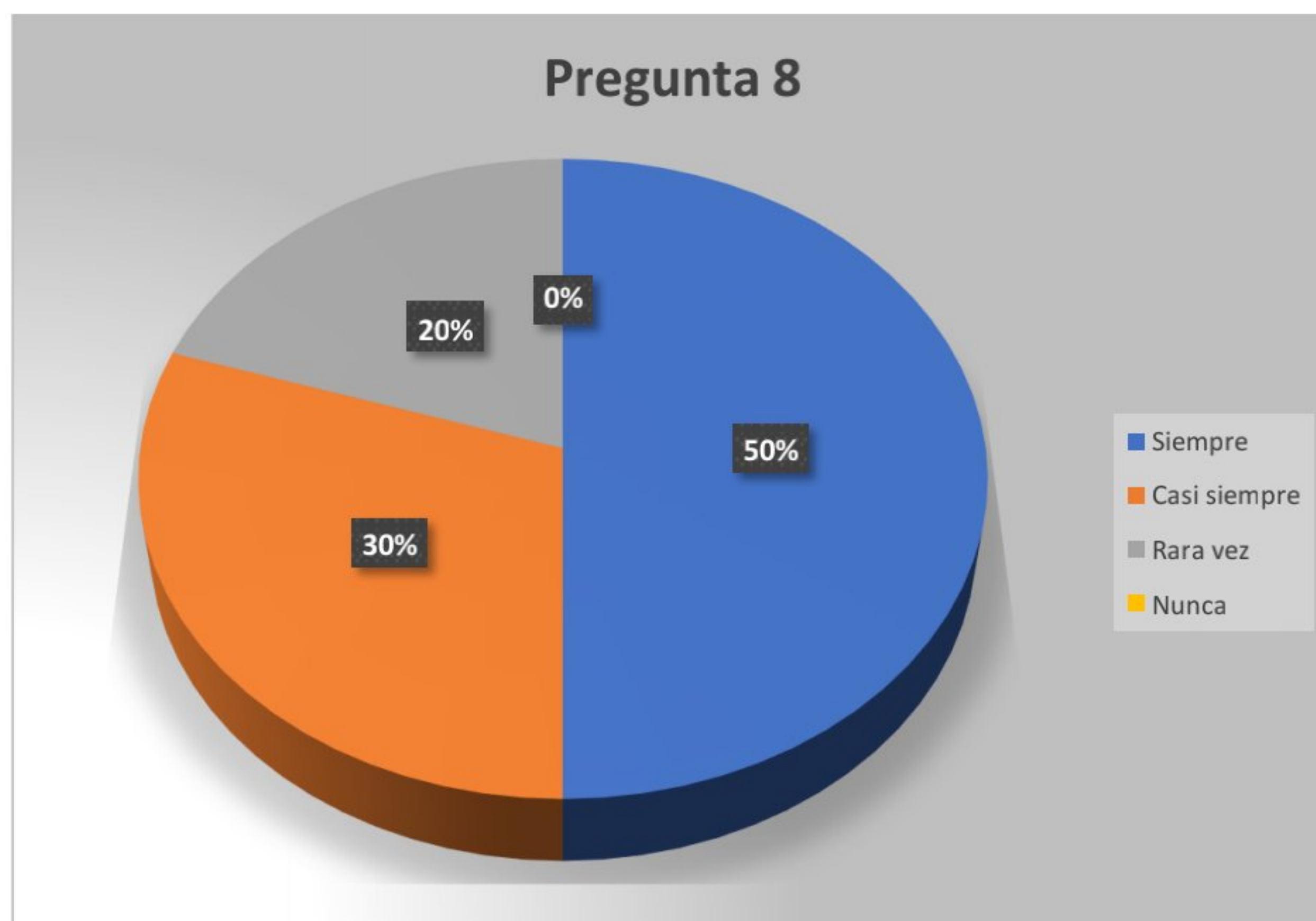
En los datos obtenidos que antes de realizar un entrenamiento realizan un calentamiento, el 100% de los niños concuerda con esta respuesta.

Pregunta 8. ¿Te motivan antes y después de un encuentro de fútbol?

Cuadro N°8

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	50%
Casi siempre	3	30%
Rara Vez	2	20%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Gráfico N°8



Interpretación

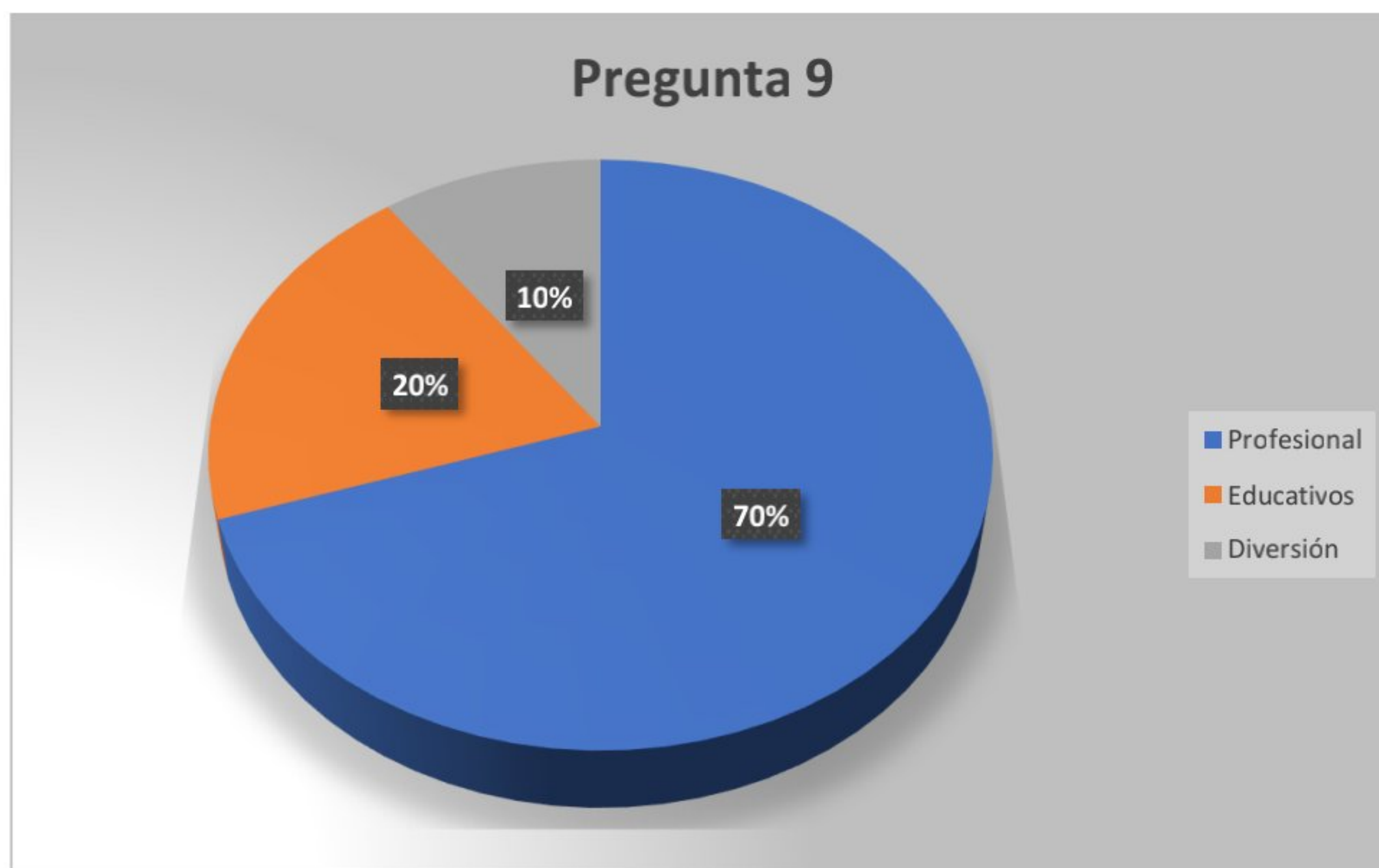
En los datos adquiridos el 50% de los encuestados respondieron que siempre los motivan después de cada encuentro, el 30% contestó que casi siempre y el 20% restante respondió que rara vez.

Pregunta 9. ¿Qué beneficios de corto y largo plazo desea obtener al inscribirse en una escuela de fútbol?

Cuadro N°9

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Profesional (ser jugador profesional)	7	70%
Educativos (becas, intercambios)	2	20%
Diversión	1	10%
Total	10	100%

Gráfico N°9



Interpretación

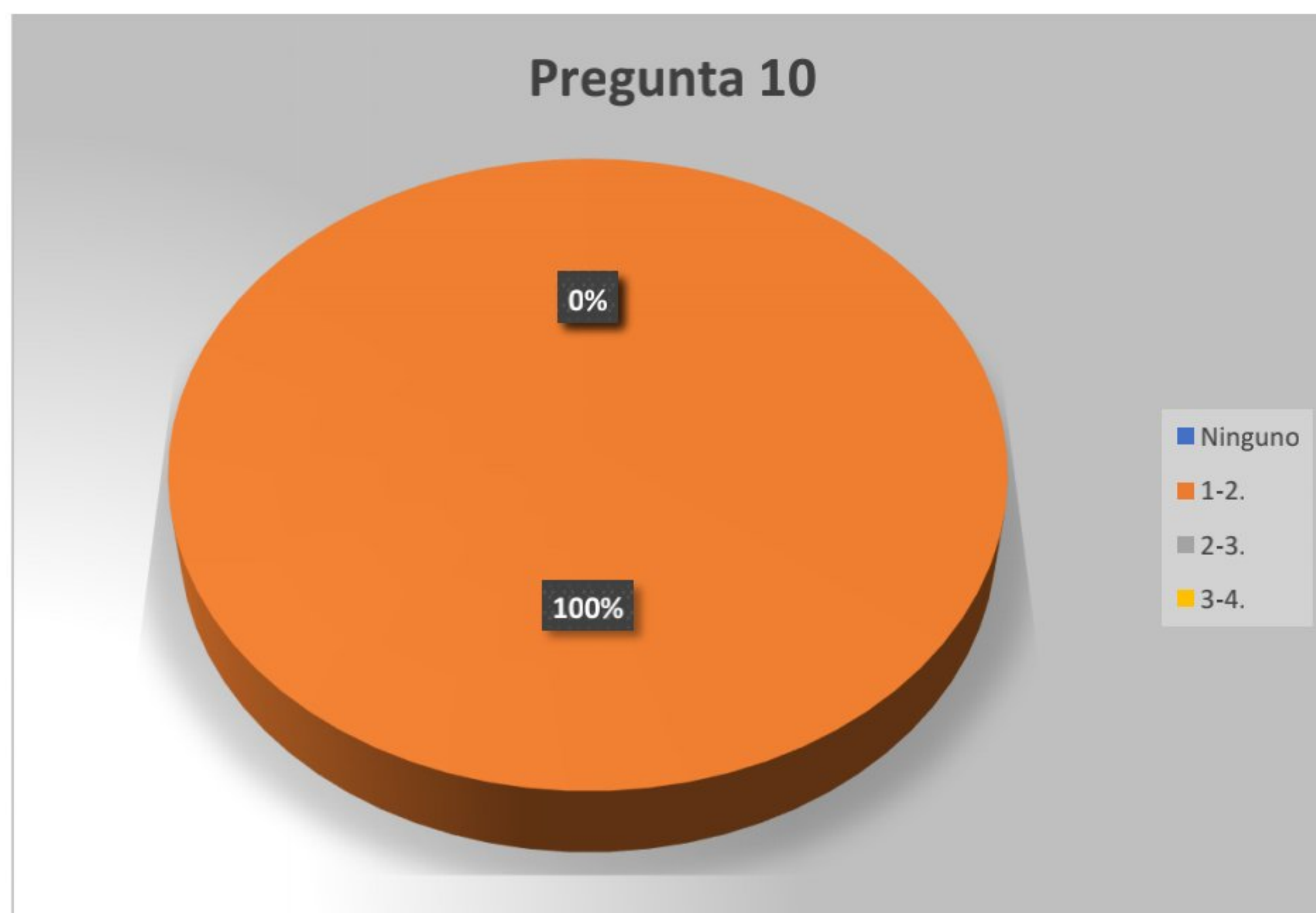
En los datos adquiridos el 70% de los niños comentó que los beneficios que busca al inscribirse en una escuela de fútbol son de manera profesional, otro 20% comentan que beneficios educativos y el 10% restante por diversión.

Pregunta 10. ¿Cuántos balones ocupas para la práctica del fútbol?

Cuadro N°10

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	0	0%
1-2	10	100%
2-3	0	0%
3-4	0	0%
Total	10	100%

Gráfico N°10



Interpretación

En los datos obtenidos se comprueba que en la práctica de fútbol usan de 1 a 2 balones, el 100% concuerda con esta respuesta.

CONCLUSIONES

Tal y como hemos podido comprobar a través la presente investigación, la mayoría de los niños encuestados tienen una condición técnica individual deficiente, con respecto al entrenamiento de los fundamentos y técnicas del fútbol.

Los alumnos de esta escuela cuentan con implementación deportiva, pero carecen de técnicas fundamentales para la práctica de este deporte, se concluye que no cuentan con una buena fundamentación técnica.

Hemos planteado ejercicios en donde la utilización de conos nos ayuda a establecer espacios y combinación de movimientos como carreras frontales, carreras laterales, desplazamientos, para tratar de llegar al máximo de las exigencias de la práctica real del juego del fútbol.

Logramos analizar las técnicas correctas para una buena retención del balón y un eficiente cambio de orientación, identificamos referencias metodológicas que fueron de gran utilidad para respaldar dichas técnicas, también se determinaron métodos para ejecutar la conducción del balón con la planta del pie y justificamos los resultados obtenidos para la adecuada ejecución del fundamento técnico en ambos conceptos.

Como conclusión final es importante enfatizar que a través de toda esta investigación se estableció que la retención del balón y el cambio de orientación es parte vertebral de la técnica deportiva, en este caso del fútbol. El objetivo primario de este estudio fue el análisis de estas técnicas de entrenamiento para que ayuden al jugador en el desarrollo de orientación, equilibrio y reacción, permitiendo de esta manera gobernar los movimientos conjuntos de los grandes grupos musculares del cuerpo, mantener el ritmo y la fluidez de todas las partes del movimiento tal y pasar a la ejecución correcta de las siguientes actividades

RECOMENDACIONES

- Actualizar constante a los responsables de esta gran labor, ya que como habíamos mencionado antes el fútbol se encuentra en permanente evolución científica para llegar a potenciar al máximo a sus jugadores.
- Utilización del instrumental deportivo más variado que podamos obtener para satisfacer las demandas de los movimientos de este deporte, como también crear fuertes motivaciones en los jugadores ya que podrán entrenar en condiciones.
- Motivar a los jugadores a la evaluación y a la autoevaluación constante, para que de esta manera desarrollen una visión de esfuerzo y progreso y concientizar que el entrenamiento es el único medio para lograr un óptimo nivel deportivo.
- Tener en cuenta la etapa psicológica que se atraviesa en esta edad, fomentando una buena relación y comunicación con los jugadores y sus padres para lograr una cobertura amplia con el fin de fortalecer el desarrollo integral de los niños.

Bibliografía

Caraballo, A. (2022). *Guía Infantil*. Obtenido de

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/que-aporta-el-futbol-a-los-ninos/#:~:text=%2D%20Estimula%20la%20coordinaci%C3%B3n%20motora%3A%20los,que%20ocurre%20a%20su%20alrededor>

Castro, A., Pérez, J., & Noa, H. (12 de Agosto de 2020). *Scielo*. Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000200331

Cornejo, A. M. (02 de Septiembre de 2021). *Infograma*. Obtenido de

<https://infograma.net/historia-del-futbol-ecuatoriano/>

Galeano, E. (2010). *El fútbol a sol y sombra*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

González, A., Cedeño, M., & Estrada, E. (Octubre de 2013). *Ef Deportes*. Obtenido de:

<https://efdeportes.com/efd185/el-desarrollo-del-pase-en-el-futbol.htm>

Orellana, F. (26 de Febrero de 1999). *Fede Orellana*. Obtenido de

<https://fedeorellana.com.ec/wp-content/uploads/2021/05/PROYECTO-2020->

Palau, X. (Enero de 2020). *Ef Deportes*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd140/futbol-sala-ejercicios-para-la-conservacion-del-balon.htm>

Paul. (28 de Agosto de 2020). *Futbolizados*. Obtenido de

<https://www.futbolizados.com/98315/%EF%BB%BF%20la-historia-del-futbol-ecuatoriano/>

Roldán, J. (2021). *Mis entrenamiento de fútbol*. Obtenido de

<https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/futbol>

Webseo. (08 de Junio de 2021). *Acadef*. Obtenido de [https://www.acadef.es/la-importancia-de-](https://www.acadef.es/la-importancia-de-los-cambios-de-orientacion-en-el-futbol/#:~:text=Los%20cambios%20de%20orientaci%C3%B3n%20en%20el%20f%C3%BA)

[los-cambios-de-orientacion-en-el-](https://www.acadef.es/la-importancia-de-los-cambios-de-orientacion-en-el-futbol/#:~:text=Los%20cambios%20de%20orientaci%C3%B3n%20en%20el%20f%C3%BA)

[futbol/#:~:text=Los%20cambios%20de%20orientaci%C3%B3n%20en%20el%20f%C3%BA](https://www.acadef.es/la-importancia-de-los-cambios-de-orientacion-en-el-futbol/#:~:text=Los%20cambios%20de%20orientaci%C3%B3n%20en%20el%20f%C3%BA)

[tbol%20se%20producen%20a,concentrado%20en%20quitarnos%20el%20bal%C3%B3n](https://www.acadef.es/la-importancia-de-los-cambios-de-orientacion-en-el-futbol/#:~:text=Los%20cambios%20de%20orientaci%C3%B3n%20en%20el%20f%C3%BA)

ANEXOS



Anexo I. Calentamiento de los niños de la Escuela de Fútbol de Loreto antes del entrenamiento



Anexo II. Implementación de las técnicas para la retención del balón



Anexo III. Prácticas de los niños en el campo de juego



Anexo IV. Entrenamiento mediante desplazamientos para aplica la técnica de cambio de orientación