



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTÍNUA

MAESTRÍA PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**PROYECTO DE DESARROLLO PRESENTADO PREVIO OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE MASTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA:

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA
CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS
DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LA ASUNCIÓN**

AUTOR:

LCDO. DARWIN ÁLVAREZ CAYAMPE

TUTOR:

Tutor: PHD MANUEL GUTIÉRREZ, CRUZ

2019

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

**DR. MANUEL GUTIÉRREZ CRUZ PHD, DOCENTE TUTOR DEL PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN**

CERTIFICA:

Que el presente PROYECTO DE INVESTIGACIÓN titulado “**PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LA ASUNCIÓN**” de la autoría del Lcdo. Darwin Guillermo Álvarez Cayampe, estudiante del Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal de Milagro, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas, en tal virtud autorizo con mi firma para que pueda ser presentado, defendido y sustentado, observando las normas legales para el efecto existen y se dé el trámite legal correspondiente.

Milagro, 06 de septiembre 2019

Dr. Manuel Gutiérrez Cruz PHD.

TUTOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTÍNUA

DECLARATORIA DE AUTORIA

Yo, **Darwin Guillermo Álvarez Cayampe** portador de la cédula de ciudadanía No. 0918181017, como estudiante de la Segunda Cohorte de la Maestría en Entrenamiento Deportivo, con carácter de declaración y compromiso manifiesto lo siguiente:

- El trabajo Fin de Máster titulado **“PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS”** es de mi autoría y corresponde a mi investigación auténtica e inédita.

- De la misma manera declaro y autorizo a que se revise el presente documento con la finalidad de validar mis derechos como autor/a, según lo expuesto en este documento.

Milagro, 15 de mayo del 2019


Lcdo. Darwin Guillermo Álvarez Cayampe

C.I.0918181017

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO INSTITUTO DE POSGRADO Y

EDUCACIÓN CONTÍNUA

CERTIFICACIÓN DE DEFENSA

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo, otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA: _____

DEFENSA ORAL: _____

TOTAL: _____

EQUIVALENTE: _____

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR DELEGADO

PROFESOR

SECRETARIO

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTÍNUA CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

PhD. Fabricio Guevara Viejo

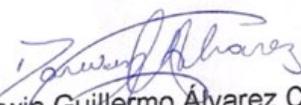
RECTOR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

Presente.

Yo, Darwin Guillermo Álvarez Cayampe en calidad de autor del Trabajo Fin de Magister titulado "PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS", autorizo a la Universidad Estatal de Milagro a depositar el presente trabajo en el repositorio institucional, garantizando libre acceso, permitiendo solamente la consulta y/o descarga del mismo.

Este trabajo fue presentado como requisito previo a la obtención del Título de Magister en Entrenamiento Deportivo, del Instituto de Posgrado y Educación continua de la Unemi.

Milagro, 15 de mayo del 2019


Lcdo. Darwin Guillermo Álvarez Cayampe

C.I.0918181017

V

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a mis padres, tíos, sobrinos, por el trabajo incansable de estar en todo momento a mi lado, a mi abuela María Vera y a mi tío Vicente Mendoza que también fueron parte fundamental de este objetivo alcanzado. A mi tutor de tesis Dr. Manuel Gutiérrez Cruz quien me ayudó en todo momento.

Darwin Guillermo Álvarez Cayampe

AGRADECIMIENTO

Al creador de todas las cosas, mi Dios por hacer posible todo, luego a mis padres, demás familiares y a mi Ñiñiñi que de una u otra manera me han ayudado en los caminos de la vida.

Mi agradecimiento a los docentes y autoridades de la Universidad Estatal de Milagro por haber compartido sus conocimientos en este duro camino del programa de maestría.

Y agradezco a todos mis, compañeros que me ayudaron de una manera desinteresada, gracias por toda su ayuda mis futuros colegas de camino.

Darwin Guillermo Álvarez Cayampe

RESUMEN

El entrenamiento de las capacidades coordinativas en los jóvenes futbolistas es necesario para que estos dominen y desarrollen determinados factores que les permitan realizar las acciones con el mayor éxito posible. El fútbol como todos los deportes acíclicos presenta una gran variación de movimientos y a su vez desequilibrio y desorientación temporo-espacial. En este sentido el desarrollo de la capacidad de orientación en el fútbol es de gran importancia porque posibilita determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto de movimiento. Partiendo de los elementos anteriores el objetivo del presente trabajo está orientado a elaborar un programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción. La pertinencia del programa fue corroborada mediante el criterio de especialistas al ser evaluado como muy pertinente, bastante pertinente o pertinente todos los aspectos valorados, de igual manera el pre-experimento realizado demostró su funcionalidad para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

PALABRAS CLAVES: Orientación, fútbol, deporte.

ABSTRACT

The training of coordination skills in young soccer players is necessary for them to master and develop certain factors that allow them to carry out the actions with the greatest possible success. Soccer, like all acyclic sports, presents a great variation of movements and, at the same time, imbalance and disorientation in time and space. In this sense, the development of the orientation capacity in soccer is of great importance because it makes it possible to determine the position and movements of the body in space and time, in relation to a defined field of action and / or an object of movement. Based on the above elements, the objective of this work is aimed at preparing an exercise program for the development of orientation capacity in soccer players aged 12-14 from the Educational Unit of the Assumption. The relevance of the program was corroborated by the criteria of specialists, as all the aspects evaluated were evaluated as very pertinent, quite pertinent or pertinent. In the same way, the pre-experiment carried out demonstrated its functionality for the development of orientation capacity in soccer players of 12-14 years.

KEY WORDS: Orientation, football, sport.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	II
DECLARATORIA DE AUTORIA	III
CERTIFICACIÓN DE DEFENSA.....	IV
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT	VIII
CAPÍTULO 1 . EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS.....	7
1.1 EL PROCESO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	7
<i>1.1.1 Objetivos de la preparación física</i>	<i>8</i>
<i>1.1.2 Etapas de la preparación física</i>	<i>8</i>
<i>1.1.3 Métodos para el desarrollo de la preparación física</i>	<i>11</i>
<i>1.1.4 Medios para el desarrollo de la preparación física</i>	<i>12</i>
<i>1.1.5 Evaluación de la preparación física.....</i>	<i>13</i>
1.2 EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN EL FÚTBOL.....	15
<i>1.2.6 Las capacidades físicas</i>	<i>15</i>
<i>1.2.7 Las capacidades coordinativas.....</i>	<i>16</i>
<i>1.2.8 Factores que condicionan las capacidades coordinativas. Según Antón, J. L. (sf)...</i>	<i>18</i>
<i>1.2.9 Clasificación de las capacidades coordinativas.....</i>	<i>19</i>
<i>1.2.10 Objetivos del entrenamiento de las capacidades coordinativas.....</i>	<i>20</i>
<i>1.2.11 Funciones de las capacidades coordinativas. Según Jacob (1991).....</i>	<i>20</i>
<i>1.2.12 Principios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas en los jóvenes futbolistas. Según (Solana, A. y Muñoz, A., 2011)</i>	<i>20</i>
<i>1.2.13 Periodos óptimos para el desarrollo de las capacidades coordinativas.....</i>	<i>21</i>
<i>1.2.14 Criterios para la planificación del entrenamiento de las capacidades.....</i>	<i>22</i>
<i>1.2.15 Líneas directrices para el desarrollo de las capacidades coordinativas. Según Bayer (1987)</i>	<i>23</i>
<i>1.2.16 Métodos para desarrollar las capacidades coordinativas en jóvenes futbolistas. ...</i>	<i>23</i>
<i>1.2.17 Metodología general en la enseñanza y el entrenamiento de las capacidades coordinativas. Según antón, j. L. (sf).....</i>	<i>25</i>
1.3 EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS.....	27
<i>1.3.1 Manifestaciones de la capacidad de orientación.....</i>	<i>29</i>

<i>1.3.2 Etapas sensibles para la enseñanza y estimulación de la capacidad de orientación.</i>	31
--	----

CAPÍTULO 2 PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS.....34

2.1 DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DE DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LA ASUNCIÓN	34
2.2 OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL DIAGNÓSTICO.	35
2.3 VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES PARA EL DIAGNÓSTICO.	35
2.4 INSTRUMENTOS PARA LA OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN REQUERIDA.	37
2.5 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.	37
2.6 APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS LOS RESULTADOS.	37
2.7 ESTADO INICIAL DE LOS CONOCIMIENTOS Y DESEMPEÑO DE LOS PROFESORES, ASÍ COMO DEL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS.	38
2.8 DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LA ASUNCIÓN.	39
2.9 PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LA ASUNCIÓN	41
<i>2.9.1 Fundamentación del programa de ejercicios</i>	41
<i>2.9.2 Estructuración del programa de ejercicios</i>	43

CAPÍTULO 3 CAPÍTULO 3. VALORACIÓN DE LA PERTINENCIA Y FUNCIONALIDAD DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS.....53

3.1 DETERMINACIÓN DE LA PERTINENCIA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS	53
3.2 VALORACIÓN DE LA FUNCIONALIDAD DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS	55
<i>3.2.1 Fases con las que contó el pre-experimento desarrollado:</i>	55
<i>3.2.2 Resultados del pretest.</i>	55
<i>3.2.3 Aplicación del sistema de ejercicios.</i>	56
<i>3.2.4 Resultados del postest.</i>	58
<i>3.2.5 Preparación y desempeño de los entrenadores.</i>	58
<i>3.2.6 Desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.</i>	59
<i>3.2.7 Comparación de los resultados entre el pretest y el postest.</i>	61
<i>3.2.8 Estadística descriptiva</i>	64
<i>3.2.9 Prueba de Wilcoxon</i>	64

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Resultados individuales en la prueba de orientación (Pretest).....	39
Tabla 2 Resultados generales en la prueba de orientación (Pretest).....	40
Tabla 3 Resultados de los criterios emitidos por los especialistas respecto al sistema de ejercicios propuesto.....	55
Tabla 4 Cronograma para la elaboración y aplicación del programa de ejercicios	58
Tabla 5 Resultados individuales en el Test de orientación (Postest).	60
Tabla 6 Resultados generales en el Test de orientación (Postest)	60
Tabla 7 Comparación (pretest y postest) de los resultados individuales en el Test de orientación.	62
Tabla 8 Comparación (pretest y postest) de los resultados generales en el Test de orientación. ...	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Resultados generales en la prueba de orientación (Pretest)	40
Gráfico 2 Estadísticos descriptivos (Pretest)	41
Gráfico 3 Resultados generales en el Test de orientación (Postest)	60
Gráfico 4 Estadísticos descriptivos (Postest)	61
Gráfico 5. Comparación (pretest y postest) de los resultados generales en el Test de orientación.	63
Gráfico 6 Estadística descriptiva. Comparación entre medición inicial y final.	64

INTRODUCCIÓN

Las capacidades coordinativas son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos de una acción motriz con una finalidad determinada.

Las capacidades coordinativas vienen determinadas por los procesos de organización, control y regulación del movimiento. El término que las resume de un modo sintético es la destreza, que es la capacidad de realizar con facilidad coordinaciones complejas de movimientos, incluso con relación a exigencias de situaciones mutantes, improvisadas que se presentan en el acto.

Son una condición fundamental para realizar todo un grupo de acciones motrices. Como todas las capacidades humanas, ellas no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio.

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos (Rivas y Sánchez, 2013).

La coordinación debe ser sometida a entrenamiento, de modo que el jugador pueda dominar los desarrollos de movimientos específicos y ajustarlos a los diferentes factores que afectan una situación.

Para Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. y Rost, K. (2004), las capacidades coordinativas bien desarrolladas son condiciones previas para el aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización, variación y práctica de las habilidades deportivomotoras, de las técnicas deportivas, de su correcta aplicación y del aprovechamiento de las capacidades físicas.

Los autores del tema coinciden en que una capacidad coordinativa muy importante en el deporte es la capacidad de orientación, esta entendida según Meinel y Schanabel (1987) citado por Chiriboga, D. M. (2017), como la capacidad de “determinar y cambiar en el espacio y el tiempo, la posición y el movimiento del cuerpo, referidos a un campo de acción definido o a un objeto en movimiento” (p.252).

La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo. Además del reconocimiento del objetivo de la acción, la anticipación de los programas de acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación (Harre, 1987).

La capacidad de orientación significa que la persona que practica un deporte o que realiza una determinada actividad física, se sitúe en relación a diferentes estímulos que la rodean, que sea capaz de determinar la dirección que ha de seguir o que pueda dirigirse hacia un sitio u otro en dependencia de las circunstancias concretas que se presenten (especialmente en los juegos deportivos).

Reconocer una situación y poder determinar sobre la marcha qué hacer y cómo lograrlo son elementos que caracterizan a la capacidad de orientación y que son decididos dentro de parámetros de espacio y de tiempo particulares.

Esta capacidad es de especial importancia tanto para los deportes técnicos como para los deportes de combate y deportes-juego puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de variadas formas su posición en el espacio y adaptarse a circunstancia de tiempo.

El fútbol como todos los deportes acíclicos presenta una gran variación de movimientos y a su vez desequilibrio y desorientación temporo-espacial lo que lleva a una desubicación al momento de ejecutar una definición o chut a portería, el desequilibrio y desorientación provoca descoordinación motora y a su vez

ineficiencia en la ejecución técnica, como a su vez mayor desgaste energético, llevando esta situación a un mal resultado e incumplimiento del objetivo deseado.

En un partido se dan acciones de aceleraciones, desaceleraciones continuas con y sin balón, cambios en la dirección de los movimientos, lanzamientos y recepciones variadas y acciones ya iniciadas que se modifican durante su realización. Por tanto, el éxito de la acción no sólo depende de la elección correcta del gesto técnico, sino también de la velocidad empleada, la adecuación espacio temporal, la utilización correcta de un esquema corporal, etcétera.

La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo en milésimas de segundo, debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio.

La importancia la capacidad de orientación en el fútbol es interpretada como la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto de movimiento.

La capacidad de orientación es muy importante en las diferentes acciones dentro de un partido de fútbol ya que permitirá al jugador determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios,).

El entrenamiento de la capacidad de coordinación en los jóvenes jugadores es necesario para que estos dominen y desarrollen determinados factores que le permitan realizar las acciones con el mayor éxito posible.

Autores como Witkowski (2003), Ljach y Witkowski (2007), Ljach y Witkowski (2010) han demostrado que se da una fuerte relación entre el entrenamiento y mejora de las capacidades coordinativas y la eficacia en el juego de jóvenes futbolistas.

En relación a las investigaciones dirigidas al desarrollo de las capacidades coordinativas encontramos; entre otros, los trabajos de autores como Loya, M. O. (2010); Calvachi, M. E. (2015); Taday, K. R. (2016); Chiriboga, D. M. (2017); Inga, L. S. (2017); Condoy, O. L. (2018); sin embargo son muy pocas las propuestas orientadas al desarrollo de la capacidad de orientación, resultando ello de mucha necesidad en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción porque en diagnóstico realizado con la aplicación de métodos y técnicas como el análisis de documento, observación y encuesta, se manifiestan las siguientes limitaciones:

- Deficiencias en la planificación de los ejercicios, métodos y medios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años.
- Insuficiencias teórico-metodológicas de los profesores para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años.
- Limitado empleo de ejercicios, métodos y medios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años.
- Deficiente nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años.

Teniendo en cuenta las insuficiencias declaradas se propone abordar el siguiente **problema científico**: ¿Cómo desarrollar la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción?

Determinando el **objeto de estudio**: El entrenamiento de las capacidades coordinativas.

Concretado en el **campo de acción**: El desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años.

Para solucionar este problema se concibe como **objetivo general**: Elaborar un programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

De cuyo objetivo general se derivan los siguientes **objetivos específicos**:

1. Sistematizar los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el desarrollo capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años.
2. Diagnosticar el estado actual de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.
3. Delimitar los componentes y relaciones del programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.
4. Valorar la pertinencia y funcionalidad del programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Hipótesis

La aplicación de un programa de ejercicios, contentivo de etapas, fases y acciones, contribuirá al desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Métodos

Del nivel teórico:

Analítico - sintético: para el análisis de los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el desarrollo capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años.

Inductivo – deductivo: para interpretar los datos empíricos del diagnóstico y los resultados del pre-experimento.

Sistémico-estructural-funcional: en la concepción de la estructura, funciones y relaciones del programa de ejercicios para el desarrollo la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Del nivel empírico:

Análisis documental: para analizar los documentos oficiales relacionados con la planificación de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Observación científica: para valorar los ejercicios y metodología empleada para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Encuesta: para evaluar el nivel de preparación de los profesores de fútbol sobre los ejercicios y metodología para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Medición: para determinar el nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción antes y después de aplicado el programa de ejercicios, a partir de la aplicación del Test de orientación.

Criterio de especialistas: para la evaluar la pertinencia del programa de ejercicios diseñado.

Experimento: para determinar la funcionalidad del programa de ejercicios aplicado.

Matemáticos- estadísticos:

Para el procesamiento de la información obtenida a partir de la estadística descriptiva mediante la confección de tablas, el cálculo de la frecuencia absoluta y relativa, así como la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon para determinar el nivel de significación estadística de los resultados.

La contribución a la práctica está dada en:

Un programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

CAPÍTULO 1 . EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS

En el capítulo se abordan los fundamentos del proceso de preparación física en el entrenamiento deportivo, así como del desarrollo de las capacidades coordinativas y en particular la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

1.1 El proceso de preparación física en el entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo según (Matvéev, 1983) es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva (Ozolin, 1983).

Matvéev (1983) considera que la preparación del deportista es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que van a influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas.

La preparación física, es uno de los componentes del proceso de entrenamiento deportivo, sin embargo, posee sus propias particularidades relacionadas al aspecto de planificación (Mozo 2004).

Para (Godoy, 2014) la preparación física es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, 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.

En tanto Raposo (1989), considera que la preparación física debe estar orientada principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad deportiva. Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico.

1.1.1 Objetivos de la preparación física

- Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas del rendimiento, tales como la formación corporal y orgánica, a través de entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
- Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motoras o habilidades motrices generales y especiales (por ejemplo: agilidad y ritmo).
- Desarrollo de la coordinación (relación del sistema nervioso central con el sistema muscular) en acciones generales y específicas.
- Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva (atleta).

1.1.2 Etapas de la preparación física

La preparación física se divide en general y especial.

La preparación física general: está dirigida a la adquisición de un desarrollo físico multilateral, generalizado para la gran mayoría de los deportes y se caracteriza por orientarse al desarrollo de una gran fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez, y una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos.

La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de formas eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, y psíquico).

Funciones de la preparación física general:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho -

izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

La preparación física especial: es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión. Es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial. Markov (1991) citado por Cortegaza Fernández, et, al. (2004).

Persigue elementos más puntuales y específicos de cada deporte, ya sean elementos técnicos, tácticos o ambos, así como también estimular y desarrollar las particularidades de una actividad competitiva determinada.

La preparación física especial es una continuación de la preparación general, y retoma las condiciones de la forma física en donde esta las dejó, es decir, si el atleta llevó a cabo una preparación general pobre, la preparación especial también será de bajo rendimiento y tiene muchas posibilidades de estar plagada de errores técnicos por deficiencia de elementos de fuerza, resistencia, rapidez o flexibilidad, así como también se incrementa en gran medida la posibilidad de incurrir en lesiones.

En este tipo de preparación es indispensable tener en cuenta que en una gran cantidad de disciplinas deportivas el atleta debe ser capaz de manifestar todas las capacidades (rapidez, fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación) tanto inmediatamente después del calentamiento como durante las condiciones de fatiga progresiva. Por tanto, durante la misma, es necesario que durante el entrenamiento se tomen en cuenta la mayor cantidad posible de condiciones de trabajo, incluyendo condiciones similares a las de competencia (elementos de variación de clima, diferentes oponentes, cambio de terreno, presión psicológica, diversidad de implementos de trabajo, etc.).

1.1.3 Métodos para el desarrollo de la preparación física

Los métodos orales: los utilizados en el entrenamiento deportivo son las explicaciones, las conferencias, charlas, análisis y discusiones. Estas formas son más empleadas con atletas de alto rendimiento. Se emplea terminología especial y se combinan métodos orales con visuales y su eficacia depende en gran medida de una buena utilización de las indicaciones, órdenes y observaciones de las explicaciones orales.

Los métodos visuales: son variados y dependen de la validez del proceso de entrenamiento. Uno de ellos es la demostración justa desde el punto de vista metodológico de cada ejercicio y sus elementos que suele hacer el entrenador o el deportista de alto nivel. En la práctica deportiva especialmente en los últimos años se aplican los medios auxiliares de demostración: películas, grabaciones de video, etc.

Los métodos prácticos: pueden ser divididos en dos grupos fundamentales. Los métodos dirigidos a la asimilación de la técnica deportiva, es decir, a formar las capacidades y hábitos motores que son propios de una modalidad deportiva. Y los métodos que tienen como objetivo principal el desarrollo de las cualidades motoras.

Independientemente del método o combinación de métodos seleccionados, es preciso desglosar el proceso de ejecución en segmentos. Es decir, durante el aprendizaje de movimientos relativamente complejos, el atleta tiende a asimilar mejor el proceso si estos se dividen en partes que luego se integren en una sola unidad.

En el proceso de entrenamiento deportivo se puede subdividir aún más los métodos empleados de acuerdo a las necesidades del deportista. Estos son: el **método continuo** y el **método de intervalo**.

El *método continuo* se caracteriza por la ejecución continua de un trabajo de entrenamiento y se emplea para aumentar las capacidades teóricas, para desarrollar la resistencia especial al trabajo de larga y media duración.

El *método de intervalo* conlleva la ejecución de los ejercicios con las pausas reglamentarias de descanso, este permite trabajar con intensidades variables.

Para los deportes de conjunto se suele emplear también los **métodos prácticos de competición** distinguiendo el *de partido* y el *de competición*. El *método de partido* emplea la ejecución de acciones motoras en las condiciones de partido, incluyendo sus reglas específicas y situaciones técnicas y tácticas.

Este concede gran emotividad a las sesiones de entrenamiento y debe resolver los objetivos en condiciones que varían constantemente, que exigen un alto nivel de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, posibilidades técnicas, tácticas y psíquicas.

Este método puede emplearse como medio de descanso activo ya que permite a los deportistas pasar a otro tipo de actividad motora para acelerar e incrementar la eficacia de los procesos de adaptación y de recuperación a la par que se mantiene el nivel de preparación alcanzado previamente.

El *método de competición* emplea actividades competitivas especialmente organizadas que actúan como método óptimo para incrementar la eficacia del proceso de entrenamiento en su fase final. Plantea altísimas exigencias a las posibilidades físicas técnicas tácticas y psicológicas del deportista, recordando que algunos procesos funcionales extremos del deportista se manifiestan casi exclusivamente durante la competencia.

1.1.4 Medios para el desarrollo de la preparación física

Los medios de la preparación física son los distintos ejercicios que ejercen una influencia directa o indirecta en el desarrollo de las cualidades motoras de los

deportistas y por tanto deben ser considerados como un conjunto de acciones motoras destinadas a resolver un problema motor concreto.

Entre los ejercicios de preparación general se encuentran ejercicios que sirven para el desarrollo funcional del organismo del deportista y estos son ejercicios de velocidad, de fuerza, de coordinación, de flexibilidad y de resistencia.

1.1.5 Evaluación de la preparación física

La evaluación es un proceso que identifica, capta y aporta la información que apoya la toma de decisiones y retroalimenta a los responsables y participantes de los planteamientos, acciones o resultados del programa al que se aplica. Permite mediante valoraciones y análisis, la comparación de los distintos elementos del programa con parámetros o puntos de referencia previamente determinados para la integración del acervo de información útil en cada momento a la toma de decisiones.

En tal sentido Flores (2000) considera que la evaluación determina la importancia y el valor de la información recolectada. Es decir, clasifica a los testados, refleja el progreso del deportista, además indica si los objetivos están siendo alcanzados o no. Cabe destacar, que la evaluación es un proceso que permite analizar en qué medida los objetivos están siendo alcanzados y de cómo influye en la conducta de los deportistas a quienes se aplica.

Autenticidad científica de las pruebas

Entre los criterios científicos que ha de satisfacer una prueba de condición motriz deportiva se encuentran los criterios de calidad principales (criterios de exactitud) como validez, confiabilidad y objetividad, que en conjunto facilita una información (autenticidad) de la prueba en cuestión.

Grosser y Starischka (1988) emiten tres conceptos de rigurosidad que caracterizan a los test:

- *Validez*: señala en qué medida registra lo que se ha de registrar acorde con la cuestión específica planteada. Existen tres tipos de validez; la validez de contenido, la validez referida a los criterios (empírica) y validez conceptual o de proyección.
- *Confiabilidad*: indica el grado de exactitud con que mide la característica correspondiente a la precisión de medición. La comprobación de fiabilidad suele hacerse por el método de repetición (re-test), la prueba se repite con los deportistas bajo condiciones lo más semejantes posibles a breve distancia temporal. Es decir, eliminando en lo posible los factores de distorsión.
- *Objetividad*: expresa el grado de independencia del rendimiento probado de la persona, del evaluador y calificador. Se distingue correspondientemente en; objetividad de realización, de interpretación y de evaluación.

La magnitud de los coeficientes de correlación para los criterios de calidad de pruebas de condición, sirven como guía para entrenadores y deportistas en cuanto se aplican pruebas de la condición en el proceso del entrenamiento deportivo.

Aplicación de la evaluación

La evaluación posee diferentes aplicaciones en el entrenamiento deportivo y dependerá del momento en que se utilice para darle uno u otro significado, a continuación, se mencionan algunos tipos de evaluación:

Inicial o de diagnóstico.

Tiene como finalidad facilitar la planificación sobre bases conocidas, es decir, teniendo en cuenta las capacidades, estado físico, conocimientos y experiencias anteriores del atleta. Los datos iniciales son fundamentales para ajustar los objetivos y adecuar la programación a seguir. Las acciones a desarrollar están referidas a los siguientes pasos:

- Detectar los conocimientos previos de cada uno de los sujetos.
- Identificar las dificultades con las que se van a encontrar.

- Identificar la naturaleza específica de la tarea a realizar.
- Determinar las causas o factores que determinan esa dificultad.
- Formular un plan de enseñanza o de entrenamiento adecuado.
- Utilizar los resultados obtenidos para diseñar una nueva fase.

Formativa

La evaluación continua surge, al entender el entrenamiento como un proceso de perfeccionamiento continuo, necesitando instrumentos que controlen su evolución. Además, en cada etapa se precisan de estos controles que faciliten a los deportistas y entrenadores un conocimiento puntual para realizar los ajustes precisos sobre lo programado. Es así como, se trata de integrar el proceso de evaluación en la actividad deportiva, sacando de sus resultados aplicaciones inmediatas que la perfeccionen y determinen en qué grado se consiguen los objetivos previstos.

Sumativa o producto final.

Es la síntesis de los resultados de la evaluación progresiva, teniendo en cuenta la evaluación inicial y los objetivos previstos para cada nivel. Se puede emplear dos estrategias, una marcada por la norma y otro por el criterio. Por su parte, se puede decir que la medición y la correspondiente evaluación, se constituyen en elementos esenciales en los procesos de educación física y entrenamiento deportivo, ya que los resultados, la información y los datos sirven para la toma de decisiones.

1.2 El entrenamiento de las capacidades coordinativas en el fútbol

1.2.6 Las capacidades físicas

Las capacidades o cualidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices y deportivas, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfo-fisiológicas que tiene el organismo.

Según Harre (1973) citado por E. Hahn (1988), las capacidades físicas son condicionales y coordinativas, las primeras dependen fundamentalmente de la

ejercitación y las reservas energéticas del organismo, mientras la segunda, depende de la actividad neuromuscular.

Para Carzola, G. (1982) citado por Pila Hernández (1989), es el conjunto de factores morfológicos, biomecánicos y psicológicos cuya interacción con el medio determina la acción motora.

Las definiciones citadas reúnen los elementos esenciales del concepto por lo que son asumidas en la presente investigación.

En relación a la clasificación de las capacidades físicas existe una gran diversidad, a partir del análisis realizado se asume la de García, Navarro y Ruiz (1996), quienes las clasifican en:

1. Capacidades condicionales:
 - La resistencia y sus manifestaciones.
 - La fuerza y sus manifestaciones.
 - La velocidad y sus manifestaciones.
 - La movilidad y sus manifestaciones.
2. Capacidades coordinativas:
 - Capacidad de equilibrio.
 - Capacidad de orientación espacio-temporal.
 - Capacidad de ritmo.
 - Capacidad de diferenciación kinestésica.
 - Capacidad de adaptación y transformación.
 - Capacidad de combinación y de acoplamiento de los movimientos.
 - Capacidad de relajación.

1.2.7 Las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas se caracterizan por ser un proceso de regulación y dirección de los movimientos. Constituyen una dirección motriz de las capacidades del ser humano y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo en estrecha

unidad con las capacidades físicas condicionales. Están determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

Al igual que las capacidades condicionales constituyen el presupuesto de las posibilidades de prestación motriz de un sujeto, las cuales son determinadas principalmente por los procesos de control del movimiento, convirtiendo al mismo en más o menos capaz de ejecutar con éxito ciertas actividades motrices y deportivas (Blume, D. 1986 citado por Morino, C. 1991).

Según (Platonov, 2001) es la habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo las más difíciles y que surgen inesperadamente.

Las capacidades coordinativas (sinónimo: agilidad) son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad (Weineck, 2005).

Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada (Camacho, H. (2010).

Son el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada (Massafret, M. y Segrés, R. (2010).

Es evidente, como se expresa en las definiciones de los diferentes autores, que la eficiencia en el movimiento es fruto de la óptima relación entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura.

Es por ello que, cuanto mayor precisión, eficacia y armonía se den en un gesto y menor gasto energético se produzca, mayor coordinación tendrá la acción. En el fútbol estas acciones motrices se producen con mucha frecuencia y su éxito dependerá del nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas que logren los jugadores.

El entrenamiento de las capacidades coordinativas ayudará a facilitar el aprendizaje de los gestos técnicos, favorecer la eficiencia del movimiento, posibilitar la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, acercar la acción real a la deseada, estimular la creatividad y potenciar la individualidad.

El nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas, determinará la capacidad para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados. Estas capacidades coordinativas habilitan al deportista para realizar de forma segura acciones motoras en formas previstas e imprevistas para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad.

1.2.8 Factores que condicionan las capacidades coordinativas. Según Antón, J. L. (sf)

- a) Un primer factor es la *cualidad del sistema nervioso central*, o el valor de los procesos de coordinación de la corteza cerebral. Ello es lo que permite integrar la actividad de los analizadores motores, seleccionando las múltiples informaciones recibidas a través de la vista, oído, el sentido muscular o del equilibrio, etc., reteniendo las que son significativas para poder elaborar las respuestas adecuadas, realizando los impulsos de contracción y relajación, limitados en el tiempo y el espacio y el nivel de tensión de los grupos musculares implicados en los movimientos impuestos por la situación dada.

- b) *La actividad y precisión de los órganos de los sentidos*, especialmente de los analizadores motores: sentido muscular, del equilibrio, del ritmo, de la orientación motriz, etc. Por medio de un aprendizaje a largo plazo, el jugador puede disponer de elevadas posibilidades para ajustar el movimiento a las coordenadas de espacio y tiempo, y para la percepción del propio cuerpo y de sus segmentos.
- c) *La riqueza de experiencias previas*, representada por la variedad de hábitos y habilidades motoras adquiridas por el deportista y controladas a lo largo de experiencias motrices.
- d) *El nivel de desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad* es el cuarto factor implicado en el desarrollo adecuado de la coordinación. Cada una de estas cualidades físicas implica aspectos de coordinación, de integración de las funciones y actividades del organismo, de dependencia de las exigencias impuestas por la actividad motora que se desarrolla.

1.2.9 Clasificación de las capacidades coordinativas

Existe variedad de clasificaciones de las capacidades coordinativas en la presente investigación se asume una que ha sido bastante generalizada por autores como Hirtz, P. (1979) cit. por Souto, J. (1997); Manno, R. (1985); Madello, A. (1986); Morino, C. (1991); Rivera, E., Trigueros, C. y Torres, J. (1993); entre otros. Ellos consideran las siguientes capacidades:

- Capacidad de equilibrio.
- Capacidad de orientación espacio-temporal.
- Capacidad de ritmo.
- Capacidad de reacción motora.
- Capacidad de diferenciación kinestésica.
- Capacidad de adaptación y transformación.
- Capacidad de combinación.

1.2.10 Objetivos del entrenamiento de las capacidades coordinativas

- Fomentar los procesos de control y de regulación del cuerpo.
 - Direccionamiento de un movimiento.
 - Adaptación a las situaciones cambiantes.
 - Elaboración y ajuste de las posibilidades de resolución (aprendizaje).
- Enriquecer el repertorio motriz y la variación de los movimientos.
- Adaptarse rápidamente a situaciones imprevisibles. Desarrollar el máximo número de movimientos variados vinculados con la coordinación y aumentar progresivamente la noción de la velocidad de ejecución.
- Desarrollar la fluidez y plasticidad del movimiento.
- Desarrollar la anticipación del movimiento.

1.2.11 Funciones de las capacidades coordinativas. Según Jacob (1991)

- Como elemento que coordina la vida general.
- Como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
- Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

1.2.12 Principios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas en los jóvenes futbolistas. Según (Solana, A. y Muñoz, A., 2011)

1. *Principio de la variabilidad.* Es necesario que los jugadores practiquen desde la variabilidad de las tareas y que éstas estén confeccionadas para ofrecer infinidad de estímulos, necesarios para desarrollar capacidades de atención y concentración, mientras se trabajan aspectos técnico-tácticos. Variabilidad que debe existir en el espacio, tiempo, número de jugadores, reglas de la tarea, entre otras.
2. *Principio de la comprensión.* Siguiendo la complejidad del deporte en cuestión, es importante que el jugador sepa el por qué y el para qué de las cosas. Si el

jugador se limita a realizar las tareas, pero no le encuentra sentido ni aplicación a la situación real de juego, su asimilación será más difícil.

3. *Principio de la globalidad.* El todo es más que la suma de las partes. Por tanto, y hablando de deportes de situación, es importante planificar tareas en las que se fomenten diferentes elementos y capacidades a la vez.
4. *Principio de la planificación.* Toda tarea, toda sesión, toda semana de entrenamiento deben tener un sentido dentro de una planificación global, para saber perfectamente en qué momento de la formación del futbolista nos encontramos. Pero este principio debe también estar en conjunción con el siguiente principio.
5. *Principio de la flexibilidad.* Toda planificación debe estar abierta a posibles modificaciones en función de la retroalimentación que se recibe con su puesta en acción.
6. *Principio del máximo tiempo de compromiso motor.* Es importante que los jugadores jóvenes en edad de formación participen el mayor tiempo posible de la práctica, reduciendo al máximo los tiempos de espera. Por tanto, la organización de las tareas juega un papel muy importante. En este sentido, hay que reducir aquellos ejercicios en los que, por su organización, haya muchos jugadores en tiempo de espera y que, cuando participen, el tiempo de ejecución sea muy corto.

1.2.13 Periodos óptimos para el desarrollo de las capacidades coordinativas

- Coordinar bajo presión de tiempo 6-8 años.
- Diferenciación 6-7 años y 10-11 años.
- Reacción óptica y acústica 8-10 años.
- Ritmo 7-9 años (hembras) 8-10 años (varones).
- **Orientación 12-14 años.**

- Equilibrio 9-10 años (hembras) 10-11 años (varones).
- Acoplamiento 12-13 años.
- Aprendizaje motor 9-12 años 12-14 años (descenso).

1.2.14 Criterios para la planificación del entrenamiento de las capacidades

coordinativas. Según Lago (2002)

- Variaciones en la ejecución del movimiento, a través de:
 - Variaciones del gesto específico (lento – rápido – flojo fuerte).
 - Simetrizaciones, multilateralidad en situaciones diversas (posiciones, compañeros, adversarios).
 - Amplitud, variando los recorridos de los segmentos corporales.
- Variaciones en condiciones externas, a través de variaciones de espacios, tiempo, reglamento, elementos utilizando (móvil), en la meta, etc.
- Combinaciones de movimientos: a través de encadenar tareas, combinar movimientos dentro de la misma tarea, después de acciones tácticas previas, diversas situaciones durante la ejecución y de diferentes comportamientos posteriores.
- Variaciones en las condiciones temporales de ejecución: a través de modificaciones parciales del ritmo con diferentes velocidades de ejecución, de adaptar la ejecución a un ritmo externo, del entorno o propio o realizar combinaciones.
- Variaciones en la recepción de la información: a través de variar el número de estímulos, de introducir elementos perturbadores, de variar la claridad del estímulo, de variar la duración, de proponer incertidumbre en la localización y en la aparición de estímulos y en el objetivo de la tarea o de la utilización diversificada de estímulos.
- Variaciones en la toma de decisiones: a través de tareas con dos o más objetivos, disminución del tiempo de reflexión desde la percepción a la

ejecución (ampliando el campo visual o la distancia con el adversario) o la incertidumbre sobre el objetivo de la tarea.

- Tareas en estado de fatiga: requeridas al cansancio fisiológico (alternando parámetros fisiológicos), el exceso de información (dificultando el procesamiento y control de los estímulos) y la acumulación de tareas (incrementando el número de objetivos).

1.2.15 Líneas directrices para el desarrollo de las capacidades coordinativas. Según Bayer (1987)

1. Realizar una práctica multiforme para asegurar un amplio repertorio de experiencias motrices.
2. Evitar cualquier tipo de ejercicios enfocados exclusivamente en la especialización precoz, sin cometer el error de utilizar solamente los elementos técnicos del juego.
3. Aprovechar y utilizar adecuadamente las motivaciones naturales del niño planteando una actividad lúdica múltiple y variada que satisfaga sus necesidades de movimiento.

1.2.16 Métodos para desarrollar las capacidades coordinativas en jóvenes futbolistas.

Métodos Sensoperceptivos

Son aquellos que permiten información al hombre mediante las sensaciones y percepciones. Se dividen en cuatro grupos: visuales, verbales, auditivos y perceptivos.

- *Método visual directo*: Permite la información completa del movimiento que se va realizar. Ejemplo: cuando se demuestra por parte de un atleta aventajado (monitor) o del propio profesor cuando posee excelente dominio técnico de la habilidad que enseña o también cuando se le enseña una habilidad deportiva mediante la utilización de una cinta de vídeo donde aparece un atleta con excelente dominio técnico.

- *Método visual indirecto*: Como su nombre lo indica permite información parcial de determinado movimiento (Fotos, Pinturas, etc.), o varias fases continuas de dicha técnica (Cinegrama).
- *Método verbal (explicativo demostrativo)*: Muy utilizado en cualquier sistema de enseñanza, facilita el conocimiento teórico que caracteriza al movimiento, permite la comunicación interpersonal y la necesaria retroalimentación del proceso de enseñanza, además favorece la comprensión del contenido y el análisis mental que lleva implícito dicho aprendizaje motor. Ejemplo cuando explicamos textualmente la ejecución motriz de determinado movimiento y su correspondiente demostración de cómo se realiza.
- *Método verbal (correctivo)*: Este método garantiza el perfeccionamiento de cualquier movimiento, ayuda a eliminar movimientos innecesarios y posturas incorrectas, crea hábitos correctos en las ejecuciones.

Métodos Prácticos

Permiten la ejercitación práctica mediante la repetición del movimiento que se desea ejecutar en condiciones y situaciones diferentes.

- *Método Analítico Asociativo Sintético*: Este método tiene la particularidad de utilizarse en el aprendizaje de acciones coordinativas complejas y que requieran de la combinación de varios segmentos musculares para la realización exitosa de la misma. Como su nombre lo indica su esencia radica en segmentar en partes (fases del ejercicio) hasta que el discípulo se halla apropiado de cada una por separado, luego se van asociando poco a poco unas partes con otras, hasta conformar un todo. Puede utilizarse en el aprendizaje de técnicas deportivas que requieran de acciones coordinativas complejas.
- *Método de repetición*: Este método es de gran utilidad en el aprendizaje de cualquier elemento que requiera de una acentuada coordinación de

movimientos. La imitación del movimiento de forma repetida logra en los discípulos familiarización.

- *Método de repetición del ejercicio estándar:* Tiene la característica de repetir o ejercitar el ejercicio físico en su forma estándar. Con este método se garantiza repetir el ejercicio de forma continua en su forma estándar, sin llegar a variar la misma.
- *Método de repetición del ejercicio variado:* Tiene la característica de repetir o ejercitar el ejercicio físico en su forma variada.
- *Método del juego:* Se puede emplear en cualquier momento, los juegos simple o modificado posibilita el desarrollo de habilidades.

1.2.17 Metodología general en la enseñanza y el entrenamiento de las capacidades coordinativas. Según antón, j. L. (sf)

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS:

- a) La variabilidad de las acciones motoras. Aumentar progresivamente en cantidad de alternativas de realizar un movimiento, y en su complejidad.
- b) La complejidad. Principio metodológico conocido de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo y de lo conocido a lo desconocido.
- c) Evitar la “barrera de coordinación”. En términos generales deberán evitarse movimientos automatizados con la errónea pretensión de ajustarse a un teórico “modelo ideal de movimiento” que responde a parámetros biomecánicos presumiblemente óptimos.
- d) Momento. Cualquier momento de las sesiones es idóneo para el desarrollo de la coordinación, puesto que su desarrollo está íntimamente ligado al desarrollo de otras cualidades básicas (fuerza, resistencia, etc.).

- e) Continuidad. Durante todo el proceso de formación y en la totalidad de las sesiones de enseñanza, mucho más cuanto más joven es el sujeto.
- f) Alternancia. De habilidades inespecíficas y la variación de los elementos técnicos del juego.
- g) Nunca es demasiado pronto para desarrollar la coordinación, pues constituye la base de todas las capacidades de aprendizaje motor y de las técnicas específicas.

Establecimiento de variables y grados de complejidad, como punto de partida del diseño de actividades:

- a) La dificultad mecánica de la acción motora. Cada acción motora puede reclamar desde el punto de vista mecánico mayores o menores exigencias de coordinación.
- b) Las exigencias de precisión del movimiento. Si el movimiento reclama ajustes precisos espaciales (a una línea, en el mantenimiento de una dirección o en el cambio de dirección en un lugar determinado, a un oponente o compañero, etc.), la complejidad de la coordinación se incrementa.
- c) Las exigencias del movimiento respecto a los ejes corporales. Las acciones se pueden realizar exigiendo movimientos sobre el plano sagital, frontal, o transversal, o combinando acciones simultáneas o sucesivas entre ellos.
- d) La velocidad exigida. Los movimientos realizados a velocidad máxima siempre son de mayor complejidad, pero en algunas ocasiones los realizados lentamente también tienen una alta dificultad. Los movimientos más sencillos son los realizados a velocidades medias.
- e) El uso simultáneo de objetos o móviles. La integración de un objeto en la realización de cualquier ejercicio aumenta su dificultad.
- f) La necesidad de sincronización o ajuste de acciones a compañeros y adversarios. Representa otra variable de complejidad mayor. En esta

variable se producen relaciones diversas como agrupaciones, dispersiones, cruces, capturas, esquives, escapes, etc.

Medios generales y específicos:

Todos los ejercicios o actividades utilizados en el proceso de formación en relación con el aprendizaje de habilidades elementales (las que se refieren a características variables del movimiento como dirección, ritmo, posición, amplitud del movimiento, etc.), utilitarias aplicados (trepar, escalar, transportar, empujar, arrastrar, etc.), básicas (marcha o carrera, saltos, lanzamientos), y específicas de la modalidad deportiva (controles, remates, conducciones, regates, fintas, etc.).

Todas las actividades destinadas al perfeccionamiento de la capacidad para aplicar los movimientos y habilidades aprendidas organizados en formas de juegos, concursos, o competiciones.

Todos los ejercicios o sistemas de entrenamiento concebidos para el desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad), en el conjunto de los cuales es solicitada directa o indirectamente la coordinación en condiciones variadas de esfuerzo.

1.3 El desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años

Según Harre (1987) la orientación es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo con relación al campo de acción (terreno de juego, balón) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo. Además del reconocimiento del objetivo de la

acción, la anticipación de los programas de acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación.

Para Meinel, K. y Schnabel, G. (1987) por capacidad de orientación se entiende la capacidad de determinar y cambiar en el espacio y el tiempo, la posición y el movimiento del cuerpo, referidos a un campo de acción definido o a un objeto en movimiento.

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento (García, 1996).

Lago Peñas y López Graña (2001) consideran que es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo.

Es la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento (Weineck, 2005).

Para (Collazo, A., 2005) se aprecia en la ubicación espacio temporal de las acciones motrices que realiza con relación a los diferentes objetos que lo rodean.

La capacidad de orientación espacio temporal se entiende como la capacidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido (Torres, C. e Iniesta, J. A., 2009).

Para González y Mejía (2010), es poder determinar lo más rápido y exacto posible, la variación de la situación, los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en

correspondencia con los objetos que forman su medio; esto significa el compañero, el contrario, el implemento deportivo, el área de competencia, etc.

La capacidad de orientación permite percibir la ubicación en el espacio y en el tiempo de ejecución en el cual se desarrolle un movimiento sin perder la posición en el campo.

Al percibir todo lo que sucede a su alrededor y al hacer una regulación óptima de sus acciones para cumplir el objetivo que se ha propuesto, el sujeto pone de manifiesto esta capacidad; esto es posible ya que a través de las sensaciones somáticas (mecanismos nerviosos que reúnen informaciones sensitivas de todo el cuerpo), nos llega toda la información sensitiva que recibimos. Esas sensaciones pueden ser exteroceptivas, propiceptivas y viscerales o interoceptivas.

Son las propiceptivas (las que se originan en los tejidos profundos del organismo) las que anuncian al sistema nervioso las posiciones de los distintos segmentos corporales con respecto a otros, o la orientación espacial del cuerpo.

Esta capacidad está estrechamente relacionada con los siguientes aspectos:

- Calidad de la visión del individuo.
- Nivel de representación del entorno.
- Calidad de la memoria.
- Capacidad de autodeterminación motora.

1.3.1 Manifestaciones de la capacidad de orientación

1.3.1.1 Orientación tiempo:

- Tiempo de reacción: El tiempo de reacción es el tiempo transcurrido desde la presentación del estímulo hasta el comienzo del movimiento.
- Tiempo de movimiento: El tiempo de movimiento es un factor motor, es la medida temporal del gesto realizado. Se puede medir desde la aparición del

movimiento hasta su finalización o la finalización del gesto principal o de su primer fragmento.

1.3.1.2 Orientación espacio:

El espacio es la diferenciación del "yo" corporal respecto del mundo exterior (Le Boulch, 1972).

Para Fernández (2003) citado Fernández, J. C.; Mercado, F. y Sánchez, M. D. (2003) es el medio en el que se sostienen nuestros desplazamientos, delimitado por sucesos (intervención temporal) y por sujetos (intervención personal), en el que cada individuo organiza una ordenación de sus percepciones en función a las vinculaciones que mantiene con dicho medio, reportándole un continuo Feed-back".

La organización espacial depende simultáneamente de la estructura misma de nuestro propio cuerpo, de la naturaleza del medio que nos rodea y de sus características.

Nuestra percepción del espacio se funda sobre índices espaciales (especialmente los indicadores visuales) a partir de los cuales se constituyen tanto las formas como la configuración de los lugares.

La adecuada percepción del espacio va a permitir al deportista ser capaz de adaptarse a las situaciones de juego de forma eficaz, siempre teniendo presente aspectos como el terreno de juego, situación de los contrarios y adversarios, además de los implementos.

Dentro de los deportistas acrobáticos (saltos de trampolín, gimnasia, etc.), el sistema vestibular incrementa su importancia a la hora de disponer información básica para organizar el movimiento.

La **importancia** de esta capacidad en el fútbol es interpretada como la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto de movimiento.

La capacidad de orientación se puede subdividir en capacidad de orientación espacial y capacidad de orientación temporal, que se pueden presentar separadamente, siendo este el escenario más frecuente, aunque a veces se encuentran conectados uno del otro.

1.3.2 Etapas sensibles para la enseñanza y estimulación de la capacidad de orientación.

En niños de 5 años

- La percepción del espacio y tiempo concretos son claros y precisos.
- Percibe de la trayectoria de una pelota que viene por el aire, pudiendo tomarla luego de 2 piques en el suelo.

En niños de 6 años

- Inicio de su fase sensible.
- Se ubica correctamente en relación a las nociones espaciales (arriba, abajo, cerca, lejos, etc.) siempre y cuando sea claro el punto original de referencia.
- Tiene inconvenientes en la transposición de estas nociones al plano de la hoja., sobre todo si no han sido previamente estimuladas.
- Su noción del tiempo es rudimentaria, difícilmente se ajuste a ritmos impuestos durante mucho tiempo.

En niños de 7 años

- Amplía su campo nocional, por ello responde con seguridad y fluidez a las consignas relacionadas con las orientación, ubicación y direcciones espaciales, cálculo de tamaño y distancias, etc.
- Es más prudente al enfrentar tareas, pues calcula y compara: distancias, alturas, tamaños.

En niños de 8 años

- Las nociones tridimensionales del espacio se van estructurando con mayor solidez, sobre la base de una visión periférica y en profundidad más evolucionada. Ubicadas en el plano horizontal hay respeto por la perspectiva.

En niños de 9 años

- Su orientación témpora espacial de objetos en movimiento, desplazándose con velocidad y puntos de partida o llegada cambiante, se ha enriquecido por lo que puede encarar con éxito el aprendizaje de deportes con pelota.
- Aún no es capaz de establecer 2 o 3 relaciones espacio temporales simultáneas, esto dificulta la comprensión y ejecución de aspectos tácticos de conjunto.

En niños de 10 años

- Mejoran los movimientos de la periferia (habilidad de manos y dedos), de allí que los movimientos propios de lanzamientos puedan trabajarse mejor.

En niños de 12-14 años

- La hembra domina más su periferia y los movimientos suaves y redondeados, poseen gran dominio coordinativo y ejecutan con precisión tareas motrices finas.
- Los varones poseen gestos más veloces y potentes, pero son torpes en los movimientos segmentarios finos.

Los métodos para desarrollar la capacidad de orientación son:

- La observación de otros ejecutantes en movimiento y parados.
- Los cambios de posición en el espacio, sobre distancias prefijadas.

- La utilización de espacios diferentes al estándar (terreno reducido, cancha más grande, etc.).
- El uso de un número diferente de adversarios, implementos de juego de dimensiones distintas.
- La observación y el conocimiento del espacio que ocupan, del movimiento que deben hacer los otros (roles).
- El empleo de posiciones, condiciones y movimientos inusitados (verticales, ruedas, vuelcos).
- La posibilidad de auto-observación simultánea o diferida (espejos, videotape).
- La inserción progresiva al objeto principal del ejercicio de ulteriores elementos estables o inestables en el campo visual del ejecutante.

Los **ejemplos** que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, son:

- Desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.
- Saltar aumentando las distancias y la profundidad.
- Correr por espacios no comunes.
- Lanzar la pelota hacia adelante y, antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.
- Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

CAPÍTULO 2 PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS

En este capítulo se abordan los resultados del diagnóstico del estado actual de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción, así como el programa de ejercicios para su desarrollo en dichos deportistas.

2.1 Diagnóstico del estado actual de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción

A continuación, se presenta el procedimiento y resultados del diagnóstico realizado que permitió determinar el estado actual de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción. Aspectos que constituyen soporte importante a considerar para la elaboración de la propuesta de solución del problema planteado.

El proceso desarrollado contó con las siguientes acciones:

1. Determinar el objetivo general y los objetivos específicos del diagnóstico.
2. Definir las variables, dimensiones e indicadores para el diagnóstico.
3. Seleccionar las fuentes personales y no personales.
4. Elaborar los instrumentos para la obtención de la información requerida.
5. Asegurar los recursos humanos y materiales.
6. Aplicar los instrumentos, procesar y analizar los resultados.
7. Caracterizar el estado inicial de los conocimientos y desempeño de los profesores, así como del desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

2.2 Objetivo general y objetivos específicos del diagnóstico.

Objetivo general:

Determinar el estado inicial de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Objetivos específicos:

- Evaluar la preparación y desempeño de los profesores sobre el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Comprobar los ejercicios empleados y la metodología utilizada para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Caracterizar el estado inicial de los conocimientos y desempeño de los profesores, así como del desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

2.3 Variables, dimensiones e indicadores para el diagnóstico.

Variable 1. Preparación y desempeño de los profesores en relación con el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

Dimensión 1. Preparación teórica y metodológica de los profesores

Indicadores:

- Conocimientos sobre la importancia del desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Preparación teórica en relación con sobre la capacidad de orientación.
- Preparación sobre los ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

- Preparación en relación con la metodología para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

Dimensión 2. Desempeño de los profesores.

Indicadores:

- Planificación y ejecución del entrenamiento para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Ejercicios utilizados para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Metodología empleada para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

Variable 2. Desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Prueba: Test de orientación

Indicadores:

- Capacidad de orientación espacial.
- Capacidad de orientación temporal.

Fuentes personales y no personales.

Fuentes personales:

De los 24 futbolistas de la categoría 12-14 de la Unidad Educativa de la Asunción, se seleccionó de manera aleatoria una muestra de 12.

En relación con los profesores se trabajó con los dos sujetos que se encargan de la preparación del equipo.

Fuentes no personales

Se revisó la planificación de las sesiones de entrenamiento y en especial lo relacionado con la capacidad de orientación.

2.4 Instrumentos para la obtención de la información requerida.

Para el desarrollo del diagnóstico se elaboraron o adaptaron los siguientes instrumentos:

- Guía para la revisión documental: con el objetivo de revisar la planificación realizada en relación con el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años (anexo 1).
- Guía de observación a sesiones de entrenamiento: con el objetivo de determinar los ejercicios utilizados y metodología empleada para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años (anexo 2).
- Una encuesta: con el objetivo constatar la preparación teórica y metodológica de los profesores para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años (anexo 3).
- Test de orientación: con el objetivo de evaluar la capacidad de orientación de los futbolistas (anexo 4).

2.5 Recursos humanos y materiales.

Se seleccionó y preparó a los sujetos colaboradores en la aplicación de los instrumentos, se coordinó con los profesores y autoridades de la Unidad Educativa de la Asunción y se garantizaron los recursos materiales necesarios para la realización del diagnóstico.

2.6 Aplicación de los instrumentos, procesamiento y análisis los resultados.

Los instrumentos fueron aplicados en correspondencia con sus objetivos y los datos procesados y analizados a partir del empleo del procedimiento metodológico de la triangulación, pudiendo determinarse las principales regularidades que permiten

caracterizar el estado inicial del proceso estudiado, las que se muestran a continuación.

2.7 Estado inicial de los conocimientos y desempeño de los profesores, así como del desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

Preparación y desempeño de los profesores:

- Reconocen que es importante el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Insuficiente preparación teórica sobre la capacidad de orientación en los futbolistas.
- Deficiente preparación sobre los ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Insuficiente preparación sobre la metodología para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Deficientes conocimientos sobre el nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Deficiencias en la planificación del entrenamiento para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Insuficiencias en la utilización de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Deficiencias en la metodología empleada para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

2.8 Desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Para el diagnóstico del estado inicial de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción se aplicó el Test de orientación (anexo 4), sus resultados se analizan a continuación:

En la tabla 1 se muestran los resultados individuales del pretest en el Test de orientación, como se puede apreciar solo hay 1 futbolista que no comete errores demostrando muy buena capacidad de orientación, 3 cometen dos errores obteniendo la evaluación de buena, 4 cometen tres errores alcanzando la evaluación de regular y otros 4 presentan cuatro errores por lo que su capacidad de orientación es baja.

No	Errores	Evaluación
1.	1	Buena
2.	2	Regular
3.	2	Regular
4.	0	Muy buena
5.	3	Baja
6.	2	Regular
7.	4	Baja
8.	1	Buena
9.	2	Regular
10.	3	Baja
11.	4	Baja
12.	1	Buena

Tabla 1 Resultados individuales en la prueba de orientación (Pretest).

Los resultados generales del pretest en el Test de orientación muestran (tabla 2 y gráfico 1) que el 66,6% de los futbolistas poseen una capacidad de orientación regular o baja, el 25% de buena y solo el 8,4% de muy buena. Demostrando la deficiente a capacidad de orientación de los futbolistas, dado a partir de las dificultades para cumplir con los requerimientos de la prueba en relación con los saltos hacia adelante, atrás, izquierda o derecha.

Categoría	Cantidad	%
Muy buena	1	8,4
Buena	3	25,0
Regular	4	33,3
Baja	4	33,3

Tabla 2 Resultados generales en la prueba de orientación (Pretest)

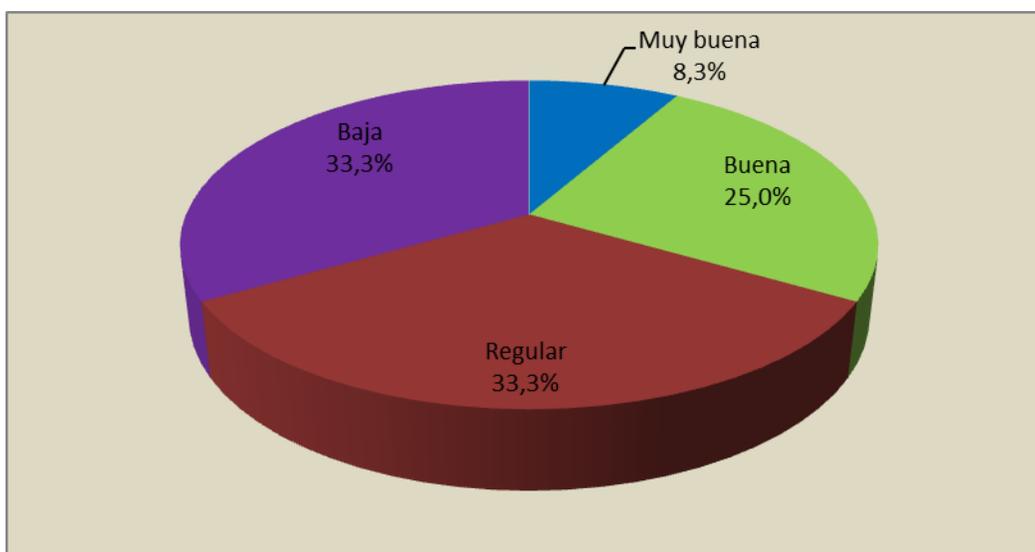


Gráfico 1 Resultados generales en la prueba de orientación (Pretest)

Estadística descriptiva

En los resultados del pretest en los estadígrafos de la estadística descriptiva en el Test de orientación, se puede apreciar (gráfico 1) que la media es 2 errores, la mediana 2 errores, la moda 2 errores, la desviación estándar 1,24 errores, la varianza 1,53 errores, el valor mínimo 0 error y el valor máximo 4 errores.

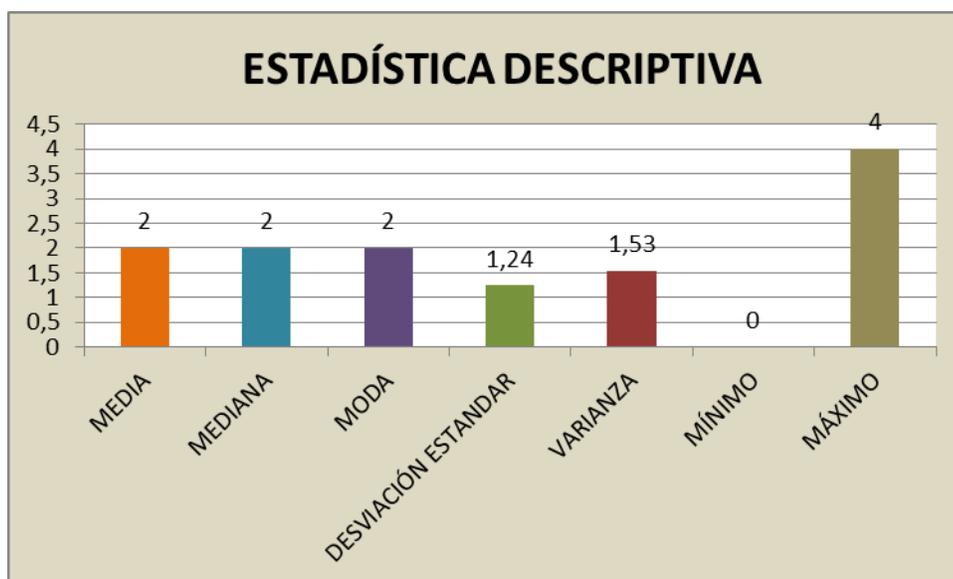


Gráfico 2 Estadísticos descriptivos (Pretest).

Los resultados descritos, a partir de la aplicación del Test de orientación, demuestran las insuficiencias de los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción en relación con la capacidad de orientación. Realidad que en el presente trabajo se pretende transformar mediante un programa de ejercicios, el que se presenta a continuación.

2.9 Programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción

2.9.1 Fundamentación del programa de ejercicios

Un programa contempla un proceso organizado, flexible, continuo, controlado y

progresivo, que posibilita conducir los contenidos necesarios para asegurar el logro de los objetivos establecidos (Pérez, A., 2003).

Programar significa sistematizar los contenidos del proceso del entrenamiento según los objetivos bien definidos, de la preparación del deportista y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento de un período (Verjoshanski, L., 1988).

Para Cortegaza, L. (2003) las cualidades que debe poseer un programa son:

Unidad: dado que un programa persigue una serie de objetivos, cada parte, cada sesión y cada actividad deben de estar vinculada a las demás. Lo que se enseñe hoy, guardará relación con lo que se enseñó ayer y con lo que va a enseñar mañana. Sin embargo, esta unidad no rechaza la posibilidad de introducir variantes, sin alterar la fidelidad de los objetivos perseguidos.

Continuidad de acción: debe de cubrir la totalidad del proceso a que se refiere, sin saltos ni fragmentaciones.

Flexibilidad: debe de concebirse con tal flexibilidad que permita resolver y asimilar las alteraciones no previstas con el menor número de cambios posibles.

Precisión: anunciará con la mayor precisión y exactitud posible:

- Los objetivos a alcanzar.
- Los contenidos (actividades) a alcanzar.
- La evaluación a seguir para conocer los resultados de las tareas realizadas, parcial o totalmente.

Realismo: estará concebido para ejecutarse dentro de una realidad concreta, en las condiciones y momento histórico en el que se desarrolla.

Claridad: será fácil de comprender y seguir por todos los que lo utilicen.

2.9.2 Estructuración del programa de ejercicios

El programa de ejercicios que se propone, a partir del análisis de estructuras propuestas por diferentes autores y atendiendo a las características del objeto de estudio, consta de los siguientes elementos:

- 1. Introducción.**
- 2. Objetivos.**
- 3. Contenidos.**
- 4. Orientaciones metodológicas.**
- 5. Implementación.**
- 6. Evaluación.**

A continuación, se describen cada uno de estos elementos:

1.1.1.1 Introducción.

El fútbol como todos los deportes acíclicos presenta una gran variación de movimientos y a su vez desequilibrio y desorientación temporo-espacial lo que lleva a una desubicación al momento de ejecutar una definición o chut a portería, el desequilibrio y desorientación provoca descoordinación motora y a su vez ineficiencia en la ejecución técnica, como a su vez mayor desgaste energético, llevando esta situación a un mal resultado e incumplimiento del objetivo deseado.

La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo en milésimas de segundo, debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. A dicha capacidad se le denomina orientación.

La capacidad de orientación se entiende como la capacidad de determinar y cambiar en el espacio y el tiempo, la posición y el movimiento del cuerpo, referidos a un

campo de acción definido o a un objeto en movimiento. Meinel, K. y Schnabel, G. (1987), citado por Chiriboga, D. M. (2017).

La capacidad de orientación es muy importante en las diferentes acciones dentro de un partido de fútbol ya que permitirá al jugador determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios).

Los ejercicios que se diseñarán como parte del presente programa posibilitarán que los profesores puedan contar con una suficiente cantidad y variedad para seleccionarlos atendiendo a cada etapa de preparación y a las características individuales y grupales de los futbolistas.

Los recursos materiales requeridos para la aplicación del programa de ejercicios son, entre otros los siguientes: conos, aros, terreno de fútbol, porterías y balones.

1.1.1.2 Objetivos.

General:

Desarrollar la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Específicos:

- Sensibilizar a los profesores y futbolistas con la importancia y necesidad del desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Preparar desde el punto de vista teórico y metodológico a los profesores en relación con el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Diseñar los ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Implementar los ejercicios diseñados para el desarrollo de la capacidad de

orientación en los futbolistas de 12-14 años.

- Evaluar el nivel de desarrollo alcanzado por los futbolistas de 12-14 años en relación con la capacidad de orientación.

1.1.1.3 Contenidos.

El contenido del programa consiste en la propuesta de ejercicios dirigidos al desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción, los que se describen a continuación:

Ejercicio 1.

Materiales: conos

Desarrollo: El futbolista se coloca en el centro de dos conos ubicados a una distancia de 6 metros uno del otro. A la señal se desplaza a la izquierda o la derecha a topar el cono indicado por el profesor o un compañero.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 2.

Materiales: conos

Desarrollo: El futbolista se coloca en el centro de dos conos ubicados a una distancia de 6 metros uno del otro. A la señal se desplaza adelante o atrás a topar el cono indicado por el profesor o un compañero.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 3.

Materiales: conos

Descripción: El futbolista se coloca en el centro de cuatro conos que forman un cuadro de 3 x 3 metros. A la señal se desplaza a topar el cono del color indicado por el profesor o un compañero.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 4.

Materiales: conos

Desarrollo: El futbolista se coloca en el centro de cuatro conos que forman un cuadro de 5 x 5 metros. A la señal se desplaza adelante, atrás, izquierda o derecha a topar el cono indicado por el profesor o un compañero.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 5.

Materiales: conos

Desarrollo: El futbolista se coloca en el centro de cuatro conos que forman un cuadro de 4 x 4 metros. El futbolista realiza skipping y a la señal se desplaza a topar el cono del color indicado por el profesor o un compañero y regresa al centro a realizar skipping.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 6.

Materiales: balones

Desarrollo: El futbolista tira el balón hacia arriba, lo golpea con la cabeza y luego recepciona con el pie.

Dosificación: de 6 a 8 repeticiones.

Ejercicio 7.

Materiales: balones

Desarrollo: El futbolista tira el balón hacia abajo le pega con el pie y luego recepciona con la cabeza.

Dosificación: de 6 a 8 repeticiones.

Ejercicio 8.

Materiales: balones

Desarrollo: El futbolista deberá pasar el balón recibido de un compañero (A) con la parte interna del pie a un compañero ubicado a su derecha (B) o a su izquierda (C), según la indicación del profesor.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 9.

Materiales: conos y balones

Desarrollo: El futbolista se coloca en el centro de cuatro conos que forman un cuadro de 6 x 6 metros, en cada cono un jugador con balón. A la señal se desplaza a topar el cono indicado por el profesor o un compañero y regresa a devolver un pase del jugador situado en el cono contrario al que tocó.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 10.

Materiales: conos y balones

Desarrollo: El futbolista realiza skipping en el centro de cuatro conos que forman un cuadro de 4 x 4 metros, en cada cono un jugador con balón. A la señal se desplaza a topar el cono del color indicado por el profesor o un compañero y regresa a devolver un pase del jugador situado en el cono contrario al que tocó.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 11.

Materiales: conos y balones

Desarrollo: El futbolista se da un autopase y corre rápido o lento para recepcionar el balón antes que pase un cono situado a 40 metros.

Dosificación: realizar entre 2 y 3 tandas.

Ejercicio 12.

Materiales: conos y balones

Desarrollo: El futbolista botea el balón con fuerza en el piso, corre a topar un cono ubicado a una distancia de 4 metros y regresa a coger el balón antes que caiga al piso.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 13.

Materiales: conos y balones

Desarrollo: El futbolista se coloca en el centro de dos conos ubicados a una distancia de 6 metros uno del otro. Botea el balón con fuerza en el piso y corre a topar el cono A y regresa a receptar el balón antes que caiga al piso para conducirlo hasta el cono B.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 14.

Materiales: aros

Desarrollo: Los futbolistas realizan carrera lenta por todo el campo de juego. A la señal ingresa en uno de los aros distribuidos en el terreno, realiza skipping y continúa a carrera lenta.

Dosificación: de 6 a 8 repeticiones.

Ejercicio 15.

Materiales: aros y balones

Desarrollo: Los futbolistas conducen a carrera lenta en el campo de juego. A la señal ingresa en uno de los aros distribuidos en el terreno y realiza skipping para posteriormente salir del aro y seguir conduciendo.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 16.

Materiales: aros y balones

Desarrollo: El futbolista realiza saltos de 360° de un aro a otro que se encuentra a un 1 metro de separación, mientras lanza y recepta un balón.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 17.

Materiales: aros y balones

Desarrollo: El futbolista realiza un salto de 360° de un aro al otro que se encuentra a 1 metro de separación, va a la izquierda o derecha, según indicación del profesor o un compañero, a cabecear y devolver un balón lanzado por un compañero.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 18.

Materiales: conos, portería y balones

Desarrollo: El futbolista ubicado en uno de los extremos realiza carrera rápida, ingresa al área de penal, gira en un cono colocado en el centro del área y sale con desplazamiento de espaldas para realizar remate a portería.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 19.

Materiales: aros, portería y balones

Desarrollo: Los futbolistas realizan un salto de 360° en un aro colocado en centro del borde del área grande, al pase de un compañero por la izquierda o derecha sin previo conocimiento de ello, remata a portería.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones.

Ejercicio 20.

Materiales: conos, portería y balones

Desarrollo: El futbolista realiza skipping en el centro de cuatro conos que forman un cuadro de 4 x 4 metros en centro del borde del área grande. A la señal se desplaza a tocar el cono del color indicado por el profesor o un compañero, luego se desplaza al punto de penal a recibir un pase de un compañero y rematar a portería.

Dosificación: realizar entre 2 y 3 tandas.

Ejercicio 21.

Materiales: conos, portería y balones

Desarrollo: El futbolista botea el balón con fuerza en el piso en el punto de penal, corre a tocar a la derecha o izquierda, según indicación del profesor o un

compañero, un cono ubicado a una distancia de 4 metros y regresa a rematar a portería.

Dosificación: realizar entre 2 y 3 tandas.

1.1.1.4 Orientaciones metodológicas.

El entrenamiento dirigido al desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años tomará, de los ejercicios propuestos, aquellos que, en correspondencia con cada etapa de preparación, favorezcan el cumplimiento de los objetivos previstos en relación con esta capacidad.

De la variedad de métodos, formas organizativas y medios existentes, de igual manera, se recomienda el empleo de aquellos que por sus potencialidades formativas contribuyan de manera eficaz con la aplicación de los ejercicios y el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

En relación con la evaluación y control del nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas, se recomienda evaluar y ajustar de forma periódica el cumplimiento de las metas planteadas, tanto a nivel individual como grupal.

Por último, para escoger el tipo de entrenamiento adecuado se tendrá en cuenta el objetivo del entrenamiento, el tiempo disponible, el número de futbolistas, la cantidad de material disponible y el nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas.

1.1.1.5 Implementación.

La implementación del programa de ejercicios será posible a partir de la realización con las siguientes acciones:

1. Analizar con profesores y futbolistas los resultados del diagnóstico.
2. Explicar el sistema de ejercicios a los profesores.
3. Socializar las principales características del programa de ejercicios con los futbolistas.

4. Preparar desde el punto de vista teórico y metodológico a los profesores, entre otras se desarrollaron las siguientes actividades:
 - Conferencias sobre los presupuestos teóricos y metodológicos para el entrenamiento de la capacidad de orientación en el fútbol.
 - Conferencias y talleres sobre los ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
 - Conferencias y talleres en relación con los métodos, procedimientos, formas organizativas y medios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
 - Conferencias y talleres sobre la planificación del entrenamiento para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
 - Talleres y clases prácticas para demostrar y ejemplificar la aplicación de los ejercicios diseñados en el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
5. Garantizar los medios e implementos requeridos para la aplicación exitosa del programa de ejercicios.
6. Aplicar los ejercicios diseñados a la muestra seleccionada en correspondencia con las orientaciones metodológicas planteadas.
7. Controlar la evolución y desarrollo de cada uno de los futbolistas en cuanto a la capacidad de orientación y realizar los ajustes necesarios para alcanzar los objetivos previstos en cada etapa.

2.9.2.6. Evaluación.

Para tener el control y la retroalimentación necesaria en aras de realizar los ajustes, enriquecer y perfeccionar el programa, se consideran las **acciones** siguientes:

1. Aplicar los instrumentos para evaluar la preparación y desempeño de los profesores.
2. Aplicar los instrumentos para evaluar el nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

3. Recopilar, procesar e interpretar la información.
4. Caracterizar la preparación y desempeño mostrado por los profesores.
5. Caracterizar el nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

CAPÍTULO 3 VALORACIÓN DE LA PERTINENCIA Y FUNCIONALIDAD DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS

En el capítulo actual se determina la pertinencia del programa de ejercicios, así como se desarrolla un pre-experimento para valorar su funcionalidad para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

3.1 Determinación de la pertinencia del programa de ejercicios

Para la evaluación de la pertinencia del programa de ejercicios fueron seleccionados 10 profesionales a partir de las siguientes variables de inclusión:

- 1) Poseer el título de Licenciado en Cultura Física o afines.
- 2) Trabajar en la actualidad como entrenador de fútbol de la categoría sub 12-14 años.
- 3) 10 años o más como entrenador de fútbol.

A los especialistas seleccionados se les aplicó una entrevista (anexo 5), a partir de la cual se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 5):

El 60% de los especialistas evaluaron la estructura del programa como muy pertinente y el 40% de bastante pertinente; los objetivos planteados tuvieron una aprobación del 70% (muy pertinentes) y del 30% (bastante pertinentes); los ejercicios diseñados alcanzaron el 60% de valoración como muy pertinentes, 30% como

bastante pertinentes y 10% como pertinentes; de igual manera el 60% de los entrevistados consideraron muy pertinente las orientaciones metodológicas y el 30% bastante pertinentes.

Mientras que la implementación del programa de ejercicios es muy pertinente según el criterio del 60% de los especialistas entrevistados, bastante pertinente para el 30% y pertinente para el 10%; el 70% apreció como muy pertinente y el 30% bastante pertinente el sistema de evaluación propuesto. Por último, el 60% cree muy pertinente la aplicación práctica del programa propuesto y para el otro 40% es bastante pertinente.

Como se puede apreciar todos los aspectos fueron valorados como muy pertinentes, bastante pertinentes o pertinentes, no existiendo ningún aspecto considerado por algún especialista como poco pertinente o no pertinente, lo que corrobora la pertinencia de aplicación del programa de ejercicios propuesto para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Aspectos a evaluar	Evaluación				
	MP	BP	P	PP	NP
Estructura del programa de ejercicios.	6	4			
Objetivos planteados.	7	3			
Ejercicios diseñados.	6	3	1		
Orientaciones metodológicas.	6	4			
Implementación del programa de ejercicios.	6	3	1		
Evaluación del programa de ejercicios.	7	3			
Posibilidades de aplicación práctica del programa	6	4			

propuesto.					
------------	--	--	--	--	--

Tabla 3 Resultados de los criterios emitidos por los especialistas respecto al sistema de ejercicios propuesto.

3.2 Valoración de la funcionalidad del programa de ejercicios

Para valorar la funcionalidad del sistema de ejercicios se desarrolló un pre-experimento a partir de un diseño pre test - post test con un solo grupo durante el período de febrero a septiembre de 2019.

Partiendo de la hipótesis declarada se consideraron las siguientes **variables relevantes**:

Variable independiente: programa de ejercicios.

Variable dependiente: el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

La operacionalización de la variable dependiente se realizó mediante la definición de variables, dimensiones e indicadores, los que fueron desarrollados como parte del epígrafe 2.1.

3.2.1 Fases con las que contó el pre-experimento desarrollado:

1. Evaluación inicial (pretest).
2. Aplicación del programa de ejercicios.
3. Evaluación final (postest).
4. Comparación entre los resultados del pretest y el postest.

3.2.2 Resultados del pretest.

Los resultados del pretest coinciden con los resultados del diagnóstico estado actual, los que aparecen en el epígrafe 2.1.

3.2.3 Aplicación del sistema de ejercicios.

El programa de ejercicios orientado al desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción se elaboró y aplicó a la muestra seleccionada durante el período de febrero a septiembre de 2019, para ello se elaboró el siguiente cronograma.

Acciones	Febrero				Marzo				Abril			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Objetivo general y los objetivos específicos del diagnóstico.	X											
Objetivos, dimensiones e indicadores para el diagnóstico.	X	X										
Fuentes personales y no personales			X									
Instrumentos para la obtención de la información requerida.			X									
Recursos humanos y materiales.				X								
Instrumentos, procesar y analizar los resultados del diagnóstico.					X	X						
Caracterizar el estado inicial de los conocimientos y desempeño de los profesores, así como del desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.							X	X				
Diseñar los ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.									X	X	X	X
Acciones	Mayo				Junio				Julio			

	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Explicar el sistema de ejercicios a los profesores.	X											
Socializar las principales características del programa de ejercicios con los futbolistas	X											
Preparar desde el punto de vista teórico y metodológico a los profesores.		X	X									
Garantizar los medios e implementos requeridos para la aplicación exitosa del programa de ejercicios.				X								
Aplicar los ejercicios diseñados a la muestra seleccionada.					X	X	X	X	X	X	X	X
Acciones	Agosto				Septiembre							
	1	2	3	4	1	2	3	4				
Aplicar los ejercicios diseñados a la muestra seleccionada.	X	X	X	X								
Aplicar los instrumentos, procesar y analizar los resultados (postest).					X	X						
Caracterizar la preparación y desempeño mostrado por los profesores, así como el nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.							X	X				
Analizar los resultados con los profesores y futbolistas								X				

Tabla 4 Cronograma para la elaboración y aplicación del programa de ejercicios

3.2.4 Resultados del postest.

Luego de ser aplicado el programa de ejercicios con la muestra seleccionada se repitieron los instrumentos, los resultados alcanzados se muestran a continuación:

3.2.5 Preparación y desempeño de los entrenadores.

El programa de ejercicios a través de sus acciones para mejorar la preparación de los profesores posibilitó que se incrementara:

- Los conocimientos teóricos de los profesores sobre la capacidad de orientación.
- Su preparación sobre los ejercicios para desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- La preparación en torno a la metodología para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- Sus conocimientos sobre el nivel de desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- La eficiencia en la planificación y ejecución del entrenamiento para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- La utilización de ejercicios adecuados para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
- La efectividad de la metodología empleada para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

3.2.6 Desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Para evaluar el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años luego de implementado el programa de ejercicios se se aplicó nuevamente el Test de orientación (anexo 4), aportando resultados positivos como se evidencia en los siguientes resultados:

Como se muestra en la tabla 5, en relación a los resultados individuales del postest en el Test de orientación, existieron 4 futbolista que no cometieron errores, evidenciando una capacidad de orientación muy buena, 5 cometieron un error alcanzando la evaluación de buena, 2 cometieron dos errores obteniendo la evaluación de regular y solo 1 presentó tres errores y aunque disminuyó en un error en relación al pretest su capacidad de orientación sigue siendo baja.

No	Errores	Evaluación
1.	0	Muy buena
2.	1	Buena
3.	1	Buena
4.	0	Muy buena
5.	2	Regular
6.	1	Buena
7.	2	Regular
8.	0	Muy buena
9.	1	Buena
10.	1	Buena
11.	3	Baja

12.	0	Muy buena
-----	---	-----------

Tabla 5 Resultados individuales en el Test de orientación (Postest).

Por su parte los resultados generales del postest en el Test de orientación evidencian (tabla 6 y gráfico 3) que el 75% de los futbolistas alcanzaron una capacidad de orientación muy buena o buena, el 16,7% de regular y solo el 8,3% de baja. Demostrando la mejoría experimentada en la capacidad de orientación de los futbolistas.

Categoría	Cantidad	%
Muy buena	4	33,3
Buena	5	41,7
Regular	2	16,7
Baja	1	8,3

Tabla 6 Resultados generales en el Test de orientación (Postest)

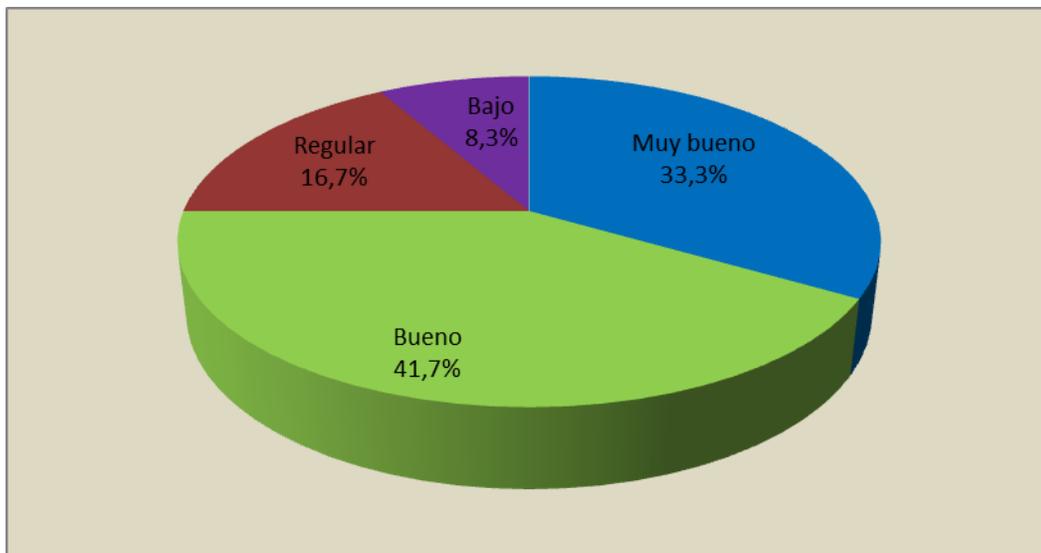


Gráfico 3 Resultados generales en el Test de orientación (Postest)

Estadística descriptiva

En los resultados del postest en los estadígrafos de la estadística descriptiva en el Test de orientación, se puede apreciar (gráfico 4) que la media es 1 error, la mediana 1 error, la moda 1 error, la desviación estándar 0,95 errores, la varianza 0,90 errores, el valor mínimo 0 errores y el valor máximo 3 errores.



Gráfico 4 Estadísticos descriptivos (Postest).

3.2.7 Comparación de los resultados entre el pretest y el postest.

Con el propósito de valorar la funcionalidad del programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 - 14 años de la Unidad Educativa de la Asunción, se compararon los resultados del postest en relación con los del pretest. Los resultados alcanzados en el postest son muy superiores a los del pretest, como se puede apreciar a continuación:

En la tabla 7 se comparan los resultados individuales del Test de orientación. Como se puede observar el futbolista que en el pretest mostró una orientación muy buena porque no cometió errores, lo volvió a repetir en la postest, el resto (91,7%) de los futbolistas disminuyeron la cantidad de errores y mejoraron su evaluación.

Los tres futbolistas que en la preprueba mostraron una orientación buena mejoraron sus resultados, pasando a obtener una evaluación de muy buena; de igual manera

los cuatro que fueron evaluados de regular mejoraron al obtener evaluación de bien en el posttest y a ellos se sumó uno que había mostrado una orientación baja; de los otros tres que fueron evaluados en la categoría de baja en el pretest, dos pasaron a la categoría de regular y solo uno se mantuvo en la categoría baja, aunque disminuyó los errores en relación con el pretest.

Los resultados demuestran la mejoría de los futbolistas en la capacidad de orientación luego de implementado el programa de ejercicios.

No	Pretest		Posttest	
	Errores	Evaluación	Errores	Evaluación
1.	1	Buena	0	Muy buena
2.	2	Regular	1	Buena
3.	2	Regular	1	Buena
4.	0	Muy buena	0	Muy buena
5.	3	Baja	2	Regular
6.	2	Regular	1	Buena
7.	4	Baja	2	Regular
8.	1	Buena	0	Muy buena
9.	2	Regular	1	Buena
10.	3	Baja	1	Buena
11.	4	Baja	3	Baja
12.	1	Buena	0	Muy buena

Tabla 7 Comparación (pretest y posttest) de los resultados individuales en el Test de orientación.

La comparación de los resultados generales del pretest con el postest en el Test de orientación muestran (tabla 8 y gráfico 5), un incremento de 24,9% de futbolistas con muy buena capacidad de orientación y de 16,7% con buena capacidad. En tanto existió una disminución de 16,6% de evaluados como regular y de 25% de evaluados con la categoría de baja. Demostrando una mejoría considerable en relación con los resultados del pretest en esta capacidad por parte de los futbolistas.

CATEGORÍA	Preprueba		Postprueba		Diferencia
	Cantidad	%	Cantidad	%	%
Muy buena	1	8,4	4	33,3	24,9
Buena	3	25,0	5	41,7	16,7
Regular	4	33,3	2	16,7	-16,6
Baja	4	33,3	1	8,3	-25,0

Tabla 8 Comparación (pretest y postest) de los resultados generales en el Test de orientación.

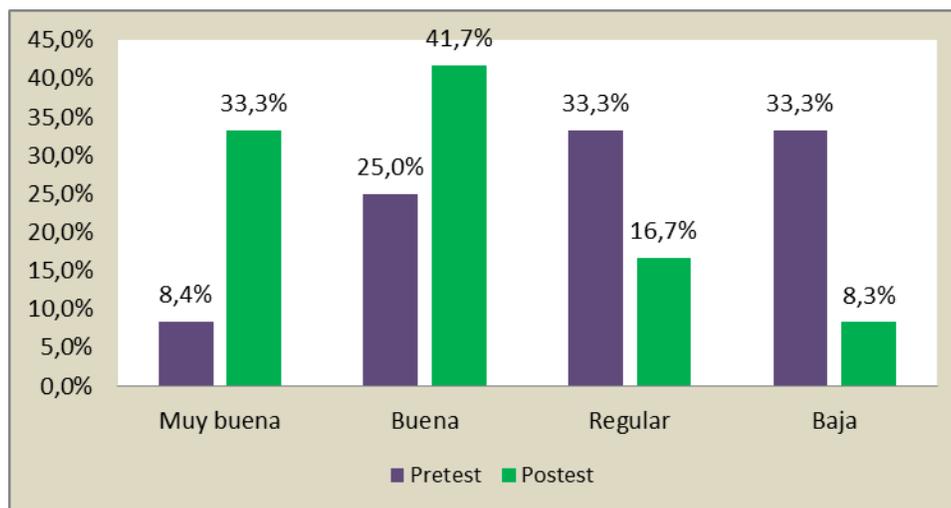


Gráfico 5. Comparación (pretest y postest) de los resultados generales en el Test de orientación.

3.2.8 Estadística descriptiva

La comparación de los resultados del pretest con el postest en el Test de orientación mediante los estadígrafos de la estadística descriptiva evidencia (gráfico 5), que existió una mejoría en todos los parámetros evaluados tales como la media, la mediana, la moda, la desviación estándar, la varianza, el valor mínimo y el valor máximo. Todo ello como resultado de la influencia positiva del programa de ejercicios.

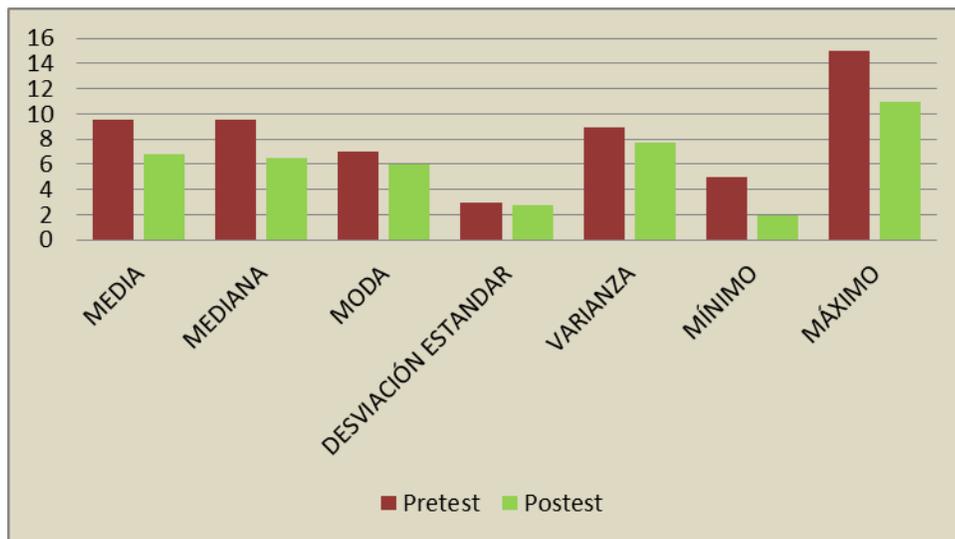


Gráfico 6 Estadística descriptiva. Comparación entre medición inicial y final.

3.2.9 Prueba de Wilcoxon

Para valorar la funcionalidad del programa de ejercicios, desde el punto de vista estadístico, se aplicó la prueba estadística de los rangos con signo de Wilcoxon, que permitió contrastar los resultados alcanzados en el postest en relación con los del pretest.

Como se muestra en la tabla 9, en términos estadísticos, no se obtienen rangos positivos ni sin signos, la media de los rangos negativos se comporta en el valor (6,00) y la suma de los rangos negativos se presenta en el valor (66,00), que para $Z = -3,127$, evidencian un grado de significación de (,002), lo que demuestra la alta

significación de los resultados obtenidos a partir de la aplicación del programa de ejercicios.

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
postest - pretest	Rangos negativos	11 ^a	6,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00
	Empates	1 ^c	
	Total	12	

a. postest < pretest

b. postest > pretest

c. postest = pretest

Estadísticos de contraste^a

	postest - pretest
Z	-3,127 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	,002

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon.

b. Basado en los rangos positivos.

Tabla 9. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon.

Finalmente, los resultados analizados a partir de los diferentes métodos del nivel empírico y matemáticos- estadísticos corroboran la hipótesis planteada en relación a la funcionalidad del programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

CONCLUSIONES

En el análisis realizado se pudo apreciar que hay coincidencia en la mayoría de los autores en la importancia de las capacidades coordinativas y en especial de la capacidad de orientación en los futbolistas para determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios). Se reconoce, además, que se da una fuerte relación entre el entrenamiento de la capacidad de orientación y la eficacia en el juego.

Mediante el diagnóstico realizado se pudo determinar la existencia de insuficiencias en la preparación y desempeño de los profesores en relación con el entrenamiento de la capacidad de orientación, así como un deficiente nivel de desarrollo de esta capacidad en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Se elaboró un programa de ejercicios estructurado en: introducción, objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas, implementación y evaluación; cada uno con la información requerida para su empleo por los profesores en el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

La pertinencia del programa de ejercicios fue comprobada mediante el criterio de los especialistas consultados, al ser evaluados como muy pertinente, bastante pertinente o pertinente todos los aspectos valorados.

La hipótesis declarada fue corroborada, pues los resultados del pre-experimento realizado demostraron la funcionalidad del programa de ejercicios para el desarrollo

de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

RECOMENDACIONES

- Aplicar el programa de ejercicios a todos los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.
- Generalizar la aplicación del programa de ejercicios en otras Unidades Educativas, realizándole los ajustes necesarios en correspondencia con sus particularidades.
- Desarrollar estudios para el desarrollo de otras capacidades coordinativas los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

BIBLIOGRAFÍA

- Antón, J. L. (sf). El entrenamiento de las capacidades coordinativas en deportes de equipo: bases de aplicación y tratamiento en la formación del jugador. Recuperado de J Anton - Expomotricidad - aprendeenlinea.udea.edu.co
- Bangsbo, J. (1998). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Beraldo, S. y Polleti, C. (1991). Preparación física total. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- Bompa, O. T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. España. Editorial Paidotribo.
- Bompa, O. T. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas: Planificación y Programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento. Editorial Hispano Europea, S.A.
- Bosco, C. (1991). Aspectos Fisiológicos de la Preparación Física del Futbolista. Editorial Paidotribo, Barcelona España.
- Buschmann y otros (2002). La coordinación en el Fútbol. Editorial Tutor. Madrid – España. Caminero F. (2006). Marco Teórico sobre condición motriz. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 93 - Febrero de 2006

- Calvachi, M. E. (2015). Estudio de las capacidades coordinativas del gesto deportivo en los niños de las Escuelas de Fútbol de Puenbo de las categorías formativas sub 10 y 11 años en el año 2014 -2015. Tesis de Grado. Universidad Central del Ecuador.
- Camacho, H. (2010). Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial kinesis, Barcelona- España.
- Chiriboga, D. M. (2017). Las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en la Escuela de Liga Deportiva Universitaria de Quito Sede Riobamba. Tesis de Maestría. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.
- Colectivo de autores cubanos (1985). Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Inder. Ciudad de La Habana. Cuba. 281 p.
- Collazo, A. (2002). Manual básico para la comprensión del proceso de perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades físicas motrices en atletas de alto rendimiento deportivo y estudiantes en edad escolar y juvenil. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Collazo, A. (2005). Las capacidades físicas: Guía teórico práctica. La Habana: Paidotribo.
- Collazo, M. A. y Betancourt, A. N. (2006). Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo I. ISCF. La Habana. Cuba.
- Collazo, M. A. et al. (2006). Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo II. ISCF. La Habana. Cuba.
- Condoy, O. L. (2018). Las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017. Tesis de Grado. Universidad Nacional de Loja. Ecuador.

- Cortegaza, F. L. (2003) Preparación física (1), La preparación física general. Revista digital efdeportes, Buenos Aires - Año 9 - N° 67 - Diciembre de <http://www.efdeportes.com/>.
- Csanadi, A. (1980). El fútbol. Editorial Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Dietrich, M. (2007). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo Barcelona España.
- Fernández, J. C.; Mercado, F. y Sánchez, M. D. (2003). Teoría y práctica psicomotora de la orientación y localización espacial. Revista digital Efdeportes. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd59/espac.htm>
- Forteza de la Rosa, A. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo, Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
- Forteza de la Rosa, A. (2001). Direcciones del entrenamiento deportivo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 17. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd17/fortez.htm>
- García Manso, J. M. et al. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Gymnos.
- García Manso, J. M.; Navarro Valdivieso M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Gymnos.
- García, J. M.; Navarro, M. y Ruiz, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid. Editorial Gymnos.
- Gonzáles, L., y Mejía, M. (2010). Bases científicas del entrenamiento deportivo. Loja – Ecuador. Universidad Nacional de Loja.
- Gorostiaga, E. (1993). Bases científicas del fútbol: aplicación al entrenamiento. Revista del Entrenador Español de Fútbol (57), 37-47.

- Grosser, M. (1990). Alto Rendimiento Deportivo. México. Editorial Martínez Roca.
- Grosser, M. y cols. (1991). El movimiento deportivo. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento. Barcelona. Editorial Martínez Roca. Guimaraes, Tonhino (1999). El Entrenamiento Deportivo. Editorial delfín Ltda. México.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
- Harre, D. (1973). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Berlín. Tomado de: Sportvelag.
- Harre D. (1987). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium, Buenos Aires Argentina.
- Inga, L. S. (2017). Las capacidades coordinativas en la adquisición del gesto técnico, en las categorías sub 10 y sub 12 de la escuela de fútbol el nacional. Tesis de Grado. Universidad de las Fuerzas Armada (ESPE). Ecuador.
- Jacob, F. (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas. Revista Stadium, año 25, 147, 36-40.
- Lago, C. (2002). La preparación física en el fútbol. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lago, C. y López, P. (2001). Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano. Revista digital Efdeportes. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd30/balonm1.htm>
- León, M. (2005). Planificación de la preparación física en el fútbol base. Una perspectiva integral. Sevilla: Wanceulen.
- López-Cózar, R. (2008). Orientaciones fundamentales en la preparación física del futbolista en edades tempranas. Revista digital de Educación Física y

Deportes, 13(124). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd124/orientaciones-fundamentales-en-la-preparacion-fisica-del-futbolista-en-edades-tempranas.htm>

Lago, C. (2002). La preparación Física en el Fútbol. Ed. Biblioteca Nueva.

Lago Peñas, C., y López Graña, P. (2001). Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano. Revista digital Efdeportes. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd30/balonm.htm>

Le Boulch (1972). La educación por el movimiento en edad escolar. Buenos Aires. Paidós.

Ljach, W. I. y Witkowski, Z. (2007). Coordination Motor Abilities in Football. Diagnostic and Prognosis. Research Yearbook, Medsportpress, Vol. 13, Nº 1:43-46.

Ljach, W. I. y Witkowski, Z. (2010). "Development and Training of Coordination Skills in 11 to 19 Year Old Soccer Players", Human Physiology, Vol. 36, Nº 1:64-71.

Lorenzo Caminero, F. (2006). Marco teórico sobre la coordinación motriz. Revista digital Efdeportes. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>

Loya, M. O. (2010). Incidencia de la capacidad coordinativa de orientación en el fundamento técnico de la definición a portería en la categoría sub 12 de las Escuelas de Fútbol del Consejo Provincial de Pichincha (Parroquia de Conocoto). Propuesta alternativa. Tesis de Grado. Universidad de las Fuerzas Armada. ESPE. Ecuador.

Madello, A. (1986). Atletismo y capacidad de coordinación. Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica, 8, 27-32.

Manno, R. (1985). La capacidad coordinativa. Revista Stadium, 111, 2-13.

- Manno, R. (1994). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. y Rost, K. (2004). Metodología General Del Entrenamiento Infantil Y Juvenil. (1a. ed.). Barcelona: Piadotribo.
- Massafret, M. (1998). Preparación física en los deportes de equipo. Curso de Postgrado en Preparación Física. Inédito. La Coruña.
- Mata, F. (1995). Consejos en la planificación del fútbol. Madrid. Editorial Gymnos.
- Matvéev, L. (1982). El Proceso de Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Editorial Stadium.
- Matvéev, L. (1983) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú, Editorial Ráduga.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (1987): Teoría del movimiento. Síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico, Buenos Aires: Stadium.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (1988). Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- Montenegro, O. (2010). Capacidades coordinativas. Manifestaciones y método de trabajo. Kinesis, 51, 5-14.
- Mora, J. (1995). Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico. Cádiz. Edita COPLEF Andalucía.
- Morino, C. (1991). La capacidad coordinativa en deportes de equipo. Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica, 18, 2-9.
- Ozolin N. G. (1989) Sistemas contemporáneos del entrenamiento deportivo. 3ra edición. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- Platonov, V. (1994). La Preparación Física. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Platonov, V. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Olímpico: Editorial Paidotribo.

Platonov, V. N. Bulatova. M. M (1995) La Preparación Física. Colección Deporte y Entrenamiento. 3ra. ed.; Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A.

Rey, J.; Ramos J. y Carmen, B. (2012). El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico. *efdeporte.com*, 17 (169), s/p. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd169/el-entrenamiento-deportivo-como-proceso-pedagogico.htm>

Romero R. J. y Becali, E. A. (2014). Metodología del entrenamiento deportivo. La escuela cubana. La Habana: Editorial Deportes.

Rivas M., Sánchez E. (2013). Fútbol. Entrenamiento actual de la condición física el futbolista; La coordinación en el futbolista. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2370/237029450003.pdf>

Rivera, E.; Trigueros, C. y Torres, J. (1993). Coordinación y equilibrio. Concepto y actividades para su desarrollo. Granada. Imprenta Rosillo´s.

Schreiner, P. (2005). Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol. Editorial Paidotribo.

Solana, A. y Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*. vol. XXI, núm. 2, 2011, pp. 121-142

Souto, J. (1997). Las capacidades coordinativas y su trabajo específico para el tenis. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, tomo XI, 2, 17-22.

Taday, K. R. (2016). Estudio de las capacidades coordinativas especiales y su incidencia en el desarrollo de la técnica de conducción del balón en la categoría sub 10 de las Escuelas de Fútbol del Consejo Provincial de

Pichincha Zona Centro en el año 2015 – 2016. Tesis de Grado. Universidad Técnica del Norte. Ecuador.

Verjoshansky, Y. (1990). Entrenamiento Deportivo, planificación y desarrollo. España, Editorial Martínez Roca.

Weineck, J. (2004) Entrenamiento y Práctica Deportiva Escolar. Editorial Paidotribo, Barcelona – España.

Weineck J. (2005). Entrenamiento Total. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Witkowski, Z. (2003). Coordination Skills of Young Soccer Players: Diagnosis, Structure, and Ontogeny, Cand. Sci. (Pedag.) Dissertation, Moscú.

Anexo 1. Guía para la revisión documental

Objetivo: Revisar la planificación realizada en relación con el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Documentos revisados: Planificación de las sesiones de entrenamiento.

Aspectos a revisar:

1. Planificación general del entrenamiento de los futbolistas de 12-14 años y de manera particular la capacidad de orientación.
2. Planificación de los objetivos relacionados con la capacidad de orientación.
3. Ejercicios planificados para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
4. Métodos planificados para el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
5. Formas organizativas y medios para el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
6. Dosificación del entrenamiento planificada relacionada con la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
7. Control y evaluación planificada en relación con la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

Anexo 2. Guía de observación a sesiones de entrenamiento

Objetivo: Determinar los ejercicios utilizados y metodología empleada para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Aspectos a observar:

1. Concepción general del entrenamiento de los futbolistas de 12-14 años y de manera particular de la capacidad de orientación.
2. Ejercicios utilizados para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
3. Métodos usados en el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
4. Formas organizativas y medios empleados en el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
5. Dosificación del entrenamiento realizada en relación con la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.
6. Control y evaluación efectuada del desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

Anexo 3. Encuesta a profesores de fútbol

Objetivo: Constatar la preparación teórica y metodológica de los profesores para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

Estimado profesor:

Le agradecemos sus consideraciones sobre el proceso de entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años.

Cuestionario:

1. ¿Qué importancia considera usted posee el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años?

Muy importante___ Importante____ Poco importante___ Sin importancia___

2. ¿Cómo considera su preparación teórica en relación con la capacidad de orientación en los futbolistas?

Muy suficiente___ Suficiente___ Poco suficiente ___ Insuficiente_____

3. ¿Cómo considera su preparación sobre los ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años?

Muy suficiente___ Suficiente___ Poco suficiente ___ Insuficiente_____

4. ¿Cómo considera su preparación sobre la metodología para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años?

Muy suficiente___ Suficiente___ Poco suficiente ___ Insuficiente_____

5. ¿Cómo concibe usted el entrenamiento de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años?

Con ejercicios___ Con juegos____ Con ejercicios y juegos___

6. ¿Cómo consideras los ejercicios que utilizas para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años?

Muy adecuados____ Adecuados____ Poco adecuados____ Inadecuados_____

7. ¿Cómo consideras los métodos, formas organizativas y medios que empleas para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años?

Muy adecuados____ Adecuados____ Poco adecuados____ Inadecuados_____

8. ¿Cómo consideras el nivel de desarrollo de capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción?

a) Muy Buena_____ b) Buena_____ c) Regular_____ d) Deficiente_____

9. ¿Le parece a usted necesario la elaboración de un programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción?

a) Muy necesario_____ b) Necesario_____ c) Poco necesario_____ d) Innecesario_____

Anexo 4. Test de orientación

Objetivo: Evaluar la capacidad de orientación de los futbolistas de 12-14 años.

Material: Conos

Descripción: El futbolista se coloca a medio de los cuatro conos que se encuentran formando un cuadrado de manera que pueda saltar hacia ellos según lo solicite el profesor. El testeador da la orden de saltar hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda o derecha, en dirección de uno de los conos de manera indistinta sin un orden

específico. Realiza esta actividad durante cuatro ocasiones y se cuenta el número de errores que comete el futbolista.

Tabla de valoración:

Calificación	Errores
Muy buena	0 errores
Buena	1 error
Regular	2 errores
Baja	3 errores o mas

Fuente: Héctor Eduardo Toaquiza Vega

Anexo 5. Entrevista a especialistas

Objetivo: Evaluar la pertinencia del programa de ejercicios para el desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción.

Estimado profesor:

Usted ha sido seleccionado entre un grupo de especialistas que aportarán sus consideraciones sobre un programa de ejercicios propuesto para el desarrollo de la

capacidad de orientación en los futbolistas de 12-14 años de la Unidad Educativa de la Asunción. Le agradecemos sus consideraciones por su colaboración.

En la tabla que se presenta marque con una cruz (X) la evaluación, que, a su juicio, le corresponde a cada uno de los aspectos atendiendo a las siguientes categorías: Muy pertinente (MP), Bastante pertinente (BP), Pertinente (P), Poco pertinente (PP), No pertinente (NP)

Aspectos a evaluar	Evaluación				
	MP	BP	P	PP	NP
Estructura del programa de ejercicios.					
Objetivos planteados.					
Ejercicios diseñados.					
Orientaciones metodológicas.					
Implementación del programa de ejercicios.					
Evaluación del programa de ejercicios.					
Posibilidades de aplicación práctica del programa propuesto.					

Otros criterios al respecto