

Artículo

LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN RELACIÓN CON EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD.

Eduardo Vicente Lucas Duran.

Estudiante de la maestría en pedagogía de la educación física y deportes.

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Manta-Ecuador.

Email: eduardo.lucas@pg.uclaeam.edu.ec

Orcid: [0009-0003-2326-3583](https://orcid.org/0009-0003-2326-3583)

PhD. Giorver Pérez Iribar

Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Manta-Ecuador.

Email: giorver.perez@uclaeam.edu.ec

Orcid: [0000-0003-1317-2285](https://orcid.org/0000-0003-1317-2285)

Roberth Alberto Barcia Palma

Docente del Ministerio de Educación Ecuador

Email: roalbapa@yahoo.es

Orcid: [0000-0003-0652-2443](https://orcid.org/0000-0003-0652-2443)

DOI: [http:// 10.5281/zenodo.12555398](https://doi.org/10.5281/zenodo.12555398)

RESUMEN

El desarrollo de las habilidades motrices ha constituido una fuente de investigación por ser la esencia de la enseñanza aprendizaje en la clase de Educación Física y en el caso que se ocupa, sobre los fundamentos básicos del fútbol; dentro de las problemáticas que se presentan está la relación con la capacidad condicional velocidad, cómo se integran en un solo proceso. Por ende, se realizó un estudio de campo de tipo exploratorio con enfoque cuantitativo, cuyo objetivo es implementar una estrategia de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en relación con el desarrollo de la velocidad de los jugadores de la preselección sub 15 de la Unidad Educativa Fiscal Veintitrés de Octubre. Se tomó una muestra intencional de tipo poblacional de 64 estudiantes de la preselección de fútbol, 37 son masculinos y 27 femeninos, dentro de los métodos aplicados están los de nivel teórico analítico-sintético, histórico-lógico, inductivo-deductivo, por otro lado los de nivel empírico fue abordado desde la aplicación de tres test específicos para la velocidad general y en el fútbol que fueron aplicados antes y durante la ejecución de una propuesta de estrategias de enseñanza y aprendizaje del fútbol y después. Dicha ejecución permitió evidenciar que al aplicar estrategias de enseñanza y aprendizaje relacionados con los fundamentos técnicos del fútbol a través de la integración de una serie de ejercicios variados, ayudaron al desarrollo de la velocidad de manera significativa, lo cual indica que las estrategias fueron pertinentes para el estudio como se observa en los resultados.

Palabras clave: Enseñanza y aprendizaje, fundamentos del fútbol, desarrollo de la velocidad.

THE TEACHING-LEARNING OF TECHNICAL FUNDAMENTALS OF FOOTBALL IN RELATION TO THE DEVELOPMENT OF SPEED

ABSTRACT

The development of motor skills has been a source of research because it is the essence of teaching-learning in the Physical Education class and in the case in question, on the basic fundamentals of football; among the problems that arise is the relation to conditional speed capacity, how they are integrated into a single process. Therefore, an exploratory field study was carried out with a quantitative approach, the objective is to implement a teaching-learning strategy of the technical fundamentals of football in relation to the development of the speed of the players of the under 15 preselection of the Fiscal Educational Unit Twenty-Third of October. An intentional population-type sample of 65 students from the football preselection was taken, 37 are male and 27 female, within the methods applied are those of analytical-synthetic, historical-logical, inductive-deductive theoretical level, on the other hand those of The empirical level was approached from the application of three specific tests for general speed and in football that were applied before during the execution of a proposal for football teaching and learning strategies and afterwards. This execution made it possible to show that by applying teaching and learning strategies related to the technical foundations of football through the integration of a series of varied exercises, they helped the development of speed in a significant way, which indicates that the strategies were relevant for the study as seen in the results.

Keywords: Teaching and learning, soccer fundamentals, speed development

INTRODUCCIÓN

El fútbol se ha convertido en una de las disciplinas competitiva más relevante en el ámbito universal, cada día se torna más exigente a nivel físico, por ello se ha observado en países de gran nivel futbolístico como han ido evolucionando los sistemas de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas de cada uno de los atletas; anteriormente se mostraba solo la resistencia como elemento central del trabajo general en las sesiones de entrenamiento, sin embargo, hoy día se observa selecciones a nivel europeo que muestran una gran fortaleza a la hora de jugar y es el toque rápido, la velocidad de sus jugadores a la hora de contraatacar.

Es algo determinante al momento de desestabilizar la defensa de un equipo, de igual manera a la hora de poder recuperar la formación defensiva, por ende, se vuelve tan importante esa valencia física que muchos entrenadores descuidan en el trabajo de la sesión de entrenamiento, Hoy día no se puede hablar solo de sus fundamentos básicos con el cual se van mejorando en cada entrenamiento, sino de potenciar sus cualidades físicas como la velocidad, fuerza, agilidad y la rapidez; en tal sentido, el presente trabajo busca como objetivo principal implementar una estrategia de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en relación con el desarrollo de la velocidad de los jugadores.

En tal sentido, es preponderante la manera como un entrenador pueda trabajar sus fundamentos técnicos sin necesidad de olvidarse de las valencias o cualidades físicas de sus atletas. En el caso específico, la preselección de fútbol sub 15 de la Unidad Educativa Fiscal Veintitrés de Octubre ubicada en el Cantón Montecristi de Ecuador, presenta una serie de atletas masculinos y femeninos que tiene como debilidad la velocidad a la hora de reaccionar, por ello se vuelve necesario poder asumir un cambio metodológico para poder atender esta situación que se vuelve importante a la hora de cerrar un partido de fútbol.

Por ello, es sustancial conocer todos aquellos aspectos que tienen relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol. Todo ello con el fiel propósito de garantizar un proceso realmente técnico-científico, la enseñanza de cualquier deporte exige el conocimiento y la práctica de una metodología determinada. De allí que, los profesionales (Docentes en Educación Física y Entrenadores), que se destaquen en el fútbol, deben estar capacitados para orientar el proceso de la forma más idónea.

1.- El fútbol y su enseñanza a los adolescentes.

Al hablar de la enseñanza del fútbol, vale la pena mencionar a Rivas, (2013), quien manifiesta que la técnica del fútbol debe ser ejecutada con el mayor número de movimientos posibles. Se trata de las acciones con o sin balón que realiza el futbolista durante la competición para controlar el balón, aún en las situaciones más estresantes con el objetivo de dirigirlo hacia la portería contraria.

Para Gallardo, et al (2020) “El fútbol en la actualidad demanda a todo el personal que hace vida dentro de él por su competitividad a mantener un nivel de conocimiento sobre los procesos de formación en el fútbol, nuevas formas de afrontar y perfeccionar la preparación deportiva” (p.1) Por consiguiente, esta disciplina requiere de formación a nivel técnico para poder orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Por su parte, Sotomayor (2021) afirma que “...uno de los elementos que debe ser tomado en consideración para realizar un adecuado aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol es conocer el ámbito no solo físico sino el afectivo, cognitivo y motor de cada niño para que inicie con la práctica deportiva...” (p.1). Por consiguiente, antes de dar inicio a este proceso, los docentes y entrenadores deben familiarizarse con las particularidades de sus aprendices.

Además, el niño se mueve en un ámbito familiar, educativo y social, aspectos que de alguna manera también juegan un papel importante en este proceso. Cada ambiente va a

tener una influencia al momento de comenzar un proceso de enseñanza-aprendizaje e inclusive algunos elementos pudieran convertirse en determinantes a la hora de ejecutar algún fundamento técnico del fútbol. Lo expuesto por Peña et al. (2011) enfatiza que antes de empezar a hablar de las etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje, es necesario enfocarse en la edad biológica del aprendiz, su aspecto afectivo, cognitivo y motriz. Se añade que la etapa de centración toma como referencia la edad cronológica, es decir a niños entre siete y diez años. Mientras que etapa de descentración entre 10 y 14 años, incluye dos niveles. En el primer nivel los jugadores han establecido el esquema corporal y poseen buen conocimiento respeto al espacio y tiempo. Finalmente, la etapa de estructuración entre 14 y 16 años muestra cambios relevantes de metabolismo, estructura ósea e incremento de la fuerza muscular. Sin embargo, se reduce la resistencia a largos esfuerzos, se presentan cambios de características sexuales, se desarrolla pensamiento lógico-formal, se fortalece la conciencia de sí mismo, y se incrementan los valores de lealtad y responsabilidad, a pesar de que es una etapa de inestabilidad y sensibilidad afectiva.

Fundamentos técnicos en la enseñanza del fútbol

El término fundamentos técnicos se refiere a las acciones eficaces a través de gestos técnicos que procuran el uso óptimo del balón con la esperanza que el jugador predomine durante el partido. Infante citado por Chasipanta (2021) argumenta que los fundamentos técnicos son habilidades que requieren del acompañamiento del docente o entrenador. Por lo tanto, se deben aplicar en la iniciación deportiva del jugador para garantizar un correcto desempeño.

Para, Gualoto (2021), los fundamentos técnicos del fútbol deben estar asociados a los procesos pedagógicos con la consideración de los mismos como parte de este deporte, el mismo que articula la secuenciación, organización y sistematización de movimientos del deportista. Por ello, se requiere de acciones concretas a largo plazo, estrategias, estilos y métodos de enseñanza-aprendizaje que deben estar centrados

en el estudiante. Esto implica operaciones lógicas para lograr el objetivo pedagógico planificado.

Es por eso que, según Chasipanta, (2021) La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos de este deporte en las edades de 4 a 5 años permiten maximizar la formación del jugador. Los requisitos tanto físicos, técnicos y emocionales deben ser dominados durante los entrenamientos.

Además, Quiroga citado por Chasipanta (ob.cit) añade que este deporte es muy popular entre niños, niñas y jóvenes de diversas edades. Sin embargo, requiere de condiciones favorables tales como recursos económicos, escenarios e implementos deportivos y planificación, siendo un desafío para las escuelas, selecciones y clubes de fútbol.

También, Illescas, (2023) declara que los jugadores pueden alcanzar mejores logros en cuanto a la técnica, coordinación, velocidad y habilidades tácticas, cuando ellos participan de prácticas donde se combinan ejercicios físicos, juegos y actividades.

Conceptualización de conducción, pase y recepción

A continuación, se considera pertinente presentar la especificación de cada uno de estos fundamentos, como son la conducción, pase, recepción, y remate o disparo a la portería.

Conducción: se refiere a la técnica utilizada para desplazar el balón en el campo de juego, pudiendo ser en zig-zag, línea recta, cambios de dirección, entre otros.

Pase: la denominación de pase del balón se utiliza para cederlo al compañero mejor situado continuando con una próxima jugada. Esta puede ser sobrepasar a un jugador rival, asistir a un gol, contraatacar, cambiar la dirección de la jugada, entre otros. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo se presenta en situaciones tanto defensivas como ofensivas hasta que sea oportuno el remate.

Recepción: acción mediante la cual el estudiante, aprendiz o atleta se apodera del balón dominándolo para ponerlo en juego inmediatamente.

Remate o disparo a la portería: es la acción técnica mediante la cual el jugador pone en juego el balón, mediante un solo golpe,

con el fin de conseguir un gol. El remate lo pueden ejecutar con cualquier parte del pie, cabeza o rodilla, golpeando el balón con fuerza a fin de dirigirlo hacia la portería del equipo contrario y anotar un gol.

En el caso de, Herrera (2015), alega que la enseñanza del fútbol consiste en perfeccionar la técnica o gesto deportivo a través de las habilidades básicas en cada entrenamiento como son los pases, remates, controles, otros. De forma aislada y con altas repeticiones dejando en segundo plano acciones que desarrollen situaciones reales de juego.

Velocidad en el desempeño del jugador de fútbol.

Para Peña et al (2011), la velocidad es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible. Son tres tipos de velocidad. (a) Velocidad de reacción que se refiere a la primera contracción de los músculos después de haber recibido un estímulo, (b) Velocidad de movimiento no cíclico se refiere a movimiento no repetido, (c) Velocidad de desplazamiento (cíclica) se refiere a la distancia marcada por el desplazamiento del cuerpo.

Para Prieto (2012), La velocidad es un tipo de capacidad física básica que depende de procesos energéticos, metabólicos y de movimiento (depende también del sistema osteoarticular y muscular). Según la física, es el tiempo que se emplea en recorrer una distancia determinada, la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible, que puede ser un gesto o un desplazamiento.

De acuerdo a Martín (2016) existen unos beneficios y efectos del trabajo de velocidad, debido a que esta es la única capacidad física que no repercute directamente sobre la salud y cuyos beneficios están orientados al rendimiento deportivo. Es decir, puede servir para mejorar la eficacia y rapidez de las acciones de cada persona.

Es válido mencionar que dentro de la Educación Física, es indudable el desarrollo del resto de capacidades físicas y cualidades motrices, tanto para los deportes individuales como colectivos, por cuanto mejora la coordinación de los movimientos, fuerza, técnica de la carrera o el desplazamiento y

agilidad.

Factores que influyen en la velocidad

Según Ortiz (2004) La velocidad está sujeta a otros elementos y características intrínsecas del individuo, tales como: el componente genético, la proporción del tipo de fibras musculares (a mayor porcentaje de fibras rápidas, mayor posibilidad desarrollar una alta velocidad), la capacidad para expresar fuerza-explosiva, reclutamiento de unidades motoras (coordinación intermuscular) de todo el cuerpo, la sinergia entre las musculaturas agonistas y antagonistas, lo que obliga a no descuidar esta última en ningún aspecto (fuerza, flexibilidad, elasticidad, tanto para los grupos musculares que intervienen en los desplazamientos como para los que actúan en las acciones técnicas).

Por tal razón los fundamentos de cada autor ya descrito permiten ser coherente con el objetivo de la investigación debido a que ella permitirá implementar una estrategia de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en relación con el desarrollo de la velocidad de los jugadores de la preselección sub 15 de la Unidad Educativa Fiscal Veintitrés de Octubre.

METODOLOGÍA.

El presente artículo se fundamenta en un trabajo de campo de tipo exploratorio con enfoque cuantitativo debido a que los aspectos se encontraron inmersos en una realidad dada y en la objetividad del fenómeno social a estudiar. Herrera (2018). Además, esgrimió la interpretación de resultados numéricos para poder medir las variables y el propósito de la presente investigación. La técnica empleada en esta investigación se fundamentó en la aplicación de dos test para valorar la velocidad, aunado a ello se debe aplicar las clases de fútbol planificadas, mismas que buscan comprender el fenómeno social estudiado mediante el conocimiento del rendimiento de las personas que pertenecen a la muestra investigativa seleccionada. Pazmiño (2021) De este modo, el muestreo aplicado fue intencional, debido a que se dirigió a un grupo de 65 estudiantes de dos paralelos de primero de bachillerato de la

U.E.F 23 de Octubre de Montecristi de género masculino y femenino que acuden a la clase de educación física de forma premeditada porque tenían las características necesarias y de interés para realizar la investigación vinculada con el área.

Dentro de los métodos usados están:

Métodos teóricos

El método histórico- lógico, que se vincula con la observación y estudio del recorrido existente de los hechos en un período determinado, para luego de manera lógica irrumpir en la averiguación de las leyes frecuentes del funcionamiento y progreso del fenómeno.

Analítico - Sintético.

Este método permitió realizar el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos en la presente investigación y las referencias bibliográficas que lo respaldan. Esto porque el mismo se encarga de la disgregación de un todo, desordenándolo en varios elementos, con el fin de prestar atención a los orígenes, el medio y las secuelas del fenómeno indagado.

Inductivo-Deductivo. -

Este tipo de método permite estudiar el fenómeno social desde consideraciones lógicas, que van de lo particular a lo general y de lo general a lo particular. En síntesis, estos métodos mencionados con anterioridad fueron utilizados en el desarrollo del análisis de la investigación porque proporcionaron facilidad para la interpretación de los datos recopilados al aplicar el instrumento y cotejarlos con la bibliografía correspondiente.

Métodos Empíricos:

La observación

Sobre este tipo de métodos hay que resaltar que los mismos, están fundamentados en la pericia o experiencia que tiene una persona y en la observación de los hechos observados. Es decir, lo experimentado sin tener conocimiento científico. En este caso puntual, se observó los fundamentos del fútbol en el desarrollo de la velocidad.

Técnicas:

Las técnicas aplicadas en este momento de la investigación

estuvieron basadas en dos test físicos, mismos que han sido validados anteriormente en diferentes investigaciones y que tienen un protocolo específico y una tabla de valoración según edad y sexo. Este permite que se obtenga y recopile información puntual del fenómeno o hecho investigado.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En cuanto a los resultados obtenidos en la investigación, se puede enfatizar que los mismos se presentan en una tabla para una mejor comprensión de los datos obtenidos en la ejecución del test de 10 x 5. De igual manera, se hizo uso de pruebas estadísticas aplicadas.

Promedio	Sexo	
Test 10 x 5	Masculino (39)	Femenino (27)
1	18,97	22
2	18,81	21,8

Tabla 1. Test de 10 x 5. Fuente: propia.

Se observa en un primer test aplicado al sexo masculino se logró evidenciar un tiempo promedio de 18,97 segundos, luego de la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol durante seis (6) semanas continuas se hace una segunda toma, se ve una mejora significativa en la muestra analizada debido a que logran un tiempo de 18,81 segundos, sin embargo, se observó una pequeña muestra que desmejoró el tiempo de ejecución. Así mismo, en el sexo femenino una primera muestra el tiempo estuvo por los 22 segundos, mientras que seis semanas después de trabajo se pudo mejorar a 21,8 segundos, esto permite evidenciar como positivo la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol como medio para el desarrollo de la velocidad, así como lo admiten algunos autores como Ortiz, (2004) quien declara que, cualquier persona que está dotada de la capacidad de velocidad sin importar la cantidad de fuerza muscular que tenga, puede mejorar su rendimiento. Los jugadores que alcanzan cuotas más altas de velocidad son aquellos que están dotados genéticamente de un mayor

porcentaje de fibras de contracción rápida. Los grandes velocistas poseen alrededor de un 80% de fibras rápidas y mixtas, contrario a los atletas de resistencia, quienes tienen cerca de un 80% de fibras de contracción lenta. Sin embargo, es de suma importancia poseer un nivel alto de coordinación intermuscular para lograr poner en funcionamiento toda la estructura corporal implicada en las acciones que requieren alta velocidad.

En el caso del Test de 20 mts en lo que respecta a la prueba de los varones, se realizaron tres mediciones, en la primera se logró un tiempo promedio de 3,77 segundos, tres semanas después 3,88 segundos y seis semanas después 3,84 segundos, lo que corresponde a un aumento de 7 segundos por encima del valor inicial, lo que influye en el valor promedio, pero al analizar uno a uno se puede constatar que sí hubo mejora individual en más del 50% de los sujetos valorados. Por otro lado, en lo que respecta al sexo femenino un valor inicial promedio de 4.6 segundos, en la segunda prueba se dio un aumento de 4.83 segundos, pero en la tercera prueba se dio una mejora de 4.5 segundos, al igual que el grupo masculino se logró una mejora individual lo que muestra la efectividad de las actividades desarrolladas en las clases ejecutadas. Ver gráfico 1.

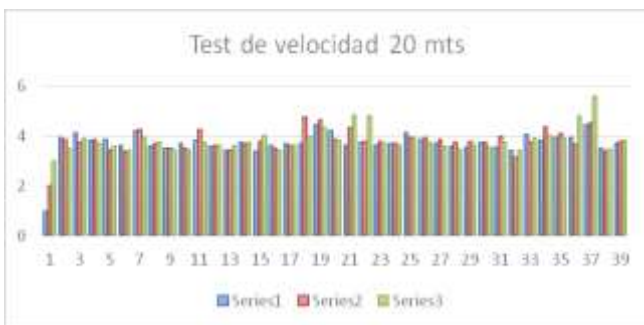


Gráfico 1. Test de 20 mts. Fuente: propia.

Por otra parte, se puede mencionar lo expuesto por Lorenzo Agras, (2017) para quien, “La velocidad en el fútbol es la capacidad condicional que permite dar una respuesta motriz rápida y correcta a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se presentan en el desarrollo de un juego” (p.1), quiere decir que los estudiantes que participaron en la investigación debieron dar su respuesta motriz en cada una de

las pruebas. Todo esto con la intención de promover la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en relación con el desarrollo de la velocidad, de igual forma, de manera específica, se tomó relevancia en la conducción en zigzag, misma que fue valorada en tres oportunidades y se muestran los valores promedios de cada toma. Ver tabla 2 y 3.

Categoría masculino	Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Juvenil	14-16 años	< 10 segundos	10-11 segundos	11-12 segundos	> 12 segundos
Sub-20	17-19 años	< 9 segundos	9-10 segundos	10-11 segundos	> 11 segundos
Profesional	20+ años	< 8.5 segundos	8.5-9.5 segundos	9.5-10.5 segundos	> 10.5 segundos
Categoría Femenino	14-16 años	Menos de 12 segundos	12-13 segundos	13-14 segundos	14 en adelante
	17-19 años	< 10 segundos	10-11 segundos	11-12 segundos	> 12 segundos
	20+ años	< 9 segundos	9-10 segundos	10-11 segundos	> 11 segundos

Tabla 2. Escala de valoración. Test de velocidad con conducción de balón en zigzag 20 mts. Fuente: propia.

Promedio	Sexo					
	Masculino 37			Femenino 28		
Test	1	2	3	1	2	3
1 excelente	5 13,5%	6 16,2%	6 16,2%	3 10,7%	3 10,7%	4 14,2%
2 bueno	12 32,4%	15 40,5%	18 48,6%	8 28,4%	9 32,14%	10 35,7%
3 regular	16 43,2%	13 35,1%	11 29,7%	8 28,4%	11 39,28%	10 35,7%
4 malo	4 10,8%	3 8,1%	2 5,4%	9 32,14%	5 17,8%	4 14,2%
Total	37	37	37	28	28	28
Porcentaje	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Tabla 3. Test de velocidad con conducción de balón en zigzag 20 mts. Fuente: propia.

Según el test de velocidad con conducción de balón en zigzag de 20 mts para masculinos en edades entre 14 a 16 años en una primera toma para 37 atletas que corresponden el 100%, 5 individuos se ubicaron en la categoría excelente, eso quiere

decir que realizaron la prueba en menos de 10 segundos, según la tabla de valoración para las edades correspondientes, así mismo, 12 se ubicaron en la ponderación buena debido a que realizaron el ejercicio entre 10 y 11 segundos, 16 regular entre 11 y 12 segundos y 3 malos mayor a 12 segundos.

En la segunda toma hubo una ligera mejora debido a que 6 realizaron el ejercicio en la escala excelente, 15 en la escala buena, 13 en la escala regular y 3 en la escala malo; por último, en la tercera prueba solo 6 se mantuvieron en escala excelente, que corresponde al 16,2% de la muestra masculina, 18 en la escala buena a diferencia de la primera prueba hubo una mejora notable de 6 personas, 11 en la escala regular que corresponde al 29,7% y solo 2 en la escala malo. A grandes rasgos, se logró mejorar en las 8 semanas de trabajo.

Por otro lado, las femeninas en su primera prueba logran estar 3 en el nivel excelente, 8 en el nivel bueno, 8 en el nivel regular y 9 en el nivel malo, por ello se pudo introducir una serie de trabajos con peso y carreras cooperativas para poder ayudar a la velocidad de desplazamiento, mismo que en la segunda prueba se logró evidenciar 3 en el nivel excelente que representa el 10,7% de la muestra femenina, 9 en el nivel bueno que representa el 32,14%, 11 en el nivel regular con un aumento de tres atletas a este nivel representado por el 39,28% y 5 en el nivel malo 17,8%. Por último, la tercera prueba determino un aumento de una atleta al nivel excelente 4 (14,2%), 10 en el nivel bueno que corresponde al 35,7%, 10 en el nivel regular y 4 en el nivel malo.

Al conocer que la velocidad en el fútbol es diferente a otros deportes, sobre todo a los cíclicos y por tanto sus diferentes manifestaciones, su trabajo y los niveles de aproximación también lo son. Además, para su entrenamiento es necesario establecer la diferencia entre la velocidad del jugador, en este caso del estudiante individualmente y la velocidad de equipo, colectivamente, Por ello se muestra parte de las estrategias utilizadas durante las 6 semanas, con frecuencia de 4 veces por semana 2 horas de entrenamiento diario.

Estrategia para la ejecución de los fundamentos técnicos del

fútbol y su relación con el desarrollo de la velocidad.

De acuerdo a Gualoto (2021), la estrategia propuesta en esta investigación se justifica por cuanto, los fundamentos técnicos del fútbol deben estar asociados a los procesos pedagógicos y para ello se requiere de acciones concretas a largo plazo, estrategias, estilos y métodos de enseñanza-aprendizaje que deben estar centrados en el estudiante. A continuación se presentan algunas actividades de esta disciplina deportiva que propiciaron el desarrollo de la velocidad.

Actividad	Recurso	Variante
Conducción: los estudiantes formarán una columna de frente a unos conos, conducirán el balón en zig-zag entre los mismos, al llegar al último cono dejarán el balón ahí, se regresarán a toda velocidad en línea recta y se colocarán al final de la columna. Esto se debe realizar 6 repeticiones por participante a una intensidad del 60 al 80% de la capacidad física tomando en cuenta las pulsaciones por minuto (PPM)	Conos Balones Cuerdas Balón medicinal Cajones de salto	Hacerlo en línea recta, saltar la cuerda y al silbato salir a conducir, hacer la carrera de velocidad en zig-zag. Trabajar pliometría y luego conducir a velocidad en línea recta o zig zag. Trabajo en escaleras a máxima capacidad con ejercicios coordinativos, carrera de velocidad y conducción. 20 saltos en trampolín y conducción en velocidad.
Fundamento pase: los estudiantes formarán dos columnas A y B una frente a otra. El primer estudiante de la columna A, pasará el balón al primer estudiante de la columna B, luego quien ejecuta el pase de la columna A correrá a toda velocidad para ubicarse al final de la columna B. de 6 a 10 repeticiones por participante con descanso de 2 minutos. Hidratación e inicio a 4 series.	Balones Conos Silbato	Se podrán usar bandas elásticas para hacer resistencia a la fuerza sostenido por otro compañero, hacer pase y correr al lateral a agarrar el cono, hacer salto y pase con la cabeza o piernas. Trabajo de salto en trampolín y un compañero lanza el balón para el pase alternando piernas. Se puede usar businball.
Fundamento remate o disparo a la portería: los estudiantes formarán una columna de frente a unos conos, conducirán el balón en zig-zag, al llegar al último cono se desplazarán a toda velocidad hacia la portería y ejecutarán disparo o remate a la portería.		Se puede hacer el mismo ejercicio con el balón en un punto específico y a la señal del profesor correr en zigzag entre los conos y luego ir en búsqueda del balón para realizar el disparo.

Tabla 4. Actividades deportivas. Fuente: propia.

CONCLUSIÓN

Una vez realizado el estudio referido a la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en relación con el desarrollo de la velocidad, se puede concluir lo siguiente: los fundamentos teóricos lograron evidenciar la pertinencia del estudio realizado, sin embargo, es necesario destacar que una de las funciones primordiales del docente de educación física es intentar que cada estudiante mejore con respecto a sí mismo (proceso antes que resultado).

De igual manera se pudo demostrar que, la aplicación de los test en relación con los fundamentos técnicos del fútbol se constituye en un medio para el desarrollo de la velocidad. Por cuanto, señala Cisternas, (2020) “La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento...” (p.1).

La aplicación de estrategias de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol con integración de trabajos alternados y variados, son beneficiosos y pertinentes debido a que, aporta una serie de resultados positivos, pues al ejecutarlos de manera adecuada, estos harán más eficiente el movimiento.

REFERENCIAS

Cisternas, M. (2020). Guía capacidades física, velocidad.

<http://www.liceobrainstorm.cl/wp-content/uploads/2020/06/3%C2%B0-A-Ed-F%C3%ADsica-capacidad-F%C3%ADsica-de-Velocidad-01-de-julio..pdf>

Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. Pol. Con. (Edición núm. 63) Vol. 6, No 10 Octubre 2021, pp. 558-583 ISSN: 2550 - 682X. DOI:10.23857/pc.v6i10.3225

Gallardo, G., Menocal, J., & Farfan, P. (2020). Fundamentos teóricos sobre el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos del fútbol (Revisión). Revista científica Olímpica, 17, 92-104.

Gualoto, O. (2021). La enseñanza táctica-ofensiva en futbolistas sub-12: su importancia teórica. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 158-167.

Herrera, O. F. (2015). Enseñanza del fútbol para niños en seis escuelas de fútbol de Concepción, Chile. Lecturas: Educación física y deportes, 210, 8.

Herrera, J. (2018). Las prácticas investigativas contemporáneas. Los retos de sus nuevos planteamientos epistemológicos.

Illescas, O. (2023). Fundamentos técnicos del fútbol.

<https://edtk.co/plan/3058>

Lorenzo Agras, A. (2017). La velocidad en el Fútbol. Mundo Entrenamiento.

<http://MundoEntrenamiento.com/velocidad-en-el-futbol> .

Rivas, M. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). MHSalud: Movimiento Humano y Salud, 10(1), 40-79.

Martín, R. (2016). El desarrollo de la velocidad en la etapa de educación primaria.

https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/21154/TF_G_L1415.pdf%3Bjsessionid%3DE791328AE76DAD1E05B94D47684E6E72?sequence=1

Ortiz, R. (2004). Potencia, velocidad y movilidad. Edit. INDE.

Pazmiño, M. (2021) Principios Didácticos y Metodológicos Para Considerar en la evaluación de la Calidad de la Clase de Educación Física. Trabajo de grado para optar al título de magister en pedagogía de la educación física Uleam-Ecuador.

Peña, M., Cobo, A., Oiartzabal, I. y Zinkunegi, A. (2011). Proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol. Gipuzkoako Foru Aldundia Gizarte eta Erakunde Harremanetarako Departamentua Kirol Zerbitzua

Prieto, J. (2012). Métodos para entrenar la Velocidad.

<https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/metodos-para-entrenar-la-velocidad/>

Revista Scientific, 3(7), 6–15.

<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.7.0.6-15>

Sotomayor, P. (2021). El proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos en la formación de los niños de 9 y 10 años en la escuela formativa CR 10 de fútbol.

<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/24821/1/T-ESPE-044525.pdf>