



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA MEJORAR EN LOS
DEPORTISTAS LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL

VALAREZO CASTILLO JOFFRE ENRIQUE

MACHALA
2016



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA MEJORAR EN LOS
DEPORTISTAS LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL

VALAREZO CASTILLO JOFFRE ENRIQUE

MACHALA
2016

Nota de aceptación:

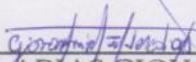
Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA MEJORAR EN LOS DEPORTISTAS LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



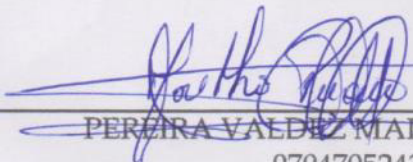
RIVAS CUN HECTOR IVAN
0702502097
ESPECIALISTA 1



AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON
4711561355
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: JOFFRE ENRIQUE VALAREZO CASTILLO.docx (D21363452)
Submitted: 2016-08-10 23:23:00
Submitted By: gheredia@utmachala.edu.ec
Significance: 10 %

Sources included in the report:

Tesis Génesis And-1.docx (D15067085)
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5146029.pdf>
<https://prezi.com/ly8bagomcrra/fundamentos-tecnicos-en-el-futbol/>

Instances where selected sources appear:

3

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

El que suscribe, VALAREZO CASTILLO JOFFRE ENRIQUE, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA MEJORAR EN LOS DEPORTISTAS LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL, 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



VALAREZO CASTILLO JOFFRE ENRIQUE
0702719147

RESUMEN

El fútbol es el deporte más popular en el mundo, es así que en la actualidad existen numerosas investigaciones direccionadas a mejorar los resultados tanto en la parte física como la técnica y la psicológica, este deporte se ha convertido en un fenómeno social y se lo practica a nivel amateur, profesional o por beneficios para la salud practicándolo de forma recreativa los fines de semana.

En la presente investigación acerca de las estrategias metodológicas para mejorar en los deportistas los fundamentos técnicos del fútbol a través de la misma se hace un análisis generalizado sobre el fútbol en la sociedad, el desarrollo de los fundamentos técnicos como son el pase el mismo que constituye parte esencial en el dominio de este deporte, el remate desde diferentes posiciones en el campo de juego, la conducción como recursos que tiene el deportista para lograr un buen desempeño en la cancha de fútbol,.

Así mismo hace referencia a la práctica de acciones técnicas de este deporte ya que para que exista un buen rendimiento es necesario que se desarrollen la parte física, técnica y psicológica, en la que gran parte del buen funcionamiento el responsable directo es el entrenador quien direcciona el trabajo del futbolista.

Dentro de este deporte es necesario aplicar una buena estrategia de juego es aquí donde el entrenador buscara el éxito deportivo a través del correcto aprovechamiento de las capacidades física y técnicas de cada futbolista, donde la ubicación de los mismos será de acuerdo a sus condiciones.

PALABRAS CLAVES: ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS, FUTBOL, DEPORTISTAS, FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PAGINA DE ACEPTACIÓN	3
REPORTE DEL URKUND	4
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	5
RESUMEN	6
ÍNDICE DE CONTENIDOS	7
INTRODUCCIÓN	8
DESARROLLO	9
EL FUTBOL	9
Futbol en la sociedad	9
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	10
El pase	10
El remate	11
La conducción	12
APLICACIÓN PRÁCTICA DE LAS ACCIONES TÉCNICAS EN FÚTBOL	13
EL ENTRENADOR	14
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA.	15
HERRAMIENTA PARA DIRECCIONAR UN EQUIPO	16
CIERRE	17
BIBLIOGRAFÍA	18
	19

INTRODUCCIÓN

El fútbol se ha convertido para muchos en una de las actividades más practicadas en el mundo, es uno de los deportes favoritos de muchos fanáticos y aficionados a él, que ha logrado captar la atención de grandes y pequeños, que ha unido naciones dejando a un lado las diferencias sociales.

Es una disciplina que se practica en una cancha de césped, tierra, con once jugadores que tienen como objetivo convertir goles en el arco contrario y evitar goles en su propio arco. Cada encuentro tiene una duración de 90 minutos divididos en dos periodos de 45 minutos cada uno, con un periodo de descanso de 15 minutos

En varios deportes así como el fútbol el deportista desarrolla la parte física y la técnica para mejorar sus competencias y habilidades, sea de forma individual y grupal, que le permita alcanzar un alto rendimiento dentro de la cancha.

El análisis de la siguiente investigación, se enfoca en el mejoramiento de los fundamentos técnicos aprendidos, para lo cual el deportista necesita de profesionales que tengan conocimientos y metodologías para enseñar este deporte y mejorar en el deportista la parte técnica que le permitirá desarrollar con eficacia cada uno de estos fundamentos.

En el desarrollo de este trabajo, el objetivo principal es aplicar estrategias metodológicas para mejorar el rendimiento de los deportistas sobre los fundamentos técnicos del fútbol aplicando en el plan de entrenamiento una serie de ejercicios que ayuden a conseguir un buen nivel dentro de su equipo y estén preparados para desenvolverse en todas las actividades deportivas que se le presenten en el transcurso de su vida.

DESARROLLO

ELFUTBOL

Este deporte ha evolucionado rápidamente a nivel mundial, convirtiéndose en la disciplina más popular entre los niños, jóvenes y adultos.

El fútbol se ha convertido en un fenómeno de una magnitud tan grande que es imposible ignorar la repercusión que tiene a lo largo y ancho de todo el planeta. A nivel social, levanta pasiones, aflora sentimientos, construye identidades colectivas... John Carlin caracteriza a sus seguidores como la tribu más grande, más numerosa, más heterogénea y la de mayor alcance territorial del mundo. (Úbeda, 2013, p. 157).

Este deporte puede alcanzar una pasión muy grande en sus seguidores, quienes ven el fútbol lo ven como una pasión que une a millones de seguidores, que no importa las clases sociales o las diferencias que existan entre naciones, puede paralizar a millones de personas para ver un espectáculo diferente que solo dos equipos con once jugadores cada uno, desarrollan una fiesta dentro de un campo de juego con el único fin de obtener la victoria y darle satisfacción a la fanaticada que los siguen.

Futbol en la sociedad

Con respecto a este deporte, tan conocido por todos, jugado por millones de personas, seguido en los programas televisivos y radiales, tenemos que:

Actualmente el fútbol constituye un fenómeno que ha adquirido una trascendencia vital en nuestra sociedad. Contribuye a la salud física, al equilibrio psíquico y al bienestar social de quienes lo realizan, y fomenta una serie de hábitos y valores que repercuten en una mayor integración del individuo en su entorno.(Fernández,et al., 2014, p. 47).

El fútbol dentro de la sociedad ha tenido un papel importante, ya que se ha demostrado científicamente que la práctica de alguna actividad física permite mantener una vida saludable, es por eso que el fútbol es un deporte que practica la mayoría de las personas.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.

Dentro del fútbol se considera que uno de los factores primordiales dentro de la enseñanza de este deporte son los fundamentos técnicos, ya que por medio de estos se comienza con la formación del deportista logrando un buen desarrollo y rendimiento en el transcurso del proceso de enseñanza aprendizaje.

Los diferentes factores que inciden sobre la enseñanza de la técnica y la táctica en los deportes de invasión en general, y sobre el fútbol en particular, son merecedores de un análisis profundo, con el fin de orientar la toma de decisiones del entrenador a la hora de planificar y diseñar tareas para el desarrollo de estos contenidos. (García, 2008, p. 161).

Los fundamentos técnicos son todas las acciones a través de gestos individuales y en conjunto destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores y lograr un gran desempeño en el campo de juego, porque si dominamos cada uno de estos fundamentos podremos desenvolvernos dentro del campo de juego sin ninguna complicación y aportar al equipo para obtener buenos resultados

El pase

Es un fundamento primordial en la enseñanza del fútbol este fundamento nos ayudara a controlar el balón y a ejecutar los pases de una forma correcta, con toda la precisión para obtener un buen resultado al momento de disputar un encuentro de fútbol, los jugadores que ejecuten correctamente los pases en un partido podrán mantener por mucho tiempo el control del balón y tener buenos resultados dentro del campo de juego “En cuanto al contenido del programa de entrenamiento y su relevancia, el pase fue considerado como el elemento central en el rendimiento de un equipo puesto que a través de éste se pueden conseguir las principales intenciones tácticas del ataque”.(Carmona, Guzmán y Olmedilla, 2015, p. 82).En el fútbol existen diferentes tipos de pases que ayudaran al deportista a desenvolverse de una forma adecuada en el campo de juego y lograr un buen desempeño con su equipo en cada uno de los partidos que se le presenten, este fundamento

es muy necesario en cada uno de los deportistas ya que lograra obtener una gran técnica y precisión en los pases.

Los diferentes tipos de pase que se apliquen a los deportistas en los entrenamientos, lograra un buen desempeño en cada uno de ellos, dichos ejercicios favorecerán a los deportistas a mejorar este fundamento, con el transcurso del entrenamiento, aplicando los diferentes estilos; de acuerdo a la distancia existen pases cortos y largos, los pases cortos nos servirán para construir paredes entre varios jugadores y poder llegar al arco contrario, en cuanto a los pases largos nos permitirá abrir el espacio y que los rivales puedan dejar espacio y poder penetrar para buscar el área contraria.

El remate

El remate es un fundamento que para muchos deportistas que han logrado perfeccionarlo han tenido un buen resultado dentro de la cancha los deportista pueden alcanzar una gran cantidad de anotaciones a través del remate el trabajo con este fundamento le dará al deportista una alternativa muy buena en el campo de juego y por eso es de gran importancia dentro de las competiciones además:

Las acciones a balón parado en fútbol son todas aquellas situaciones de juego que se inician con un saque desde parado después de una interrupción reglamentaria del mismo. En este trabajo se ha pretendido analizar la eficacia de dos de estas acciones, como son los saques de esquina y los tiros libres indirectos, así como identificar las variables más relevantes para conducir al éxito (remate, remate entre los tres palos y gol) a estas acciones y proponer un modelo de saque de esquina y de tiro libre indirecto exitoso. (Arda et al., 2014, p. 171).

Este fundamento consiste en golpear la pelota o el balón con la finalidad de marcar goles en la portería contraria, en este fundamento existen dos tipos de remate, tenemos el remate con balón parado que se lo puede ejecutar cuando una acción es provocada por una falta al rival y por un tiro de esquina los mismo que pueden terminar en gol, también tenemos los remates con balón en movimiento que se dan constantemente en un partido de futbol, estos remates se los pueden realizar de cerca y larga distancia, y con diferentes

partes del pie como el borde interno, externo, con el empeine según como el deportista lo vea conveniente.

La conducción

La conducción en el fútbol es un recurso que el deportista debe alcanzar para lograr un buen desempeño, el trabajo que se haga con este fundamento en los deportista dependerá que los equipos logren un buen resultado con un buen manejo de balón de forma individual y grupal los objetivos planteados por el entrenador será plasmados de buena lid en la cancha, así debemos tener en cuenta los diferentes tipos de pase como por ejemplo; con la parte externa del pie, con la parte interna del pie, con el empeine, con la punta del pie, con la planta del pie, mejorando este fundamento en los deportista podemos lograr buenos resultados en forma colectiva e individual nos permitirá avanzar en forma segura y con precisión hacia la portería contraria provocando un ataque en carrera aplicando cambios de ritmo, con una buena conducción de balón el rendimiento individual y del equipo.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE LAS ACCIONES TÉCNICAS EN FÚTBOL

La parte técnica es la parte fundamental para el aprendizaje y el buen desempeño del deportista, y esto lo lograremos utilizando diferentes estrategias que permitirán alcanzar un alto rendimiento en los deportistas, la práctica constante de dichas acciones fortalecerán de forma individual y grupal a los equipos de futbol.

En cada acción de juego se utilizan y se mezclan todos los factores del rendimiento en fútbol. Lo físico, lo técnico, lo táctico y lo psicológico están presentes en todas las intervenciones del jugador. Dentro de ello, la técnica y la táctica suponen la unión más indisoluble. La ejecución técnica siempre tiene que estar precedida de las fases de mirar, percibir, analizar y decidir.(Di Ninno, 2009, p. 16).

Para la aplicación de dichos fundamentos el entrenador deberá desarrollar o trabajar en la parte practica para lo cual utilizara un sin número de ejercicios que ayuden al buen desempeño de cada uno de los jugadores , luego de obtener un buen resultado en el trabajo para mejorar los fundamentos comenzara a trabajar la parte táctica y física en los deportistas donde estos alcancen un rendimiento optimo para desenvolverse en el campo de juego y llegue a un nivel que todo jugador desearía llegar que es jugar en un equipo de primera.

EL ENTRENADOR

Dentro del trabajo o la práctica de este deporte uno de los responsables es el entrenador este tendrá la obligación de preparar a un grupo de jugadores aplicando las estrategias que el crea necesario para que dicho trabajo tenga o llene las expectativas que se quiere lograr durante el proceso de enseñanza, para lo cual:

El tipo de enseñanza usado por los entrenadores (técnico, táctico y mixto) también tiene influencia en la comunicación del entrenador y por ende, en la formación de sus jugadores (Pereira, Mesquita, Graça, & Moreno, 2010). En este sentido, las organizaciones, las estructuras de las tareas y las instrucciones de los entrenadores durante los entrenamientos, permiten a los deportistas aprender de las situaciones del juego, normalmente en situaciones reducidas y centradas en la indagación del deportista. (Viciano, et al., 2016, p. 17).

El entrenador es la persona responsable de esta preparación o mejoramiento del deportista es el encargado de que cada uno de los deportistas desarrolle sus cualidades de forma individual y grupal, que a través de estrategias metodológicas y un plan de entrenamiento que llevara a cabo un proceso en el cual pueda alcanzar un nivel óptimo en los deportistas y estos a su vez puedan aplicarlos de buena forma.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA.

Las estrategias metodológicas nos permitirá entender claramente cuál es el propósito que desea alcanzar el entrenador, esta parte permitirá utilizar muchas alternativas con lo cual el trabajo que se realiza sea significativo.

Cada entrenador utiliza los métodos de enseñanza que cree más convenientes para formar a los jugadores que tiene a su cargo. Sin embargo, la elección de estos métodos se ve muchas veces condicionada por el club en el que trabaja o por las características de sus jugadores, así como por otros aspectos como las instalaciones o los recursos humanos y materiales de los que dispone. (Pascual, et al., 2015, p. 94).

Las estrategias que planteara el entrenador para mejorar los fundamentos técnicos en los deportistas será fundamental para lograr un gran desarrollo en cada uno de ellos y a su vez el deportista pueda ponerlos en práctica una vez que los haya mejorado, se verán los resultados dentro del campo de juego donde el equipo y cada uno de ellos demuestren la eficacia de estos fundamentos que se mejoraron con la ayuda del entrenador, gracias a la metodología que emplee, esto se podrá dar en base al plan de entrenamiento con lo cual podrá obtener un resultado positivo.

HERRAMIENTA PARA DIRECCIONAR UN EQUIPO

El manejo de un equipo de futbol se lo debe considerar importante ya que de eso depende mucho el rendimiento de cada uno de los jugadores dentro de la cancha si un equipo se maneja o se lo direcciona correctamente los resultados serán satisfactorios para el mismo.

La mayor parte de las investigaciones en fútbol se orientan a los aspectos físicos y/o fisiológicos del esfuerzo físico del jugador en competición, debido a una cultura científica más arraigada. También son frecuentes las dirigidas a estudiar la acción del juego en ataque.(Tapia y Hernandez, 2011, p. 105).

La mano del entrenador será vital en esta labor de direccionar al equipo hacia el éxito ya que este es la base principal dentro de un proceso de enseñanza o mejoramiento de los diferentes aspectos que se quieren alcanzar dentro de una competencia.

La concepción actual de los entrenadores de futbol tienen otra visión en cuanto al desarrollo deportivo “La formación del entrenador tiene cada vez más importancia en la enseñanza del deporte”.(Abad, et al., 2013, p. 106), Los autores afirman que la formación del entrenador ha de tener muchas de las características que tiene la formación del profesorado en general y del profesorado en educación física en particular con la finalidad de que la enseñanza del deporte sea cada vez más educativa.

CIERRE

Esta investigación desarrollada nos permitirá conocer el desempeño de cada uno de los deportistas con los cuales se quiere mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.

Al concluir con esta investigación sobre el fútbol y los fundamentos antes mencionados he llegado a una conclusión.

En cada uno de los fundamentos se desarrollaran varios ejercicios para lo cual el maestro encargado utilizara en su plan de entrenamiento las estrategias para mejorar los fundamentos técnicos como la eficacia en los pases, la buena conducción de balón, la efectiva recepción del balón, eficacia en los remates.

Este trabajo va encadenado al objetivo planteado, que es aplicar estrategias metodológicas para mejorar en los deportistas los fundamentos técnicos del fútbol, dicha investigación se ejecuto en base al requerimiento del maestro y el estudiante para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.

Aquí el maestro o entrenador desarrollara una serie de estrategias metodológicas que permitan el optimo aprendizaje en los deportistas y logren mejorar cada una de estos fundamentos, tomando en cuenta cada una de las condiciones físicas de los deportista ya que no todos presentan las mismas condiciones ni las capacidades para aprender rápidamente, de aquí depende la mano del profesor o entrenador que pueda llegar al estudiante y desarrollen estos fundamentos.

BIBLIOGRAFÍA

- Flores, A. T., & Mendo, A. H. (2011). Una herramienta para estudiar la dirección de equipos en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte* , 105-113.
- García López, L. M. (2008). INVESTIGACIÓN Y ENSEÑANZA TÉCNICO-TÁCTICA EN EL FÚTBOL. *Cultura, Ciencia y Deporte* , 161-168.
- Guzmán, J. F., Carmona, D., & Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte* , 81-88.
- Ninno, J. D. (2009). Aplicación práctica de las acciones técnicas en fútbol. *Training fútbol: Revista técnica profesional*,, 16-25.
- Robles, M. T., Fuentes-Guerra, F. J., Rodríguez, J. R., & Viera, E. C. (2013). LA FORMACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE JÓVENES FUTBOLISTAS. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 105-114.
- Rubén Maneiro Dios. (2014). *Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol 2010*. Coruña España: revista de psicología del deporte.
- Suárez, T. A., Dios, R. M., Boubeta, A. R., López, J. L., & Sanjurjo, C. A. (2014). Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol 2010. *Revista de Psicología del Deporte 2014*, 165-172.
- Úbeda Colomer, J. (2013). el futbol contra el enemigo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 157-158.
- Vasquez. (1998). *tecnica-entrenamiento del portero-futbol*. Madrid-España: Esteban Sans Martinez.
- Verdú, N. P., Damiano, E. N., Carbonell, J. A., & Turpin, J. A. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. RETOS. Nuevas endencias en Educación Física, Deporte y Recreación, () 94-97. Recuperado d. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* , 94-97.

Yagüe Cabezón, J., Salguero del Valle, A., Márquez Rosa, S., Fernández Pérez, R., & Molinero González, O. (2014). Análisis de las diferencias motivacionales entre el fútbol 7 y el fútbol 11. . *Cuadernos de Psicología del Deporte.*, 47-58.