



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IV PROMOCIÓN**

TESIS DE GRADO MAESTRÍA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA: “INFLUENCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DOMINIO
TÉCNICO EN FUTBOLISTA 12 -14 AÑOS DEL CLUB EL NACIONAL”**

AUTOR:

ALOMOTO NAVARRETE, ROCÍO

DIRECTOR:

PHD. EDGARDO ROMERO FRÓMETA

SANGOLQUÍ – ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

PHD.EDGARDO ROMERO FRÓMETA

CERTIFICA:

Que el trabajo de Investigación titulado, “Influencia de la preparación física en el dominio de la técnica del futbolista 12-14 años del Club El Nacional”, realizado por el Lic. Rocío Alomoto Navarrete, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, metodológicos y legales establecidos por la UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS - ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar al maestrante para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, julio 2014

PhD. Edgardo Romero Frómeta
DIRECTOR

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

El presente trabajo de investigación fue desarrollado por el Lic. Rocío Alomoto Navarrete, orientado a investigar: “Influencia de la preparación física en el dominio técnico en futbolista 12 14 años del Club El Nacional”. Por lo tanto, los conceptos y opiniones vertidos en esta investigación son de absoluta responsabilidad del autor.

Quito, Julio 2014

LA AUTORA

Rocío Alomoto Navarrete

AUTORIZACIÓN

Lic. Rocío Alomoto Navarrete., autor del presente trabajo de investigación autoriza a que el tema “Influencia de la preparación física en el dominio técnico en futbolista 12 -14 años del Club El Nacional”. Sea utilizado por los organismos Universitarios pertinentes, por lo que, los conceptos y opiniones vertidos en esta investigación son de absoluta responsabilidad del autor.

Quito, julio de 2014

LA AUTORA

Rocío Alomoto Navarrete

AGRADECIMIENTO

A Dios por sus infinitas bendiciones y su guía constante, a mi familia quienes a lo largo de toda mi vida han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mí en todo momento.

A la Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE y su Unidad de Gestión de Postgrados a cada uno de sus catedráticos, preparándonos para un futuro competitivo.

Gracias a mis amigos y compañeros por su amistad, apoyo y ánimo, en los momentos difíciles.

A todos mis más sinceros agradecimientos.

DEDICATORIA

Con todo mi cariño dedico este trabajo, a mi madre Laura a mis hermanos Oscar y Diego.

A mis sobrinos Oscar, Ariel, Isaac, Jazmín, Mateo y Laurita. Quienes con su apoyo incondicional, motivación hicieron posible este resultado, gracias de todo lo inmenso que me han otorgado.

Gracias a esas personas importantes en mi vida, que siempre estuvieron brindándome su apoyo incondicional.

A ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	ii
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	x
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Problema Científico	2
1.3 Objetivos	2
1.3.1 Objetivo General.....	2
1.4 Justificación e Importancia	3
1.5 Hipótesis y Operacionalización de las variables.....	4
CAPÍTULO II.....	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1 Contextualización de la investigación y antecedentes de investigaciones previas respecto al tema de investigación.....	6
2.1.2 La técnica futbolística en niños de 12 – 14 años	8
2.2 La técnica en el fútbol.....	9
2.3.1 Proceso a seguir en la enseñanza de la técnica.	10
2.3.2 Métodos de enseñanza.....	11
2.3.3 Factores que influyen en el proceso de la técnica	12
2.3.4 Importancia de la técnica en el fútbol.....	12
2.3.6 Aspectos que condicionan la calidad de una técnica	14
2.3.7 Nivel motor al inicio y durante el proceso de aprendizaje.	14
2.3.8 Necesidades para mejorar el nivel de la técnica.	15
2.3.10 Origen de los errores.	16
2.3.12 Tareas que benefician al aprendizaje de la técnica.....	17
2.4.1 Golpeo del balón.....	19
2.4.2 Control del balón.....	21
2.4.3 Conducción del balón.....	22
2.4.4 Regate.	29
CAPÍTULO III.....	38
PLAN DEL PROYECTO	38

3.1 Ubicación.....	38
3.2 Recursos humanos.....	38
3.3 Manuales técnicos especializados, materiales, equipos	38
3.4 Metodología de la investigación, recolección y procesamiento de la información.....	38
3.4.2 Test a evaluar	42
CAPÍTULO IV.....	49
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	49
4.1. Resultados del análisis general de la puntuación obtenida por los futbolistas en el pre test y el pos test.	49
4.2. Resultados del análisis proporcional porcentual de la puntuación obtenida por los futbolistas en el pre test y el pos test.....	52
4.3. Resultados del análisis en formato de gráficas, de las evaluaciones obtenidas por los futbolistas investigados en el pre test y el pos test en cada uno de los test aplicados.....	54
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES.....	69
BIBLIOGRAFÍA.....	70

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N ^o . 1	20
---------------------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N ^o 1	49
Tabla N ^o 2	51
Tabla N ^o 3	53
Tabla N ^o 4	54
Tabla N ^o 5	57
Tabla N ^o 6	59
Tabla N ^o 7	60
Tabla N ^o 8	63
Tabla N ^o 9	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N ^o 1	56
Gráfico N ^o 2	58
Gráfico N ^o 3	59

Gráfico N° 4	61
Gráfico N° 5	64
Gráfico N° 6	66

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía N°. 1.....	10
Fotografía N°. 2.....	22
Fotografía N°. 3.....	23
Fotografía N°. 4.....	25
Fotografía N°. 5.....	26
Fotografía N°. 6.....	27
Fotografía N°. 7.....	28
Fotografía N°. 8.....	29
Fotografía N°. 9.....	31
Fotografía N°. 10.....	33
Fotografía N°. 11.....	43
Fotografía N°. 12.....	45
Fotografía N°. 13.....	46
Fotografía N°. 14.....	47
Fotografía N°. 15.....	48

INTRODUCCIÓN

El fútbol o futbol¹ (del inglés británico football), también conocido como fútbol asociación, balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.

Es un deporte en el que el aprendizaje de las habilidades motrices deportivas desempeña un papel muy importante desde las primeras edades, en particular en edades 12-14 años. En estas edades los niños se ejercitan todos los elementos técnicos del fútbol, pero persisten las deficiencias en realización de la técnica completa. En esa intención se inscribe este proyecto.

Actualmente este deporte ha tenido un gran auge a nivel nacional, sobre todo por los resultados que el fútbol ecuatoriano ha archivado en la arena competitiva internacional y nacional. Ello ha conducido a la creación de escuelas, academias de fútbol, instituciones educativas, clubes deportivos y similares.

Tal ha sido su evolución, que organismos gubernamentales y ONG 's están implementando diversos campos deportivos de césped artificial por todo el país, para el desarrollo de los fundamentos técnicos en la etapa de iniciación deportiva, en detrimento de los actuales.

Existen muchas cuestiones relativas al diseño de tareas de enseñanza de las habilidades técnicas que pueden ser conocidas teóricamente por los entrenadores, pero que no suelen llevar a la práctica por falta de fe en sus resultados, o por falta de costumbre o experiencia. A continuación se explicará y fundamentará científicamente cuándo y de qué manera no son necesarias las demostraciones, porqué es recomendable la práctica variable, cómo se puede aportar una idea aumentada al jugador, y las posibilidades

de que el entrenamiento sea afrontado por descubrimiento guiado. Kremer, Moran, y Williams (2003), según el cual la información habitualmente se debe aportar al alumno mediante una demostración e instrucción verbal, a continuación el jugador suele tener una práctica estructurada, y finalmente el entrenador aporta una idea sobre el resultado de la acción.

La preparación física en el dominio de la técnica del futbolista, es uno de los componentes más importantes para el ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de los óptimos rendimientos competitivos.

La preparación física general, es la que trabaja todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte, además proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos.

Mediante la preparación física general, obtendremos las condiciones básicas y elementales para una posterior preparación física específica, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad.

Estas constituyen una motivación para realizar esta investigación, donde pretendemos influenciar la preparación física con el dominio de la técnica en los niños 12-14 años del club deportivo El Nacional.

RESUMEN

Influencia de la preparación física en el dominio técnico de Futbolista de 12 -14 años del club El Nacional.

Siendo conocedores de la realidad deportiva ecuatoriana en la formación de deportistas en diferentes etapas y sabiendo que en la etapa de iniciación deportiva el aprendizaje de la técnica deportiva depende de una buena preparación física, es importante analizar la influencia de la preparación física en el dominio técnico de Futbolista de 12 -14 años. Con este estudio se quiere demostrar cuales son los ejercicios principales para la preparación física de los futbolistas de 12-14 años así como su influencia en el dominio técnico de este deporte. El objetivo es Proponer un programa de ejercicios para la influencia de la preparación física en el desarrollo de la técnica en futbolistas. En el mismo se utilizó una muestra de 20 futbolista del Club El Nacional que constituyen la totalidad de la matrícula, a los cuales se les aplico un programa de enseñanza de 10 semanas de trabajos, para comprobar la influencia de la preparación física en el comportamiento del aprendizaje de la técnica. Se aplicó un cuasi experimento, mediante la evaluación con pre test y pos test técnico tanto de la preparación física como de la preparación técnica. La investigación demuestra que en esas edades el se vio favorecido el aprendizaje de las habilidades motrices propias por la influencia del programa de preparación física aplicado.

PALABRAS CLAVES: HABILIDADES MOTRICES BASICAS, PREPARACION FISICA, FUTBOLISTAS, TES PEDAGOGICO.

ABSTRACT

Influence of physical training on mastering the art of 12 -14 years Football club El Nacional.

Being knowledgeable about the sport Ecuadorian reality in training athletes at different stages and knowing that at the stage of learning sports initiation sports technique depends on good physical preparation, it is important to analyze "The Influence of physical training in the domain technical footballer of 12-14 years. This study wants to show which are the main exercises for the physical preparation of the players of 12-14 years and their influence with the technical elements of the sport. The objective is to propose a program of exercises for the influence of the physical preparation in the development of the technique in soccer players. It used a sample of 20 footballer of the national Club which constitute all of the tuition, which was applied to a 10-week work program, to check the influence of the physical preparation in the behavior of learning the technique. Applied a quasi-experiment, using evaluation with pretest and posttest technical both physical conditioning and technical readiness. Research shows that in those ages the learning of the own motor skills by the influence of applied physical preparation program was favored.

**KEYWORDS: BASIC MOTOR SKILLS, PHYSICAL PREPARATION,
FOOTBALL, TES PEDAGOGICO**

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 Planteamiento del problema

La técnica en todas las áreas del deporte, muy a menudo se utilizan para resaltar los detalles de los movimientos, para describirlos y explicar a los deportistas la manera de realizarlos. Es un problema de que cada cual define la técnica de diferente manera, por lo que se le dificulta la comunicación entre los interesados en el tema. Lo que si es cierto es que la técnica en el futbol es la combinación de todas las habilidades motrices deportiva de este deporte y puede representarse o expresarse de diferente forma, según con la finalidad de que se trate. Csanadi (2005) lo entiende como la manera de ejecutar los movimientos posibles, según el deporte en cuestión, y define la habilidad de fútbol como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles.

De todos los movimientos que se realiza durante un partido de fútbol, los golpes al balón con el pie ganan en relevancia, esta técnica puede ser aprendida con relativa facilidad, siendo objeto de enseñanza en las categorías 12-14 años.

El fútbol brinda una gran variedad de conceptos que cada día son más innovadores y efectivos en cuanto a la forma de entrenar a los futbolistas y las metodologías que se deben aplicar a los deportistas para sacar el mejor provecho de sus capacidades motrices y desarrollarlas al máximo, en consonancia con el aprendizaje de las habilidades motrices que les son afines.

Las habilidades motrices deportivas son un componente del rendimiento deportivo de fundamental importancia y los pedagogos que trabajan en el entrenamiento del fútbol, en edades de formación e iniciación, están día a día en un constante replanteamiento acerca de la metodología a utilizar para

desarrollar de forma óptima este componente de tanta importancia en el futbolista; sin embargo, en la realidad nacional no se ha planteado un estudio que demuestre cual es la habilidad más importante en este deporte.

No hay que olvidarse que en el aprendizaje de las habilidades motrices propias de este deporte, intervienen características de tipo cinemáticas y dinámicas, muy asociadas con el desempeño temporal, espacial, espacio-temporal, de fuerza e inercial, desde las primeras edades de su aprendizaje, el dominio de la técnica influye con la preparación física.

Esta es la razón por lo que se precisa encaminar la investigación hacia el dominio de la técnica y su influencia en la preparación física donde nos proponemos el siguiente **problema científico**:

1.2 Problema Científico

¿Cómo influye la preparación física en el dominio técnico en futbolistas 12-14 años del Club El Nacional?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General.

Proponer un programa de ejercicios para Influencia de la preparación física en el dominio técnico de Futbolista de 12 -14 años del Club El Nacional.

1.3.2 Objetivos específicos.

- Diagnosticar el estado del problema en el contexto bibliográfico.
- Elaborar un programa de ejercicios dirigidos a la Influencia de la preparación física en el dominio técnico de Futbolista de 12 -14 años del club El Nacional.
- Determinar el nivel de aprendizaje logrado por los niños de la categoría 12-14 años del Club El Nacional luego de la aplicación de un programa dirigido a la influencia de la preparación física en el dominio técnico

1.4 Justificación e Importancia

El desarrollo de las habilidades motrices deportivas básicas, como componentes intrínsecos de la técnica, es un mecanismo de suma importancia dentro del entrenamiento deportivo en etapa de iniciación, y representa una parte fundamental en el desarrollo del deportista en edades de formación.

Con este estudio se pretende influenciar la preparación física en el dominio de la técnica de futbolista de 12 – 14 años, sobre la base del proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol.

Permitirá obtener, a entrenadores y niños, grandes beneficios, al optimizar el tiempo de entrenamiento e impulsar el logro de un nivel superior de las destrezas deportivas, en función de desarrollar más eficazmente sus habilidades motrices deportivas mejorando sus posibilidades para alcanzar un óptimo desarrollo de su vida deportiva.

El estudio que se proyecta puede tener muchos diversos beneficios, considerando que la mayoría de los niños del país les gusta desde edades temprana la práctica del fútbol, corregir y desarrollar la técnica es un reto para cada entrenador, ya que de esta importante habilidad podría depender un resultado en el juego.

La autora considera esta temática como importante y novedosa ya que ésta es una gran oportunidad, que responde a las demandas de la práctica deportiva masiva, y a los intereses, motivaciones y necesidades de los niños y niñas de las 24 provincias de la República del Ecuador, en pos de lograr una adecuada formación de la técnica en este deporte .

La pertinencia social está sustentada en la necesidad de introducir en la práctica un nuevo estudio que demuestre la influencia de la preparación física en el dominio de la técnica, así presentar una modalidad alternativa de

trabajo que abra nuevos espacios de sensibilización y exploración del entrenamiento deportivo, al proponer una investigación que facilite ayude a las percepciones sensoriales y las expresividades motrices de los niños en etapa de iniciación, que se constituyen en escalones para la formación de un hábito motor sólido, que transite por el aprendizaje de las habilidades motrices básicas del juego, en un entorno de destreza adecuado.

1.5 Hipótesis y Operacionalización de las variables.

Hi: Si se aplica en futbolistas de la categoría 12-14 años , un programa de ejercicios dirigido al desarrollo de la preparación física, entonces se obtendrá un mayor dominio de la técnica de las habilidades motrices deportivas.

Ho: el desarrollo de la preparación física futbolística no tiene una incidencia significativa en el dominio de la técnica de las habilidades motrices deportivas.

1.5.1 Variables de investigación

Variable dependiente: Dominio de la técnica de las habilidades motrices deportivas.

Variable independiente: Desarrollo de la Preparación Física.

Variable independiente: Desarrollo de la Preparación Física.

Variable Independiente	Definición Conceptual	Operacionalización de las Variables – indicadores
Dominio de la técnica de las habilidades motrices deportivas.	Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento.	Gestos técnicos en el Fútbol. Dinámica estructural y funcional de los elementos técnicos.

Variable dependiente: dominio de la técnica de las habilidades motrices deportivas.

Variable independiente	Definición Conceptual	Operacionalización de las Variables – indicadores
Desarrollo de la Preparación Física.	Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.	Ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas. Ejercicios específicos para una capacidad. Ejercicios dirigidos

Variables intervinientes: El coeficiente intelectual, el estado nutricional, la motivación, el calzado, la calidad de la Educación Física que reciben los niños.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Contextualización de la investigación y antecedentes de investigaciones previas respecto al tema de investigación.

2.1.1 El Fútbol

Para abordar esta investigación la autora considera pertinente conceptualizar de manera breve el concepto de técnica. Algunos autores como Cratty (1983) dice que es "Toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo, requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado". Delgado (1988): "Es la facultad de poder hacer algo eficientemente". En cuanto a habilidad motriz Battalla (2001) manifiesta que "las habilidades motrices por un lado, contribuyen a aumentar el patrimonio motriz de la persona y por otro sirven de base para etapas posteriores" Riera (2005) nos dice "cuanto mayor sea la capacidad del aprendiz más facilidades tendrá para adquirir la nueva habilidad". En lo que tiene que ver a la Técnica entendemos según Kirkov (1979 en Hernández Moreno 1994) "Conjunto de aprendizajes motrices específicos" y de la técnica futbolística motivo crucial de esta investigación, los autores manifiestan: Martínez (1982) "Es el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol". Wanceunlen (1982) "Es la utilización de todas las superficies de contacto con las que se puede jugar reglamentariamente el balón".

El nombre "fútbol" proviene de la palabra inglesa "*football*" que significa "pie" y "pelota", por lo que también se le conoce como "balompié" en diferentes regiones hispano parlantes, en especial Centroamérica y Estados Unidos. En la zona británica también se le conoce como "soccer", que es una abreviación del término "Association" que se refiere a la mencionada *Football Association* inglesa.

El uso de un término u otro dependía del status de la clase social en la que se practicaba; así las clases altas jugaban al 'soccer' en las escuelas privadas mientras que las clases trabajadoras jugaban al "football" en las escuelas.

Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.

Es un juego continuo, teniendo que cambiar los jugadores sus posiciones continuamente para recibir pases. Tiene como regla más importante que los jugadores, con la excepción del arquero en su área, no pueden tocar la pelota con las manos o brazos.

Para jugar se necesita una pelota y 2 porterías, que se pueden marcar en el suelo con tiza. También deben vestir prendas deportivas distintas para cada equipo.

El campo suele ser de hierba, pero también puede ser de tierra o césped artificial, suele medir entre 90 y 120 m de largo y entre 45 y 90 m de ancho; su estructura es rectangular.

Las porterías son dos postes colocados verticalmente y un larguero, que los une a una altura de 2,44 m y una red que rodea toda la parte trasera de la portería. El juego lo controla un árbitro ayudado de 2 asistentes.



CANCHAS DE FÚTBOL

Por lo general el partido se desarrolla en dos tiempos de 45 minutos más el añadido por el árbitro, pero esto varía de acuerdo a la edad en niños la duración suele ser de entre 20 a 30 minutos. Gana el equipo que meta más goles que el contrario.

Un gol consiste en que la pelota tiene que pasar entre los postes de portería, bajo el larguero y sobrepasar completamente la línea de gol. La pelota entera debe rebasar la línea.

2.1.2 La técnica futbolística en niños de 12 – 14 años

El fútbol no es un privilegio, es un derecho, según lo acreditó la convención de los Derechos del Niño. Es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, idioma que hablen o religión a la que pertenezcan. Cada vez son más los niños que se apuntan a las escuelas de fútbol con el objetivo y sueño de convertirse en un astro del llamado “deporte rey”. La afición es cada día más grande y las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.

El deporte siempre es bueno para los chicos. No solo los forma físicamente, sino que, también forja su personalidad y les enseña valores esenciales que les servirán toda la vida.

El fútbol, incentiva a generar interés por el valor humano del juego cooperativo, en el que se ponen en juego la solidaridad, el compañerismo y

la ayuda mutua. “Lo importante es que los niños compitan entre ellos. No se trata de desarrollar mejores atletas, sino desarrollar mejores niños a través de valores como el juego limpio, disciplina, obedecer las normas, aprender a ganar, aprender a perder”.

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol y cuando llegan a los 12 años ya tienen una mayor conocimiento: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios.

Cada niño o niña es único y tiene su propio ritmo de crecimiento, desarrollo y ritmo de aprendizaje, entre los 11 y 12 años el niño adquiere mayor confianza en sí mismo y más independencia, y está dispuesto a aceptar las dificultades y a relacionarse con los compañeros. A esta edad ya es capaz de intentar ejecuciones de cierta complejidad y entiende perfectamente conceptos básicos de la organización colectiva del juego.

2.2 La técnica en el fútbol

Para sintetizar en pocas palabras lo que se dice que es la técnica del fútbol podemos decir que son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.

Son movimientos y gestos técnicos que el jugador desarrolla con el balón, dominándolo debe hacer lo que el jugador desea que haga, manejándolo para ello, se vale de uno o varios contactos,

dirigiéndolo mientras esté bajo el control del jugador, el balón obedecerá los deseos de este.



Fotografía Nº. 1

Técnica del fútbol categoría 12-14 años.

Modelos técnicos deportivos y patrones motores temporo - espaciales eficientes definen cómo deben realizarse los gestos técnicos para conseguir el máximo rendimiento.

Para la práctica del fútbol necesitaremos de una técnica adecuada que nos permita realizar en juego todas las acciones que puedan surgir en el mismo, por lo que podemos darla definición siguiente, “Entendemos por técnica futbolística el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol” (Nieto Martínez 1982).

2.3.1 Proceso a seguir en la enseñanza de la técnica.

El fútbol es un deporte en donde los niños y jóvenes desean aprender la técnica. A partir de los primeros años y casi cuando el niño da sus

primeros pasos y se le entrega o echa una pelota, su primer intento natural será el de darle impulso con los pies, de aquí la gran fascinación que es para los infantes el deporte del fútbol.

Ahora bien es a partir de los 8 años cuando los niños empiezan a necesitar la práctica del deporte, para que mediante el ejercicio y la actividad, puedan liberar la presión almacenada debida a su propia vitalidad.

Se hace cada día más indispensable integrar de alguna manera este deporte, bien a través de escuelas formativas y educativas, municipales y estatales, bajo unos métodos debidamente estudiados y planificados por personas capacitadas y, sobre todo, con verdaderas cualidades para la enseñanza, pues no debemos olvidar que es en estas tempranas edades cuando se puede ganar un buen jugador de fútbol o perder un deportista.

“Sobre todo, siempre se tendrá que intentar que nuestras clases sean lo más alegres posibles para no causarles cansancio o aburrimiento, de forma que no disminuya en ningún momento la afición que sienten por este deporte”. (Nieto, Martínez 1982).

Podemos decir que la base del rendimiento de la técnica esta conjuntamente ligado a los conceptos de condición física, condición técnica y condición táctica.

2.3.2 Métodos de enseñanza.

En esta parte la implantación de algunos métodos será elegida por cada entrenador en función a la capacidad de su grupo.

Método Analítico Puro.

División de la actividad en partes y práctica aislada, se divide la actividad desde la más importante hasta la menos importante.

Método Analítico Progresivo

Dividimos el todo en partes. No importa el lugar que ocupen las partes, se puede unir las partes hasta obtener una ejecución global.

Método Analítico Secuencial

El todo se transforma en partes de acuerdo a una secuencia. Antes de pasar a otra hay que dominar la anterior.

Método Global Localizado

Es la práctica total de lo que se desea aprender.

2.3.3 Factores que influyen en el proceso de la técnica

Como factores fundamentales podemos señalar los siguientes:

- El talento deportivo motor heredado (coordinativo-condicional-psíquico-antropométrico)
- Las experiencias motrices generales y técnico-deportivas.
- El nivel condicional (fuerza-rapidez-resistencia-movilidad).
- El nivel psíquico (temperamento-carácter).
- El nivel intelectual específico (capacidad de pensamiento-información).
- La calidad de la metodología de la enseñanza
- La superficie de juego.

2.3.4 Importancia de la técnica en el fútbol.

El jugador debe dominar su técnica para ensayar toda su inspiración, improvisación y creatividad durante los juegos, además de capacitarse para

emplear los diferentes fundamentos técnicos con precisión, velocidad y eficacia en los siguientes momentos razonados del juego:

- Ataques rápidos para sorprender al rival y convertir goles
- Posesión individual y colectiva de la pelota
- Alejamiento rápido de la pelota ante la presión del rival
- Despojar de la pelota al rival.

2.3.5 Objetivo a alcanzar en el entrenamiento de la técnica en el fútbol.

Se tratará de lograr el dominio avanzado y estable (automatización) de las técnicas necesarias para una competencia futbolística de alto nivel. Esto equivale a decir que deberá demostrar que mantiene la precisión técnica en acciones veloces en situación de alto stress competitivo.

El último paso en el desarrollo de la técnica sería desarrollar el virtuosismo en algunas de ellas, que equivale al dominio magistral de la técnica. A veces se lo intenta como demostración de alto nivel cuando aún no ha alcanzado el dominio en otros fundamentos más necesarios que lo identifique con un jugador de buen nivel.

Cabe aclarar que el organismo humano solo es capaz de especializarse en limitado número de acciones motrices. Ante esta evidencia sería importante que cada jugador perfeccione las técnicas más importantes a su función dentro del equipo, es decir individualizar la técnica.

La imagen del movimiento dependerá de la información externa (demostración, videos, explicación) e interna (experiencia propia, reelaboración interna de las propias experiencias, imaginación de la técnica). Por esto la importancia de practicar varios deportes, juegos o disciplinas motrices además del fútbol para tener un amplio espectro motor.

2.3.6 Aspectos que condicionan la calidad de una técnica

La realización del movimiento técnico ideal, es decir un movimiento eficaz, fluido y económico depende de:

- Coordinación intramuscular (entre las fibras de un músculo) e intermuscular (entre diferentes músculos).
- Niveles de percepción, imaginación del movimiento, capacidad de anticipación, razonamiento, cinestesia, etc.
- Posibilidades anatómicas y funcionales (tamaño de partes del cuerpo, respuesta muscular, largo de las palancas, etc.)
- Posibilidades biomecánicas – cinemática y cinética (palancas, fuerza de impulso, velocidad, etc.)
- Nivel de las capacidades psíquicas (concentración, motivación, confianza, etc.
- Nivel de las capacidades físicas (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, coordinación)
- Capacidad y nivel de aprendizaje (fase).

2.3.7 Nivel motor al inicio y durante el proceso de aprendizaje.

No todos los deportistas parten del mismo punto para aprender o perfeccionar una técnica del fútbol. Por lo general no todos poseen similar nivel de los aspectos que influyen en el proceso. Por eso hay que considerar cual debe ser la exigencia para cada individuo y así poder mantener la motivación para aprender.

Los deportistas de juegos deportivos siguen aprendiendo y perfeccionando sus técnicas aún después de varios años de competir en el profesionalismo. No todos los practicantes parten del mismo nivel. Las posibilidades de aprendizaje depende de sus:

- Capacidades coordinativas
- Capacidades condicionales
- Experiencias motrices.
- Conocimientos de movimientos, mañas, fineza.
- Edad biológica en que se encuentra (madurez del SNC y de órganos sensoriales)
- Capacidad de soportar crecientes esfuerzos físicos y psíquicos.

2.3.8 Necesidades para mejorar el nivel de la técnica.

Todo deportista debe saber que un requisito fundamental para su perfeccionamiento es repetir periódicamente el movimiento técnico. La misma permite explorar los límites de determinado gesto para tratar de obtener todos los beneficios posibles de dicha técnica. Para lograr la evolución del aprendizaje se deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- Motivación para alcanzar una buena técnica a futuro.
- Disposición para entrenar y aprender.
- Crear un ámbito de entusiasmo y responsabilidad.
- Comprensión de la tarea y de su utilidad para el rendimiento competitivo.
- Intercambio de opiniones con entrenador y compañeros.

2.3.9 Secuencia metodológica básica para el aprendizaje de la técnica.

Se emplean 3 pasos con diferentes tareas.

Presentación de la técnica.

Se le brinda al aprendiz nociones claras y precisas de la parte principal del movimiento mediante una terminología adecuada. Se trata por estos medios de informar al deportista para que practique con entusiasmo.

Adquisición de la técnica.

Comprende la práctica de los ejercicios tratando que los movimientos sean cada vez más parecidos al ideal hasta que sea igual y lograr automatizarlo. Es conveniente observar la ejecución del movimiento completo. Se debe insistir en la correcta realización de las partes principales y corregir los errores. Deducir las razones de los errores e implementar medidas de corrección.

2.3.10 Origen de los errores.

Como se cita en la parte anterior del apunte los orígenes de los mismos se pueden originar en:

- Conformación corporal desfavorable.
- Déficit coordinativo y condicional.
- Interferencias de otros movimientos aprendidos.
- Idea errónea del movimiento.
- Temor a lesiones o dolores.

2.3.11 Medidas de corrección de errores

Directas

- Charlas instructivas, videos, descripción verbal del movimiento.
- Demostración correcta e incorrecta.

- Corregir de a un error por vez, primero los mayores y luego los menores.
- Indicar la parte principal del error.
- Estimular la ejecución correcta, evitar resaltar solamente los errores.
- Volver a situaciones más fáciles de ejecución.

Indirectas

- Cambiar las condiciones externas como terreno, compañeros, elementos, etc.
- Entrenar las capacidades coordinativas y condicionales.

2.3.12 Tareas que benefician al aprendizaje de la técnica

Se proponen tareas de acuerdo a edad, nivel de aprendizaje y rendimiento: tareas de observación, de búsqueda de movimientos y ejercicios para la práctica independiente.

Tareas de observación

Otro jugador observa su ejecución, él u otros observan videos propios para aumentar el conocimiento del movimiento.

Tareas de búsqueda de movimientos

Encontrar movimientos para emplearlos en las diferentes situaciones.

Tareas independientes

Proponer ejercicios para que el deportista practique sin el control del entrenador. Los mismos deben ser útiles para aumentar su responsabilidad, independencia y conciencia del movimiento.

2.3.13 Evaluación de la técnica en el entrenamiento y competencia

En el fútbol el jugador debe resolver la situación táctica empleando técnicas del deporte. En cada caso la expresión de la misma será en el nivel que la ha desarrollado hasta ese momento. Lo ideal es aprenderla bien para automatizarla en la mejor forma.

Para lograr este nivel de dominio la evaluación debe ser permanente tanto en entrenamiento como en competencia para sostener la exigencia hacia el objetivo del aprendizaje.

La evaluación la deben realizar tanto el propio jugador como su entrenador pudiendo colaborar sus compañeros para ello podemos aplicar los siguientes métodos:

Método de Observación Directa.

Se observa la ejecución en situaciones sencillas como durante el juego. Los detalles que interesan son las partes del movimiento que se realizan bien y mal. A partir de allí se buscan los orígenes de los mismos y las medidas para corregirlos.

Método de Observación Indirecta.

Se averiguan valores que infieren posibilidades de realización. Por ejemplo: amplitud del movimiento, fuerza de la musculatura que interviene en la acción, Velocidad del movimiento, Tamaño de los pies y las piernas.

2.3.14 Progresión de la enseñanza de la técnica.

Al inicio de la práctica del fútbol, se debe dar a conocer a los jugadores antes de todo los dos elementos primordiales el toque y la

recepción. Si los niños han aprendido estas nociones futbolísticas ya podrán jugar al fútbol.

A partir de estos dos elementos podemos iniciar la progresión de la enseñanza técnica. Luego debemos seguir la secuencia empeine interior, empeine total, empeine exterior, planta, punta y talón para luego seguir con cabeceo, conducción, engaño, saque y al final debemos tomar en cuenta la interceptación.

2.4.1 Golpeo del balón.

El golpeo es el lanzamiento del balón conscientemente hacia alguna dirección con alguna parte del pie .

El golpeo puede ser definido como el choque brusco entre el balón y cualquier superficie de contacto, mientras tanto que el toque de balón es el golpeo consciente del mismo buscando una dirección, altura y velocidad determinada.

El toque de balón se convierte en el elemento técnico más usado en el juego del fútbol y este debe ser el que se enseñe con mayor intensidad y refinamiento.

2.4.1.1 Mecanismo del toque del balón.

Debemos entender que el toque de balón es una serie continua de movimientos, en donde en su desarrollo se pueden notar 2 componentes; el mecanismo básico del toque y la técnica en si del mismo. El mecanismo básico se lo divide en las siguientes partes:

- Colocación del pie de apoyo al lado del balón.

- Balanceo de la pierna que ejecuta el golpeo.
- Posición del cuerpo, con respecto al balón.
- El toque del balón propiamente dicho.
- Acompañamiento postrero del balón con el pie.

2.4.1.2 Aspectos a considerar en el toque del balón.

- La dirección del balón.
- La velocidad del balón.
- La altura del balón.

Con un buen toque de balón dirigimos, despejamos, pasamos y tiramos

DEPENDENCIA DEL TOQUE DE BALÓN

CUADRO N.º 1

	DEPENDENCIA
Dirección del balón	<ul style="list-style-type: none"> • Zona donde se reciba el contacto • La superficie de golpeo • Eje longitudinal del pie de apoyo. • Eje de la superficie de golpeo, según esté orientada
Velocidad del balón.	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie de contacto con que se golpea • La velocidad de la superficie que golpea el peso corporal. • La velocidad del balón en el momento del golpeo • La elasticidad del balón. • Peso del balón. • La resistencia del aire
Altura que toma el balón	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie de contacto con que se golpea • Zona del balón donde recibe el contacto • Altura que tenga el balón antes del golpeo

2.4.2 Control del balón

El control del balón se puede definir como la acción técnica del futbolista a través de la cual consigue dominar el movimiento que tienen el balón, utilizando sólo las partes del cuerpo que están autorizadas por el reglamento, para así poder jugarlo después en las mejores condiciones posibles.

En el fútbol está prohibido tocar el balón con las manos mientras este se encuentra en juego, a excepción del portero que tiene este contacto permitido dentro de su área. Los jugadores de campo pueden colocar el balón con las manos en los saques de banda, pero esta acción se realiza con el jugador fuera del campo, y su objetivo es el de poner el balón en juego.

Teniendo en cuenta las características dinámicas del balón y las limitaciones que el reglamento impone al jugador para el contacto con el balón, disponemos de una serie de elementos corporales con los que podemos controlar el balón en juego con cierta eficacia.

En el fútbol actual, los jugadores de todas las categorías están bajo una enorme presión, tanto por el factor tiempo como por el rival. Pocas veces les es posible recibir el balón con tranquilidad, y continuar el juego con una conducción, un pase o un tiro. Sólo el jugador que tiene la capacidad de controlar el balón con rapidez y seguridad, a menudo en pleno movimiento e incluso en las situaciones más complicadas, podrá jugar al fútbol de forma efectiva y con éxito.

Sin embargo, el control perfecto del balón no empieza cuando el esférico ya está en el pie del jugador, sino que tiene que entenderse siempre en el contexto de una situación de juego y de un contrincante.

El control perfecto del balón tiene relación con la percepción, desmarque, adopción de una postura corporal adecuada, del primer contacto con el balón (primer toque), de acciones con la posesión del balón (conducción, regate, finta) y de acciones finales (pase, centro, tiro).



Fotografía Nº. 2

Imagen de control de balón

2.4.3 Conducción del balón

La conducción se define como la acción que realiza un jugador cuando domina y desplaza el balón a ras del suelo desde una zona a otra del campo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie y manteniendo el control sobre él. Es la acción técnica más natural ya que es la que más relación guarda con la marcha, el trote y la carrera del hombre.

Si bien disminuye la velocidad, es más lenta si se compara con el pase, hay situaciones en las que es fundamental, y de ella va a depender que se culmine la jugada; un jugador que se encara a la portería contraria, si lleva una buena conducción, podrá preparar el tiro, el regate, o cualquier acción para conseguir el gol.

Para una correcta conducción, se debe impulsar el balón con el empeine exterior para poder llevar una carrera natural, haciendo uso del interior del pie para corregir posibles desviaciones del mismo, manteniendo siempre la vista arriba observando las posiciones de compañeros y adversarios. Además, y como recurso, podemos hacer uso del talón, la planta y la punta, para cambios de dirección y ritmo en el juego.



Fotografía N°. 3

Imagen de conducción de balón

2.4.3.1 Tipos de conducción

Según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción:

- Interior: principal en los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores
- Exterior
- Empeines interiores y exteriores: la más utilizada
- Empeine total
- Planta
- Muslo, pecho y cabeza

2.4.3.2 Interior

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Para esto utilizamos la parte interior del pie, durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia afuera, La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.



Fotografía Nº. 4

Imagen de conducción con el interior del pie

2.4.3.3 Exterior

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

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



Fotografía N°. 5

Imagen de conducción con el exterior del pie.

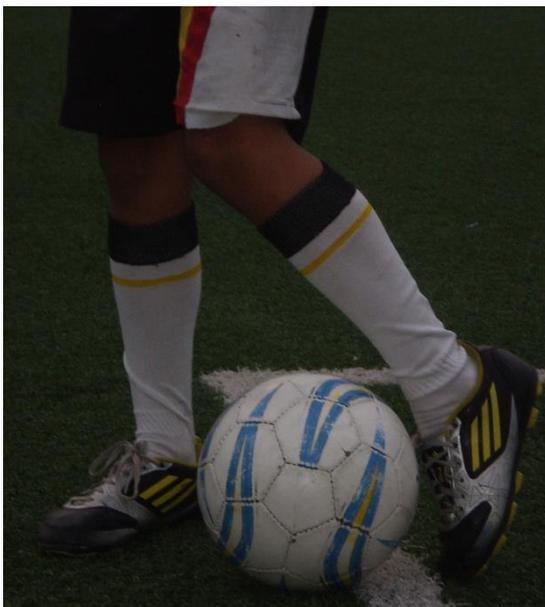
2.4.3.4 Empeine interior y exterior.

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

2.4.3.5 Empeine

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Es empujar el balón con el empeine total del pie, lo que hace la acción más compleja que las anteriores.



Fotografía N^o. 6

Imagen de contacto con empeine del pie

2.4.3.6 Planta

Conducción que tiende a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.

La seguridad es su principal característica, puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

Se utiliza en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival, haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.



Fotografía Nº. 7

Contacto de balón con planta de pie

2.4.3.7 Aspectos básicos en la conducción

Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedos

- El golpeo del balón debe ser muy suave
- El balón y el pie tienen que ir muy juntos
- La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón

2.4.3.8 Otros tipos de conducción

Podemos diferenciar más tipos de conducción dependiendo de la trayectoria del balón o de la presencia de oponentes.

- Trayectoria del balón: lineal, zigzag y en curva
- Presencia de oponentes: dorsal, lateral, frontal.

En la conducción con oponente tendremos que poner en práctica la protección del balón y la conducción variará dependiendo dónde se sitúe.

2.4.4 Regate.

Uno de los aspectos técnicos individuales que trae consigo la práctica del fútbol es el regate. El regatear es desbordar al adversario conservando el control del balón. Podemos definirlo como la acción de conducir el balón sin perderlo, evitando que uno o más contrarios te lo roben.

Hay numerosos tipos de regates, lo único que se debe tomar en cuenta a la hora de regatear es que mediante la acción realizada hay que conservar el balón y sobrepasar al adversario. Si se consigue estas dos cosas, se ha conseguido regatear.

Los aspectos fundamentales que debe tener un buen regateador son:

- Perfecto dominio de su cuerpo (coordinación).
- Perfecto dominio del balón (habilidad técnica).



Fotografía Nº. 8

Regate en el fútbol infantil

2.4.4.1 Tipos de regate

Simple

Aquel que consiste en un simple cambio de ritmo o dirección sin necesidad de finta ninguna (es el típico regate del jugador que va en carrera y conducción). Es muy difícil su existencia en forma pura ya que es prácticamente inevitable realizar una mínima finta.

Complejo:

Aquel que se realiza con una finta o engaño previos.

- De frente o de espaldas:

En estos últimos siempre hay una finta previa.

- Autopases

Pese a su nombre, son un tipo de regate espectacular que consiste en lanzar el balón por un lado o por encima (sombbrero) del adversario, para recogerlo por el otro lateral a su espalda.

2.4.5 Finta

La finta en cambio, es un mecanismo de engaño que tiene como objetivo que el contrario crea que vamos a hacer algo que no es nuestra intención real.

La finta es un elemento fundamental en las acciones de regate, por lo tanto se convierte en una acción muy importante a la hora de desbordar o ganar ventaja con respecto a uno o varios adversarios.

La realización de buenas fintas tiene estrecha relación con la agilidad de movimientos y con la visión de juego. La finta es un complemento básico del futbolista técnicamente bien dotado, y mucho más en el fútbol actual en el que es muy difícil encontrar un metro de espacio libre con lo que cualquier pequeño engaño puede facilitar una ventaja muy a tener en cuenta.



Fotografía Nº. 9

Finta en el fútbol

2.4.5.1 Tipos de finta

- Fintar para un regate:

Es decir con un movimiento del cuerpo, incluso de los ojos, se desequilibra al adversario hacia el lado que desea, para superarle por el lado contrario.

- Fintar para facilitar que un compañero reciba un balón:

Es decir con un gesto o movimiento se facilita que un compañero reciba el balón en mejor posición e incluso se le facilita su progresión si ya tiene el balón en su poder, el ejemplo claro es el del balón que cuando se va a recibir se abre un jugador de piernas, o se deja pasar para que lo reciba un compañero mejor situado.

- Fintar antes de recibir el balón:

El objetivo es el de engañar al marcador y hacerse con el balón en una posición ventajosa, el ejemplo claro es el balón que se va a recibir y se abre de piernas el jugador, dejándolo pasar mientras se gira ganando unos metros preciosos al rival.

- Fintar al poseedor del balón:

Es una acción defensiva. Se trata de amagar al poseedor del balón para que precipite su acción, en algunos casos incluso se pondrá nervioso y perderá el balón, lo cual nos va ahorrar esfuerzo de recuperación.

Para la realización de los regates, es muy común el uso de las fintas.

2.4.6 Tiro

Es el lanzamiento o golpeo de balón que tenga como meta introducirlo en la portería contraria. Este golpeo podrá realizarse con todas las superficies que permite el reglamento, con especial importancia de los pies y la cabeza.

Es la acción técnica que consiste en mandar el balón a la portería contraria. Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta, ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a ras de suelo. Cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo.

Si existe un fin último o un objetivo claro en el juego, éste es el de buscar el tiro a puerta. Todas las acciones anteriores están encaminadas a tener la oportunidad de disparar a la meta contraria, intentando completar así la jugada con el deseado gol.



Fotografía N°. 10
Tiro en el fútbol

2.4.6.1 Tipos de tiro

Hay dos tipos de tiro: Tiros a balón parado y con el balón en movimiento.

- Tiros a balón parado:
 - Son aquellos tiros que se producen cuando el balón está quieto en el suelo.
 - Saque de centro
 - Saque de banda
 - Saque de esquina
 - Saque de meta o puerta
 - Tiro libre
 - Tiro penal o penalti
- Tiros con balón en movimiento:

El jugador se encuentra en el espacio con el balón, que tiene una característica a las que debe adaptar el gesto técnico: trayectoria, velocidad, altura, efecto, etc.

2.4.6.2 la preparación física.

La preparación física (PF) 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. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-táctico prioritario de la actividad practicada.

Preparación (Díaz. I.J. 1999) es la consecuencia de preparar algo (disponerlo con un cierto fin, elaborarlo). La noción de física, por su parte, puede tener varias acepciones: en este caso nos interesa su utilización con referencia al cuerpo y al organismo.

La preparación física (Alvares d sayas 2000), por lo tanto, es el entrenamiento que desarrolla una persona para estar en condiciones de realizar una cierta actividad. A través de determinados ejercicios y de una alimentación saludable, un individuo puede *“preparar”* su cuerpo para afrontar un determinado reto.

Por ejemplo: *“El presidente del club está enojado con el encargado de la preparación física de los jugadores”, “Creo que mi preparación física para una carrera de este tipo es defectuosa”, “Invertí ocho meses en la preparación física antes de escalar la montaña”.*

Conoce como preparador físico. Los clubes de fútbol cuentan con un preparador físico que se dedica a dirigir los entrenamientos en cuanto a lo referente a los ejercicios para mejorar y proteger el estado de los jugadores.

A nivel profesional, resulta muy difícil que un deportista compita con éxito cuando carece de una buena preparación física. Un boxeador con una preparación física deficiente, por citar una posibilidad, tendrá movimientos lentos y se cansará con rapidez.

La preparación del deportista (Ruiz. A 2002) debemos verla como un proceso que conduce al cumplimiento de las metas planteadas, es decir, a la obtención de un óptimo rendimiento deportivo. (Dora Sosco 2003) La preparación del deportista consta en lo fundamental de las preparaciones: física, técnico, táctica, psicológica y teórica.

Ahora bien, pudiéramos preguntarnos, ¿cuál de los aspectos de la preparación del deportista es el más importante? Si esta pregunta se les formulara a un grupo de entrenadores de diferentes disciplinas deportivas, quizás las respuestas sean contradictorias al situar cada uno de ellos en lugares distintos estos aspectos de la preparación ya citados.

Si es bueno dejar claro que un rendimiento deportivo elevado solo es posible cuando existe un equilibrio entre todos los componentes de la preparación.

Conceptos de preparación física.

Proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. La Preparación Física tiene su punto de partida ese racialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuantes, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos y preparadores físicos y entrenadores.

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles.

Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento. También pudiéramos señalar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado.

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA:

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

En el fútbol y como en todo deporte, existe una figura en cada club que se encarga de que los jugadores lleguen en plena forma al inicio de la temporada, de que mantengan el nivel más alto posible durante la misma y que la acaben lo mejor y más frescos posible. Esa persona es el preparador físico y vamos a hablaros hoy de ellos en Sport Adictos. Ningún jugador de élite llega hasta el nivel que demuestran sin antes haberse sometido a un buen trabajo físico previamente planificado.

Un entrenamiento de fútbol debería ser una simulación de las situaciones que se dan en un partido. Todo entrenamiento debe basarse en el principio de la progresión.

Es indispensable calentar al jugador, un músculo frío sometido a un esfuerzo corre gran riesgo de lesionarse. El dribling requiere un alto nivel de fondo físico así como el apoyo sin pelota o defender durante periodos prolongados, ésta son actividades que el futbolista desempeña durante el encuentro. Hasta los veinticuatro años de edad la mayoría de los jugadores tienen una resistencia natural pero aun así deben de entrenar a tope si quieren obtener los mayores resultados. Pasada esa edad el entrenamiento resulta más difícil.

CAPÍTULO III

PLAN DEL PROYECTO

3.1 Ubicación.

Esta investigación se desarrolló en las categorías 12 -14 años del El Club Nacional ubicado en Tumbado.

3.2 Recursos humanos

Un tutor

Un consultor o experto

3 observadores

3.3 Manuales técnicos especializados, materiales, equipos

Cancha de fútbol

Balones de fútbol No 4

Vallas

Conos señalizadores

Discos señalizadores

Arcos de fútbol

Cintas elásticas

Flexómetro

Cronómetros (3)

Silbato

Computadora

Cámara de fotos

Manual de registro

Cámara de video

Software SPSS

3.4 Metodología de la investigación, recolección y procesamiento de la información.

3.4.1. Métodos utilizados y procedimientos:

3.4.1.1. De nivel teóricos:

- **Histórico-Lógico.** Con este método se realizó el estudio retrospectivo del arte y se formularon las definiciones correspondientes, considerando los aportes que en plano científico-metodológico se ha logrado en el país.
- **Analítico Sintético.** Este método permitió valorar en forma analítica el comportamiento tanto del nivel de preparación física como el dominio de las habilidades motrices involucradas en la investigación y se logró sintetizarlos mediante diversos gráficos que facilitaron su análisis integral.

3.4.1.2. De nivel empírico.

- **Medición.** Este método permitió medir los diferentes indicadores presentes tanto en la variable independiente (la preparación física) como la dependiente (el dominio de la técnica en las diferentes habilidades motrices deportivas evaluadas,) mediante la aplicación de seis tests utilizados con tal intención, uno de ellos de preparación física y el resto para medir el nivel de preparación técnica.
- **Cuasi experimentación.** La presente investigación es de tipo cuasi experimental, de diseño de pre-prueba y post-prueba, tiene como finalidad aplicar un programa de entrenamiento, donde al finalizarlo se analizará el desarrollo de la influencia de la preparación física en la técnica deportiva. Se utiliza una muestra única, así que los estadígrafos utilizados se inscribieron en ese propósito, sobre todo, aquellos de tendencia central.

Para la definición del nivel de la preparación técnica lograda por cada deportista se utilizó el criterio de especialistas,. Fueron seleccionando a tres entrenadores de fútbol que trabajan con estos grupos etarios y que son Licenciados en Educación Física, que serían los encargados de alorar el nivel técnico en cada indicador de los tests aplicados. . Ellos se

agruparon en un tribunal que desconocía el objetivo de la investigación, para evitar introducir variables ajenas en el proceso de evaluación de cada test aplicado.

El test fue evaluado sobre cinco magnitudes cuantitativas y cualitativas:

Excelente: 5 puntos

Muy bien: 4 puntos

Bien: 3 puntos

Regular: 2 puntos.

Mal: 1 punto.

Cada evaluador manejaba una planilla con el nombre de los adolescentes investigados a los que se les aplicó el pre test y el post test, antes y después de aplicado el programa de preparación física y establecido su evaluación de forma independiente.

La evaluación de cada deportista en cada test se obtuvo de la forma siguiente:

- Si los tres evaluadores coincidían en el criterio se tomaba esa evaluación como definitiva. Ejemplo: 5-5-5 se tomaba 5.
- Si dos evaluadores coincidían y el otro emitía una evaluación diferente, se tomaba el criterio de los dos evaluadores coincidentes. Ejemplo, 4-4-5 se tomaba 4.
- Si los tres evaluadores no coincidían se tomaba el criterio del valor del medio, ejemplo, 5-4-3 se tomaba el 4.

3.4.2.3. Técnicas estadísticas utilizadas.

Promedio o media (X). Este indicador de tendencia central fue aplicado a todos los resultados de los seis test en el pre test y el post test, para conocer la tendencia media del nivel de preparación físico y técnico de los participantes.

Desviación Estándar(S). La intención de su empleo fue caracterizar la dispersión neta de cada indicador evaluado.

Coefficiente de Variación (CV). Fue utilizado para caracterizar el grado de dispersión grupal en cada test antes y después de aplicado el programa. Se utilizó la metodología de Zatsiorski, V, M, en su libro Metrología Deportiva, que define lo siguiente:

Poca dispersión: 0-10 %

Dispersión Promedio: 10-20 %.

Mucha dispersión: > 20 %.

Cálculo proporcional porcentual. Todos los resultados en puntos obtenidos por los futbolistas participantes de la investigación fueron llevados a tablas, calculando el por ciento de adolescentes situados en una u otra evaluación. Esto permitió definir los desplazamientos auténticos entre una y otra medición. También se calculó el por ciento de futbolistas ubicados en evaluaciones entre 5, 4 y 3, tal como se hizo con el promedio.

Distribución t de Student. Esta técnica fue utilizada para determinar el grado de autenticidad de los desplazamientos de los valores promedios entre el pre test y el pos test y así definir si verdaderamente el programa de preparación física aplicado influyó, de forma positiva, tanto en la propia oscilación de la variable independiente y, sobre todo, la variable dependiente, con una probabilidad estadística al 5 % de error, de manera tal que los valores de t debían ser **superiores a 1.96**.

Aquí también se agruparon los valores de cinco, cuatro y tres puntos (Excelente, Muy Bien y Bien) obtenidos por los futbolistas sometidos al cauasi experimento, conformando así lo que se denominó “**óptimo**”. Este nivel óptimo representa las mejores realizaciones, excluyéndose de esa agrupación los resultados cualitativos inferiores (Regular y mal).

Este procedimiento se utilizó para determinar también el grado de autenticidad de los desplazamientos de los futbolistas hacia las mejores evaluaciones y poder afirmar o rechazar la hipótesis formulada.

3.4.2 Test a evaluar

3.4.2.1 Test de coordinación motriz – zigzag con balón

Objetivo: Medir la coordinación dinámica general y Visio motriz

Material: un balón, dos conos en la salida y cinco estacas o postes verticales de 1,00 m de altura, colocados en línea y separados dos metros entre sí.

Ejecución: La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco postes, botando un balón en recorrido de ida y conduciendo el mismo con el pie de vuelta en el menor tiempo posible.

El balón se puede botera indistintamente con una u otra mano.

Al terminar be botear el balón se debe dejar en la línea y comenzar el recorrido con el pie por el lado contrario al que se ha venido. No se puede derribar ningún poste, ni salirse del recorrido marcado.

Anotación: Se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresando en segundos y décimas de segundo.



Fotografía N°. 11

Test Coordinación

3.4.2.2 Test de agilidad sin obstáculo

Objetivo: Es el de evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación del atleta.

Material: · Hexágono dibujado en el suelo con cada lado de 66 cm de largo, un Cronómetro y Un asistente.

Ejecución: El deportista se coloca de pie en el centro del hexágono de cara al lado “6”.

- Durante el test, el deportista debe estar encarado siempre al lado “6”.
- Al comando de “¡ya! Se activa el cronómetro y el deportista salta con los pies juntos por encima de la línea “1”, vuelve al centro y salta sobre la línea “2” y así sucesivamente. Cuando el deportista cruza la línea “6” se habrá completado una vuelta.
- El deportista debe completar tres vueltas completas sin parar.

- · Al haber dado tres vueltas (36 saltos) y situado en el punto de partida se detiene el cronómetro y se registra el primer tiempo obtenido.
- · El deportista reposa y vuelve a repetir el test dos veces más. Es importante registrar los tres tiempos obtenidos. La calculadora, operará el tiempo medio y la puntuación final.
- · Los tres intentos se deben realizar dentro de un periodo máximo de media hora.
- Si la línea se salta incorrectamente o se pisa durante el test, el intento se dará por nulo (se debe parar y empezar de nuevo).
- Una vez realizada la prueba se obtiene la media de tiempo de las 3 tandas y se saca la puntuación del ejercicio, siendo 9 segundos un 10 y 20 segundos un 0. Los tiempos intermedios se obtendrán mediante la interpolación de los tiempos.

3.4.2.2 Dominio de balón

Objetivo: Medir la habilidad del jugador para dominar el balón.

Material: Balones de fútbol No 4.

Ejecución: Elevar el balón y realizar la mayor cantidad de contactos con las superficies corporales.

Anotación: Se tomará en cuenta el número de repeticiones realizadas, el ejercicio concluye cuando el balón toca el suelo.



Fotografía N.º. 12
Evaluación de dominio de balón

3.4.2.4 Conducción y tiro de precisión

Objetivo: Medir la habilidad del jugador para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia de entre 10-11 metros a una portería de 3 x 2 metros.

Material: Balones de fútbol No 4 y una portería de 3 x 2 metros , dividida en tres partes por cuerdas elásticas que se fijan en la parte superior e inferior y quedan extendidas verticalmente.

Ejecución: El jugador a un solo golpe envía el balón hacia la zona de tiro, corriendo tras de él para tirar a meta desde la zona delimitada.

Reglas: Se cuenta como intento pero no se concede punto alguno si el balón es enviado fuera de la zona de tiro, se detiene antes de la zona de tiro, se le golpea más de una vez para que alcance la zona de tiro o es detenido por el jugador en la zona de tiro. Se concederá cinco (5) intentos.

Anotación: cinco (5) puntos por cada tiro directo que entre por los extremos, tres (3) puntos por cada tiro que después de botaren el suelo entre por los extremos, dos (2) puntos por cada tiro directo que entre por la zona del centro, un (1) punto por cada tiro que después de botar en el suelo entre por el centro.



Fotografía N°. 13
Resultados de conducción y tiro

3.4.2.5 Conducción en círculo

Objetivo: Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección.

Material: Balones de fútbol No 4, círculo de 9,15 metros de radio, 5 banderolas de 1,0 metros y un cronómetro.

Ejecución: El jugador se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo. A la señal conduce el balón hacia el centro del círculo, da la vuelta en la banderola allí colocada y regresa a la línea de partida pasando por detrás de la banderola 3 por el lado exterior y se dirige a la 1 para hacer lo mismo, regresando a la 3 para reiniciar la vuelta al círculo. Así continúa hasta que concluye el ejercicio al detener el balón pasada la línea media del círculo.

Anotación: Se anotará el mejor de dos intentos.



Fotografía N°. 14

Evaluación de conducción en círculo

3.4.2.6 Circuito de Capacidades Física.

Objetivo: Medir el desarrollo de capacidades física de los alumnos.

Material: banderitas, tizas, cronómetros, silbatos.

Ejecución: los alumnos se colocaran en la línea de salida, saldrán a realizar el circuito que costa de 5 estaciones: estación # 1 salto verticales, estación # 2 flexión y extensión de brazos con un peso de 5 kilogramos, estación # 3 abdominales de piernas por 2 minutos, estación # 4 salto en un cajón por 4 minutos, estación # 5 salto con suiza por 3 minutos.

El circuito tendrá un tiempo de duración de aproximada mente 8 minutos y una distancia de 30 metros.

Reglas: los alumnos tendrán que realizar todos los ejercicios y no detenerse hasta la señal del profesor.



Fotografía N°. 15

Evaluación circuito de capacidades físicas

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados del análisis general de la puntuación obtenida por los futbolistas en el pre test y el pos test.

En la tabla No.1 se caracteriza, de una forma muy general, el comportamiento de los futbolistas de 12-14 años sometidos al cuasi experimento, antes (I med.) y después (II med) de aplicado el programa de ejercicios más arriba explicado en los diferentes indicadores estadísticos (Indicad. Estadíst.) Valorados.

Resultados promedio (X), Desviación (S) y Coeficiente de Variación (CV) en cada uno de los tests aplicados a los futbolistas de 12-14 año.

Tabla Nº 1

Indicad. Estadíst	Test 6		Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5	
	I med	II med										
X	2,50	3,45	2,40	2,85	2,30	3,05	2,55	3,00	2,55	3,25	2,50	3,10
S	0,81	1,02	0,98	1,03	0,67	0,99	0,82	0,93	0,83	0,97	0,93	1,00
CV	33	30	41	36	29	32	32	31	32	30	37	32
t	0,95		0,45		0,75		0,45		0,70		0,60	
Dx	4,60**		2,00**		3,97**		2,29**		3,48**		2,78**	

En la tabla referenciada se observa, a simple vista, que en el presente (I med) los resultados promedios son inferiores a 3 puntos, con resultados oscilativos entre 2,30 y 2.55 puntos, indicativos de un nivel bajo en el dominio de los futbolistas tanto en el test de preparación física (Test 6) como en los otros cinco tests de preparación técnica (Test1-Test5). Sin embargo, en la segunda medición (II Med) todos los test superan el valor de 3 puntos

promedios, con cifras oscilan de 2.85-3.45 puntos, indicativos de la influencia del programa aplicado.

Aquí debe indicarse que la dispersión neta de los resultados promedios, evaluada mediante la Desviación Estándar (S) osciló entre 0.67 y 0,98 puntos en la primera medición, sin embargo, en la segunda medición esa dispersión se comportó con valores oscilativos de $S=0,93-1.03$ en los diferentes tests aplicados.

Una valoración de la dispersión grupal mediante el Coeficiente de Variación (CV) indica que tanto en la primera como en la segunda medición existe una tendencia a mucha dispersión, superando el 20 % propuesto por Zatsiorski,V.M indicativo de heterogeneidad en el nivel tanto de la preparación física como de la preparación técnica, probablemente asociado con la duración del programa.

A juicio de quienes escriben esa tesis, el aspecto más importante se pone de manifiesto en la aplicación de la décima t de student, con la intención de definir si los desplazamientos obtenidos en la segunda medición alcanzan rangos de autenticidad.

Los valores de t en todos los casos oscilaron entre 2.00 y 4,60, que superan ampliamente la cifra de control de 1.96, lo que conduce a que en cada uno de los test el desplazamiento de los resultados promedios alcance un rango de desplazamiento muy significativo.

Esos resultados reflejan, la gran influencia del programa aplicado, sobre el desarrollo del nivel de preparación física de los futbolistas y sobre el desarrollo positivo del dominio las habilidades motrices que fueron evaluadas.

También indican los resultados el grado de transferencia muy positiva entre la preparación física y el dominio de la técnica.

Es muy importante valorar la conducta de los futbolistas investigados en los valores cualitativos de la evaluación, representado por el total de ellos que se ubicó en una u otra dimensión en el pre test y el pos test. Esos resultados en esta investigación se muestran en la tabla No.2.

Resultados de los valores absolutos obtenidos por los futbolistas en los diferentes test aplicados.

Tabla Nº 2

Evaluación	Test 6		Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5	
	I med	II med	I med	II med.								
Mal	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	2	0
Regular	11	2	9	5	14	5	10	4	9	2	7	4
Bien	7	7	6	9	5	9	8	11	9	10	9	9
Muy Bien	1	10	2	4	0	5	1	4	1	7	1	6
Excelente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óptimo	8	17	8	13	5	14	9	15	10	17	10	15
DX óptimo	9		5		9		6		7		5	

Es muy significativo que en la segunda medición (II med) los resultados del Dx óptimo, representado, como ya se expresó, por aquellos futbolistas que obtuvieron valores Buenos o más elevados, fueron superiores, en todos los casos, a la primera medición (I med), con cifras cualitativas entre 5 y 9 futbolistas que incrementaron ese nivel, como puede ser visualizado en la última columna horizontal de la tabla No.2 referenciada en la hoja anterior.

Todo ello reafirma la hipótesis formulada, que explica el incremento del nivel de preparación física incide de manera destacada sobre el desarrollo del nivel de preparación técnico el dominio de las principales habilidades motrices deportivas evaluadas en estos futbolistas de 12-14 años que recibieron el programa ya referenciado.

4.2. Resultados del análisis proporcional porcentual de la puntuación obtenida por los futbolistas en el pre test y el pos test.

Los resultados generales de la matriz porcentual en la muestra investigada en el antes y después de aplicado el programa sugieren datos referenciales muy importantes, pues ellos permiten debatir las características del desplazamiento del dominio técnico de la muestra investigada, visualizándolos en sus valores cuantitativos y cualitativos, que son los que señalan si verdaderamente existe un desplazamiento con un gran grado de autenticidad, en el plano de la preparación física y en el dominio técnico en cada una de las habilidades motrices investigadas y que en esta tesis son mostrados en la tabla No.3

La tabla muestra el por ciento de deportistas que se ubicaron en evaluaciones de Excelente, Muy Bien, Bien, Regular y Mal y la suma de aquellos que obtuvieron evaluaciones de Excelente, Muy Bien y Bien (**DX óptimo**)

Resultados de los valores porcentuales obtenidos por los futbolistas en los diferentes test aplicados.

Tabla Nº 3

	Test 6		Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5	
	I med	II med.	I med.	II med.	I med	II med.						
Mal	0	0	10	5	0	0	0	0	0	0	10	0
Regular	55	10	45	25	70	25	50	20	45	10	35	20
Bien	35	35	30	45	25	45	40	55	45	50	45	45
Muy Bien	5	50	10	20	0	25	5	20	5	35	5	30
Excelente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óptimo	40	85	40	65	25	70	45	75	50	85	50	75
DX	45		25		45		30		35		25	

Leyenda: **Donde óptimo son los resultados superiores o iguales a una evaluación de Bien y DX es el desplazamiento porcentual de cada uno de los tests aplicados, entre una y otra medición, calculado por sus diferencias.**

Así se obtuvo que en todos los casos el desplazamiento entre la primera y segunda medición (DX) de los resultados óptimos, fue positivo, con valores proporcionales entre 25 y 45 %. Debe indicarse que los valores auténticos del 45 % de desplazamiento entre los resultados óptimos de la preparación física, entre la primera y segunda medición, son muy significativos, pues refieren la influencia del programa aplicado sobre los valores más cualitativos del nivel de preparación física. Similar ocurrió con el desplazamiento del 25 % en el test No.1 y así sucesivamente en los restantes tests aplicados.

Así se confirma lo ya expresado con antelación en lo que concierne, a la influencia del programa de ejercicio de preparación física en la superioridad de la técnica de las habilidades motrices evaluadas, que confirma la hipótesis H1 formulada.

La autora de esta tesis está de acuerdo con lo sensato de valorar, el comportamiento gráfico de las evaluaciones obtenidas por los futbolistas adolescentes, luego de aplicado el programa de ejercicios y en el análisis siguiente se realiza esa evaluación.

4.3. Resultados del análisis en formato de gráficas, de las evaluaciones obtenidas por los futbolistas investigados en el pre test y el pos test en cada uno de los test aplicados.

4.3.1. Resultados gráficos del nivel de la preparación física.

Ante todo debe indicarse que esta es la variable independiente en esa investigación y con ella se inicia el análisis.

Se resalta que en esta investigación se aplicó el método pre-post (antes-después), que es un tipo particular de evaluación de diferencia simple ya que se midieron los factores de cambio de la muestra en cuanto el estado inicial y final de los mismos. Es la manera más común de evaluar.

En la realización de este test el objetivo fue medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los futbolistas estudiados (ver tabla No. 4).

Resultados porcentuales de la evaluación del test de preparación física.

Tabla Nº 4

Evaluación	Medición 1	Medición 2
Mal	0	0
Regular	55	10
Bien	35	35
Muy Bien	5	50
Excelente	0	0
Óptimo	40	85
D X%	45**	

Los valores que son mostrados en la tabla No.1 son indicativos del grado de desplazamiento de la variable independiente, el nivel de preparación física, y señalan la influencia del programa sobre el desarrollo de esta variable tan importante en el proceso de desarrollo de las habilidades motrices deportivas.

Los valores de los resultados que se ofrecen en color azul en este gráfico No.1 explican por sí mismo, que en la segunda medición hubo un desplazamiento desde los valores que se reflejan la primera medición, en color amarillo. Así, mientras en la primera medición se obtenía un 55 % de Regular, disminuyó en la segunda medición a un 10 %, pero aumentaron los niveles de Muy Bien desde un 5 % en la primera medición a un 50 % en la segunda (ver gráfico No.1).

Como resumen del gráfico a simple vista la dinámica que refleja es indicativa de un 45 por cientos de deportistas que desplazaron el nivel óptimo en la segunda medición, luego de aplicado el programa de ejercicios. Como ya fue explicado con antelación ese desplazamiento alcanza rango de una gran autenticidad, confirmado por los valores de t muy significativos y es ejemplo del grado de desarrollo de la variable independiente declarada en esta investigación.

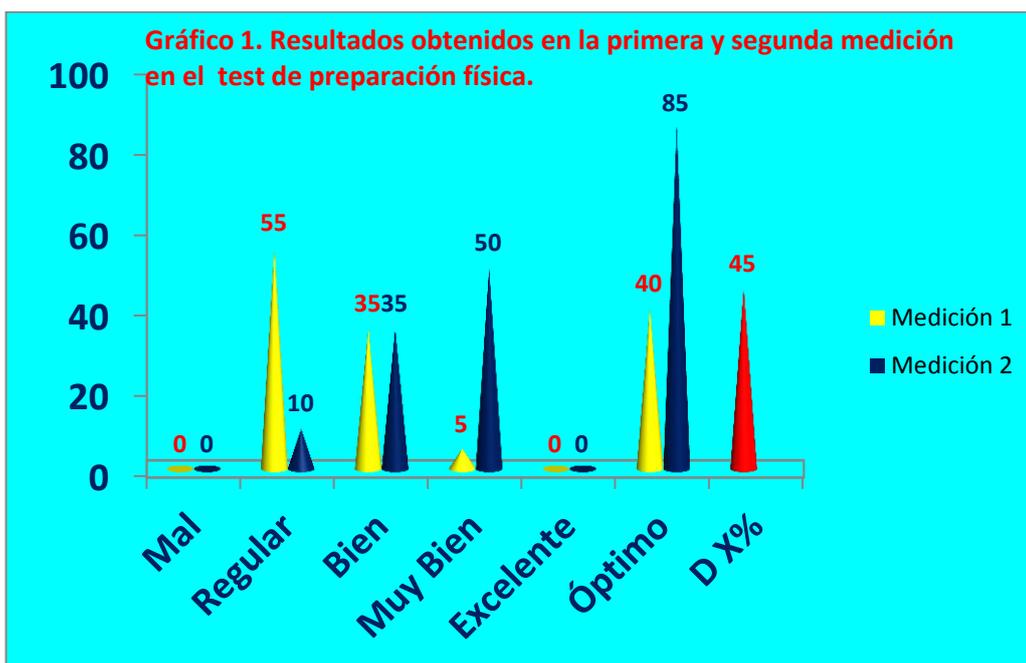


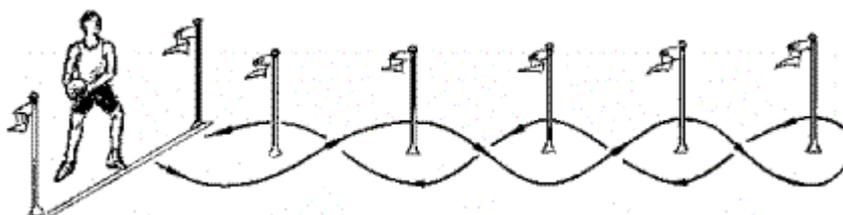
Gráfico N° 1

4.3.2. Resultados gráficos del nivel obtenido en el test de Coordinación motriz –zigzag con balón.

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del futbolista (ver tabla No.5).

Coordinación motriz –zigzag con balón

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del alumno.



Siguiendo la tendencia observada en el gráfico No.1 y la tabla 4, en la primera medición hubo un 10 % de futbolistas evaluados de Mal en este test y un 45 % evaluados de Regular, así como un 30 % con evaluaciones de Bien y un 10 % evaluados de Muy Bien, pero la dinámica refleja que en la

segunda medición, luego de aplicado el programa de ejercicios, el desplazamiento muestra una evolución muy positiva

Resultados porcentuales de la evaluación del test de Coordinación motriz –zigzag con balón.

Tabla N° 5

Evaluación	Medición 1	Medición 2
Mal	10	5
Regular	45	25
Bien	30	45
Muy Bien	10	20
Excelente	0	0
Óptimo	40	65
D X%	25	

Los valores que de una ojeada pueden observarse en el gráfico No.2 Indican que los valores óptimos representados por las diferencias proporcionales (DX) alcancen se desplazaron desde el 40 % al 65, con un desplazamiento de gran autenticidad como se grafica en el DX en color rojo. Estos datos indican, de forma relevante, que los valores de Bien y Muy Bien se desplazaron en un 25 % en lo que respecta al dominio de la coordinación motriz –zigzag con balón y confirmando así la H1 en este indicador evaluado.

Resulta significativa en el gráfico No.2 la dinámica muy positiva de las barras azules, representativa de la segunda medición.

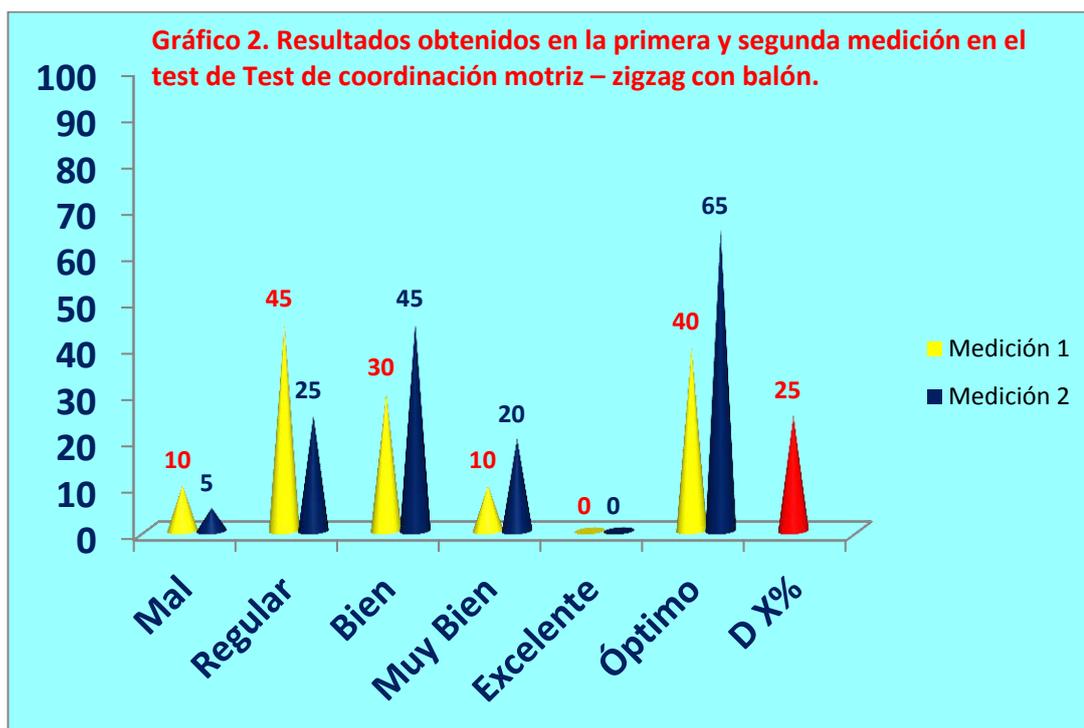


Gráfico N° 2

4.3.3. Resultados gráficos del nivel obtenido en el test de agilidad sin obstáculo.

El objetivo del test agilidad sin obstáculos es el de evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación del futbolista. En este test hay que resaltar que estos atletas vienen realizando esta actividad desde edades tempranas (ver tabla No.6).

En la primera medición en esta habilidad motriz el 70 % de los futbolistas adolescentes evaluados obtuvieron evaluaciones de Regular, pero ya en la segunda medición ese indicador disminuye a un 25 % y se incrementan los valores de Bien a un 45 % y los de Muy B a un 25 %.

Resultados porcentuales de la evaluación del test de Agilidad sin obstáculo.

Tabla N° 6

Evaluación	Medición 1	Medición 2
Mal	0	0
Regular	70	25
Bien	25	45
Muy Bien	0	25
Excelente	0	0
Óptimo	25	70
D X%	45	

En el gráfico No.3 la dinámica refleja un DX óptimo del 45 %, lo que implica que en el plano cualitativo, los futbolistas que mejoraron su evaluación fue muy auténtica, desde un a valor 25 % a un desplazamiento hasta el 70 % de este indicador con un muy significativo DX del 45 %. (ver gráfico 3).

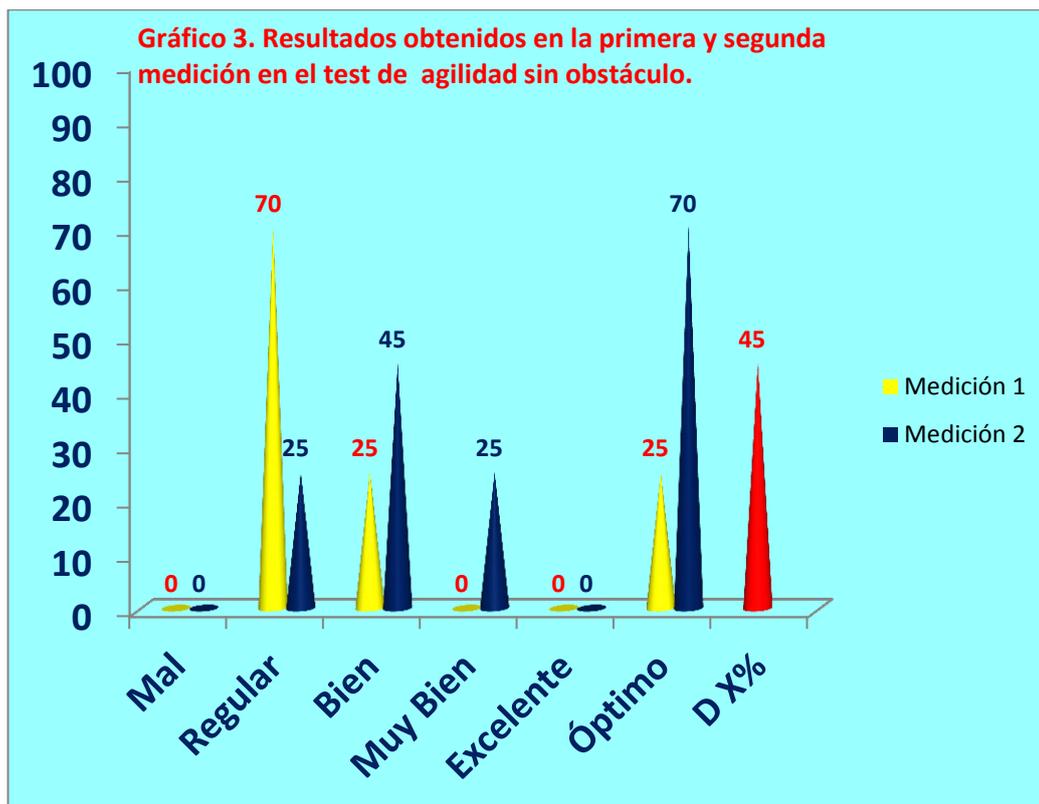


Gráfico N° 3

Debe resaltarse, como se expresó en la tabla No.6 y ahora de forma gráfica, que la dinámica representada por barras amarillas se mueve en un cambio muy positivo en las barras verticales azules confirmando así las bondades del programa de preparación física aplicado. Se resalta en el gráfico la barra vertical en rojo, como expresión muy positiva del programa de 10 semanas aplicado sobre el dominio técnico en la habilidad “agilidad sin obstáculo.

4.3.4. Resultados gráficos del nivel obtenido en el test de Dominio de balón.

El objetivo del test fue evaluar la habilidad del jugador para dominar el balón, tan importante en el fútbol, por su repercusión en la elaboración de jugadas (ver tabla No.7).

En la tabla se destaca a simple vista, que en la primera medición, antes de aplicarse el programa de ejercicios un gran por ciento de los futbolistas obtuvo evaluaciones de Regular, alcanzando una cifra del 50 %, sin embargo, en la segunda medición la primacía recae, con un 55 %, sobre aquellos evaluados de Bien y también con un incremento de los evaluados de Muy bien, que se desplazan del 5 al 20 %.

Resultados porcentuales de la evaluación del Test del dominio del balón.

Tabla Nº 7

Evaluación	Medición 1	Medición 2
Mal	0	0
Regular	50	20
Bien	40	55
Muy Bien	5	20
Excelente	0	0
Óptimo	45	75
D X%	30	

En el gráfico No.4 ha sido la intención que se valore en forma dinámica este comportamiento.

Es significativo en el gráfico el comportamiento de las últimas tres columnas verticales, enfatizadas en amarillo, azul y rojo.

La dinámica manifiesta, que de un 45 % de futbolistas adolescentes evaluados de óptimo en la primera medición, y en consecuencia con un nivel de Bien y Muy Bien se desplazan de forma muy auténtica hasta un 75 %, de manera tal que el Delta X diferencial alcanza un 30 %, lo que representa una influencia muy positiva del programa de ejercicios aplicado entre la primera y la segunda medición y, en consecuencia, el grado del dominio del balón.

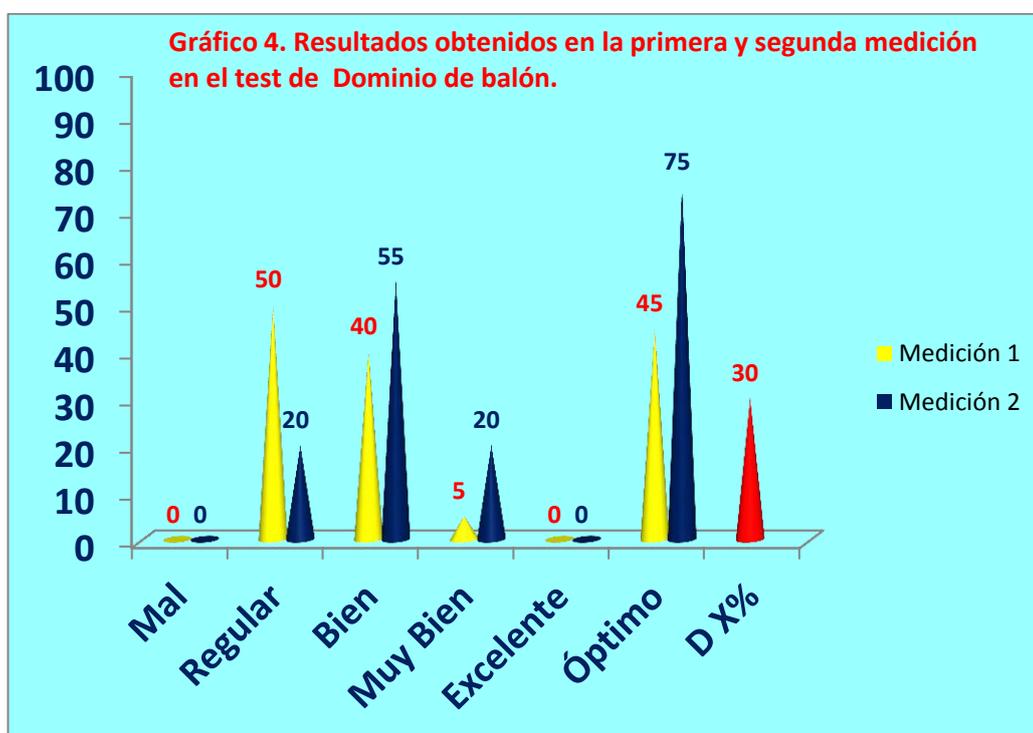


Gráfico N° 4

Ese DX% , que aparece sombreado en rojo, es indicativo de cómo pudo influenciar el programa de ejercicios y es justo significar que estos valores cuantitativos y cualitativos confirman la hipótesis positiva H1 y son un reflejo de la influencia del programa que en esta tesis se propone como alternativa para la solución del problema formulado en páginas anteriores.

4.3.5. Resultados gráficos del nivel obtenido en el test de conducción y tiro de precisión.

En el fútbol la conducción del balón y el tiro a puerta se constituye en un habilidad clave, pues con ella se logra el objetivo del juego, que es introducir el balón en la portería o arco. De hecho su evaluación es imprescindible, pues su dominio define el resultado de un partido.

Una habilidad motriz sumamente importante en el fútbol es aquella asociada con la **conducción y tiro de precisión**, por su influencia en el logro del objetivo principal del juego, alcanzar un gol.

En la tabla No.8 se realiza un estudio porcentual del grado de dominio de esta habilidad motriz, antes y después de aplicado el programa.

Los resultados muestrales indican que un gran por ciento (45 %) de los futbolistas adolescentes investigados reflejaban una evaluación de Regular y otro 45 % de Bien, en el pre test, pero la tabla No.8 muestra que en la segunda medición los resultados fueron desplazados de forma muy positiva, disminuyendo así los valores de Regular hasta un 10 % e incrementándose los de Bien y Muy en valores oscilativos del 50 y 35 % respectivamente.

Resultados porcentuales de la evaluación del test de conducción y tiro de precisión.

Tabla N° 8

Evaluación	Medición 1	Medición 2
Mal	0	0
Regular	45	10
Bien	45	50
Muy Bien	5	35
Excelente	0	0
Óptimo	50	85
D X%	35	

En el gráfico No.5 se puede valorar, desde una mirada, la dinámica del comportamiento de los valores óptimos, que como ya se expresó en la metodología utilizada, son los valores de 5,4 y 3 obtenidos por los futbolistas. .

A simple vista es muy significativo que desde un 50 % de valores óptimos en el pre test se alcance un 85 % en el pos test, lo que representa un desplazamiento del DX diferencial de un 35 %.

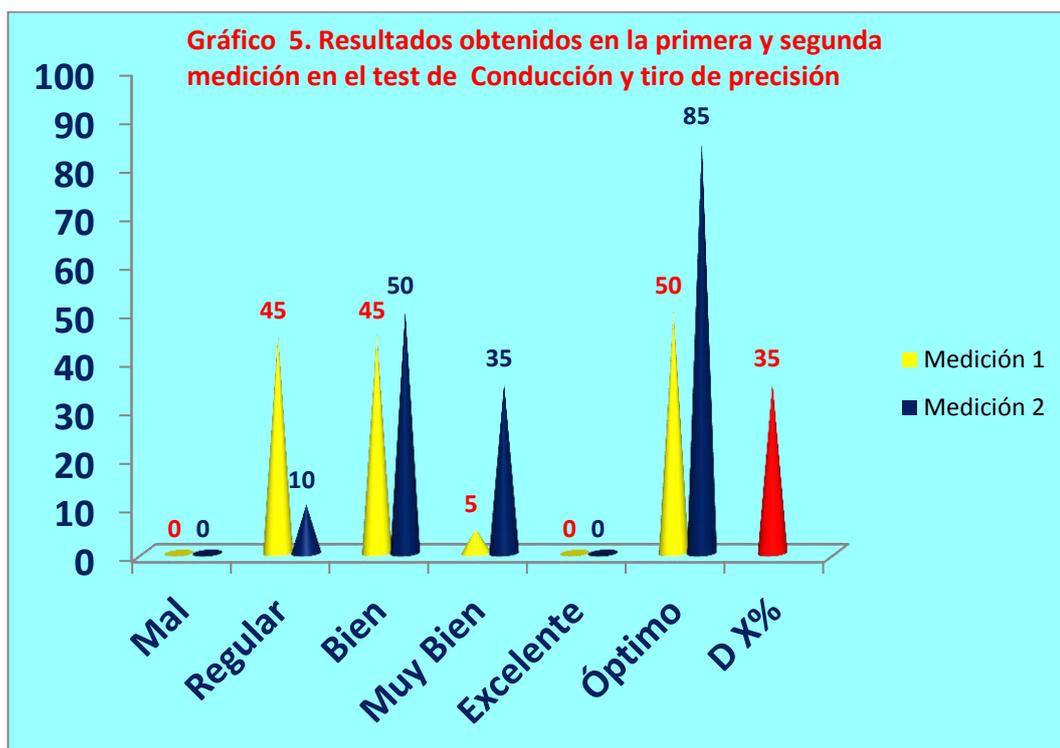


Gráfico Nº 5

Como se expresó son muy representativos los valores disminuidos de las evaluaciones de Regular, y los incrementos porcentuales obtenidos en la evaluación de Bien y sobre todo, Muy Bien.

Los resultados en este test de **conducción y tiro de precisión** explican por sí mismo, la influencia que tuvo el programa aplicado, dirigido al desarrollo preferencial de la preparación física, sobre el dominio de la técnica, en esta habilidad motriz tan importante para el desarrollo del futbolista.

4.3.6. Resultados gráficos del nivel obtenido en el test de conducción en círculo.

La conducción del balón en círculo se constituye en una habilidad motriz de gran relevancia para el adolescente, por el significado que tiene

durante el juego, sobre todo, por el dominio que demuestra en el empleo de diferentes partes del pie y su relevancia en el equilibrio dinámico del jugador (Ver tabla No.8)

Resultados porcentuales de la evaluación del Test de conducción en círculo.

Tabla N° 9

Evaluación	Medición 1	Medición 2
Mal	10	0
Regular	35	20
Bien	45	45
Muy Bien	5	30
Excelente	0	0
Óptimo	50	75
D X%	25	

En la tabla de referencia se demuestra que en la primera medición un 45 % de los futbolistas evaluados obtiene evaluaciones de Regular y Mal, ambas sumadas, mientras que las evaluaciones de Muy Bien apenas alcanzaron el 5 %. Sin embargo, en el posttest, o segunda medición, luego de aplicado el programa de ejercicios, las evaluaciones de Muy Bien se desplazaron hasta un 30 %.

Así, en el DX % del gráfico No.6 se alcanza un desplazamiento muy auténtico del 25 %, en rojo en el gráfico.

La valoración de la optimización de las evaluaciones que muestra el gráfico, como resumen de la autenticidad del desplazamiento, en amarillo y azul encima del valor óptimo, confirma también la hipótesis positiva enunciada por este maestrante.

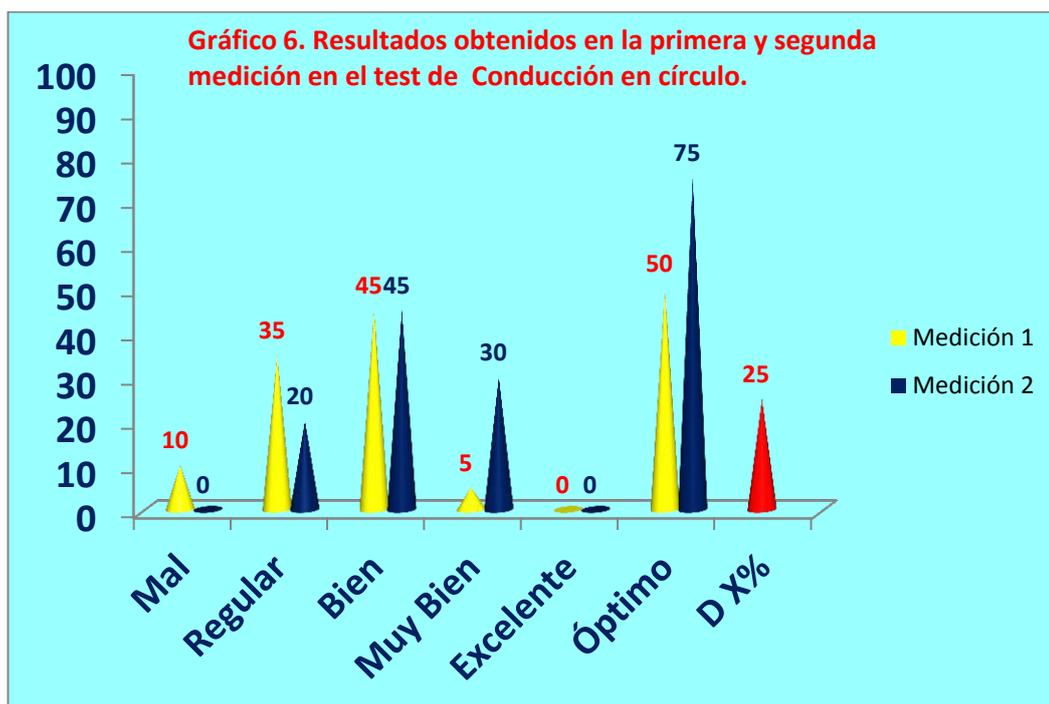


Gráfico N° 6

Entonces, en esta valoración de la conducción en círculo, que en esta tesis se reflejó en el control y evaluación de esta habilidad motriz, en el test No.5, confirma positivamente la influencia del programa de preparación física aplicado sobre el desarrollo técnico de los futbolistas investigados.

CONCLUSIONES

En la investigación se confirma la hipótesis y se logran los objetivos formulados, en tanto se logran las siguientes conclusiones:

1. El programa de ejercicios dirigido al mejoramiento del nivel de preparación física de los futbolistas del grupo etario 12-14 años favoreció de forma muy auténtica el dominio de la técnica y de las habilidades motrices futbolísticas evaluadas, conduciendo a la definición que indica, que la aplicación de un programa de 10 semanas con tendencia preferencial al desarrollo de la preparación física demostró su efectividad sobre el dominio de la técnica.
2. Los resultados de la dispersión grupal explican que el programa de entrenamiento aplicado no tuvo una influencia significativa en el incremento de la homogeneidad grupal, probablemente asociada con la necesidad, en estas edades de aumentar el tiempo de aplicación del programa.
3. El programa aplicado de diez semanas permitió la obtención de valores diferenciales óptimos en el dominio de la técnica, representado por aquellos que lograron un desplazamiento de las evaluaciones cualitativas de Bien, Muy bien y Excelente, entre la primera y segunda medición y que se inscribieron en datos que oscilaron entre el 25 y el 45 %, indicativas de la influencia de ese programa.
4. Los resultados también revelaron que es necesario seguir investigando el proceso de la preparación física y la preparación técnica en estos futbolistas a fin de lograr resultados aún superiores y la implementación

del control y evaluación de la preparación física desde una óptica más amplia y abarcadora.

5. Debe indicarse que el programa aplicado permitió un desarrollo integral tanto del proceso de la preparación física del futbolista adolescente como del dominio de las habilidades motrices, lo que pudo constatar en los desplazamientos muy auténticos valorados mediante la décima diferencia entre una y otra medición.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Federación Ecuatoriana de Fútbol que sugiera a otros clubes la aplicación de este programa por la influencia positiva que representa para el dominio técnico de las habilidades motrices deportivas del futbolista en el grupo etario menores.
2. Se hace muy necesario continuar el proceso investigativo en esta dirección, a fin de determinar las causas que se presentaron, asociadas con la gran dispersión grupal que se puso de manifiesto en la preparación física y el dominio de las habilidades motrices deportivas de estos deportistas menores, en el intento de lograr una mayor homogeneidad en el proceso de entrenamiento de los futbolistas de estas edades.

BIBLIOGRAFÍA

- A., R. (2009). *Objeto, objetivo, fundamento y conceptos esenciales de la metodología de la educación física. En: Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo I. p. 15-16.* La Habana: Pueblo y Educación.
- A., W. (2008). *Las escuelas de fútbol.* Sevilla: Sanz Martínez.
- Arda, A., & C., A. T. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol.* Madrid: Paidotribo.
- Blázquez, D. y. (2003). *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Buenos Aires: Inde.
- Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Pila Teleña (edición electrónica) .* Madrid.
- Díaz Suárez, A. y. (2003). *Deporte escolar y educativo.* www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 67. .
- G., L. J. (2005). *Evaluación en educación física y deportes. .* Buenos Aires: Studium.
- Hernández Moreno, J. (2000). *Los deportes desde su estructura la iniciación dinámica. Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo.* Buenos Aires: Inde.
- Hernández, P., & M.Vaca, E. R. (2013). *El desarrollo de la técnica del fútbol en etapa de iniciación en superficies de diversos tipos.* Obtenido de WWW.EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 187.
- J., R. (2009). *Habilidades deportivas, habilidades humanas. Apuntes No.64. Dossier: Humanismo en el deporte. Educación Física y Deportes p. 46-53.* Buenos Aires.
- Jiménez, F. y. (2004). *La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva.* Obtenido de www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31.
- Molina, F. (2002). Obtenido de Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: [www.efdeportes.com /](http://www.efdeportes.com/) Revista digital - Buenos Aires Año 8

- Moreno, e. (2001). *La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/ oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque*. Obtenido de www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 -
- O., I. (2003). *Del juego a la iniciación deportiva de 6 a 14 años*. Buenos Aires.: Inde.
- P., D. I. (2003). *Bases metodológicas para el entrenamiento con niños y jóvenes. La entrenabilidad. Material docente*. La Habana : ISCF Manuel Fajardo.
- R., V. (2010). *La edad de iniciación. ¿Cuándo comenzar y por qué? La iniciación deportiva*. Obtenido de [WWW.dias del rugby](http://WWW.diasdelrugby.com), Argentina.
- Rojas, J. y. (2014). *Influencia de la iniciación deportiva en el aprendizaje de las habilidades motrices*. Quito, Tesis en opción al título de Máster en Entrenamiento Deportivo. Sangolquí: ESPE Universidad de las Fuerzas Armadas.
- Romero Frómetra, E. y. (2004). *Atletismo, formación técnica y entrenamiento*. Porto Alegre: Artmed.
- S., V. (2008). *Fútbol base la técnica aplicada a diferentes niveles*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- T., N. (s.f.). *Fútbol teoría y práctica de la técnica individual*. Madrid: Librería deportiva.
- Velásquez Buen Día, R. (2010). *Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 57.