



**Acciones didácticas para la enseñanza de los tiros libres en fútbol juvenil de Gualaceo
Sporting Club**

Lcdo. Bravo Vega, Pablo Humberto

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Postgrados

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

Dra. Carrillo Fernández, Sofía Carolina

15 de septiembre del 2020



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis.DidacticaTiroLibre_2020.docx (D77859057)
Submitted: 8/17/2020 2:42:00 PM
Submitted By: sscalero@espe.edu.ec
Significance: 2 %

Sources included in the report:

Tesis Tiro a portería.docx (D52065537)
PROYECTO DE INVESTIGACION PARA EL URKUM.docx (D53070053)
<https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/10664/OGEIDI%20ROJAS%20BARRAYARZAZ.Metodolog%C3%ADa%20para%20el%20tratamiento%20de%20la%20resistencia%20especial%20en%20voleibolistas%20juveniles..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instances where selected sources appear:

10

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Dra. Carrillo Fernández, Sofía Carolina".

Dra. Carrillo Fernández, Sofía Carolina

Director



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN
Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSTGRADOS**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **“Acciones didácticas para la enseñanza de los tiros libres en fútbol juvenil de Gualaceo Sporting Club”** fue realizado por el **Lcdo. Bravo Vega, Pablo Humberto** el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 15 de septiembre del 2020



Dra. Carrillo Fernández, Sofia Carolina

C.C: 1714599774



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN
Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSTGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Bravo Vega, Pablo Humberto**, con cédula de ciudadanía N°170674724-1, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Acciones didácticas para la enseñanza de los tiros libres en fútbol juvenil de Gualaceo Sporting Club”** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 15 de septiembre de 2020

Bravo Vega, Pablo Humberto

C.C.: 170674724-1



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN
Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSTGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Bravo Vega, Pablo Humberto**, con cédula de ciudadanía N°170674724-1, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, publicar el trabajo de titulación: **“Acciones didácticas para la enseñanza de los tiros libres en fútbol juvenil de Gualaceo Sporting Club”** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 15 de septiembre de 2020



Bravo Vega, Pablo Humberto
C.C.: 170674724-1

Dedicatoria

La presente tesis está dedicada a mi **Esposa e Hijo**, que han sido la principal razón y motivación, de que me levante cada día a esforzarme y superarme para ofrecerles siempre lo mejor. No ha sido fácil, viajes, malas noches, fines de semana separados; pero creo que valió la pena.

Si no los hubiera tenido a mi lado, y el apoyo incondicional que me demostraron siempre, no habría logrado desarrollar y culminar con éxito este objetivo que lo tenía pendiente hace mucho tiempo.

Gracias por ser tan especiales; además de ser los protagonistas principales de este **“Sueño Alcanzado”**, han estado ahí motivándome, ayudándome e impulsándome a seguir adelante, incluso en los momentos más turbulentos.

Gracias por su tiempo y su amor incondicional. ¡¡¡Los quiero mucho!!!

“Nunca es demasiado tarde para fijarse

una nueva meta o un nuevo sueño”

Agradecimiento

A Dios Todo Poderoso: Gracias por guiarme, darme sabiduría, entendimiento; y sobre todo la perseverancia para culminar con éxito mis estudios.

A mis Padres: Gracias por su tiempo, paciencia y comprensión. Un agradecimiento especial para mi Padre el coronel Luis Bravo, por su ejemplo, motivación y consejos; que siempre fueron mi guía y fuente de inspiración.

A mi Tío Carlos: Gracias por tu apoyo incondicional, por impulsar mi superación personal y académica. En la vida conocemos a muchas personas y entre tantas siempre coincidimos con personas especiales con las cuales hemos compartido grandes momentos y siempre están ahí en las buenas y en las malas.

A mis Compañeros: Gracias por su amistad sincera, su colaboración, y por compartir grandes momentos juntos. “Los grandes amigos son difíciles de encontrar, difíciles de dejar e imposibles de olvidar”.

A mi Directora de Tesis: Gracias por su asesoramiento, profesionalismo, tiempo y paciencia dedicada para el desarrollo de esta tesis.

Al Coordinador de Maestría: Gracias por sus enseñanzas, ejemplo y por estar ahí siempre impulsándonos y motivándonos a ser los mejores.

A mis Profesores: Gracias por su profesionalismo, por sus enseñanzas, por compartir sus experiencias; y sobre todo por darme la mejor formación para forjar un mejor futuro.

A la Institución: Gracias por abrirme las puertas, permitirme desarrollar todas mis potencialidades, capacidades y haberme dado nuevas herramientas científicas y tecnológicas; para ser un profesional exitoso, innovador y competitivo.

Índice de Contenidos

Carátula.....	1
Hoja de Resultados de la Herramienta Urkund.....	2
Certificado del Director.....	3
Responsabilidad de Autoría.....	4
Autorización de Publicación.....	5
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento.....	7
Índice de Contenidos.....	8
Índice de Tablas.....	11
Índice de Figuras.....	12
Resumen.....	13
Abstract.....	14
Capítulo 1.....	15
Introducción al Problema de Investigación.....	15
Antecedentes.....	15
Planteamiento del Problema.....	16
Objetivos.....	16
<i>Objetivo General del Proyecto</i>	16
<i>Objetivos Específicos del Proyecto</i>	16
Justificación, Importancia y Alcance del Proyecto.....	17
Hipótesis de Investigación.....	19
Categorización de las Variables de Investigación.....	19

Trabajos Relacionados	21
Diseño de la Investigación	22
Población y Muestra.....	22
Métodos de la Investigación	23
Recolección de la Información.....	26
Cronograma de Actividades.....	27
Presupuesto y Financiamiento.....	30
Capítulo 2.....	31
Bases Metodológicas de la Investigación	31
Los Componentes de la Preparación	31
El Componente de la Preparación Física	31
El Componente de la Preparación Psicológica	33
El Componente de la Preparación Teórica.....	34
El Componente de la Preparación Técnico-Táctica.....	35
Las Jugadas a Balón Parado. Generalidades y Entrenamiento	40
El Saque de Esquina.....	41
Aspectos Ofensivos Generales de los Saques de Esquina.....	42
Los Tiros libres	43
Tipos de Tiros Libres.....	43
<i>El Tiro Libre Directo</i>	43
<i>El Tiro Libre Indirecto</i>	44
<i>El Balón Entra en la Meta</i>	44
La Estrategia Didáctica, su Concepción Metodológica	44
Peculiaridades de la Categoría Juvenil	50
Capítulo 3.....	52

	10
Bases Metodológicas de la Investigación	52
Acciones Didácticas para Potenciar los Tiros Libres	52
Fase 1: Fundamentación de las Acciones Didácticas.....	54
Fase 2: Diagnóstico Realizado al Estado Actual.....	59
Planeación de las Acciones como Parte de la Estrategia de Trabajo	61
Descripción de las Acciones por Etapas de Preparación	62
<i>La Etapa General</i>	62
<i>Etapa Especial</i>	65
Capítulo 4.....	72
Análisis de los Resultados.....	72
Resultados del Cuestionario a Especialistas.....	72
Resultados del Cuestionario a los Futbolistas	83
Conclusiones.....	87
Recomendaciones	88
Referencias	89

Índice de Tablas

Tabla 1 Variable Dependiente: Efectividad de los Tiros Libres	20
Tabla 2 Variable Independiente: Acciones Didácticas.....	21
Tabla 3 Cronograma octubre – noviembre 2019	27
Tabla 4 Cronograma diciembre 2019 – enero 2020	28
Tabla 5 Cronograma febrero – marzo 2020.....	28
Tabla 6 Cronograma abril 2020.....	29
Tabla 7 Cronograma mayo 2020.....	29
Tabla 8 Presupuesto.....	30
Tabla 9 Resumen de Presupuesto.....	30
Tabla 10 Evaluaciones Teóricas sobre la Propuesta de Intervención.	72
Tabla 11 Prueba de Shapiro–Wilk para la Variable Teórica Originalidad	74
Tabla 12 Prueba de Normalidad.....	75
Tabla 13 Prueba de Shapiro–Wilk para la Variable Teórica Calidad	76
Tabla 14 Prueba de Normalidad.....	77
Tabla 15 Prueba de Shapiro–Wilk para la Variable Teórica Especialización	78
Tabla 16 Prueba de Normalidad.....	79
Tabla 17 Prueba de Shapiro–Wilk para la Variable Teórica Objetividad	80
Tabla 18 Prueba de Normalidad.....	81
Tabla 19 Correlaciones en dos Momentos de las Variables Teóricas.....	82
Tabla 20 Puntaje Alcanzado en cada Pregunta Orientada al Futbolista.....	85

Índice de Figuras

Figura 1 Estructura de una Estrategia Didáctica	49
Figura 2 Fases de la Estrategia.....	53
Figura 3 Contenidos Generales por Etapas.....	62

Resumen

El entrenamiento de la técnica deportiva en unión con el componente táctico es fundamental en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo del futbolista. La didáctica del entrenamiento puede ser un componente decisivo en su potenciación. En tal sentido, se ha planteado como objetivo de la investigación implementar acciones didácticas para la enseñanza de los tiros libres en fútbol juvenil en Gualaceo Sporting Club. La investigación es de tipo teórico-descriptiva de orden correlacional y base cualitativa, basándose en un muestreo intencional no probabilístico, se selecciona la población del equipo juvenil del Gualaceo Sporting Club (20 jugadores del sexo masculino) aplicado un cuestionario, al igual que se estudia cuatro criterios cualitativos a 13 especialistas para la validación teórica de la investigación. La validación teórica realizada, tanto a los especialistas consultados como a los futbolistas fue satisfactoria, evidenciándose las potencialidades teóricas de las distintas acciones estratégicas de orientación didáctica para mejorar los tiros libres en el fútbol juvenil.

Palabras Clave:

- **ACCIONES DIDÁCTICAS**
- **FÚTBOL**
- **TIROS LIBRES**

Abstract

The training of sports technique in conjunction with the tactical component is essential in the process of directing the sports training of the footballer. Training didactics can be a decisive component in its empowerment. In this sense, the objective of the research has been to implement didactic actions for the teaching of free throws in youth soccer in Gualaceo Sporting Club. The research is of a theoretical-descriptive type of correlational order and qualitative basis, based on an intentional non-probability sampling, the population of the youth team of the Gualaceo Sporting Club (20 male players) is selected, applied a questionnaire, as well as studying Four qualitative criteria to 13 specialists for the theoretical validation of the research. The theoretical validation carried out, both for the specialists consulted and for the footballers, was satisfactory, showing the theoretical potential of the different strategic actions of didactic orientation to improve free throws in youth soccer.

Keywords:

- **DIDACT ACTIONS**
- **SOCCER**
- **FREE SHOTS**

Capítulo 1

Introducción al Problema de Investigación

Antecedentes

El proceso del entrenamiento de la técnica deportiva es uno de los componentes más importantes en todas las etapas de la preparación deportiva para lo cual se realizan estudios especializados que mejoren sus potencialidades, (Andrade, Villarroya y Morales, 2017; Benavides, Villalba, Saavedra y Apolo, 2017; Guevara y Calero, 2017; Lasluisa, Rodríguez y O'Farril, 2019; Loachamin, Mena, Durán y Maqueira, 2017); aunque se enfatiza en las edades de iniciación deportiva, poseyendo mayor o menor importancia en dependencia de las orientaciones técnico-metodológicas del deporte que se practique, para lo cual se trata de intervenir en el proceso de diversas maneras, donde el componente de la preparación física juega un rol fundamental (Yépez y Ramírez, 2019); aunque no el único.

La didáctica para la enseñanza de las técnicas deportivas posee marcado interés docente, organizando científicamente las distintas situaciones de aprendizaje en función de alcanzar altos estándares de desarrollo cognitivo, procedimentales y afectivos, dado que a mayor adquisición de la técnica correcta mayor serán las probabilidades de éxito deportivo a corto, mediano y largo plazo. En el caso del fútbol el componente técnico es vital desde las edades tempranas (Flores y Ramírez, 2019; Sánchez, Aguilar, Alava y Cruz, 2018; Jones, Johnson, Francis y Mayhew, 2016; Pryor y otros, 2017); aunque normalmente se enfoca en unión al componente táctico.

El proceso de enseñanza-aprendizaje en deportistas implica la toma de acciones especializadas, donde se incluye la didáctica del entrenamiento, aspecto que engloba particularidades de los entornos de formación, en unión con las características colectivas e individuales del equipo y atleta a entrenar, donde se ha podido consultar obras que priorizan estrategias por funciones del juego o de índole general. (Madir, 2017; Gréhaigne, 2001; Olivare, López y Moreno, 2011).

En tal sentido, se hace necesario implementar las acciones didácticas pertinentes en función de la potenciación motriz del futbolista, aspecto que define el campo y objeto de estudio de la presente investigación.

Planteamiento del Problema

¿Cómo implementar acciones didácticas para la enseñanza de los tiros libres en fútbol juvenil en Gualaceo Sporting Club?

Objetivos

Objetivo General del Proyecto

Implementar acciones didácticas para la enseñanza de los tiros libres en fútbol juvenil en Gualaceo Sporting Club.

Objetivos Específicos del Proyecto

Fundamentar teórica y metodológicamente la importancia que revisten los procesos didácticos de enseñanza-aprendizaje en el deporte en general y el fútbol en específico.

Diagnosticar preliminarmente el rendimiento técnico-táctico de los tiros libres en los futbolistas juveniles de Gualaceo Sporting Club.

Diseñar un grupo de acciones didácticas para mejorar la enseñanza y por ende la efectividad técnico-táctica de los tiros libres en los futbolistas juveniles de Gualaceo Sporting Club.

Validar teóricamente la propuesta diseñada en el proceso de enseñanza-aprendizaje del tiro libre en los futbolistas juveniles de Gualaceo Sporting Club.

Justificación, Importancia y Alcance del Proyecto

El fútbol es en la actualidad uno de los deportes más practicados de manera masiva y organizada a nivel mundial, tal es así, que la FIFA, organismo que dirige y controla este deporte, cuenta con doscientos cuatro miembros en todos los continentes y nueve asociados además de Nueva Caledonia como miembro provisional.

El Fútbol debido la competitividad que existe y rivalidad que ha tomado entre los países practicantes, ha estado bajo la mira de los investigadores y de los pedagogos o entrenadores durante muchos años, lo que ha traído consigo constantes cambios en cuanto a la forma de jugar (sin perder la esencia) y por consiguiente a la forma de entrenar. (Beltrán, 1991; Borbón y Alvarado, 2013; Brüggemann, 2004). Mucho han cambiado como en casi todos los deportes y de manera constante métodos, metodologías, medios y las ciencias aplicadas a este deporte han entrado a jugar un papel fundamental, entre otros aspectos en función del mejoramiento de la actividad competitiva.

Uno de los aspectos de juego que más desarrollo ha adquirido como resultado del constante mejoramiento de este deporte ha sido la defensa, (Bangsbo y Peitersen, 2007; Amieiro, 2007); pues diversas maneras de llevarla a cabo han aumentado la exigencia a los contrarios en busca del gol.

Evidencia clara de esto se puede apreciar si vemos que el promedio de goles en las finales de las copas del mundo hasta el mundial de 1986 en México es de 5,07 por partido y el promedio a partir del año noventa hasta el mundial en Alemania 2006 fue de 1,8 goles. Esta no ha sido la única consecuencia de los cambios en la forma de defender también ha aumentado el número de fuera de juego por partido pues en la actualidad los defensores adelantan sus líneas muy verazmente y a veces de forma atrevida dejando a los delanteros en posición antirreglamentaria, lo cual es penado por los árbitros. Otra de las consecuencias acarreada por este fenómeno es la rigurosidad de la marcación, lo cual se ha convertido en algo brutal en ocasiones, pues las faltas han pasado a formar parte de la táctica defensiva de los atletas, es muy común observar cómo se detiene un contraataque o una acción de gol potencial con una falta u otra infracción como tomar la pelota con la mano, sin importar que sea penalizado no se anota un gol con facilidad como pudiera ser en un contraataque aunque defenderlas es muy difícil.

Lo antes mencionado, resalta la gran importancia que tiene alcanzar un alto grado de efectividad en este tipo de jugadas; sin embargo, al comparar los resultados de las jugadas a balón parado ejecutadas por el equipo objeto de estudio en topes de confrontación, si lo relacionamos con las competiciones oficiales de la FIFA efectuadas entre los años 1998-1999 (Copa Mundial, Campeonato Mundial Juvenil y Campeonato Mundial Sub17), donde producto de jugadas a balón parado se marcaron el 25% de los

goles y en estas mismas competencias entre los años 2002-2003 se marcaron un 30% de los goles, se puede evidenciar que el desempeño de estas acciones es marcadamente pobre sí, agregamos que el equipo estudiado durante tuvo una efectividad en estas jugadas de un 4,14%, es decir en cobros de tiro libre o saques de esquina solo se marcaron pocos goles del total de oportunidades, lo cual deja claro que hay deficiencia, permitiendo elaborar la siguiente situación problemática: El Equipo de fútbol juvenil del Gualaceo Sporting Club presenta insuficiencias para dar respuestas positivas a las jugadas ofensivas de balón parado, presentando durante los juegos un bajo nivel de efectividad durante la ejecución de este tipo de jugadas.

Todas las reflexiones realizadas hasta el momento incentivan la elaboración de esta investigación y conllevan a determinar, sobre bases científicas, las necesidades existentes en el equipo mencionado, tratando de desarrollar alcanzar una adecuada efectividad del tiro libre con balón parado, partiendo de un enfoque didáctico de la preparación deportiva del futbolista juvenil, que permita aumentar la efectividad en los tiros libres.

Hipótesis de Investigación

La aplicación de un grupo de acciones didácticas mejorará el proceso de enseñanza y por ende la efectividad de los tiros libres en fútbol juvenil de Gualaceo Sporting Club.

Categorización de las Variables de Investigación

Las variables a investigar se relacionan a continuación:

1. Efectividad de los tiros libres

2. Acciones didácticas

Variable Dependiente: Efectividad de los tiros libres

Tabla 1

Variable dependiente: Efectividad de los tiros libres

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Técnica deportiva que permite reanudar el juego tras una falta	-Rendimiento existente del tiro libre en el fútbol juvenil	-Variables significativas del tiro libre en fútbol	-Test diagnóstico inicial
	-Estrategias existentes para potenciar los tiros libres en fútbol	-Tipos y características del tiro libre	-Consulta Bibliográfica
	-Conocimiento existentes sobre la técnica del tiro libre y su efectividad	-Nivel presentado	-Diagnóstico teórico.
	-Diseño de la estrategia solucionadora	-Cuánto, Cuándo y Cómo se aplicará	-Asistencia e implementación de la propuesta
	Práctica	-Número de sesiones realizadas.	-Banco de datos.
	-Local, materiales e implementos para implementar la estrategia solucionadora	-Implementos generales y específicos	-Banco de datos.
	-Nivel alcanzado en la investigación	-Variables corregidas	-Test diagnóstico final

Nota. Categorización de la variable dependiente.

Variable Independiente: Acciones didácticas

Tabla 2

Variable Independiente: Acciones didácticas

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Acciones que intervienen en las técnicas y métodos de enseñanza	-Características e importancia de la didáctica en el deporte.	-Grado existente	-Observación; Entrevista Test
	-Diagnóstico pre y post-experimento	-Indicadores obtenidos	-Entrevistas; observación Test
	-Local y recursos para el aprendizaje y tratamiento	-Inventario; implementos deportivos a utilizar	-Banco de datos

Nota. Categorización de la variable independiente.

Trabajos Relacionados

Las acciones diseñadas para ser implementadas en la práctica poseen algunos postulados teóricos-metodológicos de importancia, los cuales han sido consultadas en las distintas fuentes primarias de investigación, aspectos que servirán de base en la presente investigación. Entre las fuentes primarias de mayor interés se encuentran:

1. Amieiro, N. (2007). *Defensa en zona en el fútbol: ¿un pretexto para reflexionar sobre el "jugar" ---bien, ganando!* España: MC Sports.
2. Bangsbo, J. y Peitersen., B. (2007). *Fútbol. Jugar en defensa*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
3. Beltrán, F. (1991). *Iniciación al fútbol-sala: técnica y planificación*. Cepid.

4. Brüggemann, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
5. Gréhaigne, J. F. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: Inde.
6. Madir, I. R. (2017). *Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
7. Olivare, J. S, López, L. M. y Moreno, D. S. (2011). *El juego modificado, recurso metodológico en el fútbol de iniciación*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación., 20, 37-42.

Diseño de la Investigación

Diseño teórico-descriptivo de orden correlacional y base cualitativa, correlacionado valores teóricos relacionados con el tiro libre como indicador fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje en futbolistas de nivel juvenil.

Población y Muestra

Basándose en un muestreo intencional no probabilístico, se selecciona la población del equipo juvenil del Gualaceo Sporting Club (20 jugadores del sexo masculino), el cual será sometido al proceso de intervención didáctica propuesto a futuro. Por otra parte, para desarrollar la investigación, se realizó una validación de especialistas (13 especialistas), estudiando 4 variables cualitativas.

Para la inclusión de los especialistas se tuvo en cuenta las siguientes características:

1. Presentar una experiencia de al menos 10 años en el fútbol.
2. Poseer titulación superior de tercer grado en ciencias de la Cultura Física o afines.
3. Presentar disposición para participar en la investigación.

Métodos de la Investigación

Los métodos de nivel teórico fundamentales a emplear serán:

- **Analítico Sintético:** Este método se empleó para el tratamiento de la información que nos permitió fundamentar el objeto de estudio y para conceptualizar los tiros libres y sus particularidades.
- **Revisión Bibliográfica:** Este método se utilizó para el trabajo con la literatura empleada en esta investigación, permitiendo darle una mayor claridad al objeto de estudio y al campo de acción de este trabajo científico.
- **Inductivo-Deductivo:** Se utilizó para llegar a la concreción final y elaboración de la propuesta partiendo de criterios científicos y metodológicos y permitiendo llegar a conclusiones sobre el proceso de investigación relacionado con la aplicación de la didáctica en la enseñanza-aprendizaje de la técnica de deportiva en general, y de los tiros libres del futbolista en específico.

Los métodos de nivel empíricos fundamentales a emplear serán:

- **Observación:** Se empleó para observar una serie de partidos que permitieron evaluar la situación actual de los jugadores del equipo durante la realización de las situaciones de juego en cuestión.
- **Análisis Documental:** Se utilizó para el análisis de fuentes documentales como son el resumen de la competencia por parte del entrenador y planes de entrenamiento del equipo en cuestión.
- **Sistémico Estructural Funcional:** Permitió elaborar la estrategia didáctica y sus acciones, partiendo de los contenidos y sus niveles de profundidad y establecer las relaciones entre cada uno de los elementos que la componen.
- **Encuesta:** Permitió conocer a través de un cuestionario el nivel de satisfacción de un grupo de especialistas con respecto a la estrategia didáctica para la preparación de los tiros libres del equipo estudiado. Adicionalmente se diseñó otra encuesta de 6 preguntas dirigidas a los futbolistas juveniles, donde se evidenciarán diversos criterios relacionados con el campo de acción.
- **Medición:** Aplicada para valorar los cuestionarios, las mediciones se basarán en valores cuantitativos y cualitativos descritos a continuación:
 1. Encuesta a Especialistas. Se validan cuatro variables cualitativas, las mismas son:
 - ❖ Originalidad: Nivel de reproductividad existente con otros ejercicios físicos disponible en la literatura nacional e internacional.

- ❖ Calidad: Propiedades inherentes de todo el contenido de la preparación del deportista que se ha diseñado para implementar el propósito de la presente investigación. Se tiene en cuenta la aproximación a las similitudes del deporte.
- ❖ Especialización: Si el contenido de la preparación propuesto cumple con dicho principio del entrenamiento deportivo, siendo específicos para el deporte estudiado.
- ❖ Objetividad: Relacionado con las posibilidades prácticas de ser implementada la propuesta en un modelo de entrenamiento deportivo.

Para la evaluación de los ítems se seleccionó un escalamiento tipo Likert de 5 categorías, tal y como indica (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), asignándole a cada punto un valor cuantitativo y cualitativo descrito a continuación:

- 1 punto: Malo
- 2 puntos: Regular
- 3 puntos: Bueno
- 4 puntos: Muy Bueno
- 5 puntos: Excelente

2. Encuesta a Futbolistas. Se diseñan 6 preguntas (Capítulo 4) con una respuesta en creciente similar a la encuesta de los especialistas, aunque para el presente caso se emplea una escala de 5 ítems con un valor cualitativo diferente, estos se evidencian a continuación:

- 1 punto: Muy Bajo

- 2 puntos: Bajo
- 3 puntos: Medio
- 4 puntos: Alto
- 5 puntos: Muy Alto

Por otra parte, se emplearán las siguientes técnicas estadísticas:

- **Medidas de Tendencia Central:** Se empleará básicamente la media aritmética en los cuestionarios diseñados.
- **Estadígrafos Correlacionales:** Empleados según la distribución normal de los datos que se disponga (Test de Shapiro–Wilk). Para el caso, al no existir una distribución normal de los datos se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon ($p \leq 0.05$), estadígrafo no paramétrico para dos muestras relacionadas.

Recolección de la Información

Los datos serán recolectados por el autor de la investigación en conjunto con dos investigadores adicionales que apoyarán el proceso de entrenamiento y/o implementación de la propuesta.

Para valorar el índice de efectividad teórica de los especialistas que registrarán las acciones de tiro libre se tendrá en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

1. 10 años de experiencia práctica como mínimo en el área del fútbol juvenil.
2. Poseer al menos un tercer nivel universitario en un área directamente relacionada (licenciatura en Actividad Física, Deporte y Recreación).

Tratamiento y Análisis Estadístico de los Datos

Básicamente se emplearán las siguientes herramientas para el tratamiento y análisis estadístico para ciencias sociales y humanísticas:

1. Microsoft Excel 2016: Para la tabulación de los datos estadísticos fundamentales, tales como el registro en al menos dos momentos de la preparación de la efectividad de los tiros libres en el fútbol estudiado.
2. SPSS v25: Para el cálculo de normalidad (Test de Shapiro–Wilk), y el estadígrafo correlacional para dos muestras relacionadas (Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon).

Cronograma de Actividades

A continuación, se diseña el cronograma teórico de actividades a implementar en la investigación:

Tabla 3

Cronograma (octubre – noviembre 2019)

Meses	Octubre 2019				Noviembre 2019			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Semanas								
N. Actividad								
1 Construcción del perfil			X	X	X			
2 Presentación para el análisis			X	X			X	
3 Investigación bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X
4 Construcción y desarrollo del marco teórico						X	X	X

Nota. Tiempos y actividades que comprenden el cronograma de actividades de la investigación.

Tabla 4*Cronograma (diciembre 2019 – enero 2020)*

Meses	Diciembre 2019				Enero 2020				
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	5
N. Actividad									
4 Construcción y desarrollo del marco teórico	X	X						X	X
5 Diseño y elaboración de los instrumentos para la recolección	X	X	X				X	X	X
6 Validación o pilotaje de los instrumentos		X	X					X	X
7 Aplicación de los instrumentos			X		X			X	X
8 Codificación y tabulación de los datos			X						X
9 Aplicación y desarrollo del experimento			X	X	X	X	X	X	X

Nota. Tiempos y actividades que comprenden el cronograma de actividades de la investigación.

Tabla 5*Cronograma (febrero – marzo 2020)*

Meses	Febrero 2020				Marzo 2020				
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	5
N. Actividad									
9 Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Nota. Tiempos y actividades que comprenden el cronograma de actividades de la investigación.

Tabla 6*Cronograma abril 2020*

Meses		Abril 2020			
Semanas		1	2	3	4
N.	Actividad				
9	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X
10	Instrumentos de control	X	X	X	X
11	Codificación y tabulación de los datos	X	X		X
12	Aplicación y tratamiento estadístico de datos		X	X	X
13	Análisis e interpretación de los resultados		X	X	X
14	Elaboración de conclusiones y recomendaciones			X	X
15	Elaboración del primer borrador del informe		X	X	X
16	Revisión del primer borrador			X	X

Nota. Tiempos y actividades que comprenden el cronograma de actividades de la investigación.

Tabla 7*Cronograma mayo 2020*

Meses		Mayo 2020				
Semanas		1	2	3	4	5
N.	Actividad					
17	Reajuste del primer informe	X	X		X	X
18	Presentación del informe				X	X

Nota. Tiempos y actividades que comprenden el cronograma de actividades de la investigación.

Presupuesto y Financiamiento

Los siguientes recursos están divididos en aquellos que debe gestionar el investigador (recursos propios) y los que deben gestionar la institución educativa. En esquema siguiente especifica los mismos.

Tabla 8

Presupuesto

Cantidad	Detalle	V. Unitario	V. Total	Observaciones
1	Resma de Papel Bond	2,99	2,99	Recursos propios
200	Impresión de formularios test y resultados	0,01	2,00	Recursos propios
1	Útiles de oficina varios	55,00	55,00	Recursos propios
60	balones	8,00	480,00	Contrapartida Club Deportivo
50	Implementos generales	-	-	Contrapartida Club Deportivo
Valor Total			\$539,99	

Nota. Valores que se requieren para la realización de la investigación

Tabla 9

Resumen de presupuesto

Detalle	Valor total	Observaciones
Recursos propios	59,99	Proporcionados por el investigador
Recursos de autogestión	480,00	Proporcionados por el Club Deportivo
Valor Total	\$539,99	

Nota. Valores que se requieren para la realización de la investigación

Se delimitó aproximadamente un monto de inversión como parte de la investigación de 569,5 dólares de los Estados Unidos de América.

Capítulo 2

Bases Metodológicas de la Investigación

Los Componentes de la Preparación

Los componentes de la preparación del deportista son aquellos que a largo o mediano plazo logren elevar la predisposición de los atletas para el logro de un resultado competitivo. En el Fútbol como en la mayoría de los deportes colectivos o sea de los llamados juegos deportivos, se evidencian cada uno de estos componentes agrupados en las siguientes clasificaciones en la que coinciden muchos autores como Matviev, Bomba, entre otros: preparación técnico-táctica, preparación física, preparación psicológica y preparación teórica (Matveev, 1980; Matveev, 2001; Bompá y Buzzichelli, 2018).

El Componente de la Preparación Física

La preparación física según Collazo y otros, es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, (Collazo y otros, 2006); ya que esta garantiza el dominio de la destreza y efectividad en todas las modalidades deportivas, propiciando el desarrollo de las capacidades básicas del rendimiento deportivo (Morales y González , 2015; Cometti, 2007; Mallo, 2014).

Otros autores consideran a la preparación física “es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. (Romero, Infante y Santiesteban, 2016). La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del

entrenamiento deportivo, poniéndose al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada” (Borbón y Alvarado, 2013; Buschmann, Pabst y Bussmann, 2002; Schreiner, 2002; Rogel y Ramírez, 2020; Velasco, Morán, Porres, Cueto y Cabezón, 2019; Carbo, Vélez, Cañizares y Echeverría, 2019); para lo cual se trazan diversas estrategias de entrenamiento deportivos en función de fortalecer todos los componentes de la preparación física en términos de direcciones fundamentales, tales como la resistencia, la velocidad, la coordinación y la fuerza específica. (Yépez y Ramírez, 2019; Brüggemann, 2004; López Revelo y Cuaspa Burgos, 2018; Loturco y otros, 2019; Sánchez-Cañas, Reyes, Stalin y Casabella, 2017; Torres, Coca, Morales, García y Cevallos, 2015; Gutiérrez Cruz y otros, 2017; Rojas, Natali, López Montalvo, Vallejo Rojas y Chávez Cevallos, 2019; Rojas, Eras, Jácome, Enríquez y Chicaiza, 2020).

Por otra parte, citando a diferentes autores, se hacen referencia a la preparación física como la base del desarrollo del individuo, con el fin de crear las bases del desarrollo de las capacidades motoras condicionales y coordinativas (Tan , Castellanos y Tan, 2016); como un escalón que permita puntualizar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Ranzola (s/f) haciendo referencia a Matviev (1980), plantea que esta preparación se presenta de dos formas: preparación física general y especial. La primera está encaminada al desarrollo del organismo del atleta de una forma integral y con una dirección determinada, y la segunda está dirigida a desarrollar las capacidades físicas específicas que propician la base del rendimiento deportivo, o sea que el autor quiere decir que son aquellas capacidades que se derivan a partir de las condiciones específicas de cada deporte.

Atendiendo a lo antes planteado por los autores citados y referenciados, se puede decir que la preparación física es de obligada importancia para la preparación de los deportistas y de manera específica para el fútbol, pues es la base de la preparación y de los demás componentes de la misma, sirviendo de sustento para ellos. En tal sentido, si bien la preparación física es la base del proceso de dirección del entrenamiento deportivo, las cargas físicas deben estar bien estructuradas, teniendo presente diferentes principios del entrenamiento como lo sería el principio de asequibilidad, el cual indica la necesidad de aplicar el estímulo físico según la madures biológica del sujeto a entrenada, de allí la importancia de clasificar los rangos etarios en función de conocer sus ventajas y limitaciones (Búa y García, 2019).

El Componente de la Preparación Psicológica

La psicología es una ciencia aplicada a la actividad deportiva que tiene como objeto los procesos psicológicos y la conducta de los practicantes. (Cañizares, 2008; Cañizares, 2004; Cañizares, 2008). Tiene como objetivo conocer y optimizar las condiciones internas de cada deportista con el fin de alcanzar la máxima expresión del potencial físico, técnico y táctico después de culminada la preparación.

En los deportes con fines netamente tácticos como los colectivos y en especial el fútbol, la preparación psicológica juega un rol importante (Albuquerque, dos Santos Gonzaga, Greco y da Costa, 2019; Apitzsch, 1995; Benedicto y De Los Fayos, 2003; Coetzee, Grobbelaar y Gird, 2006; González, Córdova, Madrigal y Pérez, 2019); puesto que durante un partido se presentan innumerables situaciones que se deben resolver inmediatamente, teniendo en cuenta que un futbolista debe tener presente que además de él, participan compañeros, adversarios y el balón sumando al público, al árbitro, al

entrenador y otros factores muy importantes. Alguno de los procesos psicológicos que se evidencian en el fútbol son: la concentración, la atención, la concentración de la atención, la distribución de la atención, pensamiento operativo entre otros, (Granero-Gil y otros, 2020); para lo cual se establecen acciones de trabajo especializadas que tienen una finalidad específica dentro del componente indispensable de la preparación psicológica. (Albuquerque, dos Santos Gonzaga, Greco y da Costa, 2019; Bohórquez Gómez-Millán y Checa Esquivia, 2017; Bonilla, 2005; Abdullah, Musa, Maliki, Kosni y Suppiah, 2016).

Según Dotmaro (2003), en el glosario de términos y conceptos utilizados en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, plantea que la “preparación psicológica es el proceso de elevar la calidad de la adaptación del deportista de sus cualidades psíquicas dentro de las condiciones específicas deportivas preparándolos para el alto rendimiento” (Jaenes, 2016).

Por su parte Cañizares (2008), expone que la preparación psicológica como proceso se divide en general, especial, de competencia y post competitiva. La misma autora plantea que durante estos procesos la forma de su puesta en práctica, son de modo Individual y grupal.

El Componente de la Preparación Teórica

La preparación teórica es muy importante en el fútbol como en todos los deportes, tal es así que muchos autores consideran que se está llevando a cabo desde la primera unidad de entrenamiento hasta la última, y en cada momento de la misma. (Benedek, 2006; Matveev, 1980).

Ozolin (1983), plantea que la preparación teórica constituye una “parte muy importante del proceso de adquisición y perfeccionamiento de la maestría deportiva. La misma, debe armar al deportista con los conocimientos que le ayuden en su educación y durante su preparación deportiva”.

Siendo un aún más abarcador y generalizador Collazo (2006), se refiere a que “permite el proceso de transmisión de conocimientos en sentido general que le son necesarios a todo deportista, como son el conocimiento de las reglas de su deporte, aspectos teóricos relacionados con la interpretación de las distintas técnicas del deporte, la historia del mismo, la formación de valores (Jasso Reyes y otros, 2013); así como conocer el nivel que presenta su deporte en el ámbito nacional e internacional, todo cuanto se sepa del mismo, ofrece mayores opciones de comprender este complejo proceso”.

Esta preparación es de gran importancia pues permite a los atletas dominar la esencia de los contenidos de la misma, así como las particularidades de cada deporte, además del reglamento y otras cuestiones en el orden teórico de suma importancia como el estudio del contrario, entre otros (Calero, 2019; Morales, 2018).

El Componente de la Preparación Técnico-Táctica

La preparación técnico-táctica es fundamental en los deportes de equipo en general (Morales, 2012); pero en el fútbol requiere aún más importancia, pues la esencia de este deporte se basa en la cantidad de situaciones a las que tiene que dar respuesta el futbolista en un espacio de tiempo reducido, empleando uno o varios elementos técnicos para ello (Arjol, 2012; Bernal-Reyes, Cabezón, Gonzalez, Romero-Pérez y Gavotto-Nogales, 2018; Jukic y otros, 2019).

El componente técnico-táctico constituye el contenido fundamental de esta investigación, por lo que se hará un profundo análisis de su estructura y la importancia que reviste en el fútbol. Este componente está compuesto por dos elementos del entrenamiento, los que son imposibles de separar en los juegos deportivos, pero para su mejor entendimiento teórico, el autor de este trabajo comenzará, por exponer las definiciones que han realizados varios autores de cada uno de estos por separado.

De ahí que, Grosser (1986), definan la técnica como “el componente del rendimiento deportivo donde se describe el modelo ideal de ejecución de un movimiento en una disciplina determinada y su propia realización”.

Por otra parte, Álvarez (2003), la define como “la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia” (Alvarez, 2003; Rivera, 2016; Rivera y Chávez, 2017).

Por otro lado, de modo general se expresa que la técnica deportiva es “...la manera de ejecutar los movimientos posibles del deporte en cuestión” (Pechené, 2006). El propio autor plantea que cada deporte cuenta con una técnica especial y que esta no refiere sólo a los movimientos especiales de cada deporte sino también a los movimientos generales como correr y saltar. Es por esto que para el fútbol en particular este autor define a la técnica como “el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol”.

En el fútbol en especial, se expone un tipo de clasificación para los elementos técnicos, los cuales se resumen en:

Movimientos sin balón:

1. El correr y cambios de dirección del futbolista
2. El salto del futbolista
3. El regate del futbolista sin balón (finta)

Movimientos con balón:

1. El toque de balón
2. La recepción
3. El cabeceo
4. La conducción
5. El regate
6. El ataje
7. El saque de banda
8. Los movimientos de defensa y ataque del portero.

El entrenamiento de la técnica en el fútbol pasa por análisis normalmente realizados desde el punto de vista observacional y biomecánicos, definiéndose diversas estrategias de potenciación, enfatizando en las categorías de iniciación (Beltrán, 1991; Cabrera, 2015; Folgueira, 1987; González L. S. 2012; Konefał y otros, 2019; Morales y González, 2014; Flores y Ramírez, 2019; Vizcaíno y Cortizo, 2020; da Silva Junior, Ciccarelli, Pita y de Carvalho, 2019; Carbo, Vélez, Cañizares y Echeverría, 2019).

El otro elemento constitutivo de este componente es la táctica, la cual en su acento epistemológico se refiere al método que se emplea para conseguir un objetivo (Riera, 1989; Rivera, 2016; Rivera y Chávez, 2017).

Por su parte Sampedro (1999), define la táctica como “la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual o colectiva para solucionar las situaciones de juego que surgen de la propia actividad competitiva” (Urbano, López y Jiménez, 2008; Rivera, 2016; Rivera y Chávez, 2017).

Así mismo Mora Ayllón (2000), define la táctica como “la forma de realizar acciones individuales, de grupo y de equipo o colectivas durante la lucha con el adversario de manera racional con la finalidad de alcanzar el máxima resultado” (Rivera, 2016; Rivera y Chávez, 2017).

López (2003); por su parte la define como “el elemento que conduce las actuaciones de los individuos y del grupo en la confrontación o interacción que surge en el juego y supone por tanto un factor de alto valor formativo” (Rivera, 2016; Rivera y Chávez, 2017).

Desde un punto de vista psicológico Cañizares (2008), define que “consiste en la utilización durante la lucha competitiva de conocimientos, hábitos y habilidades que le permitan realizar a los deportistas sus posibilidades físicas y psíquicas para vencer la resistencia de los adversarios que se esfuerzan por el mismo objetivo”. Es por eso que hace mención a dos componentes: la tarea, que es el objetivo planteado en función de las condiciones en que transcurre la lucha y se concretan el accionar y la solución, es cuando a través de la actuación y con la ayuda del pensamiento del deportista o el equipo resuelve las tareas tácticas”.

Según Díaz (2009), la formación técnico-táctica en el individuo se construye sobre la base de las capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad) en función de crear un atleta con destrezas que le permitan su expansión

motriz de forma eficaz en el juego (Arjol, 2012; Beltrán, 1991; Cometti, 2007), a través del cual pueda después de percibir y analizar las diversas situaciones y opciones que el contrario le plantea, emitir una respuesta adecuada, haciendo uso correcto de los fundamentos técnico – tácticos, tanto a la ofensiva como a la defensiva.

En cuanto a la preparación técnico -táctica en el fútbol según refleja el FIFA Coaching (2005), refiriéndose a este apartado expresan “el entrenamiento deberá consistir en confrontar a los jugadores con situaciones de juego relativamente simples al comienzo (pocos jugadores en espacios reducidos), aumentando luego la complejidad (varios jugadores en espacios más amplios y restricciones de técnica), para llegar finalmente hasta la confrontación de dos unidades de equipos, lo más similarmente posible a un partido real. Ello les permitirá prepararse para campeonatos y torneos bajo óptimas condiciones”.

Gracias a este tipo de entrenamiento, se elevará el nivel técnico-táctico de los jugadores, ofreciéndoles la posibilidad de reconocer la situación de juego y, naturalmente, de saber afrontarla individual y colectivamente.

Por su parte, Romero (2000), se refiere al entrenamiento del fútbol actual con una concepción global expresando que “podemos plantear actividades que sean "simuladoras parciales" de la competición, en ellas seleccionamos algunos aspectos parciales de la misma (ataque o defensa) y se intenta desarrollar o mejorar. Igualmente, podemos modificar las situaciones reales buscando alguna mejora específica, por ejemplo, conseguir una mejor resistencia aeróbica; gesto técnico, incidir en el pase o en el tiro; o en una determinada estrategia ofensiva o defensiva”.

Dentro de la preparación técnico táctica se evidencian cada uno de los aspectos de juego como son los elementos técnicos, así como las diferentes situaciones que se presentan durante el partido como jugadas uno contra uno, jugadas colectivas y de equipo a la ofensiva y a la defensa, también se modela la competencia y se preparan jugadas pre-elaboradas dentro de las que se encuentran las jugadas a balón parado.

Las Jugadas a Balón Parado. Generalidades y Entrenamiento

A decir del FIFA Coaching (2005), “Las situaciones a balón parado ensayadas son unánimemente reconocidas como acciones decisivas en el fútbol moderno”. Muchas veces se utiliza el término y sin embargo surge una interrogante con regularidad: ¿Qué son las jugadas a balón parado? y estas no son más que aquellas jugadas provocadas, por situaciones como el inicio de juego y reanudación del mismo, así como las que se producen a partir de una detención del partido por el árbitro como consecuencia de una falta o incorrección durante el mismo o por el abandono del balón del terreno de juego por cualquiera de sus líneas.

A decir del FIFA Coaching la edad esencial para introducir las jugadas a balón parado son las edades juveniles, sin embargo, autores como Herráez (2003), plantean que su entrenamiento debe iniciarse desde edades tempranas por las razones siguientes:

- Los jóvenes jugadores han de someterse al mismo reglamento que los mayores, donde se encuentran tipificadas estas reglas.
- Necesidad de tener especialistas que resuelvan eficazmente estas situaciones, especialmente con la igualdad futbolística que existe actualmente.

Las jugadas a balón parado que se pueden encontrar en el reglamento oficial del fútbol son:

1. El saque inicial y la reanudación del juego.
2. Los tiros libres
3. El tiro penal
4. El saque de banda
5. El saque de meta
6. El saque de esquina

Por su importancia desde el punto de vista ofensivo y por el número de veces que se repiten en un partido en esta investigación se abordará con mayor profundidad acerca de los tiros libres y los saques de esquina.

El Saque de Esquina

Sobre este apartado de juego el reglamento vigente en el fútbol que data desde el año 2005 refleja lo siguiente:

1. El saque de esquina es una forma de reanudar el juego.
2. Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente contra el equipo contrario.
3. Se concederá un saque de esquina cuando:
4. El balón haya traspasado en su totalidad la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y no se haya marcado un gol conforme a la Regla 10 (El gol marcado)

Según expresa Herráez (2003), los saques de esquina son unas de las acciones a balón parado más importantes (Ardá, Rial, Losada, Casal y Maneiro, 2014). Desde el apartado defensivo presenta grandes dificultades, ya que como en todas las A.B.P. la iniciativa la tiene el equipo que ataca, por lo que los defensores suelen estar un paso por detrás.

Además, nos encontramos con la complejidad que supone un lanzamiento lateral, muy próximo a nuestra portería, que no nos permite tener controlado, como defensas, a los atacantes y al balón al mismo tiempo. O le prestas atención al balón o se la prestas al rival, pero a ambos es muy difícil, y todavía más cuando los desmarques se realizan alejándose de la pelota.

Cobra una gran importancia el tener establecidas las funciones de cada jugador, defensiva y ofensivamente (Calero-Morales, 2014). Defensivamente se exige una gran concentración, nadie se puede relajar, y todos deben estar preparados para contraatacar si se recupera el balón.

Aspectos Ofensivos Generales de los Saques de Esquina

En el apartado ofensivo de los saques de esquina, debemos sacar provecho de las dificultades defensivas antes mencionadas. Los desmarques y movimientos de engaño se deben realizar alejándose del balón en primera instancia, para aproximarse seguidamente, complicando de esta manera la acción de los defensores a los que se les obliga a fijar la atención o en el balón o en el atacante.

Se debe tener establecidos claramente los lugares de remate y los jugadores que los ocuparán, así como la línea de rechace, vigilancias y de corte del contraataque

rival, en caso de producirse. También se aconseja evitar los saques altos, con poca potencia o muy abiertos, ya que facilitará la recuperación de la pelota por los defensas y el consiguiente contraataque.

Los Tiros Libres

Los tiros libres constituyen una acción ofensiva que define situaciones terminales como los tiros a puerta (Benedek y Pálfai, 1999), son importantes pues su realización correcta define el marcador de un partido.

Sobre este tipo de situación no se encontró en la bibliografía revisada mucha información, no obstante, el reglamento de juego como rector de toda la actividad en el fútbol las define como:

Tipos de Tiros Libres

Los tiros libres son directos e indirectos. Tanto para los tiros libres directos como los indirectos, el balón deberá estar inmóvil cuando se lanza el tiro y el ejecutor no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya tocado a otro jugador.

El Tiro Libre Directo

1. Si se introduce directamente en la meta contraria un tiro libre directo jugado con el pie, se concederá un gol.
2. Si se introduce directamente en la meta propia un tiro libre directo jugado con el pie, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

El Tiro Libre Indirecto

Señal: El árbitro indicará un tiro libre indirecto levantando el brazo en alto por encima de su cabeza. Deberá mantener su brazo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado y conservar la señal hasta que el balón haya tocado a otro jugador o haya salido del juego.

El Balón Entra en la Meta

El gol será válido si el balón toca a otro jugador antes de entrar en la meta.

1. Si se introduce directamente en la meta contraria un tiro libre indirecto jugado con el pie, se concederá saque de meta.
2. Si un tiro libre indirecto jugado con el pie se introduce directamente en la meta propia, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

Los tiros libres o golpes francos, como también se conocen, a decir de Herráez (2003), son otra de las acciones a balón parado más importantes del juego, por su frecuencia y peligrosidad cuando se producen cerca del área defensiva.

La Estrategia Didáctica, su Concepción Metodológica

La estrategia didáctica a la que se pretende arribar está compuesta de dos elementos los cuales por sí solos describen componentes del proceso, tanto del entrenamiento como en la didáctica de la educación. Por tanto, el autor de esta investigación encuentra necesario exponer las definiciones en primera instancia por separado para su mejor entendimiento.

En el caso de la estrategia el término proviene del vocablo griego *estrategos* (general) y que, aunque en su surgimiento sirvió para designar el arte de dirigir las operaciones militares, luego, por extensión, se ha utilizado para nombrar la habilidad, destreza, pericia para dirigir un asunto.

Según Riera (1999), citado por (Martínez y Díaz, 2011), plantea que el concepto de estrategia “va asociado al objetivo principal y conlleva una planificación previa con una perspectiva global”. A decir la estrategia se relaciona con frecuencia a términos como política, táctica, técnica, experiencia, práctica, entrenamiento, procedimientos, etc.

En el caso de los deportes en ocasiones tiende a relacionarse con el término táctica, a continuación, se presentan algunas consideraciones que surgen a partir de la relación que se establece entre estos términos:

1. Las estrategias son consideradas a un nivel macro o global; mientras las tácticas se instauran en una dimensión micro o específica.
2. Las tácticas suelen verse como modos de ejecución o procedimientos seguidos para la consecución de una finalidad. Se considera la existencia de tácticas generales, especiales o particulares y combinadas.
3. La estrategia es valorada como la interrelación de un conjunto de tácticas, mientras que estas últimas constituyen cada uno de los eslabones o procedimientos que la componen.

De ahí que pueda deducirse que las estrategias:

1. Se diseñan para resolver problemas de la práctica y vencer dificultades con optimización de tiempo y recursos.

2. Permiten proyectar un cambio cualitativo en el sistema a partir de eliminar las contradicciones entre el estado actual y el deseado.
3. Implican un proceso de planificación en el que se produce el establecimiento de secuencias de acciones orientadas hacia el fin a alcanzar; lo cual no significa un único curso de las mismas.
4. Interrelacionan dialécticamente en un plan global los objetivos o fines que se persiguen y la metodología para alcanzarlos.

La revisión de varios conceptos de tipologías estratégicas ha permitido a la autora Rodríguez (2000), conformar las siguientes definiciones:

1. Estrategia Pedagógica
2. Estrategia Educativa
3. Estrategia Metodológica
4. Estrategia Escolar
5. Estrategia Didáctica

El uso del vocablo estrategia apareció en las ciencias pedagógicas a partir de la década de los sesenta del pasado siglo coincidiendo con el inicio de investigaciones dirigida a describir indicadores concernientes a la calidad de la educación. Estudiando criterios e interpretaciones que se muestran en la literatura pedagógica sobre este tema permite distinguir que el término estrategia se utiliza para:

1. Identificar una actitud que constituye la base fundamental del proceso de dirección de los diferentes niveles hasta llegar a la escuela, la cual da una nueva orientación a las dimensiones táctica y operacional en el mediano y corto plazo (enfoque estratégico, dirección estratégica, planeación estratégica).

2. Nombrar el resultado de la elaboración personal de cada sujeto a partir de las relaciones que establece (con los objetos del conocimiento, las interacciones con los demás miembros del grupo y las acciones de dirección, orientación y estimulación del docente). (Estrategias de aprendizaje o aprendizaje estratégico).
3. Referirse a la intencionalidad de las acciones dirigidas al mejoramiento del aprendizaje de los/las estudiantes, y el diseño de planes flexibles de acción que guíen la selección de las vías más apropiadas para promover estos aprendizajes desarrolladores teniendo en cuenta la diversidad de los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje y la diversidad de los contenidos, procesos y condiciones en que éste transcurre. (estrategias de enseñanza o enseñanza estratégica).
4. Designar una forma particular de resultado de la investigación educativa, la cual puede abarcar diferentes variantes topológicas.

A modo de resumen se puede hacer alusión al autor Cásavolas y col. (1999). Cuando refiere que “Entendemos por estrategia cierto ordenamiento de las acciones en el curso de la resolución de un problema en el cual cada paso es necesario para el siguiente. Estas secuencias de acciones están fuertemente orientadas hacia el fin a alcanzar. La persistencia en un procedimiento o su cambio está también relacionada con el éxito logrado en la consecución de un fin. Que exista un encadenamiento de acciones orientadas hacia un fin no implica un único curso de los procedimientos; sino que las repeticiones, marchas y contramarchas atestiguan las múltiples decisiones que el sujeto adopta en el intento de resolver el problema. Frente al mismo objetivo es posible desarrollar diferentes estrategias”.

El otro elemento que conforma el par que se propone es el termino didáctica, definiéndose de esta manera: “La didáctica se refiere a las relaciones regulares entre el hecho de enseñar y el aprendizaje, y está por tanto más unida al proceso de instrucción” (Rodríguez y otros, 2018).

Por otra parte, en el sitio área de didáctica que recoge varias definiciones de didáctica refleja que para Labarrere (1989), “la didáctica es la disciplina pedagógica que elabora los principios más generales de la enseñanza, aplicables a todas las asignaturas, en su relación con los procesos educativos y cuyo objeto de estudio lo constituye el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Labarrere y Valdivia, 1989). Otra definición parte de la idea “es la teoría científica del proceso de enseñar aprender, a partir de sus leyes y principios más generales, para lo cual tiene como categorías básicas los objetivos, el contenido, los métodos, los medios, las formas de organización y la evaluación, entre otros, que tienen en cuenta la unidad educación- formación- enseñanza-aprendizaje-desarrollo y la importancia de la comunicación en este proceso, en función de preparar al hombre para la vida, en un momento histórico social determinado”.

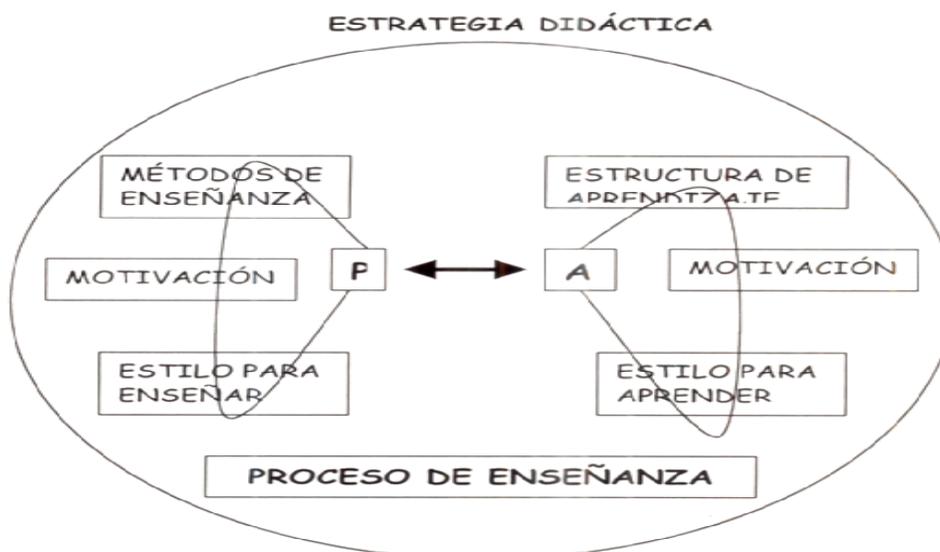
Como se puede apreciar la mayoría de los autores hacen alusión a la didáctica estableciendo una relación entre los procesos de enseñar y aprender a partir de criterios científicos y metodológicos. En el ámbito de la pedagogía se ha manejado el término estrategia didáctica como la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano o largo plazo y su elaboración se relaciona de forma dialéctica y activa la comunidad educativa y la dirección institucional para cumplir con calidad el encargo social de la escuela.

Por otra parte, al definir estrategia didáctica Regueira (2003), plantea que “es un sistema de acciones, dirigidas al logro de los objetivos en el proceso docente educativo, previéndose las acciones de la actividad del estudiante y el profesor; integrando los objetivos, contenidos, métodos pedagógicos, tareas, medios didácticos, control y evaluación, así como las estrategias de aprendizaje que emplea el estudiante y las estrategias de enseñanza que utiliza el profesor”.

Por su parte, se plantea que estrategia didáctica es “la secuencia de pasos (acciones) para interrelacionar los métodos, procedimientos y técnicas de los que enseñan y aprenden para descubrir y solucionar problemas”. Y además propone el siguiente esquema para su comprensión:

Figura 1

Estructura de una estrategia didáctica



El término estrategia didáctica, está dirigido en la bibliografía revisada hacia la educación, de ahí que se hace necesario, partiendo de la relación del proceso educativo con el de entrenamiento, definir lo que se entiende por estrategia didáctica específicamente en el deporte:

Sistema de acciones dirigidas a la organización del entrenamiento teniendo en cuenta la integración dialéctica de objetivos, contenidos, medios y la evaluación capaz de producir una interrelación directa entre las acciones del atleta y del entrenador, encaminadas a la asimilación de las habilidades, capacidades, conocimientos y valores por el atleta, además de la forma de dirigir el proceso por parte del entrenador.

Peculiaridades de la Categoría Juvenil

En esta edad el ritmo del crecimiento longitudinal es más lento con respecto a la adolescencia; el peso corporal aumenta, la musculatura experimenta un incremento de la fuerza de todos sus planos fundamentales. Para el futbolista sobre todo en el tren inferior y la zona abdominal, desarrollando a niveles superiores las capacidades condicionales y coordinativas, con la ayuda de los medios especiales y una correcta dosificación de las pesas, lo que repercute especialmente y de manera positiva en dicha capacidad física.

Se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos, la frecuencia del pulso y la presión arterial son cada vez más estables, similares a la de los adultos. Culmina el desarrollo del sistema nervioso central mejorando significativamente la actividad analítico-sintética del cerebro, aumenta la masa encefálica y se perfecciona los procesos nerviosos de inhibición y excitación logrando una continua relación armónica con el estadio escolar.

El desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan las necesidades de lograr en su futuro lugar en la sociedad; así mismo se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también de independencia.

Debe resultar un estadio superior en todos los aspectos formativos, donde ya se logre la definición de los atletas, sus perspectivas y funciones en el equipo, de allí que a partir de la madures biológica alcanzada en la edad juvenil es que se inician las altas cargas de entrenamiento. (Verdugo, 2015). Debe existir una conciencia individual capaz de interactuar sin la presencia del profesor como un verdadero colectivo.

Dado que la edad de estudio se enmarca en la edad juvenil, es útil conocer las particularidades del desarrollo a esas edades, con vistas a evitar, entre otros aspectos, procesos de sobre-entrenamiento, lesiones u otras causas que provoquen a mediano y largo plazo abandono deportivo.

Capítulo 3

Bases Metodológicas de la Investigación

Acciones Didácticas para Potenciar los Tiros Libres

Para llevar a cabo la elaboración de un grupo de acciones didácticas nos basamos en las etapas para la planificación de una estrategia propuestas por Rodríguez (2015), que se muestran de la siguiente manera: fundamentación, diagnóstico, planeación estratégica y evaluación.

Con anterioridad se ha mostrado la importancia que tienen los tiros libres y los saques de esquina durante un partido de fútbol, en el cual la sincronización de todos los aspectos de juego es de vital importancia para alcanzar los resultados competitivos favorables, (Rodríguez M , 2015), con regularidad determinados aspectos, para algunos menos importantes, reciben menos atención dentro del entrenamiento o simplemente se evidencia que un equipo deportivo presenta más nivel en un aspecto de juego que en otros. En el caso del equipo en cuestión uno de los puntos más bajos son las jugadas de saques de esquina y tiros libres que además de su bajo nivel mostrado durante las competiciones, el entrenador no cuenta con documentación apropiada que permita una optimización de ese tipo de situaciones de juego.

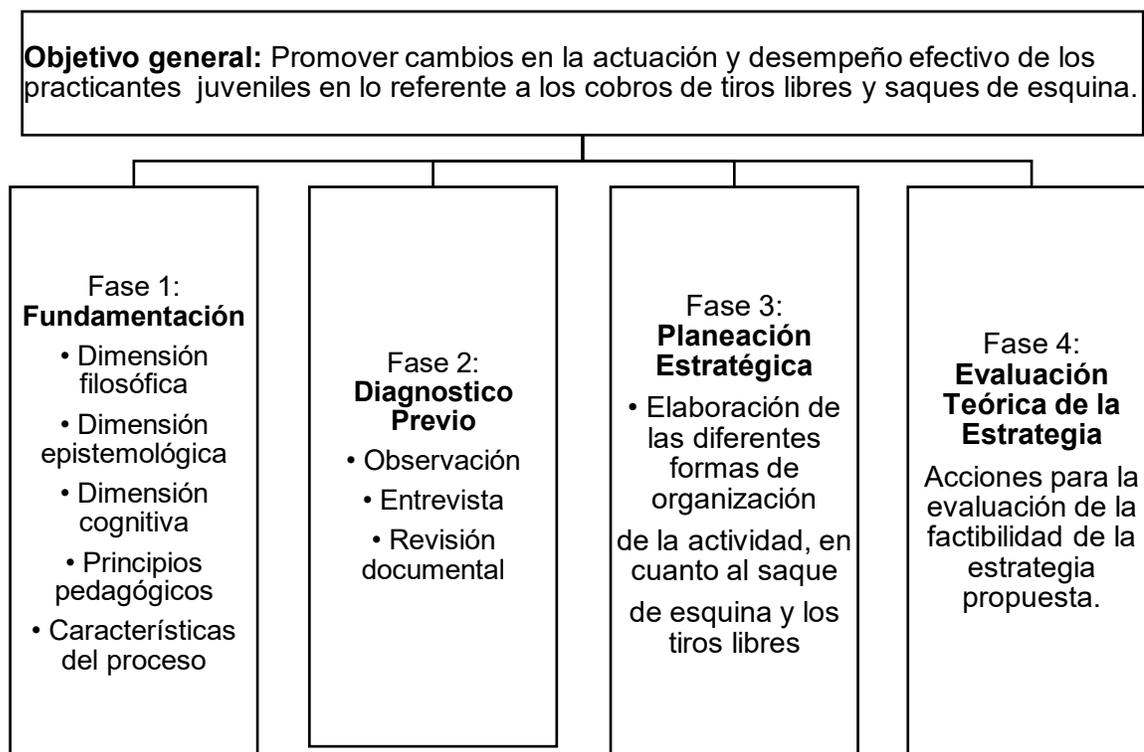
Debido a problemas ajenos a la ciencia se hace imposible el acceso a la información y bibliografías del primer nivel y actualizada relacionada a este apartado, es por ello que se hace de vital importancia la elaboración de herramientas para la preparación a partir de criterios científicos bien fundamentados sobre todo para el fútbol, deporte que ha alcanzado un elevado nivel en la mayoría de los países. Todo lo antes

planteado condujo a la realización de esta investigación; por consiguiente, a la estrategia didáctica que se presenta con sus respectivas acciones de trabajo.

A continuación, se presenta un esquema de estrategia didáctica diseñada para el entrenamiento de las jugadas a balón parado.

Figura 2

Fases de la estrategia



Como puede apreciarse, la estrategia ha sido concebida teniendo en cuenta un conjunto de situaciones problémicas a las que se hacen referencia en la introducción del presente informe de investigación, y utilizando como punto de partida el diagnóstico al

proceso de entrenamiento y la competencia, todo lo que constituyen antecedentes para la elaboración de la misma.

A continuación, se explica cada una de estas fases de la Estrategia didáctica.

Fase 1: Fundamentación de las Acciones Didácticas para la Preparación de los Tiros Libres

La primera fase de la estrategia estuvo relacionada con la fundamentación de la propuesta. La misma se fundamenta a partir de diferentes dimensiones curriculares adelantadas (Ruiz, 1989), dentro de las que se encuentran:

Desde el punto de vista filosófico: el sustento filosófico de la estrategia didáctica que el autor propone centra su base en el Materialismo Dialéctico, de forma tal que la misma nos permita entre otros aspectos, comprender las relaciones que se establecen entre los objetivos, los contenidos y los métodos, así como entre lo subjetivo y lo objetivo en el proceso de entrenamiento.

El planteamiento anterior parte del hecho de que el sustento filosófico del entrenamiento deportivo parte de un enfoque teórico-práctico. El acelerado desarrollo de la ciencia, asociado a la técnica y la tecnología de punta, ha puesto de relieve el principio dialéctico de la diferenciación y de integración de los conocimientos científicos, para abordar de una forma multilateral y más integral la complejidad del proceso de entrenamiento en el fútbol moderno de acuerdo con la realidad concreta de cada lugar, lo que caracteriza el desarrollo de la ciencia en la época, fenómeno que se manifiesta en el surgimiento de nuevas ciencias integradas y de la conformación de equipos multidisciplinarios.

Desde el punto de vista epistemológico: la estrategia didáctica y sus acciones se construye de forma objetiva teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico al proceso de entrenamiento, en específico a la preparación técnico-táctica, además de la revisión bibliográfica y documental realizada con anterioridad, que asienta la necesidad del diseño de una estrategia que organice el proceso sistemáticamente facilitando la orientación, control y evaluación de los componentes dentro de la preparación técnico táctica de los futbolistas juveniles. Por tanto, en el cuerpo del mismo se pueden encontrar los elementos teóricos y metodológicos que les permiten a los entrenadores controlar de forma científica el proceso.

Desde el punto de vista cognitivo: la estrategia se sustenta bajo los postulados de Vygotsky; pues en la misma se elabora una comprensión dialéctica del desarrollo del practicante con un carácter interactivo con el medio que lo rodea, (Baquero, 1996), aspecto muy importante en el tratamiento de los contenidos en la preparación técnico táctica.

Lo antes planteado parte de la concepción de la zona de desarrollo próximo, teniendo en cuenta que L. S. Vygotsky (1985), en esta dirección planteó que "El desarrollo psíquico humano tiene lugar a partir de una línea que va desde lo intersubjetivo (lo social) hacia lo intra-subjetivo (lo psíquico individual)", mediante el diagnóstico inicial al proceso de preparación técnico táctica y su seguimiento como proceso continuo e integral, así como el nivel de desarrollo que poseen los practicantes en cuanto a los saques de esquina y tiros libres, y de la estimulación en los períodos sensitivos del aprendizaje para lograr el ascenso hacia la posible meta. La estructuración de las acciones de la estrategia posibilita el desarrollo de las habilidades,

que contribuye al perfeccionamiento en el desempeño de los jugadores de fútbol, mediante la realización de tareas individuales y colectivas.

Además de estos puntos de vista la estrategia se sustenta en una serie de principios que rigen el proceso de elaboración de la estrategia didáctica. Se toma como referencia en esta investigación la estrategia didáctica como la estructuración de diversas actividades en que se organiza la acción para alcanzar determinados objetivos propuestos y la posibilidad de alcanzarlos en un contexto histórico social determinado a partir de un proceso permanente de interacción de los sujetos implicados en ella (Bustamante, 2003).

El proceso de elaboración y desarrollo de acuerdo con esta conceptualización se rige de los siguientes principios:

1. Principio del carácter integrador y sistémico de las acciones, que presupone entender la estrategia con un carácter íntegro de las actividades que se han introducido durante la elaboración y desarrollo del proceso para estimular y su condición básica es la profundización de los diferentes aspectos que tienen lugar en la preparación de los tiros libres y los saques de esquina del equipo nacional de fútbol categoría juvenil.
2. Principio del carácter problémico de las acciones, que presupone que el conjunto de actividades previsto tiene como finalidad máxima la solución de problemas profesionales, en un proceso continuo de problematización de la práctica profesional que el jugador enfrenta y transforma, demostrando un sentido crítico y transformador en los planos de lo vivenciado, lo empírico y lo investigado.

3. El principio del carácter contextual de las acciones, que presupone que el conjunto de actividades previsto sea transformador de la realidad singular que el estudiante y su colectivo enfrentan en el marco de su aula, escuela y área profesional particular.
4. El principio del carácter interactivo y autorregulado de las acciones, que presupone que el conjunto de actividades previsto considere y transforme la realidad personal y de desarrollo de su colectivo estudiantil y laboral preprofesional en la escuela.
5. Principio de la accesibilidad y la individualización requiere de asignarle al deportista aquellas tareas que pueda asimilar en el momento adecuado, determinando el grado óptimo de dificultad. La fuerza motriz del desarrollo es la contradicción entre las posibilidades del individuo y las exigencias del medio. En este caso la preparación de este tipo de jugadas se hará de acuerdo a las condiciones de los atletas que participarán en ellas y con un nivel de rigurosidad acorde con ellos y que se le pueda sacar provecho.
6. Principio de la sistematización, el entrenamiento deportivo requiere que se realice con continuidad, mediante un sistema determinado. El aprendizaje y perfeccionamiento técnico táctico, así como la educación de las capacidades condicionales y coordinativas, son tareas básicas del entrenamiento deportivo, que se logran únicamente cuando se cumple con el principio de la sistematización. En este caso se pretende en esta estrategia que se realiza con una determinada periodización la cual permitirá que se fijen los contenidos y las destrezas necesarias para afrontar este fenómeno dentro durante la competencia.

Para ganar en claridad en la elaboración de la estrategia didáctica para optimizar el desempeño de los jugadores del equipo nacional de fútbol categoría juvenil durante la realización de los tiros libres y los saques de esquina se hizo necesario la definición de una serie de características que debe cumplir la propuesta, las cuales se enuncian a continuación:

- **Objetividad:** ya que cada una de las acciones de ella está concebida a la solución de una deficiencia detectada a partir de la aplicación del diagnóstico realizado al equipo durante el ejercicio de la práctica.
- **Desarrollo:** puesto que por la novedad y por la propia objetividad permite que con su aplicación se evidencien transformaciones en estado de estos jugadores al afrontar este fenómeno en la práctica competitiva mostrando índices superiores a los que sirvieron de punto de partida.
- **Flexibilidad:** Porque puede ser rediseñada con cierta regularidad en dependencia de las características de los jugadores y en dependencia también de los contrarios que se enfrentarán en la competencia, así como también depende del desarrollo que se alcance en cada una de las etapas del entrenamiento.
- **Profundidad:** ya que alcanza a tocar cada uno de los aspectos de juego que se evidencian en la realización de los tiros libres, así como constata las particularidades propias de las acciones individuales de cada uno y de las acciones grupales presentes en estas situaciones de juego.
- **Funcional:** porque cada una de las acciones tendrá particular tratamiento en dependencia de cada uno de los practicantes que participan en estas situaciones de juego atendiendo a la función que realizan dentro de la misma.

Fase 2: Diagnóstico Realizado al Estado Actual de la Preparación de los Tiros Libres

Descripción de la observación a partidos

En una observación aplicada a 10 partidos se pudo constatar en primer lugar que los tiros libres los realizaban de manera indirecta con mucha frecuencia, es decir la variante de eludir la barrera e intentar alcanzar la portería de manera directa es prácticamente inutilizada, los jugadores que los realizan estaban bien definidos o sea un medio campista diestro es el que siempre realiza el primer toque lanzando cerca de la portería para que pueda ser alcanzado por un compañero y de cualquier forma rematado a la portería ya sea con la cabeza o con las piernas.

Se pudo observar que se abusa mucho de los toques en corto, en este caso lo cual daba margen a la defensa a posicionarse y eliminaba el factor sorpresa, además los centros realizados eran demasiado elevados y permitían a los contrarios llegar a hacer la cobertura defensiva y despejar el balón.

Se constató que los defensas centrales subían a rematar de cabeza en este tipo de jugadas, sin embargo, como se dijo antes, se abusaba mucho de los toques en corto donde estos jugadores tienen menos dotes técnicos.

En cuanto a los saques de esquina (una variable de importancia a tener presente) se utilizaba el mismo jugador para cobrar desde la derecha y un zurdo para cobrar desde la izquierda. Se pudo constatar que el equipo tiene problemas con los centros los cuales son ejecutados con poca potencia y a demasiada altura lo cual como ya se dijo antes permite el posicionamiento de los defensores del equipo contrario.

Por otra parte, se constató que el desplazamiento de los jugadores hacia el balón, así como la colocación era deficiente lo que unido a deficiencias en la ejecución de los remates a puerta hacía que el balón abandonara el terreno de juego con frecuencia permitiendo la posesión del mismo para el equipo contrario

Algunos de los elementos técnicos observados en las realizaciones de los tiros serían:

1. Desplazamientos que se evidencian como laterales, de frente y con cambios de dirección y ritmo. La mayor cantidad de desplazamientos que se evidencian son sin balón, es importante destacar que se utilizan mucho para alcanzar el balón y para los desmarques, y que permiten la colocación de cara a la portería.
2. Los centros, que se pueden encontrar en estas jugadas sobre todo a mediana altura y altos, también pueden ser largos y no tan largos, y se ejecutan mayormente con el empeine interior del pie.
3. Tiros a puerta que se manifiestan fuertes con el empeine interior y con el total y además colocados con el interior del pie.
4. También se evidenciaron con frecuencia los cabeceos, los cuales incluyen saltos y la ejecución del propio cabeceo para intentar alcanzar la portería.

En la observación también se determinó que los tiros libres se efectúan desde diversas zonas del terreno de juego con cierta cercanía al área rival y que estos se suceden indistintamente hacia la derecha o hacia la izquierda con relación al centro de la portería.

Planeación de las Acciones como Parte de la Estrategia de Trabajo

1. Determinación del objetivo general. El objetivo que constituye el elemento orientador del proceso, responde a la pregunta para qué enseñar y está condicionado por las exigencias sociales de una determinada época. Teniendo en cuenta lo antes planteado y las características del grupo en cuestión el objetivo está encaminado a: Promover cambios en la actuación y desempeño efectivo de los practicantes sub. 17 en lo referente a los cobros de tiros libres y saques de esquina.
2. Selección de los contenidos. Para la selección de los contenidos se tuvo en cuenta la observación aplicada y se determinó que los contenidos específicos para la preparación de estas acciones ofensivas presentan características diferentes, pues no cambia su esencia, pero si la forma de llevarlos a la práctica.

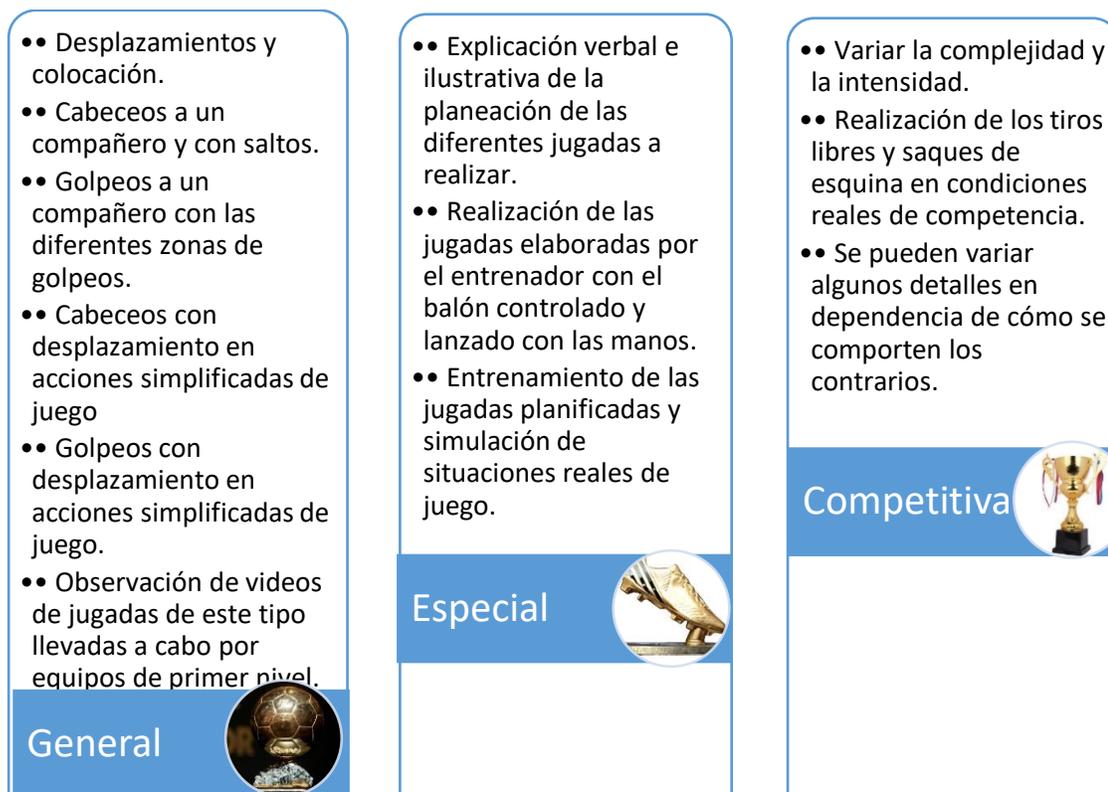
Los contenidos seleccionados tienen como característica fundamental que constituyen una herramienta para darle solución a una situación similar dentro del juego durante la realización de este tipo de jugadas. Estos contenidos son los siguientes:

- Desplazamientos y colocación.
- Golpeos con el interior del pie.
- Golpeos con el empeine interior:
- Golpeos con el empeine total.
- Cabeceos.

Para una mayor comprensión se distribuyeron dichos contenidos en las diferentes etapas del entrenamiento haciendo énfasis sus diferentes maneras de verlos.

Figura 3

Contenidos Generales por Etapas.



Descripción de las Acciones por Etapas de Preparación

La Etapa General

Objetivo de la etapa: Consolidar cada uno de los elementos que intervienen en la realización de los tiros libres haciendo énfasis en los desplazamientos y en la colocación.

1. Entrenamiento de los desplazamientos y la colocación.

Objetivo: Desarrollar las habilidades básicas que permitan desplazarse y lograr una buena colocación ante una situación de juego determinada a través de ejercicios.

Descripción: Se realizarán ejercicios de desplazamientos laterales, de frente y con cambios de dirección y ritmo.

Método: repeticiones.

Forma organizativa: hileras. Procedimientos: ondas.

2. Entrenamiento de los cabeceos frontal, lateral y con saltos.

Objetivo: Cabecear balones lanzados por un compañero desde diferentes posiciones y hacia distintos objetivos a través de ejercicios específicos.

Descripción: Se realizarán cabeceos sobre balones lanzados por un compañero desde diferentes posiciones y distancias y hacia determinados objetivos.

Método: Repeticiones.

Forma organizativa: En pareja.

3. Entrenamiento de los golpeos.

Objetivo: Golpear el balón hacia un compañero con las diferentes zonas de golpeo (interior del pie, empeine interior, empeine total y con el empeine exterior) a través de ejercicios.

Descripción: Se ejecutarán golpeos de balones estáticos y balones en movimientos aumentando la distancia progresivamente y buscando precisión.

Método: Repeticiones y juego.

Forma organizativa: en parejas y en el caso de los juegos en equipos.

4. Entrenamiento combinado de cabeceos, con saltos y los desplazamientos y la colocación.

Objetivo: Cabecear balones lanzados desde distintas posiciones y hacia varias direcciones después de haber realizado desplazamientos y haberse colocado para esta ejecución correctamente basándose en acciones simplificadas de juego.

Descripción: Se llevarán a cabo ejercicios combinados de estos elementos los cuales se ejecutarán a partir de situaciones simplificadas de juego y con oponentes, permitiendo así una mayor familiarización con la realidad de los partidos además se ejecutarán al final de la unidad de entrenamiento con el objetivo de lograr una ejecución correcta con desgaste físico y a elevadas pulsaciones.

Método: Juego y repeticiones.

Forma organizativa: En grupos.

5. Golpeos con desplazamiento en acciones simplificadas de juego.

Objetivo: Golpear balones en forma de pases y tiros a puerta a partir de ejercicios que constituyan acciones simplificadas de juego.

Descripción: Se realizarán juegos en espacios reducidos y simulando momentos de los partidos que permitan un acercamiento a la realidad de juego.

Método: Juego.

Forma organizativa: En equipos.

6. Observación de jugadas de tiros libres y saques de esquinas realizadas por equipos de primer nivel:

Objetivo: Analizar las jugadas de tiros libres y saques de esquina, así como identificar la función de cada uno de los jugadores que participan en ellas a través de la observación de videos.

Descripción: se observarán recopilaciones de jugadas de este tipo seleccionadas por el entrenador donde cada jugador atendiendo a su función observará como se producen y se suceden las diferentes manifestaciones dentro de las jugadas.

Etapa Especial

Objetivo de la etapa: Realizar las jugadas confeccionadas por los entrenadores en condiciones de entrenamiento con acercamiento a la realidad de juego.

1. Explicación verbal e ilustrativa de las diferentes jugadas planificadas por los entrenadores.

Objetivo: Conocer cuáles son las diferentes jugadas planificadas por los entrenadores a desarrollar en la competencia y cuál es la función de cada uno de los jugadores del equipo durante su realización.

Descripción: Se llevará a cabo por parte del entrenador una sesión teórica en la que explicará y mostrará con ilustraciones las jugadas planificadas, así como los movimientos y tareas de cada uno de los que intervendrán de manera directa o indirecta.

Método: Verbal y expositivo. Forma organizativa: Teórico.

Medios: Pizarra, marcadores o tizas, entre otros.

2. Realización de las jugadas elaboradas por los entrenadores con el balón controlado y lanzado con las manos.

Objetivo: Interpretar las jugadas planificadas desde el punto de vista práctico atendiendo a las funciones de cada uno de los jugadores involucrados.

Descripción: Se ejecutarán las jugadas previamente conocidas y discutidas con los jugadores, llevándolas a cabo con las manos para hacer énfasis en la colocación ya sea inicial o durante el desarrollo de las mismas, así como los diferentes desplazamientos que en ellas tienen lugar.

Método: Repeticiones.

Forma organizativa: En grupo.

3. Entrenamiento de las jugadas planificadas.

Objetivo: Ejecutar las acciones planificadas en condiciones de entrenamiento con acercamiento a la realidad de un partido de fútbol, es decir incluyendo oposición a la defensa.

Descripción: Se ejecutarán las jugadas planificadas durante el entrenamiento posibilitando la concreción final del objetivo de la etapa, a partir de actividades que simulen la realidad de los partidos.

Método: Repeticiones.

Forma organizativa: En grupos.

En el caso de la tercera etapa la competitiva simplemente es llevar a cabo en la competencia todo lo antes entrenado con el objetivo de alcanzar niveles óptimos de efectividad en la realización de los saques de esquina y los tiros libres.

Indicaciones metodológicas para la planificación de las diferentes jugadas de tiro libre y saques de esquina:

1. Se habrá de comenzar con el entrenamiento de los gestos técnicos apropiados (la forma y la variedad de golpear el balón deberán convertirse en un movimiento automático del jugador)
2. Incluir progresivamente a los atacantes en la acción (ya sea para rematar el balón o para coleccionar los centros).
3. Aumentar gradualmente el número de defensores involucrados (en situaciones pasivas y activas).
4. Y, finalmente, crear condiciones reales de partido y situaciones de juego (utilizando barreras, con los jugadores a la distancia reglamentaria).

Consideraciones básicas para el entrenamiento de los tiros libres y saques de esquina:

1. Ha de ser un trabajo continuo y paciente.
2. Ajustado a las situaciones reales de cada edad.
3. Aprovechar los errores cometidos durante los partidos, para mejorar aquello que más les interese como entrenadores.
4. Las jugadas han de ser sencillas de entender y de ejecutar. Elección de los jugadores más apropiados para cada movimiento.

5. Los jugadores han de permanecer parados el menor tiempo posible. Se explicará a un grupo reducido la jugada que van a defender o atacar, mientras el resto de la plantilla realiza otra actividad (rondas, partidos, etc.). Organización del trabajo tipo circuito.
6. Durante las dos o tres primeras sesiones, se le indicará a cada jugador lo que tiene que hacer, parando el juego tantas veces como se considere oportuno, aclarando las dudas que surjan.

Una vez entendida la jugada, los siguientes entrenamientos han de ser más dinámicos y atractivos para el muchacho. Para conseguirlo se sugiere, a modo de ejemplo, este modelo de trabajo en el que se alternan durante todo el año:

1. Partidos en una portería, en los que el equipo defensor ha de recuperar la pelota y hacerla rebasar la línea de centro del campo para poder convertirse en atacante, pasando los atacantes al papel de defensores.
2. Partidos en terreno reducido con porterías reglamentarias, donde cada equipo reanuda el juego practicando la acción ofensiva o defensiva indicada por el técnico.
3. Concursos, para determinar qué grupo consigue encajar menos goles defendiendo o marcar más goles atacando la jugada indicada por el entrenador, o creada por los futbolistas.
4. Proyección de vídeo, con jugadas sacadas de vuestros encuentros, entrenamientos, de la TV.
5. Circuitos con variantes de la jugada principal, o de distintas jugadas.
6. Ejercicios de tiro a gol desarrollando los movimientos aprendidos.
7. La imaginación del entrenador.

Se debe tener presente el lugar del campo donde se ejecuta la acción. Si son alejados del área contraria tendrán el objetivo de iniciar el juego de ataque, en corto o en largo. Si se producen en centro del campo la intención será acercar el balón a lugares de remate, y si estamos cerca del área se pretende finalizar con tiro a gol en pocos toques y rápidamente.

Puntos a tener en cuenta en los tiros libres sin barrera:

1. Sacar rápido para sorprender al adversario.
2. Elección de los jugadores con más calidad técnica para el golpeo del balón.
3. Elección de los mejores jugadores técnica y tácticamente.
4. Tener previstas acciones simples, variadas y fáciles de entrenar y ejecutar.
5. Establecer claramente posiciones y movimientos de remate.
6. Establecer claramente las posiciones de rechace y vigilancias.
7. Adaptar las jugadas a las diferentes categorías.
8. En las acciones alejadas al área rival, se debe evitar el pelotazo en la medida de lo posible.
9. Determinar las zonas de juego del campo, y establecer opciones de ataque.
10. Es necesario entender que no es lo mismo un golpe franco cercano al área contraria que uno alejado, ni tampoco si está en la zona central o en las bandas.
11. Establecimiento de las señales de jugada y ejecución.

Puntos a tener en cuenta para los tiros libres con barrera:

1. Sacar rápido para sorprender al adversario. No pedir nunca la barrera.
2. Elección de los jugadores con más calidad técnica para el golpeo del balón.
3. Elección de los mejores jugadores técnica y tácticamente.

4. Tener previstas acciones simples, variadas y fáciles de entrenar y ejecutar.
5. Tener previstas acciones en función del lugar, centro o banda, y de la distancia con la meta contraria.
6. Establecer claramente posiciones y movimientos de remate.
7. Establecer claramente las posiciones de rechace, en especial al del portero.
8. Evitar perder el balón cuando los rivales salen al rechace. Se aconseja enviar la pelota a una de las dos bandas, en caso de no poder finalizar con tiro a gol.
9. Situar 2 ó 3 jugadores en la barrera para dificultar la visión del portero.
10. Adaptar las jugadas a las diferentes categorías.

Puntos a tener en cuenta para los saques de esquina:

1. Los desmarques y movimientos de engaño se deben realizar alejándose del balón en primera instancia, para aproximarse seguidamente, complicando de esta manera la acción de los defensores a los que se les obliga a fijar la atención o en el balón o en el atacante.
2. Se debe tener establecidos claramente los lugares de remate y los jugadores que los ocuparán, así como la línea de rechace, vigilancias y de corte del contraataque rival, en caso de producirse.
3. También se aconseja evitar los saques altos, con poca potencia o muy abiertos, ya que facilitará la recuperación de la pelota por los defensas y el consiguiente contraataque.

Los puntos a tener en cuenta son:

1. Sacar rápido para sorprender al adversario. Es la mejor jugada.
2. Elección de los jugadores con más calidad técnica para el golpeo del balón.

3. Elección de los mejores jugadores técnica y tácticamente para desarrollar las acciones.
4. Tener previstas acciones simples y variadas, fáciles de entrenar y ejecutar.
5. Establecer claramente posiciones y movimientos de remate, con nombre y apellidos.
6. Los remates han de producirse en movimiento, nunca estáticos, para sacar ventaja a la iniciativa que el ataque permite.
7. Establecer claramente las posiciones de rechace, con nombre y apellidos.
8. Adaptar las jugadas a las diferentes categorías y edades.
9. Establecimiento de las señales de jugada y ejecución.

Capítulo 4

Análisis de los Resultados

Resultados del Cuestionario a Especialistas

El cuestionario aplicado a los especialistas resume cuatro variables de asignación teórica, permitiendo una evaluación teórica de la investigación por parte de los especialistas consultados. La tabla 10 evidencia los resultados alcanzados en dos momentos de evaluado la propuesta de acciones didácticas, en un diseño inicial (Pretest) y como parte del diseño final (Postest) al incorporarles diversas recomendaciones emitidas por los especialistas.

Tabla 10

Evaluaciones teóricas de los especialistas sobre la propuesta de intervención.

Items	Originalidad		Calidad		Especialización		Objetividad	
	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest
1	1	3	2	4	2	4	3	4
2	2	4	2	4	2	4	3	4
3	3	4	3	5	3	4	2	4
4	2	5	2	4	2	4	3	4
5	2	4	2	4	4	5	3	4
6	3	5	1	5	1	4	4	5
7	2	4	3	4	2	3	3	4
8	1	4	2	4	3	4	3	5
9	1	3	2	5	2	4	4	5
10	3	5	2	4	2	5	3	4
11	2	4	2	4	1	3	4	5
12	1	4	3	4	2	3	2	4
13	1	3	1	3	3	4	2	5
□	2	4	2	4	2	4	3	4

Nota. Resultados de la aplicación del pre y post test.

La tabla 10 evidencia los resultados alcanzados por la evaluación teórica realizada por los especialistas, para el caso de la variable “Originalidad”, donde la media o promedio en el pretest se estableció en 2 puntos (Regular), mientras que en el postest mejoró a 4 puntos como promedio (Muy Bien), evidenciando una mejora teórica considerable en la segunda evaluación, debido en lo fundamental a las mejoras en el diseño de las acciones de intervención propuestas.

Para el caso de la variable “Calidad”, el puntaje medio emitido por los especialistas como parte del pretest se estableció en 2 puntos (Regular), incrementándose a 4 puntos (Muy Bueno) como parte del postest. Para el caso de la variable teórica “Especialización” la evaluación de los especialistas como parte del pretest se estableció como promedio en 2 puntos (Regular), mejorando como parte del postest a 4 puntos (Muy Bien). Para el caso de la variable teórica “Objetividad” la media en el puntaje alcanzado como parte del pretest se estableció en 3 puntos (Bueno) mejorando a 4 puntos (Muy Bien) como parte del postest.

Para establecer si las dos evaluaciones realizadas por los especialistas son significativamente diferentes, se aplicó el Test de Shapiro–Wilk, determinando la existencia o no de una distribución normal de los datos, aspecto que permitirá determinar cuál estadígrafo correlacional se debe emplear.

Tabla 11

Prueba de Shapiro–Wilk para la Variable Teórica Originalidad

Resumen de Procesamiento de Casos						
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Originalidad Pretest	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
OriginalPostest	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
Descriptivos						
					Estadístico	Desv. Error
Originalidad Pretest	Media				1,85	,222
	95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		1,36	
			Límite superior		2,33	
	Media recortada al 5%				1,83	
	Mediana				2,00	
	Varianza				,641	
	Desv. Desviación				,801	
	Mínimo				1	
	Máximo				3	
	Rango				2	
	Rango intercuartil				2	
	Asimetría				,307	,616
	Curtosis				-1,282	1,191
	OriginalPostest	Media				4,00
95% de intervalo de confianza para la media			Límite inferior		3,57	
			Límite superior		4,43	
Media recortada al 5%					4,00	
Mediana					4,00	
Varianza					,500	
Desv. Desviación					,707	
Mínimo					3	
Máximo					5	
Rango					2	
Rango intercuartil					1	
Asimetría					,000	,616
Curtosis					-,618	1,191

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

Tabla 12*Prueba de Normalidad*

	Pruebas de Normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Originalidad	,239	13	,040	,812	13	,010
Pretest						
OriginalPostest	,269	13	,011	,820	13	,012

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

La tabla 12 evidencia la no existencia de una distribución normal de los datos, dado que los valores de significación son menores a 0.05, tanto en los datos del pretest como los del postest. En tal sentido, se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon.

Tabla 13

Prueba de Shapiro–Wilk para la Variable Teórica Calidad

Resumen de Procesamiento de Casos						
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
CalidadPretest	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
CalidadPostest	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
Descriptivos						
					Estadístico	Desv. Error
CalidadPretest	Media				2,08	,178
	95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		1,69	
			Límite superior		2,46	
	Media recortada al 5%				2,09	
	Mediana				2,00	
	Varianza				,410	
	Desv. Desviación				,641	
	Mínimo				1	
	Máximo				3	
	Rango				2	
	Rango intercuartil				1	
	Asimetría				-,053	,616
	Curtosis				,061	1,191
	CalidadPostest	Media				4,15
95% de intervalo de confianza para la media			Límite inferior		3,82	
			Límite superior		4,49	
Media recortada al 5%					4,17	
Mediana					4,00	
Varianza					,308	
Desv. Desviación					,555	
Mínimo					3	
Máximo					5	
Rango					2	
Rango intercuartil					1	
Asimetría					,143	,616
Curtosis					,901	1,191

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

Tabla 14*Prueba de Normalidad*

	Pruebas de Normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
CalidadPretest	,317	13	,001	,795	13	,006
CalidadPostest	,378	13	,000	,733	13	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

La tabla 14 evidencia la no existencia de una distribución normal de los datos, dado que los valores de significación son menores a 0.05, tanto en los datos del pretest como los del postest. En tal sentido, se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon.

Tabla 15

Prueba de Shapiro–Wilk para la Variable Teórica Especialización

Resumen de Procesamiento de Casos						
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Especialización Pretest	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
Especialización Posttest	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
Descriptivos						
					Estadístico	Desv. Error
Especialización Pretest	Media				2,23	,231
	95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		1,73	
			Límite superior		2,73	
	Media recortada al 5%				2,20	
	Mediana				2,00	
	Varianza				,692	
	Desv. Desviación				,832	
	Mínimo				1	
	Máximo				4	
	Rango				3	
	Rango intercuartil				1	
	Asimetría				,528	,616
	Curtosis				,519	1,191
Especialización Posttest	Media				3,92	,178
	95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		3,54	
			Límite superior		4,31	
	Media recortada al 5%				3,91	
	Mediana				4,00	
	Varianza				,410	
	Desv. Desviación				,641	
	Mínimo				3	
	Máximo				5	
	Rango				2	
	Rango intercuartil				1	
	Asimetría				,053	,616
	Curtosis				,061	1,191

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

Tabla 16*Prueba de Normalidad*

	Pruebas de Normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
EspecializacionPretest	,302	13	,002	,867	13	,048
EspecializaciónPostest	,317	13	,001	,795	13	,006

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

La tabla 16 evidencia la no existencia de una distribución normal de los datos, dado que los valores de significación son menores a 0.05, tanto en los datos del pretest como los del postest. En tal sentido, se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon.

Tabla 17

Prueba de Shapiro–Wilk para la Variable Teórica Objetividad

Resumen de Procesamiento de Casos						
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
ObjetividadPretest	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
ObjetividadPostest	13	100,0%	0	0,0%	13	100,0%
Descriptivos						
				Estadístico	Desv. Error	
ObjetividadPretest	Media			3,00	,196	
	95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior	2,57		
			Límite superior	3,43		
	Media recortada al 5%			3,00		
	Mediana			3,00		
	Varianza			,500		
	Desv. Desviación			,707		
	Mínimo			2		
	Máximo			4		
	Rango			2		
	Rango intercuartil			1		
	Asimetría			,000	,616	
	Curtosis			-,618	1,191	
	ObjetividadPostest	Media			4,38	,140
95% de intervalo de confianza para la media			Límite inferior	4,08		
			Límite superior	4,69		
Media recortada al 5%				4,37		
Mediana				4,00		
Varianza				,256		
Desv. Desviación				,506		
Mínimo				4		
Máximo				5		
Rango				1		
Rango intercuartil				1		
Asimetría				,539	,616	
Curtosis				-2,056	1,191	

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

Tabla 18*Prueba de Normalidad*

	Pruebas de Normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Objetividad	,269	13	,011	,820	13	,012
Pretest						
Objetividad	,392	13	,000	,628	13	,000
Postest						
a. Corrección de significación de Lilliefors						

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

La tabla 18 evidencia la no existencia de una distribución normal de los datos, dado que los valores de significación son menores a 0.05, tanto en los datos del pretest como los del postest. En tal sentido, se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon.

Tabla 19

Correlaciones en dos momentos de las variables teóricas.

		Rangos		
		N	Rango. Prom	Sum. Rango
OriginalPostest	Rangos (-)	0 ^a	,00	,00
OriginalidadPretest	Rangos (+)	13 ^b	7,00	91,00
	Empates	0 ^c		
	Total	13		
CalidadPostest	Rangos (-)	0 ^d	,00	,00
CalidadPretest	Rangos (+)	13 ^e	7,00	91,00
	Empates	0 ^f		
	Total	13		
EspecializaciónPostest	Rangos (-)	0 ^g	,00	,00
EspecializaciónPretest	Rangos (+)	13 ^h	7,00	91,00
	Empates	0 ⁱ		
	Total	13		
ObjetividadPostest	Rangos (-)	0 ^j	,00	,00
ObjetividadPretest	Rangos (+)	13 ^k	7,00	91,00
	Empates	0 ^l		
	Total	13		

a. OriginalPostest < OriginalidadPretest

b. OriginalPostest > OriginalidadPretest

c. OriginalPostest = OriginalidadPretest

d. CalidadPostest < CalidadPretest

e. CalidadPostest > CalidadPretest

f. CalidadPostest = CalidadPretest

g. EspecializaciónPostest < EspecializaciónPretest

h. EspecializaciónPostest > EspecializaciónPretest

i. EspecializaciónPostest = EspecializaciónPretest

j. ObjetividadPostest < ObjetividadPretest

k. ObjetividadPostest > ObjetividadPretest

l. ObjetividadPostest = ObjetividadPretest

Estadísticos de Prueba^a				
	Originalidad Postest	Calidad Postest	Especializa ciónPostest	Objetividad Postest
	Originalidad Pretest	Calidad Pretest	Especializa ciónPretest	Objetividad Pretest
Z	-3,307 ^b	-3,304 ^b	-3,236 ^b	-3,307 ^b
Sig. asintótica/bilateral	,001	,001	,001	,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos negativos.

Nota. Resultados estadísticos a partir de la aplicación del pre y post test.

Tal y como se evidencia en la prueba de Wilcoxon (Tabla 19), todas las correlaciones fueron significativamente diferente a favor del posttest (Originalidad: $p=0.001$; Calidad: $p=0.001$; Especialización: $p=0.001$; Objetividad: $p=0.001$), existiendo en todos los casos 13 rangos positivos, aspecto que significa que en todos los casos los especialistas evaluaron teóricamente en su segundo momento (posttest) con una calificación mejor que en el pretest.

Resultados del Cuestionario a los Futbolistas

El cuestionario aplicado a los futbolistas del equipo juvenil del Gualaceo Sporting Club constó de 6 preguntas evaluadas en una escala de 5 ítems, las que cualificaron la propuesta en su versión final. Las preguntas y sus respuestas se describen a continuación:

1. La estrategia didáctica para mejorar el desempeño técnico-táctico en el equipo juvenil presenta un orden correcto en cuanto los componentes que lo conforman (P1).
2. La estrategia didáctica para mejorar el desempeño técnico-táctico en el equipo juvenil según lo estructurado se ajusta a los requerimientos que debe tener el desempeño efectivo en los tiros libres en el juego (P2).
3. La estrategia didáctica para mejorar el desempeño técnico-táctico en el equipo juvenil facilita el control de las acciones en diferentes momentos del entrenamiento (P3).
4. ¿Cómo valora usted, el contenido en la estrategia didáctica para mejorar el desempeño técnico-táctico en el equipo juvenil, los métodos y su estructuración que se brindan, en función del objetivo de esta? (P4).

5. ¿Qué valoración realiza usted, referente al nivel científico de la estrategia didáctica para mejorar el desempeño técnico-táctico en el equipo juvenil? (P5).
6. ¿Qué sugerencias puede usted brindar con el objetivo de mejorar la estrategia didáctica para mejorar el desempeño técnico-táctico en el equipo juvenil?

Las evaluaciones realizadas por los futbolistas estudiados pueden evidenciarse a partir de la tabla 20 con excepción de la pregunta 6, la cual tiene un carácter abierto y fue utilizada no solo para conocer o recolectar recomendaciones para la mejora de la propuesta de intervención por parte de los futbolistas, sino también para recolectar las ideas y recomendaciones de los especialistas. A continuación, se describe el puntaje alcanzado en cada pregunta.

Tabla 20*Puntaje alcanzado en cada pregunta orientada al futbolista*

No.	P1	P2	P3	P4	P5
1	4	3	3	4	4
2	4	4	4	5	4
3	3	4	3	4	4
4	5	4	4	4	3
5	4	4	4	5	4
6	5	5	4	4	4
7	5	5	5	5	4
8	5	5	5	5	3
9	3	4	5	5	4
10	3	5	4	5	3
11	3	5	5	5	4
12	3	4	4	5	4
13	4	4	4	4	4
14	3	4	5	4	4
15	4	4	5	5	3
16	5	4	5	5	4
17	5	5	4	5	5
18	5	4	4	5	4
19	4	4	5	5	4
20	4	3	5	5	3
□	4,05	4,20	4,35	4,70	3,80

Nota. Resultados de la aplicación del pre y post test.

La tabla 20 evidencia el puntaje alcanzado en cada pregunta formulada como parte del presente apartado. Para el caso de la primera pregunta el puntaje medio se estableció en 4.05 puntos (Alto), para el caso de la pregunta 2 la media fue de 4.2 puntos (Alto), para el caso de la pregunta 3 fue de 4.35 puntos (Alto), para el caso de la pregunta 4 fue de 4.7 puntos (Alto-Muy Alto) y para el caso de la pregunta 5 fue de 3.80 (Medio-Alto).

Como se pudo apreciar en el párrafo anterior, en la mayoría de las preguntas los futbolistas encuestados valoraron teóricamente la propuesta de intervención como positiva, ya que en cuatro de las cinco preguntas el puntaje cualitativo alcanzo la categoría media de Alto, con expresión de la pregunta cinco, cuyo valor cualitativo fue entre Medio a Alto, en parte dado porque la pregunta está más enfocada a sujetos con un nivel científico metodológico mayor.

Conclusiones

1. Se pudo evidenciar la importancia de los procesos didácticos en la gestión del entrenamiento deportivo, en especial al componente docente-educativo propio de un proceso pedagógico como el entrenamiento deportivo.
2. El diagnóstico preliminar realizado evidenció la necesidad de mejorar aspectos del entrenamiento relacionados con los tiros libres en futbolistas juveniles de Gualaceo Sporting Club.
3. Se diseñaron un grupo de acciones estratégicas de orientación didáctica para potencia los tiros libres en el fútbol juvenil del equipo de Gualaceo Sporting Club.
4. La validación teórica realizada, tanto a los especialistas consultados como a los futbolistas fue satisfactoria, evidenciándose las potencialidades teóricas de las distintas acciones estratégicas de orientación didáctica para mejorar los tiros libres en el fútbol juvenil.

Recomendaciones

1. Los Clubes deportivos, cuenten con profesionales capacitados y una planificación integral en donde incluyan en forma progresiva este tipo acciones ofensivas a balón parado para potenciar y mejorar el porcentaje efectividad de los tiros libres.
2. Validar en la práctica la propuesta diseñada como una guía de trabajo, para los entrenadores de las categorías juveniles.
3. Socializar los resultados obtenidos.

Referencias

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B., Kosni, N. A. y Suppiah, P. K. (2016). *Role of psychological factors on the performance of elite soccer players*. Journal of Physical Education and Sport., 16(1), 170.
- Albuquerque, M. R., dos Santos Gonzaga, A., Greco, P. J. y da Costa, I. T. (2019). *Asociación entre el control inhibitorio y el rendimiento táctico de los jugadores de fútbol sub-15*. Revista de Psicología del Deporte , 28(1), 63-70.
- Alvarez, A. (Mayo de 2003). *Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 9(60), 1-6. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- Amieiro, N. (2007). *Defensa en zona en el fútbol: un pretexto para reflexionar sobre el "jugar"---bien, ganando!*. España: MC Sports.
- Andrade, J. B., Villarroja-Aparicio, A., y Morales, S. C. (2017). *Biomecánica de la marcha atlética: Análisis cinemático de su desarrollo y comparación con la marcha normal*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(2), 53-69.
- Apitzsch, E. B. (1995). *The personality of the elite soccer player*. Sweden: Studentlitteratur.
- Ardá Suárez, A., Rial Boubeta, A., Losada López, J., Casal, C. A., y Maneiro, R. (2014). *Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol 2010. Un intento de identificación de variables explicativas*. Revista de Psicología del Deporte, 23(1), 165-172. Obtenido de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/52687/1/634655.pdf>
- Arjol, J. L. (2012). *La planificación actual del entrenamiento en fútbol.: Análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica*. Acciónmotriz, 8, 27-37.

- Bangsbo., J., y Peitersen., B. (2007). *Fútbol. Jugar en defensa*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Baquero, R. (1996). *Vigotsky y el aprendizaje escolar* (Vol. 4). Buenos Aires: Aique.
- Beltrán, F. (1991). *Iniciación al fútbol-sala: técnica y planificación*. Cepid.
- Benavides, M. A., Villalba, T. F., Saavedra, R. L. y Apolo, E. G. (2017). *Estudio biomecánico del lanzamiento de granada entre deportistas principiantes y de alto rendimiento*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(2), 228-238.
- Benedek, E. (2006). *Fútbol infantil*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Benedek., E. y Pálfai, J. (1999). *Seiscientos programas para el entrenamiento de fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Benedicto, L. V. y De Los Fayos, E. J. (2003). *Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 3(2), 51-66.
- Bernal-Reyes, F., Cabezón, J. M., Gonzalez, M. Z., Romero-Pérez, E. M. y Gavotto-Nogales, O. I. (2018). *Comparison between global and analytical training methodologies for the development of technical fundamentals skills during soccer initiation training on 8-9 and 10-11 years old children*. Biotecnia , 20(2), 65-71. Obtenido de <https://biotecnia.unison.mx/index.php/biotecnia/article/view/600/259>
- Bohórquez Gómez-Millán, M. R. y Checa Esquivá, I. (2017). *Diseño y validez de contenido de una entrevista para la evaluación psicológica de porteros de fútbol*. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 2(1), 1-12.
- Bompa, T. O. y Buzzichelli, C. (2018). *Periodization. theory and methodology of training*. US: Human kinetics.

- Bonilla, P. U. (2005). *Aplicaciones del sistema de eslabones de Puni a la preparación psicológica de un equipo de fútbol ante peticiones concretas*. MHSalud: Movimiento Humano y Salud., 2(1), 1-11.
- Borbón, M. R. y Alvarado, E. S. (2013). *Fútbol. Entrenamiento Actual de la Condición Física del Futbolista*. MHSalud, 10(2), 1-131.
- Brüggemann, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Búa, N., y García, G. C. (2019). *Comparación de la condición física entre futbolistas argentinos amateur y semi-profesional*. Lecturas: Educación física y deportes, 24(256). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1161/919>
- Buschmann, J., Pabst, K. y Bussmann, H. (2002). *La coordinación en el fútbol: una nueva propuesta de ejercicios de entrenamiento*. España: Tutor.
- Bustamante Rodríguez, J. C. (2003). *Una Estrategia Didáctica para la Elaboración del Concepto de Área en Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Educación, Especialidad Agropecuaria en Pinar del Río*. Instituto Superior Politécnico José Antonio Echeverría, Facultad Industrial, La Habana.
- Cabrera, C. G. (2015). *Patrones de movimientos en el fútbol infantil*. Tesis de Grado, Universidad FASTA, Facultad de Ciencias de la Educación, Buenos Aires. Obtenido de http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/915/EF_2015_006.pdf?sequence=1
- Calero., S. (2019). *Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado*. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de Postgrado de la Maestría en

Entrenamiento Deportivo. XIII Promoción (págs. 2-76). Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/320053667_Fundamentos_del_entrenamiento_optimizado_Como_lograr_un_alto_rendimiento_deportivo_en_el_menor_tiempo_posible

Calero-Morales., S. (2014). *Optimización del proceso de dirección del entrenamiento en deportes de cooperación-oposición*. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación (FEDER). Guayaquil: Eduquil.

Cañizares, H. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana: Editorial Deportes.

Cañizares, H. M. (2008). *La psicología en la Actividad Física*. La Habana: Editorial Deportes.

Cañizares, M. A. (2008). *La psicología en la actividad física. Su aplicación en la Educación Física, el Deporte, la Recreación y la Rehabilitación*. La Habana: Editorial Deportes.

Carbo, G. B., Vélez, W. R., Cañizares, R. A. y Echeverría, C. A. (2019). *Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 24(251), 42-61. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1243/684>

Coetzee, B., Grobbelaar, H. W. y Gird, C. C. (2006). *Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams*. Journal of Human Movement Studies, 51(6), 383-402.

Collazo, M. A., Betancourt, A. N., Falero, R., Cortegaza, F. L., Hernández, P., Echevarría, U., . . . Ranzola, R. J. (2006). *Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo* (Vol. 2). Ciudad de la Habana: INDER.

- Cometti, G. (2007). *La preparación física en el fútbol* (1 ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- da Silva Junior, J. E., Ciccarelli, O. A., Pita, I. M. y de Carvalho, C. L. (2019). *A importância da análise biomecânica do chute no futebol. Um estudo de caso*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 24(251), 81-92. Obtenido de <https://efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/568/649>
- Flores, M. J. y Ramírez, J. C. (2019). *Diferencias biomecánicas del doble penal en futsal entre deportistas de alto rendimiento y novatos*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 24(254), 24-32. Obtenido de <https://efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/1463/812>
- Flores, M. J. y Ramírez, J. C. (2019). *Diferencias biomecánicas del doble penal en futsal entre deportistas de alto rendimiento y novatos*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 24(254), 24-32. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1463/812>
- Folgueira, S. V. (1987). *Técnica-entrenamiento del portero de fútbol*. Madrid: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- González, L. F., Córdova, B. S., Madrigal, A. L. y Pérez, A. J. (2019). *Estudio de patrones de lateralidad en el fútbol femenino: un enfoque psicológico*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 24(258), 30-40. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1727/1010>
- González, L. S. (2012). *El entrenamiento de la técnica en el fútbol*. Abfutbol: revista técnica especializada en fútbol, 60, 61-77.

- Granero-Gil, P., Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., Rojas-Valverde, D., de la Cruz, E. y Pino-Ortega, J. (2020). *Influence of playing position and laterality in centripetal force and changes of direction in elite soccer players*. PLoS One, 15(4), e0232123. Obtenido de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0232123>
- Gréhaigne, J. F. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: Inde.
- Grosser, M. N. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Argentina: Stadium.
- Guevara, P. V. y Calero, S. (2017). *La técnica de carrera y el desarrollo motriz en aspirantes a soldados*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(3), 1-14.
- Gutiérrez Cruz, M., Perlaza Concha, F. A., Álvarez, S., Claudio, J., Zavala Plaza, M. J., Espinoza Burgos, Á. D. y Romero Frómata, E. (2017). *Estudio de la resistencia aerobia en el equipo reserva del Barcelona Sportin Club*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas., 36(3), 1-14. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/71>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (4 ed.). México: MacGraw-Hill.
- Jaenes Sánchez, J. C. (2016). *Psicología y fútbol: de la teoría a la práctica*. Revista de psicología del deporte, 25(1), 0201-203.
- Jasso Reyes, J., Almanza Rodríguez, C. R., Conchas Ramírez, Rivero Carrasco, J., Paredes Carrera, R. y Jiménez Mireles, D. J. (2013). *Estrategia de promoción de valores a través del fútbol en la escuela «Frida Kahlo» de la ciudad*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 24.
- Jones, G., Johnson, M., Francis, P. y Mayhew, L. (2016). *Common technique flaws identified by the tuck jump assessment in elite female soccer players*. British

Association of Sport Science, <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1260807>.

Obtenido de <http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/5997/>

Jukic, I., Prnjak, K., Zoellner, A., Tufano, J. J., Sekulic, D. y Salaj, S. (2019). *The importance of fundamental motor skills in identifying differences in performance levels of U10 soccer players*. *Sports*, 7(7), 178. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2075-4663/7/7/178/htm>

Konefał, M., Chmura, P., Zajac, T., Chmura, J., Kowalczyk, E. y Andrzejewski, M. (2019). *Evolution of technical activity in various playing positions, in relation to match outcomes in professional soccer*. *Biology of Sport*, 36(2), 181–189. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6561231/>

Labarrere, G. y Valdivia. (1989). *Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Lasluisa, E. D., Rodríguez, J. M. y O'Farril, A. R. (2019). *Diferencias biomecánicas del remate de voleibol en jugadoras prejuveniles y juveniles*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 38(2), 170-182.

Loachamin, E. M., Mena, F. M., Durán, E. E. y Maqueira, G. d. (2017). *Diferencias biomecánicas en la patada ap chagüi entre taekwondocas de cinturón blanco y negro*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 159-168.

López Revelo, J. E. y Cuaspa Burgos, H. Y. (2018). *La resistencia aeróbica: base del rendimiento en el fútbol*. San Juan de Pasto: Editorial Universidad CESMAG.

Loturco, I., Jeffreys, I., Abad, C. C., Kobal, R., Zanetti, V., Pereira, L. A. y Nimphius, S. (2019). *Change-of-direction, speed and jump performance in soccer players: a comparison across different age-categories*. *Journal of Sports Sciences(Special Issue)*, 10.1080/02640414.2019.1574276. Obtenido de https://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2019.1574276#.XvWHjtig_IV

- Madir, I. R. (2017). *Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Mallo, J. (2014). *La preparación (física) en el Fútbol basada en el Juego*. España: Fútbol de libro.
- Martínez, E. y Díaz, A. (Enero de 2011). *Modelo estratégico para la preparación de la recepción en el voleibol desde una óptica competitiva*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 15(152), 1-11. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd152/preparacion-de-la-recepcion-en-el-voleibol.htm>
- Matveev, L. P. (1980). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Madrid: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Matveev, L. P. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Morales, S. C. (2012). *Sistema de registro y procesamiento del rendimiento técnico-táctico para el voleibol de alto nivel*. La Habana: Editorial Universitaria.
- Morales, S. C. y González, S. A. (2015). *Preparación física y deportiva*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Morales, S. y González, S. A. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Morales., S. (2018). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo*. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. (págs. 2-18). Guayaquil: Instituto de Investigaciones.
- Olivare, J. S., López, L. M. y Moreno, D. S. (2011). *El juego modificado, recurso metodológico en el fútbol de iniciación*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación., 20, 37-42.

- Ozolin, N. G. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Pechené, C. A. (2006). *Análisis conceptual de la técnica básica en el fútbol* (Vol. 3). México: Universidad del Tolima.
- Pryor, J. L., Root, H. J., Vandermark, L., Pryor, R. P., Martinez, J. C., Trojian, T. H. y DiStefano, L. J. (2017). *Coach-led preventive training program in youth soccer players improves movement technique*. *Journal of science and medicine in sport*, 20(9), 861-866.
- Riera, J. R. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: Inde.
- Rivera, O. E. (2016). *Incremento de la calidad técnica en el fútbol del Colegio Paulo VI en Quito a través de la implementación de juegos pre-deportivos*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ciencias Humanas y Sociales. Quito: ESPE. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/12650/1/T-ESPE-049884.pdf>
- Rivera., O. E. y Chávez, C. (Junio de 2017). *Incremento de la calidad técnica del fútbol a través de la implementación de juegos predeportivos*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(229), 1-12. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd229/incremento-de-la-calidad-tecnica-del-futbol.htm>
- Rodríguez, A. R., Solís, M. J., Chóez, M. G., Quijije, M. E., Pilay, Y. H., Andrade, G. A. y Gálvez, D. L. (2018). *Apuntes pedagógicos sugerentes para la educación superior* (Vol. 30). España: 3Ciencias.
- Rodríguez, M. A. (2015). *La estrategia como resultado científico de la investigación educativa*. Tesis Masteral, ISP Enrique José Varona, Departamento de Didáctica, La Habana.

- Rogel, G. C. y Ramírez, J. C. (2020). *Efectividad del tiro de punta en función de distancia y posición del balón en futsal*. Lecturas: Educación física y deportes, 24(262), 47-56. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2058/1164>
- Rojas, V., Natali, J., López Montalvo, C. L., Vallejo Rojas, M. Á. y Chávez Cevallos, E. (2019). *Intervención propioceptiva a corto plazo para el déficit de equilibrio estático en futbolistas infantiles*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 38(2), 226-237. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/314/295>
- Rojas, W. F., Eras, N. J., Jácome, C. A., Enríquez, S. C. y Chicaiza, J. L. (2020). *Ejercicios pliométricos para potenciar la fuerza reactiva en futbolistas de la categoría sub-14*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(263), 60-72. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2095/1192>
- Romero, J. E., Infante, H. M. y Santiesteban, A. P. (2016). *Consideraciones teóricas que sustentan el proceso de preparación física general de los atletas de pelota vasca en Guantánamo*. Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma, 13(39). Obtenido de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1335/2372>
- Ruiz Aguilera, A. (1989). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Sánchez, J. W., Aguilar, J. A., Alava, D. J. y Cruz, M. G. (2018). *Estudio biomecánico del tiro penal: Comparación en futbolistas juveniles y de iniciación*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(4), 1-8.

- Sánchez-Cañas, P. M., Reyes, O., Stalin, A. y Casabella, O. (2017). *Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(1), 1-13. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000100014&script=sci_arttext&lng=en
- Schreiner, P. (2002). *Entrenamiento de la coordinación en el fútbol*. . Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Tan , L., Castellanos, C. y Tan, Y. (Marzo de 2016). *Consideraciones sobre la preparación física general en atletas de levantamiento de pesas*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 20(214), 1-7. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd214/preparacion-fisica-general-en-levantamiento-de-pesas.htm>
- Torres, H. W., Coca, O. R., Morales, S. C., García, M. R. y Cevallos, M. E. (Noviembre de 2015). *Incidencia de un programa integrado en el desarrollo de las capacidades físicas en la etapa preparatoria: Club de Fútbol Independiente del Valle, categoría reserva 2014-2015*. Lecturas: educación física y deportes, 20(210), 1-19. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd210/desarrollo-de-las-capacidades-fisicas-en-futbol.htm>
- Urbano, J., López, V. y Jiménez, M. (2008). *Fundamentos del fútbol sala para ciegos*. Sevilla: Wanceulen.
- Velasco, J. M., Morán, A. G., Porres, D. M., Cueto, H. G. y Cabezón, J. M. (2019). *Análisis de acciones a balón parado en el fútbol profesional español y Liga de Campeones*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 24(259), 49-65. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1682/1037>

- Verdugo, M. (2015). *El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo*. Revista chilena de pediatría, 86(6), 383-385. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600001
- Vizcaíno, S. F. y Cortizo, L. H. (2020). *Caídas laterales bajas del portero de fútbol. Incidencia, biomecánica y entrenamiento*. Lecturas: Educación física y deportes, 24(261), 3. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1464/1107>
- Yépez, E. P. y Ramírez, J. C. (2019). *La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas., 38(2), 183-195.
- Yépez, E. P. y Ramírez, J. C. (2019). *La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas., 38(2), 183-195. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/288/268>