



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA

EL HABER PRACTICADO EL FUTBOL GARANTIZA LOS METODOS DE
ENTRENAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE
EN ESTA DISCIPLINA

SANCHEZ SACA WILSON OSWALDO

MACHALA
2016



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA

EL HABER PRACTICADO EL FUTBOL GARANTIZA LOS
METODOS DE ENTRENAMIENTO EN EL PROCESO DE
ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN ESTA DISCIPLINA

SANCHEZ SACA WILSON OSWALDO

MACHALA
2016

Nota de aceptación:

Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado EL HABER PRACTICADO EL FUTBOL GARANTIZA LOS METODOS DE ENTRENAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN ESTA DISCIPLINA, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



RIVAS CUN HECTOR IVAN

0702502097

ESPECIALISTA 1



AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON

1711561355

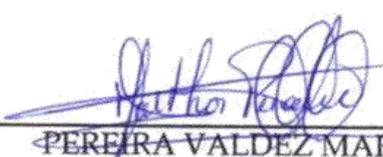
ESPECIALISTA 2



HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS

0703803254

ESPECIALISTA 3



PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH

0704705243

ESPECIALISTA SUPLENTE

Machala, 22 de septiembre de 2016

Urkund Analysis Result

Analysed Document: demente.docx (D21146880)
Submitted: 2016-07-21 17:26:00
Submitted By: lucasandresnomada@hotmail.com
Significance: 2 %

Sources included in the report:

TRABAJO DE TITULACION LUIS ALFREDO CAGUA COROZO CCFF.docx (D21109195)
<http://www.rpd-online.com/article/view/728>

Instances where selected sources appear:

2

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, SANCHEZ SACA WILSON OSWALDO, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado EL HABER PRACTICADO EL FUTBOL GARANTIZA LOS METODOS DE ENTRENAMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN ESTA DISCIPLINA, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de septiembre de 2016



SANCHEZ SACA WILSON OSWALDO
0703931733

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi familia, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo constante en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Los amo con mi vida.

Para ellos con toda mi gratitud y amor

RESUMEN

El fútbol es considerado el rey de los deportes, ya que su accionar mueve masas a nivel mundial, su práctica la realizan hombres, mujeres, niños, niñas, personas adultas mayores, de diferentes niveles sociales y religiosos, esta práctica que tiene carácter formativo, recreativo, competitivo permite el desarrollo de muchas destrezas.

Anteriormente, bastaba con haber sido futbolista para que te consideren entrenador o profesor de fútbol, se puede manifestar sin temor a equivocarse que esta connotación ha cambiado, ya que se puede evidenciar que en clubes de formación o en clubes de nivel profesional las personas quienes dirigen estos grupos son preparadas en metodología del entrenamiento para poder aplicar ejercicios que permitan el desarrollo de la preparación física, la preparación táctica, la preparación psicológica del futbolista en proceso de formación o el futbolista ya consolidado.

El empirismo como tal sirve en ciertos momentos del proceso de la preparación pero no es indispensable ya que el profesor de fútbol debe tener conocimiento científico de la disciplina que enseña y así poder consolidar el proceso de enseñanza aprendizaje de las destrezas específicas del fútbol, a través de metodologías activas que favorezcan su desarrollo integral y armónico.

Palabras clave: fútbol, destrezas, entrenador, metodología del entrenamiento, preparación física, la preparación táctica, la preparación psicológica

INDICE	
CUBIERTA	
PORTADA	
PAGINA DE ACEPTACION	
REPORTE DE PREVENCION Y/O PLAGIO ACADEMICO	
CESION DE DERECHO DE AUTORIA	
DEDICATORIA.....	6
RESUMEN.....	7
INTRODUCCION.....	8
DESARROLLO.....	9
LOS PILARES FUNDAMENTALES PARA LA FORMACION DE UNFUTBOLISTA...9	
MÉTODOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL FÚTBOL...9	
DESARROLLO DE HABILIDADES BÁSICAS.....	10
PREPARACION TÉCNICA DEL FUTBOLISTA.....	10
PREPARACIÓN TACTICA DEL FUTBOLISTA.....	11
PREPARACION FÍSICA DEL FUTBOLISTA.....	12
PREPARACION PSICOLÓGICA DEL FUTBOLISTA.....	13
Dentro del campo de juego.....	13
Fuera del campo de juego.....	13
ALIMENTACION DEL FUTBOLISTA.....	14
CONCLUSIONES.....	15
WEBGRAFIA.....	16

INTRODUCCION

El presente trabajo que lleva como título el haber practicado fútbol garantiza los métodos de entrenamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje en esta disciplina, pretende poner de manifiesto que para la adquisición de un nuevo conocimiento el desarrollo de un gesto técnico, el incremento de una capacidad física se requiere de un proceso sistemático y planificado.

La experiencia adquirida como deportista aporta al desarrollo del proceso formativo de un futbolista, pero en su desarrollo este debe ser supervisado, orientado aplicado, generado por un profesional en el deporte que pueda aportar al desarrollo integral del joven futbolista.

En la actualidad el fútbol se ha convertido en una profesión que depende mucho de las ciencias médicas aplicadas al deporte, se requiere de un equipo multidisciplinar, en la etapa de iniciación, este proceso es dependiente del sujeto, deporte y contexto. El fútbol es considerado una escuela de formación la cual sirve para el desarrollo de valores, cualidades que se desean inculcar en nuestros jóvenes (Del Bosque, 2013) Así podemos afirmar que el desarrollo depende de la actitud del aprendiz, la infraestructura y material deportivo específico y el entorno adecuado para su desarrollo armónico.

El desarrollo de las capacidades físicas, cualidades técnicas y agonistas, el trabajo colectivo, la obtención de logros y resultados, la formación y preparación de un futbolista dependen de cuatro factores esenciales, partiendo en primer lugar de la voluntad del deportista, en segundo lugar los conocimientos del entrenador, luego la implementación e infraestructura adecuadas y por último el entorno armónico.

El objetivo del presente trabajo es poner de manifiesto la influencia que tiene el haber practicado fútbol para garantizar los métodos de entrenamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje en esta disciplina deportiva.

DESARROLLO

LOS PILARES FUNDAMENTALES PARA LA FORMACION DE UN FUTBOLISTA

El conocimiento empírico, solo como tal, no basta para aplicar actividades que permitan el desarrollo de una habilidad, destreza o competencia en el fútbol, para la adquisición de un nuevo conocimiento es necesaria la aplicación de un proceso pedagógico, empleando estrategias las cuales permitan de manera sistemática y lógica el desarrollo y consolidación de una habilidad o destreza.

Inicialmente la aplicación de actividades deben ser de carácter multidireccional es decir se debe afianzar el desarrollo de las habilidades básicas en edades tempranas para luego seguir con el desarrollo de destrezas específicas para el fútbol, el aprendiz debe practicar carreras, lanzamientos, saltos. Algunos entendidos manifiestan que se debe analizar los antecedentes del aprendiz. La detección de talentos debemos considerar factores como la herencia, el biotipo o el desarrollo de las capacidades físicas (Reina Gómez & Hernandez Mendo, 2012). Todo esto es primordial para el inicio de un proceso de enseñanza aprendizaje en una disciplina deportiva.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL FÚTBOL.

La metodología es fundamental para el desarrollo de un proceso de entrenamiento deportivo, entre los más comunes tenemos: En el método analítico el trabajo es fragmentado realizando varias repeticiones es muy ideal para la parte técnica, el método global intenta crear situaciones de juego parecidas a un partido real donde se realiza técnica-táctica y aplicación de reglamento, el método mixto combina el analítico y global, espacios reducido con reglas básica, el método sistémico permite la libre exploración del jugador para que trate de resolver problemas. (Verdu, Alzamora, Martínez, & Pérez, 2015). Esto garantiza un desarrollo armónico del trabajo realizado.

Pacheco manifiesta que: Para armonizar un proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos del fútbol se debe utilizar la metodología más sencilla para que los aprendices puedan asimilar los nuevos conocimientos, citado por (Verdu, Alzamora, Martínez, & Pérez, 2015). es decir se debe empezar de lo más fácil a lo difícil.

DESARROLLO DE HABILIDADES BÁSICAS.

Las habilidades físicas básicas que posee el ser humano son como un diamante en estado natural, es decir no tienen forma, se necesita de un proceso para que adquiera su forma elegante y estética que hace acrecentar su valor inicial, cuando una habilidad se convierte en destreza se puede evidenciar en la economía de gasto energético cuando se realiza un gesto, en la estética y en la eficiencia de ejecución.

Caminar de forma adecuada le permite al aprendiz desarrollar orientación dentro del campo de juego, equilibrio y coordinación al momento de alternar movimiento de brazos y piernas, debe correr de manera coordinada para que pueda desarrollar una mayor aceleración en cada pique que realice, ejecutar ejercicios de saltos para poder fortalecer el tren inferior y ganar en el juego aéreo, realizar lanzamientos para fortalecer el tren inferior además como parte inicial del saque lateral y realizar pase con las manos el portero.

PREPARACION TÉCNICA DEL FUTBOLISTA.

Dentro de la preparación técnica el profesor debe tratar de crear espacios adecuados para que el aprendiz pueda mejorar el gesto técnico de los fundamentos del fútbol, (Gonzalez, Garcia, Pastor, & Contresa, 2011) Un jugador que se lo forma en una sola ubicación con un solo sistema de juego dentro del campo su técnica tendrá un rol muy eficiente en su desempeño. Uno de los fundamentos que más énfasis debe poner el profesor en su desarrollo y perfeccionamiento es el dominio del balón, aquí el joven llega a tener contacto con el balón con diferentes partes de su cuerpo para poder controlarlo, es una técnica de carácter individual la cual dependerá del entrenamiento del joven para su máximo desarrollo.

La conducción le permitirá al joven trasladar el balón por diferentes frentes del campo de juego, el entrenador debe aplicarlo en diferentes superficies, en edades tempranas el desarrollo de la destreza óculo-pedal es preponderante para el perfeccionamiento de la conducción del balón, el drible es una técnica depurada que le permitirá al joven futbolista despuntar del resto de su pares, conviértanse en el eje conductor del equipo, ya que el desarrollo de esta técnica le permitirá encarar y burlar la mayor cantidad de contrincantes, haciéndolo muchas de las veces indispensable para el equipo.

El pase se convierte en el generador del juego colectivo, muchos entendidos consideran que pasar el balón es una virtud ya que la mayoría de jóvenes en proceso de formación lo único que quieren es evidenciar sus cualidades tratando de tener el control del balón la mayor cantidad de tiempo posible, el tiro a puerta es la parte donde se evalúa usualmente al delantero, ya que dependerá de la cantidad de tantos que convierta para que pueda consolidarse como goleador, aquí es disparo debe tener potencia y colocación.

PREPARACIÓN TÁCTICA DEL FUTBOLISTA

El profesor debe crear situaciones de juego que le permitan al joven futbolista familiarizarse en un entorno parecido al de un partido oficial, la aplicación de sistemas y estrategias de juego las cuales permitirán trabajar eficientemente de manera individual y colectiva. El desarrollo del juego colectivo se puede aplicar un juego modificado dando pases con la mano potenciando así el trabajo táctico por transferencia (Olivares, Garcia, & Sanchez, 2011). Además de practicar el juego colectivo sirve como medio recreativo para el aprendiz.

La ubicación dentro del campo de juego de acuerdo a sus condiciones físicas, técnicas son muy importantes, esto le permitirá desempeñarse como arquero, defensa mediocampo o delantero, se especifica esto ya que se emplea mal el término "posición" porque no existen posiciones específicas en el transcurso de un juego, ya que, el jugador pasa de estar estático a correr en cuestión de segundos, realiza saltos, caídas y desplazamiento en todo el campo de juego, Mata define la táctica: Como las acciones que realizan los jugadores en las tareas defensiva y ofensivas durante un encuentro de fútbol (Vera & Hernandez, 2012). Se la puede aplicar de forma colectiva o individual.

El sistema de juego como tal se lo enseña de manera equivocada ya que se suele utilizar esta formación 4-4-2 omitiendo en la nomenclatura al arquero, lo adecuado es utilizar la formación de esta manera 1-4-4-2, este sistema de juego es el más usual entre la mayor parte de entrenadores por su fácil aplicación, la desdoblación de los jugadores dependerá de su preparación física.

PREPARACION FÍSICA DEL FUTBOLISTA.

En la preparación física el profesor debe aplicar ejercicios que de procuren el incremento de las capacidades físicas que posee el ser humano como son: fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. La condición física o fatiga son variables que inciden en el rendimiento del futbolista, el entrenador debe aplicar ejercicios que incrementen las capacidades condicionantes y determinante para que en el juego se desempeñen con la mayor eficacia posible (Campos & Toscano, 2014). Esto mejora el desempeño del futbolista en cada encuentro deportivo.

El desarrollo de la fuerza, le permite al futbolista realizar un pase de larga distancia o un remate con potencia al arco rival, absorber el choque con un contrincante en la pelea por el balón, ejecutar un saque lateral con mayor distancia, ya que su fortalecimiento debe ser tanto en el tren superior como inferior, el desarrollo de la velocidad, le permitirá anticipar una jugada y poder despasarse con mayor rapidez que sus adversarios, es una capacidad la cual permite mejorar el ataque y la defensa de un equipo.

El desarrollo de la resistencia, le permitirá cumplir de manera eficiente durante la duración de un partido oficial, esta capacidad es la base para la mayor parte de deportes sean estos individuales o colectivos, el desarrollo de la flexibilidad, le permite un mejor desempeño ya que sus músculos se pueden elongar sin restricción y sus articulaciones le permiten una mejor amplitud de movimiento.

PREPARACION PSICOLÓGICA DEL FUTBOLISTA.

La preparación psicológica es de suma importancia en la vida de todo futbolista, de todo deportista, poseer control sobre sus emociones le permitirá tomar mejores decisiones tanto dentro como fuera del campo de juego, según Romero: El bienestar psicológico lo define como un medio de crecimiento personal y social que permite comportamientos saludables y concentración para la consecución de logros (Nuñez, Leon, & Gonzalez, 2011). Mantener un equilibrio psicológico permitirá sobrellevar tanto un resultado favorable como uno adverso.

Dentro del campo de juego.

El futbolista en primer lugar debe ser un líder dentro el campo de juego, que pueda mantener un equilibrio sobre sus emociones al momento de encarar una discusión con

su contrincante o por una mala decisión arbitral, serenidad al momento de encarar al portero en una jugada o cuando sea de sortear a un adversario.

Fuera del campo de juego.

Llevar una vida sana sin excesos le permite al futbolista ser un ejemplo a seguir, le permite extender su vida activa dentro de su profesión.

Muchos jóvenes que gozan de posibilidades económicas, disponibilidad de tiempo para entrenar y cuentan con el apoyo de sus padres no logran alcanzar sus metas como futbolistas, esto se debe por la falta de orientaciones adecuadas y una buena educación deportiva, para Julio Garganta. La educación Deportiva depende la formación, la preparación y la competición programada para el futbolista. Citado por (Sánchez, 2012). Los futuros logros dependen de una buena educación deportiva.

Lamentablemente en nuestro medio han ocurrido varias decepciones deportivas en el futbol, ya sea por malas decisiones o por falta de oportunidades, esto no ha permitido que muchos jóvenes futbolistas se consoliden como tal y hagan del futbol un estilo de vida.

ALIMENTACION DEL FUTBOLISTA

La alimentación es fundamental en el proceso de formación, en el entrenamiento y en la competición del futbolista, los alimentos son los que proporcionan la energía para que el futbolista pueda tener un buen desempeño, el entrenador debe tener conocimientos de nutrición para poder orientar al futbolista para que este pueda ingerir los alimentos necesarios, el futbolista debe tener una dieta equilibrada de lípidos, carbohidratos y proteínas para tener un rendimiento óptimo. En un encuentro de futbol el gasto energético es muy elevado debido a las distancias recorridas por los jugadores, es necesario conocer los sustratos que estos utilizan (Gonzalez, Cobos, & Edgardo, 2010). Los requerimientos calóricos varían de acuerdo a cada persona los factores más preponderantes son la edad, su peso estatura y deporte que practica, en el transcurso de la competición el futbolista debe estar hidratado, abastecer el gasto de líquidos y sales, no debe consumir carbohidratos sólidos sino, más bien los líquidos que son fáciles de disolver.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que para un mejor desarrollo de las capacidades físicas, cualidades técnicas y agonistas, el trabajo colectivo, la obtención de logros y resultados, la formación y preparación de un futbolista, la experiencia adquirida como tal aporta de manera positiva en el proceso de enseñanza aprendizaje de nuevos talentos para el fútbol, mas sin embargo no es indispensable, ya que, este proceso depende del vasto conocimiento teórico, metodológico y procedimental que posea el profesor.

Podemos evidenciar que en el desarrollo de habilidades, preparación física, técnica y psicológica, se necesita de dominio teórico académico, pero las experiencias vividas en el ámbito deportivo, ya sean estas buenas o malas aporta de manera complementaria al desarrollo del futbolista.

Todo entrenador, técnico, profesor de fútbol debe buscar la profesionalización, ya que esto le permitirá un mejor desarrollo de los procesos que aplique a sus dirigidos, obteniendo mayores y mejores logros, no solo en el ámbito deportivo sino además en el cotidiano vivir.

La parte de la alimentación es muy importante tanto en la etapa de formación como en la de competición del futbolista ya que depende de esta para que el funcionamiento sea óptimo y pueda cumplir de manera eficiente.

WEBGRAFÍA

- Campos, M., & Toscano, F. (2014). Monitorización de la carga de entrenamiento, la condición física, la fatiga y el rendimiento durante el microciclo competitivo en el fútbol. *Revista de Preparación física en el fútbol*, 01.
- Del Bosque, v. (2013). El Futbol, Educación y formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 69.
- Gonzalez, J., Cobos, I., & Edgardo, M. (2010). Estrategias nutricionales para la competición en el fútbol. *Revista Chilena de Nutrición*, 118.
- Gonzalez, S., Garcia, L., Pastor, J., & Contresa, O. (2011). Conocimiento tactico y toma de decisiones en jovenes jugadores de futbol (10 años). *Psicologia del deporte*, 93.
- Núñez, J., Leon, J., & Gonzalez, V. M. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicologico en el contexto deportivo. *Psicologia del deporte*, 224.
- Olivares, J., Garcia, L., & Sanchez, D. (2011). El juego modificado, recurso metodológico en el fútbol de iniciación. *Retos, Nuevas tendencias en educación Física, deportes y recreación*, 40.
- Reina Gómez, A., & Hernandez Mendo, A. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 02.
- Sánchez, R. (2012). La formacion del futbolista en sentido amplio. *Efedeportes.com*, 01.
- Vera, J., & Hernandez, J. (2012). Reflexiones y juegos metodológicos para el enttrenamiento de la táctica multidireccional en el futbol. *Revista actividad Física y desarrollo humano*, 133.
- Verdu, N., Alzamora, E., Martínez, J., & Pérez, J. (2015). Análisis de los deiferntes métodos de enseñanza en el fútbol base. *Retos*, 94.