



BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

VALORACIÓN DEL TIRO A GOL CON BALÓN EN MOVIMIENTO EN
NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL CEFOR MEISTER, HUAUCHINANGO
PUEBLA.

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.

PRESENTA

ALEJANDRO TÉLLEZ FLORES

DIRECTOR:

M.C. AARON DONADO EUGENIO

M.C. FELIPE ENRIQUE GONZÁLEZ ROLDAN

DEDICATORIA.

Este trabajo lo dedico a mi esposa e hijos, pues ellos son la inspiración para que día con día me esfuerce en seguir superándome y trabajando para brindarles un bienestar familiar.

También lo dedico a mi padre que fue quien me apoyó y lo continúa haciendo en todo cuanto lo necesito, a mi madre que hoy ya descansa en el cielo, ella fue pieza fundamental para que yo continuara mis estudios pues me enseñó a luchar por las cosas que en realidad valen la pena.

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco infinitamente a Dios quien es el que me da las fuerzas para vivir, Él es el que me ha sostenido me guarda de todo mal y me alienta a esforzarme y no desmayar.

Así como a mis maestros por la paciencia y dedicación que tuvieron para con mi vida académica.

INDICE.

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTOS.....	II
INDICE	1
RESUMEN	3
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN.....	4
1.1 INTRODUCCIÓN.....	5
1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	5
1.3 ANTECEDENTES.....	5
1.4 JUSTIFICACIÓN	7
1.4.1 IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	8
1.4.2 APORTES	9
1.5 OBJETIVO.....	9
1.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	9
1.5.1.1 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	9
1.6 HIPOTESIS	9
1.6.2 VARIABLES.....	10
1.6.2.1 DEPENDIENTES.....	10
1.6.2.2 INDEPENDIENTE	10
1.6.2.3 VARIABLES AJENAS.....	10
1.6.3 DEFINICIONES DE TRABAJO.....	10
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	13
MARCO TEORICO.....	14
2.1.1 COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO EN EL FUTBOLISTA	20
2.1.1.1 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	20
2.1.1.2 PREPARACIÓN TEÓRICA	24
2.1.1.3 PREPARACIÓN TÁCTICA.....	25
2.1.1.4 PREPARACIÓN TÉCNICA	27
2.1.1.5 PREPARACIÓN FÍSICA	29
2.1.2 ELEMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL	34
2.1.2.1 PASE	35
2.1.2.2 RECEPCIÓN.....	36

2.1.2.3	CONDUCCIÓN	37
2.1.2.4	TIRO	38
2.1.2.5	FASES SENSIBLES DEL NIÑO DE 10 A 12 AÑOS	40
CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO		43
DISEÑO METODOLÓGICO		43
3.1	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.2	METODOLOGÍA.....	44
3.2.1	PROGRAMA DE EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS.....	44
3.3	UNIVERSO.....	53
3.3.1	MUESTRA.....	54
3.4	MATERIALES.....	55
3.4.1	INSTRUMENTOS.....	55
CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS.....		60
ANÁLISIS DE RESULTADOS		61
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		65
BIBLIOGRAFÍA		67

RESUMEN.

Para iniciar esta investigación debemos de partir de un primer concepto “*El tiro a gol es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería Contraria*”.

Para realizar el tiro a portería, cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no va en contra del Reglamento. Las superficies de contacto más utilizadas son los pies (empeine total, empeine interior, empeine exterior, parte exterior, parte interior, puntera, planta y talón) y la cabeza.

En este trabajo nos enfocaremos en lo que es el tiro con parte interna y empeine total, así mejoraremos la definición de nuestros alumnos al tirar a portería para buscar la mayor cantidad de anotaciones posibles.

Debemos tener en cuenta diferentes aspectos para la mejora de esta cualidad, Adecuada utilización de la superficie de contacto. Tiro a portería en función de la situación del balón: parado, en movimiento, por el suelo o por el aire, tiro a portería respecto al balón: procedencia, dirección, altura y trayectoria, tiro a portería respecto al jugador, velocidad en la ejecución, potencia y precisión de golpeo, superficie reducida de la portería, situación del portero, densidad de adversarios, situación de los compañeros, distancia, ángulo y zona de tiro.

Estas premisas se abordarán en esta investigación ya que son de suma importancia para trabajar y mejorar la cualidad del tiro a gol en jóvenes y niños ya que si ponemos unas buenas bases será más fácil en el desarrollo y edificación de cada futbolista al llegar a un nivel de competencia más alto.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.

1.1 INTRODUCCIÓN.

El tiro a gol es una de las habilidades más importantes dentro del deporte en específico del futbol, ya que se requiere una gran coordinación de movimientos para poder hacer un remate a portería y lograr hacer una anotación.

La exigencia para los delanteros es cada vez más difícil ya que en un partido regular se tienen pocas posibilidades de hacer un buen remate a portería que tenga mayor posibilidad de anotar, ya que en esto contribuyen muchos factores en contra, como lo son la calidad de los defensores y porteros.

Detectando una deficiencia en el tiro a gol en la región de Huauchinango en este trabajo nos enfocamos en la investigación y valoración para detectar los puntos clave para la mejora de esta cualidad.

El futbol y los buenos resultados en los partidos, dependen de los goles, ya que en este deporte gana el que anota más cantidad de ellos que su rival en curso, es la parte más importante dentro de este deporte ya que como consecuencia de esto se obtiene la mayor cantidad de triunfos que son los que nos llevan a ganar las competiciones.

1.2 PROBLEMA DE LA INVESTIGACION.

Ineficiencia física y técnica en tiro a gol con balón en movimiento de 10 a 12 años.

1.3 ANTECEDENTES.

El fútbol en la actualidad es uno de los deportes que experimenta una continua transformación, evolucionando vertiginosamente; tal es así que se extiende y se mundializa, sus fronteras se abren hacia la mercantilización de los jugadores, por lo que el nivel de exigencias aumenta constantemente.

En la última década el aspecto competitivo ha experimentado un aumento sin precedentes, aparejado a ello el juego ha evolucionado hacia formas más dinámicas (más desplazamientos locomotrices y de mayor intensidad); además recientemente se han apreciado avances en los modelos y en las estructuras de entrenamiento que conducen a alcanzar óptimos rendimientos deportivos. Todo esto implica lograr y más que lograr mantener una condición física óptima durante un tiempo prolongado.

Según los datos que tiene la (FIFA2017)el profesor Horacio Anselmi (2003) citado por Samuels (2011) define el fútbol como un “Deporte complejo de cooperación-oposición, con demandas fisiológicas diversas que varían notablemente durante un partido”; en el que sobre una base aeróbica predominante se pondera el componente anaeróbico, el cual es determinante en el resultado final. De ser así, consideración con la que se está de acuerdo, y al asumir la definición de Kohan (2006) sobre la condición física, definida como "...un medio que desarrollado con precisión le permitirá al jugador tener el combustible suficiente para expresar todo su potencial de creatividad, talento y entrega durante los noventa minutos que dura el juego; en la que se tiene como finalidad permitir al jugador utilizar de la mejor forma y el mayor tiempo posible sus capacidades técnicas, tácticas y mentales durante todo un partido y una temporada”; es evidente que la condición física es imprescindible para mantener con esfuerzos intermitentes de mayor o menor intensidad el desempeño táctico y mental con alta organización y creatividad, tanto en lo individual, grupal, como en lo colectivo relacionado con los sistemas de juego a utilizar.

Para que un futbolista pueda alcanzar los niveles de rendimiento deseados durante un partido, necesita adaptar los distintos sistemas funcionales del organismo mediante las cargas de entrenamiento. Para lograr esta adaptación según especialistas de la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), pueden ser utilizados dos métodos fundamentales que contribuyen al desarrollo de la condición física de los futbolistas; como por ejemplo “...el entrenamiento físico separado y el entrenamiento físico integrado”.

El primero de estos, consiste en la ejecución de ejercicios físicos sin la utilización del balón y con una exigencia atomística durante la aplicación de los ejercicios durante los entrenamientos, este método está siendo poco utilizado a nivel mundial, sobre todo en jugadores de primera división; pues con su aplicación, no obstante de lograr el incremento de las capacidades físicas en los jugadores, el tiempo de trabajo durante los entrenamientos se hace en extremo prolongado y no se logra una adecuada relación del desarrollo físico con el nivel futbolístico de los jugadores, determinado por la propia realización incongruente de los ejercicios durante los entrenamientos.

1.4 JUSTIFICACION:

La importancia del presente estudio radica en los beneficios que genera hacia los entrenadores, no sólo en el ámbito de la iniciación, sino también, en el semiprofesional; además, para que los jugadores que practican esta disciplina deportiva (fútbol), les permita desarrollar más sus capacidades, habilidades y destrezas necesarias para su práctica. Por otro lado, se podrá contribuir en el ámbito pedagógico a los profesores de Educación Física, ya que el fútbol forma parte de los elementos del indicador de la formación deportiva básica del actual Programa de Educación Física, implementándose como un nuevo modelo en la educación física. También, contribuirá en la planificación del entrenamiento del fútbol al establecer un conjunto de parámetros porcentuales y de los diferentes vectores de la carga (volumen, intensidad, densidad, etc.) para su dosificación por capacidades motoras (condicionales y coordinativas) e intelectuales o cognoscitivas. El autor de esta investigación, ha trabajado en el área de educación física, así como jugador y entrenador de fútbol, ha visto una notoria mejoría en lo educativo y así como favorables resultados en lo deportivo, al implementar este sistema de planificación por capacidades.

Este trabajo presenta una investigación sobre el entrenamiento para la mejora del tiro a gol con balón en movimiento para edades de 10 a 12 años de edad, en categorías

formativas en fútbol y sobre todo en aspectos físicos y técnicos. Este trabajo está dirigido a estudiantes y profesores del medio deportivo enfocados en el fútbol, para que tengan un estudio más enriquecedor sobre el tema.

Uno de los motivos por los que se ha realizado este estudio era por saber qué eficacia tenía el jugador en la ejecución técnica de sus distintas conductas en posesión del balón. Debido a que actualmente a los deportistas y a los profesionales del deporte se les juzga por los resultados que cosechan, creo que resulta muy interesante poder saber en gran medida, con qué eficacia los jugadores de fútbol resuelven las distintas situaciones que se les presentan durante un partido cuando tienen la pelota en sus pies. Aunque ya se sabe que poco tiene que ver el rendimiento de un jugador en el rendimiento final del equipo en competición. Otro objetivo a alcanzar es la detección de talentos deportivos (o "jugadores inteligentes") en este deporte. Por supuesto, que influyen muchos aspectos que determinan la calidad de un talento futbolístico (psicológicos, sociales, factores antropométricos, etc.) pero una buena valoración a cerca de sus acciones técnicas en las etapas iniciales del futbolista puede marcar el inicio de una futura estrella.

1.4.1 IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACION.

El desarrollar la técnica en el fútbol con respecto del tiro a gol es una de las partes más importantes dentro de este deporte, ya que si bien es cierto que en el fútbol se desarrollan diversas capacidades físicas esta es de las primordiales ya que hay mucha competencia en esta disciplina aún en categorías inferiores, es por eso que no debemos de dejar pasar desapercibido el mejoramiento de esta capacidad.

El tiro a gol, es una acción que experimenta la fusión de capacidades físicas y coordinativas. La primera, de vital importancia, ya que el rendimiento atlético, depende en gran medida de la preparación física que tenga el atleta, sin obviar por supuesto, la preparación psicológica, técnico-táctica, etc.

1.4.2 APORTES

Este documento es una herramienta para que entrenadores de fútbol busquen desarrollar las cualidades físicas y técnicas en los niños de 10 a 12 años en el centro de formación Meister.

El reconocimiento de la importancia de esto sumado a la pronta acción para mejorar las cualidades técnicas ofensivas, representa una oportunidad para facilitar el desarrollo del futbolista.

1.5 OBJETIVO.

1.5.1 OBJETIVO GENERAL:

Mejorar el tiro a gol con balón en movimiento, mediante juegos y ejercicios físicos técnicos.

1.5.2 Objetivos específicos.

1.5.2 a Enseñar, desarrollar y mejorar la técnica de tiro en movimiento.

1.5.2 b Mejorar la visión y concentración en la técnica de tiro en movimiento.

1.5.2 c Perder el miedo al balón a la hora del tiro en movimiento.

1.6 HIPOTESIS.

1.6.1 Hipótesis.

Si enseñamos los fundamentos técnicos ofensivos mediante juegos y ejercicios específicos, **entonces** mejoraremos el tiro a gol con balón en movimiento, en edades de 10 a 12 años en el centro de formación Meister en Huauchinango Puebla.

1.6.2 VARIABLES

1.6.2.1 DEPENDIENTE.

Mejora del tiro a gol con balón en movimiento en edades de 10 y 12 años.

1.6.2.2 INDEPENDIENTE.

Fundamentos técnicos ofensivos mediante juegos y ejercicios específicos

1.6.2.3 Variables Ajenas

Experiencia deportiva.

Experiencia competitiva.

Problema socio económico.

Tipo de temperamento.

1.6.3 Definición de trabajo.

Enseñanza.

Conjunto de conocimientos, principios, ideas, etc; que se explican a otros.

Tiro a gol o remate.

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar un tanto en portería contraria.

Juego.

La actividad recreativa que cuenta con la participación de uno o más participantes es conocida como juego. Su función principal es proporcionar entretenimiento y

diversión, aunque también puede cumplir con un papel educativo. Se dice que los juegos ayudan al estímulo mental y físico, además de contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.

Ejercicio.

Práctica que sirve para adquirir unos conocimientos o desarrollar una habilidad.

Fundamentos

Principios básicos de un arte, ciencia o técnica.

Mejorar.

Refinar a algo o alguien para que el mismo pase de un estadio regular o bueno a otro muy superior.

Técnica:

Destreza y habilidad de una persona en un arte, deporte o actividad que requiere usar estos procedimientos o recursos, que se desarrollan por el aprendizaje y la experiencia.

Específicos: Que distingue una especie o una clase de elementos de otra.

Balón: Pelota grande llena de aire que se utiliza para jugar o para practicar determinados deportes.

Movimiento: Cambio de lugar o de posición de un cuerpo en el espacio.

Edad: Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.

Ofensivos: Acción y resultado de atacar.

CAPITULO II

MARCO

TEÓRICO

CAPITULO II MARCO TEÓRICO.

El futbol moderno impone varias condiciones, por un lado, los tipos de tiro que los jugadores realizan han cambiado. Los tiros de larga distancia son menos frecuentes y el análisis de los partidos muestra que la mayoría de remates se realizan dentro del área rival. Un factor que influye en el tiro es la presión a medida que el juego se hace más rápido y los espacios disminuyen las oportunidades de marcar se vuelven más valiosas. Ahora más que nunca, los delanteros deben sacar el máximo provecho de las ocasiones.

Un remate es, en sentido estricto, un lanzamiento o envío hacia la portería o arco contrario con el objetivo de anotar un gol. Las superficies más utilizadas para ejecutarlo son los pies y la cabeza, según lo amerite el ángulo o la distancia con respecto al arco y la situación de juego.

A la hora de su ejecución, se deben tener en cuenta los siguientes factores:

- 1.- La posición del portero
- 2.- El número de adversarios que se tienen delante o alrededor del ángulo de remate
- 3.- La distancia con respecto al arco contrario
- 4.- El ángulo de remate

Antes de su ejecución, el jugador debe reconocer cuál es la situación de la zona defensiva adversaria.

Según la (BLOGUER, 2017) Las más favorables son las siguientes situaciones:

--Cuando a consecuencia de una pared ofensiva la defensa adversaria se encuentre desbordada: en este caso puntual el jugador no dudará en ejecutar el remate.

--En las entradas por las puntas, cuando se realizan pases hacia el centro del área: los atacantes deberán aprovechar para ejecutar el remate al arco.

Cuando un defensor está, dada su cercanía, con posibilidades de quitarle el balón al atacante y este último está en zona de definición y no tiene alternativa de pase alguno.

--Cuando se elude a un adversario en la zona de definición se debe aprovechar el momento inmediatamente posterior para realizar el remate.

--Cuando el campo está mojado los balones al arco contrario suelen poner en aprietos a los arqueros, sobre todo al ras del suelo.

--Cuando el arquero avanza o retrocede y reduce su capacidad de estar bien ubicado con relación al poseedor del balón en ataque.

--Al enfrentarse al portero es necesario ejecutar el remate antes de que este reduzca el ángulo de remate.

--Cuando la visibilidad para el arquero sea reducida a causa de los jugadores hay que intentar el remate como primera opción.

--Cuando los defensores y el arquero deducen que la intención del atacante será ejecutar un pase o un centro, ese es el momento idóneo para ejecutar un remate sorpresivo.

Es mejor decidirse por otra opción que no sea rematar en las siguientes circunstancias del juego:

Cuando un compañero se encuentre en mejor situación con respecto al arco contrario.

Cuando se carece de un buen ángulo de remate.

Cuando el balón viene en malas condiciones de poder controlarlo y ejecutar un buen remate.

Cuando la distancia de remate no es la adecuada.

La acción técnico táctica del tiro a portería según (HERNANDEZ) define como la acción más importante del juego ya que la misma consigue el objetivo fijado que es el gol.

Su clasificación es muy popular y muy fundamental en los procesos de enseñanza y de entrenamiento muy bien ilustradas en el libro el arte de jugar a fútbol en donde se explica cómo se realiza de diferentes formas esta acción técnica táctica. En el fútbol de alto rendimiento y sobre todo en la selección nacional se aprecia muchos errores de efectividad en su realización y esto es debido a que es poco entrenada en la sesión de entrenamiento. Si la acción técnico – táctica del tiro a portería es la más importante debemos darle ese nivel de importancia también en su entrenamiento por eso es trascendental que todo método que apliquemos en el entrenamiento termine con un tiro a portería.

Los entrenadores, aun influenciados por las teorías conductistas y mecanicistas de aprendizaje motor, plantean entrenamientos analíticos y parciales. Brüggemann y Albrecht (1993) discuten que durante mucho tiempo era una opinión establecida que primero se debían aprender las destrezas básicas (controles, golpeos, conducciones.) de forma aislada y repetitiva, para luego pasar al aprendizaje de las situaciones de juego. Este método de aprendizaje orientado de lo simple a lo complejo, se basaba en un aprendizaje sin error y sin embargo el comportamiento de juego está formado por la interrelación de componentes físicos, técnicos, tácticos y psíquicos sueltos. Jugar en áreas restringidas sirve para que los jugadores puedan desarrollar su destreza, el equilibrio y el toque del balón, logren hacerse una idea de la situación en el terreno de juego antes de que reciban el balón, todo ello en situaciones muy severas y con líneas que limitan su libertad de acción.

En definitiva, a la hora de competir, se pretendía que el jugador respondiera como un todo (la suma de las partes) aunque en el entrenamiento se hubiera efectuado de una manera simplificada. Al trabajar por separado, en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, los componentes de rendimiento, difícilmente podrá darse una mínima relación con la realidad del juego.

Por ello, (Bangsbo I, 1998), considera que el jugador ideal de fútbol debe tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábil, mentalmente fuerte, funcionar bien socialmente dentro, fuera del equipo y tener una elevada capacidad física. Y sobre todo ser efectivo a la hora de realizar el tiro a portería consiguiendo el mayor

número de goles. La capacidad de rendimiento en el fútbol, como consecuencia del desarrollo de capacidades, se logra mediante un proceso complejo como es el entrenamiento, atendiendo a las características personales de los deportistas y de las condiciones de adaptación permanente que se dan. El enfoque global, debe de servir como guía para el diseño, la organización y la metodología para el entrenamiento de este deporte. El entrenador Weisweier H. contribuyó a que Alemania ganara el Campeonato Mundial de 1974 utilizando una metodología de entrenamiento a la que denominó áreas restringidas (Weisweier H, 2004). La mayoría de los preparadores hoy renombrados adiestran a sus jugadores entrenando sobre terrenos en forma de cuadro, o en otras superficies restringidas, como el área de castigo o el medio campo, cuando emplea pocos jugadores. En los terrenos restringidos, los jugadores aprenden además a dar los pases con el adecuado control y precisión, porque si un balón es impulsado con demasiada fuerza rebasa una línea y se pierde. Y fuera de eso la acción técnico táctica del tiro a portería se da con mayor frecuencia. Gonzalez J. utiliza como metodología de entrenamiento en el fútbol el método del desglosamiento (González J, 2005). La técnica requiere armonía corporal y biomecánica. Las acciones kinestésicas han de ser coordinadas. No es sólo el dominio del balón, sino que se trata de dominio del cuerpo. La mente ordena y el cuerpo debe responder. A esto debemos sumar los movimientos reflejos y las acciones automatizadas por un continuo ensayo – error luego de largas series de repeticiones. En muchas ocasiones el lograr un tiro a portería con gran efectividad requiere de la repetición constante un claro ejemplo lo podemos tomar de Rubén bustos quien después de entrenamiento ejecutaba mas 500 tiros a portería. Lograr efectividad en un tiro libre directo, con o sin efecto, colocarlo por encima de la barrera, convertir un penalti impecable, sólo es logrado con muchísima práctica. Moreno del Castillo R. pretende principalmente, la enseñanza y el entrenamiento partiendo de la realidad del juego y cuyo objetivo prioritario será el entendimiento del mismo (Moreno del Castillo R, 2004). Tras todo lo hasta ahora comentado, podemos decir que el comportamiento de juego del futbolista sólo se puede entender de forma global, que depende de la situación y en el cual los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes, pero siempre unidos y que por lo

tanto también se ha de entrenar en sus manifestaciones globales. De ahí que la nueva didáctica del juego se base en las situaciones de enseñanza- entrenamiento, a través de pequeños juegos reglamentados. Para Oliveira, la Metodología de enseñanza de la comprensión del juego se basa en los pequeños juegos de equipo (situaciones) que representan de forma más o menos reconocible pequeñas escenas de juego (mantener posesión, gol, etc.) (Oliveira J, 1997).

En las situaciones adquiere sentido la aplicación de reglas sobre las situaciones con el objeto de reforzar un aprendizaje (Control previo al remate, éxito en la precisión del remate, anticipación defensiva, desmarque previo al éxito en ataque, etc.). Debido a la complejidad del juego, en la práctica tiene que, a un mismo tiempo, referenciar varios elementos: balón, posición en el terreno, objetivo, compañeros, adversarios, tiempo disponible, y sobre todo a las distintas posibilidades en función del nivel de desarrollo y a la edad, se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido, de lo menos a lo más complejo. En programas de otros países también encontramos interesante información acerca del contenido de la preparación de los futbolistas escolares y su metodología de enseñanza. En el manual de entrenamiento de las escuelas de fútbol del club Pachuca. Es en el orden metodológico de la enseñanza del fútbol dirigido principalmente al trabajo con niños que en el manual que analizamos aporta valiosos elementos entre los que se encuentra el planteamiento de una metodología para el aprendizaje de elementos técnicos con el balón y de principales acciones tácticas de grupo y equipo. Fassi, autor principal del manual de entrenamiento de fútbol presta gran atención en la ejecución de ejercicios a dos aspectos: (Fassi A, 1998). El ritmo de ejecución – entendido por la velocidad que el jugador desarrolla en el ejercicio y que pueden ser estáticos (en el sitio), lento (poca intensidad), ritmo medio (intensidad media) en progresión, rápido y con cambio de ritmos, y el segundo aspecto es el oponente – adversario que dificulta las ejecuciones en mayor a menor grado

El documento enfatiza en el aprendizaje gradual, los elementos técnicos deben enseñarse tan pronto como sea posible en situación real de juego.

Sobre la base de un buen toque de balón (más correcto sería llamarlo percepción del balón) deben construirse las más importantes habilidades técnico tácticas, tanto a grandes rasgos como en sus mínimos detalles. Las etapas de formación del novel futbolista que se proponen en el plano técnico – táctico permiten una orientación general de la programación del contenido del entrenamiento, ellas son: Primera etapa: aprendizaje y consolidación de capacidades y habilidades técnico tácticas básicas bajo condiciones de entrenamiento simples y sobre todo constantes. Segunda etapa: precisión y adaptación al juego de las habilidades y capacidades técnico-tácticas por medio de condiciones de entrenamiento más duras y variables. Tercera etapa: aplicación y estabilización de acciones técnico – tácticas específicas para los encuentros con aumento de las exigencias para con el comportamiento en decisiones tácticas y la capacidad de elegir la técnica.

El enfoque de Sánchez F. (Sánchez F, 1998) profesor de la INEF de Madrid acerca de los aspectos. Fundamentales metodológicos de la iniciación al fútbol en los niños, es a nuestra consideración de gran importancia para la determinación de contenido en la enseñanza de la preparación técnico- táctica. Los puntos metodológicos fundamentales se pueden resumir de la siguiente forma:

1. Jugar para aprender y disfrutar del juego no para ganar a toda costa;
2. No acelerar el aprendizaje técnico y táctico;
3. Que los niños alcancen la realización de acciones de juego progresivamente;
4. Trasladar el fútbol de la calle al que tienen que hacer los niños.

2.1.1 COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO EN EL FUTBOLISTA.

2.1.2 PREPARACION PSICOLOGICO:

De acuerdo con (ENTRENADORES DE FÚTBOL2011) La Personalidad en el Fútbol

Al hablar de personalidad, en términos generales se entiende la misma como "*conjunto de características, o combinación de las mismas, que hacen que una persona sea única e independiente*".

Dentro del deporte abordado en este trabajo, la personalidad que posea el futbolista, sin duda va a determinar la conducta que éste pueda llevar a cabo durante los entrenamientos o los propios partidos. Si el sujeto posee una personalidad fuerte y bien estructurada como consecuencia de la disciplina y el entrenamiento, las conductas que posea en momentos puntuales, de mayor o menor trascendencia, serán cruciales para conseguir el éxito o el fracaso.

Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol

A. Motivación

La motivación, según García, J. & Llames, R. (1992); puede definirse como: "*dirección e intensidad del esfuerzo*". Como puede observarse en esta definición, existen dos parámetros que son cruciales:

1. Dirección: hace referencia al nivel de atracción por parte del sujeto hacia la tarea.
2. Intensidad: definida como nivel de empeño que un sujeto pone en la ejecución de la tarea.

Por lo tanto, y atendiendo a lo anterior, podemos establecer una relación entre intensidad y dirección.

A. Como se ha mencionado anteriormente son diferentes las motivaciones que inducen al sujeto a practicar fútbol, pero alejándonos de esta concepción de motivación, es lógico pensar que el grado de motivación que posea el sujeto, y más en un deporte como el fútbol, puede condicionar el acierto de sus jugadas. A menudo, se observa como multitud de entrenadores dirigen hacia sus futbolistas afirmaciones del tipo: "Hay que dar el máximo de lo que tienes", "vamos a por todas"... Estas afirmaciones inducen a un enfoque positivista de la motivación del sujeto.

Existen tres perspectivas fundamentales de la motivación:

1. Motivación centrada en el rasgo: Basada en la personalidad, las necesidades y los objetivos que posea el futbolista en particular.
2. Motivación centrada en la situación: El nivel motivacional está centrado e influido por condicionantes externos.
3. Motivación interaccional: Se trata de una mezcla de las dos anteriores.

Es de vital importancia conocer los motivos que inducen al sujeto a practicar, en este caso, fútbol, para así orientar nuestro trabajo como futuros docentes hacia el camino escogido de antemano por el deportista. Elaborando situaciones que propicien las necesidades a las que se ven sometidos los participantes, para asemejar la situación lo máximo posible a la realidad, y de esta forma conseguir que el nivel de motivación del sujeto por la práctica del fútbol, ascienda a valores máximos.

B. *Autoconfianza*

La Autoconfianza se define como: "creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada" (Morilla, M. 1994). Esta definición equivale al grado de certeza o seguridad que tiene el sujeto en realizar una determinada acción o habilidad motriz.

Las ventajas que proporciona la autoconfianza al futbolista son numerosas y en momentos claves o puntuales hacen que el deportista actúe de forma positiva. Dichas ventajas son las siguientes:

- La confianza produce en el sujeto emociones positivas.
- La confianza facilita la concentración del sujeto en la tarea realizada.
- La confianza influye en el grado de consecución de objetivos por parte del sujeto.
- La confianza hace que aumente tanto la intensidad como la duración del esfuerzo.
- La confianza interfiere en las estrategias del juego.
- La confianza afecta a las demás variables psicológicas

Como se ha visto anteriormente, las ventajas que proporciona la confianza son numerosísimas, a pesar de esto, surge un concepto importante como es el de confianza óptima. Este hecho está directamente relacionado con el rendimiento del sujeto, esta relación rendimiento-confianza describe una función en forma de U invertida. Esto muestra como una escasez de confianza puede alterar el rendimiento del sujeto (disminuyendo), mientras que un exceso de confianza puede provocar a su vez una disminución del rendimiento debido a que el sujeto se crea falsas expectativas sobre sí mismo y sobre su nivel óptimo de rendimiento.

Existen diferentes tipos de expectativas (ENTRENADORES DE FÚTBOL2011) que se pueden conformar respecto al futbolista en concreto, estas son las siguientes:

- Auto expectativas: Son las que se realiza el sujeto sobre sí mismo, hacen referencia normalmente a deseos. El principal problema que pueden generar las auto expectativas es que en multitud de ocasiones el futbolista, puede pedir más de lo que realmente puede otorgar, por lo que estas auto expectativas se convertirían en frustraciones que implicarían al resto de variables psicológicas (ansiedad, estrés...).

- Expectativas del entrenador: Las expectativas que el entrenador vierte sobre sus deportistas pueden corresponder al nivel del mismo, o en ocasiones generan falsas expectativas.
- Expectativas del Entorno Familiar: Idéntico al apartado anterior, pero en relación con aspectos familiares.
- La concentración es un factor comportamental importante a considerar en el transcurso de un partido de fútbol, sobre todo en lo que respecta al parámetro temporal, ya que como hemos observado en muchas competiciones de fútbol, los jugadores están sometidos a un gran esfuerzo físico, y lo que es más importante, extendido en el tiempo. Por eso, puede considerarse a la concentración como un aspecto psicológico a tener en cuenta de forma detallada y pormenorizada.
- Weinberg y Gould (1996), en su libro: fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico definen el término concentración como: "*atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco de atención*". Por lo tanto, la concentración consistiría en focalizar la atención sobre los aspectos más determinantes de la ejecución que estemos realizando, y a su vez, mantener este foco atencional durante el tiempo que perdure la tarea, aunque es evidente que este foco atencional puede fluctuar en momentos puntuales.
- En lo que respecta a las señales pertinentes del entorno, dentro de un deporte como es el fútbol no cuesta trabajo saber cuáles son las consideraciones a tener en cuenta: fijarse en la ubicación de la pelota, atender a los desplazamientos del oponente, de los compañeros, condiciones atmosféricas (viento...).
- Existen dos dimensiones que caracterizan las demandas atencionales, la primera hace referencia a la amplitud: permite analizar si la atención está amplia o estrechamente focalizada, es decir, si el futbolista está atento a todo el terreno de juego (amplio), o bien si sólo se fija en la situación de la pelota (estrecho). Por otro lado, la dirección del foco atencional permite averiguar si el futbolista dirige su atención a elementos externos o bien, hacia el interior del

sujeto. De estas dos premisas: amplitud y dirección pueden establecerse numerosas posibilidades (foco amplio interno, amplio externo...).

2.1.3PREPARACIÓN TEÓRICO.

Si la *clase teórica de información* es importante y necesaria, ya que el entrenador podrá en ella transmitir los contenidos que considere mas adecuados, atendiendo al tipo de preparación que se esté llevando a cabo en ese momento, o al fenómeno en el cual desea profundizar, con la ayuda de medios auxiliares como son el vídeo, las láminas de secuencia de movimiento, etc., *la discusión grupal* no puede ser relegada a un segundo plano. Ella constituye el complemento adecuado para muchas clases teóricas de información y también pueden utilizarse solas, al abordar una temática de interés de todos. Las mismas son imprescindibles dentro de la preparación del deportista y deben encontrarse dentro de los medios con que cuenta el entrenador para desarrollar el principio de concientización del entrenamiento ya que las mismas:

1. Permiten a los deportistas aprender a defender criterios, a expresarse correctamente, a reconocer su desinformación, a ser más críticos y autocríticos.
2. Favorecen un amplio procesamiento mental de aspectos teórico-prácticos vinculados a las tareas diarias.
3. Contribuyen a aprender a escuchar opiniones muy diferentes a las propias y a saber defender los criterios.
4. Permiten una mejor autovaloración de sus estados y adquisiciones.

Durante la realización de las discusiones grupales con el equipo el entrenador deberá:

- Actuar como facilitador, estimulando al equipo para que exprese sus ideas.
- Fomentar el debate y no "frenar" o criticar la opinión equivocada. Respetar toda opinión, pero promover la reflexión con datos concretos.
- Estar preparados para escuchar criterios erróneos, pues ello dependerá de la información que aportó el entrenador anterior o a la falta de información que

en que él mismo ha incurrido con sus deportistas, a criterios escuchados por estos en otros lugares, etc.

2.1.4 PREPARACIÓN TÁCTICA.

2.1.4. a. CONCEPTO GENERAL DE TÁCTICA:

La táctica (BLOGSPOT2012) son todas las acciones de ataque y defensa que realizan los jugadores de un equipo para sorprender y combatir (principios ofensivos) o contrarrestar y neutralizar (principios defensivos) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego. Estos principios deben de estar equilibrados mediante una buena organización del juego.

La táctica es la parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es él quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez, el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el terreno de juego.

La principal referencia para desarrollar el trabajo táctico en un equipo de fútbol es el modelo de juego. Para que un equipo posea una identidad clara se debe saber qué se quiere conseguir o a lo que se "aspira" y luego que se debe realizar o cumplir para llegar a dicha aspiración. Para todo esto es imprescindible la creación de un modelo de juego por parte del entrenador del equipo.

Los factores de los que depende son los siguientes:

- la concepción de juego del entrenador.
- las características de orden cultural, estructural, económico y humano del club.
- las capacidades y características de los jugadores del equipo.

Así el entrenador, partiendo de su propia concepción, adopta un dispositivo posicional de los jugadores en el terreno de juego (sistema de juego), un método de juego ofensivo y un método de juego defensivo, incluyendo las rutinas y patrones de juego, los esquemas tácticos, así como los principios de orientación táctica, reajustando actitudes, decisiones y acciones de solución de las situaciones de juego. Esta concepción de juego, debe atender inmediatamente a las capacidades y características de los jugadores del equipo. Solo así, se podrá maximizar su potencial individual y el del equipo en su conjunto.

2.1.4. b. LA ORGANIZACIÓN DEL JUEGO:

La organización del juego consiste en la repartición de las tareas de cada jugador. Una buena ocupación del campo y una correcta asignación de tareas de acuerdo a las cualidades de cada miembro del equipo.

Al asignar las posiciones iniciales de los jugadores y al definir sus funciones principales y complementarias, necesarias en el fútbol actual, la organización del juego asegurará un incremento de la cohesión del equipo, lo cual repercutirá en una mayor eficacia y seguridad.

La organización del juego depende en primer lugar del sistema de juego que se utilice. Un sistema de juego es el lugar que elige o se impone a un jugador en el terreno, es decir, es la distribución de un equipo dentro del campo una vez definida la posición de partida de los jugadores.

En segundo lugar, la organización del juego dependerá de los movimientos ofensivos y defensivos, dichos movimientos se estructuran en los principios ofensivos y defensivos, que sirven para organizar y nombrar a la mayoría de las acciones que se desarrollan en el fútbol.

De este modo los PRINCIPIOS OFENSIVOS (BLOGSPOT2012) hacen referencia a las acciones que desarrolla un equipo cuando está en posesión del balón (Desmarques, Ataques, Contraataques, Desdoblamientos, Espacios libres, Apoyos,

Ayudas permanentes, Paredes, Temporizaciones, Conservación de balón, Control de juego, Ritmo de juego, Cambios de ritmo, Cambios de orientación, Velocidad en el juego, Progresión en el juego y Vigilancia).

De este modo los PRINCIPIOS DEFENSIVOS hacen referencia a las acciones que desarrolla un equipo cuando no está en posesión del balón (Marcajes, Repliegues, Coberturas, Permutas, Desdoblamientos, Ayudas permanentes, Vigilancia, Temporizaciones, Entrada, Carga, Anticipación, Interceptación, Pressing).

2.1.5 PREPARACIÓN TÉCNICA:

La técnica de acuerdo con (BLOGSPOT2012) es el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, dominándolo, utilizando para ello cualquiera de las superficies de contacto que permite el reglamento.

Es la forma o formas más convenientes de utilizar todas las partes del cuerpo que permite el reglamento para dominar y manejar el balón, en todas las acciones que requiere la práctica del fútbol.

El aprendizaje del gesto técnico es difícil por ser los pies, la cabeza y el tronco “torpes”, por eso es preciso ser paciente y perseverante para lograr automatismos por medio de repeticiones.

El objetivo final será lograr el dominio técnico con oposición y velocidad.

El nivel técnico de un jugador vendrá dado por la corrección o precisión con que sea capaz de desarrollar las acciones técnicas, así como por la variedad de superficies de contacto que domine para su ejecución.

La técnica la podemos clasificar en:

a.- Técnica individual:

Reciben esta denominación las distintas acciones técnicas que puede realizar o ejecutar un jugador del equipo sin que intervenga en su ayuda ningún otro

compañero. Aunque estas acciones benefician en un primer momento a dicho jugador, el fin último de las mismas será siempre el beneficio del conjunto.

Dentro de la técnica individual podemos hablar de: CONTROL, CONDUCCIÓN, HABILIDAD Y DESTREZA, REGATE, FINTA, GOLPEO CON EL PIE, GOLPEO CON LA CABEZA Y TIRO.

b.- Técnica individual defensiva:

Reciben este nombre las acciones técnicas que realiza un jugador, que, partiendo de una situación defensiva, (es decir, su equipo no tiene la posesión del balón), intenta apoderarse del mismo, o bien neutralizar las evoluciones ofensivas del adversario.

Dentro de la técnica individual defensiva podemos hablar de: DESPEJE, ENTRADA, CORTE O INTERCEPTACIÓN.

c.- Técnica colectiva:

Reciben este nombre las acciones con balón que realizan dos o más jugadores del equipo trasladando el balón y con el objetivo de conseguir beneficio para el conjunto.

Dentro de la técnica colectiva podemos hablar de: PASE, RELEVO Y ACCIONES COMBINATIVAS.

d.- Técnica del portero:

Reciben este nombre las acciones técnicas que realiza el portero con el balón.

Dentro de la técnica del portero podemos hablar de: PARADAS BLOCAJES, DESVIACIONES, DESPEJES, RECHACES, PROLONGACIONES Y JUEGO CON EL PIE DEFENSIVO (DESVIOS, RECHACES, DESPEJES, CORTES, ENTRADAS, SALIDAS A LOS PIES DEL ADVERSARIO) Y JUEGO CON EL PIE OFENSIVO (LOS SAQUES).

2.1.5. PREPARACION FISICA:

La preparación física según (ENTRENADORES DE FÚTBOL2011) es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del futbolista.

La preparación física en el fútbol pretende desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices del futbolista, pues los ejercicios de la preparación física y su organización estarán dirigidos a desarrollar y perfeccionar dichas cualidades para obtener un mayor rendimiento deportivo.

La preparación física es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto del futbolista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos del deporte practicado.

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL

El objetivo fundamental de la preparación física en el fútbol es el desarrollo de las cualidades físicas básicas y específicas necesarias para su práctica. El desarrollo de las cualidades estará en función de las demandas físicas de la competición. Con el desarrollo y perfeccionamiento de estas cualidades conseguiremos:

a.- Aumentar la capacidad de rendimiento deportivo.

Supone preparar al equipo para soportar la carga de entrenamientos y partidos que implica toda una temporada evitando cualquier tipo de lesión y obteniendo el máximo rendimiento deportivo posible.

b.- Mejorar los resultados de la competición.

Supone conseguir mantener el mejor estado de forma posible de nuestro equipo durante el mayor tiempo posible de la temporada, priorizando dentro de este estado de forma la necesidad de estar al 100% en los partidos y en la época de la temporada más importante, y poder estar a un 80%-90% en partidos de menos requerimiento físico o en la época de la temporada menos importante.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

Como ya he comentado anteriormente, la preparación física es un proceso dirigido al desarrollo de las cualidades físicas cuyo objetivo es mejorar las condiciones del deportista, pero también va encaminada a la preparación técnica y táctica ya que estos aspectos sin ser netamente físicos deben ser trabajados conjuntamente para la buena preparación del futbolista.

Para lograr el desarrollo adecuado de las cualidades físicas y demás aspectos propios del deporte debe haber una adecuada preparación física basada principalmente en proporcionar al deportista diferentes estímulos que logren un incremento gradual de su condición física, para conseguir todo esto de una forma organizada se ha dividido a la preparación física en dos tipos:

a.- Preparación física general

- Son los trabajos que buscan desarrollar la condición física base del deportista.

b.- Preparación física específica

- Va dirigida a la preparación de aquellos aspectos técnicos y tácticos de la disciplina deportiva que practica el deportista.

Una de las principales características que diferencian a la preparación física general de preparación física especial, es que la primera se enfoca mayoritariamente trabajar con un volumen entrenamiento elevado y en tanto la intensidad es mínima, la segunda, la preparación física específica es todo lo contrario ya que se refiere a una etapa en la cual el volumen va disminuyendo ligeramente y la intensidad va

aumentando para consecuentemente adentrarse en el periodo competitivo en la que si se observará un disminución significativa del volumen y un aumento considerable de la intensidad.

Asimismo, la preparación física general tiene como misión dotar al deportista de una alta capacidad de rendimiento, aumentando y potenciando las funciones de todo el organismo, en cambio la preparación física específica tiene como objetivo desarrollar y perfeccionar tanto la técnica como la táctica deportiva.

CARACTERÍSTICAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

- a.- Se basa en acciones y esfuerzos concretos de la especialidad deportiva (fútbol).
- b.- Se trata de un tipo de preparación con miras a la competición y a que el futbolista consiga el máximo rendimiento en esta.
- c.- Se vale de la condición básica o general adquirida por el futbolista para explotar al máximo sus condiciones y capacidades.
- d.- En cada deporte, en nuestro caso en el fútbol, se elaboran e instauran métodos y sistemas propios de entrenamiento basados en acciones similares a las que se dan en la competición.
- e.- Se dedica a preparar y fortalecer los grupos musculares, órganos y sistemas que participan directamente en el fútbol.
- f.- En cuanto a las cargas de trabajo:
 - Las intensidades a aplicar son: media, sub-máxima y máxima.
 - El volumen estará en función de la intensidad. A medida que la intensidad aumente, el volumen irá en disminución.
 - La recuperación de los esfuerzos dependerá de las características de los mismos y de los objetivos que se persiga con ellos.

RELACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA CON EL RESTO DE LA PREPARACIÓN DEL FUTBOLISTA

a.- Con el acondicionamiento físico especial

Dentro de este apartado y buscando en todo momento el dotar al futbolista de las máximas capacidades orgánicas, musculares y articulares para que pueda utilizarlas de forma eficaz en el movimiento se trabajará:

- Resistencia especial: Utilizando como base la resistencia aeróbica (90 minutos de juego), se trabajará la resistencia anaeróbica necesaria para la ejecución de acciones cortas e intensas repetidamente (carreras con tiro, saltos tras un sprint, etc.), que son las que más se dan durante un partido.

- Potencia: Todos los trabajos de fuerza irán encaminados a trasladar dicha fuerza al movimiento, ya que la potencia es fundamental para que el futbolista pueda realizar sus acciones con explosividad.

- Velocidad: Además de la velocidad de traslación en distancias cortas (20 a 30 metros), también se trabajará la velocidad de reacción y la velocidad gestual (golpeos, saltos, giros) necesarias para realizar multitud de acciones del juego.

b.- Con la preparación técnica

Dicho trabajo se realizará buscando dotar al jugador del máximo dominio del medio (balón) con el que debe jugar y por ello se trabajará:

- La precisión y la rapidez de las acciones técnicas (regate, conducción, pase, control, tiro, etc.) buscando la mecanización y automatización de las acciones.

- El dominio técnico como método para resolver diferentes situaciones del juego buscando la coordinación de las acciones.

- Movimientos y requerimientos biomecánicos de las acciones técnicas (que superficie utilizar, como colocar la pierna de apoyo, como situar el centro de

gravedad, etc.) buscando una toma de conciencia y memorización de los gestos a realizar.

c.- Con la preparación táctica

En este apartado y con el objetivo primordial de sacar el máximo rendimiento individual en beneficio del conjunto se trabajará:

- Las posibilidades y movimientos de los jugadores tanto en el aspecto ofensivo como en el aspecto defensivo.
- Dotar al jugador de una capacidad de decisión y acción para resolver las diferentes situaciones que se le pueden presentar durante el juego.
- Fórmulas para sacar el máximo rendimiento colectivo a través de la dosificación de esfuerzos y de la coordinación de acciones.

d.- Con la preparación psicológica

Con miras a conseguir que el jugador se encuentre motivado al máximo, además de concentrado e integrado dentro del colectivo se trabajará:

- El reconocimiento de los esfuerzos para conseguir la mejora de las condiciones emocionales y motivacionales de cada jugador.
- Actividades y ejercicios que fomenten y obliguen a niveles altos de concentración y asimilación.
- Lograr que el jugador interiorice y comprenda la importancia de unos hábitos sanos, de una preparación adecuada y de un comportamiento sociable para conseguir una mejora en el rendimiento.

1.3.2 ELEMENTOS TECNICOS EN EL FUTBOL.

1.3.2.1 PASE:

El PASE

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

“(…) Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma, hay que contemplar el pase como una solución defensiva. (…)” (1)

No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “ENFRIAR EL PARTIDO “

“(…) Además del empeine se emplea en ocasiones la planta, el talón, y la parte interna y externa del pie (….) cuando más veloz el pase, de menos tiempo dispone el adversario para interceptarlo.

Como las situaciones del futbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo.

TIPOS DE PASE

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del futbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.

“El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria.

Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.

TIPOS DE PASE (BLOGEDUC.FIS.2013)

1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

2) DE ACUERDO A LA ALTURA

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

3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

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

PASE CON EL PIE

Como es frecuente en todo encuentro de futbol, debe todo jugador saber los movimientos técnicos adecuados para tocar el balón correctamente. ¿Cómo debemos de pasar un balón a profundidad y elevado?

Hay que saber la posición del cuerpo para que no sea defectuoso. Debemos de tirar el cuerpo atrás antes de efectuar el pase, el pie de apoyo debe de estar un poco flexionada y al costado del balón el pie que va a efectuar el disparo debe de flexionar con fuerza y pegarle abajo del balón, esto dará como resultado una buena elevación.

“Como es lógico el pase que más se repite en cualquier partido se efectúa con el pie, entre otros motivos porque es el más seguro y preciso.”

En todo encuentro futbolístico vemos con frecuencia que el pase lo dan con el pie es natural por que todo jugador debe saber darle al balón con el pie, esto le brinda una mayor seguridad.

“el secreto consiste en mantener la pierna en la que nos apoyamos bastante próxima al balón, y la rodilla y el cuerpo sobre el mismo en el instante del golpearlo.

Debemos de saber golpear el balón correctamente primero, para después practicar un disparo con potencia.

1.3.2.2 RECEPCIÓN:

RECEPCIÓN DEL BALÓN

Como dice (BLOGUER, 2017) con frecuencia en todo encuentro fútbol, es necesario que el jugador sepa recepcionar o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón.

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

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

1.3.2.3 CONDUCCION:

LA CONDUCCIÓN.

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

TIPOS DE CONDUCCIÓN.

1) SEGÚN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

a) CON LA PARTE EXTERNA DEL PIE. -

La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) CON LA PARTE INTERNA DEL PIE. - Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

c) CON EL EMPEINE. - Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores. Toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

d) CON LA PLANTA DEL PIE. - Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

2) SEGÚN LA TRAYECTORIA.

a) Conducción en línea recta

b) Conducción en zigzag (slalom)

c) Conducción con cambios de dirección

d) Conducción con cambios de frente.

3) ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.

- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.

- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.

- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios

1.3.2.4 TIRO:

LOS TIROS O, REMATES.

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo Su objetivo es anotar al arco rival en busca del gol.

TIPOS DE REMATE COMO DICE (BLOGUER, 2017)

1) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO:

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.

2) DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN.

- a) Remate a ras del suelo.
- b) Remate a media altura.
- c) Remate de altura.
- d) Remate de semi volea o contra bote.
- e) Remate de volea.
- f) Remate de media vuelta.

3) DE ACUERDO A LA DIRECCIÓN DEL BALÓN.

- a) Remate en línea recta.

b) Remate cruzados o en diagonal.

c) Remate con efecto.

1.3.2.5 FASES SENSIBLES DEL NIÑO DE 10 A 12 AÑOS

FASES SENSIBLES.

De acuerdo con (BLOGUER2011)Periodos donde el organismo es susceptible de responder a la estimulación motriz, alcanzando niveles óptimos de desarrollo, sobre todo en lo que se refiere a sus capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas.

Periodos en la vida en los cuales se adquieren muy rápidamente modelos específicos de comportamiento, vinculados con el ambiente, y en los cuales se evidencia una elevada sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias.

Tiempos biológicos del organismo, en los que se presentan de forma natural y ordenada los componentes de las capacidades físicas y que deben ser aprovechadas para su óptimo desarrollo, revisar (tabla 1).



Capacidades

Edades (Varones).

	5 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20
<i>Flexibilidad.</i>	X	XX	XX	XXX			
<i>Velocidad de reacción.</i>		X	X	XX	XX	XXX	
<i>Resistencia aeróbica.</i>		X	X	XX	XX	XXX	
<i>Velocidad acíclica.</i>		X	X	X	XX	XXX	
<i>Velocidad cíclica.</i>				X	XX	XXX	
<i>Velocidad en fuerza.</i>				X	XX	XXX	
<i>Fuerza máxima.</i>					X	XX	XXX
<i>Resistencia de fuerza.</i>					X	XX	XXX
					X	XX	XXX

TABLA #1

Referencias: Comienzo cuidadoso: X (1 – 2 veces por semana). Trabajo progresivo: XX (2 - 3 veces por semana).Entrenamiento – rendimiento: XXX (trabajo diario). (Grosser, 1.982)

CAPITULO III

DISEÑO

METODOLÓGICO

CAPITULO III DISEÑO METODOLÓGICO.

3.1 Método de investigación.

DESCRIPTIVO: “representar o detallar el aspecto de alguien o algo por medio del lenguaje”

VALORATIVO: valorativo *Análisis; valorativa evaluación; Criterios valorativos*

3.2 METODOLOGÍA

OBSERVACIÓN. La Observación es la **técnica de recogida de la información que consiste básicamente, en observar, acumular e interpretar las actuaciones, comportamientos y hechos de las personas u objetos, tal y como las realizan habitualmente.** En este proceso se busca contemplar en forma cuidadosa y sistemática como se desarrolla dichas características en un contexto determinado, sin intervenir sobre ellas o manipularlas.

MEDICIÓN. Comparar una cantidad obtenida de algo con una cantidad (**medida**) convencional, la cual se conoce previamente al estudio de medición. Esta cantidad o medida convencional viene dada por unidades, por ejemplo (**metro o kilo**), pero también puede ser obtenida a través de dimensiones, por ejemplo (peso, altura, superficie o volumen), esta unidad o dimensión es utilizada para comparar y determinar cuántas veces se encuentra contenida en la cantidad de la medición.

3.2.1 PROGRAMA DE EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADO

Este programa de juegos y ejercicios, son una propuesta para mejorar el tiro a gol se deberán aplicar todos los días en un lapso de 2 meses, dosificando un ejercicio al final del entrenamiento independiente del trabajo que ya se haya realizado durante la sesión, cada ejercicio con sus respectivas variantes.

1.- Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.

1.-



2.- Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno e intenta conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.

2.-



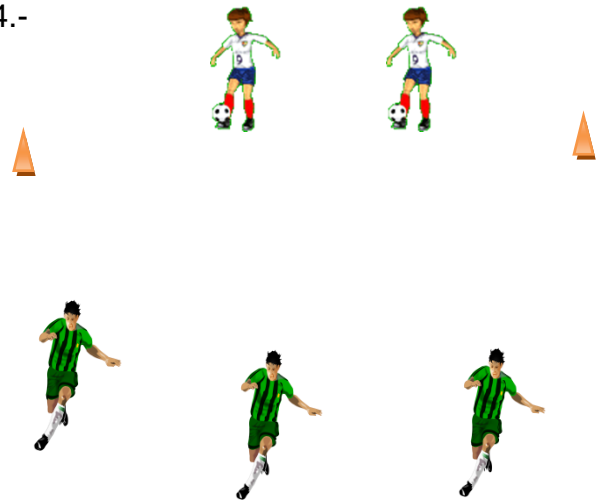
3.- Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador.

3.-



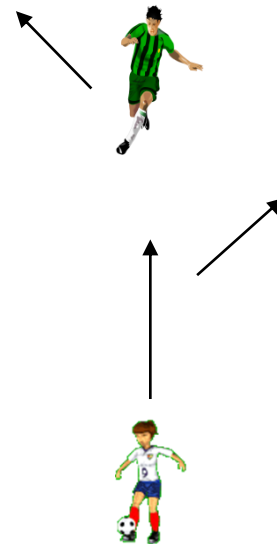
4.- Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.

4.-



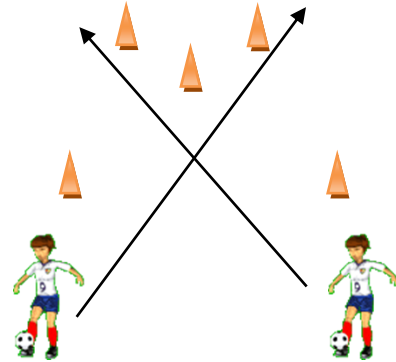
5.-Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila.

5.-



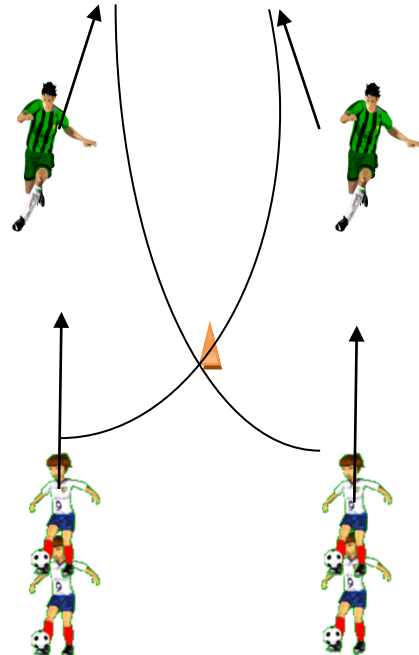
6.- Colocamos a los jugadores en la frontal del área tal como muestra el gráfico adjunto. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (“hay que cruzar el balón de sitio”). Para que sepan cómo hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado.

6.-



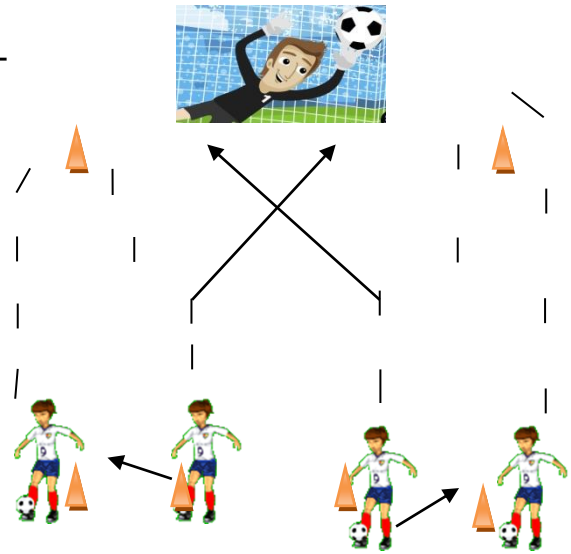
7.- Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central situado en el camino, para acto seguido recibir el pase de su compañero y rematar a portería.

7.-



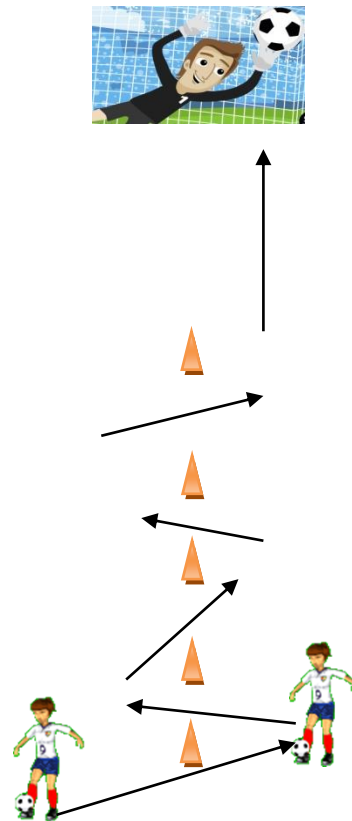
8.-Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos minutos las posiciones de los dos grupos.

8.-



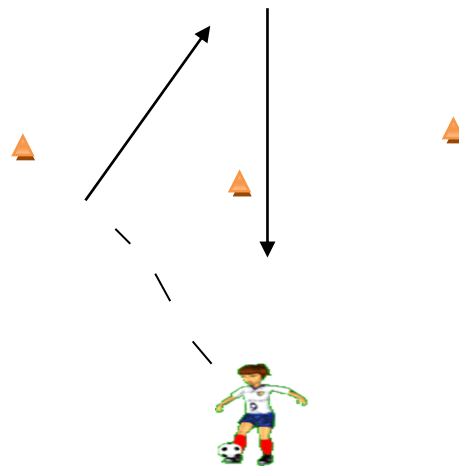
9.-Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.

9.-



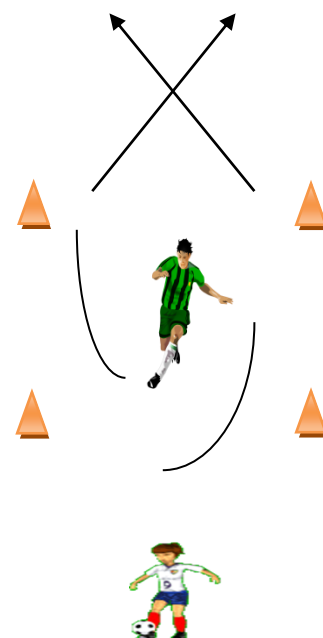
10.-Los jugadores se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón. Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque intervenir. Este jugador debe controlar la pelota, conducirla tres toques y lanzar a puerta sin atravesar la línea de conos que tenemos delimitada en el espacio.

10.-



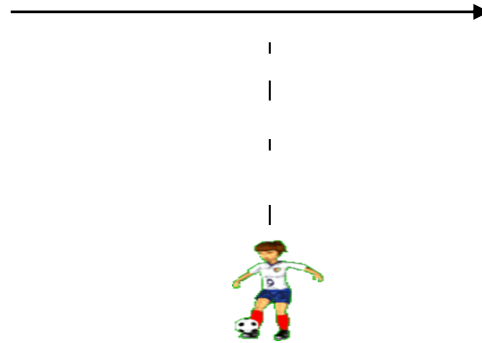
11.-Los jugadores se colocan por parejas, uno situado en el interior de un cuadrado situado en la frontal del área y el otro colocado a 10 metros de él. El Jugador más alejado de la portería realiza un pase hacia su compañero, quien controlará se girará hacia la portería y rematará a puerta.

11.-



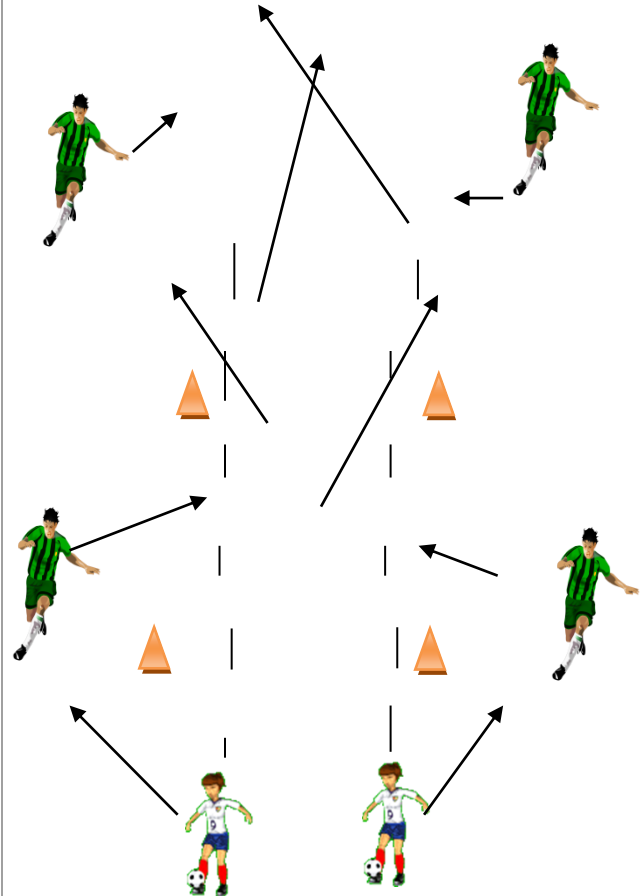
12.-Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de llegar a una zona delimitada o regatear al portero.

12.-



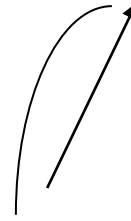
13.-Los jugadores se distribuyen por grupos de tres y actúan uno en cada lado del medio campo para después de unos minutos intercambiar el grupo su lugar. El jugador A conduce el balón hacia la portería, al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B y continúa la conducción para buscar una segunda pared con C y tirar a puerta sin controlar la pelota.

13.-



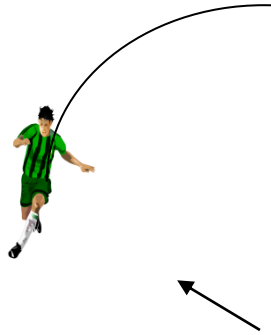
14.-El portero lanza el balón a los jugadores sacando de portería con la mano. El jugador debe rematar a portería después de 2 botes de la pelota en el suelo, tirando de bolea.

14.-



15.-Los jugadores colocados por parejas tal como muestra el dibujo. El jugador A pasa el balón a su compañero quien lo recoge con las manos y lo tira al aire para que B remate a portería después de dos botes del balón contra el suelo.

15.-



16.-Partido de Tiros. Los jugadores divididos en dos equipos realizan un partido a dos porterías. Deben intentar tirar a puerta en menos de cuatro toques entre todos los miembros del equipo, es decir, que al tercer jugador que toque el balón en cada jugada se tiene que tirar a puerta, si se realiza un cuarto toque la pelota pasa al equipo contrario.



16.-



3.3 UNIVERSO

Huauchinango de acuerdo con (wiki2016) es una ciudad perteneciente al estado de Puebla, México. Es la cabecera del municipio de Huauchinango. Desde el 25 de septiembre de 2015 ha sido reconocida por la Secretaría de turismo como pueblo mágico con una población de 100,000 habitantes.

Geografía

Se encuentra localizado en el km 162 de la carretera México-Tuxpan, aproximadamente a 2 horas de la capital federal, situado en la parte norte del estado de Puebla, y forma parte de la sierra madre oriental, tiene una altitud de 1490 msnm. Con abundantes ríos y arroyos que descienden de las montañas de la sierra, y con bastos mantos acuíferos que contribuyen al vaso de la presa de Necaxa forman tres vertientes hidrográficas, pero que en los últimos años se han visto afectadas en su nivel por la falta de lluvias en la región.

Su superficie es de 207 km², que representan el 0,61 por ciento del territorio estatal.

Orografía

La cabecera del Municipio, está situada en el km 163 de la carretera México-Tuxpan, vía pirámides, enclavada en la Sierra Norte de Puebla, y forma parte de la Sierra Madre Oriental que se extiende en la zona norte del Estado, desde Huauchinango hasta Teziutlán; limitando con la llanura costera del Golfo de México. Esta sierra se caracteriza por su escabrosidad, sus cascadas y sus profundas depresiones. Su altitud oscila entre los 1.000 y los 3.000 msnm.

El municipio presenta su mayor altitud al suroeste, con más de 2.400 msnm y va disminuyendo con rumbo a las presas de Necaxa y Tenango, hasta llegar a cerca de 1.000 msnm.

En la cabecera municipal la altitud promedio es de 1.520 msnm. Rodeada de cerros como el Cojuinalayola, Osamatepetl y el Zempoaltepetl, Zempoala con 2.480 msnm, que alternan una gran variedad de relieves donde la vegetación serrana alcanza su máxima expresión. En consecuencia el desarrollo de la ciudad se presenta sobre una topografía sumamente accidentada y de gran riqueza vegetal

En el centro de formación Meister el universo está compuesto por 60 jóvenes y niños

3.3.1 MUESTRA

La muestra la componen 20 niños del municipio de Huauchinango en el centro de formación Meister de entre 10 y 12 años de edad.

RESULTADOS

TABLA 2

ALUMNO	SEXO	EDAD
1	M	10
2	M	10
3	M	10
4	M	10
5	M	10
6	M	10
7	M	10
8	M	10
9	M	11
10	M	11
11	M	11
12	M	11
13	M	11
14	M	11
15	M	12
16	M	12
17	M	12
18	M	12
19	M	12
20	M	12

3.4 MATERIALES.

- 1.- Balón.
- 2.- Zapatos de fútbol.
- 3.- Short.
- 4.- Playera deportiva.
- 5.- Calcetas largas.
- 6.- Espinilleras.
- 7.- Silbato.
- 8.- Cancha deportiva.
- 9.- Entrenador o guía.
- 10.- Portería.

3.4.1 INSTRUMENTOS.

TEST.

Test Tiro a portería

Descripción:

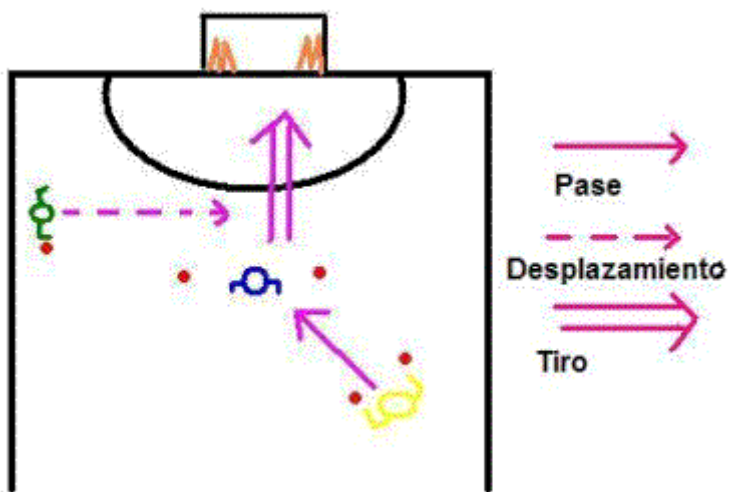


IMAGEN #1

El jugador azul, será en este caso el que va a ser evaluado, partirá de una posición de espaldas a la portería, aproximadamente a tres metros del área (línea discontinua de balonmano). Un compañero, (jugador amarillo) se situará con balón a unos 7 metros más retrasado que el jugador azul y en banda derecha. El jugador verde, se situará en la línea de banda izquierda a la altura del jugador verde. Por último, en la portería se situarán dos conos junto a cada palo y un portero entre los conos.

El test comienza cuando el jugador amarillo realiza un pase al pie al jugador azul, el cual debe realizar un tiro a portería desde fuera del área antes de que el jugador verde (que empieza a correr en el momento en que el jugador amarillo realiza el pase), le alcance e intercepte el tiro.

Cada jugador realizará 5 tiros recibiendo el pase desde la derecha como se explica en el dibujo anterior, y 5 tiros recibiendo el pase por la izquierda, saliendo el defensor desde el lado contrario.

El jugador azul (el cuál es evaluado), debe de conseguir realizar el tiro de forma rápida, de manera que logre golpear al balón sin que el jugador le moleste, por lo que esta será la primera valoración que hagamos del jugador (velocidad de tiro). Para evaluar los otros dos parámetros (precisión y potencia), hemos colocado un objetivo en el interior de la portería (4 conos, 2 junto a cada poste), los cuáles los jugadores deben intentar derribar, de tal forma que se combine en el golpeo a portería tanto la precisión (tocar el cono), como la potencia (derribar el cono).

Valoración final. Sistema de puntuación

Para valorar la cualificación técnica del jugador en el tiro, usaremos es siguiente sistema de puntuación:

Acción	Puntuación
El jugador no logra tirar	1
El defensor intercepta el disparo	2
El tiro se va por fuera de la portería	3
El tiro lo detiene el portero.....	4
El tiro entra a gol	5
El tiro entra a gol y derriba el objetivo	6

TABLA #3

De los 5 tiros realizados recibiendo el pase desde la derecha, se eliminará tanto la mejor puntuación como la peor de cada jugador, haciendo la media de las otras 3 puntuaciones, la cual será la puntuación final. Lo mismo se realizará con las puntuaciones obtenidas desde el lado contrario, por lo que tras realizar el test cada jugador obtendrá dos puntuaciones, una por cada lado.

TABLA 4 Hoja de observación.

ALUMNO	SEXO	EDAD	TOMA1	TOMA2	TOMA3	MEDIA
1	M	10				
2	M	10				
3	M	10				
4	M	10				
5	M	10				
6	M	10				
7	M	10				
8	M	10				
9	M	11				
10	M	11				
11	M	11				
12	M	11				
13	M	11				
14	M	11				
15	M	12				
16	M	12				
17	M	12				
18	M	12				
19	M	12				
20	M	12				
		PROM.				
	DESVIACION	ESTANDAR				
		MEDIANA				

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE

RESULTADO

TABLA 5 HOJA DE RESULTADOS

ALUMNO	SEXO	EDAD	TOMA1	TOMA2	TOMA3	MEDIA
1	M	10	3	4	5	4
2	M	10	3	4	5	4
3	M	10	2	4	6	4
4	M	10	1	3	5	3
5	M	10	2	4	5	3.6
6	M	10	1	3	5	3
7	M	10	2	4	6	4
8	M	10	3	5	6	4.6
9	M	11	1	3	5	3
10	M	11	4	5	6	5
11	M	11	2	3	5	3.3
12	M	11	3	4	6	4.3
13	M	11	4	5	6	5
14	M	11	2	3	4	3
15	M	12	2	4	5	3.6
16	M	12	3	5	5	4.3
17	M	12	3	4	6	4.3
18	M	12	4	5	6	5
19	M	12	3	4	5	4
20	M	12	2	3	5	3.3
		PROM.	3	4.0	5.4	
	DESVIACION	ESTANDAR	4	5	6	
					1.4	
		MEDIANA			4	

Análisis de resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos de nuestra investigación se observó el incremento en cada una de las tomas presentando de forma general por el selectivo de jugadores con los cuales se trabajó, pasando de un promedio de 3 puntos en la primera toma a 4 en la segunda e incrementando a 5,4 en la última toma lo cual se observa el mejoramiento de la capacidad del tiro a gol.

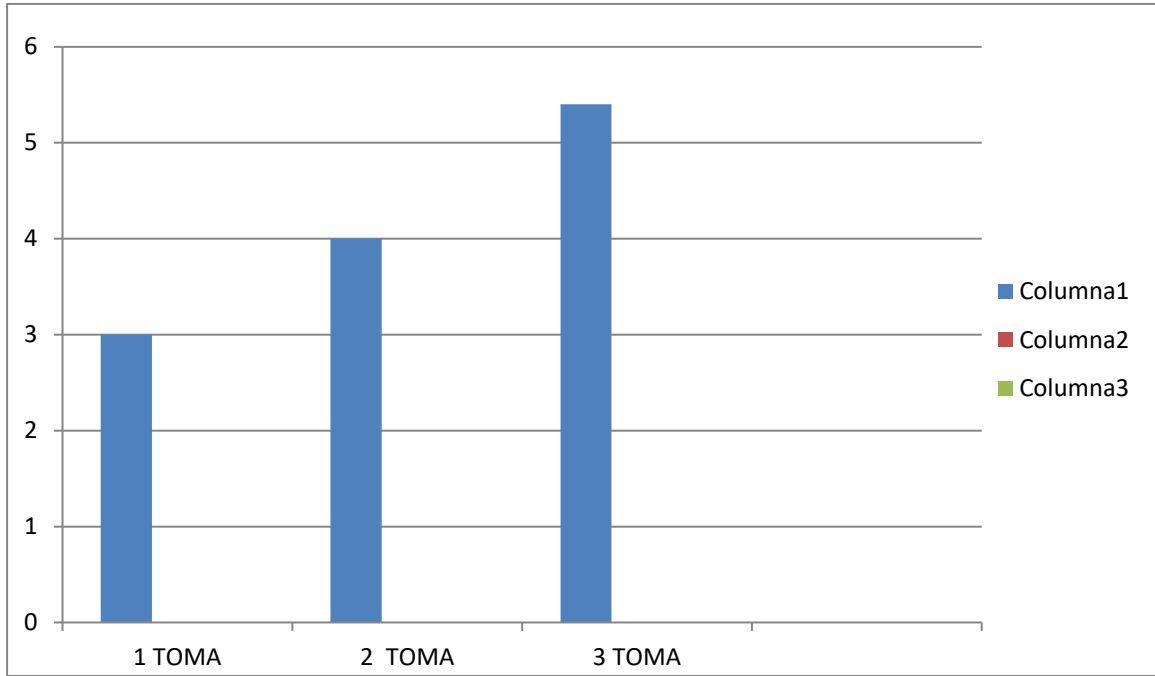
Se observa una mejora en la mayoría de los alumnos aquellos que tienen la facilidad de la técnica.

En otros casos también hay mejora pero no al mismo nivel de los anteriores ya que se presentan algunos errores al no haber tenido una iniciación deportiva o experiencia deportiva.

Se observa una mejora considerable en 19 alumnos, ya que estos fueron los que tenían menos errores al ejecutar la técnica.

El alumno 14 su mejora fue menor a los demás ya que faltó a muchas prácticas debido a una enfermedad prolongada.

Los alumnos 3, 7, 8, 12, 17, fueron los que tuvieron mayor mejora, ya que no dejaron de asistir a los entrenamientos, se esforzaban en cada ejercicio y tomaban en cuenta los consejos del entrenador.



GRAFICA #1



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES.

De acuerdo al proceso en el que se ha empleado esta investigación y el resultado podemos concluir que el aplicar nuestras teorías en los niños podemos elevar la capacidad del tiro a gol con balón en movimiento.

Tenemos que tener en cuenta los diferentes aspectos que pueden llevar al error, es por eso que se debe trabajar en un ambiente sano en donde los niños y jóvenes se puedan desenvolver con una mayor soltura.

Se debe de iniciar y terminar todas las sesiones con ejercicios de tiro a gol primero con balón detenido y después con balón en movimiento.

Incentivar a los niños con concurso, juegos y premios para que en esta etapa de sus vidas se diviertan y se sientan motivados al ver su mejoramiento.

Expongo en base a las conclusiones a las que se ha llegado con respecto a los datos obtenidos “perfeccionar el tiro a gol”, este objetivo se ha conseguido parcialmente ya que en la síntesis de las investigaciones que he realizado y analizado constituye mi trabajo como un primer paso para un futuro estado de la cuestión más completa en las técnicas empleadas, como ya me propuse a el inicio de esa investigación relacionada con la “perfecta ejecución del tiro a gol y la formación de alumnos capaces de adquirir conocimientos bien estudiados y ejecutados en la práctica de cancha”.

En mi trabajo me e interesado por la construcción de futuros futbolistas con un gran manejo del tiro a gol con balón en movimiento empezando a intensificar el aprendizaje en niños de entre 10 a 12 años, concluyo también que mi investigación contribuye información útil al formador de futbolistas

Se cumplió el objetivo marcado en este estudio, de forma general como específica.

5.1 RECOMENDACIONES.

- 1.- Aplicar este mismo estudio en diferentes edades, observando los resultados del mismo.
- 2.- Es mejor comenzar a aplicarlo desde edades tempranas.
- 3.- Fomentar la distribución de esta investigación con el uso de las tic's.
- 4.- Variar la utilización de los fundamentos técnicos ofensivos y específicos, de acuerdo a su edad.
5. – Aplicar este mismo estudio en una población diferente a la que se estableció en el estudio.
- 6.- Utilizar para futuros estudios juegos de tipo colectivos y así observar los resultados.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Benedek Endre 2010 Fútbol infantil quinta edición Editorial Paidotribo.
- 2.- Brugeman Bernhard 1994 1000 Ejercicios y juegos de fútbol Editorial Didáctica Moderna S.A. Barcelona España.
- 3.- Bruggemann Detlev 1996 Entrenamiento moderno del fútbol edición en Castellano Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona España.
- 4.- Chesneau Jean Luc Y Duret Gerard 1995 Fichas De Iniciación Al Fútbol, Ejercicios Y Juegos En El Ámbito Escolar Y En El Deportivo Editorial Hispano Europea.
- 5.- Sneyers Jef 1991 Fútbol Preparación Física Moderna Editorial Hispano Europea.
- 6.- Torreles Alex Sanz, Frattarola Alcázar Cesar, Manual para la organización y el entretenimiento en las escuelas de fútbol.
- 7.- <http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>
- 8.- <http://www.efdeportes.com/efd165/ejercicios-para-el-tiro-a-gol-en-futbol.htm>
- 9.- <http://entrenarfutbol.com/ejercicios-para-la-mejora-del-tiro-a-porteria/>
- 10.- <http://entrenadordefutbol.blogia.com/temas/b1.-tecnica.php>
- 11.- <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>
- 12.- <http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html>
- 13.- https://es.slideshare.net/scenofsport/ciencia-y-metodologa-del-entrenamiento-del-remate-en-el-ftbol?from_action=save
- 14.- <https://experienciaenfutbol.wordpress.com/2015/06/14/el-tiro-a-porteria/>
- 15.- <http://www.futbolformativo.com.ar/2011/01/tecnica.html>
- 16.- <http://tectacfutbol.blogspot.mx/2010/08/la-tecnica.html>
- 17.- https://educacionfisicaigna.blogspot.mx/2013/06/tipos-de-pases-en-futbol.html#.WUifn_k191s
- 18.- <http://entrenamientotal.blogspot.mx/2011/09/las-fases-sensibles.html>
- 19.- <http://www.monografias.com/trabajos91/futbol-su-historia-y-su-su-historia-y-su-evolucion.shtml>

20.- <https://elformadorfutbolero.wordpress.com/2015/04/27/sabemos-comunicarnos-con-nuestros-jugadores/>