

## PRIMERA PARTE

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

“El fútbol es una de las prácticas sociales de identificación colectiva más importantes, por que es un fenómeno que trasciende su condición de juego para convertirse en un hecho total –social, cultural, político y económico- y por que rompe con las fronteras de su origen como actividad de ocio circunscrita a un territorio y a un segmento social para convertirse en una actividad global”<sup>1</sup>. De esta forma se debe asegurar la consecución de triunfos importantes para acceder a un mayor reconocimiento mundial y así obtener desarrollo en todas las áreas anteriormente descritas; esto solo es posible cuando se trabaja en la formación de los “futuros representantes del país” durante un proceso plurianual eficiente.

En los últimos años el fútbol femenino ha cobrado auge a nivel mundial tornándose en un espectáculo que atrae a muchas personas, auspiciantes, empresarios, televisión, etc. Lo que trae grandes beneficios para el país, no obstante, en la actualidad el Ecuador se pierde tales beneficios debido al bajo rendimiento en competiciones internacionales femeninas que han desembocado en la ausencia de nuestro equipo nacional en todas las ediciones de los Mundiales femeninos y Los Juegos Olímpicos<sup>2</sup>, así como en los bajos resultados obtenidos en los campeonatos sudamericanos, en donde no se supero la primera fase, además el Ecuador se encuentra en el puesto 54 en el ranking femenino de la FIFA. Todos estos índices son el resultado del Bajo Rendimiento de las jugadoras que en la actualidad practican este deporte.

---

<sup>1</sup> CARRIÓN, Fernando, El Fútbol como práctica de Identificación Colectiva.

<sup>2</sup> Estadísticas de la FIFA, <http://www.fifa.com>

En la actualidad en el Ecuador no existe profesionalismo de este deporte a nivel femenino, lo que hace que las deficiencias sobresalgan puesto que el nivel es mucho menor en comparación a otros países en donde esta actividad ya lleva algunos años de profesionalización como es el caso de Uruguay que festejó su décimo aniversario. Esto sucede en el mundo mientras en nuestro país recién se está tramitando la existencia del campeonato nacional de primera categoría a jugarse en los distintos estadios del país regidos por la Federación Ecuatoriana de Fútbol lo que hace que nuestras jugadoras tengan pocas competencias internacionales, por ejemplo en el año 2006 nuestra selección jugó doce partidos internacionales entre amistosos y oficiales de los cuales ganó cinco, empató tres y perdió cuatro que justamente fueron por el campeonato sudamericano selectivo para el mundial de china 2007. Se considera insuficiente las competencias Internacionales realizadas ya que esto hace que las jugadoras tengan poca experiencia a nivel internacional mientras que equipos como Estados Unidos de Norteamérica (primero en el ranking de la FIFA) alcanzó en el año pasado los cincuenta partidos internacionales de los cuales ganó 36, empató 12 y perdió 2. Del mismo modo el equipo de Alemania (actual campeón del mundo) alcanzó 32 partidos internacionales en el 2006 de los cuales ganó 21, empató 8 y perdió 3<sup>3</sup>. Es así que se puede apreciar claramente la deficiente presentación en competencias de nuestro equipo nacional femenino que resulta del incipiente sistema organizativo en el país.

A nivel Amateur se realizó el primer campeonato femenino de Fútbol en el cantón Quito en el año 2004, el mismo que contó con la participación del club ESPE.

---

<sup>3</sup> FIFA, Estadísticas de Fútbol femenino

Con la participación de este equipo se ha podido notar algunos aspectos problemáticos a nivel de las jugadoras, y es que sale a relucir su bajo nivel físico y técnico el mismo que redundando en sus limitaciones tácticas considerando que **“la técnica en el fútbol debe contribuir a solucionar una serie de tareas complicadas bajo condiciones cambiantes de la competencia”<sup>4</sup>.**

El bajo nivel físico-técnico se convierte en un problema determinante pues con la ausencia de una técnica adecuada no se pueden ejecutar las acciones necesarias para la resolución de tareas dentro del juego. Para el aprendizaje correcto de las técnicas utilizadas en el fútbol se necesita de un proceso plurianual de formación y competencia ya que una buena “asimilación de una nueva técnica deportiva se basa en la experiencia que se haya adquirido sobre el movimiento a través de la vida”<sup>5</sup>, por lo cual se nota la importancia de los procesos de formación ausentes en la gran mayoría de las deportistas del club ESPE. De igual manera estos procesos crean una base para el desarrollo adecuado de las capacidades físicas enfocando a la disciplina deportiva específica, la misma que debe pasar por diferentes estadios como son la multilateralidad deportiva, la especialización, creando de esa manera las condiciones necesarias para un mejor rendimiento en las deportistas y así permitir entrenamientos con mayores cargas de trabajo que faciliten y aseguren la llegada de los mismos a la maestría deportiva.

Tomando en cuenta que el fútbol actual se caracteriza por el desarrollo de los sistemas tácticos, el dinamismo y rapidez en sus jugadas, por la precisión y efectividad en los pases, por una gran potencia de los jugadores, todo esto asociado a una gran resistencia física y psíquica debido al alto número de competiciones por temporada se puede inferir

---

<sup>4</sup> HARRE, Dietrich. Teoría del entrenamiento Deportivo. P. 262

<sup>5</sup> Ibíd.: p.266

que la ausencia de estos requisitos es un problema que merma las posibilidades de conseguir altos niveles para nuestro equipo y para el prestigio de la institución.

Este problema se puede notar fácilmente en la mala calidad de dominio de balón, de la conducción del mismo, de la recepción, del golpeo, del cabeceo, de la ausencia de algunos de los tipos de técnicas incluidos en los fundamentos ya expuestos, en la poca capacidad para ejecutar ejercicios complejos, y organizaciones estáticas y aún más en las que se realizan en movimiento, en un juego totalmente repetitivo, predecible y poco dinámico, así como en la incapacidad para realizar trabajos físicos de gran magnitud además de ejercicios técnico –tácticos complejos necesarios para la mejora del rendimiento en la competencia.

Como causas del bajo nivel físico-técnico se encuentran la ausencia de procesos de formación deportiva, bajo desarrollo de las capacidades coordinativas a edad temprana, bajo índice de integración femenina a las labores lúdicas en el Ecuador, deficiente desarrollo motriz a nivel escolar y juvenil.

Entre los efectos se puede nombrar la poca maniobrabilidad táctica, la lentitud en el juego, bajo índice de goles de jugada a balón parado, bajo índice de remates efectivos, bajo índice de precisión en pases a larga distancia, poca adaptabilidad a las cargas de trabajo, incremento de cargas mínimo.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la incidencia de la Etapa de Formación Básica en el nivel Físico-Técnico de las jugadoras del Club de Fútbol Femenino de la ESPE?

### 1.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>INDEPENDIENTE</b> ETAPA DE FORMACIÓN BÁSICA	Son los períodos temporales de entrenamiento en los cuales se crean las bases para la capacidad de rendimiento y se consigue su máximo nivel sobre las mismas que transcurre según las leyes generales del desarrollo de las capacidades físicas, de la motricidad deportiva, de las capacidades intelectuales así como de las psíquicas.	Etapa de preparación Inicial  Etapa de la preparación preliminar de base  Etapa de la preparación especial de base  Etapa de la realización de máximos resultados	Encuesta  Encuesta  Encuesta  Encuesta

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
<p><b>DEPENDIENTE</b></p> <p>NIVEL FÍSICO</p>	<p>Es el grado de desarrollo de las capacidades físicas necesarias en el fútbol.</p>	<p>FUERZA</p> <p>POTENCIA</p> <p>RESISTENCIA</p> <p>VELOCIDAD</p> <p>RESISTENCIA A LA VELOCIDAD</p> <p>COORDINACIÓN</p> <p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>Abdominales</p> <p>Jump test</p> <p>Test de Ruffier Test de Cooper</p> <p>Test 20-40</p> <p>Test de Bangsboo</p> <p>Illinois</p> <p>SEAT and reach</p>

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>DEPENDIENTE</b>			
NIVEL TÉCNICO	Es el grado de efectividad que tienen los deportistas al ejecutar los elementos técnicos del fútbol.	EL GOLPEO	Test de precisión re pase. Test de potencia de remate Test de precisión en el remate Test de malabarismo
		EL CONTROL DE LA PELOTA	Test de Control de balón
		LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN	Test de Conducción de balón Test de aceleración con balón
		CABECEO	Test de Cabeceo

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL:**

- Determinar la incidencia que tiene la Etapa de formación Básica en el nivel Físico-Técnico de las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE.

### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar la etapa de formación básica cursada por las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE
- Medir el nivel Físico de las integrantes del club femenino de la ESPE.
- Cualificar el nivel Físico de las integrantes del club femenino de la ESPE.
- Medir el nivel Técnico de las integrantes del club femenino de la ESPE.
- Cualificar el nivel Técnico de las integrantes del club femenino de la ESPE.
- Relacionar las Etapas de formación básica con el nivel físico-técnico de las jugadoras del club femenino de la ESPE.

## **1.5 PREGUNTAS**

- ¿Cuál es la incidencia que tiene la Etapa de Formación Básica en el Nivel Físico-Técnico de las jugadoras del club femenino de la ESPE?
- ¿Qué etapas de formación han cursado las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE?

- ¿Cuál es el nivel físico que tienen las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE?
- ¿Cuál es el nivel técnico que tienen las Jugadoras del club femenino de la ESPE?
- ¿Qué relación tiene la Etapa de Formación Básica con el Nivel Físico-Técnico de las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE?

## **1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

“En los últimos años se ha podido verse cada vez mejor, que los máximos rendimientos deportivos solo se pueden alcanzar cuando se logran las bases necesarias para ello desde la infancia y adolescencia”<sup>6</sup>

Partiendo de este criterio se puede notar que los deportistas que no hayan transitado por un proceso de formación no podrán tener la base Física, Técnica, necesaria para realizar trabajos concernientes a un entrenamiento competitivo que se fundamente en la táctica para conseguir grandes resultados.

Es así que se ha planteado la presente investigación para conocer el nivel físico-Técnico de las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE y sus años de formación en el deporte buscando de esta manera enfocar los entrenamientos desde un punto de vista más adecuado tratando de suplir en algo las deficiencias de algunas jugadoras como base para la consecución de campeonatos locales, nacionales que ayuden a elevar el nivel de las jugadoras que nos representen en las diferentes selecciones nacionales y que obtengan grandes resultados a nivel internacional.

---

<sup>6</sup> *Ibíd.*: p. 23

Serán beneficiarios de este estudio la Escuela Politécnica del Ejército en base al prestigio que se podrá alcanzar con la obtención de grandes resultados en las competencias, el entrenador que tendrá un mayor conocimiento de sus jugadoras para determinar las direcciones del entrenamiento con mayor precisión, a la vez que servirá de base para criterios en un futuro de selección de aspirantes al club, las jugadoras para que conozcan sus fortalezas y debilidades para buscar estrategias que les ayude a competir con mayor eficacia.

El estudio ayudará a enfocar con mayor precisión los aspectos deficientes de la técnica en las jugadoras dando pautas concretas para determinar las estrategias a utilizar en busca de una mejora en su rendimiento en competición. De igual manera nos permitirá abordar el plano físico para poder enfocarnos en desarrollar los aspectos de esta preparación determinantes del rendimiento en el fútbol.

En el transcurso de la investigación se aplicarán pruebas físico-técnicas que pueden servir en lo futuro como requisitos de evaluación para el ingreso al club tanto como instrumentos de medida de progreso para la permanencia de las jugadoras en el mismo, de igual manera las entrevistas servirán como un requisito de información para conocer el nivel de formación que han tenido las posibles aspirantes al club, todo esto sin despreciar la percepción del entrenador que tendrá la facultad de evaluar a su manera la inclusión y mantenimiento de sus deportistas.

## **1.7 FACTIBILIDAD**

Al disponer de las instalaciones necesarias como son estadio de fútbol, coliseo, gimnasio, pista atlética perteneciente a Liga Deportiva Cantonal de Rumiñahui; recursos humanos: el entrenador, el investigador, asistentes, las jugadoras; financieros: gastos de movilización del

investigador, asistentes y equipos, alimentación, compra de materiales; el equipo necesario: balones, conos, estacas, flexómetro, vallas, cronómetros, planillas, computadores; además de contar con el respaldo del entrenador del club se puede decir que la investigación es factible por cuanto las variables podrán ser medidas de una manera adecuada para la necesidad de la investigación a fin de cumplir los objetivos propuestos en la misma.

## **SEGUNDA PARTE MARCO TEÓRICO**

### **2.1 ENFOQUE TEÓRICO – CONCEPTUAL**

El presente estudio se ha fundamentado en los Autores que orientan el Entrenamiento Deportivo hacia las edades infantil y juvenil, con diferencia de Género y que toman en cuenta el desarrollo motor del Ser humano como criterio principal para la aplicación de cargas en estas edades. Han sido tomados en cuenta los criterios de Dick, Manso, Navarro, Añó, Harre, Platonov como principales.

## **CAPÍTULO I ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO**

### **1.1 GENERALIDADES**

Evaluaciones y análisis de campeonatos mundiales, juegos olímpicos, etc., dejan entrever que en el futuro sólo alcanzarán éxitos relevantes aquellos deportistas que tengan condiciones apropiadas para el deporte en cuestión, que posean marcadas cualidades psíquico-morales y una sobresaliente facultad para el rendimiento físico, que dominen plenamente la técnica y la táctica de su deporte y que hayan adquirido, a través de una larga práctica, una gran resistencia en las competencias. Bajo este criterio nace la necesidad de fomentar la preparación deportiva en un largo proceso plurianual, ya que los cada vez más elevados niveles de rendimiento que se les exige a los deportistas obligan a una metódica planificación del trabajo incluso desde edades tempranas. En los últimos años ha podido verse cada vez mejor, que los máximos rendimientos deportivos sólo se pueden alcanzar cuando se logran las bases necesarias para ello desde la infancia y la adolescencia.

*El entrenamiento a largo plazo consiste en todo el proceso de iniciación, búsqueda, selección, especialización por el que atraviesan los niños y jóvenes durante varios años para llegar a conseguir altos rendimientos deportivos, en el cual se busca el desarrollo de las cualidades motoras, psíquicas, intelectuales, tomando en cuenta el desarrollo motor del niño, con sus fases sensibles para el aprendizaje de las mismas, los intereses lúdicos de los infantes, los niveles socioeconómicos y los recursos disponibles.*

La preparación consecuente, sistemática y a largo plazo de los deportistas para alcanzar máximos rendimientos deportivos ha adquirido, por ello, una importancia considerable. Durante el transcurso de este proceso fue necesario introducir, ya desde las etapas de formación anteriores, el desarrollo de métodos, planificación y sistemas de entrenamiento con una base científica que hasta ese entonces se aplicaban con prioridad en el entrenamiento de alto rendimiento, es decir, que fue necesario penetrar de forma científica todo el proceso de entrenamiento, planificarlo y sistematizarlo.

El proceso del entrenamiento de los niños y jóvenes que debe ser planteado a largo plazo, atraviesa por una serie de etapas o fases desde su inicio hasta que alcanza el alto rendimiento en el caso de aquellos jóvenes que su objetivo sea ese y lleguen a la última fase.

Es así que existen diversos planteamientos sobre las distintas etapas de formación que tienen que atravesar los niños y jóvenes como autores, de esta manera se ha pensado en realizar una breve revisión de algunos criterios, y luego centrarnos en un modelo que se adapte al tema de investigación planteado.

De este modo, Hahn (1986) establece tres fases:

**Entrenamiento Básico:** que para este autor consiste en el desarrollo de una base motora amplia y variada, que está enfocada en la práctica de varios deportes y no a uno solo por que se pierden posibilidades de expresión posterior. Igualmente esta fase debe centrarse en la coordinación psicomotriz y en el desarrollo de la resistencia en el niño como cualidad física más adecuada a estas edades por que con ella se mejora todo el sistema cardiorrespiratorio lo que redundará en beneficio de otras áreas corporales o de otras cualidades.

**Entrenamiento de Desarrollo:** que debe orientarse ya a una preparación en el deporte elegido, pero de base, desarrollando la condición física específica, el repertorio tecnomotriz de ese deporte y una táctica básica.

**Entrenamiento de Alto Rendimiento:** que tiene por objetivo optimizar los diferentes sistemas y recursos del entrenamiento en dirección a alcanzar la forma deportiva y obtener el máximo rendimiento en una especialidad concreta.

El enfoque de estas tres fases de Hahn conducen hacia el alto rendimiento, algo que exigirá una plena dedicación, una intensidad y una capacidad para el entrenamiento que muchos jóvenes no pueden o no están preparados para aguantarlo.

Debemos tener en cuenta, por tanto, en la programación real del entrenamiento con nuestros deportistas que la mayoría de ellos sólo estarán presentes en la primera y segunda fase.

Precisamente, uno de los errores principales de la planificación del entrenamiento viene provocado por la inclusión en la tercera fase de jóvenes que todavía no han alcanzado ni la segunda, o que no entraron a la edad respectiva a la primera, con los correspondientes fracasos y abandonos de la práctica, bien por que esa negativa programación no obtiene los frutos esperados, bien por que los jóvenes no son capaces de soportar la presión del alto rendimiento.

Para Hahn (1988) esto es un error que se comete a menudo, **acortando las fases evolutivas del niño** y disminuyendo la primera fase, especialmente en su duración, por dos razones principales:

- Para especializar demasiado pronto al niño.
- Por que hay entrenadores que califican esta primera etapa como innecesaria.

De ahí, que para Hahn (1988), las dos primeras fases sean más importantes que la tercera. Entiende que estas dos primeras fases deben tener un efecto motivador y deben servir para el aprendizaje de las técnicas básicas. Además, para él, establecer el entrenamiento en fases supone estructurar los objetivos.

Otros autores importantes en la teoría del entrenamiento, como Grosser, Starischka y Zimmermann (1988) estructuran el entrenamiento con niños en cuatro fases, tal y como podemos ver en la siguiente tabla.

**Tabla N° 1: Duración y Frecuencia de las Etapas de Formación Deportiva**

<b>NIVEL DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA SEMANAL</b>
ENTRENAMIENTO DE BASE (NIVEL DE PRINCIPIANTES)	2-3 AÑOS (A PARTIR DE 5-8 AÑOS)	2-4 DÍAS 2-3 DÍAS
PERFECCIONAMIENTO (NIVEL DE AVANZADOS)	2-4 AÑOS (ENTRE 9-12/13 AÑOS)	4-6 DÍAS 3-5 DÍAS
ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO (NIVEL DE DOMINIO)	2-3 AÑOS (ADOLESCENTES ENTRE LOS 13-16 AÑOS)	6-8 SESIONES 5-6 SESIONES
ENTRENAMIENTO DE MÁXIMO RENDIMIENTO (ATLETAS DE ÉLITE)	DESPUÉS 6 A 9 AÑOS (ADOLESCENTES A PARTIR DE 16/18 AÑOS)	8 A 20 SESIONES

Para Grosser Starischka y Zimmermann (1988) es muy importante el **diagnóstico inicial** que se haga, pues es el que orientará el entrenamiento posterior, sus fases y los niveles del mismo. Además el diagnóstico sirve para jerarquizar los factores de exigencia al permitirnos saber cuales son las necesidades existentes o la dirección que en cada momento debe tener el entrenamiento.

Por su parte, Harre (1987) divide el entrenamiento en dos fases únicamente:

**Entrenamiento de jóvenes:** se dirige a quienes no han alcanzado, todavía, la edad de los adultos y que, a su vez, subdivide en:

- 1. Principiantes:** Con un objetivo claro en ampliar la base motriz general de los niños que se inician en el deporte para dotarles de la capacidad necesaria para poder pasar a otras fases más exigentes.
- 2. Avanzados:** cuyo planteamiento principal es orientar a los jóvenes hacia una especialidad deportiva concreta.

**Entrenamiento de Deportistas:** aquel que realizan las personas introducidas en el deporte y que tienen unos objetivos de rendimiento.

Estas fases son independientes entre sí y están limitadas por el desarrollo individual y por la estructura del rendimiento.

Benhard (1972) y Beige (1978) por otro lado, hablan de tres etapas con una estructura más parecida a la que señalaba Hahn y en la que se distingue claramente entre los niños y los jóvenes, como fases previas al alto rendimiento, siendo la primera básica e introductoria, y la segunda de desarrollo y de formación hacia la tercera fase, con lo que siguen una dirección única en la formación de los jóvenes deportistas:

- 1. Entrenamiento de base: niños.**
- 2. Entrenamiento de formación: jóvenes**
- 3. Entrenamiento de Alto Rendimiento.**

Fomen y Filin (1975, citados por Hahn, 1988) en cambio, hablan de cuatro etapas con una mayor y más lógica distribución que la establecida por Harre:

**Preparación inicial.**

**Primera especialización deportiva.**

## **Profundidad en la especialidad.**

### **Perfeccionamiento.**

Así hablan estos autores de un primer estadio de preparación inicial a modo de introducción en el deporte, que es similar a la primera fase de Hahn y bajo los mismos planteamientos, que pretende como casi todos los autores aumentar la base motora o psicomotora del niño.

La diferencia con otros autores estriba en la segunda y tercera etapa, en la que distinguen entre la primera especialización deportiva y la profundización en la especialidad.

Finalmente Martin (1985) nos habla de tres etapas en la que señala las edades, los contenidos y los objetivos que deben tener cada una de ellas:

- **Formación psicomotora de base (6-9 años)**
- **Entrenamiento específico en la modalidad deportiva (10-14 años).**
- **Desarrollo del entrenamiento específico para lograr el Alto Rendimiento (15-18 años)**

A estas etapas habría que añadir la de alto rendimiento, que no se incluye aquí por estar fuera de lo que considera el entrenamiento de los jóvenes.

Los objetivos que Martin llama operativos dentro de cada fase o etapa son los siguientes:

**En la 1ª fase:** lograr un aprendizaje motor variado de forma lúdica y una acumulación de experiencias motrices generales y similares o semejantes a las formas deportivas.

**En la 2ª fase:** los objetivos serán varios, pero se concretarían en tres, que serían:

- ***Aprender la técnica del deporte específico elegido o practicado.***
- ***Aplicación del aprendizaje motor hacia deportes parecidos al específico en lo que otros autores (Campos, 1982) llaman patrones motores comunes.***
- ***Iniciar la actividad competitiva.***

Esta fase, como se observa, viene a ser una forma de familiarización deportiva concreta, como la denomina Sánchez Bañuelos (1984) o la introducción en dos aspectos fundamentales en la práctica deportiva: la elección de una especialidad deportiva y el acceso a la competición organizada.

***En la 3ª fase:*** *Martin señala dos objetivos fundamentales que serían:*

- a) Estabilización de las técnicas.***
- b) Incrementos remarcados de las cargas de entrenamiento.***

Ambos objetivos corroboran claramente que es una fase de especialización y desarrollo de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte concreto, donde el factor de rendimiento ya comienza a jugar un papel central en el entrenamiento. El nivel de exigencia ha aumentado y se va buscando obtener las mejores contraprestaciones.

Pero, Martin (1985) indica, no obstante, que esos objetivos y el tipo de entrenamiento a desarrollar en cada una de las etapas depende de tres factores:

- a) Del carácter del rendimiento de cada modalidad.**
- b) De la maduración o del desarrollo.**

### c) De cómo procesa el entrenamiento el individuo.

Evidentemente con ello se pretende explicar que no se puede hacer un planteamiento universal sobre el entrenamiento, por que dependerá de unas modalidades u otras, comenzando por la edad o el momento de máximo rendimiento de un deporte y pasando por las características personales del propio deportista.

En una línea dirigida más hacia nuestro propio entorno, Campos (1982, Pág. 127) sugería las siguientes etapas:

1. **Experiencia motriz generalizada** (1 a 4 de EGB), en las que debía aprenderse conceptos básicos del movimiento y conceptos básicos del entorno.
2. **Iniciación deportiva generalizada** (5 a 8 de EGB), en la que debía producirse un acercamiento a la técnica deportiva, y una iniciación al trabajo de mejora de las cualidades físicas básicas, fundamentales.
3. **Iniciación deportiva especializada** (BUP y FP), donde la adquisición de hábitos técnicos, la táctica y la estrategia deportiva, el desarrollo de las cualidades físicas y los planes de selección deportiva son los objetivos centrales.
4. **Perfeccionamiento Técnico** (COU en adelante), para logra un dominio gestual, el desarrollo de las cualidades físicas específicas, la automatización de movimientos e introducirse en la élite deportiva.

También, Navarro (1993) propone cuatro etapas en el entrenamiento desde su inicio:

- 3. Preparación deportiva inicial** (de 8 a 11 años), que tiene una duración de un año y medio o dos años dependiendo de los diferentes deportes y de los propios niños. La misma debe dirigirse al desarrollo de una amplia base motora general y multidisciplinaria.
- 4. Preparación deportiva básica** (10/11 años a 15), con una duración más larga, de 4 años, que contempla la especialización o práctica específica de un deporte.
- 5. Especialización profunda y maestría del aprendizaje deportivo**, que se sitúa para las mujeres entre los 14 y los 16 años, y para los hombres entre los 16 y los 18 años con una duración en torno a los 3 años.

Como podemos ver su característica es la diferenciación que establece Navarro, a mi juicio muy acertadamente, entre los hombres y las mujeres.

El contenido del entrenamiento de esta etapa es más específico todavía y el nivel de exigencia está centrado en el aprendizaje de las técnicas y en lograr un rendimiento físico de cierto nivel.

- 6. Maestría deportiva de máximo nivel.** La última etapa y que, como consecuencia de las diferencias de edad entre hombres y mujeres en la etapa anterior, éstas la inician a partir de los 16 años y aquellos a partir de los 17/18 años. La duración de la etapa es de 3 años, aproximadamente.

Tras esta etapa, el joven alcanza la etapa de alto rendimiento. Lograr el máximo rendimiento deportivo, así como permanecer en ese nivel, dependerá de múltiples circunstancias y no sólo de la calidad del deportista y de la aplicación correcta de los sistemas de entrenamiento.

Llegar al alto rendimiento es una tarea nada fácil para la que se necesitan de

6 a 10 años de entrenamiento (Navarro, 1988; 1993).

Entre las diversas formas en que podemos dividir el camino que lleva a un niño a convertirse en deportista de nivel, nosotros nos quedamos con la propuesta de Platonov (1994):

1. *Etapa de la preparación inicial.*
2. *Etapa de la preparación preliminar de base.*
3. *Etapa de la preparación especial de base.*
4. *Etapa de la realización de máximos resultados.*
5. *Etapa de conservación de los máximos resultados.*

**Tabla N° 2: Distribución de los volúmenes de preparación especial, auxiliar y general en cada etapa de la formación a largo plazo de un deportista**

	1	2	3	4	5
Volumen de Trabajo (H)	100-250	350-500	600-800	900-1100	1200-1400
Preparación Especial (%)	0-10	15	40	60	65
Preparación Auxiliar (%)	45	50	40	25	25
Preparación General (%)	50	35	20	15	10

***Etapa de preparación inicial.*** En esta etapa, la preparación del deportista se caracteriza por el uso de numerosos y variados medios y métodos de entrenamiento, los cuales incluyen tanto una preparación multilateral como polideportiva, de marcado acento lúdico.

Durante esta fase se debe entrenar entre 2-3 veces por semana durante 30'-60'. El volumen anual de trabajo varía para cada deporte, pero de forma general podemos hablar de entre 100-150 horas durante el primer año de entrenamiento, para llegar a los 200-250 al cabo de 2 a 3 años.

***Etapas de la preparación preliminar de base.*** En esta fase sigue predominando el entrenamiento multilateral, con un volumen modesto de ejercicio especial. Sólo en el caso de los deportes de alto nivel coordinativo el volumen de trabajo especial puede ser de cierta importancia respecto al volumen total.

***Etapas de preparación especial de base.*** Se sigue manteniendo ciertos niveles de preparación general aunque empieza a predominar el trabajo específico. En esta fase se perfeccionan los niveles técnicos básicos de la modalidad deportiva hacia la que el deportista debe encaminar su vida deportiva. Se emplean ampliamente los medios que permiten aumentar el potencial funcional del organismo. Para ello se deben utilizar elevados volúmenes de trabajo. Atletas de 13-16 años toleran fácilmente grandes cantidades de trabajo de carácter aeróbico.

***Etapas de realización de los máximos resultados.*** Se basa fundamentalmente en el desarrollo de cargas de orientación especial. Se incrementa la intensidad del trabajo hasta sus valores máximos. Se supone que durante este período se logran los mejores resultados de su vida deportiva.

***Etapas de conservación de los máximos resultados.*** Se busca amortiguar al máximo la lógica disminución del rendimiento que acompaña a la edad. Esto se logra incluso con la disminución de las cargas de trabajo respecto a la etapa anterior.

Como se ha podido ver hasta este instante existen muchas diferencias en cuanto a los criterios etáreos de los diferentes autores así como también en la denominación y número de las diferentes etapas de formación deportiva, sin embargo notamos una orientación similar en cuanto al orden de los objetivos que se plantean en cada fase, es así que para llevar estos criterios a la práctica no se considera muy apropiado subdividir el entrenamiento en períodos de formación en los cuales se parte frecuentemente del criterio de tomar como principio la edad de los deportistas. Este tipo de división no permitió crear una clasificación científica general que se pudiera aplicar a todos los deportes.<sup>7</sup>

La división del proceso de entrenamiento a largo plazo en períodos de formación es independiente de la edad. Las numerosas y a veces considerables diferencias entre los deportes, grupos de deportes y disciplinas, conducen a que el entrenamiento en las diferentes etapas sea diferente en diversos deportes en lo que concierne al objetivo, las tareas y el contenido. De este modo tenemos que en la natación, en el salto de plataforma, en el patinaje artístico y en la gimnasia con aparatos, los jóvenes adolescentes asimilan ya el entrenamiento de alto rendimiento. En los demás deportes, sin embargo, los jóvenes deportistas se encuentran aún en la fase de joven talento, o sea, en la etapa de preparación para alcanzar máximos rendimientos deportivos.

*De aquí se desprende que no es apropiado tomar la edad como criterio de ordenamiento para la sistematización del proceso de entrenamiento, junto con la subdivisión que ello implica en el entrenamiento en la etapa infantil, juvenil y adulta, tanto desde el punto de vista de la práctica del deporte, como a causa de una serie de conocimientos científicos (ante todo en relación con la capacidad de rendimiento y de carga de niños y jóvenes).*

---

<sup>7</sup> HARRE, Dietrich, Teoría del Entrenamiento Deportivo, p. 24

*La utilización de la edad como criterio de ordenamiento para la división del proceso de entrenamiento, no permite descubrir y generalizar las leyes universales que determinan la concepción del entrenamiento.<sup>8</sup>*

Durante la formación deportiva existen diferentes objetivos didácticos (objetivos parciales), tareas y contenidos del entrenamiento para el atleta principiante, el avanzado y el facultado. Esta situación es común para todos los deportes. Por el contrario, lo que resulta ser diferente en cada uno de los deportes, debido a sus particularidades específicas, es la edad en que se comienza el entrenamiento y en la que empieza a desarrollarse el alto rendimiento; también es diferente la duración del desarrollo de altos rendimientos deportivos y, por consiguiente, también la edad en la que terminan determinados períodos de formación. Estas diferencias resultan de la influencia de los factores que determinan el rendimiento en el correspondiente deporte. De esta influencia y de las leyes de su desarrollo, se deducen los objetivos, las tareas y el contenido de cada uno de los períodos del entrenamiento deportivo. Así se obtiene el criterio de orientación para la división del entrenamiento. Otro punto de partida para dicha división del proceso de entrenamiento a largo plazo es el período de alto rendimiento.

Partiendo del comienzo de este período y de la duración del desarrollo del alto rendimiento deportivo se puede deducir, para los deportes, tanto la exigencia mínima para comenzar el entrenamiento, como la duración de la formación de las distintas etapas. Hay que preparar a los deportistas de modo tal que al arribar al período de alto rendimiento (con una diferencia de uno o dos años en sentido descendente) también puedan comenzar con el correspondiente entrenamiento. En ese momento los deportistas ya deben tener, ante todo, las condiciones biológicas previas para lograr altos rendimientos deportivos y estar en condiciones de alcanzar en su

---

<sup>8</sup> HARRE, Dietrich, Teoría del Entrenamiento Deportivo, p. 24.

deporte, el nivel internacional inferior, que corresponde aproximadamente a la clasificación I en los deportes en los cuales se puede medir los rendimientos.

Luego de haber revisado diversos criterios en cuanto al entrenamiento a largo plazo se puede entender la necesidad de orientación hacia una tendencia, es así que para la presente investigación se ha considerado de mayor beneficio la clasificación propuesta por Platonov debido a la amplitud de etapas de formación que pueden dar cabida a una mejor observación en cuanto a la experiencia deportiva de las deportistas del club de fútbol de la ESPE al ser esta una disciplina incipiente en el Ecuador, de igual forma se presenta con vasta claridad los conceptos de las etapas, los objetivos a conseguir en cada una de ellas y las diferencias de género que resultan de gran beneficio para la presente investigación.

Antes de empezar a revisar las etapas de formación básica se ha considerado la necesidad de introducir algunos conceptos como el desarrollo motor humano, y las fases sensibles para obtener una mejor comprensión del tema a tratarse.

## **1.2 DESARROLLO MOTOR DEL SER HUMANO**

Es necesario ubicar el subsistema Desarrollo Motor Humano dentro del sistema del Desarrollo Humano. El estudio del ser humano se ha realizado desde diferentes perspectivas, así encontramos importantes estudios sobre la capacidad cognoscitiva, conductas sociales, afectos y emociones, y por otra parte, pautas de evolución de su crecimiento biológico y de la evolución de sus conductas motrices.

El concepto de desarrollo motor, definido por Keogh (1977), estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento a la

vejez, los factores que intervienen en estos cambios así como su relación con otros ámbitos de la conducta".

*El desarrollo motor del ser humano se define como el proceso de perfeccionamiento de sus habilidades motoras y de sus capacidades físicas, el mismo que se alcanza al pasar por diferentes fases desde su nacimiento hasta su edad adulta.*

En los diferentes modelos explicativos se señala la existencia de una serie de fases y estadios en el estudio del desarrollo motor, el concepto de estadio es definido por Roberson (1979) como: "transformaciones en la organización espacio-temporal, de carácter regular, que ocurre en las habilidades motrices cuando se analiza cronológicamente".

Los estudios de Gessell y colaboradores señalan que los cambios que se observan en el desarrollo son debido a la predisposición inherente del organismo para su evolución, unidos al desarrollo espontáneo de los sistemas neuronal, muscular y hormonal del organismo infantil que determina las conductas motrices y psicológicas.

El aporte fundamental de Gessell consistió en la determinación del concepto de maduración y, en explicar que el desarrollo infantil necesita de importantes factores de regulación interna, más que los factores externos, de ahí la validez de su concepto de maduración. De esta forma plantea que el crecimiento de la mente está estrechamente condicionado al crecimiento del sistema nervioso y por el transcurso del tiempo. Así, el niño estará en condiciones para hacer lo que necesita hacer cuando su sistema nervioso este, dispuesto.

De sus estudios, se desprenden algunos principios que permiten comprender el desarrollo motor humano:

- **Principio de la direccionalidad**, la maduración dirige el proceso de desarrollo en contraposición a las fuerzas ambientales. De esta forma el desarrollo motor humano sigue una dirección céfalo caudal y próximo-distal.
- **Principio de la asimetría funcional**, el organismo tiende a desarrollarse asimétricamente. El ser humano demuestra una preferencia lateral que se manifiesta por una asimetría neurológica, en la que según Gessell existe una mitad del cerebro dominante respecto a la otra mitad.
- **Principio de fluctuación autorreguladora**, el desarrollo no se manifiesta el mismo ritmo en todos los frentes, dos capacidades no se desarrollan simultáneamente. Esta situación, la encontramos en el desarrollo del lenguaje y el desarrollo motor: normalmente el niño no comienza a hablar hasta que no ha conseguido caminar.

David Gallahue parte de la base de la existencia de una serie de fases en el desarrollo motor, las cuales corresponden cronológicamente con momentos concretos de la vida, destacando la existencia de diversos estadios en cada una de las fases. En su planteamiento teórico, se resaltan los siguientes puntos:

- La utilización de las fases en el desarrollo motor parte de una metodología deductiva en el estudio del desarrollo.
- La confirmación de que el ser humano progresa en el campo motor de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.

- Cada sujeto debe superar una fase para poder optar a conductas motrices más complejas.
- Los seres humanos pueden encontrarse en diferentes fases en tareas distintas.
- Existen factores físicos (aptitud) y mecánicos que intervienen en la ejecución motriz.

El entrenador debe ser consciente de las diferentes etapas de desarrollo por las que debe pasar el niño en su camino hacia la edad adulta. Las divisiones por edades que ofrecemos a continuación pueden servir como líneas maestras y su idoneidad variará de acuerdo con los ritmos individuales de desarrollo, según las diferencias hombre/mujer, por el efecto diferencial provocado por la sociedad, y por una multitud de otras variables demasiado numerosas como para relacionarlas aquí.

Para el presente trabajo se ha escogido las etapas de desarrollo desde la edad preescolar hasta la adolescencia únicamente puesto que estas edades se encuentran acorde a las clasificaciones de las etapas de formación deportiva que se ha mencionado en el primer apartado de este capítulo.

### **1.2.1 FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO MOTOR**

Tradicionalmente, en el mundo del entrenamiento deportivo es admitida la existencia de unas fases en las que el efecto del entrenamiento tiene un resultado especial. Estas fases determinarán el entrenamiento adecuado a la edad.

La teoría de las "Fases sensibles de los componentes del rendimiento infantil" fue propuesta por R. Winter (1980) y D. Martin en 1981 y 1982.

*Fases sensitivas o fases sensibles son los momentos cronológicos más idóneos para desarrollar capacidades en los individuos. Estas fases determinan el espacio temporal en que la persona asimila de mejor manera el entrenamiento de una determinada capacidad para que sirva como base para su futuro rendimiento.*

Fases sensibles son períodos de la vida en los cuales se adquieren muy rápidamente modelos específicos de comportamiento, vinculados con el ambiente, y en los cuales se evidencia una elevada sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias. (J. Baur)<sup>9</sup>

Tal y como señala Baur (1991), los períodos de la vida en los cuales se adquieren rápidamente modelos específicos de comportamiento, es decir, en los que se responde con mayor sensibilidad e intensidad, se denominan fases *sensibles*. Todo parece indicar que estas fases son cronológicamente delimitadas para cada cualidad.

También se define como fases sensibles a los períodos del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos. En estos períodos hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora." (R. Winter)<sup>10</sup>

Por su parte, Winter (1978) entiende por *fase crítica* aquel período que aparece dentro de la fase sensible, durante el cual deben aplicarse

---

<sup>9</sup> Cita de Molnar, Gabriel, Iniciación Deportiva, <http://www.chasque.net/gamolnar/index.html>

<sup>10</sup> *Ibíd.*

estímulos de una determinada orientación si se quiere alcanzar los niveles máximos potenciales de rendimiento.<sup>11</sup>

En estas fases sensibles existe una sensibilidad particular hacia determinado estímulo externo, de acuerdo con los períodos de ontogénesis individual." (D. Martin)<sup>12</sup>

La situación actual del conocimiento sobre las hipótesis de las fases sensibles determina que aún son discutidas y controvertidas, pero aceptamos que el esbozo y la aplicación de las mismas han tenido una experiencia práctica muy importante en el ámbito del entrenamiento infantil.

Es imposible considerar que el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas pueda tener la misma eficacia o eficiencia en todas las edades. O sea ninguna capacidad motora es entrenable en la misma medida, en todo el proceso evolutivo.

Se debe destacar que para el máximo aprovechamiento de las fases sensibles es necesario prepararlas a largo plazo, utilizando modelos cronológicos adecuados y recordando que no habrá niveles de maduración facilitados si no existen las bases estructurales y funcionales adecuadas.

De esta manera se presenta a continuación una clasificación de las capacidades físicas de acuerdo a sus fases sensibles tomada de las notas de aula del curso de iniciación deportiva:

### **Tabla N° 3: Fases sensibles de la Capacidades Motoras<sup>13</sup>**

---

<sup>11</sup> GARCÍA, Juan y otros, Planificación del Entrenamiento Deportivo, p.100

<sup>12</sup> *Ibíd.* 3

<sup>13</sup> PONCE, Patricio, Láminas de Iniciación Deportiva Escolar.

<b>CAPACIDADES TEMPRANAS</b>	<b>CAPACIDADES TARDÍAS</b>	<b>CAPACIDADES NEUTRAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad preescolar: 4 a 6 años.</li> <li>• Primera edad escolar: 7 a 9 años.</li> <li>• Segunda edad escolar: niños: 9 a 13 años; niñas 10 a 11 años.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primera fase puberal: mujeres: 11 a 13 años; hombres: 13 a 15/16 años.</li> <li>• Segunda fase puberal o adolescencia: mujeres: 13 a 16/17; hombres: 15 a 18/20 años.</li> </ul>	Independiente de la edad. Edad escolar. Edad juvenil. Edad adulta.
<b>CAPACIDADES</b>		
Coordinación y flexibilidad. Velocidad. Aprendizaje motor. Fuerza explosiva.	Resistencia anaeróbica. Fuerza máxima.	Resistencia a la fuerza. Resistencia aeróbica básica.

**Nota: velocidad. Para su enseñanza se deben considerar procesos de información cognoscitiva. (Percepción, anticipación, reacción). Recomendable los circuitos.**

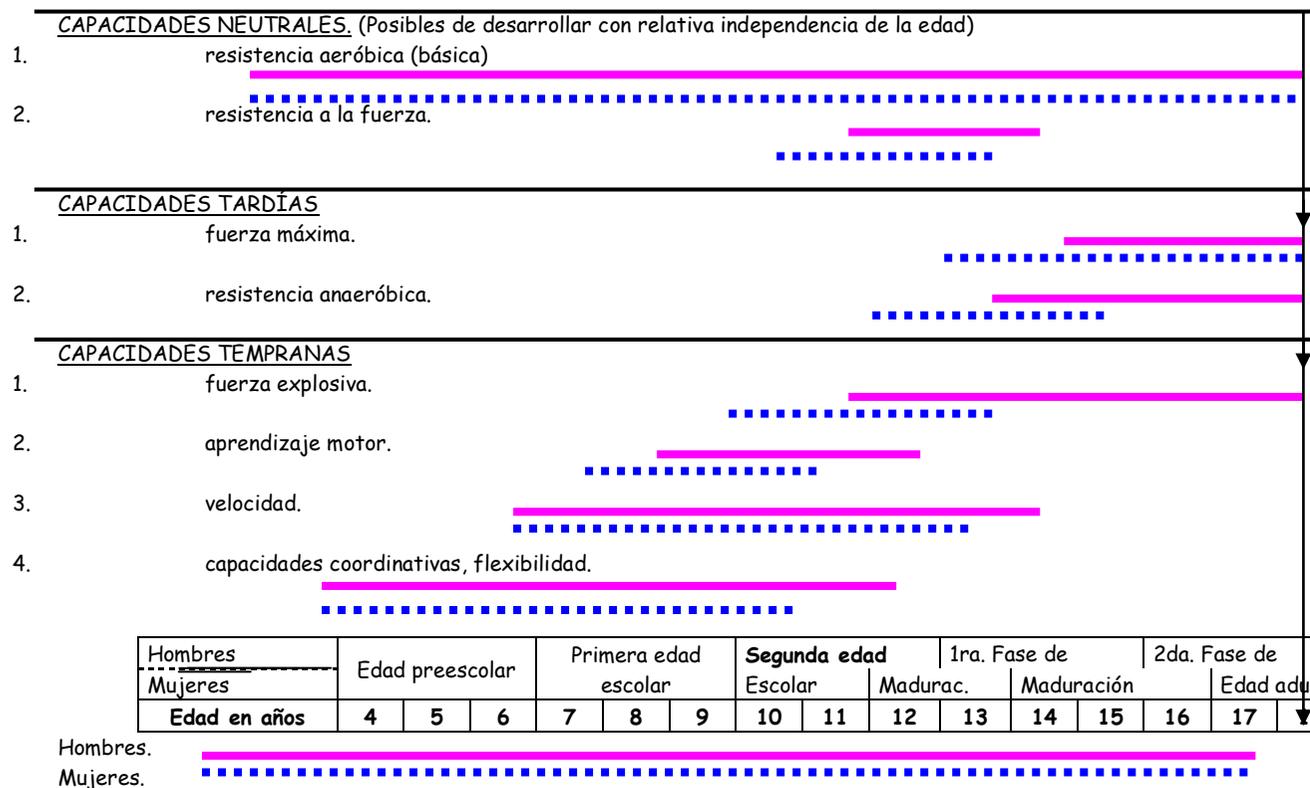
De este modo tenemos capacidades tempranas, las mismas que deben ser desarrolladas en edades tempranas y antes de las siguientes y luego las tardías que no se aconseja ser desarrolladas antes de la fase puberal pues están acorde al desarrollo fisiológico y biológico del ser humano y por último tenemos las capacidades neutras que pueden ser desarrolladas sin limitación del tiempo pero que en el caso de la resistencia aeróbica tiene una fase especial entre los once y catorce años.

A continuación se presenta una tabla recogida de las notas de aula de la asignatura de Iniciación Deportiva Escolar en la que se detallan las fases sensibles de cada capacidad de acuerdo a la edad en niños y niñas.



**Tabla N° 4: Desarrollo de las Capacidades Motoras Según Edad y Género<sup>14</sup>**

Vista general de las capacidades tempranas, tardías y neutras



<sup>14</sup> PONCE, Patricio, Láminas de la cátedra de Iniciación Deportiva Escolar

**Tabla Nº 5: Esquema general de las etapas de Inicio, Desarrollo e Intensificación sobre las Fases Sensibles<sup>15</sup>.**

<i>CAPACIDAD MOTORA</i>	<i>PREESCOLAR</i>	<i>PREPUBERAL</i>	<i>PUBERAL</i>	<i>POSPUBERAL</i>
VELOCIDAD DE REACCIÓN VEL. DE MOVIMIENTO	INICIO INICIO	INICIO + DESARR. INICIO + DESARR.	DES. + INTENSIF. INTENSIFICACION	INTENSIFICACION INTENSIFICACION
METABOLISMO AERÓBICO MET. ANAER. ALÁCTICO MET. ANAER. LÁCTICO	INICIO INICIO	INICIO + DESARR. DES. + INTENSIFIC.	DESARR. + INT. INTENSIFICACION INICIO	INTENSIFICACION INTENSIFICACION DES. + INTENSIF.
FUERZA RÁPIDA FUERZA RESISTENCIA FUERZA MÁXIMA (NM) HIPERTROFIA MUSCULAR		INICIO + DESARR. INICIO	DES. + INTENSIF. DESARROLLO INICIO + DESARR. INICIO	INTENSIFICACION INTENSIFICACION DES. + INTENSIF. DES. + INTENSIF.
COORD. GENERAL (Básica) COORD. ESPECÍFICA	INICIO + DESARR. INICIO	DES. + INTENSIFIC. DES. + INTENSIFIC.	INTENSIFICACION INTENSIFICACION	INTENSIFICACION INTENSIFICACION
FLEXIBILIDAD	INICIO + DESARR.	DES. + INTENSIFIC.	INTENSIFICACION	INTENSIFICACION
<i>ETAPAS DE LA FORMACIÓN DEPORTIVA</i>	<i>EDUCACIÓN DE MOVIMIENTO</i>	<i>INICIACIÓN DEPORTIVA GENERALIZADA</i>		<i>ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA</i>

Esquema General de las Etapas de inicio, Desarrollo e Intensificación sobre las Fases Sensibles.  
(G. Molnar, 1988- 1995)

**Tabla Nº 6: Edad idónea de aprendizaje óptimo.<sup>16</sup>**

Equilibrio dinámico	12-15 a.
Equilibrio de movimiento rotatorios	11-14 a.
Exactitud en los movimientos con la mano derecha alejada del cuerpo	10-13 a.
Exactitud en los movimiento con la mano izquierda alejada del cuerpo	10-15 a.
Fuerza prensiva de la mano	11-13 a.
Fuerza a nivel de la cintura escapular	12-14 a.
Fuerza de la musculatura femoral	10-12 a.
Reacción a estímulos ópticos	18-22 a.
Reacción a estímulos acústicos	18 a.
Reacción a estímulos táctiles	14-18 a.
Velocidad de movimientos rotatorios	12-14 a.
Velocidad de movimientos de la mano	10-14 a.

<sup>15</sup> [http:// www. Lecturas de Educación Física](http://www.Lecturas de Educación Física)

<sup>16</sup> GARCÍA MANZO, Juan, Planificación del entrenamiento deportivo.

## **1.3 ETAPAS DE FORMACIÓN BÁSICA EN EL FÚTBOL**

### **1.3.1 ETAPA DE PREPARACIÓN INICIAL**

Es el período de tiempo en el que el niño empieza su entrenamiento de carácter formal en una modalidad deportiva. Corresponde en nuestro sistema educativo a las escuelas de iniciación deportiva que son por lo general de carácter privado y contemplan la enseñanza de un deporte específico.

En cuanto al fútbol se estaría refiriendo a las escuelas de fútbol que existen a lo largo de nuestro país y puede hacer mención también a la competición de categorías infantiles sean escolares o federadas, sin embargo esto no estaría garantizando la presencia de un entrenamiento formal de carácter periódico.

Esta etapa para el fútbol debería estar comprendida entre los 7-8 años hasta los 10-11 años lo cual estaría contemplando lo que se llama edad escolar inicial, esto beneficia al niño en cuanto a su aprendizaje motor ya que se encuentra en la edad de oro para el aprendizaje técnico.

Los objetivos de esta etapa son: Fortalecimiento de la salud de los niños, preparación física multilateral, eliminación de las insuficiencias en el desarrollo físico, y enseñanza de la técnica del deporte escogido y de la técnica de los diversos ejercicios auxiliares y de preparación especial.

La preparación de los jóvenes deportistas se caracteriza por la diversidad de los medios y métodos, amplia utilización del material de diferentes deportes y juegos activos, y utilización de juegos como método de educación. En la etapa de preparación inicial no deben planificarse los entrenamientos con grandes cargas físicas y psíquicas que exigen utilización de un material monótono e invariable.

Respecto al perfeccionamiento técnico, es preciso partir de la necesidad de asimilación de diversos ejercicios preparatorios. En el proceso del perfeccionamiento técnico, bajo ningún concepto hay que tratar de estabilizar la técnica de movimiento, no hay que tratar de conseguir un hábito estable que permita alcanzar ciertos resultados deportivos. Al mismo tiempo, el deportista joven adquiere una amplia base técnica que presupone el dominio de un complejo de diversas acciones motrices. Esta orientación sirve de fundamento para las dos posteriores etapas de la preparación plurianual; sin embargo, debe ser considerada especialmente en el período de la preparación inicial.

Los entrenamientos en esta etapa, como regla, deben realizarse un máximo de 2-3 veces por semana, y su duración será de 30-60 minutos. Estas clases deben estar ligadas orgánicamente con la educación física del colegio y deben impartirse generalmente en forma de juegos.

El volumen anual de trabajo entre los jóvenes deportistas en la etapa de preparación inicial es pequeño y normalmente oscila entre 100 y 150 horas. El volumen anual de trabajo es un grado significativo de la etapa de preparación inicial que, por su parte, está relacionada con el tiempo del inicio de la práctica del deporte. Si, por ejemplo, el niño comenzó sus clases bastante pronto, a la edad de 6-7 años, la duración de esta etapa puede ser de tres años con un volumen de trabajo relativamente pequeño durante cada uno de estos (por ejemplo, el primer año, 80 horas; el segundo año, 100 horas, y el tercer año 120 horas.) Si el futuro deportista comenzó las clases más tarde, por ejemplo a la edad de 9-10 años, la etapa de la preparación inicial se reduce hasta 1,5-2 años y el volumen de trabajo puede llegar a ser de 200- 250 horas al año.

### **1.3.1.1 DESARROLLO MOTOR EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN INICIAL**

Se ha dicho que la etapa de preparación inicial en el fútbol y para efectos de este estudio comprende la etapa de la edad escolar inicial, de esta forma se hará una revisión del desarrollo motor acorde a la clasificación de edades ya propuestas anteriormente.

#### **Edad Escolar Inicial: Fase de progreso rápido en la Capacidad de Aprendizaje Motor, 7-10 años de vida (1° a 4° Básico).**

Este período puede describirse como un cambio suave desde un realismo ingenuo a un realismo crítico. Al comienzo de dicho período, el niño está adquiriendo conocimientos del mundo sin comprender sus relaciones y sin tratar de ver lo que hay detrás de la realidad. No obstante, se concentra en los detalles de este ambiente y puede ser analítico en la percepción, en la memoria y en el pensamiento. Su poder para concentrarse de forma prolongada es inestable todavía, de modo que el maestro o el entrenador deben evitar las explicaciones prolongadas. La variedad tanto en el contenido como en el método son requisitos previos para que la instrucción tenga éxito. A lo largo de este período, el niño necesita ser guiado en la estabilización de las relaciones sociales, y la experimentación en situaciones de grupo debe ser estimulada y observada atentamente.

A medida que el período avanza, el niño se vuelve más capaz de concentrarse sobre tareas específicas durante períodos de tiempo más prolongados y comienza a buscar relaciones lógicas y generalizaciones. A medida que progresa el desarrollo intelectual también lo hacen sus juegos.

Las primeras experiencias de juego (antes de los cinco años de edad) son para conseguir el dominio sobre su ambiente y, una vez logrado esto, los éxitos anteriores son vueltos a representar de una forma simbólica a medida que el juego se desarrolla hacia la ceremonia de la situación de juego. La tendencia, entonces, es apartarse de la imaginación y acercarse al pensamiento lógico. También vale la pena destacar que los niños hacia el final de este período tendrán una capacidad para memorizar bien desarrollada.

Este período marca también la separación entre los sexos en el aspecto de que la aceleración hacia la madurez es mayor en las niñas. Una consecuencia de ello es que los intereses se vuelven extremadamente diferentes entre los sexos. Las emociones, si bien estaban bien equilibradas y eran optimistas en los inicios de este período, pueden comenzar a variar hacia un perfil menos despreocupado. En consecuencia, al final de este período el niño ha cambiado completamente física, intelectual, social y emocionalmente. La mayoría de los niños han entrado ya en el período de la adolescencia.

### **1.3.1.2 APRENDIZAJE MOTOR EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN BÁSICA**

La edad escolar inicial abarca entre el 7° y 10 años de vida. En esta etapa, el niño destina gran parte de su tiempo al aprendizaje cognitivo y a cumplir con sus obligaciones escolares. De esta forma, el juego libre de los niños se ve muy limitado en el tiempo, esto hace importante la educación deportiva escolar y extraescolar que se transforma en factor decisivo para el desarrollo motor de los niños de esta edad.

**La Conducta Motora:** Está marcada por una gran vivacidad e inquietud que es la expresión de la intensa alegría y desinhibición en el movimiento. Los estímulos ambientales conducen a excitaciones en la Corteza Cerebral, las cuales provocan reacciones motoras directas. Los procesos corticales inhibitorios que limitan o evitan una reacción motora inmediata, todavía se encuentran poco desarrollados, este es el motivo por el cual los niños que inician esta etapa escolar les cuesta mucho quedarse sentados y quietos durante períodos prolongados de clase.

En ellos, se produce una especie de acumulación de excitaciones que se desbordan inhibidamente, en los recreos o al término de su jornada escolar.

**En la clase de Educación Física;** puede suceder que se pierda totalmente la disciplina del grupo si la intensidad motora es insuficiente. Sin embargo la conducta del niño se va modificando como resultado de los procesos formativos y educativos escolares generales, no tan sólo de la clase de Educación Física. Así los niños aprenden a contener sus impulsos motores y a adaptarse a los requerimientos de orden y disciplina de la hora de clase.

Existe en esta etapa, un aumento en las respuestas con las exigencias de tipo deportivo y una mayor ambición en cuanto a obtención de altos rendimientos.

Al comienzo de esta etapa, aparece en gran medida la aparición de fluctuaciones de la atención o sea la capacidad de concentración para determinadas tareas.

La alegría en las actividades decae relativamente rápido, en situaciones que conllevan muchas repeticiones del mismo movimiento o si la clase presenta pocas variaciones.

Una tendencia manifiesta en el desarrollo motor entre el 7º y 10avo. Año de vida (especialmente 9-10 años) es el rápido aumento de la capacidad de aprendizaje motor.

Por medio de un entrenamiento deportivo efectivo, los niños talentosos pueden llegar a adquirir técnicas deportivas extremadamente difíciles y complejas casi al final de esta primera escolaridad. Esto se debe ver como una consecuencia de los rápidos progresos de las cualidades psíquicas y de las distintas capacidades físicas y coordinativas.

A través de las demostraciones e indicaciones verbales específicas, los niños aprenden cada vez más a captar las tareas motoras adecuadas a su capacidad de rendimiento. Comprendiéndolas tanto en su totalidad, como también en sus puntos principales. Los niños reaccionan siempre adecuada y exitosamente cuando se les realiza una corrección de sus movimientos, y aparecen en ellas los inicios de la auto corrección.

Las estructuras básicas y el ritmo de los movimientos deportivos que van más allá de las formas motoras ejercitadas diariamente, se encuentran generalmente poco desarrollados, faltando sobre todo División Espacial y los acentos dinámicos. A ello, se le agregan movimientos incontrolados, en especial de las extremidades.

Otro aspecto importante, es el aumento considerable de la fuerza y la velocidad en el movimiento total. En el desarrollo de la velocidad de movimientos, de la resistencia aeróbica y de las capacidades coordinativas se produce un aumento anual elevado, pero más marcado en los niños.

La movilidad presenta tendencias contradictorias, así encontramos que la movilidad de las grandes articulaciones es buena, pero se observa una regresión de la misma en la capacidad de separación de piernas en la articulación de la cadera y la movilidad de los hombros en el sentido Dorsal.

Por el contrario, la capacidad de Flexión en la articulación de la cadera y de los hombros experimenta un aumento. Debido a esta tendencia de desarrollo decreciente es que se hace necesario dedicar ejercicios para el aumento de la movilidad de la musculatura de la cadera, hombros, tronco y glúteos. La fuerza se desarrolla generalmente poco, especialmente en el caso de los hombros y del tronco, especialmente en sectores donde el progreso es reducido si no se efectúa un fortalecimiento planificado.

La intensidad y velocidad de movimiento aumenta considerablemente. Esta tendencia se demuestra cuantitativamente en el aumento anual en las carreras de sprint, salto alto y en las carreras de destreza cronometradas.

Los rendimientos en las pruebas de lanzamiento, dependen mucho de la ejercitación, y con menor nivel en el caso de las niñas.

### **Consecuencias para la formación y la clase de Educación Física.**

En esta etapa se debe tener muchas consideraciones, en relación a la necesidad de movimiento que presenta el niño. Por lo tanto, en la escuela y en la casa se debe proporcionar suficiente libertad de movimientos, posibilidades de permanecer al aire libre y jugar. El nerviosismo e intranquilidad puede ser fruto de la necesidad de movimientos, que es aumentado al regular y reglamentar demasiado sus actividades.

La hora de clase de las actividades cognitivas debería combinarse en lo posible con movimientos. Con este motivo se recomienda realizar una distensión en la hora de clase, luego de estar largo tiempo sentado, con movimientos lúdicos o juegos intramuros para cuando desciende la atención, lo que puede acrecentar los éxitos en la tarea educativa.

En los primeros años, se debe orientar especialmente el logro del desarrollo rápido de la capacidad de aprendizaje motor en todo sentido de la expresión: motivación, cognitivo, coordinativo y condición física. Una ejercitación de las capacidades coordinativas puede lograr un aumento notable de las mismas, y a la vez, una formación técnica-deportiva cada vez más efectiva. En la clase de Educación Física, se debe perseguir el logro de la Coordinación Global de las destrezas motoras deportivas escolares elementales.

En el deporte extraescolar, buscar una adquisición motivadora de las técnicas básicas del deporte respectivo.

Favorecer un perfeccionamiento de la condición física (Velocidad, Movilidad, Fuerza Rápida y Fuerza Resistencia) por medio de ejercicios y métodos adaptados a los niños.

### **En la conducción pedagógica.**

Es necesario atender a la gran necesidad de movimiento, capacidad de imitación, a la exigencia de variación de la actividad y variadas formas motoras, unido a la ejercitación conjunta del maestro, y uso de aparatos e implementos. Además es necesario, utilizar el estímulo y aliento, o sea, una pedagogía de la estimulación.

Es muy importante **el aprendizaje mediante observación**, tareas de observación y seguimiento dirigido del movimiento.

Al final de esta edad, se debe hacer presente un aprendizaje mediante la percepción consciente, la captación mental y la comprensión de las acciones motoras, preparando así al niño para su mejor edad de aprendizaje motor.

Un entrenamiento deportivo de alto rendimiento, es posible realizar en varios deportes en los cuales el rendimiento máximo comienza muy temprano o requieren una capacidad motora manifiesta y variada: patinaje artístico, natación, gimnasia.

Sin embargo, toda preparación para la obtención de rendimientos deportivos tempranos, no es aconsejable, al contrario, se debe perseguir una formación amplia y multilateral en que se debe crear una base para una formación técnico-deportiva conductiva que permita entregar las condiciones necesarias para la obtención de altos rendimientos.

### **1.3.1.3 FASES SENSIBLES EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN INICIAL**

Por tratarse de la primera edad escolar tenemos que en la etapa de preparación inicial el niño se encuentra con mayor predisposición al desarrollo de las capacidades tempranas tales como:

- **Coordinación**, puesto que en esta etapa los procesos nerviosos del niño son más moldeables se debe aprovechar este tiempo para el desarrollo coordinativo en un gran porcentaje debido a que el fútbol es un deporte en el que se debe saber manejar el espacio y el tiempo,

así como la combinación de movimientos tales como conducir y chutar; el sentido de orientación en el campo de juego, etc. De igual manera el desarrollo de esta capacidad nos ayudará mucho en cuanto a la adquisición de las técnicas del fútbol.

- **Velocidad**, que en esta etapa comprende procesos cognoscitivos (Percepción, anticipación, reacción) los mismos que deberán ser desarrollados en circuitos de velocidad que incluyan habilidades técnicas, y que en el fútbol es determinante a la hora de realizar las acciones técnicas y la mayoría de acciones tácticas.
- **Aprendizaje Motor**, que debe incluir el conocimiento de todas las acciones técnicas del fútbol y de su utilización en algunas acciones tácticas simples puesto que el fútbol es un deporte eminentemente cognoscitivo.
- **Fuerza Explosiva**, la misma que se encontrará presente intrínsecamente con las acciones técnicas del fútbol como los arranques para marcar o cuando se ejecuta un dribling, así como todos los tipos de golpeo al balón. Se recomienda trabajar siempre sin fatiga así que el volumen debería ser muy limitado y siempre basándose en juegos.
- **Flexibilidad**, siendo esta una capacidad temprana se concentrará en esta etapa un énfasis a su desarrollo como medio para prevenir lesiones en el futuro y se trabajará de manera constante como medio de recuperación.
- **Resistencia**, siendo esta una capacidad neutra se podría trabajar en esta etapa siempre con volúmenes bajos y tomando como base el juego de mini fútbol como tal.

### **1.3.2 ETAPA DE PREPARACIÓN BÁSICA PREVIA**

Es el segundo período de formación deportiva que adentra al niño en una práctica regular del fútbol desarrollando la costumbre de entrenar como paso previo a la especialización. Corresponde en nuestro país a las categorías infantiles a nivel amateur en las federaciones y a la categoría Sub-12 de las divisiones inferiores de los equipos y muchas veces todavía hablaremos de escuelas de fútbol en los dos niveles.

Esta etapa está comprendida entre los 10-11 años hasta los 13-14 años lo cual estaría contemplando la segunda edad escolar y en las mujeres la primera fase puberal así que trataremos de abarcar estas dos etapas en el desarrollo motor enfocando la diferencia de género.

Los objetivos principales de esta etapa son el desarrollo multifacético de las capacidades físicas del organismo, el fortalecimiento de la salud de los jóvenes deportistas, la eliminación de las carencias en el nivel de su preparación física y la creación del potencial motor que se traduce en la asimilación de diversos hábitos motores. Especial atención se presta a la formación de un interés estable de los jóvenes deportistas por su perfeccionamiento a largo plazo.

La preparación diversificada en esta etapa, cuando se utiliza poco volumen de ejercicios especiales, es más favorable para el posterior perfeccionamiento deportivo que el entrenamiento especializado. Al mismo tiempo, Los intentos por aumentar el volumen de ejercicios de preparación especial y la búsqueda de éxitos en categorías infantiles y juveniles aportan un rápido crecimiento de

los resultados en la adolescencia. Esto se refleja posteriormente, de manera negativa, en la formación de la maestría deportiva.

En esta etapa, más que en la anterior, el perfeccionamiento técnico se basa en el material de la modalidad deportiva escogida para la especialización. Por ejemplo, en el ciclismo, se asimilan diversos hábitos de montar bicicleta sin dirigirla con manivelas, sin control visual, carreras en la nieve, técnica de subidas y bajadas empinadas, diferentes tipos de salida y llegada, virajes, cambios en carreras en equipos, etc. En la natación se asimila la técnica de diferentes estilos, salida, variantes de viraje, ejercicios dirigidos al perfeccionamiento de la técnica de movimientos de los brazos y las piernas, respiración, etc. Todavía es más amplia es la preparación técnica en los deportes de coordinación compleja, juegos deportivos y deportes individuales. Tras un trabajo durante esta etapa y la anterior, el deportista joven debe asimilar bastante bien la técnica de muchas decenas de ejercicios de preparación especial. Esta orientación forma, finalmente, su capacidad para aprender rápidamente la técnica del deporte escogido que corresponde a sus posibilidades morfofuncionales y, posteriormente, permite asegurar la capacidad de variante de los parámetros principales de la maestría técnica en función de las condiciones de las competiciones concretas y el estado funcional en diferentes estadios de la actividad competitiva.

Merece especial atención el desarrollo de diferentes formas de manifestación de rapidez y también de las capacidades de coordinación y flexibilidad. Con un ritmo bastante alto del crecimiento natural de las capacidades físicas es irracional planificar en esta etapa medios de entrenamiento de acción fuerte: complejos de ejercicios con alta intensidad y pausas cortas, competiciones muy importantes, entrenamiento con cargas muy grandes, etc.

### **1.3.2.1 DESARROLLO MOTOR EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN BÁSICA PREVIA**

**Edad Escolar Avanzada: Fase de mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez.**

**Esta etapa abarca los siguientes períodos:**

Niñas: 10 a 11 años a los 11 a 12 años de vida.

Niños: 10 a 11 años a los 12 a 13 años de vida.

Estas edades son flexibles y variables, ya que las diferencias están determinadas fundamentalmente por la manifestación de la maduración sexual.

El nivel de mejor capacidad de aprendizaje motor se debe especialmente a las condiciones físicas, cualidades psíquicas (intelectuales, emocionales, volitivas) y al aumento de experiencias motoras producto del entrenamiento o ejercitación.

Las características generales de la conducta motora, se caracteriza por una necesidad acentuada de movimientos, pero ya no se trata más de esa movilidad indefinida, sino por el contrario, ella es dirigida a objetivos específicos.

Los niños aprenden a dominar sus impulsos motores, y a respetar correspondientemente los requerimientos de orden y disciplina de la clase de Educación Física. Hasta los diez a once años es posible observar juegos conjuntos de niñas y varones.

En la clase de Educación Física y en entrenamientos, existe una gran disposición hacia el rendimiento, sin ningún interés individual especial.

La capacidad de concentración y perseverancia es considerablemente mayor que en el comienzo de la edad escolar.

En las capacidades motoras, existe un buen nivel de desarrollo de la velocidad y la fuerza. Las capacidades coordinativas y las funciones psicofísicas esenciales, tales como percepciones motrices, espaciales, temporales o kinestésicas, alcanzan un grado de desarrollo elevado.

La conducción motora presenta mayor capacidad para la conducción consciente y controlada de los movimientos. Esto se manifiesta en:

- Dominio y seguridad en forma progresiva en la conducción del movimiento.
- El mejor control de las extremidades y su aplicación más coordinada.
- Movimientos infantiles en su totalidad, económicos y controlados.
- Aumento de fuerza y velocidad.
- Un nivel de desarrollo de acoplamiento y fluidez de movimiento.
- Mayor capacidad de anticipación propia de los movimientos de un cuerpo inerte.
- Rápida comprensión y aprendizaje de movimientos nuevos.

Por estos factores, es considerada esta fase como la mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez.

### **Desarrollo de las capacidades motoras.**

Capacidades de condición física.

- La fuerza máxima presenta aumento anuales medianamente altos; la fuerza rápida se manifiesta en un aumento anual y continuo; la fuerza

de resistencia no es satisfactoria en términos generales, estando bien desarrollada solamente en pocos niños, pero con entrenamientos se logra aumentos extraordinarios.

- En la resistencia de la carrera, se producen aumentos levemente menores producidos en la edad escolar inicial.
- En la velocidad, los tiempos de lactancia y de reacción para reacciones simples se siguen acortando rápidamente, y al final de esta edad se alcanzan los mismos valores que en los adultos.

### **Las capacidades coordinativas.**

Existe un buen nivel coordinativo general promedio que posibilita rendimientos de aprendizaje motor en forma considerable. Para obtener un mayor aumento en estas capacidades (ejemplo: capacidad de ritmización), se necesita a lo menos una ejercitación de 3 veces por semana.

**El aprender de entrada**, es una propiedad de aprendizaje motor que presentan los niños y se manifiesta en el hecho de que algunas formas motoras son adquiridas con una rapidez y un éxito sorprendente. Para ello, se requiere de ciertas condiciones, tales como:

- Capacidades de condición física y coordinativas bien desarrolladas.
- Un buen nivel de desarrollo intelectual, especialmente en las capacidades de observación.
- Interés manifestado en un "querer hacer".
- Percepción de buenos rendimientos.
- Auto confianza en sus posibilidades.

- En condiciones más específicas al desarrollo motriz presenta las siguientes características:
- Perfección total.
- Mayor capacidad para seguir un movimiento.
- Mayor nivel en la regulación y experiencia motriz.

Estas condiciones específicas, no se desarrollan si no ha habido una utilización adecuada en el aprendizaje motor.

El aprendizaje de entrada se lleva a cabo en aquellas estructuras motoras por las cuales se disponen de elementos programados correspondientes. Además, es imposible en el caso de técnicas deportivas muy complejas.

La movilidad presenta tendencias contradictorias, así encontramos que la movilidad de la columna vertebral y articulación del hombro y cadera aumenta en la dirección que es ejercitada.

Por otra parte, se comprueba reducciones en la amplitud de movimientos en aquellas direcciones en la que no existe una exigencia suficiente, esta situación provoca una debilitación de los sinergistas y un acortamiento de los antagonistas.

En las Carreras, Salto Largo y Alto, y en los Lanzamientos presentan un aumento anual que se asemeja a los rápidos progresos experimentados en la edad escolar inicial.

### **Consecuencias para la clase de Educación Física.**

1. Aprovechar en forma óptima la favorable edad de aprendizaje infantil para el desarrollo de una actividad deportiva prolongada.
2. Entregar una base lo más amplia posible y multilateral para el rendimiento, a través de una formación técnico-deportiva-coordinativa sólida y experiencias motoras multilaterales.
3. Perfeccionamiento de la condición física (velocidad, fuerza, rápida y resistencia aeróbica).
4. Evitar entrenamientos monótonos.
5. Ejercitación de las capacidades coordinativas, y en el caso del entrenamiento deportivo debe hacerse en relación al perfil conductivo del deporte.
6. Actos motores a aprender deberían corresponder a la mejor técnica conocida del momento, debido a que volver aprender una técnica posteriormente, es más difícil que aprender un movimiento deportivo por primera vez.
7. Ejercitar la movilidad.

La metodología es más estimulante con acciones globales que una explicación técnica detallada, pero también se hace necesario un ejemplo correcto y estimulante.

### **1.3.2.2 FASES SENSIBLES EN LA ETAPA DE FORMACIÓN BÁSICA PREVIA**

De acuerdo a las edades que se está manejando para la etapa de formación básica previa se sabe que se estará trabajando con niños de la segunda edad escolar y en algunos casos en las niñas se estará abordando a la primera fase

puberal, es así que acorde a nuestro estudio de las fases sensibles se presenta la edad idónea para el desarrollo de las siguientes capacidades:

- **Coordinación,** se debe aprovechar esta etapa para realizar muchos complejos técnicos como recepción, conducción, pase, cabeceo y se debe utilizar muchas variaciones de ejercicios técnicos del fútbol y de otras disciplinas deportivas que permitan desarrollar un amplio repertorio motriz que ayude en el desarrollo de la coordinación que en esta etapa es determinante para el futuro deportivo del deportista.
- **Flexibilidad,** luego del trabajo realizado en la etapa anterior se debería enfatizar mucho en esta capacidad puesto que en los siguientes años tendremos una disminución notable de la flexibilidad debido a los cambios que se presentan en la pubertad en donde las extremidades toman un crecimiento longitudinal notable. Deberíamos realizar estos trabajos enfocando las necesidades para realizar más efectivamente las técnicas del fútbol como la rotación de cadera.
- **Aprendizaje Motor,** durante esta etapa se trabajará mucho el aprendizaje de técnicas más complejas del fútbol, un buen medio para ello puede ser el trabajo de "magias" y de acrobacias así como podemos empezar con otros golpes más difíciles como el de empeine, tres dedos y driblings, esto hará que el niño se emocione y le interese el aprendizaje.
- **Velocidad;** siguiendo con el desarrollo de la etapa anterior y manteniendo el criterio de que esta cualidad se trabaja bajo procesos de información únicamente se realizarán trabajos leves de reacción con ejercicios generales y con ejercicios especiales como el uno contra uno, persecuciones, etc. Siendo esta una cualidad determinante en el fútbol deberíamos trabajarla enfatizando la necesidad de dejar en el

camino al rival aclarando desde el punto de vista táctico de superioridad numérica.

- **Fuerza Explosiva;** Los trabajos para desarrollar esta capacidad deben estar enfocados en el trabajo sin fatiga y con ejercicios generales tratando de hacer que más unidades motoras sean activadas rápidamente como base para los cambios de ritmo, de dirección, los remates.

### **1.3.3 ETAPA DE LA PREPARACIÓN BÁSICA ESPECIALIZADA**

Es la etapa en la que el fútbol es el deporte primordial en la vida deportiva del niño y su entrenamiento es ya muy regular empezando una especialización que mantenga la posibilidad de desarrollar las capacidades físicas en armonía y acorde al desarrollo del deportista. Esta etapa puede ser homóloga a las categorías sub14, sub16 de las categorías de formación de equipos profesionales y también la que no lo son.

Esta etapa está contemplada desde los 13-14 años hasta los 16-17 años lo que significa que en hombres se refiere a la primera fase puberal y en mujeres se hablaría ya de la primera y segunda fase puberales.

Al principio de esta etapa el principal lugar lo sigue ocupando la preparación general y auxiliar; se utilizan ampliamente ejercicios de deportes parecidos, y se perfecciona su técnica. Aquí, como norma, se determina el objeto de la futura especialidad; con frecuencia los deportistas llegan a ello compitiendo en otras modalidades del programa. Por ejemplo, los futuros ciclistas-esprinters con frecuencia se especializan al principio en las carreras de carretera; los futuros corredores de maratón, en las carreras de distancias inferiores. En los deportes donde hay competiciones de distancias de esprint,

en deportes de fuerza-velocidad y de coordinación compleja, hay que preparar con sumo cuidado los volúmenes grandes de trabajo dirigidos al aumento de las posibilidades aeróbicas. Los deportistas en la edad de 13-16 años superan con facilidad este trabajo y, como consecuencia, aumentan fuertemente las posibilidades de su sistema aeróbico de suministro energético. En base a ello crecen también los resultados deportivos. Por esto, en la práctica en esta edad a menudo planean la ejecución de un gran volumen de trabajo con relativamente baja intensidad. Por ejemplo, el volumen de carreras en patinaje de velocidad llega a 5000-6000 Km., es decir, hasta un 75-85% del volumen que ejecutan los deportistas de alto nivel en la etapa de preparación para altos logros. Normalmente esto se explica también por que el deportista, independientemente de su especialización, debe crear una potente base aeróbica para poder efectuar con éxito grandes volúmenes de trabajo especial y aumentar las capacidades para soportar cargas y recuperarse después.

La experiencia de los últimos años demuestra convincentemente que esta orientación es correcta respecto a los deportistas predispuestos a los logros en los deportes relacionados por lo general con las manifestaciones de la resistencia. Ello es completamente natural dado que esta preparación básica corresponde por su orientación a las cualidades específicas. En los deportistas predispuestos tanto en el aspecto morfológico como funcional al trabajo de velocidad y de coordinación compleja, esta preparación con frecuencia se convierte en una barrera insuperable en el camino de su desarrollo profesional. Dicha barrera se basa, ante todo, en las transformaciones del tejido muscular en relación con las cuales aumenta la resistencia y se inhiben las capacidades para manifestar cualidades de velocidad. Por ello, al planificar la preparación funcional en esta etapa

característica por sus altas cargas de entrenamiento, es preciso tener en cuenta la futura especialización del deportista.

### **1.3.3.1 DESARROLLO MOTOR EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN BÁSICA ESPECIALIZADA**

**Primera Fase Maduración: Fase Alteración Estructural de las capacidades y destrezas coordinativas.**

***Secundaria media o abandono temprano (desde los 11/13 hasta los 16 años de edad)***

El inicio de este período es un torbellino de cambios en cada una de las características antes mencionadas. El aprendizaje se convierte en un ejercicio intelectual y la actividad productiva asume un papel principal. Ahora hay más oportunidades sociales disponibles y las relaciones dentro de la unidad familiar asumen una forma distinta. Los cambios sociales y psicológicos producen un desequilibrio emocional e inestabilidad en el estado de ánimo. La confianza en sí misma carente de sentido crítico de la persona joven es reemplazada por una fluctuación entre el aprecio y la duda a medida que gradualmente se va formando un concepto de sí mismo a partir de la impresión colectiva que tiene del modo en que los otros le ven a él. Esta situación es un factor crucial en la formación de actitudes que el atleta joven a esta edad tendrá hacia la participación en el deporte. Por ejemplo, el modo en que se ve a sí mismo a los ojos de sus compañeros puede influir en su decisión de continuar o no buscando la ventaja competitiva.

Una vez pasada esta fase, el adolescente va hacia la fase final de este período. La agitación y falta de armonía de la primera fase deja paso a una confianza interior relacionada con un aumento visible en la capacidad social.

Ilusionadamente, la sociedad en la que crece no sólo le exigirá mucho, sino que también le garantizará el derecho y todas las posibilidades para un desarrollo completo de la personalidad y, en particular, situaciones en que progresivamente se le pedirá más responsabilidad. El desarrollo intelectual alcanza un nivel casi de adulto y sus actitudes son conscientemente críticas y van en busca de la independencia de opinión y de juicio. El maestro y el entrenador deben tener presente este continuo desarrollo si el niño va a crecer dentro de la estructura social del «club» de que se trate, y del deporte de su elección, en general. A lo largo de su desarrollo, el deporte debe adaptarse al niño antes de que al niño se le enseñe como adaptarse al deporte. El espíritu, no la letra, tanto de las normas constituyentes como de las reguladoras y del reglamento deben aplicarse para permitir una estructura atractiva y flexible hacia la que el niño será atraído para expresarse. De forma gradual, mediante la planificación cuidadosa de su programa de educación deportiva, las «normas oficiales» reemplazarán a esta estructura flexible sin perjudicar su interés, su entusiasmo o diversión.

Cuando el adolescente se acerca al grupo de edad comprendido entre los 17 los 22 años, la personalidad se completa alrededor de aquellas características básicas desarrolladas hasta este período. Sin embargo, cada vez más esta personalidad buscará situarse en la sociedad que la rodea, y nuestra sociedad (es decir, el deporte) debe aprender a acomodarla más que a adaptarla.

### **1.3.3.2 APRENDIZAJE MOTOR EN LA ETAPA DE FORMACIÓN BÁSICA ESPECIALIZADA**

La primera fase de Maduración o primera fase Puberal, comprende el período que va desde el comienzo de la Maduración Sexual hasta la Menstruación, en las niñas, o hasta la primera Eyaculación Espermatozoica en los varones. En

el caso de las niñas comprende los 11 a 12 años de edad y su término puede llegar a observar diferencias de 2 a 3 años; y en los varones puede abarcar desde los 12-13 años a los 14-15 años.

**La conducta motora** puede caracterizarse como desequilibrada y contradictoria, esto se manifiesta en períodos en que existe una gran disposición a la actividad, los juegos y competencias que van seguidos de una fase de acentuada apatía.

Además, esta forma de conducta contradictoria se refleja en una individualidad creciente de la conducta de rendimiento en base a las actitudes e intereses personales. Así, se observa claramente la falta de disposición para el esfuerzo de aquellas actividades que no son de su interés e inclinación, y por el contrario acepta y trabaja con placer en las que son de su agrado.

En la pubertad se producen cambios hormonales significativos (mayor secreción de las hormonas sexuales y del crecimiento), lo que trae como consecuencia una diferenciación específica sexual más marcada que va acompañada con un crecimiento brusco con nuevas alteraciones de las proporciones corporales.

**Este segundo cambio morfológico**, presentan un crecimiento longitudinal que se observa con una desarmonía en el crecimiento, extremidades demasiado largas en relación al desarrollo de una musculatura demasiado débil.

Estas características de desarrollo se pueden manifestar en una forma ventajosa y desfavorable en el rendimiento motor, producto muchas veces por su mayor auto confianza y deseo de superación.

Este período de reestructuración de las capacidades y destrezas motoras, no debe ser considerado como un **"período de crisis"** con fenómenos de desintegración y disolución motriz, por el contrario, actualmente se considera esto como una fase de reestructuración y un proceso normal en el desarrollo motor.

En las capacidades de condición física, se puede encontrar un aumento acentuado en la Fuerza Rápida y Fuerza Máxima especialmente varones y en menor medida en las mujeres.

La resistencia, es una fase de condiciones muy favorables para su perfeccionamiento, debido al crecimiento corporal en la pubertad, especialmente los órganos del sistema cardio Pulmonar.

En el desarrollo de la velocidad, se observan primeramente grandes aumentos de rendimientos que disminuyen hacia el final de la primera fase de maduración.

En relación a las capacidades coordinativas, HIRTZ y otros investigadores (1981) concluyen que el desarrollo total de las cualidades coordinativas está prácticamente concluido al promediar la etapa escolar y que después de los 12 años se observa generalmente un período de menor dinámica de desarrollo y parcial estancamiento de las mismas. En esto se presenta una contraposición en relación a las capacidades de condición física que si presentan un desarrollo más acelerado.

La reestructuración de las capacidades motoras, produce modificaciones notables en determinados parámetros de las técnicas deportivas. Así por

ejemplo, en la carrera una reducción en la frecuencia de paso o en la gimnasia rítmica deportiva se presenta una ejecución más lenta.

En las personas sin entrenamiento, las acciones motoras en movimientos que abarcan todo el cuerpo, se vuelven más pesadas, torpes, la facilidad y solvencia de las ejecuciones motoras infantiles va disminuyendo. Por otra parte, se presenta una menor capacidad de conducción motriz, menor capacidad de adaptación y de cambio, especialmente en el aprendizaje; y una mayor inestabilidad o tendencia al estancamiento en los rendimientos deportivos. Estos fenómenos también pueden presentarse en jóvenes entrenados, especialmente en aquellos deportes que requieren movimientos multilaterales y mayor relación de fuerza-carga.

### **Consecuencias para la clase de Educación Física.**

- La pubertad no debe considerarse como un período de precaución, al contrario debe buscarse el desarrollo físico y motor óptimo de los jóvenes y las niñas.
- Es necesario considerar las diferencias individuales en el desarrollo corporal, y en la capacidad de rendimiento motor.
- La contrariedad en la conducta motora y en el rendimiento se puede mejorar mediante exigencias adecuadas y persistentes.
- En la ejercitación, se debe desarrollar una conducción pedagógica que considere mayor independencia, creciente capacidad de reflexión y de juicio, y también la inestabilidad de los niños en la fase puberal.
- En el estancamiento que aparece en el desarrollo motor se debe buscar sus causas, y frente a esta situación se sugiere trabajar sobre lo adquirido, y abandonar lo complejo.

- Las inclinaciones e intereses individuales, deben ser canalizados en forma educativa, por los pedagogos deportivos, y orientar hacia un determinado deporte.
- En la formación física de base se debe perseguir una formación amplia y multilateral.

Esta fase del desarrollo motor, la pubertad, requiere del pedagogo deportivo:

1. Altas exigencias en sus capacidades pedagógicas-psicológicas y metodológicas, por las características de esta etapa.
2. Conocimiento fundado de los procesos de desarrollo motor y una gran paciencia en la educación y formación deportiva de los jóvenes.

### **1.3.3.3 FASES SENSIBLES EN LA ETAPA DE FORMACIÓN BÁSICA ESPECIALIZADA**

En la etapa de preparación básica especializada del presente estudio se estará tomando en cuenta las edades de 13-14 hasta 16-17 por lo que se estará tratando de la primera etapa de maduración y en algunos casos femeninos en la segunda fase puberal, es así que se hará referencia a las capacidades neutras, las misma que toman su fase de mayor desarrollo a pesar de poder ser trabajadas en cualquier edad, mientras que en cuanto a las capacidades tardías tienen su inicio en esta etapa más esto no significa que se deba trabajar con grandes volúmenes direccionados a estas capacidades. A esto se debe aumentar el trabajo de las etapas anteriores pero en menor medida a excepción de la coordinación, y la flexibilidad puesto que el crecimiento (segunda transfiguración) puede haber provocado una disminución notable debido al crecimiento repentino y longitudinal de las extremidades, lo que hará que los movimientos sean muchas veces torpes.

- **Coordinación;** es aconsejable trabajar esta capacidad durante esta etapa basándose principalmente en ejercicios generales tales como caminar, correr, saltar, juegos tradicionales y de coordinación de las principales técnicas del atletismo para conseguir que el joven pueda volver a controlar sus movimientos totalmente evitando las posibles deformaciones por mala postura y por movimientos forzados. Luego un volumen pequeño será destinado a las situaciones técnicas y tácticas del fútbol.
- **Flexibilidad;** es fundamental el enfoque que se le da a esta capacidad pues muchas veces los huesos crecen longitudinalmente más rápido que los músculos y la piel por lo que se deberá hacer un trabajo de volumen considerable para el desarrollo de esta capacidad con el objetivo evitar los problemas musculares y recuperar la movilidad articular, esto también coadyuva al desarrollo de la coordinación y la agilidad del joven futbolista.
- **Resistencia Aeróbica;** durante esta etapa el joven tiene mucha aceptación de grandes volúmenes de trabajo aeróbico y el cuerpo está muy predispuesto a desarrollar esta capacidad por lo que se buscará desarrollar al máximo posible esta capacidad con un predominio en volumen del ejercicio general, lo que permite un mejor control de los índices de la carga en esta dirección, claro que también debe haber un gran volumen de circuitos técnicos que engloben todas las posibilidades de combinaciones de acciones de juego y también se deben realizar juegos tácticos menores en los que se pueda controlar el mayor número posible de los índices de la carga.
- **Resistencia a la fuerza;** el principal modo organizacional para el desarrollo de esta capacidad sería el circuito seguido de las estaciones

y con ejercicios generales para buscar un desarrollo armónico de la musculatura del cuerpo y principalmente usarlo para fortalecer la musculatura de sostén. De igual manera se pueden ocupar ejercicios específicos del fútbol siempre controlando que trabajemos dentro del campo de resistencia a la fuerza sin adentrarnos profundamente a lo que se refiere a resistencia anaeróbica.

#### **1.3.4 ETAPA DE LA REALIZACIÓN MÁXIMA DE LAS POSIBILIDADES INDIVIDUALES (Preparación para altos logros)**

Es el periodo temporal en el que se busca la adquisición de la maestría técnica del fútbol y que busca el conocimiento de los distintos sistemas de juego enfatizando mucho en la táctica individual, así como empezando el desarrollo de las capacidades físicas determinantes del fútbol. Corresponde esta etapa a las categorías sub. 18 y sub. 20 de las divisiones inferiores del fútbol profesional y a las correspondientes categorías a nivel colegial y amateur, aclarando que a este nivel es poco probable que se junten en sentido amateur-profesional o colegial-profesional.

Esta etapa está contemplada entre la edad de 18 años hasta los 24 años lo que nos representa a nivel de ontogénesis motora la segunda fase puberal y la adultez.

En esta etapa se plantea el logro de los resultados máximos en los deportes escogidos para la especialización profunda. Aumenta considerablemente la parte de los medios de preparación especial dentro del volumen general del trabajo de entrenamiento y crece sustancialmente la práctica de competición.

El objetivo principal de esta etapa es la utilización máxima de los medios que pueden provocar un desarrollo fuerte de los procesos de adaptación. Los volúmenes resumen del volumen y la intensidad del trabajo de entrenamiento llegan al máximo, se planean ampliamente las clases con grandes cargas, el número de las sesiones en los micro ciclos semanales puede llegar hasta 15-20 y más; crece sustancialmente la práctica competitiva y el volumen de la preparación psicológica, táctica e integral.

Un aspecto muy importante es crear condiciones cuando el período de la predisposición máxima del deportista para lograr los mejores resultados (preparado por el desarrollo natural del organismo y con transformaciones funcionales a fuerza de entrenamiento de muchos años) coincide con el período de cargas más intensas y más complejas respecto a la coordinación. Si se cumple dicha coincidencia, el deportista alcanza los mejores resultados; en caso contrario, éstos resultan mucho más bajos.

La duración y las particularidades de la preparación para los máximos logros dependen mucho de las particularidades específicas de la formación de la maestría deportiva en diferentes deportes y en las distintas pruebas del mismo deporte. De la modalidad deportiva y el sexo del deportista dependen en gran medida los ritmos de crecimiento de los movimientos. Así, la generalización de la experiencia de preparación de los nadadores de élite ha demostrado que existe una sustancial diferencia en el ritmo de crecimiento de los logros deportivos en los hombres y mujeres. Los hombres especializados en las distancias de 100 y 200 metros después de lograr el título de maestro de deporte precisan como mínimo 3-4 años de entrenamiento intenso para luego competir con éxito en los campeonatos del mundo y los juegos Olímpicos. En las mujeres, este tiempo, como norma, se reduce a 1-3 años.

En los dos años previos a una competición importante, los futuros ganadores de los campeonatos del mundo o los juegos olímpicos en la natación masculina (distancias de 100 y 200 metros) mejoran sus resultados, en relación con las distancias de 100 metros, por lo general en 1,5 segundos, y en la natación femenina el incremento es de más de tres segundos. Esta tendencia es característica de los deportistas especializados en otros deportes. Especialmente largo es el camino para la maestría deportiva en juegos deportivos y deportes de pruebas múltiples donde el nivel de resultados deportivos se determina por un gran número de componentes de orden técnico, táctico, físico y psicológico.

#### **1.3.4.1 DESARROLLO MOTOR EN LA ETAPA DE LA REALIZACIÓN MÁXIMA DE LAS POSIBILIDADES INDIVIDUALES**

##### **Etapa Adolescencia:**

##### **Segunda Fase de Maduración.**

Fase de manifestación de deformación específica sexual, de la individualización progresiva y de la estabilización creciente.

La segunda fase de Maduración o Adolescencia abarca el siguiente período: para las niñas desde los 13 a 16/17 años de edad y para los varones de los 14 a 15 años a los 18 a 19 años.

La segunda fase de maduración, es el período comprendido entre los siguientes acontecimientos biológicos: la menstruación (niñas) o la primera aparición de espermatozoides (varones) hasta que se alcanza la maduración corporal total. Por lo tanto, las edades mencionadas sólo se deben considerar como valores promedios.

### **Características generales del desarrollo motor.**

La segunda fase de maduración o adolescencia, va desde la primera menstruación en las niñas, o la primera eyaculación espermatozoica en los varones, hasta que alcanza la madurez o desarrollo corporal total.

Las principales tendencias de desarrollo motor en este período son la manifiesta diferenciación específica sexual, la individualización progresiva y la creciente estabilización.

La manifiesta diferenciación específica sexual se caracteriza por una actividad y conducción motora diferenciadas y por una variabilidad y expresividad cada vez más diferenciada de la motricidad de acuerdo con el sexo. Esto se hace especialmente claro en las capacidades de fuerza y de resistencia, así como también en las conductas motoras básicas (correr, saltar, lanzar). Por lo general, solamente la movilidad se encuentra mejor desarrollada en las niñas que en los varones.

La individualización progresiva se manifiesta mediante una amplitud de variación cada vez mayor en todas las características del desarrollo motor (conducta motora, nivel de las capacidades coordinativas y de la condición física; nivel, amplitud y dirección de la capacidad o incapacidad motora). La causa principal de este fenómeno es la falta, o la diferencia de cantidad e intensidad de ejercitación o entrenamiento en los diferentes individuos. Otras causas son las diferencias individuales de la constitución corporal y de las proporciones corporales. Más allá comienzan a manifestarse las primeras influencias de la actividad profesional.

Las tendencias de estabilización se manifiestan principalmente en la superación de la contradicción e inconstancia de las conductas motoras y en el nuevo mejoramiento de la capacidad de aprendizaje motor, especialmente en los varones. En los jóvenes no entrenados se estabiliza, hacia el final de la adolescencia, el nivel de rendimiento medio como una consecuencia del desarrollo. Por último, la tendencia de estabilización también se manifiesta en el “estilo personal” (forma, intensidad de expresión “irradiación”) de la conducción motora y además. Sobre todo en los individuos entrenados, en determinados “puntos fuertes” y “puntos débiles” de la capacidad de rendimiento motor.

### **El desarrollo de las capacidades motoras.**

- El desarrollo de la fuerza en los varones, muestra cuotas de aumentos permanentes y elevados en toda esta fase de desarrollo. La fuerza máxima y fuerza rápida mejora claramente en los varones, sin embargo, la fuerza resistencia, es casi siempre un reflejo de la relación fuerza-peso que se desarrolla en menor medida.

En las niñas sólo se observa un aumento paulatino de la fuerza máxima. La fuerza rápida y específicamente la fuerza resistencia mejora muy poco.

- El desarrollo de la velocidad. Alcanza valores cercanos a la de los adultos al final de la pubertad. Después de los 15 a 16 años, se observa en general un estancamiento del nivel de estas capacidades. En relación a las mujeres, los hombres presentan diferencias significativas en aquellas exigencias de velocidad con un componente de fuerza muy alto, como en el sprint, en que existe superioridad en los varones.

- Las investigaciones sobre evolución de la resistencia, influye mucho el desarrollo físico y la ejercitación o entrenamiento. En los varones, se producen aumentos anuales considerables desde la culminación de la pubertad hasta los 19 a 20 años.
- La adolescencia es un período que se destaca por progresos rápidos del rendimiento y del aprendizaje. Esto es debido a que la motivación y la búsqueda de rendimiento están desarrollados, y unido al aumento de la fuerza durante toda la niñez y juventud, al igual que sus capacidades intelectuales y experiencias motoras.

### **La amplitud de variación del Desarrollo Motor.**

La creciente amplitud de variación se manifiesta por las diferencias de rendimiento motor entre los jóvenes más dotados físicamente en el período de adolescencia. Las causas principales están en el tipo, intensidad y volumen de la Actividad Deportiva practicada. Así, es posible encontrar tres categorías de jóvenes:

1. Jóvenes deportistas que con talento, dedicación y gran intensidad de entrenamiento buscan obtener un rendimiento máximo en un deporte.
2. Jóvenes deportistas que realizan una actividad deportiva de tiempo libre, en forma multilateral o especializada, regular o irregular y con un rendimiento inferior.
3. Jóvenes cuyos intereses y ambiciones persiguen otros objetivos y que participa sólo de la clase de Educación Física obligatoria.

Esto trae como consecuencia, la gran variabilidad del desarrollo motor, especialmente en su amplitud, tipo de capacidad disponible o incapacidad. Además hay que considerar, que el **desarrollo corporal** aumenta la amplitud de la variación y acentuamiento de la individualidad motriz, debido a que las niñas alcanzan su madurez corporal a los 16 años y los varones que logran la adultez en el aspecto corporal entre los 18 a 20 años.

Además, hay que agregar, para ambos sexos las diferencias en la constitución corporal y en las proporciones corporales (relación longitud del tronco y miembros), así como la proporción entre la talla y el peso corporal.

### **Consecuencias para la clase de Educación Física.**

La adolescencia presenta gran importancia en la formación y educación motora de los jóvenes y esta afirmación se basa en lo siguiente:

1. Representa el paso de una educación general a una educación más orientada profesionalmente (Institutos Profesionales y Universidades).
2. Es el paso decisivo en la formación deportiva de los jóvenes. En esta etapa, se forman aquellas cualidades de la personalidad de los jóvenes y aquellas capacidades y destrezas que determinan el tipo y volumen de su actividad deportiva, al igual que el nivel de capacidad deportiva para los años posteriores.

De acuerdo a lo anterior, en la clase de Educación Física se debe considerar lo siguiente:

- Práctica o Entrenamiento deportivo sistemático por medio de la clase de Educación Física.
- El entrenamiento sistemático es la única forma para perfeccionar y mantener la capacidad de rendimiento del ser humano en cualquier edad, siendo lo único adecuado para ganar a los jóvenes para una práctica duradera.
- Los talentos deportivos deben ser especialmente apoyados con todos los medios disponibles.
- Esta etapa representa el último plazo, en la mayoría de los deportes para comenzar con un entrenamiento deportivo de rendimiento.
- Los varones siempre se quieren poner a prueba deportivamente y por eso desean cargas y exigencias adecuadas.
- En las niñas se debe prestar atención a la estimulación de la ambición del rendimiento especialmente para pruebas de fuerza y resistencia.
- La manifestación de la madurez física posibilita una ejercitación sin límites, teniendo en cuenta todos los principios de carga de Entrenamiento. Al igual que las referencias específicas sexuales, la creciente individualización en la capacidad de carga y de rendimiento deportivo respecto a la edad, mediante exigencias específicas.
- En los varones, las exigencias deben estar destinadas a la ejercitación de las capacidades de condición física, competencias deportivas y competencias a través de Test o juegos lúdicos.
- En las niñas, se debe prestar atención al aumento de la condición física, pero además es importante considerar el desarrollo de la estética en forma más acentuada que los varones a través de la Gimnasia Rítmica, Artística o Aeróbica.
- Existen buenas posibilidades de rendimiento en aquellos deportes que se requieren determinadas condiciones corporales (individuos

extremadamente pequeños y livianos o altos y pesados como en Gimnasia, Levantamiento de Pesas, Remo y Básquetbol).

La meta principal de las tareas formativas y educativas de los profesores y entrenadores, debe consistir en desarrollar en los jóvenes una actitud favorable hacia la Educación Física y el Deporte, transformándose en un aspecto necesario y en un componente esencial en su calidad de vida.

### **1.3.5 ETAPA DE MANTENIMIENTO DE LOS ALTOS RESULTADOS**

La preparación de esta etapa se caracteriza por un trato exclusivamente individual. Esto se explica por lo siguiente. En primer lugar, la gran experiencia de entrenamiento de un deportista concreto ayuda a estudiar todas sus particularidades, lados fuertes y débiles de su preparación, a encontrar los métodos y medios más eficaces para su preparación, y las variantes de planificación de la carga de entrenamiento, lo que posibilita aumentar la eficacia y calidad del proceso de entrenamiento y, por medio de ello, mantener el nivel de logros deportivos. En segundo lugar, la disminución inevitable del potencial funcional del organismo y sus posibilidades de adaptación, condicionada tanto por los cambios naturales de los sistemas y órganos, como por el nivel exclusivamente alto de las cargas en la etapa anterior del entrenamiento plurianual, con frecuencia no solamente permite no aumentar las cargas, sino que dificulta mantenerlas en el nivel asequible anteriormente. Esto exige una búsqueda de los recursos individuales para el aumento de la maestría que puedan neutralizar los factores negativos citados.

Para la etapa de mantenimiento de los logros es característico el intento de mantener en el nivel logrado las posibilidades funcionales de los principales sistemas del organismo, con un volumen igual o incluso menor de trabajo de entrenamiento. Por otra parte, se presta gran atención al perfeccionamiento de la maestría técnica, el aumento de la preparación psicológica y la eliminación de pequeñas carencias en el nivel de la preparación física. Uno de los factores más importantes para mantener la forma deportiva es la madurez técnica que depende directamente de la experiencia competitiva del deportista.

Hay que tener en cuenta que en esta etapa los deportistas están bien adaptados a los diversos medios de acción de entrenamiento. Y, como regla, los medios, los métodos y las variantes de planificación del proceso de entrenamiento no solo no consiguen progresar, sino incluso mantener los resultados deportivos en el nivel anterior. Por ello, en esta etapa, como nunca antes, hay que tratar de cambiar los medios y métodos de entrenamiento, y utilizar los complejos de ejercicios no utilizados, las nuevas máquinas de musculación y los medios no específicos que estimulan la capacidad de trabajo y la eficacia de realización de las acciones motrices. Para solucionar estas tareas cabe acudir a variaciones sustanciales de la carga de entrenamiento. Por ejemplo, al disminuir el volumen general de trabajo en el macrociclo, resulta eficaz la planificación de micro y mesociclos de choque con carga exclusivamente alta.

## **CAPÍTULO II**

### **NIVEL FÍSICO**

El nivel físico representa la capacidad del individuo de alcanzar rendimientos en una determinada capacidad física, el mismo que tiene que ser comparado de acuerdo a un patrón para ser cuantificado. En este sentido para hablar de nivel físico debe estar sujeto a medición por lo tanto en este capítulo estarán incluidas algunas formas de evaluación para determinar el nivel de las capacidades físicas en los deportistas, así como se hablará fundamentalmente de las capacidades físicas.

#### **2.1. CAPACIDADES FÍSICAS**

##### **2.1.1. LA FUERZA**

*Fuerza muscular es la tensión que realiza un músculo contra una resistencia.*

Bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular.<sup>17</sup>

Capacidad para superar resistencia exterior y resistirlos a través de esfuerzos musculares (Zatziortski, 1970).

La fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas<sup>18</sup>

Cualidad Física que se manifiesta en la capacidad del músculo para generar tensión mediante una contracción muscular, independientemente de:

- La posición que tenga el cuerpo.
- El gesto en el que se aplica la fuerza.
- El tipo de contracción con que trabaja el músculo.

---

<sup>17</sup> PLATONOV, Wladimir, La Preparación Física, p. 33.

<sup>18</sup> OCÉANO, Manual de Educación Física y Deportes, p462.

- La velocidad con la que se aplica

Los principales factores que determinan el nivel de las cualidades de fuerza del deportista pueden reducirse a tres grupos fundamentales:

#### 1. MORFOLÓGICOS:

- sección transversal de los músculos y fibras
- correlación entre las fibras de distinto tipo
- capacidad de extensión de los músculos y tendones
- transformaciones del tejido óseo.

#### 2. ENERGÉTICOS:

- reservas de moléculas fosfagénicas (adenosintrifosfato y fosfocreatina) y de glucógeno muscular y hepático
- eficacia de la circulación sanguínea periférica

#### 3. NEURORREGULADORES:

- frecuencia de los impulsos
- coordinación intra e intermuscular

#### 2.1.1.1. RÉGIMEN DE TRABAJO MUSCULAR

La fuerza puede manifestarse en régimen **isométrico** (estático) del trabajo muscular cuando durante la tensión no varían su longitud, y en régimen **isotónico** (dinámico) cuando la tensión provoca un cambio de longitud de los músculos. En el régimen isotónico se distinguen dos variantes: **concéntrico**, en el que la resistencia se vence con una tensión de los músculos que disminuye su longitud, y **excéntrico**, cuando se realiza una acción contraria a la resistencia con una extensión simultánea que elonga el músculo.<sup>19</sup> La fuerza también puede manifestarse en régimen isocinético, el

---

<sup>19</sup> PLATONOV, Wladimir, La Preparación Física, p. 56

mismo que se fundamenta en la realización de un ejercicio a velocidad constante del movimiento, los músculos vencen una resistencia, trabajando con una tensión casi extrema a pesar del cambio de correlación (en los distintos ángulos de las articulaciones) entre las palancas o entre los distintos momentos de rotación.

### **2.1.1.2. CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA MUSCULAR**

Se puede diferenciar los siguientes tipos fundamentales de fuerza, los mismos que se ha considerado de mayor beneficio para la presente investigación puesto que la disponibilidad de recursos para la evaluación y el nivel de las deportistas no hace necesaria la presencia de equipos más sofisticados

#### **2.1.1.2.1. FUERZA MÁXIMA**

La fuerza máxima supone las posibilidades máximas que el deportista puede demostrar durante una contracción muscular voluntaria.<sup>20</sup>

Se trata de la mayor fuerza que el sistema neuromuscular es capaz de desarrollar mediante una contracción muscular voluntaria.<sup>21</sup>

El nivel de la fuerza máxima se manifiesta en magnitud de las resistencias externas que el deportista vence o neutraliza con una completa movilización las posibilidades de su sistema neuromuscular. Fuerza máxima del ser humano no debe identificada con la fuerza absoluta, que refleja posibilidades de reserva del sistema neuromuscular.

#### **2.1.1.2.2. FUERZA – VELOCIDAD**

---

<sup>20</sup> *Ibíd.*

<sup>21</sup> Manual de Educación Física y Deportes, p.462

La fuerza-velocidad es la capacidad del sistema neuromuscular de movilizar el potencial funcional para lograr elevados índices de fuerza en el tiempo más breve posible.

La fuerza-velocidad debe diferenciarse según la magnitud de la fuerza demostrada en las acciones motoras que presentan distintas exigencias a las posibilidades de fuerza- velocidad del deportista, y estas pueden ser:

### **FUERZA EXPLOSIVA:**

Es la capacidad del sistema neuromuscular de generar tensión en el menor tiempo posible.<sup>22</sup>

Es la fuerza-velocidad demostrada en condiciones de notable resistencia. La fuerza explosiva puede ser decisiva para ejecutar una salida eficaz en la carrera de velocidad o en natación, los lanzamientos de lucha.

### **FUERZA DE SALIDA:**

Es la fuerza ejercida contra una resistencia pequeña o media con una gran velocidad inicial. La fuerza de salida es determinante para los golpes de bádminon, de boxeo, las acciones de esgrima, los remates de fútbol, etc.

### **2.1.1.2.3. FUERZA RESISTENCIA**

La fuerza-resistencia es la capacidad de mantener índices de fuerza medianamente altos, durante el mayor tiempo posible. El nivel de la fuerza-resistencia se traduce por la capacidad del deportista para vencer la fatiga, realizar una gran cantidad de repeticiones de los movimientos o una aplicación prolongada de fuerza en condiciones de contraposición a una resistencia externa.

---

<sup>22</sup> *Ibíd.* 4

Se denomina de esta forma la capacidad del organismo de oponerse a la fatiga durante trabajos de fuerza.<sup>23</sup>

### **2.1.2. LA VELOCIDAD**

Las capacidades de velocidad del deportista son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

Según Grosser y Brüggeman (19991), es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o realizar movimientos con máxima velocidad.

Matveev (1976) define rapidez: "Es el conjunto de propiedades funcionales del hombre que determinan directa y preferentemente las características de la velocidad de los movimientos, así también como el tiempo de reacción motora".

Se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza, coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima.<sup>24</sup>

#### **2.1.2.1 FACTORES QUE DETERMINAN LA VELOCIDAD**

Entre los factores que determinan el nivel de las capacidades de velocidad podemos mencionar:

1. La operatividad de la actividad del mecanismo neuromotor.

---

<sup>23</sup> *Ibíd.* 4

<sup>24</sup> *Ibíd.* 4, p, 484

2. La capacidad de movilizar rápidamente el conjunto de acciones motoras.
3. El nivel de coordinación neuromuscular.
4. La correlación de los distintos tipos de fibras musculares FTa y FTb.
5. La capacidad de relajación de los músculos.
6. El nivel de Flexibilidad.
7. El nivel de las capacidades coordinativas.
8. La posibilidad de movilizar rápidamente los mecanismos bioquímicos y de realizar la nueva síntesis de los procesos alactácidos anaeróbicos.
9. El nivel de Fuerza-Velocidad.
10. El dominio de la Técnica.
11. La intensidad de los esfuerzos volitivos.

### **2.1.2.2 TIPOS DE VELOCIDAD**

Las capacidades de velocidad en el ser humano se pueden clasificar en tres tipos que son la velocidad de reacción, velocidad de acción y velocidad de desplazamiento.

#### **2.1.2.2.1 VELOCIDAD DE REACCIÓN**

Es la capacidad motora que tiene el ser humano para dar respuesta a un estímulo en el menor tiempo posible.

Esta manifestación de la velocidad depende en gran medida de los procesos de percepción y de anticipación que suponen una extrapolación en determinadas correlaciones temporales, espaciales y espaciotemporales entre el estímulo y la acción de respuesta.

La velocidad de reacción se clasifica en dos tipos:

### **2.1.2.2.1.1 VELOCIDAD DE REACCIÓN SIMPLE**

La velocidad de reacción simple es la respuesta en el menor tiempo posible a un estímulo conocido. Por ejemplo: El disparo para la salida en natación, carreras, etc.

### **2.1.2.2.1.2 VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA**

La velocidad de reacción compleja es la respuesta motora a un estímulo no conocido.

Este tipo de reacciones se dividen en disyuntivas y diferenciadas.

#### **2.1.2.2.1.2.1 VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA DISYUNTIVA**

Son las respuestas motoras a un solo estímulo no conocido y que acontece dentro de una situación estable. Por ejemplo: La reacción de un defensor en el fútbol ante la finta de un atacante, o la de otro que debe tirar a puerta o a un compañero.

#### **2.1.2.2.1.2.2 VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA DIFERENCIADORA**

Es la respuesta motora a un estímulo no conocido que es ejecutada luego de decidir la acción más conveniente o el cambio de modo de actuar.

Las reacciones diferenciadoras son uno de los tipos más complejos de reacción por que exigen una gran tensión de la atención para elegir la respuesta más conveniente o el cambio de modo de actuar. Por ejemplo el futbolista que va conduciendo percibe la marca en el momento de patear el balón y cambia de acción a un pase o a una finta y deja al defensor jugado.

### **2.1.2.2.2 VELOCIDAD DE ACCIÓN**

Es la capacidad que demuestran los individuos para realizar movimientos en el menor tiempo posible y puede ser clasificada en velocidad de acción simple, compleja y frecuencia de movimientos.

#### **2.1.2.2.2.1 VELOCIDAD DE ACCIÓN SIMPLE**

Se proyecta cuando el individuo realiza en el menor tiempo posible un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

#### **2.1.2.2.2.2 VELOCIDAD DE ACCIÓN COMPLEJA**

Se manifiesta cuando se producen varios movimientos acíclicos rápidos y coordinados en el menor tiempo posible. Por ejemplo el jugador de fútbol que realiza una gambeta y tiro al arco.

#### **2.1.2.2.2.3 FRECUENCIA DE MOVIMIENTOS**

La frecuencia de movimientos representa la cantidad de movimientos cíclicos en el menor tiempo posible. Por ejemplo la cantidad de zancadas que da un velocista en un período determinado de tiempo.

#### **2.1.2.2.3 VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**

La velocidad de desplazamiento refleja la capacidad de los individuos de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

### **2.1.3 LA RESISTENCIA**

Se entiende como resistencia a la fatiga la capacidad de realizar un ejercicio, de manera eficaz, superando la fatiga que se produce.<sup>25</sup>

Según Fritz Zintl (1991), es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

En opinión de Langlade, es la capacidad para mantener un esfuerzo prolongado, sin disminución apreciable de la performance.

---

<sup>25</sup> PLATONOV, Wladimir, La Preparación Física, p.271

El nivel de desarrollo de esta capacidad está condicionado por el potencial energético del organismo del deportista y el grado en que se adecúa a las exigencias de cada modalidad concreta, la eficacia de la técnica y la táctica, los recursos psíquicos del deportista, los cuales, además de garantizar un alto nivel de actividad muscular durante los entrenamientos y las competiciones, retardan contrarrestan el proceso de desarrollo de la fatiga.

### **2.1.3.1 TIPOS DE RESISTENCIA**

Se puede clasificar a la resistencia por el carácter del ejercicio a realizar, así como por los sistemas energéticos en los que se realice el trabajo

#### **2.1.3.1.1 RESISTENCIA GENERAL A LA FATIGA**

La resistencia general a la fatiga debe determinarse como capacidad de ejecutar, manera prolongada y eficaz, un trabajo de carácter no específico, que tiene un efecto positivo en proceso de consolidación de los componentes específicos de la maestría deportiva gracias a elevación del grado de adaptación a las cargas los fenómenos de transferencia del nivel de entrenamiento, pasando de los tipos de actividad específicos a los específicos.<sup>26</sup>

#### **2.1.3.1.2 RESISTENCIA ESPECIAL A LA FATIGA**

La resistencia especial a la fatiga es la capacidad de ejecutar eficazmente el trabajo y superar la fatiga en las condiciones determinadas por las exigencias de la actividad competitiva en cada modalidad concreta.

La resistencia especial a la fatiga es una cualidad muy complicada, que tiene muchos componentes. En cada caso concreto su estructura determina por la

---

<sup>26</sup> *Ibíd.*, p.273

especificidad de la modalidad deportiva y su forma concreta. Según las peculiaridades de la modalidad deportiva la resistencia especial a la fatiga puede ser considerada, por preferencia, como local o global, aeróbica o anaeróbica, estática o dinámica, sensorial o emocional, etc.

#### **2.1.3.1.3 RESISTENCIA ANAERÓBICA ALACTÁCIDA**

Es la capacidad del ser humano de resistir a uno o varios esfuerzos musculares maximales que van de 0 a 30 seg.

Es la llamada resistencia de la fuerza, resistimos al hacer fuerza. Depende de las reservas de fosfágeno (CrP y ATP). Por lo tanto, a mayor fosfágeno mayor resistencia.

En el entrenamiento, aumentamos las reservas de fosfágenos, gastándolos con esfuerzos, cortos de máxima intensidad e intervalos largos de descanso.

#### **2.1.3.1.4 RESISTENCIA ANAERÓBICA LACTÁCIDA**

Es la capacidad del individuo de resistir uno o varios esfuerzos submaximales que tengan por duración de 30 a 120 segundos.

Es la llamada resistencia de la velocidad. Consiste en resistir la aplicación de carga de fuerza y frecuencia óptima de movimientos.

Esta resistencia depende de:

- ❖ Resistir altos valores de lactato en la sangre
- ❖ Eliminar ácido láctico durante la actividad competitiva.

Se logra con cargas que provoquen mucho ácido láctico y como consecuencia, aumento de las reservas alcalinas.

Las cargas de entrenamiento no deben ser inferiores a 180-190 p/m.

### **2.1.3.1.5 RESISTENCIA AEROBIA**

Es la capacidad del ser humano para realizar esfuerzos de mediana y baja intensidad durante un período prolongado de tiempo que va de 3 y se prolongan por encima de los 30 minutos.

Es necesaria para:

- ❖ La recuperación óptima del deportista para los trabajos de alta intensidad.
- ❖ Colaborar con los esfuerzos anaeróbicos
- ❖ Eventos de larga duración

### **2.1.4 COORDINACIÓN**

El término aptitudes de coordinación hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (formar, subordinar, enlazar en un todo único) actos motores integrales y, en segundo lugar, la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de unas a otras conforme a las exigencias de las condiciones variables.<sup>27</sup>

#### **2.1.4.1 CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**

Las capacidades coordinativas se clasifican básicamente en siete principales, las cuales al funcionar interrelacionadas o consecutivamente pueden producir una clasificación extremadamente amplia, de este modo se ha tomado a las capacidades coordinativas generales, y son:

##### **2.1.4.1.1 REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO:**

---

<sup>27</sup> RANSOLA, Alfredo, Entrenamiento Deportivo, p.29

Es la capacidad para coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados a los objetivos parciales que en su conjunto componen la acción táctica del juego. En los Juegos deportivos, la existencia de una relación de oposición entre los objetivos motores perseguidos por los participantes -contra comunicación motriz (Parlebas, 1988)- obliga al jugador con iniciativa motriz a una combinación constante de habilidades en función de las respuestas propuestas por el adversario directo o sus compañeros. Como apunta Manno (1991:219), "en los deportes de situación esta capacidad es fundamental para amalgamar las secuencias técnicas, como la fusión de los fundamentos en los juegos deportivos como el fútbol o la combinación de técnicas en los deportes de combate como el judo o la lucha libre". Así, por ejemplo, una acción parcial viene dada por la correcta apreciación, por parte del jugador emisor, de la situación del jugador receptor; otra es utilizada para predecir el movimiento defensivo que propondrá el oponente directo y la última es movilizadora para impulsar el móvil y dirigirlo al compañero previsto en las condiciones que las dos acciones parciales anteriores han determinado como más adecuadas. La coordinación (acoplamiento) de los movimientos parciales en una acción global armónica desde el punto de vista dinámico, espacial y temporal constituye un elemento estrechamente vinculado con la maestría deportiva de los jugadores.

#### **2.1.4.1.2 ORIENTACIÓN:**

Es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,...) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios,...). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del

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

#### **2.1.4.1.3 DIFERENCIACIÓN:**

Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Se encuentra fundamentada en la percepción constante y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución del gesto, y en la comparación con el programa motor codificado en distintos planos regulativos (modelo interno del movimiento). Su nivel de expresión está determinado conjuntamente por la experiencia motriz y el grado de dominio de las tareas respectivas, ya que es éste el que posibilita la percepción de las pequeñas diferencias en la ejecución motriz con respecto al modelo ideal propuesto o respecto a ejecuciones anteriores (Meinel y Schnabel, 1987). El desarrollo adecuado de esta capacidad va a facilitar al deportista el ordenamiento adecuado de sus movimientos parciales, permitiendo la secuenciación y sincronización precisa a través de la mejora en la percepción de su propio cuerpo hasta alcanzar la última fase de aprendizaje motor definida por la "disposición variable de las habilidades" (Meinel y Schnabel, 1987).

#### **2.1.4.1.4 EQUILIBRIO:**

Es la capacidad de mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. Esta capacidad tiene dos aspectos que deben ser diferenciados

(Meinel y Schnabel, 1987). Por un lado, la capacidad de mantener el equilibrio en una posición relativamente estable o en movimientos corporales muy lentos (equilibrio estático); y por otro, la capacidad de mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios importantes y a menudo muy veloces en la posición del cuerpo. En el caso del balonmano, resulta de mayor importancia la segunda de estas categorías debido a la amplitud de los recorridos ejecutados por los deportistas en el juego y a las situaciones de constante contacto entre los oponentes. Los requerimientos de esta capacidad a lo largo de un encuentro se encuentran especialmente presentes en los cambios de dirección con o sin balón, los giros, los saltos y las luchas o situaciones de 1x1.

#### **2.1.4.1.5 REACCIÓN:**

Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas). Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles. En el contexto de los Juegos Deportivos, la naturaleza cambiante de los episodios lúdicos demanda fundamentalmente la segunda forma de capacidad de reacción (compleja), puesto que las conductas motrices desarrolladas por los deportistas están determinadas en gran medida por el contexto significativo en el que se encuentra en cada momento el jugador. Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora específica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los

procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz).

#### **2.1.4.1.6 RITMO:**

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo (Manno, 1991) a partir de un ritmo propuesto externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado" a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones).

La importancia y la relación estructural de cada componente dentro del complejo capacidades coordinativas está determinado a su vez por el modelo de rendimiento específico de cada especialidad. Así, en los deportes caracterizados por un constante cambio en las situaciones de competición y por unas condiciones inestables del entorno de juego -los JDC- el deportista se ve obligado a adaptar y/o modificar frecuentemente sus respuestas motrices. El complejo de cualidades coordinativas esencial para estas modalidades es la capacidad de adaptación. En los deportes en que predominan condiciones de ejecución estandarizadas y el objetivo consiste en ejecutar los movimientos con gran precisión y exactitud (atletismo, gimnasia, halterofilia,...) es determinante el aspecto de conducción (ver Figura 1). En el complejo de la capacidad de conducción predominan los elementos de acoplamiento y diferenciación, mientras que en el complejo de la capacidad de adaptación se privilegian los componentes de reacción y de cambio. Las capacidades de equilibrio, de orientación y de ritmo pueden estar contenidas en ambas categorías (Meinel y Schnabel, 1987).

#### **2.1.4.1.7 ADAPTACIÓN O CAMBIOS MOTORES:**

Es la capacidad de adaptar y/o modificar el programa motor previsto por el deportista como respuesta a una variación percibida o anticipada durante la ejecución motora de las condiciones lúdicas de la acción de competición. En los Juegos Deportivos, la modificación parcial o completa de los programas de respuesta propuestos inicialmente por los jugadores es un rasgo caracterizador de la motricidad específica en estas especialidades debido al particular carácter de las habilidades motrices demandadas por el juego. La capacidad de adaptación se encuentra soportada principalmente por la velocidad y la exactitud en la percepción de los cambios situacionales y la experiencia motriz. Cuanto más desarrollados estén éstos, tanto mayores serán las posibilidades de adaptación del deportista.

#### **2.1.5 FLEXIBILIDAD**

La flexibilidad comprende propiedades morfofuncionales<sup>28</sup> del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos del deportista.

La flexibilidad es la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor.<sup>29</sup>

El término "flexibilidad" es más adecuado para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo. Cuando se habla de una articulación en concreto, es preferible hablar de su movilidad (movilidad de la articulación femorotibial, de la articulación escapulohumeral).

---

<sup>28</sup> PLATONOV, Wladimir, La Preparación Física, p.149

<sup>29</sup> Océano, Manual de Educación Física y Deportes, p. 500

El grado de desarrollo de la flexibilidad es uno de los factores más importantes que determinan el nivel del deportista en distintas modalidades. La carencia de flexibilidad puede complicar la asimilación de hábitos motores. Algunos de ellos (componentes de la técnica eficaz de ejecución de los ejercicios de competición) no pueden ser asimilados en modo alguno. Una movilidad articular insuficiente limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación; provoca disminución de la economía y suele ser causa de lesiones musculares y ligamentosas.

#### **2.1.5.1 FACTORES QUE DETERMINAN EL NIVEL DE FLEXIBILIDAD**

El nivel de flexibilidad obedece a los factores fundamentales que se exponen a continuación:

1. A las propiedades elásticas de los músculos y del tejido conjuntivo
2. A la eficacia de la regulación nerviosa de la tensión muscular
3. A la estructura de las articulaciones.
4. La flexibilidad activa depende también del nivel de desarrollo de la fuerza y de la perfección de la coordinación.
5. La movilidad de cada articulación puede deberse a la forma de los músculos, así como a la extensión de la acción del músculo o a más articulaciones.

#### **2.1.5.2 CLASIFICACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD**

Se distingue dos clases la flexibilidad activa y la flexibilidad pasiva:

**2.1.5.2.1 FLEXIBILIDAD ACTIVA:** Es la capacidad de ejecutar movimientos con gran amplitud mediante la acción de los músculos que rodean la articulación correspondiente<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> Océano, Manual de Educación Física y Deportes, p. 500.

La flexibilidad activa se realiza durante la ejecución de distintos ejercicios físicos, por lo que su importancia es mayor que la flexibilidad pasiva que refleja la magnitud de la reserva para desarrollar la flexibilidad activa.

**2.1.5.2.2 FLEXIBILIDAD PASIVA:** Es la capacidad de lograr la mayor movilidad posible en las articulaciones mediante la acción de las fuerzas externas.<sup>31</sup>

Los índices de flexibilidad pasiva siempre son más altos que los de flexibilidad activa.

La flexibilidad de ambos tipos es específica para cada articulación. Esto significa que un elevado nivel de movilidad en los hombros no implica el mismo nivel de movilidad en las articulaciones coxofemorales y tibioperoneotarsianas. Por ello, surge la necesidad de desarrollar la flexibilidad de forma completa en el proceso de la preparación física general y de aumentar la movilidad en las articulaciones más importantes para cada modalidad deportiva en el proceso de la preparación física especial.

Se distingue así mismo la movilidad anatómica, la movilidad máxima, cuyo límite es la estructura de las articulaciones correspondientes. Durante la ejecución de los movimientos habituales, el ser humano utiliza solamente una pequeña parte de la movilidad posible. La actividad competitiva en cada modalidad plantea sus propias exigencias de movilidad articular. Durante la ejecución de cada elemento técnico, la movilidad articular puede alcanzar el 85-90% e incluso más. Por otra parte, es preciso tener en cuenta que una flexibilidad excesiva puede presentar consecuencias negativas: la desestabilización de las articulaciones y el aumento del riesgo de lesiones.

---

<sup>31</sup> *Ibíd.*

## **CAPÍTULO III**

### **NIVEL TÉCNICO**

#### **CAPÍTULO 3: NIVEL TÉCNICO**

El nivel técnico en el fútbol es el grado de desarrollo de las capacidades del individuo para ejecutar los movimientos necesarios para resolver con eficacia las situaciones de juego y que se ejecutan con o sin la presencia del balón.

Técnica 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.<sup>32</sup>

#### **3.1 CLASIFICACIÓN DE LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL.**

La técnica en el fútbol se la puede entender en ocho grupos:

- El pateo
- El control de la pelota
- La habilidad o malabarismo
- La conducción del balón
- La gambeta o dribling
- La cobertura
- El corte de juego
- El cabeceo
- El saque de banda
- La Técnica del arquero

---

<sup>32</sup> <http://www.entrenadores.info/> Apuntes de Técnica

## **EL GOLPEO**

Es la acción del futbolista por la cual este impacta la pelota con alguna zona del pie para hacer que esta se desplace de un lugar a otro y se utiliza en diferentes acciones de juego como el pase sea este de distancia corta o larga, el remate al arco o fintas.

### **CLASIFICACIÓN DEL GOLPEO**

Se ha de clasificar al golpeo del balón de acuerdo a la trayectoria que este toma luego de ser impactado y a la zona del pie con que se lo impacta, de esta manera tenemos:

#### **REMATE RASANTE CON EMPEINE**

Este remate es aquel en el que se impacta el balón con la zona que empieza desde la articulación metatarso-falángica hasta el tobillo y tiene una trayectoria rectilínea sin levantarse del nivel del césped en condiciones normales.

#### **TIRO ALTO CON EMPEINE**

Es el tiro que se ejecuta con empeine pero que su trayectoria es parabólica en el eje vertical, separándose del nivel del césped.

#### **TIRO DE VOLEO**

El voleo es un remate ejecutado con el empeine, el borde externo o la cara interna del pie, mientras la pelota está en el aire.

#### **TIRO DE SOBREPIQUE**

El tiro de sobre pique es aquel en el cual se impacta la pelota justo en el momento en el que la pelota toma contacto con el suelo luego de haber tenido una trayectoria aérea.

### **TIRO CON CHANFLE O CON EFECTO**

El chanfle es el tiro en el cual el balón gira en su propio eje y toma una trayectoria curva en el eje horizontal y se ejecuta con las caras internas y externas del pie. Este tiro puede ser alto cuando se eleva del nivel del piso y rasante cuando tiene trayectoria curva sin despegarse del piso.

### **TIRO RASANTE CON LA PARTE INTERNA DEL PIE**

Es el tiro cuya trayectoria es a ras de piso y se impacta a la pelota con la zona del pie comprendida entre el dedo mayor del pie y el talón. Su trayectoria es rectilínea y se utiliza para entregar la pelota con precisión.

### **TOQUE EN PICADO**

Este tiro consiste en ahuecar la punta del pie por debajo de la pelota para golpearla en el punto en el que está apoyada en el suelo. El balón se eleva verticalmente y luego cae a pique<sup>33</sup>

### **TIRO DE PUNTA**

Es el tiro ejecutado con la zona delantera del pie (puntera) y su trayectoria puede ser rasante, alta o con efecto.

### **ENVÍO CON EL TACO**

---

<sup>33</sup> GERONAZO, Argentino, Técnica y Táctica del Fútbol, pp. 21.

El golpeo con el taco es aquel en que la pelota es impactada con la zona del talón y la trayectoria depende de la altura a la que se le pegue pues hay remates de taco rasantes, aéreos, y de escorpión.

### **TIRO CON PLANTA**

Es aquel tiro en el cual se hace rodar la pelota con la planta del pie empujándola por la zona superior de la misma. Este remate es únicamente rasante.

### **EL CONTROL**

Es hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Existen distintas categorías de control del balón de acuerdo a la finalidad táctica que tengan, si el balón puede ser detenido totalmente, parcialmente o simplemente cambiado de dirección, y son:

#### **3.1.1.1. CONTROLES CLÁSICOS**

##### **3.1.1.1.1. PARADA**

Es el control que inmoviliza totalmente un balón sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón estático.

##### **3.1.1.1.2. SEMI-PARADA**

Es una acción donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón en movimiento.

### **3.1.1.1.3. AMORTIGUAMIENTO**

Es la acción inversa al golpeo, en el amortiguamiento se reduce la velocidad del balón mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. Se pueden emplear todas las superficies de contacto.

### **3.1.1.1.2. CONTROLES ORIENTADOS**

Mientras en los controles clásicos se carece del sentido de la orientación en el control orientado la finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar.

El control orientado es aquel en el que además de dominar la pelota, se pretende que quede en una determinada posición para poder jugarla a conveniencia.

Todos los tipos de controles antes mencionados se pueden ejecutar con distintas zonas del pie y del cuerpo en general como son:

- La parte interna del pie
- La parte externa del pie
- La planta del pie
- El talón externo
- La punta del pie
- Con una o dos canillas
- Con el pecho
- Con el estómago
- Con el muslo
- Con la cabeza

### 3.1.2. HABILIDAD O MALABARISMO

Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos y de ejecutar movimientos acrobáticos sin que este se escape de nuestro dominio o caiga al piso. Se clasifica en:

#### 3.1.2.1. ESTÁTICA

La habilidad estática se presenta cuando un jugador realiza dominio del balón sin existencia de desplazamiento.

#### 3.1.2.2. DINÁMICA

Se presenta cuando un jugador se desplaza de un lugar a otro golpeando sucesivamente al balón el aire sin dejarlo tocar el piso.

### 3.1.3. LA CONDUCCIÓN

Es la acción que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego, dotándole de seguridad ante el contrario.

La conducción puede ser **Individual**, cuando se realiza en beneficio propio (iniciar y finalizar la acción) y **de conjunto**, que será aquella que está encadenada a otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

De acuerdo a la zona del pie con que se la ejecuta la conducción puede ser:

#### 3.1.4.1 CONDUCCIÓN CON EL INTERIOR DEL PIE

Es la que se ejecuta con el borde interior del pie. Este tipo de conducción se caracteriza por ser lenta y muy segura.

### **3.1.4.2 CONDUCCIÓN CON EL EMPEINE**

Es la que se ejecuta con el empeine. Se caracteriza por ser rápida y segura.

### **3.1.4.3 CONDUCCIÓN CON EL EXTERIOR DEL PIE**

Es la que se ejecuta con el borde externo del pie. Es de mayor rapidez pero menor seguridad.

### **3.1.4.4 CONDUCCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE**

Es la que se realiza haciendo rodar el balón mientras se lo pisa. Puede ser de baja o alta velocidad dependiendo de la habilidad del jugador y es muy segura por que nunca se pierde el contacto con la bola y se puede mantener la mirada arriba así como cambiar de dirección fácilmente.

## **3.1.4. LA GAMBETA, DRIBLING O REGATE**

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

Acción de desborde de un contrario, estando el jugador que lo realiza en posesión del balón.<sup>34</sup>

La gambeta o dribling, es un recurso individual del jugador que tiene por objeto desbordar a la marca que intenta cortarle el camino y utiliza como medios engañar con el cuerpo, con las piernas o con la pelota sobre la dirección a seguir o sobre la próxima maniobra a realizar.<sup>35</sup>

Los regates se pueden clasificar en:

---

<sup>34</sup> OCÉANO, Manual de educación Física y Deportes, p.366.

<sup>35</sup> *Ibíd.*, p.40

### **3.1.5.1 SIMPLE**

Es aquel en el que se desborda al contrario sin acción previa.

### **3.1.5.2 COMPUESTO**

Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al contrario.

### **3.1.5.3 LA FINTA**

Llamamos finta al intento de engaño que hace un jugador para desequilibrar a un contrario y lograr su objetivo de superarlo, pasar el balón o hacer que el balón siga su camino.

Hay varios tipos de finta:

#### **3.1.5.3.1 FINTA DE MIRADA**

Consiste en engañar al contrario dirigiendo la vista hacia un lugar determinado, cuando el balón va hacia otro lugar

#### **3.1.5.3.2 QUIEBRE DE CINTURA**

Consiste en engañar al contrario dirigiendo la cintura hacia un lado y quebrarla para cambiar bruscamente de dirección.

#### **3.1.5.3.3 AMAGUE DE PIERNAS**

Es el engaño que se hace al rival dándole a entender que vamos a dirigir la pelota hacia un lado que no es el que se tiene pensado. Depende de la agilidad, el dominio del equilibrio kinestésico y la práctica constante, amén de la forma de entrar del adversario y la medida visual del espacio – tiempo, amén de la coordinación precepto motriz y córtico podal.

Existen un sin número de regates y el número seguirá aumentando pues depende de la imaginación de los jugadores y las combinaciones que se puedan hacer de los tradicionales dependiendo de la situación de juego, aquí se mencionarán algunos sin detención en descripciones:

La "ELE" (L), jalón lateral + 3 dedos, empujón con la planta, avance – retroceso – avance, lateral – juanete, paso pierna, toco y siga, finta lateral y puente de juanete sin pisar el balón, el sombrerito, stop y siga, finta de taquito y siga, la moto, dribling de gancho hacia adentro en carrera, el jalón de balón, el quiebre de cintura y la carrera vertiginosa de medio metro, frenazo y servicio, borde de empeine exterior, la bicicleta, el elástico, la flip flap, etc.

### **3.1.5. COBERTURA**

Es la acción técnica de protección del balón mediante la oposición corporal.

Según sea la acción:

- En carrera o dinámica.
- De parado o estática.

Según sea la protección:

- De costado.
- De espaldas.

#### **3.1.5.1 COBERTURA DINÁMICA**

La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada.

Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

### **3.1.5.2 COBERTURA ESTÁTICA**

La cobertura, realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurando mantener distante el balón del oponente.

Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la CARGA, peligrando la protección del balón.

### **3.1.6 EL CORTE DE JUEGO**

Es la detención de una jugada que está siendo realizada por el equipo contrario mediante diversas acciones que pueden ser: la carga, la interceptación y la disputa del balón.

#### **3.1.6.1 LA CARGA**

Cargar significa, dentro del fútbol, el procedimiento atlético de apartar a un adversario al cual se pretende arrebatarse la pelota que posee, o bien el sistema utilizado por un atacante para quitar del camino a un jugador enemigo que tapa el paso con el fin de conseguir que la pelota salga fuera o la juegue un compañero de quien obstruye<sup>36</sup>

Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás si el contrario obstruye.

---

<sup>36</sup> *Ibíd.*, p.63

### **Diversas formas y clases:**

- a. Hombro a hombro.
- b. Pecho a espalda.

Sólo puede cargar el jugador que no lleva el balón, o cuando no tiene propietario. El que posee el balón hace una **cobertura**.

### **3.1.6.2 LA INTERCEPTACIÓN DE LA PELOTA**

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.<sup>37</sup>

#### **3.1.6.2.1 IRREFLEXIVA**

Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta.

#### **3.1.6.2.2 REFLEXIVA**

La trayectoria del balón es igualmente modificada (sigue siendo parte fundamental), pero las consecuencias pueden ser de dos maneras:

1. Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada (es el desvío clásico).
2. Se modifica la trayectoria, resultado de la misma; por ejemplo:

**Un corte**, si nos apoderamos del balón.

**Una anticipación**, si nos adelantamos a la acción del contrario.

**Un despeje**, si pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible.

---

<sup>37</sup> <http://www.entrenadores.info/> Apuntes de Técnica

**Un pase**, si nos relacionamos con el compañero.

**Un desvío**, si con ello evitamos el fin buscado por su lanzador.

**Un tiro**, si se envía conscientemente a portería.

**Una finta**, para posterior toma de contacto con el balón.

**Superficies de contacto:** Son todas las partes del cuerpo cuando se consigue neutralizar un pase o evitar un gol.

- Piernas
- Pecho
- Cabeza

### **3.1.6.3 LA DISPUTA DEL BALÓN**

Es toda acción por la cual dos jugadores realizan movimientos para arrebatarle el balón a su oponente cuando se encuentran en una situación uno a uno.

Dentro de una disputa del por el balón se identifican el trabar la pelota y la entrada.

#### **3.1.6.3.1 TRABAR LA PELOTA**

Es la acción de choque en la cual dos jugadores llegan al encuentro con la pelota y golpean el balón al mismo tiempo. Esta acción tiene algunas variantes de acuerdo a la destreza del jugador y son:

1. Trabar y cargar: cuando a parte de trabar, un jugador se inclina ligeramente y carga hombro con hombro a su adversario.
2. Trabar y escamotear: cuando un jugador luego de trabar realiza una acción con el pie para desplazar el balón hacia otro sitio como puede ser pasar por encima del pie de su contrario, trabar y quitar la fuerza para que el balón corra y así poderlo controlar.

### 3.1.6.3.2 LA ENTRADA

Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego. Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De **frente** y **lateral**.

Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control.

En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.

Debe quedar claro por cuanto exponemos que la entrada es la acción de ataque al contrario que controla o intenta controlar el balón.

**Superficies de contacto:** La superficie de contacto a utilizar es el **pie**.

#### **FORMAS Y CLASES:**

**De frente:** Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control. Se puede realizar:

- De pie.
- Deslizamiento lateral.

**Lateral-Tackle:** Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.

### 3.1.7 EL CABECEO

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

### 3.1.7.1 SUPERFICIES DE CONTACTO

- Frontal: Para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones.

### 3.1.7.2 DIFERENTES FORMAS DE EFECTUAR EL GOLPEO EN FUNCIÓN DE LA POSICIÓN DEL JUGADOR

- De parado.
- En el sitio o de parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (la de más impulso).
- En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, **defensiva u ofensiva.**

- **Defensivas:** Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.
- **Ofensivas:** Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

### 3.1.7.3 FINALIDAD

- **Desvíos:** Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo. Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).
- **Prolongaciones:** Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.
- **Despejes:** Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

- **Remates:** Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

### 3.1.8 EL SAQUE DE BANDA

Es la acción de poner, en forma reglamentaria, el balón en juego, con las manos, desde una de las líneas laterales de la cancha.<sup>38</sup>

El jugador que realiza el lanzamiento debe sujetar la pelota con las dos manos, impulsándola con ambos brazos. Aun cuando el balón se lo tomara con las dos manos, si se lo arroja con el impulso de un solo brazo, el lanzamiento es incorrecto. El balón debe ser lanzado al campo de juego por encima de la cabeza, llevándolo previamente bien atrás.

### 3.1.9 TÉCNICA DE ARQUERO

Es la forma más conveniente de utilizar todas las partes del cuerpo para dominar o desviar el balón y realizar con eficacia cada una de las acciones que el puesto específico de arquero requiere.<sup>39</sup>

#### 3.1.9.1 PARADAS BLOCAJES

Bloquear un balón es sujetar el balón con las manos. El balón puede venir:

- Frontal: Por el suelo (raso), a media altura, por encima de la cabeza (alto).
- Lateral: Por el suelo (raso), a media altura, por encima de la cabeza (alto).

#### 3.1.9.2 DESVIACIONES

---

<sup>38</sup> <http://www.entrenadores.info/> Acciones Técnicas Por el Método de Desglosamiento

<sup>39</sup> <http://www.entrenadores.info/> Apuntes de Técnica

Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón, normalmente en casos extremos. Estas desviaciones se hacen generalmente con las manos y con los pies, y en casos extremos con cualquier parte del cuerpo.

Lo mismo que en las **paradas blocajes** pueden realizarse en posición de parados (estático), en salto, en estirada, y por supuesto por ambos lados de la portería y por encima del travesaño.

### **3.1.9.3 DESPEJES**

Es el hecho de golpear el balón para alejarlo de su portería. Generalmente se utilizan los puños, uno o ambos, y los pies, aunque en situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, cualquiera de los antebrazos e, incluso despejes con la cabeza cuando la acción se produce fuera del área.

### **3.1.9.4 PROLONGACIONES**

El portero al igual que cualquier otro jugador puede efectuar prolongaciones. Estas pueden ser:

- En beneficio propio cuando se apodera del balón en una segunda acción.
- Cuando se prolonga su trayectoria enviando a corner.
- Cuando se prolonga a la banda opuesta de donde proviene el centro.

### **3.1.9.5 RECHAZOS**

Rechazar el balón es cuando se antepone el cuerpo al no poder darle una dirección determinada impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.

- Cualquier superficie del cuerpo.
- En posición estática y dinámica.
- A balones de diversas trayectorias y procedencias.
- A trabajar valentía y agresividad.

### **3.1.9.6 PASES**

Es todo lanzamiento que efectúa el portero a un compañero, con las manos o los pies, cuando el balón se encuentra en juego, lo que conlleva en principio una iniciación de ataque.

### **3.1.9.7 SAQUES**

Es todo lanzamiento que realiza el portero con el pie (en fuera de banda con las manos) cuando el balón se encuentra parado.

El portero como cualquier otro jugador, puede poner el balón en juego en cualquier lugar del campo.

## TERCERA PARTE

### METODOLOGÍA

#### 3.1 SISTEMA DE HIPÓTESIS

##### 3.1.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO

**Hi:** La Etapa de Formación Básica influye en nivel físico-Técnico en las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE

##### 3.1.2 HIPÓTESIS OPERACIONALES

**H1:** Los fundamentos técnicos en el fútbol de las jugadoras del club ESPE no se encuentran desarrollados en forma adecuada.

**H2:** El nivel físico de las jugadoras del club ESPE no se encuentra desarrollado de manera adecuada.

##### 3.1.3 HIPÓTESIS NULA

**Ho:** La etapa de formación básica no influye en el nivel físico -técnico de las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE.

### **3.2 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación por el propósito es de tipo aplicada, por el nivel de conocimiento a lograr es no experimental correlacional, y, por los medios a utilizarse es un estudio de campo.

En cuanto al Diseño de estudio no experimental se ha seleccionado un diseño transeccional correlacional ya que se intenta describir el grado de influencia de la etapa de formación básica deportiva con el nivel técnico y con el nivel físico que debieron alcanzar.

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

Al tratarse de una investigación dirigida hacia el club femenino de fútbol de la ESPE la población se comprende de las veintidós jugadoras que participan con el club en los diferentes torneos.

La muestra es de tipo no probabilística y constituye la totalidad de la población en donde todas las jugadoras del Club de fútbol Femenino ESPE serán sometidas a estudio.

### **3.4 INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

En cuanto a los instrumentos de recolección de datos para aplicarse en el presente estudio no experimental correlacional se han tomado en cuenta a los siguientes:

- Una Encuesta De Etapas de Formación básica dirigida a cada una de las jugadoras del club, (véase Apéndice 1) Para determinar el proceso de formación deportiva en cuanto a las etapas de formación básica del que hayan participado las futbolistas.
- Se utilizó también una batería de pruebas Físicas y técnicas, (véase Apéndices 2 y 3) Los mismos que están diseñados para medir las capacidades físicas y técnicas implicadas en el juego de Fútbol y que tienen su propia calificación a base de baremos. (Apéndices 4 y 5)

### **3.5 PROCEDIMIENTO**

Para el presente estudio se procedió a realizar un sondeo del equipo de fútbol femenino con el objetivo de conocer las integrantes y de familiarizarse con el nivel físico y técnico de las mismas por medio de la observación de un partido oficial para registrar estadísticas del rendimiento de las jugadoras en el partido tales como el conteo de numero de aciertos y errores en los pases, remates, control de balón, cabeceo, dribling, despejes, recuperación de balón, faltas a favor y en contra, minutos jugados, asistencias de gol, gol, tarjetas, cambios, etc. Véase Apéndice

Se realizó la planificación del itinerario (Véase apéndice) para tomar las pruebas físicas, técnicas y la Encuesta debido a la variabilidad de competencias y la posibilidad de asistencia de las jugadoras. De esta forma se dividieron las pruebas en cuatro grupos para ser tomadas en diferentes días cada grupo.

En el primer día de pruebas se procedió a montar las pistas para las pruebas de Ruffier, Coordinación Illinois, Conducción de Balón, Aceleración con balón y Control de balón distribuidas en el Estadio de la ESPE y se definió las funciones de los asistentes del evaluador. Se comprobó el correcto funcionamiento del instrumental de medida.

A la llegada de las jugadoras se procedió a una explicación general del trabajo a realizarse y del modo de ejecución de las pruebas. Luego se realizó un calentamiento dirigido de veinte minutos y se realizaron las pruebas en el orden ya mencionado dando siempre la recuperación necesaria a cada jugadora.

El segundo día se realizaron las pruebas de Salto vertical, Aceleración 10 m, Velocidad 20-40 y Resistencia a la Velocidad Bangsboo en el orden descrito y de la misma manera con las diferentes pistas montadas en diferentes partes del estadio. Se realizó una explicación general de los test antes de la sesión, luego se realizó un calentamiento dirigido de veinte minutos y se procedió a la toma de las pruebas.

El tercer día se realizó el montaje de las pistas para evaluación repartidas en el estadio, en seguida se realizó una breve explicación de las pruebas a tomarse. Antes del calentamiento se procedió con el test de flexibilidad Seat and Reach, para luego realizar el calentamiento y las pruebas restantes en las diferentes pistas.

Para el cuarto día el escenario cambió, ya que para el Test de Cooper se necesita una pista de Atletismo, se efectuaron las pruebas en el Polideportivo de Liga Deportiva Cantonal de Rumiñahui ubicado en el Barrio Selva Alegre de la Ciudad de Sangolquí localizado a cinco minutos de la ESPE. Contando

con todas las instalaciones necesarias se procedió al montaje de las pistas para la ejecución de las pruebas.

Al empezar la sesión se procedió a la explicación general de los test a tomarse, luego se realizó un calentamiento dirigido de veinte minutos y se empezó a tomar las pruebas de Abdominales, Cabeceo, Malabarismo y Cooper en ese orden.

Todos los datos obtenidos en cada una de las pruebas fueron registrados en las planillas de recolección diseñadas para cada día. (Véase Apéndice)

### **3.6 PROCESAMIENTO DE DATOS**

Se procedió a la tabulación de datos por medio de Matrices de vaciado de Datos para las variables Independiente y Dependientes en Hojas de cálculo EXCEL. Para el análisis de Datos se utilizó la Media, las frecuencias y los porcentajes, así como también se cualificaron los datos en base a los baremos pertenecientes a cada una de las pruebas.

**CUARTA PARTE**  
**PRUEBA DE HIPÓTESIS**

**PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS**

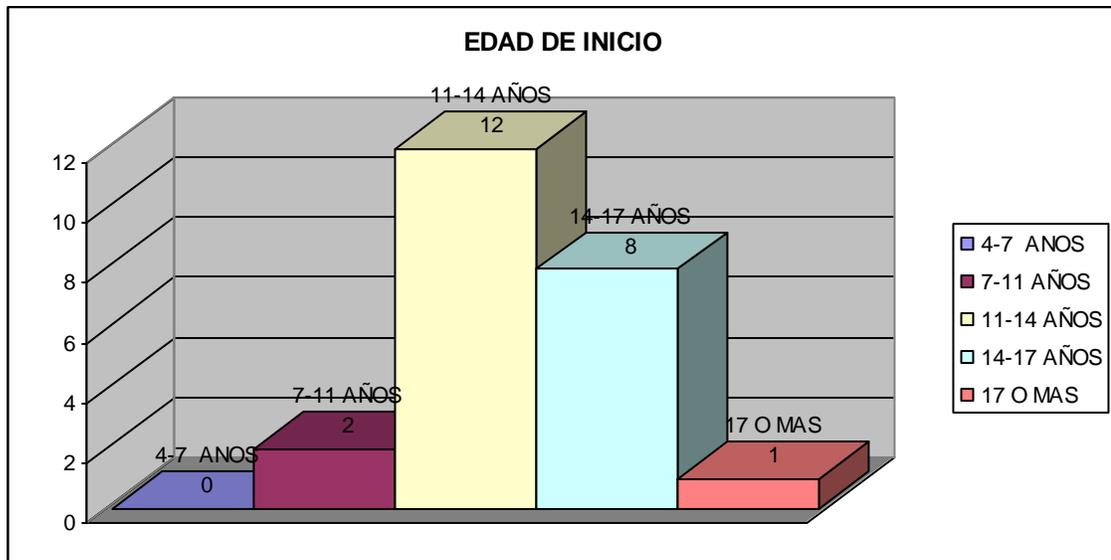
**4.1.1 PRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

**TABLA N° 1**

¿A qué edad empezó de manera formal su Entrenamiento Deportivo?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
4-7 AÑOS	0	0
7-11 AÑOS	2	8,70
11-14 AÑOS	12	52,17
14-17 AÑOS	8	34,78
17 O MAS	1	4,35
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 1**



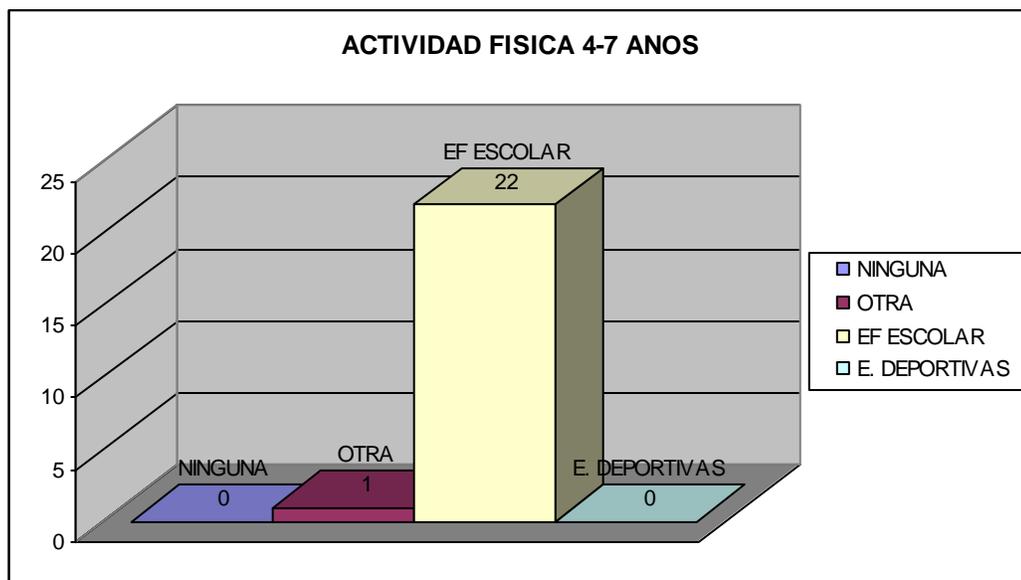
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 12 que representan el 52,17 % empezaron sus entrenamientos en las edades de 11-14 años, 8 (34,78%) empezaron en las edades de 14-17 años, 2 (8,70%) en las edades de 7-11 años, 1 (4,35%) empezó su entrenamiento luego de los 17 años y ninguna entrenó de 4-7 años.

**TABLA N° 2**

¿Qué tipo de Actividad Física realizaba durante las edades de 4-7 años?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
Ninguna	0	0
Otra	1	4,35
EF. Escolar	22	95,65
Escuelas Deportivas	0	0
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 2**



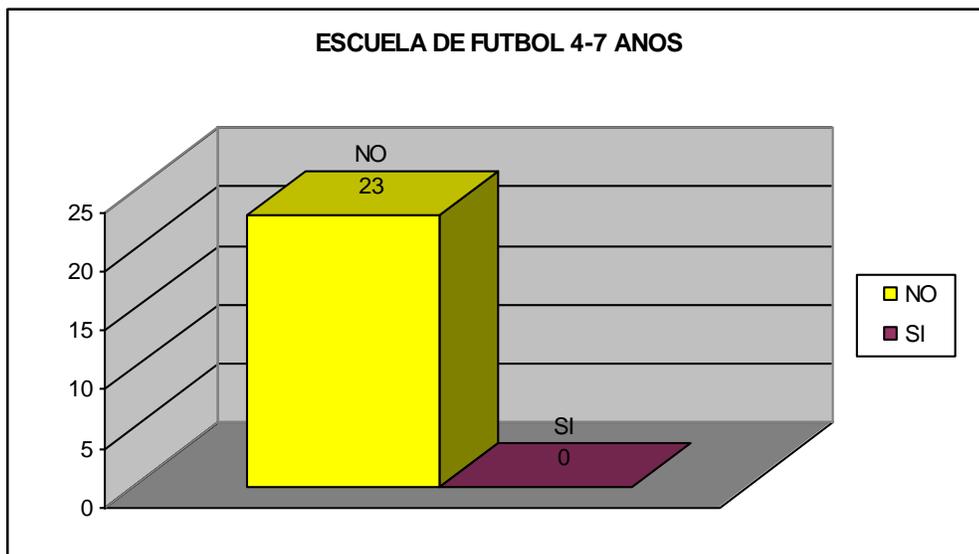
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras encuestadas 0 escogió la opción ninguna, 1 jugadora (4,35%) realizaba otro tipo de actividad, 22 jugadoras (95,65%) realizaban Educación Física Escolar y ninguna de ellas estaba en una Escuela Deportiva.

**TABLA N° 3**

¿Pertenebió usted a una Escuela de Fútbol entre los 4-7 años de Edad?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NO	23	100
SI	0	0,00
<b>TOTALES</b>	23	100

**GRÁFICO N° 3**



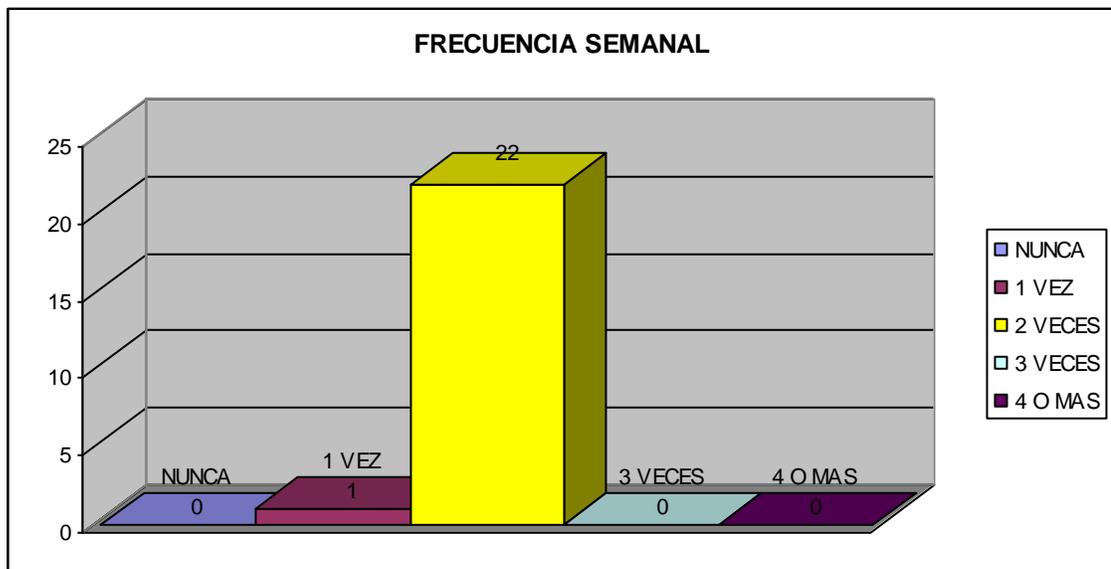
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 18 jugadoras en estudio 23 que representan el 100% respondieron que no pertenecieron a una escuela de fútbol en las edades de 4-7 años, mientras que ninguna respondió si haber pertenecido a una Escuela de fútbol en esas edades.

**TABLA N° 4**

¿Cuántas veces por semana practicaba la modalidad escogida en el ítem 2?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NUNCA	0	0
1 VEZ	1	4,35
2 VECES	22	95,65
3 VECES	0	0,00
4 O MAS	0	0
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 4**



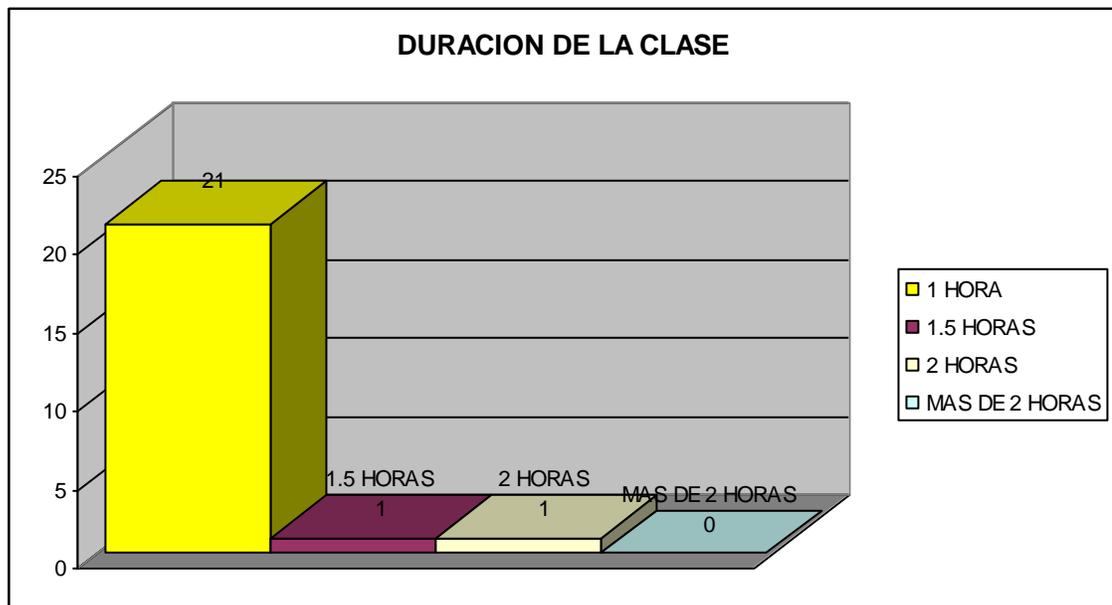
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras encuestadas 22 que representan el 95,65% practicaban Actividad Física dos veces por semana, 1 jugadora (4,35%) lo hacía una vez por semana; las opciones nunca, 3 veces y 4 veces o más no fueron seleccionadas.

**TABLA N° 5**

¿Cuánto duraba la clase de cada día?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
1 HORA	21	91,30
1.5 HORAS	1	4,35
2 HORAS	1	4,35
MAS DE 2 HORAS	0	0,00
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 5**



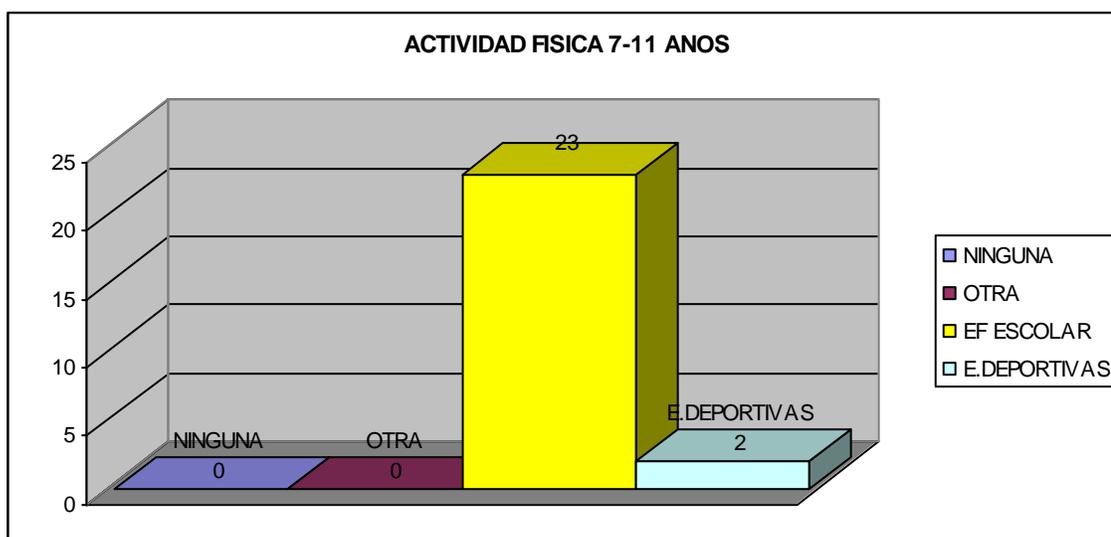
**DESCRIPCIÓN:** De las 23 jugadoras en estudio 21 que representan el 91,30% contestaron haber practicado Actividad Física durante una hora cada clase, Las opciones 1,5 Horas y 2 Horas tienen el mismo numero de frecuencias 1 (4,35%), mientras que la opción Más de 2 Horas no fue seleccionada.

**TABLA N° 6**

¿Qué tipo de Actividad Física practicaba en las Edades de 7-11 años?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NINGUNA	0	0,00
OTRA	0	0,00
EF ESCOLAR	23	100,00
E. DEPORTIVAS	2	8,70

**GRÁFICO N° 6**



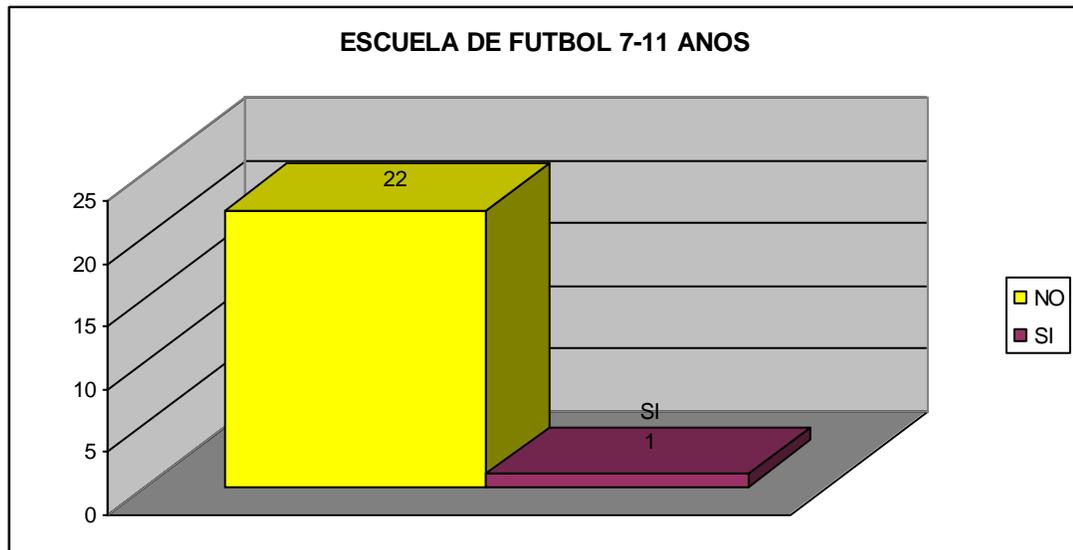
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras encuestadas 23 que representan el 100% contestaron haber practicado Educación Física Escolar entre los 7-11 años de Edad, 2 que representan el 8,70% a su vez contestaron haber estado en una escuela Deportiva durante estas edades, mientras que las opciones Ninguna y Otra no fueron seleccionadas.

**TABLA N° 7**

¿Pertenece usted a una Escuela de fútbol en las edades de 7-11 años?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NO	22	95,65
SI	1	4,35
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 7**



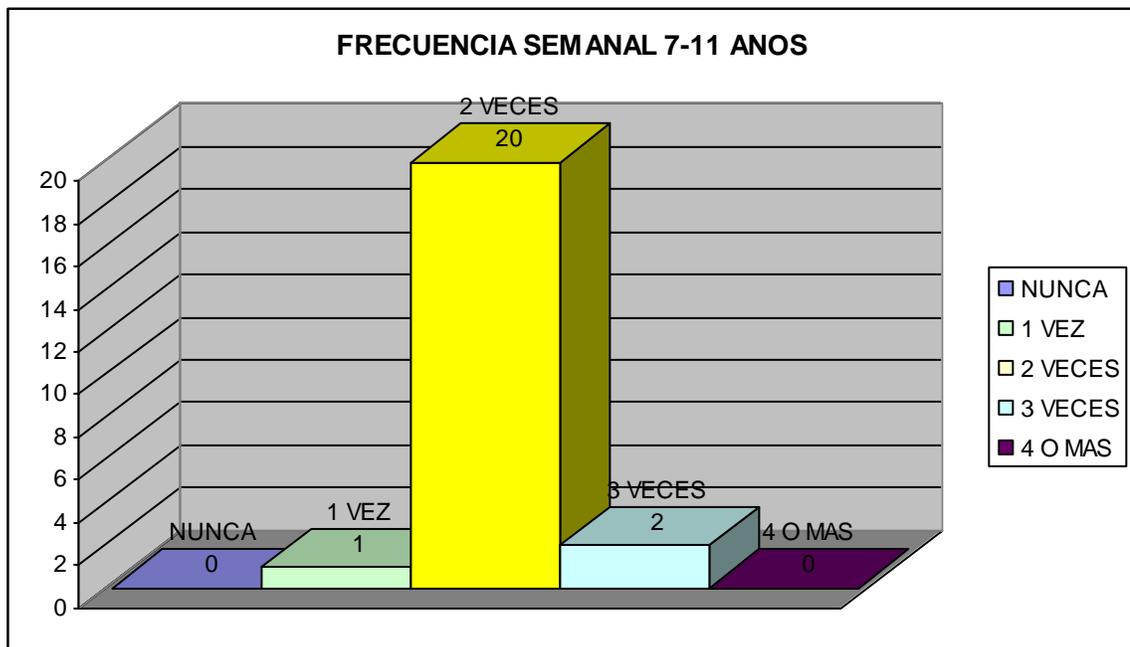
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 22 que representan el 95,65% no pertenecieron a una escuela de fútbol en las edades de 7-11 años, mientras que 1 jugadora (4,35%) si perteneció a una escuela de fútbol durante estas edades.

**TABLA N° 8**

¿Cuántas veces por semana practicaba la modalidad escogida en el ítem 6?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NUNCA	0	0
1 VEZ	1	4,35
2 VECES	20	86,96
3 VECES	2	8,70
4 O MAS	0	0
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 8**



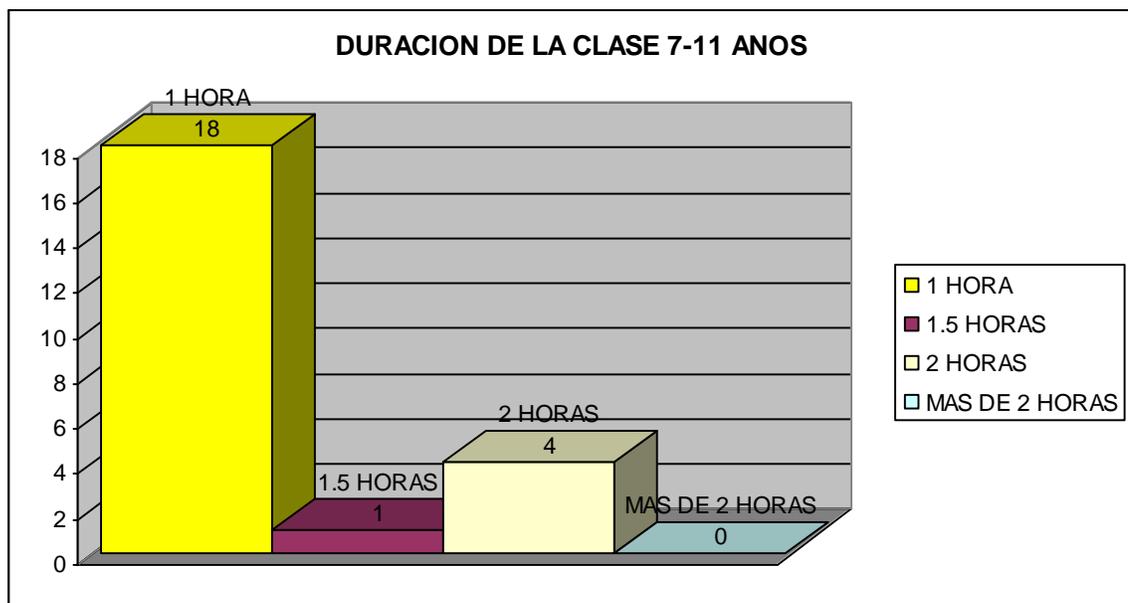
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 20 que representan el 86,96% practicaban algún tipo de Actividad física 2 veces por semana, 2 jugadoras (8,70%) practicaban Actividad Física 3 veces por semana, 1 jugadora (4,35%) lo hacía 1 vez por semana, mientras que las opciones Nunca y 4 o más no fueron seleccionadas.

**TABLA N° 9**

¿Cuánto tiempo duraba la clase de cada día durante esta etapa?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
1 HORA	18	78,26
1.5 HORAS	1	4,35
2 HORAS	4	17,39
MAS DE 2 HORAS	0	0,00
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 9**



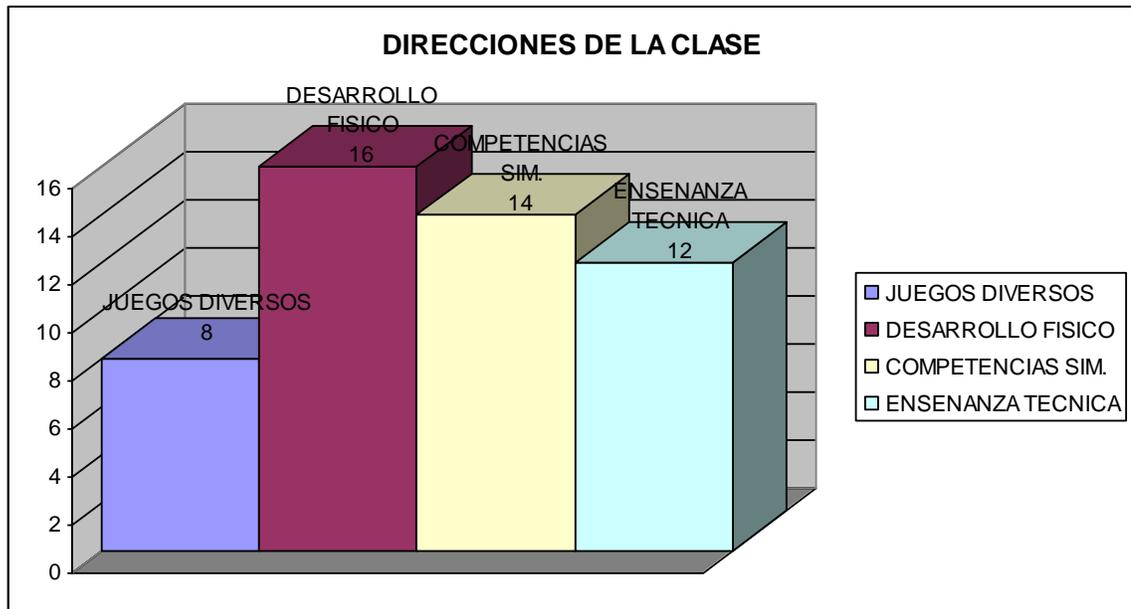
**DESCRIPCIÓN:** De 23 jugadoras en estudio 18 que representan el 78,26% respondieron que practicaban Actividad Física durante 1 Hora cada sesión, 1 jugadora (4,35%) contestó que lo hacía durante 1,5 Horas y 4 jugadoras (17,39%) dijeron que practicaban la Actividad Física durante 2 horas, mientras que ninguna respondió que lo hacía por más de dos horas.

**TABLA N° 10**

¿En qué consistía la clase de Actividad Física escogida en el ítem 6?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
JUEGOS DIVERSOS	8	34,78
DESARROLLO FÍSICO	16	69,57
COMPETENCIAS SIM.	14	60,87
ENSEÑANZA TÉCNICA	12	52,17

**GRÁFICO N° 10**



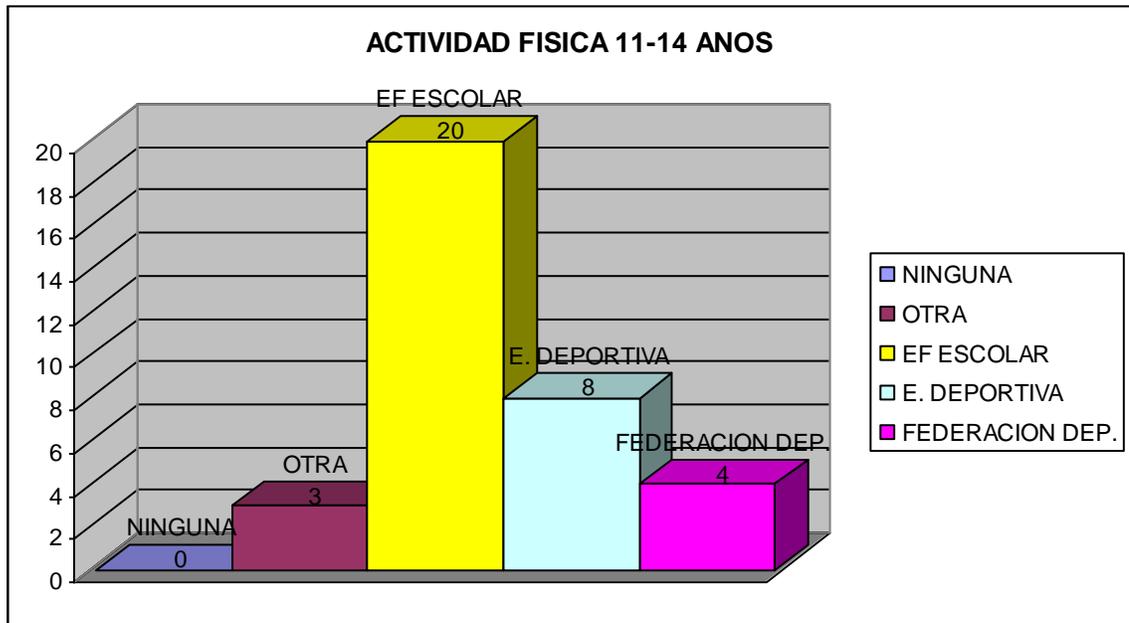
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras encuestadas 8 (34,78%) hacían Juegos Diversos en la clase de Actividad Física, al mismo tiempo 16 jugadoras (69,57%) Escogieron la opción Desarrollo Físico, 14 jugadoras (60,87%) escogieron Competencias simuladas, y 12 (52,17%) escogieron también Enseñanza Técnica.

**TABLA N° 11**

¿Qué tipo de Actividad Física practicaba en las edades de 11-14 años?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NINGUNA	0	0
OTRA	3	13,04
EF ESCOLAR	20	86,96
E. DEPORTIVA	8	34,78
FEDERACIÓN DEPORTIVA	4	17,39

**GRÁFICO N° 11**



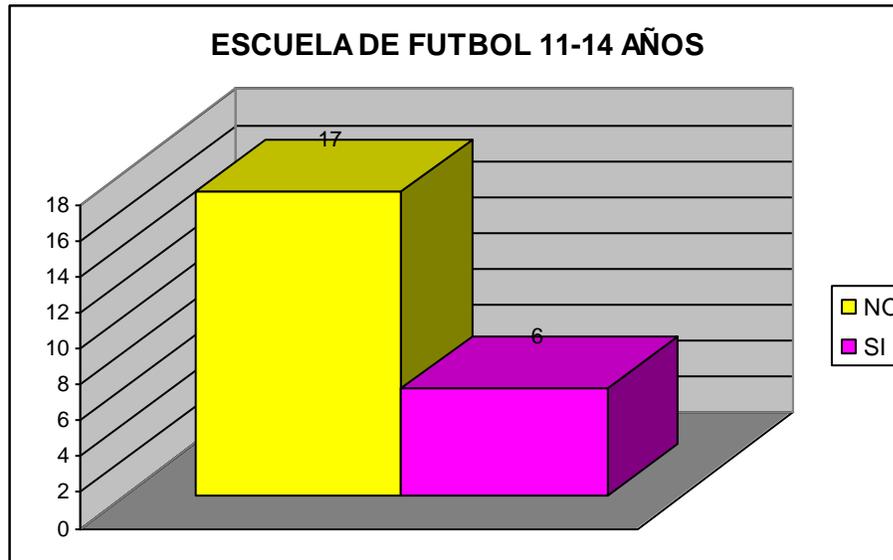
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 20 (86,96%) practicaban Educación Física Escolar en las Edades de 11-14 años, 8 jugadoras (34,78%) pertenecían a alguna Escuela Deportiva, 4 (17,39) Entrenaban en alguna Federación Deportiva, 3 jugadoras (13,04%) hacían Otro Tipo de Actividad Física, mientras que la opción ninguna no fue seleccionada.

**TABLA N° 12**

¿Pertenebió usted a una Escuela de Fútbol durante el periodo de 11-14 años de edad?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NO	17	73,91
SI	6	26,09
<b>TOTALES</b>	23	100

**GRÁFICO N° 12**



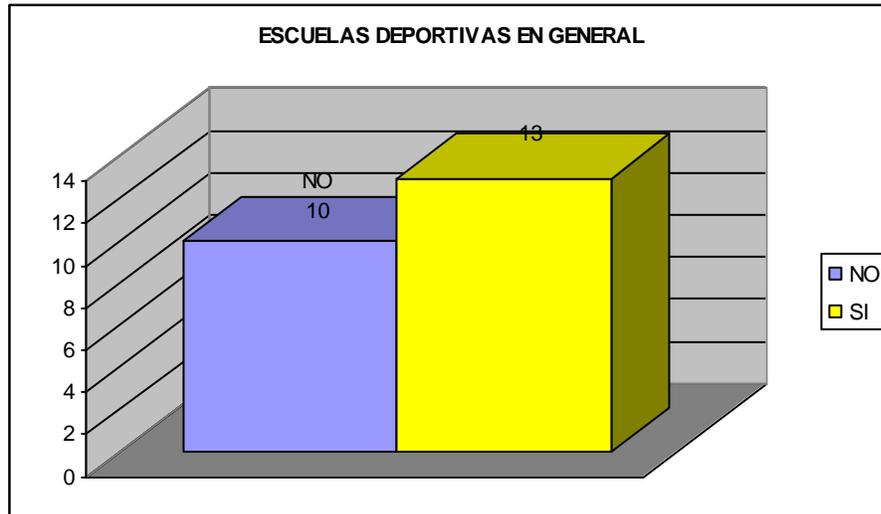
**DESCRIPCIÓN:** De 23 jugadoras en estudio 17 que representan el 73,91 % no pertenecieron a una Escuela de Fútbol durante los 11- 14 años de Edad, mientras que 6 jugadoras (26,09%) si pertenecieron a una Escuela de Fútbol durante estas edades.

**TABLA N° 13**

¿Formaba usted parte de algún equipo que tenga sesiones de entrenamiento de manera periódica durante los 11-14 años de edad?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NO	10	43,48
SI	13	56,52
<b>TOTALES</b>	23	100

**GRÁFICO N° 13**



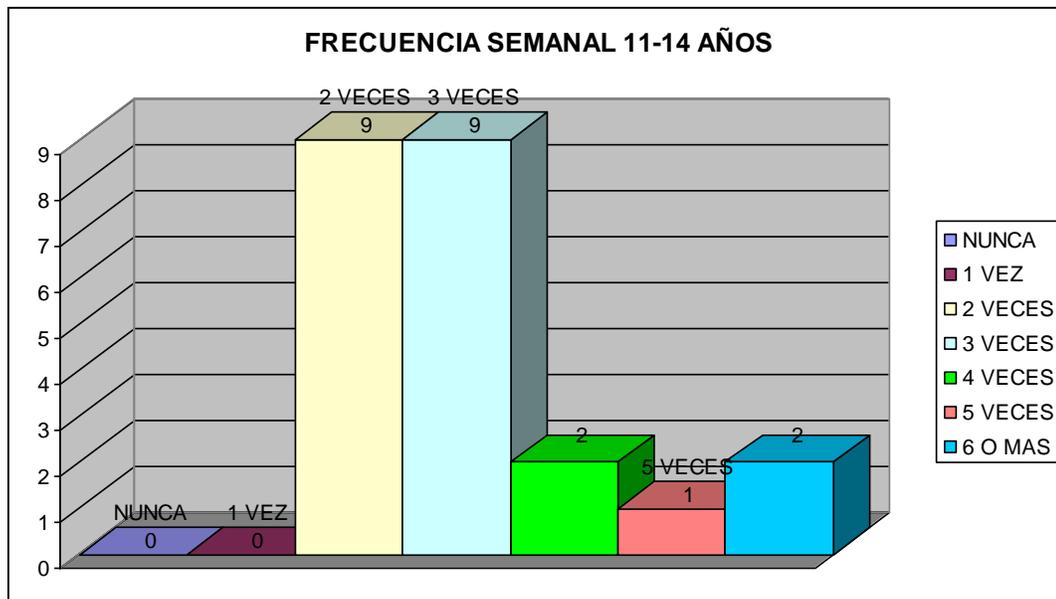
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras encuestadas 10 que representan el 43,48% No formaban parte de un equipo con sesiones de entrenamiento periódico, 13 jugadoras (56,52%) Si pertenecieron a un equipo con sesiones de entrenamiento periódico.

**TABLA N° 14**

¿Cuántas veces por semana practicaba la modalidad escogida en el ítem 12?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NUNCA	0	0
1 VEZ	0	0,00
2 VECES	9	39,13
3 VECES	9	39,13
4 VECES	2	8,70
5 VECES	1	4,35
6 O MAS	2	8,70
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 14**



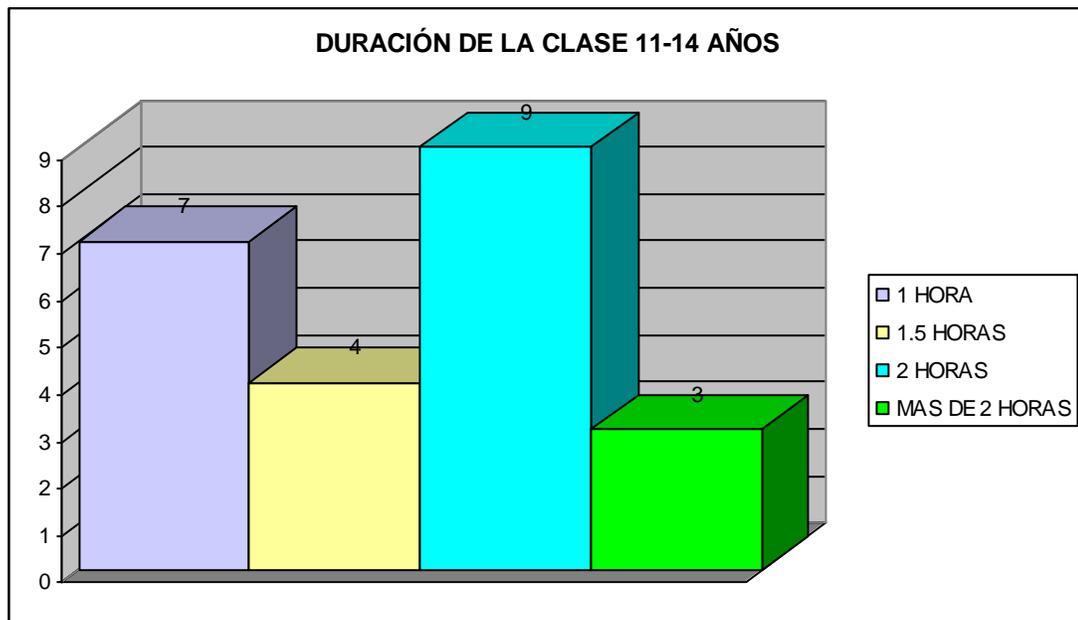
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 9 (39,13%) practicaban actividad física 2 veces por semana, igual número de jugadoras seleccionaron la opción 3 veces por semana, Las opciones 4 veces y 6 o más veces por semana se reparten la misma cantidad de frecuencias 2 (8,70%), 1 jugadora (4,35 %) hacía actividad física 5 veces por semana, mientras que las opciones Nunca y 1 vez por semana no fueron seleccionadas.

**TABLA N° 15**

¿Qué tiempo duraba cada sesión de entrenamiento durante las edades de 11-14 años?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
1 HORA	7	30,43
1.5 HORAS	4	17,39
2 HORAS	9	39,13
MAS DE 2 HORAS	3	13,04
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 15**



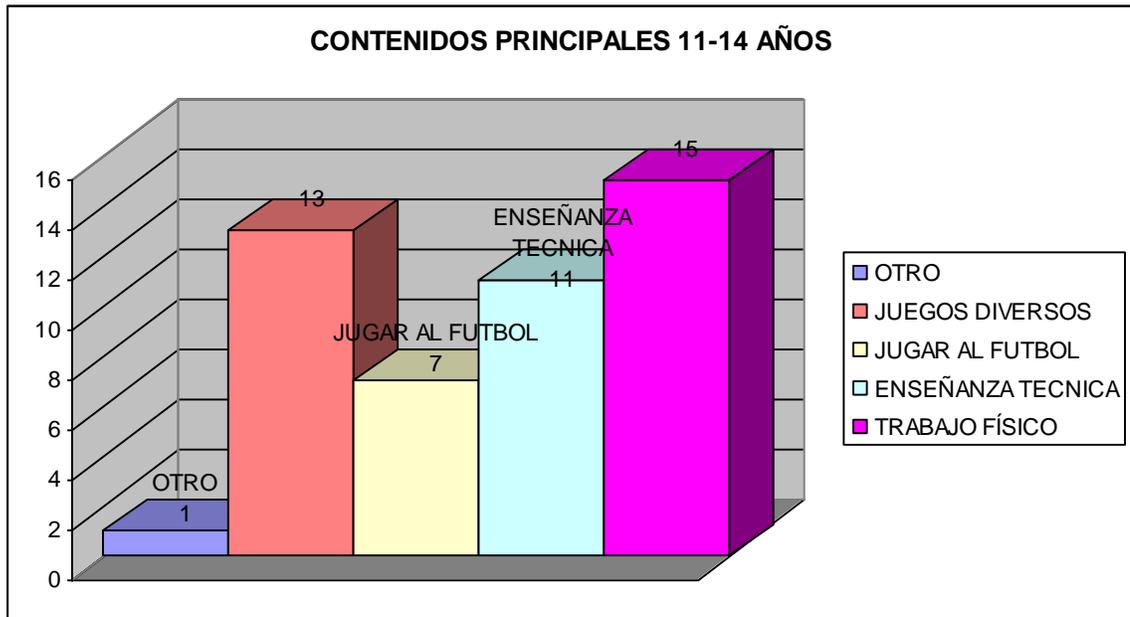
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 7 que representan el 30,43% respondieron que la clase de Actividad Física duraba 1 Hora, 4 jugadoras (17,39%) escogieron la opción 1.5 Horas, 9 jugadoras (39,13%) escogieron la opción 2 Horas, mientras que 3 jugadoras (13,04%) dijeron que su clase durante estas edades duraba Más de 2 Horas.

**TABLA N° 16**

¿Qué prioridad tenían los contenidos de clase durante los 11- 14 años de edad?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
OTRO	1	4,35
JUEGOS DIVERSOS	13	56,52
JUGAR AL FÚTBOL	7	30,43
ENSEÑANZA TÉCNICA	11	47,83
TRABAJO FÍSICO	15	65,22

**GRÁFICO N° 16**



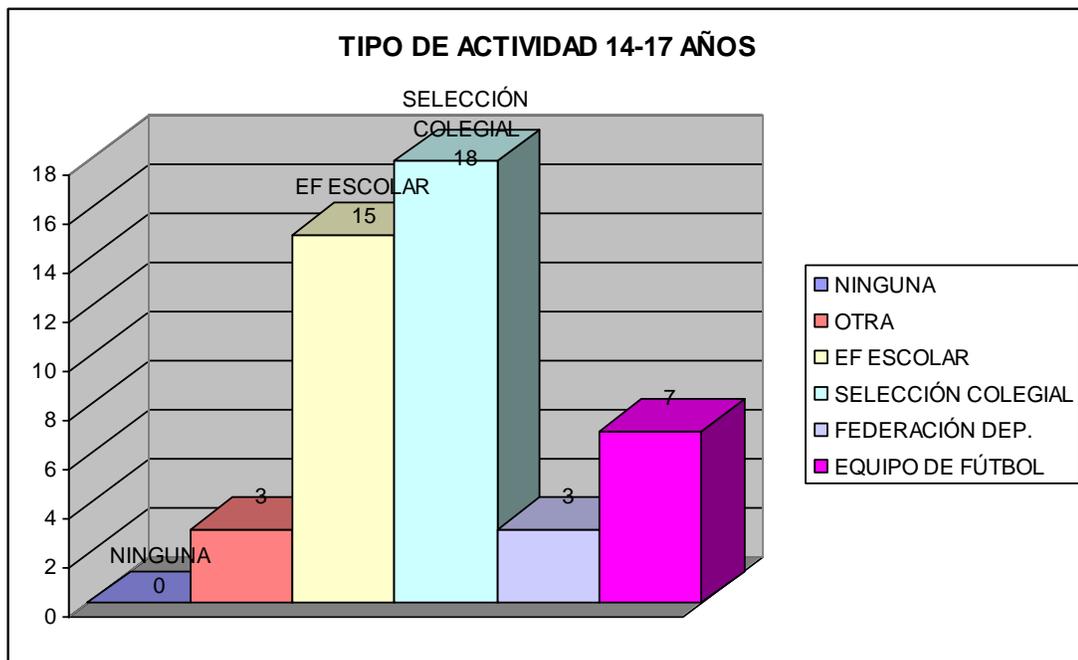
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras encuestadas 1 (4,35%) respondió que en su clase hacía Otro tipo de actividad, 13 jugadoras (56,52%) respondieron que hacían Juegos Diversos, 7 jugadoras (30,43%) respondieron Jugar al Fútbol, 11 jugadoras (47,83%) Escogieron la opción Enseñanza Técnica, mientras que 15 (65,22%) respondieron que su clase consistía en Trabajo Físico.

**TABLA N° 17**

¿Qué tipo de actividad Física practicaba usted en las edades de 14-17 años?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NINGUNA	0	0
OTRA	3	13,04
EF ESCOLAR	15	65,22
SELECCIÓN COLEGIAL	18	78,26
FEDERACIÓN DEP.	3	13,04
EQUIPO DE FÚTBOL	7	30,43

**GRÁFICO N° 17**



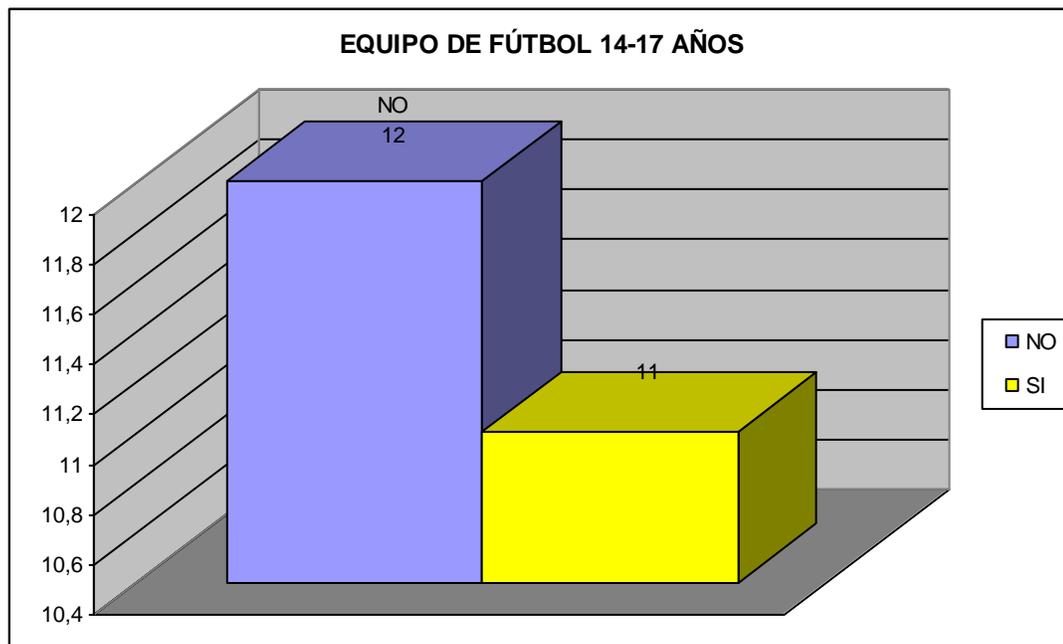
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 18 que representan el 78,26% pertenecían a una Selección Colegial, 15 jugadoras (65,22%) practicaban Educación Física Escolar, 7 jugadoras (30,43%) estaban en un Equipo de Fútbol, 3 jugadoras (13,04%) pertenecían a una Federación Deportiva, 3 jugadoras (13,04%) hacían Otro tipo de actividad, mientras que la opción Ninguna no fue seleccionada.

**TABLA N° 18**

¿Pertenece o perteneció usted a algún equipo de fútbol durante los 14-17 años de edad?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NO	12	52,17
SI	11	47,83
<b>TOTALES</b>	23	100

**GRÁFICO N° 18**



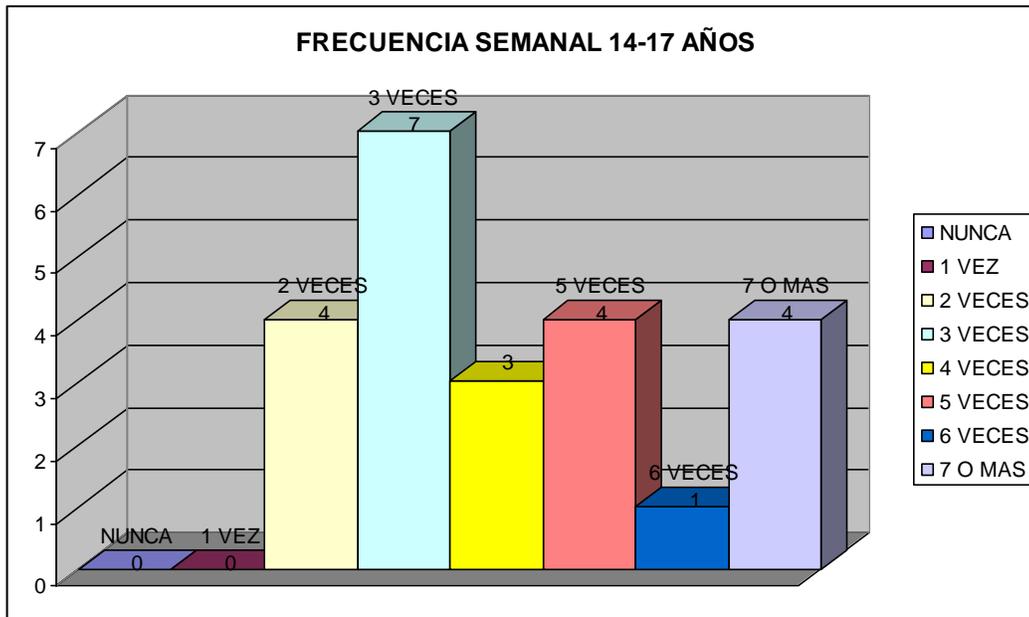
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 12 que representan el 52, 17% no pertenecían a un equipo de fútbol entre los 14-17 años, mientras que 11 jugadoras (47,83%) Si pertenecieron a un equipo de fútbol durante estas edades.

**TABLA N° 19**

¿Cuántas veces por semana practicaba la modalidad o modalidades deportivas escogidas en el ítem 17?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
NUNCA	0	0
1 VEZ	0	0,00
2 VECES	4	17,39
3 VECES	7	30,43
4 VECES	3	13,04
5 VECES	4	17,39
6 VECES	1	4,35
7 O MAS	4	17,39
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 19**



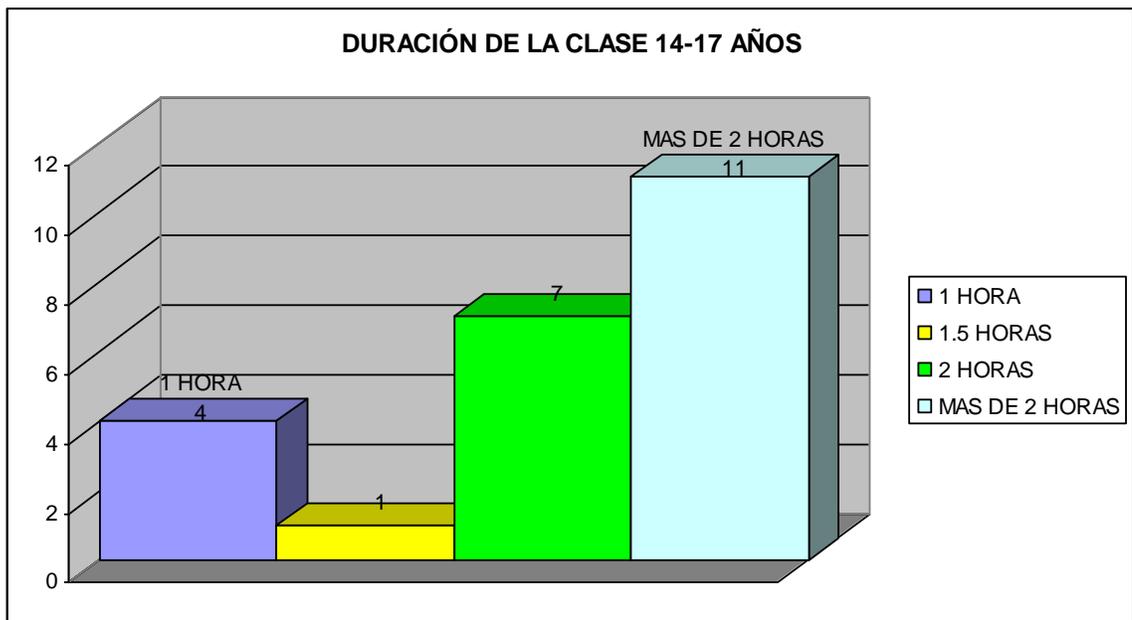
**DESCRIPCIÓN:** De 23 jugadoras encuestadas 7 (30,43%) practicaban actividad física 3 Veces por semana, las opciones 2, 5 y 7 o más Veces tienen igual frecuencia 4 jugadoras (17,39%), 3 jugadoras (13,04%) respondieron haberlo hecho 4 Veces por semana, 1 jugadora (4,35%) señaló practicar 6 Veces por semana, mientras que las opciones Nunca y 1 Veza por semana no fueron seleccionadas.

**TABLA N° 20**

¿Cuánto tiempo duraba cada sesión de entrenamiento?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
1 HORA	4	17,39
1.5 HORAS	1	4,35
2 HORAS	7	30,43
MAS DE 2 HORAS	11	47,83
<b>TOTALES</b>	23	100

**GRÁFICO N° 20**



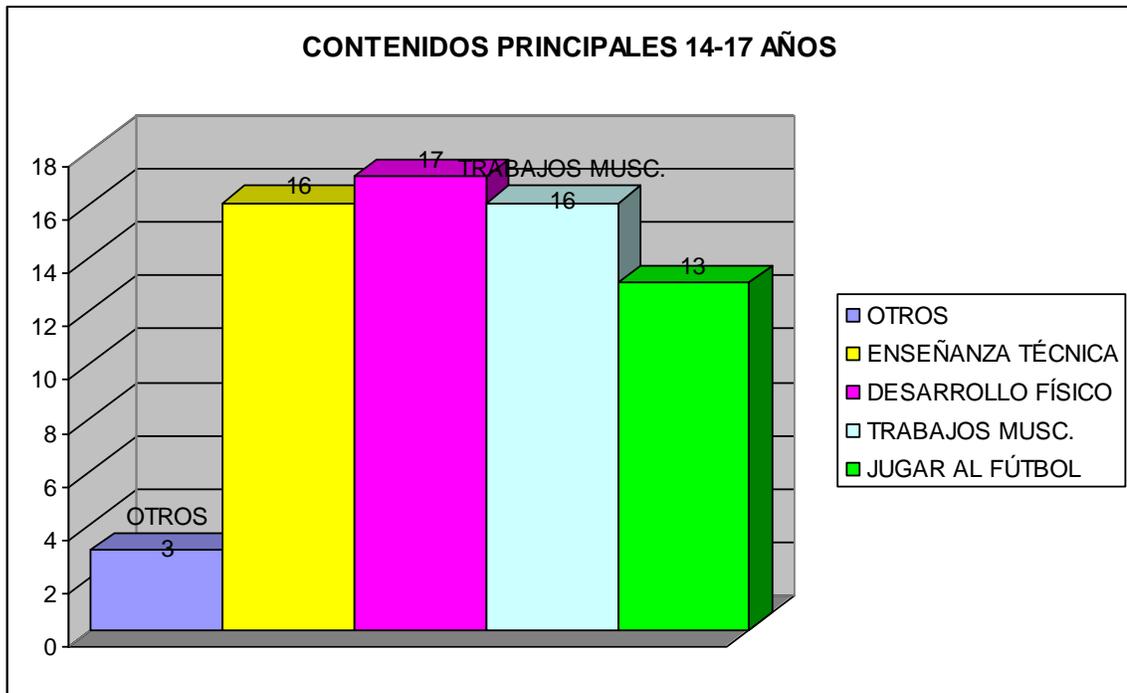
**DESCRIPCIÓN:** De 23 jugadoras encuestadas 4 (17,39%) entrenaban durante 1 Hora, 1 jugadora (4,35%) entrenaba durante 1.5 Horas, 7 jugadoras (30,43%) entrenaban durante 2 Horas, mientras que 11 (47,83%) entrenaban más de dos horas en cada sesión.

**TABLA N° 21**

¿Qué tipo de contenidos son presentados en el entrenamiento?

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
OTROS	3	13,04
ENSEÑANZA TÉCNICA	16	69,57
DESARROLLO FÍSICO	17	73,91
TRABAJOS MUSCULARES	16	69,57
JUGAR AL FÚTBOL	13	56,52

**GRÁFICO N° 21**



**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 3 (13,04%) Hacían otro tipo de actividad en el entrenamiento, 16 jugadoras (69,57%) seleccionaron Enseñanza Técnica, 17 (73,91%) seleccionaron la opción Desarrollo Físico, 16 (69,57%) seleccionaron Trabajos Musculares, mientras que 13 (56,52%) seleccionaron Jugar al Fútbol.

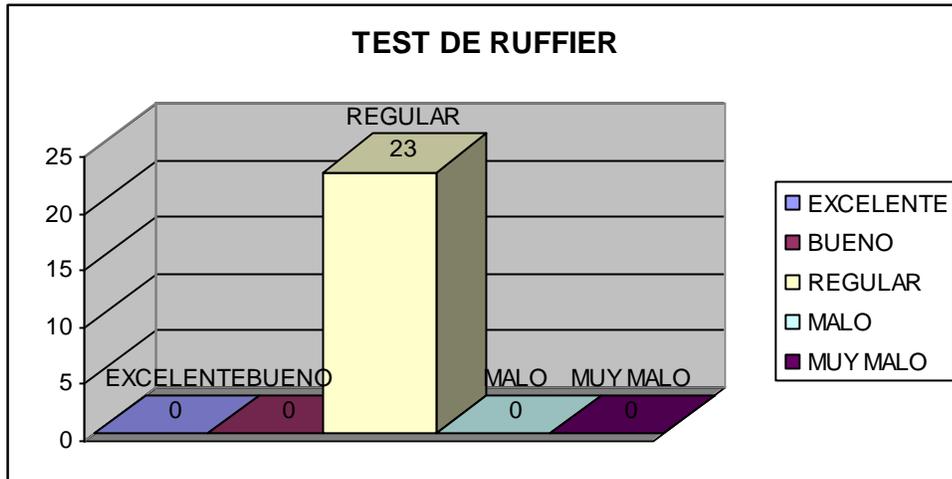
#### 4.1.2 PRESENTACIÓN GRÁFICA PARA LA VARIABLE DEPENDIENTE NIVEL FÍSICO

**TABLA N° 22**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Ruffier**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	23	100,00
MALO	0	0,00
MUY MALO	0	0,00
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 22**



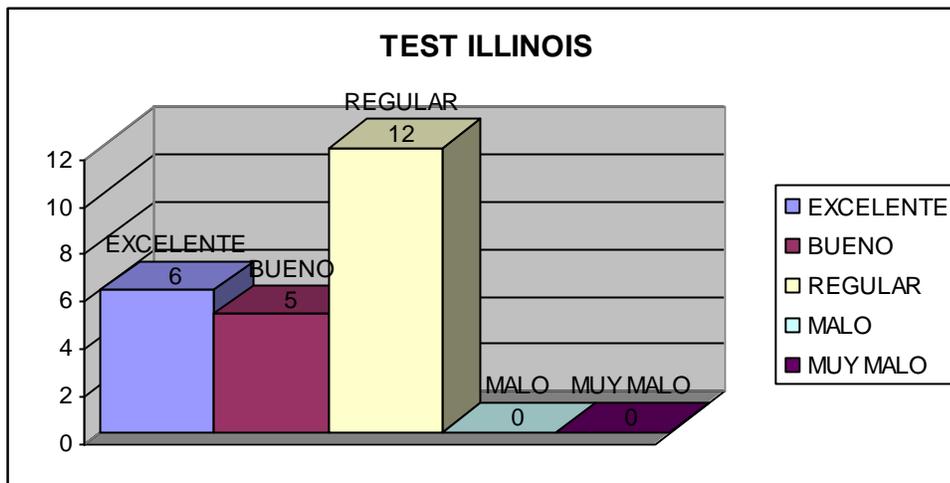
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, 23 que representan el 100% se encuentran en un nivel Regular, mientras que las otras opciones no tuvieron frecuencia en las jugadoras.

**TABLA N° 23**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Illinois**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	6	26,09
BUENO	5	21,74
REGULAR	12	52,17
MALO	0	0,00
MUY MALO	0	0,00
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 23**



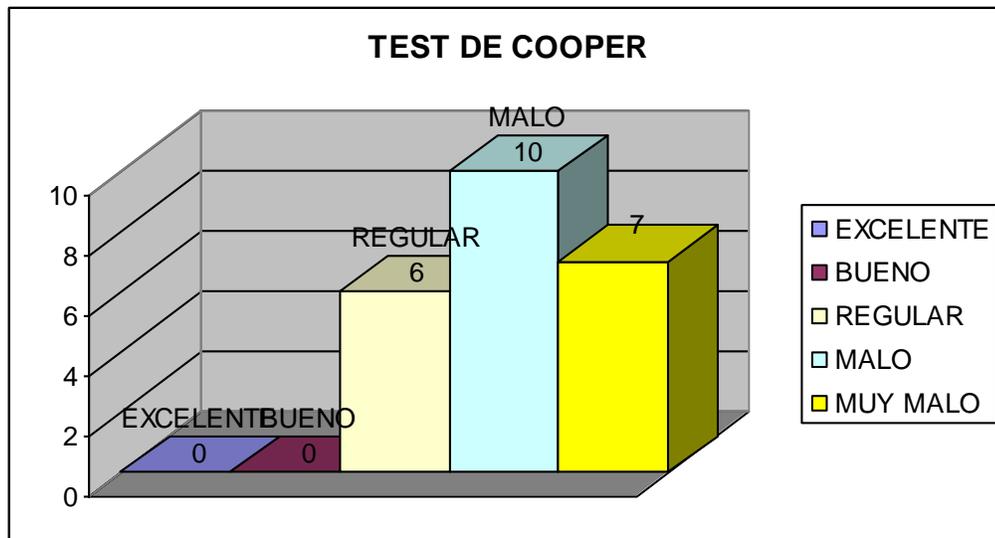
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio 6 que representan el 26,09% presentaron un nivel Excelente en el test de Coordinación Illinois, 5 jugadoras (21,74%) tuvieron un nivel Bueno, 12 jugadoras (52,17%) tuvieron un nivel Regular, mientras que ninguna jugadora estuvo en los niveles Malo y Muy malo.

**TABLA N° 24**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Cooper**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	6	26,09
MALO	10	43,48
MUY MALO	7	30,43
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 24**



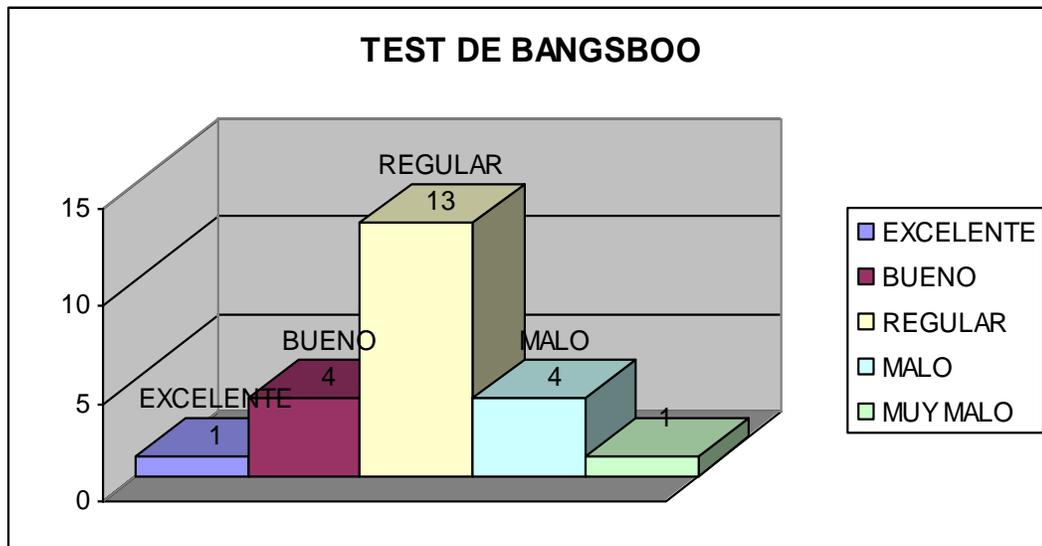
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente ni tampoco Bueno, 6 jugadoras (26,09%) estuvieron en un nivel Regular, 10 jugadoras (43,48%) tuvieron un nivel Malo, mientras que 7 jugadoras (30,43%) presentaron un nivel Muy malo en el Test de Cooper.

**TABLA N° 25**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Bangsboo**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	1	4,35
BUENO	4	17,39
REGULAR	13	56,52
MALO	4	17,39
MUY MALO	1	4,35
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 25**



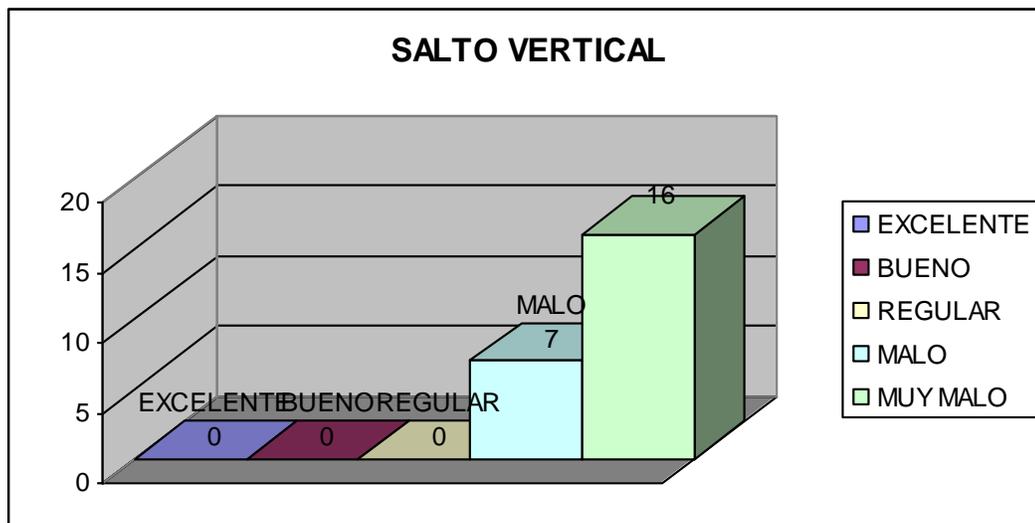
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, 1 que representa el (4,35%) presentó un nivel Excelente, 4 jugadoras (17,39%) tuvieron un nivel Bueno, 13 jugadoras (56,52%) tuvieron un nivel Regular, 4 jugadoras (17,39%) presentaron un nivel Malo, mientras que 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Muy Malo en el Test de Bangsboo.

**TABLA N° 26**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Salto Vertical**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	0	0,00
MALO	7	30,43
MUY MALO	16	69,57
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 26**



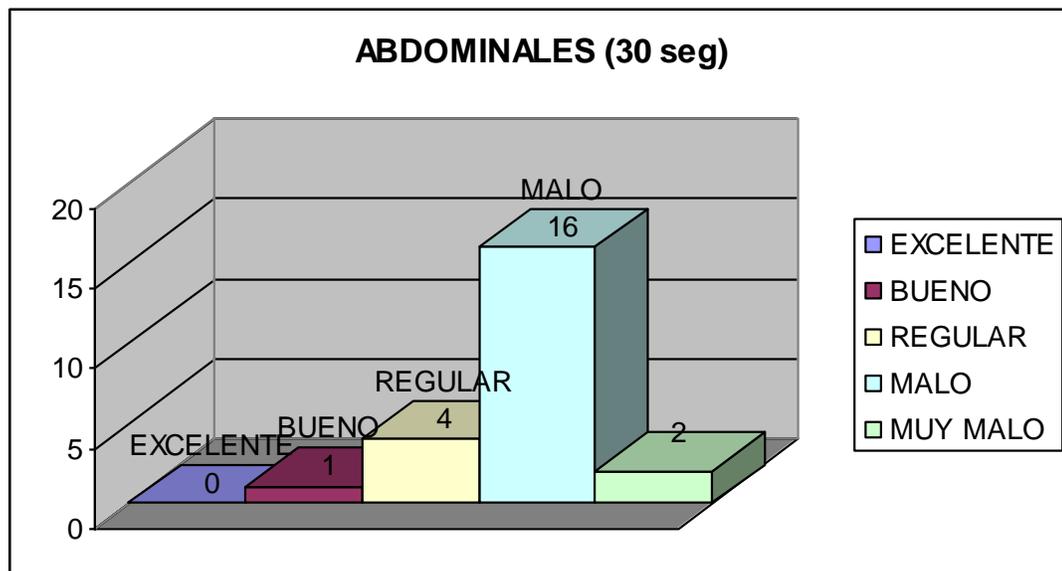
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un Nivel Excelente, así como tampoco Bueno o Regular, 7 jugadoras (30,43%) presentaron un nivel Malo, y 16 jugadoras (69,57%) estuvieron en un nivel Muy Malo en el Test de Salto Vertical.

**TABLA N° 27**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Abdominales**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	1	4,35
REGULAR	4	17,39
MALO	16	69,57
MUY MALO	2	8,70
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 27**



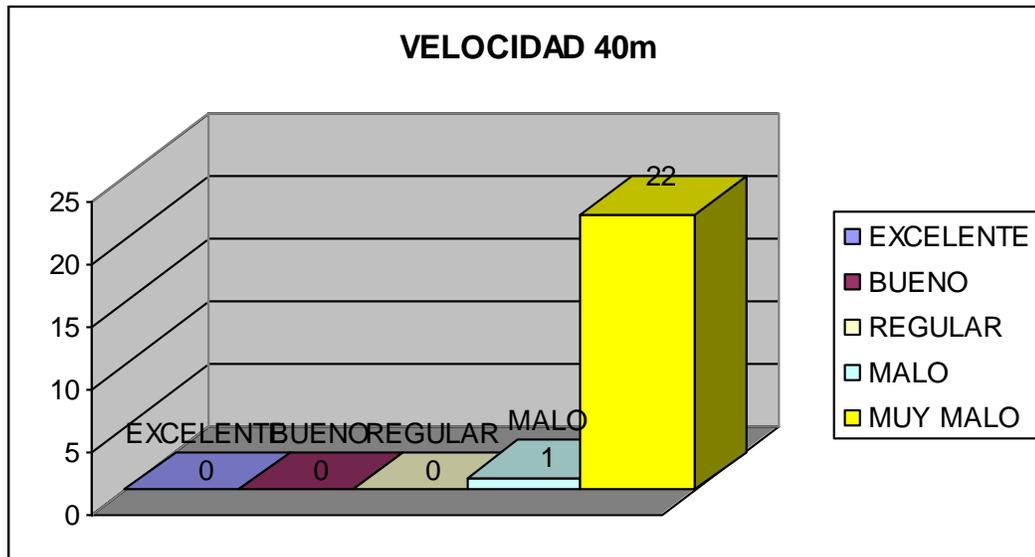
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Bueno, 4 jugadoras (17,39%) presentaron un nivel regular, 16 jugadoras (69,57%) estuvieron en un nivel Malo, mientras que 2 jugadoras (8,70%) presentaron un nivel Muy Malo en el Test de Abdominales.

**TABLA N° 28**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Velocidad**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	0	0,00
MALO	1	4,35
MUY MALO	22	95,65
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 28**



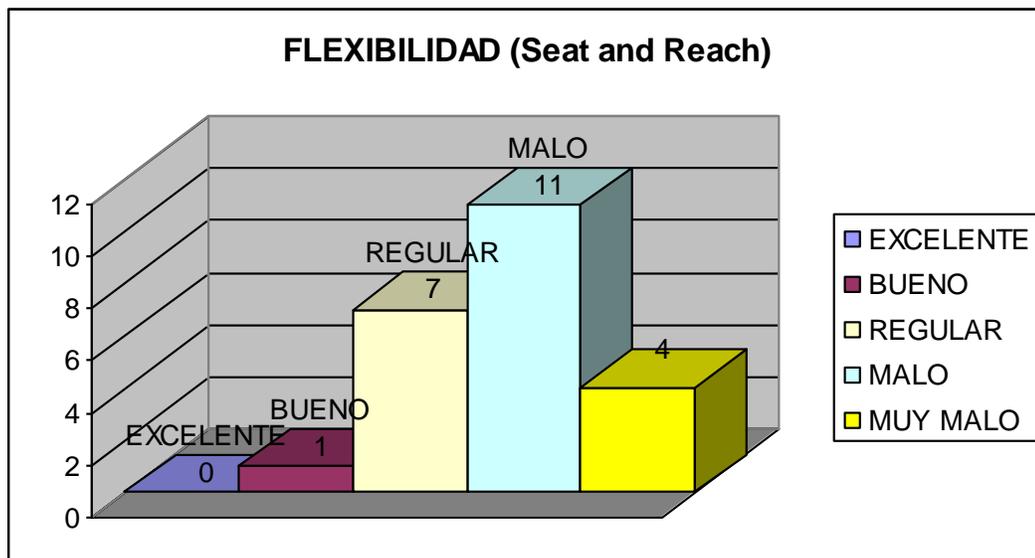
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó niveles de Excelente, Bueno, Regular; 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Malo, mientras que 22 jugadoras (95,85%) tuvieron un nivel Muy Malo en el Test de Velocidad de 40 metros.

**TABLA N° 29**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test Seat and Reach**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	1	4,35
REGULAR	7	30,43
MALO	11	47,83
MUY MALO	4	17,39
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 29**



**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Bueno, 7 jugadoras (30,43%) estuvieron en un nivel Regular, 11 jugadoras (47,83%) tuvieron un nivel Malo, mientras que 4 jugadoras (17,39%) tuvieron un nivel Muy Malo en el Test de Flexibilidad.

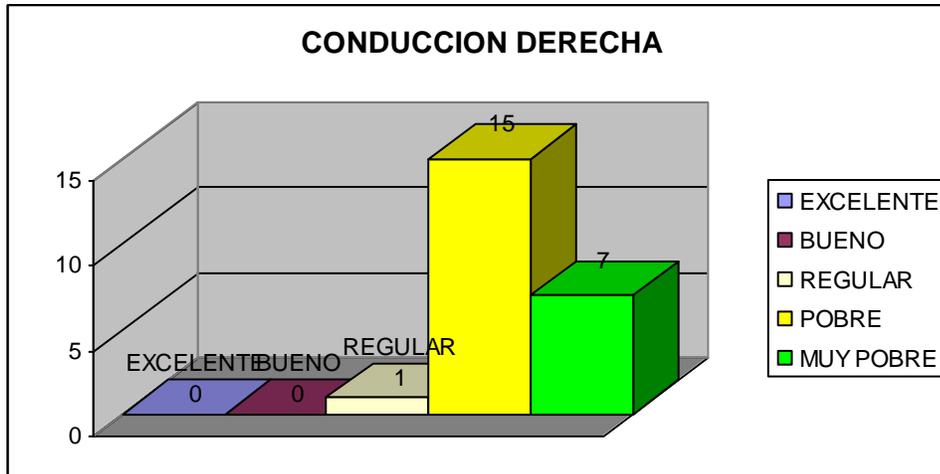
### 4.1.3 PRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE NIVEL TÉCNICO

**TABLA N° 30**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Conducción de Balón (Derecha)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	1	4,35
POBRE	15	65,22
MUY POBRE	7	30,43
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 30**



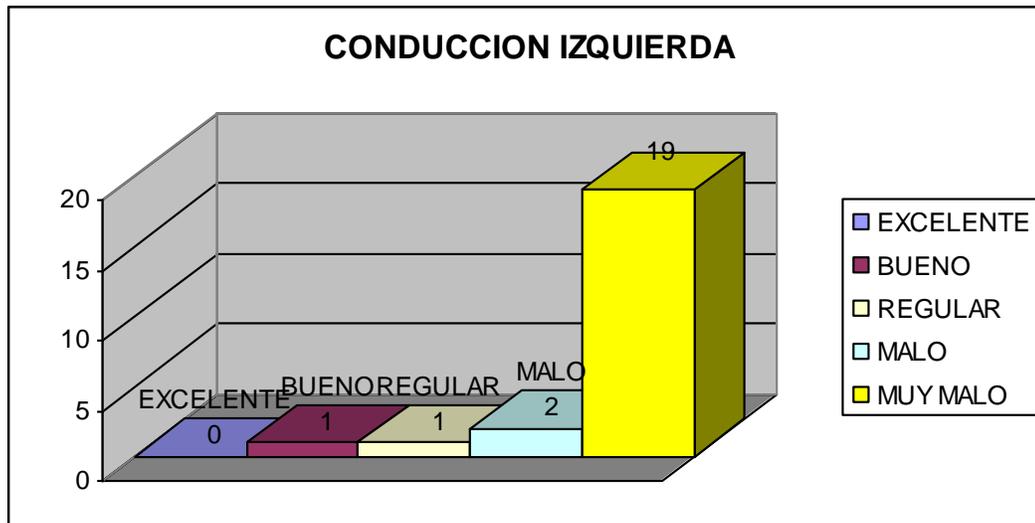
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna estuvo en un nivel Excelente, así como tampoco en un nivel Bueno, 1 jugadora (4,35%) estuvo en un nivel Regular, 15 jugadoras (65,22%) estuvieron en un nivel Malo, mientras que 7 jugadoras (30,43%) estuvieron en un nivel Muy Malo en el Test de Conducción con pierna Derecha.

**TABLA N° 31**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Conducción (Izquierda)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	1	4,35
REGULAR	1	4,35
MALO	2	8,70
MUY MALO	19	82,61
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 31**



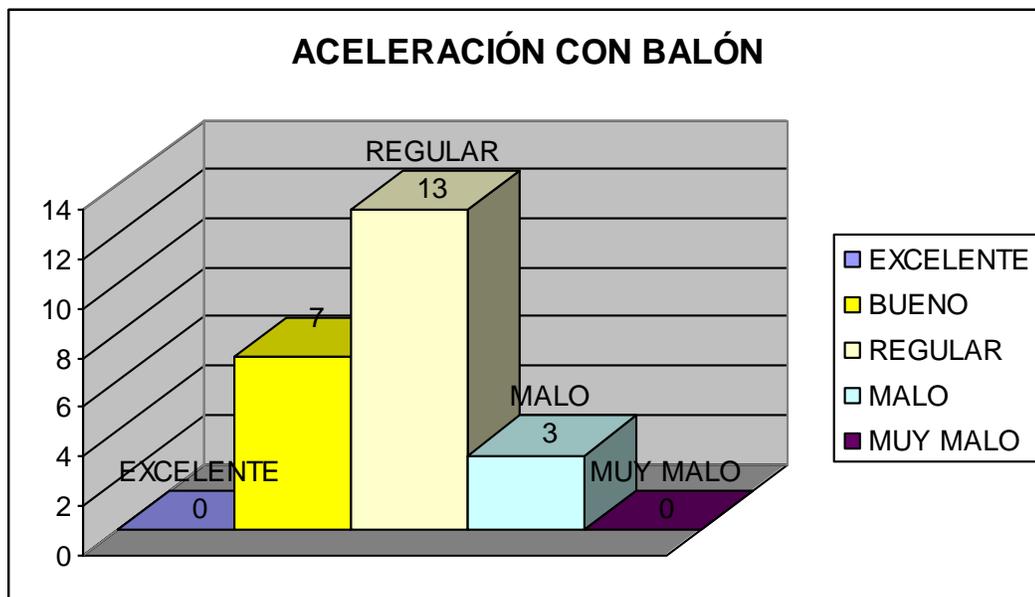
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, 1 jugadora (4,35%) tuvo un nivel Bueno, 1 jugadora (4,35%) tuvo un nivel Regular, 2 jugadoras (8,70%) tuvieron un nivel Malo, mientras que 19 jugadoras, (82,61%) tuvieron un nivel Muy malo en el Test de Conducción con Izquierda.

**TABLA N° 32**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Aceleración con Balón**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	7	30,43
REGULAR	13	56,52
MALO	3	13,04
MUY MALO	0	0,00
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 32**



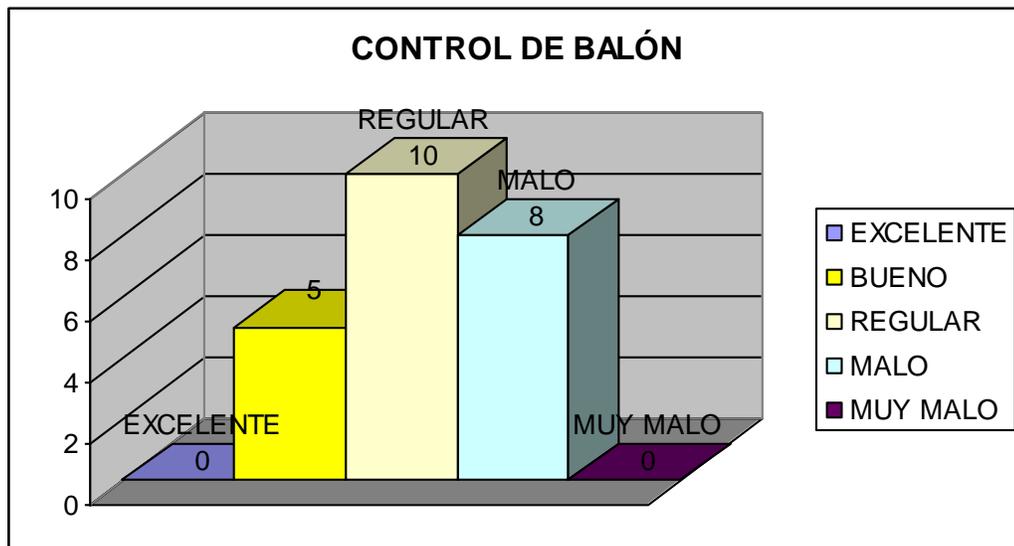
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, así como tampoco Muy Malo, 7 jugadoras (30,43%) tuvieron un nivel Bueno, 13 jugadoras (56,52%) tuvieron un nivel Regular, mientras que 3 jugadoras (13,04%) tuvieron un nivel Malo en el test de Aceleración con Balón.

**TABLA N° 33**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Control de Balón**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	5	21,74
REGULAR	10	43,48
MALO	8	34,78
MUY MALO	0	0,00
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 33**



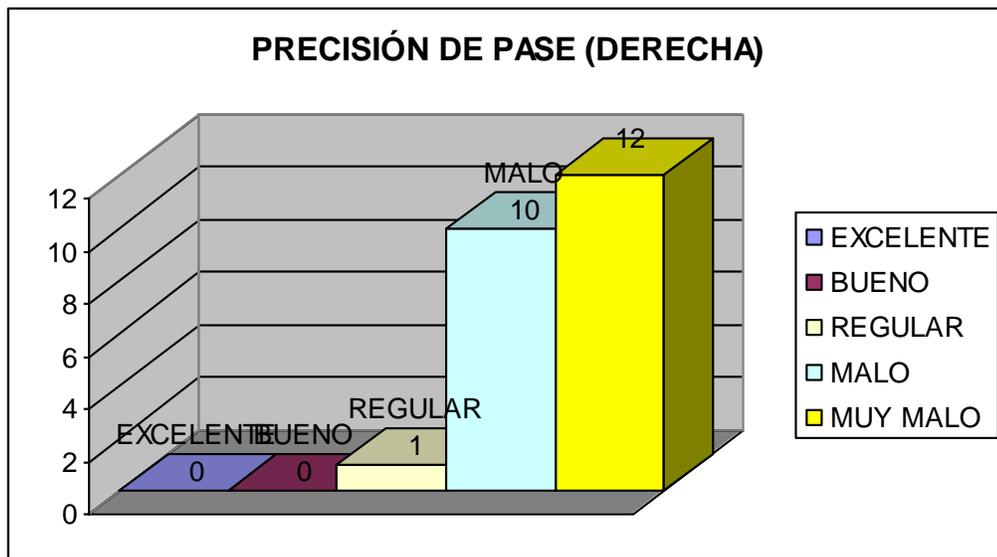
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, así como ninguna presentó un nivel Muy Malo; 5 jugadoras (21,74%) presentaron un nivel Bueno, 10 jugadoras (43,48%) presentaron un nivel Regular, mientras que 8 jugadoras (34,78%) tuvieron un nivel Muy Malo en el Test de Control de Balón.

**TABLA N° 34**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Precisión de Pase (Derecha)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	1	4,35
MALO	10	43,48
MUY MALO	12	52,17
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 34**



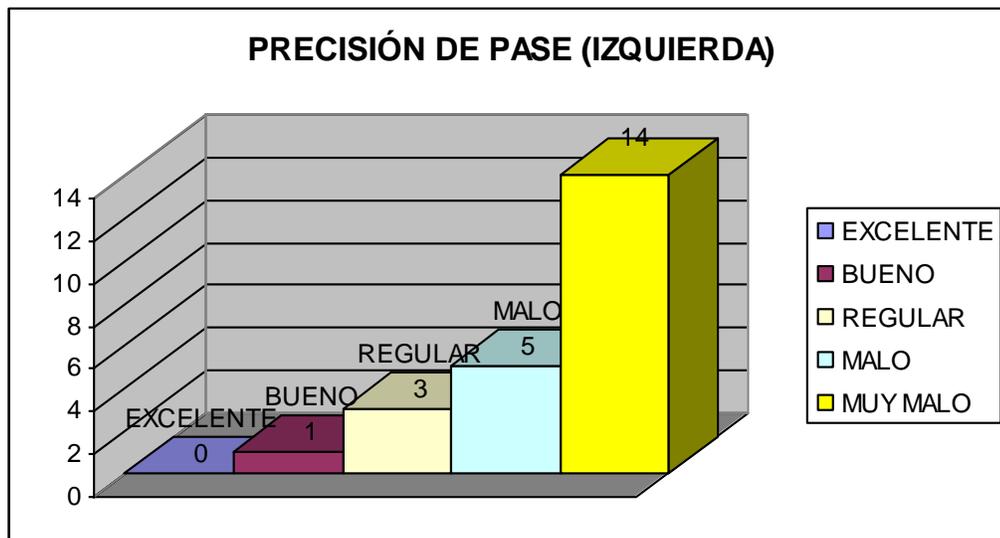
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, así como Tampoco un nivel Bueno, 1 jugadora (4,35%) tuvo un nivel Regular, 10 jugadoras (43,48%) tuvieron un nivel Malo, mientras que 12 jugadoras (52,17%) tuvieron un nivel Muy Malo en el Test de Precisión de Pase con Derecha.

**TABLA N° 35**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Precisión de Pase (Izquierda)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	1	4,35
REGULAR	3	13,04
MALO	5	21,74
MUY MALO	14	60,87
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 35**



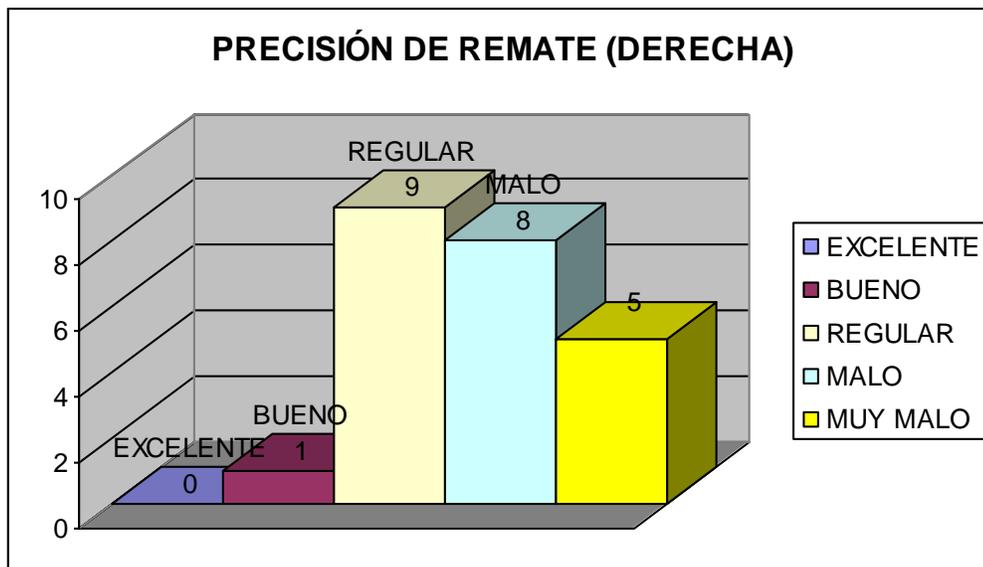
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, 1 jugadora (4,35%) tuvo un nivel Bueno, 3 jugadoras (13,04%) tuvieron un nivel Regular, 5 jugadoras (21,74%) tuvieron un nivel Malo, mientras que 14 jugadoras (60,87%) tuvieron un nivel Muy Malo en el Test de Precisión de Pase con pierna Izquierda.

**TABLA N° 36**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Precisión de Remate (Derecha)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	1	4,35
REGULAR	9	39,13
MALO	8	34,78
MUY MALO	5	21,74
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 36**



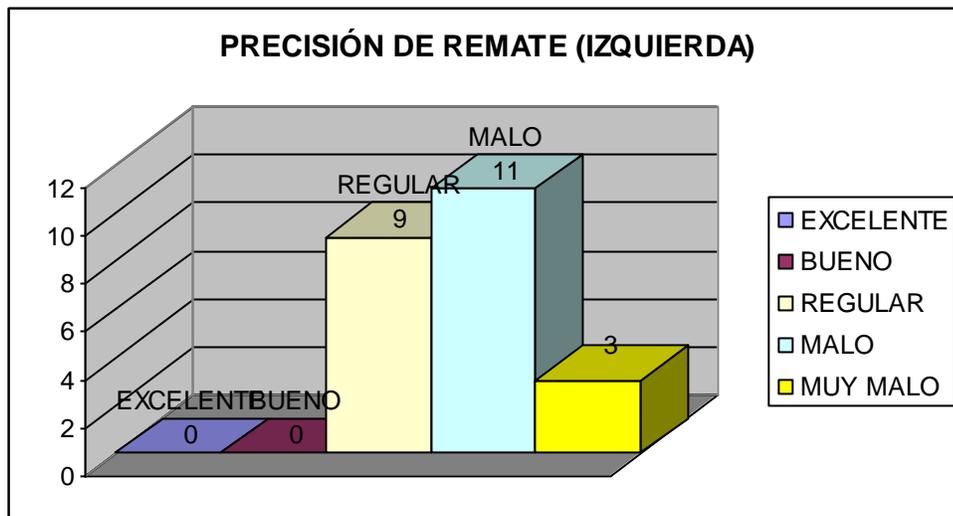
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Bueno, 9 jugadoras (39,13%) presentaron un nivel Regular, 8 jugadoras (34,78%) presentaron un nivel Malo, mientras que 5 jugadoras (21,74%) presentaron un nivel Muy Malo en el Test de Precisión de Remate con pierna Derecha.

**TABLA N° 37**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Precisión de Remate (Izquierda)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	9	39,13
MALO	11	47,83
MUY MALO	3	13,04
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 37**



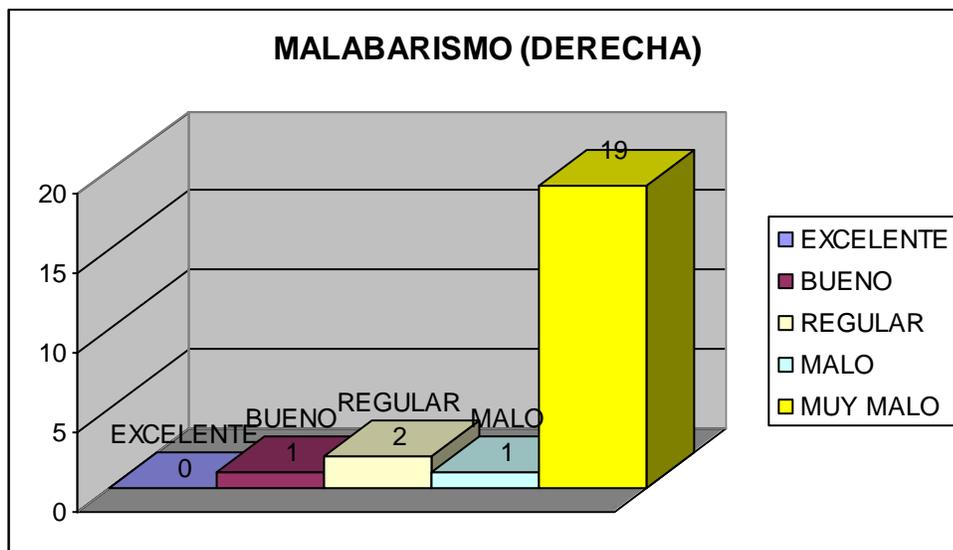
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, así como tampoco un nivel Bueno; 9 jugadoras ( 39,13%) presentaron un nivel Regular, 11 jugadoras (47,83%) presentaron un nivel Malo, y 3 jugadoras (13,04%) presentaron un nivel Muy Malo en el Test de Precisión de Remate con pierna Izquierda.

**TABLA N° 38**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Malabarismo (Derecha)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	1	4,35
REGULAR	2	8,70
MALO	1	4,35
MUY MALO	19	82,61
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 38**



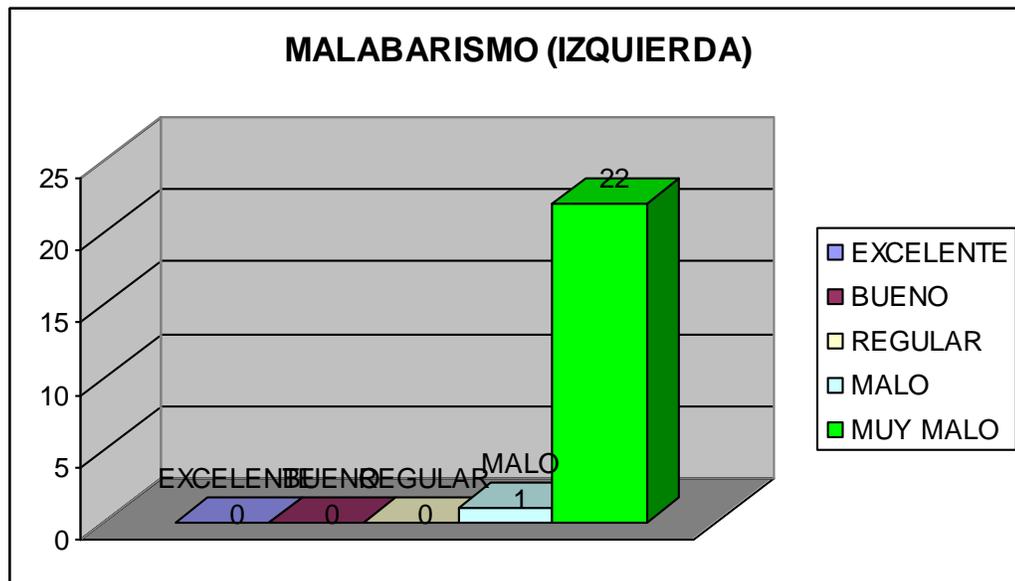
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Bueno, 2 jugadoras (8,70%) presentaron un nivel Regular, 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Malo, mientras que 19 jugadoras (82,61%) presentaron un nivel Muy Malo en el Test de Malabarismo con pierna Derecha.

**TABLA N° 39**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Malabarismo (Izquierda)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	0	0,00
MALO	1	4,35
MUY MALO	22	95,65
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 39**



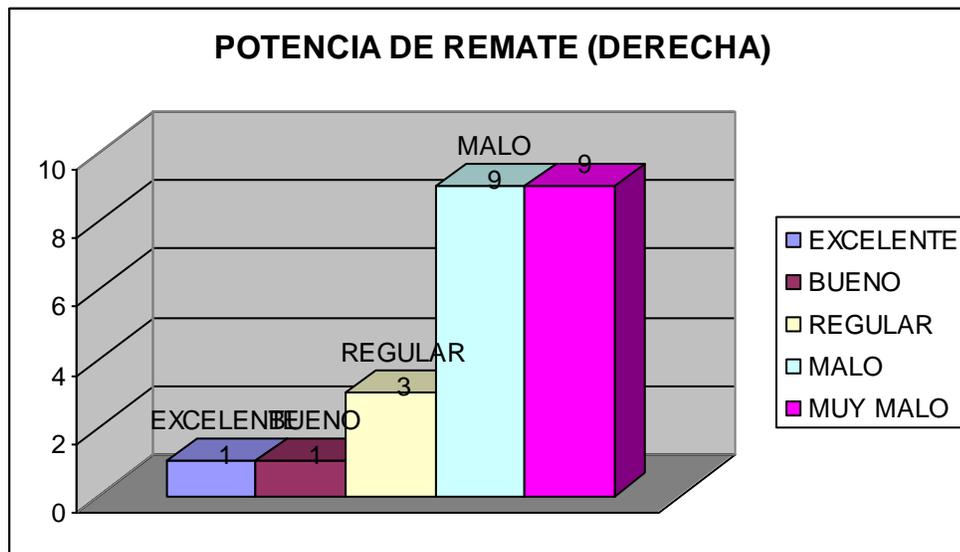
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, así como tampoco un nivel Bueno, ni Regular, 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Malo, mientras que 22 jugadoras (95,85%) presentaron un nivel Muy Malo en el Test de Malabarismo con pierna Izquierda.

**TABLA N° 40**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Potencia de Remate (Derecha)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	1	4,35
BUENO	1	4,35
REGULAR	3	13,04
MALO	9	39,13
MUY MALO	9	39,13
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 40**



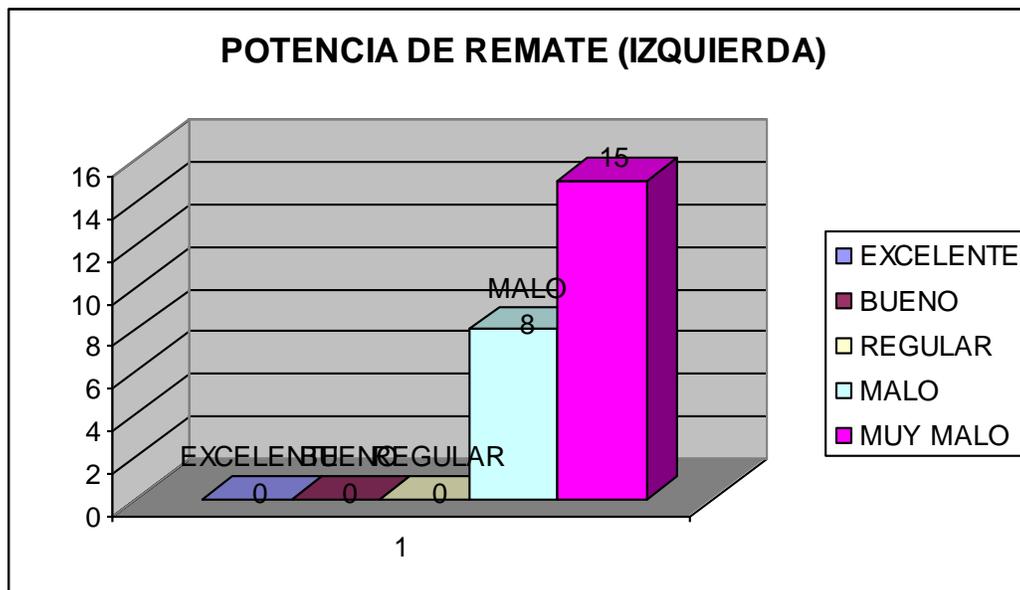
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Excelente, la misma frecuencia tiene el nivel Bueno, 3 jugadoras (13,04%) presentaron un nivel Regular, 9 jugadoras (39,13%) presentaron un nivel Malo, así como también 9 jugadoras (39,13%) presentaron un nivel Muy Malo en el Test de Potencia de Remate con pierna derecha.

**TABLA N° 41**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Potencia de Remate (Izquierda)**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	0	0,00
MALO	8	34,78
MUY MALO	15	65,22
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 41**



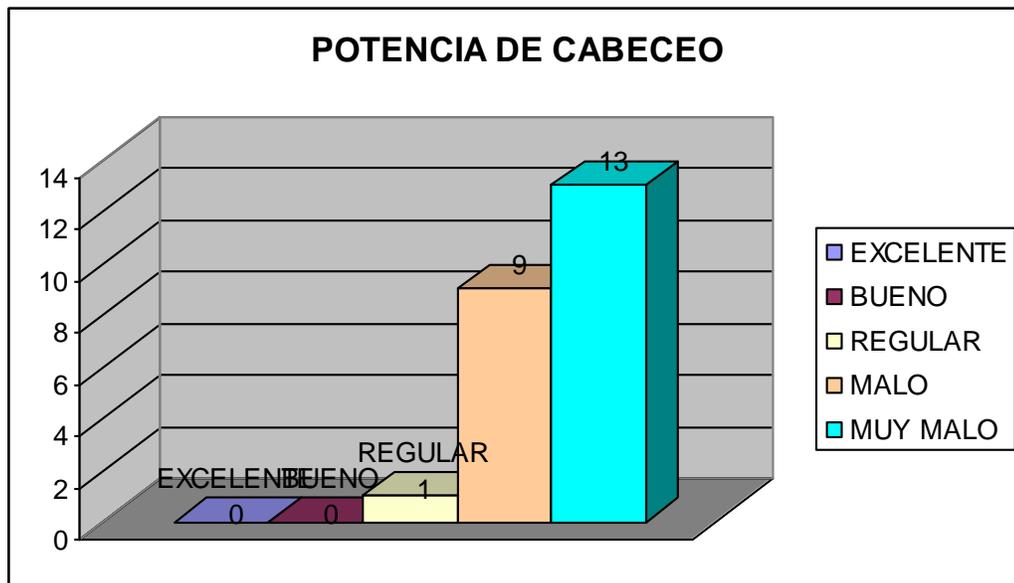
**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, igual frecuencia tienen las opciones Bueno y Regular; 8 jugadoras (34,78%) presentaron un nivel Malo, mientras que 15 jugadoras (65,22%) presentaron un nivel Muy Malo en el Test de Potencia de Remate con pierna Izquierda.

**TABLA N° 42**

Frecuencias Absolutas y relativas en cuanto al nivel encontrado en 23 jugadoras del Equipo de fútbol en el **Test de Cabeceo**.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	0	0,00
BUENO	0	0,00
REGULAR	1	4,35
MALO	9	39,13
MUY MALO	13	56,52
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 42**



**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras en estudio, ninguna presentó un nivel Excelente, así como tampoco un nivel Bueno, 1 jugadora (4,35%) presentó un nivel Regular, 9 jugadoras (39,13%) presentaron un nivel Malo, mientras que 13 jugadoras presentaron un nivel Muy Malo en el Test de Cabeceo.

## PRESENTACIÓN GENERAL DE DATOS PARA LAS VARIABLES

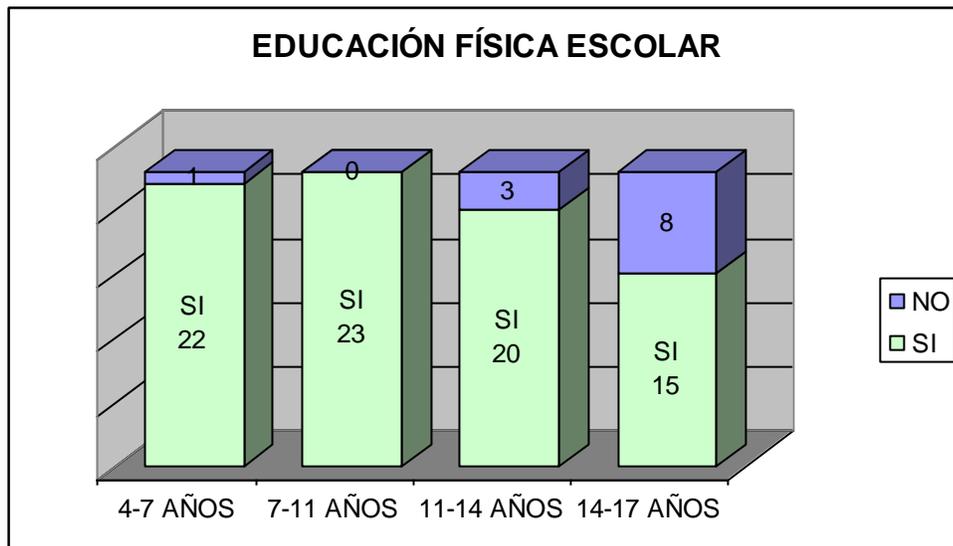
**TABLA N° 43**

Resumen General de los datos recogidos en la Variable Etapas de Formación Básica en cuanto a las frecuencias en Educación Física Escolar.

### EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

	4-7 AÑOS		7-11 AÑOS		11-14 AÑOS		14-17 AÑOS	
	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)
<b>SI</b>	22	95,65	23	100,00	20	86,96	15	65,22
<b>NO</b>	1	4,35	0	0,00	3	13,04	8	34,78

**GRÁFICO N° 43**



**DESCRIPCIÓN:** De 23 jugadoras en estudio 22 (95,85%) Si realizaron educación Física Escolar (EFE) de 4-7 años de Edad, mientras que 1 jugadora (4,35%) No lo hizo en estas Edades. En la Etapa de 7-11 años de edad 23 jugadoras (100%) Si realizó EFE mientras que ninguna No lo hizo. En la etapa de 11-14 años 20 jugadoras (86,96%) Si realizó EFE mientras que 3 jugadoras (13,04%) No lo hicieron. En la Etapa de 14-17 años 15 jugadoras (65,22%) Si realizaron EFE mientras que 8 jugadoras (34,78%) No lo hicieron.

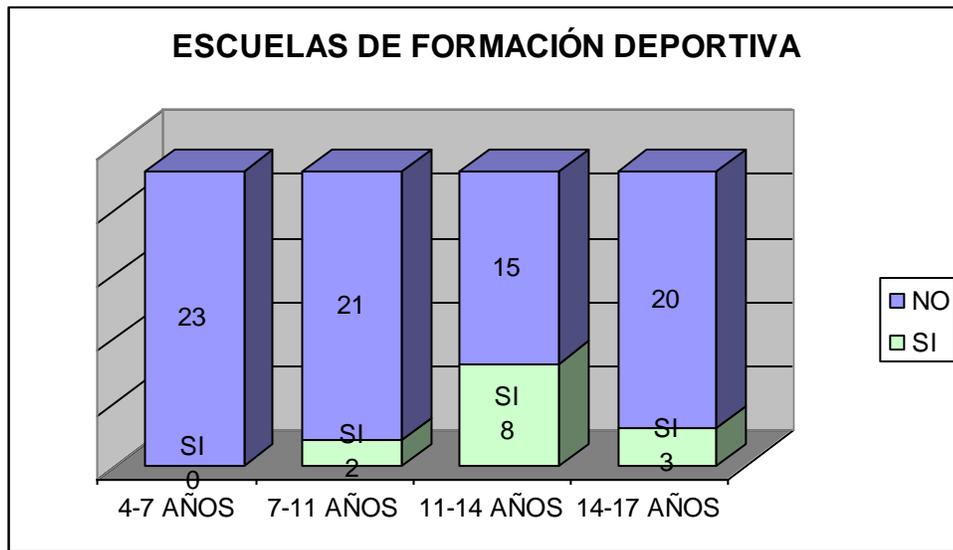
**TABLA N° 44**

Resumen General de los datos recogidos en la Variable Etapas de Formación Básica en cuanto a las frecuencias en Escuelas Deportivas.

**ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN DIFERENTES MODALIDADES**

	4-7 AÑOS		7-11 AÑOS		11-14 AÑOS		14-17 AÑOS	
	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)
<b>SI</b>	0	0,00	2	8,70	8	34,78	3	13,04
<b>NO</b>	23	100,00	21	91,30	15	65,22	20	86,96

**GRÁFICO N° 44**



**DESCRIPCIÓN:** De un total de 23 jugadoras encuestadas ninguna respondió Si haber estado en un Escuela de Formación Deportiva (EFD) durante los 4-7 años de edad, mientras que 23 jugadoras (100%) No estuvieron. Durante las edades de 7-11 años 2 jugadoras (8,70%) Si estuvieron en una EFD mientras que 21 jugadoras (91,30%) No estuvieron. En la etapa de 11-14 años 8 jugadoras (34,78%) Si estuvieron en una EFD mientras que 15 jugadoras (65,22%) No estuvieron. En la etapa de 14-17 años 3 jugadoras (13,04%) Si estuvieron en una EFD mientras que 20 jugadoras (86,96%) No estuvieron.

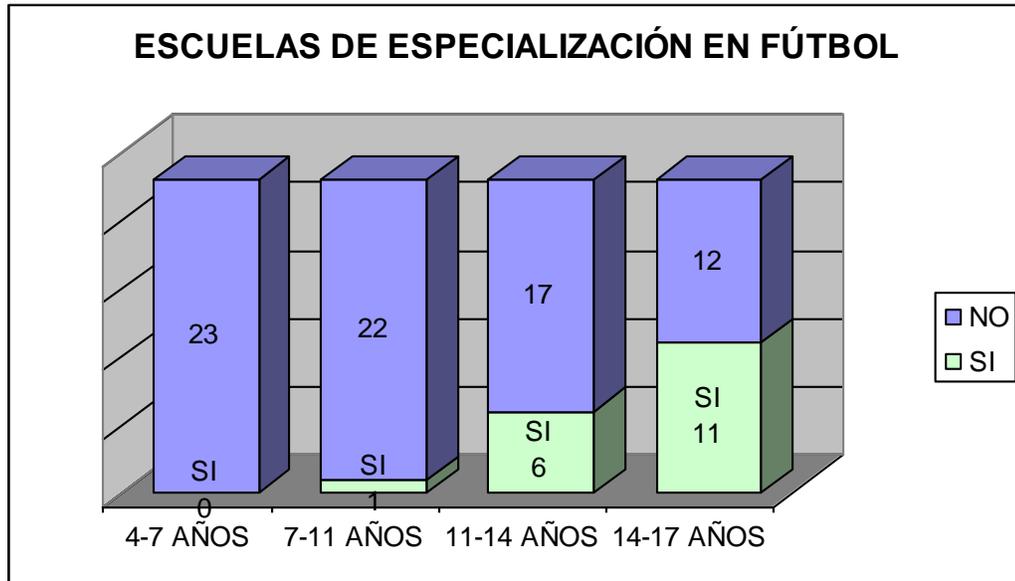
**TABLA N° 45**

Resumen General de los datos recogidos en la Variable Etapas de Formación Básica en cuanto a las frecuencias en Escuelas Deportivas.

**ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA CON ESPECIALIZACIÓN EN FÚTBOL**

	4-7 AÑOS		7-11 AÑOS		11-14 AÑOS		14-17 AÑOS	
	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)	(fi)	(hi)
<b>SI</b>	0	0,00	1	4,35	6	26,09	11	47,83
<b>NO</b>	23	100,00	22	95,65	17	73,91	12	52,17

**GRÁFICO N° 45**



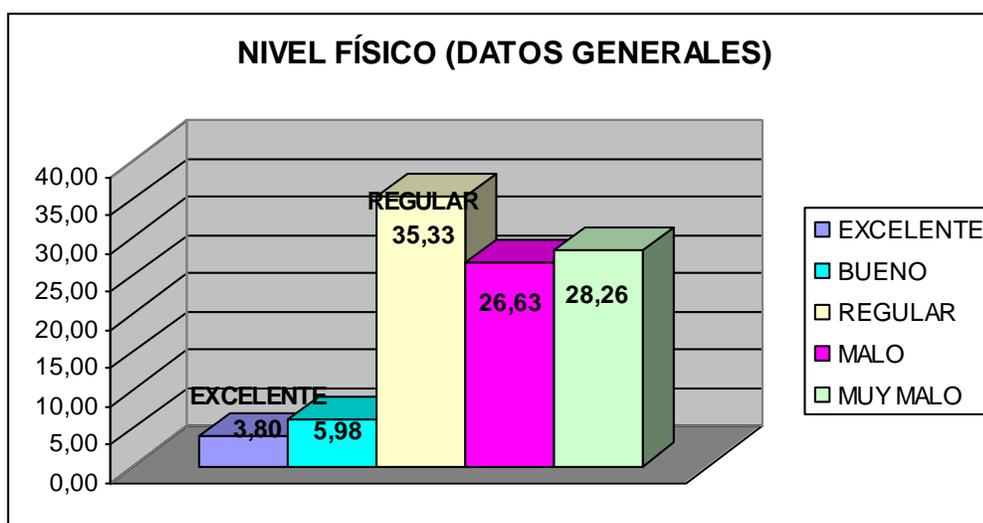
**DESCRIPCIÓN:** De 23 jugadoras encuestadas ninguna dijo Si pertenecer a una Escuela de Fútbol (EF) de los 4-7 años de edad mientras que 23 jugadoras (100%) No pertenecieron a una EF. Durante la etapa de 7-11 años 1 jugadora (4,35%) Si perteneció a una EF mientras que 22 jugadoras No lo hicieron. En la etapa de 11-14 años 6 jugadoras (26,09%) Si pertenecieron a una EF mientras que 17 jugadoras (73,91%) No lo hicieron. Entre los 14-17 años de edad 11 jugadoras (47,83%) Si pertenecieron a una EF mientras que 12 jugadoras (52,17%) No lo hicieron.

**TABLA N° 46**

Resumen General de los datos recogidos en la Variable Nivel Físico.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	7	3,80
BUENO	11	5,98
REGULAR	65	35,33
MALO	49	26,63
MUY MALO	52	28,26
<b>TOTALES</b>	<b>184</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 46**



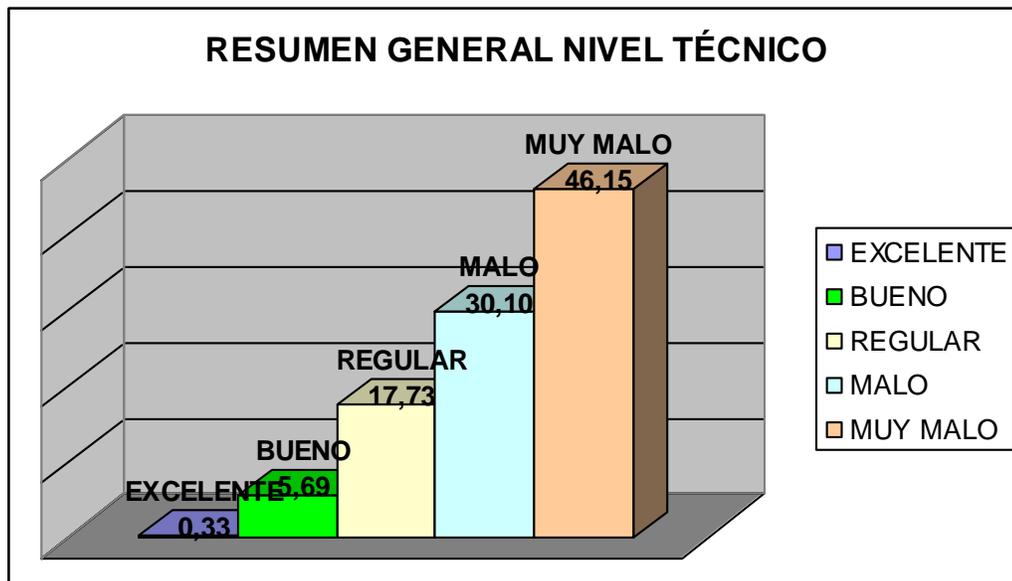
**DESCRIPCIÓN:** En resumen general a Nivel Físico el Equipo de fútbol femenino se encuentra en 3,80% en un nivel Excelente, 5,98% en un nivel Bueno, 35,33% en un nivel Regular, 26,63% en un nivel Malo y 28,26% en un nivel Muy Malo.

**TABLA N° 47**

Resumen General de los datos recogidos en la Variable Nivel Técnico.

OPCIÓN	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (hi)
EXCELENTE	1	0,33
BUENO	17	5,69
REGULAR	53	17,73
MALO	90	30,10
MUY MALO	138	46,15
<b>TOTALES</b>	<b>299</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 47**



**DESCRIPCIÓN:** En Resumen General el Equipo de Fútbol Femenino de la ESPE se encuentra en un 0,33% en un nivel Excelente, 5,69% en un nivel Bueno, 17,73% en un nivel Regular, 30,10% en un nivel Malo, 46,15% en un nivel Muy Malo en las mediciones del Nivel Técnico.

## **CONCLUSIONES**

La Investigación plantea la medición de Las Variables Etapa de Formación Básica, Nivel Físico, Nivel Técnico y la relación entre ellas, para lo cual se llevó a cabo un estudio en las jugadoras del Club de fútbol femenino de la ESPE durante cuatro días de pruebas aplicados de acuerdo al cronograma establecido.

- Se encontró que el 95,65% de las jugadoras de el club Si realizó Educación Física Escolar con una frecuencia semanal de 2 horas por semana, mientras que el 4,35% no realizó Educación física Escolar durante las Edades de 4-7 años.
- El 100% de las jugadoras no perteneció a una Escuela de Formación Deportiva durante la Etapa de 4-7 años de Edad.
- La totalidad de las jugadoras del club (100%) no pertenecieron a una Escuela de Especialización Deportiva en Fútbol durante las edades de 4-7 años.
  
- Se encontró que el 100% de las jugadoras del club realizaron Educación Física Escolar durante las edades de 7-11 años.
- El 91,30% de las jugadoras No estuvo en una escuela de Formación Deportiva, mientras que el 8,70% Si formó parte de una Escuela de Formación deportiva en la etapa de 7-11 años de edad.
- El 95,65% de las jugadoras No perteneció a una Escuela de Especialización Deportiva en fútbol, mientras que el 4,35% Si perteneció a una Escuela de fútbol durante las edades de 7-11 años.

- Se encontró que el 86,96% de las jugadoras del club Si realizaron Educación Física Escolar con una frecuencia de 2 horas por semana en la etapa de 11-14 años de edad, mientras que el 13,04% de las jugadoras No lo hicieron.
- El 65,22% de las jugadoras No estuvo en una Escuela de Formación Deportiva durante la etapa de 11-14 años de edad, mientras que el 34,78% de las jugadoras Si estuvieron en una Escuela de Formación Deportiva en estas edades.
- El 73,91% de las jugadoras No se especializó en fútbol mientras que el 26,09% de las jugadoras Si se especializó en fútbol durante las Edades de 11-14 años.
  
- Los resultados mostraron que el 65,22% de las jugadoras Si realizó Educación Física Escolar con una frecuencia semanal de 2 horas durante la etapa de 14-17 años, mientras que el 34,78% de las jugadoras No lo hicieron.
- El 86,96% de las jugadoras no estuvieron en una Escuela de formación deportiva en la etapa de 14-17 años, mientras que el 13,04% de las jugadoras Si estuvieron en una Escuela de Formación Deportiva en estas edades.
- El 52,17% de las jugadoras del club No se especializaron en fútbol, mientras que el 47,83% de las jugadoras Si se especializaron en fútbol durante la etapa de 14-17 años de Edad.
  
- Las jugadoras del club femenino de fútbol de la ESPE no tuvieron el suficiente desarrollo de las capacidades motoras tempranas debido a la poca frecuencia en la práctica de Actividad física (2 horas semanal)

- La incursión de las jugadoras en el fútbol es muy tardía ya que un bajo porcentaje de las mismas estuvo en alguna escuela durante los 7-11 años de edad (Edad de Oro para el aprendizaje Técnico), y siendo el fútbol un deporte que necesita del dominio de una serie de elementos técnicos se torna necesario aprenderlos desde edades tempranas.
- Las jugadoras del club de la ESPE han tenido una insuficiente Educación Deportiva de Carácter formal en edades tempranas, lo que hace que su rendimiento no sea el adecuado para el nivel de las exigencias competitivas de alto nivel.
- Los resultados demuestran que en general el 3,80% de la jugadoras se encuentra en un nivel Físico Excelente, el 5,98% en un nivel Bueno, el 35,33% en nivel Regular, el 26,63% en nivel Malo y el 28,26% en nivel Muy Malo. Lo que permite concluir que las jugadoras del Club de fútbol femenino de la ESPE no tienen un nivel físico adecuado para la competición.
- Se encontró que a nivel técnico, en general, el 0,33% de las jugadoras del Club de fútbol femenino de la ESPE se encuentran en un nivel Excelente, el 5,69% se encuentra en nivel Bueno, el 17,73% en nivel Regular, el 30,10% en nivel Malo, el 46,15% en nivel Muy Malo. Lo que permite concluir que las jugadoras del club no tienen un nivel Técnico adecuado para la competición.

Por lo anterior la Hipótesis de Trabajo se comprueba plenamente al aseverar:

**Hi:** La etapa de formación básica influye en el nivel físico-Técnico de las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE

## **RECOMENDACIONES**

Al finalizar el presente trabajo y luego de haber analizado las conclusiones se permite realizar las siguientes recomendaciones de acuerdo a la teoría existente:

- Las jugadoras del club de fútbol femenino de la ESPE deben pasar por un proceso de selección que incluya el análisis del desarrollo de las capacidades tempranas y los elementos técnicos del fútbol.
- Se debería tomar en cuenta a aquellas deportistas que pertenecieron a escuelas de Formación Deportiva en diferentes modalidades afines al fútbol a edades Tempranas puesto que pueden tener un nivel de desarrollo motriz adecuado.
- Se puede priorizar la inclusión de las jugadoras que se hayan especializado en fútbol debido a que el desarrollo de las capacidades determinantes para el juego puede estar desarrollado adecuadamente y tienen una adaptación a las condiciones del entorno futbolístico.
- Es necesario tomar en cuenta a las jugadoras que hayan tenido Educación Deportiva Especializada en fútbol durante los 8-12 años de Edad ya que ellos pueden tener un desarrollo técnico adecuado para competencia debido a su aprendizaje durante la "Edad de Oro".
- Se Debería incrementar el porcentaje de Entrenamiento técnico para tratar de compensar las deficiencias en el aprendizaje.
- Se Debería aumentar la frecuencia Semanal de entrenamiento en el equipo buscando compensar el bajo nivel de experiencia motriz de las jugadoras.

- Se debería ampliar la etapa de preparación general orientada a crear una base física suficiente para mejorar las cualidades determinantes del rendimiento en el fútbol.
- Se necesita de una recapitulación técnica de base en especial a las jugadoras que se integran al club para incrementar el nivel técnico que nos permita una mayor maniobrabilidad táctica en competencia.
- Se recomienda la participación activa de los dirigentes de la ESPE con el objetivo de crear escuelas de formación deportiva orientadas a nutrir con mujeres futbolistas de alto nivel competitivo al club y al país contribuyendo así al desarrollo de esta disciplina en el Ecuador.

Se ha permitido incluir estas recomendaciones teniendo en cuenta la inexactitud de los hechos puesto que en el fútbol como en todo aspecto de la vida se encuentran muchas variables, que pueden hacer que los hechos tomen un curso diferente, de modo que se hace difícil controlar en un estudio tan limitado y por personas comunes el transcurso de las situaciones en cuanto a una verdad indiscutible, por lo tanto las recomendaciones están limitadas a un universo pequeño y basado en la bibliografía encontrada además de la experiencia del investigador.

## FUENTES

### BIBLIOGRÁFICAS

- ★ ÁLVAREZ DEL VILLAR, Carlos, La preparación Física del Fútbol Basada en el Atletismo, Editorial Gymnos, Madrid-España, Tercera Edición, 1987.
- ★ ANTÓN J. Y SERRA E. (1989). Medios didáctico - metodológicos. En Antón J. (coord.). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. UNISPORT. Málaga.
- ★ AÑÓ, Vicente, Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil, Editorial Gymnos, Madrid-España.
- ★ BLÁZQUEZ D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- ★ BLÁZQUEZ D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- ★ DICK, Frank, El proceso de Entrenamiento Deportivo, Editorial Gymnos. Buenos Aires- Argentina 1984.
- ★ GALDÓN, Omar y otros, Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, Barcelona-España.
- ★ GARCÍA MANSO, Juan, Planificación del Entrenamiento Deportivo, Editorial Gymnos, Madrid-España.
- ★ GAYOSO F. (1982). ENSEÑANZA DEL FÚTBOL, GYMNOS. Madrid-España.
- ★ GONZÁLEZ, Ariel, La Preparación Física en el Fútbol, Editorial Trillas, México D.F- México, Segunda Edición, 2006.
- ★ GUERRÓN, Gandhi, Fartlek, Editorial ESPE.
- ★ HARRE, Dietrich, Teoría del Entrenamiento Deportivo, Editorial Científico Técnica, La Habana-Cuba, Segunda Reimpresión, 1988.
- ★ HERNÁNDEZ, Roberto y otros, Metodología de la Investigación, Editorial McGraw-Hill, Colombia, 1994.

- ★ PAZMIÑO, Iván, Metodología de la Investigación Científica, Quito-Ecuador, Año 1997.
- ★ PILA TELEÑA, Augusto, Evaluación Deportiva, Editorial Gymnos, Madrid-España.
- ★ PLATONOV, Wladimir, La Preparación Física, Editorial Paidotribo, Barcelona- España, 1985.
- ★ PLATONOV, Wladimir, El Entrenamiento Deportivo, Editorial Paidotribo, Barcelona- España, Segunda Edición, 1985.
- ★ RANSOLA, Alfredo, Entrenamiento Deportivo,
- ★ RIVERA, Alfredo y otros, Programas de educación Física, Deportes y Recreación, Imprenta del Colegio Don Bosco, Quito-Ecuador 1981.
- ★ ROJAS, Guillermo, La Iniciación Deportiva, COLDEPORTES, Bogotá-Colombia.
- ★ SEIRUL. LO F. (1995). Valores educativos del deporte. En Blázquez D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- ★ TAPIA, Franklin y otros, Educación Alternativa con visión de Género, Editorial Camaleón, Quito- Ecuador.

## **DOCUMENTALES**

ZALDIVAR, Ibrahím, Programa para el Desarrollo de la Natación, Federación Uruguaya de Natación, Año 2001.

CARRIÓN, Fernando, El Fútbol Como Práctica de Identificación Colectiva.

## **ELECTRÓNICAS**

<http://es.fifa.com/womenworldcup/index.html>

<http://es.fifa.com/worldfootball/ranking/lastranking/gender=f/fullranking.html>

<http://es.fifa.com/worldfootball/ranking/lastranking/gender=f/fullranking.html#confederation=0&rank=517&page=2>

<http://es.fifa.com/worldfootball/results/female.html>

<http://es.fifa.com/worldfootball/results/female.html#>

<http://es.fifa.com/worldfootball/results/female.html#>

<http://es.fifa.com/worldfootball/statisticsandrecords/index.html>

<http://es.fifa.com/worldfootball/nationalteams/index.html>

<http://www.entrenadores.info/>

<http://www.sobreentrenamiento.com/>

<http://futbofemenino.com/>

<http://www.futbofemenino.cl/>

<http://www.futfem.com/noticias/noticias.asp>

## **EXPERTAS**

Vaca Mario, Msc, Docente, ESPE

Cerón Juan, Licenciado, Docente, ESPE

Guerra Jaime, Doctor, Docente, UCE

Arguello Alexis, Diseñador Gráfico.

## APÉNDICE 1

### ENCUESTA DE ETAPAS DE FORMACIÓN BÁSICA

#### ENCUESTA DE PROCESAMIENTO DE DATOS DE LA VARIABLE ETAPAS DE FORMACIÓN BÁSICA

La presente encuesta tiene por objeto determinar el tipo de formación deportiva que ha sido recibida por las futbolistas de la ESPE.

Se solicita contestar con la mayor sinceridad posible pues estos datos contribuirán al mejoramiento en la formación de las futbolistas.

NOMBRE:

FECHA DE NACIMIENTO:

1. ¿A qué edad empezó de manera formal su entrenamiento deportivo?

2. ¿Que tipo de actividad Deportiva realizaba entre las edades de 4-7 años de edad?

EF Escolar	Escuelas Deportiva (especificar la modalidad)	
Ninguna	Otra. Cual	

3. ¿Pertenebió usted a alguna escuela de Fútbol de los 4 a los 7 años?

SI		NO		Especifique cual.	
----	--	----	--	-------------------	--

4. ¿Cuántas veces por semana practicaba la modalidad deportiva escogida?

1		2		3		4 o más	
---	--	---	--	---	--	---------	--

5. ¿Cuánto duraba la clase de cada día?

1 hora		1.5 horas		2 horas		Más de 2 horas	
--------	--	-----------	--	---------	--	----------------	--

6. ¿Qué tipo de actividad Física practicaba entre las edades de 7 a 11 años?

EF Escolar	Escuelas Deportiva (especificar la modalidad)	
Ninguna	Otra. Cual	

7. ¿Pertenebió a una escuela de fútbol entre los 7 y 11 años?

SI		NO		Especifique cual.	
----	--	----	--	-------------------	--

8. ¿Cuántas veces por semana practicaba la modalidad deportiva escogida?

1		2		3		4 o más	
---	--	---	--	---	--	---------	--

9. ¿Cuánto duraba la clase de cada día?

1 hora		1.5 horas		2 horas		Más de 2 horas	
--------	--	-----------	--	---------	--	----------------	--

10. En el caso de haber practicado alguna modalidad deportiva de carácter formal durante este periodo

¿En que consistía la clase?

Enseñanza Técnica		Desarrollo físico	
Competencias Simuladas		Juegos Diversos	

11. ¿Qué tipo de actividad física practicaba entre las edades de 11 y 14 años de edad?

EF Escolar		Escuela Deportiva		Federación Deportiva	
Otra, Cual				Ninguna	

12. ¿Pertenece a alguna escuela de fútbol durante el período de 11 a 14 años?

SI		NO		Especifique cual.	
----	--	----	--	-------------------	--

13. ¿Formaba parte de algún equipo que tenga sesiones de entrenamiento periódico?

SI		NO		Especifique Cual		Modalidad	
----	--	----	--	------------------	--	-----------	--

14. ¿Cuántas veces por semana acudía a las sesiones de entrenamiento durante los 11-14 años?

1		2		3		4		5		6omás	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	-------	--

15. ¿Qué tiempo duraba cada sesión de entrenamiento?

1 hora		1.5 horas		2 horas		Más de 2 horas	
--------	--	-----------	--	---------	--	----------------	--

16. ¿Qué contenidos tenían prioridad en los entrenamientos?

Enseñanza Técnica		Jugar al fútbol	
Trabajo Físico		Juegos Diversos	
Otro, cual			

17. ¿Qué tipo de actividad física practicaba entre las edades de 14 a 17 años de edad?

EF Escolar			
Selección Colegial		Especificar Deporte	
Federación Deportiva		Especificar Deporte	
Equipo de Fútbol			
Otra. Cual			
Ninguna			

18. ¿Pertenece usted a algún equipo de fútbol durante esta edad?

SI		NO		Especifique cual.	
----	--	----	--	-------------------	--

19. ¿Cuántas veces por semana practicaba el deporte durante estas edades?

1		2		3		4		5		6		7		8		9omás	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	-------	--

20. ¿Cuánto tiempo duraba cada sesión de entrenamiento?

1 hora		1.5 horas		2 horas		Más de 2 horas	
--------	--	-----------	--	---------	--	----------------	--

21. ¿Qué tipo de contenidos eran presentados en cada entrenamiento?

Enseñanza técnica	
Jugar al fútbol	
Desarrollo Físico	
Trabajos musculares	
Otros:	

## APÉNDICE 2 TEST FÍSICOS

### TEST DE ÍNDICE DE RUFFIER

**Objetivo:** Medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo.

**Desarrollo:** Se efectúa una toma de pulsaciones en reposo (P). El alumno, colocado de pie, espalda recta y manos en la cadera debe realizar 30 flexo-extensiones de piernas en 45 segundos. Al finalizar el ejercicio se toman nuevamente las pulsaciones. (P1). Un minuto después del ejercicio, se repite nuevamente la toma de pulsaciones (P2). Se aplica la siguiente ecuación:

$$(P + P1 + P2 - 200) : 10$$

El resultado es un valor que se conoce como Índice de Ruffier. Este índice se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

**Normas:** La toma de pulsaciones se realiza en 15 segundos multiplicando por 4.

**Material:** Cronómetro.

### RESISTENCIA

#### TEST DE COOPER

**Otras denominaciones:** Test de los 12 minutos.

**Objetivo:** Valorar la resistencia aeróbica. Determinar el VO<sub>2</sub> máximo.

**Desarrollo:** Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotara la distancia recorrida al finalizar los doce minutos. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Teóricamente, una carga constante que provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor del VO<sub>2</sub>

máximo. Según esto, el  $VO_2$  máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:

$$VO_2 = 22,351 \times \text{Distancia (Km.)} - 11,288$$

**Normas:** Cuando finalicen los doce minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.

**Material e instalaciones:** Cronometro. Pista de atletismo o, en su defecto, un terreno llano señalado cada 50 metros.

## FUERZA

### ABDOMINALES

Se valora la fuerza-resistencia de la musculatura flexora del tronco (abdominales). El atleta se coloca encima de una colchoneta en posición supina, con las piernas a  $90^\circ$ , y los pies apoyados en la pared sin ningún tipo de anclaje. El tronco con los muslos deben formar un ángulo de  $90^\circ$ . La prueba comienza cuando el evaluador dé la señal de arranque, comenzando el ejecutor a realizar flexiones del tronco tocando cada codo con su muslo correspondiente.

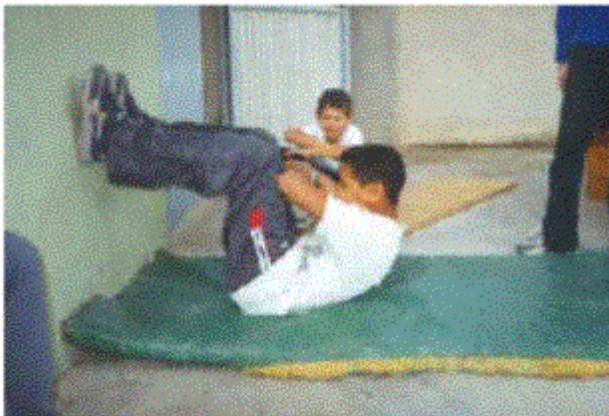


Fig. 7. Prueba de Abdominales.

## POTENCIA

### SALTO VERTICAL

Uno de las pruebas clásicas para evaluar la potencia de los miembros inferiores (Fig.4).

1. Marque los dedos de una de las manos con tiza. Parado de perpendicularmente a una pared levante la mano marcada y realice una marca en dicha pared al mayor alcance. Recuerde mantener la planta de los pies totalmente pegada al suelo.
2. Flexione las rodillas a 90° y luego, salte lo más alto posible realizando otra marca con la mano.
3. Mida la diferencia entre las marcas y repita el procedimiento tres veces. Registre el mayor de los tres intentos.

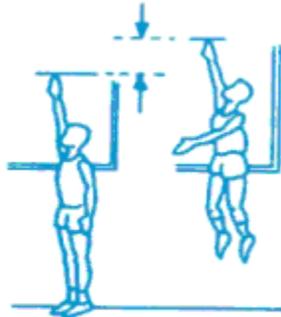


Fig 4. Prueba de salto vertical "Sargeant Jump"

El Salto Vertical puede convertirse en expresión de potencia mediante la siguiente fórmula:

$$\text{Potencia} = \text{Masa corporal (Kg.)} \times (4.9 \times \text{altura alcanzada (m)})^2$$

## TEST DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

### TEST DE BANGSBO:

La capacidad anaeróbica, entendida como facultad para realizar esfuerzos intermitentes de máxima intensidad, puede ser evaluada mediante el Test de Sprint de Bangsbo o TEB (1998) cuya validez y fiabilidad han sido demostradas por Wragg y Col. (2000). El protocolo (Fig. 4) consiste en efectuar un sprint máximo entre A y B (34.2 m) y luego realizar trote suave de recuperación hasta D, pasando por C (50 m), en 25 segundos. Una vez traspasado el punto B se pone en marcha el tiempo de recuperación y durante este periodo (25 s) al atleta se le proporciona información verbal del tiempo transcurrido (5, 10, 15 y 20 s) para que acomode la velocidad de carrera al tiempo restante. Este proceso se repite en siete ocasiones registrándose el tiempo en cada serie.

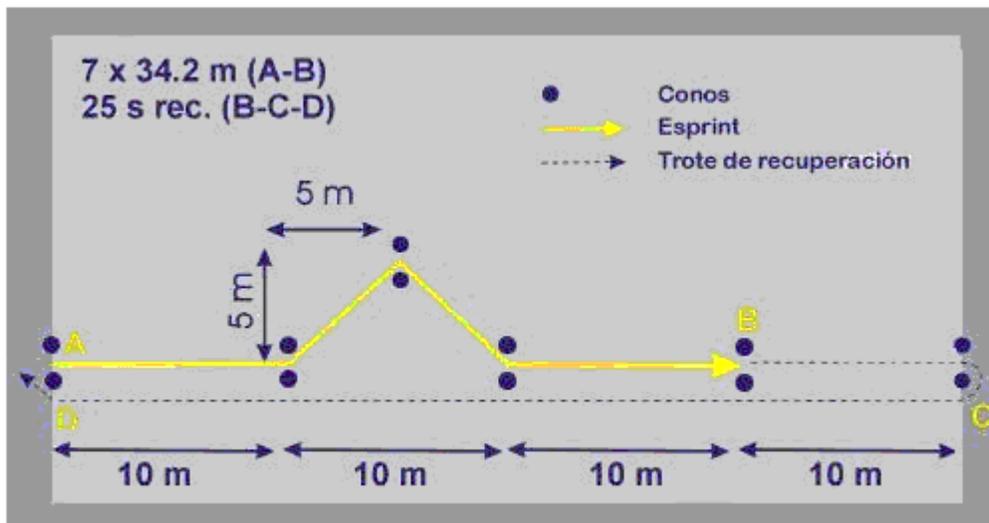


Fig. 4. Diagrama del Test de Sprint de Bangsbo. Distancia entre A y B 34.2 m, distancia entre BCD 50 metros.

Los resultados obtenidos proporcionan información acerca del tiempo (s) de cada esprint, el mejor tiempo ( $t_{mej}$ ), la sumatoria de los siete tiempos ( $t_{total}$ ), el tiempo medio ( $t_{med}$ ) y el índice tiempo de fatiga (IF), valores que nos permiten evaluar y comparar el rendimiento de cada sujeto. Para hallar

este índice se utiliza el método aplicado por Bangsbo (1998) o diferencia entre el peor y el mejor tiempo (IFB) multiplicado por 100, arrojando un valor en porcentaje.

## **VELOCIDAD**

### **PRUEBA DE 40M**

**Objetivo:** Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

**Ejecución:** El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro esta listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

**Material y marcación:** Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe de poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso, pista de zacate. Además de la pista se utiliza un cronómetro, se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

**Anotación:** Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronómetro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegar uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos con algún descanso entre ellos.

#### **Reglas:**

1. El ejecutante no debe tocar la línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso. El ejecutante sale de posición estática.

## **COORDINACIÓN:**

### **TEST ILLINOIS**

La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente direcciones sin la pérdida de velocidad, balance, o control. La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad. Hay un número de pruebas que se pueden aplicar para determinar las capacidades de agilidad de un atleta. Una prueba que puede ser utilizada, la cuál incorpora componentes múltiples de la agilidad, es el Test de Agilidad Illinois. Esta es una prueba simple de conducir y requiere nada más de ocho marcadores o conos. Esta proporciona un buen indicador de la capacidad de una persona para acelerar, desacelerar, dar vuelta en diversas direcciones y correr a diversos ángulos. La prueba se puede también variar cambiando la posición del comienzo y la posición del final, haciendo que la dirección de vueltas sea invertida.

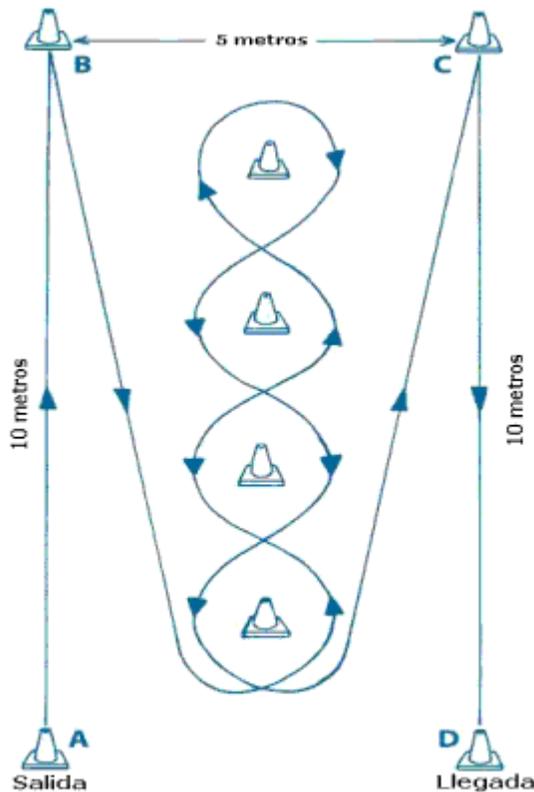


Fig. 3 Test de Agilidad Illinois

El Test de Agilidad Illinois (Fig. 3) está instalado con cuatro conos que forman un área de 10 metros de largo por 5 metros ancho. Coloque un cono en cada punto A para marcar el comienzo, B y C marcar los puntos de la vuelta, y D marcar el final. Coloque otros cuatro conos en el centro de la zona de pruebas con 3.3 metros de separación. Se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro. Al comando de partida, se enciende el cronómetro. Levántese tan rápidamente como sea posible y recorra la trayectoria del sistema (de izquierda a derecha o viceversa). En la vuelta B y C, asegúrese de tocar el cono con su mano. La prueba es completada y el cronómetro parado cuando no hay conos excesivos golpeados y usted cruza la línea de final.

**FLEXIBILIDAD:  
SIT AND REACH**

Se puede medir flexibilidad mediante el Test de Wells y Dillon o "Sit and Reach", en el cual se mide la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas. Se le pide al atleta que desde esa posición realice una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toque una regla situada por delante de él, como se aprecia en la Fig.8



Fig. 8 Test de Wells y Dillon o "Sit and Reach" <sup>11</sup>

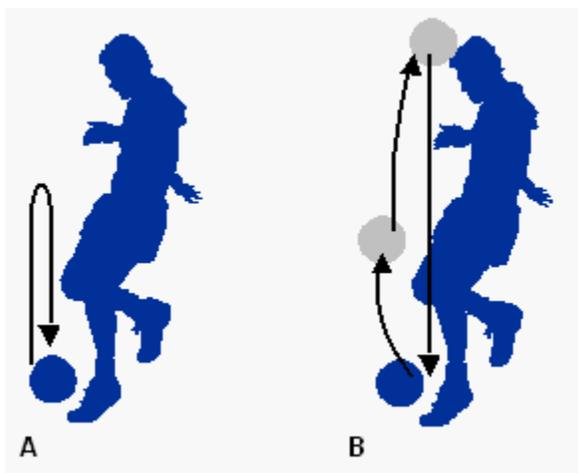
### APÉNDICE 3 TEST TÉCNICOS

#### TEST DE DOMINIO DE BALÓN O MALABARISMO:

**ELEMENTOS:** 1 Balón, planilla de control

**DESCRIPCIÓN A:** Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 50). Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

**DESCRIPCIÓN B:** IDEM "A" pero respetando la secuencia "pié-muslo-cabeza-pié"



## TEST DE CONTROL DE BALÓN:



### Descripción:

El jugador marrón (el cuál será evaluado en este test de control de balón) se situará al borde del área, de cara al jugador azul, que se encuentra en el medio del campo con el balón. Detrás del jugador marrón se situará un defensor, y en la portería un portero, que aunque no intervenga en el test, si nos servirá para dar una mayor contextualización al test, así como una mayor motivación a los jugadores al enlazar el control con una acción posterior que será un tiro a portería. A la altura de la línea de puntos se situarán 2 conos (uno frente a cada poste de la portería).

El test lo comenzará el jugador azul, el cual realizará un pase al jugador marrón, que deberá controlar el balón y realizar un disparo a portería. En el momento que el jugador azul realiza el pase, el defensor, debe correr a tocar cualquiera de los dos conos situados en la línea de puntos, y una vez lo toque deberá intentar evitar que el jugador marrón no logre tirar a portería.

El jugador marrón debe de anticiparse al balón, para así evitar posibles anticipaciones defensivas, y además debe de fijarse en el movimiento del defensor, y de esta manera orientar el control de balón hacia el lado contrario de donde esté éste. También ha de utilizar las superficies de contacto adecuadas para la situación (interior del pie), y utilizar la pierna adecuada para controlar el balón y no sólo la dominante, ya que en algunos casos esto puede endentecer el control. Si el jugador cumple todo esto conseguirá realizar un tiro a portería antes de la llegada del defensor.

Valoración final / Sistema de puntuación:

Para valorar este test de control, he diseñado un sistema de puntuación en el que se debe observar si el jugador logra realizar los cuatro objetivos marcados:

- Anticiparse al balón
- Orientar el control hacia el lado contrario del defensor
- Utiliza la superficie y pierna adecuada
- Logra tirar sin presión del defensor

De esta manera se otorgará un punto al deportista, por cada objetivo cumplido, de forma que, la puntuación máxima posible de alcanzar en cada control son cuatro puntos.

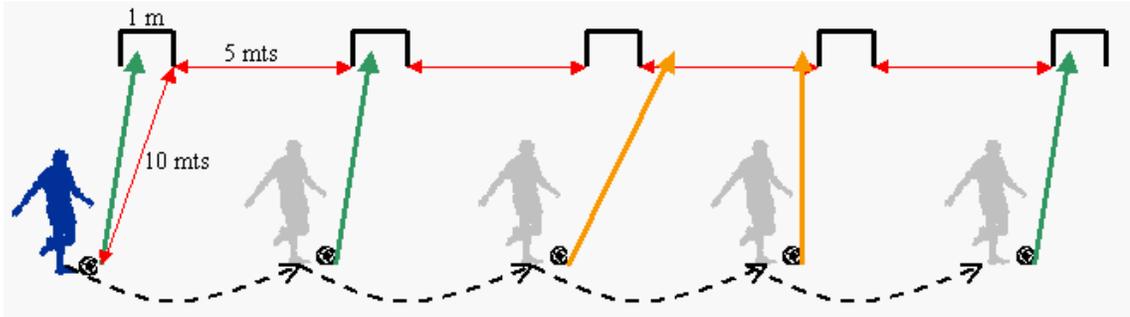
El test se repetirá cinco veces, y al igual que en el test de tiro, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres restantes puntuaciones.

**TEST DE PASE:**

**ELEMENTOS:** 5 Vallas, 5 balones.

**DESCRIPCIÓN:** Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

**VARIANTES:** Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.



### REFERENCIAS

- Posición inicial
- Posición siguiente
- Trayectoria del disparo acertado.
- Trayectoria del disparo no acertado
- Distancias

### TEST DE REMATE:



### **Descripción:**

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

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

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

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

### **Valoración final / Sistema de puntuación:**

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

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

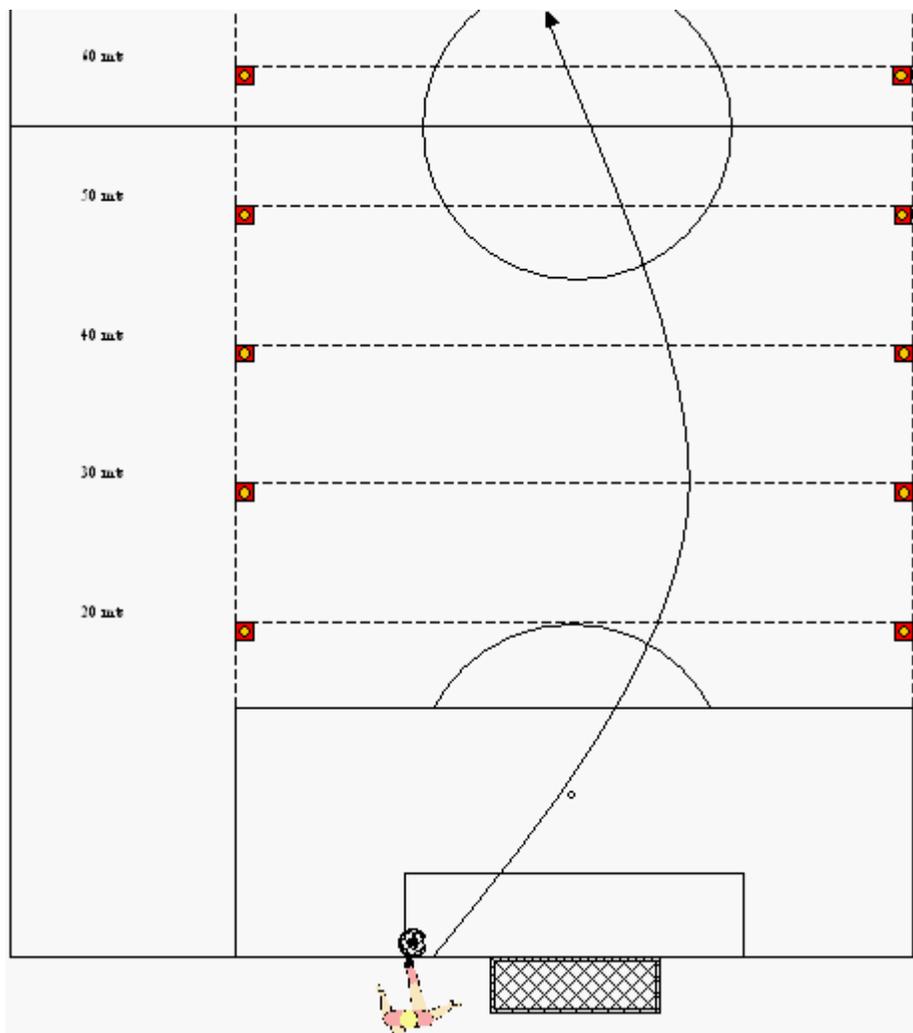
De los 5 tiros realizados recibiendo el pase desde la derecha, se eliminará tanto la mejor puntuación como la peor de cada jugador, haciendo la media de las otras 3 puntuaciones, la cual será la puntuación final. Lo mismo se realizará con las puntuaciones obtenidas desde el lado contrario, por lo que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

### **TEST DE POTENCIA EN EL DISPARO:**

**ELEMENTOS:** 12 ESTACAS, 1 BALÓN, PLANILLA DE ANOTACIONES.

**DESCRIPCIÓN:** Se delimita el campo con las estacas cada 10 metros. El jugador despeja el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que toca tierra nuevamente.

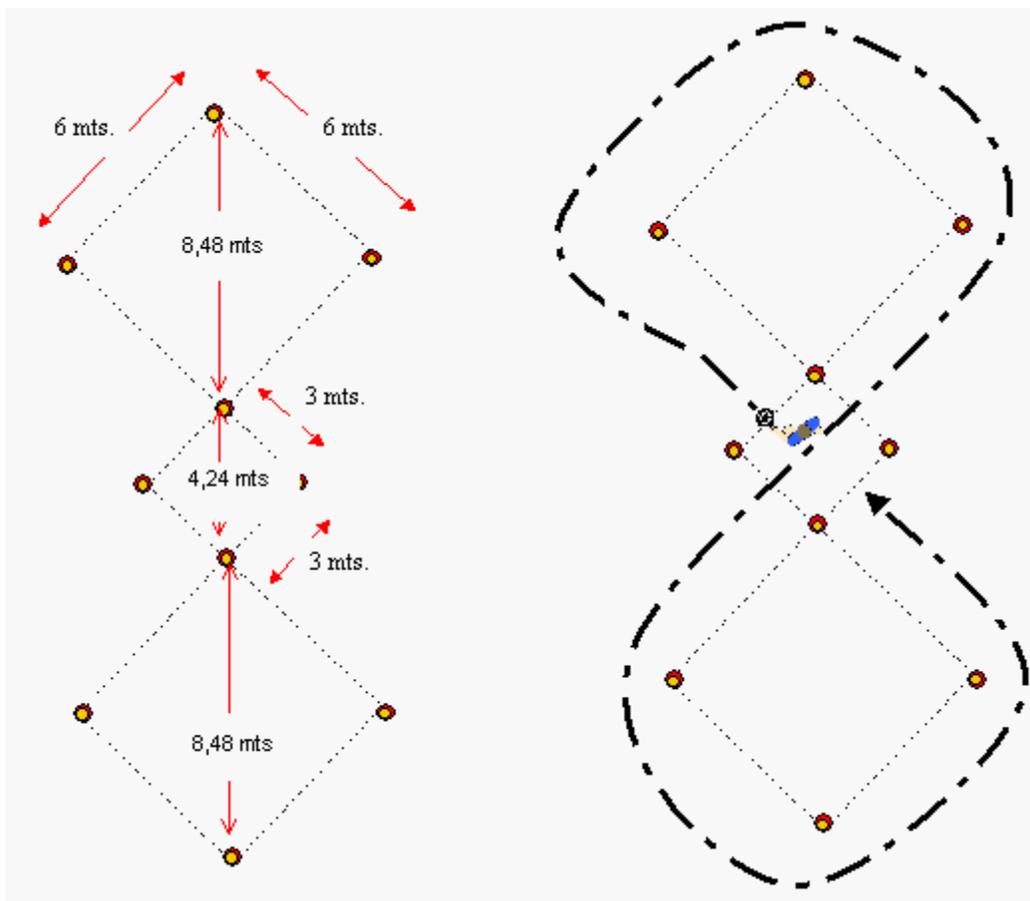
Se realizan dos disparos con cada pierna en dos series y se toma el mejor intento con cada pierna



### TEST DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN:

**ELEMENTOS:** 10 conos, ruleta de 50 mts, cronómetro, planilla de control.

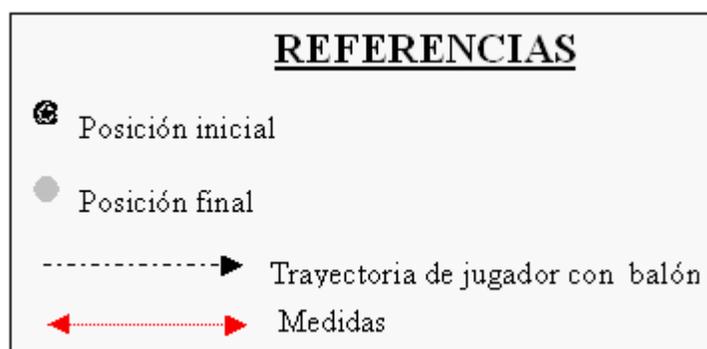
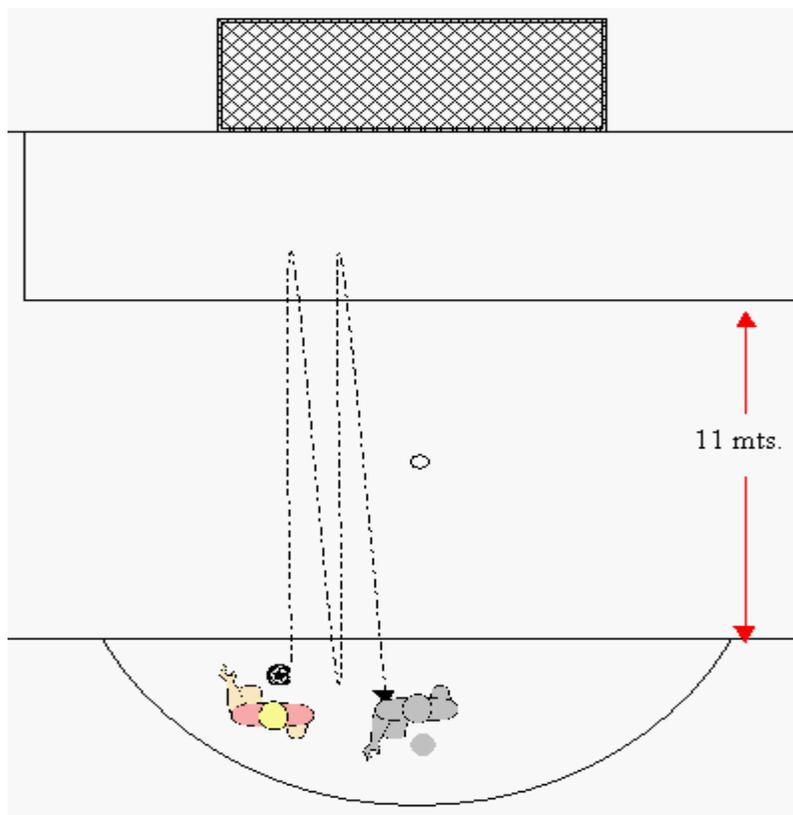
**DESCRIPCIÓN:** un jugador parte con pelota dominada y realiza el recorrido, según el esquema, en el menor tiempo posible.



### TEST DE ACCELERACIÓN:

**ELEMENTOS:** 1 balón, 1 cronómetro, área grande y área chica marcada.

**DESCRIPCIÓN:** un jugador parte con un balón desde la media luna, tiene que ingresar el balón en el área chica y nuevamente ir a la medialuna y repetir toda la acción una vez más a la máxima velocidad posible, tomándose el tiempo de todo el recorrido (aproximadamente 11 mts. x 4 largos = 44 mts.)

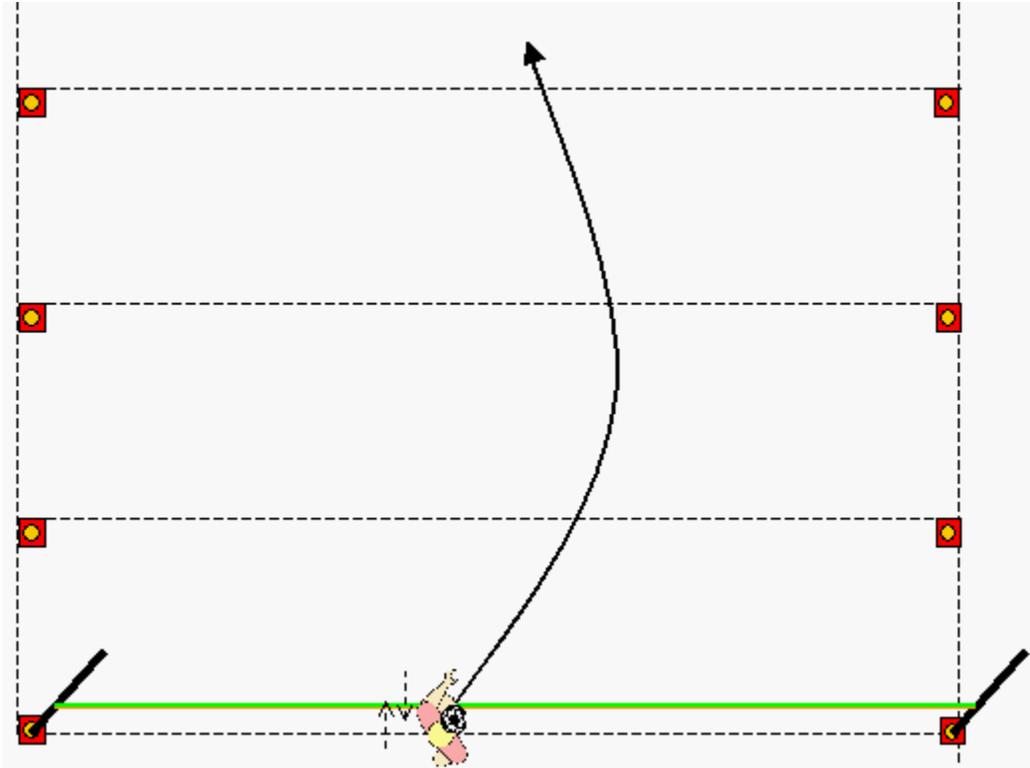


### TEST DE CABECEO:

**ELEMENTOS** : 1 balón, 10 conos, 2 estacas, 1 soga elástica.

**DESCRIPCIÓN** : Un jugador lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica

ubicada a 30 cm del suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la soga. Se mide a que distancia.



## APÉNDICE 4

### TABLAS DE BAREMACIÓN UTILIZADAS EN CADA UNO DE LOS TEST FÍSICOS

#### TEST DE FUFFIER

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
GENERAL	0	1-5	6-10	11-15	>15

#### TEST ILLINOIS

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
HOMBRES	< 15.2	15.2 - 16.1	16.2 - 18.1	18.2-18.8	>18.8
MUJERES	< 17.0	17.0 -17.9	18.0 - 21.7	21.8-23.0	> 23.0

#### TEST DE BANGSBO

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
ÍNDICE	>95%	95-90%	89,9-85%	84,9-80%	<80%

#### TEST DE COOPER

	EXCELENTE	MUY BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
HOMBRES	>3700	3700 - 3400	2399 - 3100	3099 -.2800	<2800
MUJERES	>3000	3000 - 2700	2699 - 2400	2399 - 2100	<2100

#### TEST DE VELOCIDAD

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
TIEMPO (s)	<5	5-5,4	5,5-5,9	6-6,5	>6,5

### TEST DE SALTO VERTICAL

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
HOMBRES	>65	65-56	55-51	50-46	<46
MUJERES	>55	55-46	45-41	40-36	<36

### TEST DE ABDOMINALES

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
REPETICIONES (30 seg.)	>35	35-30	29-25	24-20	<20

### TEST DE FLEXIBILIDAD

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
HOMBRE	> +27	+27 a +17	+16 a +6	+5 a 0	-1 a -8
MUJER	> +30	+30 a +21	+20 a +11	+10 a +1	< 0

## APÉNDICE 5

### TABLAS DE BAREMACIÓN UTILIZADAS EN CADA UNO DE LOS TEST TÉCNICOS

#### TEST DE CONDUCCIÓN DE BALÓN

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
ÍNDICE	>90%	90-80%	79-70%	69-60%	<60%

#### TEST DE ACELERACIÓN CON BALÓN

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
GENERAL	>90%	90-80%	79-70%	69-60%	<60%

#### TEST DE CONTROL DE BALÓN

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
PUNTOS	4	3,9 -3	2,9 - 2	1,9 - 1	< 1

#### TEST DE PRECISIÓN DE PASE

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
ACIERTOS	5	4	3 - 2	1	0

#### TEST DE PRECISIÓN DE REMATE

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
PUNTAJE	6 - 5	4,9 - 4	3,9 - 3	2,9 - 2	1,9 - 0

### TEST DE MALABARISMO

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
REPETICIONES	50	49 - 40	39 - 30	29 - 20	< 20

### TEST DE POTENCIA DE REMATE

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
DISTANCIA	>50	50 - 40	39 - 30	29 - 20	< 20

### TEST DE CABECEO

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
DISTANCIA	>12	12 - 10	9,9 - 8	7,9 - 5	< 5

## APÉNDICE 6

### NÓMINA DE LAS INTEGRANTES DEL CLUB DE FÚTBOL FEMENINO ESPE

ORDEN	NOMBRES	F. NACIMIENTO	EDAD
1	AÑAMISE MERCEDES	1985-12-14	21-03-03
2	CAMPAÑA ANDREA	1987-05-19	19-09-29
3	CASANOVA KARINA		07-02-15
4	CAZA GRACE		07-02-15
5	CAZAR CARMEN	1983-08-19	23-06-29
6	GRANDA JESSICA	1986-06-28	20-08-19
7	HERRERA PAOLA	1987-03-10	19-12-08
8	HERRERA VALERIA	1988-06-30	18-08-17
9	HERRERA VANESA	1990-09-22	16-05-25
10	JUNTA SILVANA	1980-08-01	26-07-16
11	LLUMIQUINGA JUDITH		07-02-15
12	PAREDES GABRIELA	1988-01-17	19-01-29
13	PÉREZ CRISTINA	1988-10-01	18-05-16
14	PÉREZ ESTEFANY	1988-03-17	18-11-30
15	REIMUNDO BRENDA	1985-06-02	21-09-14
16	REYES SILVIA	1986-03-01	20-12-16
17	RIVADENEIRA KARLA	1984-05-23	22-09-24
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	1988-07-24	18-07-24
19	SANGUCHO PRISCILA	1989-11-03	17-04-13
20	TAMAYO FERNANDA	1984-02-14	23-01-01
21	TOBAR PAOLA		07-02-15
22	VILLAGOMEZ MARTHA	1980-10-17	26-04-30
23	VINUEZA EVELIN	1984-10-04	22-05-13

**APÉNDICE 7: MATRIZ DE VACIADO DE DATOS DE LA ENCUESTA ETAPAS DE FORMACIÓN BÁSICA**

ORD	NOMBRES	1					2				3		4				5				6				7		
		1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	0	1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	0	1
1	AÑAMISE MERCEDES			1				1		1				1				1						1		1	
2	CAMPAÑA ANDREA			1				1		1				1			1							1		1	
3	CASANOVA KARINA				1			1		1				1			1							1		1	
4	CAZA GRACE				1			1		1				1			1							1		1	
5	CAZAR CARMEN			1				1		1				1			1							1		1	
6	GRANDA JESSICA			1				1		1				1			1							1		1	
7	HERRERA PAOLA				1			1		1				1			1							1		1	
8	HERRERA VALERIA			1				1		1				1			1							1		1	
9	HERRERA VANESA		1					1		1				1			1							1	1		1
10	JUNTA SILVANA				1			1		1				1			1							1		1	
11	LLUMIQUINGA JUDITH				1			1		1				1			1							1		1	
12	PAREDES GABRIELA			1				1		1				1			1							1		1	
13	PÉREZ CRISTINA				1			1		1				1			1							1		1	
14	PÉREZ ESTEFANY			1				1		1				1			1							1		1	
15	REIMUNDO BRENDA			1				1		1				1			1							1		1	
16	REYES SILVIA				1			1		1				1			1							1		1	
17	RIVADENEIRA KARLA		1					1		1				1			1							1	1		1
18	RODRÍGUEZ GABRIELA			1				1		1				1			1							1		1	
19	SANGUCHO PRISCILA			1				1		1				1			1							1		1	
20	TAMAYO FERNANDA			1				1		1				1			1							1		1	
21	TOBAR PAOLA					1		1		1				1			1							1		1	
22	VILLAGOMEZ MARTHA				1		1			1				1			1							1		1	
23	VINUEZA EVELIN			1				1		1			1				1							1		1	
	<b>SUMA</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>1</b>

ORD	8				9				10				11				12	13		14						15							
	0	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	0	1	0	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1			1				1			1	1				1		1								1				1				
2			1			1				1	1				1	1		1								1			1				
3			1			1				1	1				1			1					1					1					
4			1			1				1	1				1			1					1					1					
5			1			1				1	1	1	1			1	1								1				1				
6			1			1				1	1	1	1			1	1										1			1			
7			1			1				1	1					1			1				1					1					
8			1			1				1	1					1			1				1					1					
9				1			1						1				1			1				1					1				
10			1				1			1				1			1						1					1					
11			1			1				1	1					1			1				1					1					
12			1			1						1	1		1			1				1						1					
13			1			1				1			1			1	1			1			1					1					
14			1			1				1		1	1			1	1									1			1				
15			1			1						1				1	1	1		1			1					1					
16			1			1				1	1	1	1			1			1				1					1					
17				1			1			1			1			1	1	1		1			1					1					
18			1			1						1				1	1		1			1						1					
19			1			1				1			1		1	1			1			1						1					
20			1			1				1			1			1	1		1			1						1					
21			1			1				1	1					1			1			1						1					
22			1			1				1						1			1			1						1					
23	1					1				1		1	1		1	1			1			1					1						
	0	1	20	2	0	18	1	4	0	8	16	14	12	0	3	20	8	4	17	6	10	13	0	0	9	9	2	1	2	7	4	9	3

	16					17					18		19							20				21						
ORD	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	0	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1		1		1	1				1			1								1			1			1	1	1	1	
2		1		1	1	1						1						1				1				1	1	1		
3		1			1			1				1				1						1					1	1		
4		1										1				1						1					1	1		
5		1	1	1	1				1	1	1		1							1				1		1	1	1	1	
6					1			1	1	1		1								1				1		1	1	1		
7		1			1			1	1	1		1				1								1		1	1	1	1	
8			1					1	1			1				1							1						1	
9			1	1	1				1	1		1				1							1			1	1			
10		1							1	1		1				1								1		1	1	1		
11		1						1				1				1						1						1	1	
12				1					1			1					1							1		1	1	1	1	
13		1						1	1	1	1	1						1						1		1	1	1	1	
14		1	1	1	1		1		1	1		1						1						1	1	1	1	1	1	
15			1		1			1	1	1		1					1							1		1	1	1	1	
16		1	1	1	1			1	1	1		1						1					1		1			1		
17				1	1			1	1			1					1						1			1	1			
18				1	1			1	1			1				1								1					1	
19			1					1	1			1				1								1		1			1	
20		1		1	1			1	1			1						1					1			1	1	1	1	
21		1			1			1				1				1						1					1	1		
22					1			1	1			1								1				1	1					
23	1			1				1	1			1				1							1		1	1	1	1	1	
	1	13	7	11	15	0	3	15	18	3	7	12	11	0	0	4	7	3	4	1	4	4	1	7	11	3	16	17	16	13

### APÉNDICE 8: RESULTADOS DE LOS TEST FÍSICOS: TEST DE RUFFIER

Nº	NOMBRE	T. RUFFIER			COEFICIENTE	CUALIFICACIÓN				
		P	P1	P2	RESISTENCIA	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	AÑAMISE MERCEDES	15	36	28	7,9	0	0	1	0	0
2	CAMPAÑA ANDREA	17	33	26	7,6	0	0	1	0	0
3	CASANOVA KARINA	17	33	26	7,6	0	0	1	0	0
4	CAZA GRACE	17	33	26	7,6	0	0	1	0	0
5	CAZAR CARMEN	20	35	32	8,7	0	0	1	0	0
6	GRANDA JESSICA	18	39	35	9,2	0	0	1	0	0
7	HERRERA PAOLA	15	30	21	6,6	0	0	1	0	0
8	HERRERA VALERIA	14	35	28	7,7	0	0	1	0	0
9	HERRERA VANESA	18	30	26	7,4	0	0	1	0	0
10	JUNTA SILVANA	18	30	25	7,3	0	0	1	0	0
11	LLUMIQUINGA JUDITH	17	33	26	7,6	0	0	1	0	0
12	PAREDES GABRIELA	18	30	27	7,5	0	0	1	0	0
13	PÉREZ CRISTINA	14	36	30	8	0	0	1	0	0
14	PÉREZ ESTEFANY	23	38	28	8,9	0	0	1	0	0
15	REIMUNDO BRENDA	15	34	24	7,3	0	0	1	0	0
16	REYES SILVIA	19	36	30	8,5	0	0	1	0	0
17	RIVADENEIRA KARLA	17	32	26	7,5	0	0	1	0	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	18	35	25	7,8	0	0	1	0	0
19	SANGUCHO PRISCILA	16	35	25	7,6	0	0	1	0	0
20	TAMAYO FERNANDA	15	34	22	7,1	0	0	1	0	0
21	TOBAR PAOLA	17	31	25	7,3	0	0	1	0	0
22	VILLAGOMEZ MARTHA	18	25	25	6,8	0	0	1	0	0
23	VINUEZA EVELIN	19	36	27	8,2	0	0	1	0	0
	<b>PROMEDIOS</b>	<b>17,17</b>	<b>33,43</b>	<b>26,65</b>	<b>7,726086957</b>					
	<b>TOTALES</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## TEST DE BANGSBOO

Nº	NOMBRE	BANGSBOO							C R V
		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	%
1	AÑAMISE MERCEDES	7,14	7,37	7,47	7,57	8,15	8,47	8,54	83,61
2	CAMPAÑA ANDREA	7,57	7,97	8,05	8,09	8,18	8,2	8,61	87,92
3	CASANOVA KARINA	7,67	8,33	8,41	8,53	8,57	8,67	8,96	85,60
4	CAZA GRACE	7,58	7,99	8,1	8,31	8,45	8,78	8,96	84,60
5	CAZAR CARMEN	7,09	7,15	7,23	7,23	7,32	7,33	7,45	95,17
6	GRANDA JESSICA	7,82	7,95	8,02	8,95	9,73	10,7	11,91	65,66
7	HERRERA PAOLA	7,19	7,28	7,37	7,43	7,48	7,53	7,62	94,36
8	HERRERA VALERIA	8,04	8,2	8,28	8,32	8,33	8,67	8,95	89,83
9	HERRERA VANESA	7,71	8,15	8,25	8,39	8,44	8,92	9,19	83,90
10	JUNTA SILVANA	7,59	8	8,33	8,38	8,52	8,67	8,75	86,74
11	LLUMIQUINGA JUDITH	6,37	6,47	6,76	6,76	6,81	7,15	7,32	87,02
12	PAREDES GABRIELA	7,76	8,29	8,33	8,38	8,52	8,81	8,85	87,68
13	PÉREZ CRISTINA	7,28	7,3	7,55	7,66	7,66	7,89	8,12	89,66
14	PÉREZ ESTEFANY	7,76	8	8,15	8,25	8,39	8,58	8,92	87,00
15	REIMUNDO BRENDA	7,79	7,91	8,07	8,1	8,13	8,25	8,29	93,97
16	REYES SILVIA	7,82	7,86	8,19	8,23	8,23	8,44	8,48	92,22
17	RIVADENEIRA KARLA	7,54	7,88	8,02	8,03	8,07	8,13	8,54	88,29
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	7,82	8,1	8,34	8,44	8,54	8,57	8,78	89,07
19	SANGUCHO PRISCILA	7,79	7,98	8,01	8,08	8,17	8,3	8,72	89,33
20	TAMAYO FERNANDA	8,04	8,1	8,38	8,51	8,63	8,7	8,91	90,24
21	TOBAR PAOLA	7,67	8,33	8,53	8,57	8,67	8,91	9,01	85,13
22	VILLAGOMEZ MARTHA	7,64	7,98	7,99	8,13	8,38	8,6	9,07	84,23
23	VINUEZA EVELIN	7,26	7,73	7,89	7,96	8,04	8,32	8,45	85,92

<b>PROMEDIOS</b>	<b>7,56</b>	<b>7,84</b>	<b>7,99</b>	<b>8,10</b>	<b>8,24</b>	<b>8,46</b>	<b>8,71</b>	<b>87,27</b>
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

## TEST DE COOPER

Nº	NOMBRE	COOPER	VO2	CUALIFICACIÓN				
		metros		EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	AÑAMISE MERCEDES	2400	42,11	0	0	1	0	0
2	CAMPAÑA ANDREA	1900	31,00	0	0	0	0	1
3	CASANOVA KARINA	2020	33,67	0	0	0	0	1
4	CAZA GRACE	2100	35,44	0	0	0	1	0
5	CAZAR CARMEN	2100	35,44	0	0	0	1	0
6	GRANDA JESSICA	1530	22,78	0	0	0	0	1
7	HERRERA PAOLA	2660	47,89	0	0	1	0	0
8	HERRERA VALERIA	2200	37,67	0	0	0	1	0
9	HERRERA VANESA	1900	31,00	0	0	0	0	1
10	JUNTA SILVANA	1850	29,89	0	0	0	0	1
11	LLUMIQUINGA JUDITH	2460	43,44	0	0	1	0	0
12	PAREDES GABRIELA	2500	44,33	0	0	1	0	0
13	PÉREZ CRISTINA	2400	42,11	0	0	1	0	0
14	PÉREZ ESTEFANY	2330	40,56	0	0	0	1	0
15	REIMUNDO BRENDA	2190	37,44	0	0	0	1	0
16	REYES SILVIA	2300	39,89	0	0	0	1	0
17	RIVADENEIRA KARLA	2250	38,78	0	0	0	1	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	1800	28,78	0	0	0	0	1
19	SANGUCHO PRISCILA	2490	44,11	0	0	1	0	0
20	TAMAYO FERNANDA	2110	35,67	0	0	0	1	0
21	TOBAR PAOLA	2060	34,56	0	0	0	0	1
22	VILLAGOMEZ MARTHA	2200	37,67	0	0	0	1	0
23	VINUEZA EVELIN	2320	40,33	0	0	0	1	0

**PROMEDIOS**                      **2176,96**                      **37,15**

**TOTALES**

**0**                      **0**                      **6**                      **10**                      **7**

### TEST DE VELOCIDAD DE 40 M

NOMBRE	VELOCIDAD		CUALIFICACIÓN				
	T20	T40	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
AÑAMISE MERCEDES	4,19	7,33	0	0	0	0	1
CAMPAÑA ANDREA	4,23	7,65	0	0	0	0	1
CASANOVA KARINA	4,03	7,05	0	0	0	0	1
CAZA GRACE	4,13	7,3	0	0	0	0	1
CAZAR CARMEN	3,34	6,46	0	0	0	1	0
GRANDA JESSICA	3,82	7,15	0	0	0	0	1
HERRERA PAOLA	3,56	6,76	0	0	0	0	1
HERRERA VALERIA	4,28	7,75	0	0	0	0	1
HERRERA VANESA	4	7,54	0	0	0	0	1
JUNTA SILVANA	4,04	7,19	0	0	0	0	1
LLUMIQUINGA JUDITH	3,84	6,92	0	0	0	0	1
PAREDES GABRIELA	4,04	7,41	0	0	0	0	1
PÉREZ CRISTINA	4,16	7,41	0	0	0	0	1
PÉREZ ESTEFANY	3,94	7,08	0	0	0	0	1
REIMUNDO BRENDA	3,55	7,44	0	0	0	0	1
REYES SILVIA	3,79	7,01	0	0	0	0	1
RIVADENEIRA KARLA	3,79	7,1	0	0	0	0	1
RODRÍGUEZ GABRIELA	4,22	7,35	0	0	0	0	1
SANGUCHO PRISCILA	3,96	7,13	0	0	0	0	1
TAMAYO FERNANDA	3,82	7,1	0	0	0	0	1
TOBAR PAOLA	4,28	7,62	0	0	0	0	1
VILLAGOMEZ MARTHA	3,86	7,15	0	0	0	0	1
VINUEZA EVELIN	4,02	7,36	0	0	0	0	1

<b>PROMEDIOS</b>	<b>3,95</b>	<b>7,23</b>
------------------	-------------	-------------

<b>TOTALES</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>22</b>
----------------	----------	----------	----------	----------	-----------

## TEST DE SALTO VERTICAL

Nº	NOMBRE	SALTO VERT.			MEJOR.M (cm.)	CUALIFICACIÓN				
		1	2	3		EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	AÑAMISE MERCEDES	26	28	26	<b>28</b>	0	0	0	0	1
2	CAMPAÑA ANDREA	22	26	24	<b>26</b>	0	0	0	0	1
3	CASANOVA KARINA	21	24	25	<b>25</b>	0	0	0	0	1
4	CAZA GRACE	28	26	27	<b>28</b>	0	0	0	0	1
5	CAZAR CARMEN	39	35	33	<b>39</b>	0	0	0	1	0
6	GRANDA JESSICA	39	35	38	<b>39</b>	0	0	0	1	0
7	HERRERA PAOLA	36	33	35	<b>36</b>	0	0	0	1	0
8	HERRERA VALERIA	28	29,5	31,5	<b>31,5</b>	0	0	0	0	1
9	HERRERA VANESA	30	30	31	<b>31</b>	0	0	0	0	1
10	JUNTA SILVANA	27,5	27,5	26,5	<b>27,5</b>	0	0	0	0	1
11	LLUMIQUINGA JUDITH	25	32	33,5	<b>33,5</b>	0	0	0	0	1
12	PAREDES GABRIELA	36	32	31,5	<b>36</b>	0	0	0	1	0
13	PÉREZ CRISTINA	36,5	31	36	<b>36,5</b>	0	0	0	1	0
14	PÉREZ ESTEFANY	29,2	34	31	<b>34</b>	0	0	0	0	1
15	REIMUNDO BRENDA	26	29	18,6	<b>29</b>	0	0	0	0	1
16	REYES SILVIA	29	26	27,3	<b>29</b>	0	0	0	0	1
17	RIVADENEIRA KARLA	33	30,5	33,4	<b>33</b>	0	0	0	0	1
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	35	32	34	<b>35</b>	0	0	0	0	1
19	SANGUCHO PRISCILA	24,5	33,5	32	<b>33,5</b>	0	0	0	0	1
20	TAMAYO FERNANDA	39	37	37,5	<b>39</b>	0	0	0	1	0
21	TOBAR PAOLA	22	23,5	25,2	<b>25,2</b>	0	0	0	0	1
22	VILLAGOMEZ MARTHA	31	34	38,3	<b>38,3</b>	0	0	0	1	0
23	VINUEZA EVELIN	30	34	28,9	<b>34</b>	0	0	0	0	1

**PROMEDIOS**      30,12   30,54   30,62   32,48

**TOTALES**

**0      0      0      7      16**

## TEST DE ABDOMINALES

Nº	NOMBRE	ABDOM	CUALIFICACIÓN				
		REP.	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	AÑAMISE MERCEDES	24	0	0	0	1	0
2	CAMPAÑA ANDREA	22	0	0	0	1	0
3	CASANOVA KARINA	21	0	0	0	1	0
4	CAZA GRACE	22	0	0	0	1	0
5	CAZAR CARMEN	32	0	1	0	0	0
6	GRANDA JESSICA	24	0	0	0	1	0
7	HERRERA PAOLA	17	0	0	0	0	1
8	HERRERA VALERIA	24	0	0	0	1	0
9	HERRERA VANESA	24	0	0	0	1	0
10	JUNTA SILVANA	17	0	0	0	0	1
11	LLUMIQUINGA JUDITH	23	0	0	0	1	0
12	PAREDES GABRIELA	26	0	0	1	0	0
13	PÉREZ CRISTINA	24	0	0	0	1	0
14	PÉREZ ESTEFANY	24	0	0	0	1	0
15	REIMUNDO BRENDA	20	0	0	0	1	0
16	REYES SILVIA	23	0	0	0	1	0
17	RIVADENEIRA KARLA	28	0	0	1	0	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	20	0	0	0	1	0
19	SANGUCHO PRISCILA	24	0	0	0	1	0
20	TAMAYO FERNANDA	27	0	0	1	0	0
21	TOBAR PAOLA	23	0	0	0	1	0
22	VILLAGOMEZ MARTHA	24	0	0	0	1	0
23	VINUEZA EVELIN	28	0	0	1	0	0

**PROMEDIOS** 23,52

**TOTALES**

0 1 4 16 2

## TEST DE FLEXIBILIDAD

NOMBRE	FLEX.	CUALIFICACIÓN				
	cm.	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
AÑAMISE MERCEDES	10	0	0	1	0	0
CAMPAÑA ANDREA	10	0	0	1	0	0
CASANOVA KARINA	-14	0	0	0	0	1
CAZA GRACE	4	0	0	0	1	0
CAZAR CARMEN	2	0	0	0	1	0
GRANDA JESSICA	16	0	0	1	0	0
HERRERA PAOLA	4	0	0	0	1	0
HERRERA VALERIA	12	0	0	1	0	0
HERRERA VANESA	8	0	0	0	1	0
JUNTA SILVANA	-1	0	0	0	0	1
LLUMIQUINGA JUDITH	0	0	0	0	1	0
PAREDES GABRIELA	1	0	0	0	1	0
PÉREZ CRISTINA	21	0	1	0	0	0
PÉREZ ESTEFANY	12	0	0	1	0	0
REIMUNDO BRENDA	6	0	0	0	1	0
REYES SILVIA	2	0	0	0	1	0
RIVADENEIRA KARLA	13	0	0	1	0	0
RODRÍGUEZ GABRIELA	4	0	0	0	1	0
SANGUCHO PRISCILA	-6	0	0	0	0	1
TAMAYO FERNANDA	1	0	0	0	1	0
TOBAR PAOLA	15	0	0	1	0	0
VILLAGOMEZ MARTHA	3	0	0	0	1	0
VINUEZA EVELIN	-25	0	0	0	0	1

**PROMEDIOS** 4,26

**TOTALES**

**0 1 7 11 4**

## APÉNDICE 8: RESULTADOS DE LOS TEST TÉCNICOS: TEST DE CONDUCCIÓN

Nº	NOMBRE	DER	IZQ	REF.	DER	CUALIFICACIÓN				
		T1	T1	T	%	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POBRE	MUY POBRE
1	AÑAMISE MERCEDES	20,19	23,14	12,23	60,57	0	0	0	1	0
2	CAMPAÑA ANDREA	22,64	25,38	14,33	63,30	0	0	0	1	0
3	CASANOVA KARINA	24,19	16,43	14,01	57,92	0	0	0	0	1
4	CAZA GRACE	22,15	24,53	13,2	59,59	0	0	0	0	1
5	CAZAR CARMEN	15,57	19,8	10,3	66,15	0	0	0	1	0
6	GRANDA JESSICA	19,29	18,68	14,44	74,86	0	0	1	0	0
7	HERRERA PAOLA	18,49	20,03	11,55	62,47	0	0	0	1	0
8	HERRERA VALERIA	23,41	26,64	12,9	55,10	0	0	0	0	1
9	HERRERA VANESA	17,75	20,85	12,27	69,13	0	0	0	1	0
10	JUNTA SILVANA	21,82	22,72	12,36	56,65	0	0	0	0	1
11	LLUMIQUINGA JUDITH	18,53	20,1	12,06	65,08	0	0	0	1	0
12	PAREDES GABRIELA	22,9	27,5	13,28	57,99	0	0	0	0	1
13	PÉREZ CRISTINA	18,53	20,61	11,2	60,44	0	0	0	1	0
14	PÉREZ ESTEFANY	19,76	21,59	13,46	68,12	0	0	0	1	0
15	REIMUNDO BRENDA	19,68	23,01	13,32	67,68	0	0	0	1	0
16	REYES SILVIA	18,97	20,7	11,61	61,20	0	0	0	1	0
17	RIVADENEIRA KARLA	17,64	20,76	11,59	65,70	0	0	0	1	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	22,94	30,08	12,14	52,92	0	0	0	0	1
19	SANGUCHO PRISCILA	18,08	21,88	12,4	68,58	0	0	0	1	0
20	TAMAYO FERNANDA	18,5	21,2	12,37	66,86	0	0	0	1	0
21	TOBAR PAOLA	22,22	22,12	13,05	58,73	0	0	0	0	1
22	VILLAGOMEZ MARTHA	18,76	20,41	12,09	64,45	0	0	0	1	0
23	VINUEZA EVELIN	17,78	21,9	12,03	67,66	0	0	0	1	0

**PROMEDIOS**      19,99   22,18   12,53      63,09

**TOTALES**

0      0      1      15      7

## TEST DE ACELERACIÓN CON BALÓN

Nº	NOMBRE	A. BALÓN		ÍNDICE	CUALIFICACIÓN				
		T	REF	%	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	AÑAMISE MERCEDES	14,79	11,72	79,24	0	0	1	0	0
2	CAMPAÑA ANDREA	17,01	12,15	71,43	0	0	1	0	0
3	CASANOVA KARINA	17,98	13,21	73,47	0	0	1	0	0
4	CAZA GRACE	16,92	11,99	70,86	0	0	1	0	0
5	CAZAR CARMEN	12,95	10,64	82,16	0	1	0	0	0
6	GRANDA JESSICA	13,73	12,24	89,15	0	1	0	0	0
7	HERRERA PAOLA	13,74	10,9	79,33	0	0	1	0	0
8	HERRERA VALERIA	16,25	11,63	71,57	0	0	1	0	0
9	HERRERA VANESA	16,56	11,78	71,14	0	0	1	0	0
10	JUNTA SILVANA	15,33	11,89	77,56	0	0	1	0	0
11	LLUMIQUINGA JUDITH	13,97	11,15	79,81	0	0	1	0	0
12	PAREDES GABRIELA	17,16	11,71	68,24	0	0	0	1	0
13	PÉREZ CRISTINA	12,98	11,02	84,90	0	1	0	0	0
14	PÉREZ ESTEFANY	15,41	12,41	80,53	0	1	0	0	0
15	REIMUNDO BRENDA	16,09	12,82	79,68	0	0	1	0	0
16	REYES SILVIA	13,34	10,96	82,16	0	1	0	0	0
17	RIVADENEIRA KARLA	14,13	11,24	79,55	0	0	1	0	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	16,82	11,27	67,00	0	0	0	1	0
19	SANGUCHO PRISCILA	13,9	11,46	82,45	0	1	0	0	0
20	TAMAYO FERNANDA	15,19	11,04	72,68	0	0	1	0	0
21	TOBAR PAOLA	17,47	11,69	66,91	0	0	0	1	0
22	VILLAGOMEZ MARTHA	16,1	11,28	70,06	0	0	1	0	0
23	VINUEZA EVELIN	13,9	11,46	82,45	0	1	0	0	0
24									

**PROMEDIOS**      15,29      11,64      76,62

**TOTALES**

0      7      13      3      0

## TEST DE CONTROL DE BALÓN

Nº	NOMBRE	CONTROL			PROMEDIO	CUALIFICACIÓN				
		I1	I2	I3		EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	AÑAMISE MERCEDES	3	2	1	2,00	0	0	1	0	0
2	CAMPAÑA ANDREA	2	1	2	1,67	0	0	0	1	0
3	CASANOVA KARINA	2	1	1	1,33	0	0	0	1	0
4	CAZA GRACE	2	2	2	2,00	0	0	1	0	0
5	CAZAR CARMEN	4	1	1	2,00	0	0	1	0	0
6	GRANDA JESSICA	3	3	4	3,33	0	1	0	0	0
7	HERRERA PAOLA	2	4	3	3,00	0	1	0	0	0
8	HERRERA VALERIA	2	1	0	1,00	0	0	0	1	0
9	HERRERA VANESA	3	2	3	2,67	0	0	1	0	0
10	JUNTA SILVANA	0	2	2	1,33	0	0	0	1	0
11	LLUMIQUINGA JUDITH	3	2	2	2,33	0	0	1	0	0
12	PAREDES GABRIELA	3	1	0	1,33	0	0	0	1	0
13	PÉREZ CRISTINA	3	0	0	1,00	0	0	0	1	0
14	PÉREZ ESTEFANY	3	3	4	3,33	0	1	0	0	0
15	REIMUNDO BRENDA	4	2	3	3,00	0	1	0	0	0
16	REYES SILVIA	4	0	2	2,00	0	0	1	0	0
17	RIVADENEIRA KARLA	1	4	3	2,67	0	0	1	0	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	0	2	2	1,33	0	0	0	1	0
19	SANGUCHO PRISCILA	3	1	3	2,33	0	0	1	0	0
20	TAMAYO FERNANDA	2	2	4	2,67	0	0	1	0	0
21	TOBAR PAOLA	3	0	4	2,33	0	0	1	0	0
22	VILLAGOMEZ MARTHA	3	4	4	3,67	0	1	0	0	0
23	VINUEZA EVELIN	2	2	1	1,67	0	0	0	1	0

**MEDIA**      2,48    1,83    2,22    2,17

**TOTALES**

**0      5      10      8      0**

### TEST DE PRECISI3N DE PASE CON PIERNA DERECHA

NOMBRE	DER	CUALIFICACI3N				
	AC	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POBRE	MUY POBRE
AÑAMISE MERCEDES	0	0	0	0	0	1
CAMPAÑA ANDREA	1	0	0	0	0	1
CASANOVA KARINA	0	0	0	0	0	1
CAZA GRACE	2	0	0	0	1	0
CAZAR CARMEN	2	0	0	0	1	0
GRANDA JESSICA	2	0	0	0	1	0
HERRERA PAOLA	2	0	0	0	1	0
HERRERA VALERIA	2	0	0	0	1	0
HERRERA VANESA	0	0	0	0	0	1
JUNTA SILVANA	1	0	0	0	0	1
LLUMIQUINGA JUDITH	2	0	0	0	1	0
PAREDES GABRIELA	1	0	0	0	0	1
PÉREZ CRISTINA	2	0	0	0	1	0
PÉREZ ESTEFANY	1	0	0	0	0	1
REIMUNDO BRENDA	1	0	0	0	0	1
REYES SILVIA	0	0	0	0	0	1
RIVADENEIRA KARLA	2	0	0	0	1	0
RODRÍGUEZ GABRIELA	1	0	0	0	0	1
SANGUCHO PRISCILA	2	0	0	0	1	0
TAMAYO FERNANDA	1	0	0	0	0	1
TOBAR PAOLA	0	0	0	0	0	1
VILLAGOMEZ MARTHA	2	0	0	0	1	0
VINUEZA EVELIN	3	0	0	1	0	0

**PROMEDIOS 1,30**

**TOTALES**

**0 0 1 10 12**

### TEST DE PRECISI3N DE PASE CON PIERNA IZQUIERDA

IZQ	CUALIFICACI3N				
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POBRE	MUY POBRE
3	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	1
2	0	0	0	1	0
1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	1
2	0	0	0	1	0
3	0	0	1	0	0
1	0	0	0	0	1
1	0	0	0	0	1
4	0	1	0	0	0
1	0	0	0	0	1
1	0	0	0	0	1
1	0	0	0	0	1
2	0	0	0	1	0
2	0	0	0	1	0
2	0	0	0	1	0
3	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	1
1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	1

1,30

0 1 3 5 14

### TEST DE PRECISIÓN DE REMATE CON PIERNA DERECHA

Nº	NOMBRE	DERECHA			PROM N	CUALIFICACIÓN				
		1	2	3		EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	AÑAMISE MERCEDES	3	2	4	3,00	0	0	1	0	0
2	CAMPAÑA ANDREA	2	2	2	2,00	0	0	0	1	0
3	CASANOVA KARINA	1	2	4	2,33	0	0	0	1	0
4	CAZA GRACE	2	4	2	2,67	0	0	0	1	0
5	CAZAR CARMEN	4	4	5	4,33	0	1	0	0	0
6	GRANDA JESSICA	1	1	2	1,33	0	0	0	0	1
7	HERRERA PAOLA	5	3	2	3,33	0	0	1	0	0
8	HERRERA VALERIA	1	1	3	1,67	0	0	0	0	1
9	HERRERA VANESA	1	5	3	3,00	0	0	1	0	0
10	JUNTA SILVANA	3	4	3	3,33	0	0	1	0	0
11	LLUMIQUINGA JUDITH	4	3	1	2,67	0	0	0	1	0
12	PAREDES GABRIELA	4	2	3	3,00	0	0	1	0	0
13	PÉREZ CRISTINA	4	1	4	3,00	0	0	1	0	0
14	PÉREZ ESTEFANY	4	3	3	3,33	0	0	1	0	0
15	REIMUNDO BRENDA	2	2	2	2,00	0	0	0	1	0
16	REYES SILVIA	2	1	1	1,33	0	0	0	0	1
17	RIVADENEIRA KARLA	3	3	3	3,00	0	0	1	0	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	4	2	1	2,33	0	0	0	1	0
19	SANGUCHO PRISCILA	2	3	2	2,33	0	0	0	1	0
20	TAMAYO FERNANDA	1	2	5	2,67	0	0	0	1	0
21	TOBAR PAOLA	1	1	0	0,67	0	0	0	0	1
22	VILLAGOMEZ MARTHA	3	4	4	3,67	0	0	1	0	0
23	VINUEZA EVELIN	1	1	1	1,00	0	0	0	0	1

**PROMEDIOS**      2,52      2,43      2,61      2,52

**TOTALES**

**0      1      9      8      5**

### TEST DE PRECISIÓN DE REMATE CON PIERNA IZQUIERDA

IZQUIERDA			PROM	CUALIFICACIÓN				
1	2	3	N	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	4	1	2,00	0	0	0	1	0
2	2	2	2,00	0	0	0	1	0
1	1	6	2,67	0	0	0	1	0
4	4	1	3,00	0	0	1	0	0
1	6	4	3,67	0	0	1	0	0
1	1	3	1,67	0	0	0	0	1
3	5	3	3,67	0	0	1	0	0
4	1	1	2,00	0	0	0	1	0
1	1	6	2,67	0	0	0	1	0
1	4	1	2,00	0	0	0	1	0
4	1	1	2,00	0	0	0	1	0
4	1	4	3,00	0	0	1	0	0
1	3	2	2,00	0	0	0	1	0
4	3	4	3,67	0	0	1	0	0
2	2	2	2,00	0	0	0	1	0
3	6	2	3,67	0	0	1	0	0
3	3	3	3,00	0	0	1	0	0
1	1	3	1,67	0	0	0	0	1
2	2	2	2,00	0	0	0	1	0
3	1	3	2,33	0	0	0	1	0
1	1	1	1,00	0	0	0	0	1
4	2	3	3,00	0	0	1	0	0
4	4	3	3,67	0	0	1	0	0

**2,39    2,57    2,65    2,54**

**0    0    9    11    3**

## TEST DE MALABARISMO CON PIERNA DERECHA

Nº	NOMBRE	DERECHA			MAYOR	CUALIFICACIÓN				
		1	2	3	N	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POBRE	MUY POBRE
1	AÑAMISE MERCEDES	12	15	10	15	0	0	0	0	1
2	CAMPAÑA ANDREA	3	3	5	5	0	0	0	0	1
3	CASANOVA KARINA	2	1	2	2	0	0	0	0	1
4	CAZA GRACE	5	5	8	8	0	0	0	0	1
5	CAZAR CARMEN	21	14	33	33	0	0	1	0	0
6	GRANDA JESSICA	2	41	16	41	0	1	0	0	0
7	HERRERA PAOLA	5	2	10	10	0	0	0	0	1
8	HERRERA VALERIA	5	2	6	6	0	0	0	0	1
9	HERRERA VANESA	6	13	9	13	0	0	0	0	1
10	JUNTA SILVANA	3	3	5	5	0	0	0	0	1
11	LLUMIQUINGA JUDITH	2	2	1	2	0	0	0	0	1
12	PAREDES GABRIELA	6	4	4	6	0	0	0	0	1
13	PÉREZ CRISTINA	17	5	2	17	0	0	0	0	1
14	PÉREZ ESTEFANY	6	12	3	12	0	0	0	0	1
15	REIMUNDO BRENDA	12	15	16	16	0	0	0	0	1
16	REYES SILVIA	4	11	5	11	0	0	0	0	1
17	RIVADENEIRA KARLA	20	21	15	21	0	0	0	1	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	5	3	5	5	0	0	0	0	1
19	SANGUCHO PRISCILA	35	11	22	35	0	0	1	0	0
20	TAMAYO FERNANDA	18	8	9	18	0	0	0	0	1
21	TOBAR PAOLA	3	2	2	3	0	0	0	0	1
22	VILLAGOMEZ MARTHA	6	8	15	15	0	0	0	0	1
23	VINUEZA EVELIN	6	5	5	6	0	0	0	0	1

**PROMEDIOS**      8,87   8,96   9,04   13,26

**TOTALES**

**0      1      2      1      19**

## TEST DE MALABARISMO CON PIERNA IZQUIERDA

IZQUIERDA			MAYOR	CUALIFICACIÓN				
1	2	3	N	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
2	5	6	6	0	0	0		1
2	2	1	2	0	0	0	0	1
0	1	1	1	0	0	0	0	1
4	6	7	7	0	0	0	0	1
9	6	4	9	0	0	0	0	1
4	7	29	29	0	0	0	1	0
2	6	4	6	0	0	0	0	1
2	2	2	2	0	0	0	0	1
3	7	6	6	0	0	0	0	1
2	2	4	4	0	0	0	0	1
5	8	14	14	0	0	0	0	1
2	3	2	3	0	0	0	0	1
7	4	4	7	0	0	0	0	1
4	5	3	5	0	0	0	0	1
6	5	8	8	0	0	0	0	1
10	5	7	10	0	0	0	0	1
15	12	6	15	0	0	0	0	1
2	3	1	3	0	0	0	0	1
3	6	10	10	0	0	0	0	1
8	4	4	8	0	0	0	0	1
1	1	2	2	0	0	0	0	1
5	6	5	6	0	0	0	0	1
2	2	1	2	0	0	0	0	1

4,35 4,7 5,7 7,17

0 0 0 1 22

### TEST DE POTENCIA DE REMATE CON PIERNA DERECHA

Nº	NOMBRE	DER	CUALIFICACIÓN				
		(m)	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POBRE	MUY POBRE
1	AÑAMISE MERCEDES	30	0	0	1	0	0
2	CAMPAÑA ANDREA	19,1	0	0	0	0	1
3	CASANOVA KARINA	15	0	0	0	0	1
4	CAZA GRACE	15	0	0	0	0	1
5	CAZAR CARMEN	54	1	0	0	0	0
6	GRANDA JESSICA	29	0	0	0	1	0
7	HERRERA PAOLA	21,5	0	0	0	1	0
8	HERRERA VALERIA	15	0	0	0	0	1
9	HERRERA VANESA	30	0	0	1	0	0
10	JUNTA SILVANA	18	0	0	0	0	1
11	LLUMIQUINGA JUDITH	12	0	0	0	0	1
12	PAREDES GABRIELA	18	0	0	0	0	1
13	PÉREZ CRISTINA	23	0	0	0	1	0
14	PÉREZ ESTEFANY	22,6	0	0	0	1	0
15	REIMUNDO BRENDA	25	0	0	0	1	0
16	REYES SILVIA	27,6	0	0	0	1	0
17	RIVADENEIRA KARLA	49	0	1	0	0	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	10	0	0	0	0	1
19	SANGUCHO PRISCILA	25	0	0	0	1	0
20	TAMAYO FERNANDA	23,7	0	0	0	1	0
21	TOBAR PAOLA	15	0	0	0	0	1
22	VILLAGOMEZ MARTHA	32,2	0	0	1	0	0
23	VINUEZA EVELIN	23,7	0	0	0	1	0

**MEDIA 24,06**

**TOTALES**

**1 1 3 9 9**

### TEST DE POTENCIA DE REMATE CON PIERNA IZQUIERDA

IZQ (m)	CUALIFICACIÓN				
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
21,7	0	0	0	1	0
17	0	0	0	0	1
10	0	0	0	0	1
15	0	0	0	0	1
26	0	0	0	1	0
20,8	0	0	0	1	0
21,2	0	0	0	1	0
14	0	0	0	0	1
19	0	0	0	0	1
12	0	0	0	0	1
28	0	0	0	1	0
10	0	0	0	0	1
20	0	0	0	1	0
17	0	0	0	0	1
11,3	0	0	0	0	1
18	0	0	0	0	1
22	0	0	0	1	0
15	0	0	0	0	1
13	0	0	0	0	1
16,7	0	0	0	0	1
12	0	0	0	0	1
21	0	0	0	1	0
16,9	0	0	0	0	1

17,29

0 0 0 8 15

## TEST DE CABECEO

Nº	NOMBRE	DIST. (m)	CUALIFICACIÓN				
			EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
1	AÑAMISE MERCEDES	6,3	0	0	0	1	0
2	CAMPAÑA ANDREA	3,6	0	0	0	0	1
3	CASANOVA KARINA	2,8	0	0	0	0	1
4	CAZA GRACE	3	0	0	0	0	1
5	CAZAR CARMEN	5,4	0	0	0	1	0
6	GRANDA JESSICA	5,7	0	0	0	1	0
7	HERRERA PAOLA	6,2	0	0	0	1	0
8	HERRERA VALERIA	3	0	0	0	0	1
9	HERRERA VANESA	3,5	0	0	0	0	1
10	JUNTA SILVANA	3	0	0	0	0	1
11	LLUMIQUINGA JUDITH	4,3	0	0	0	0	1
12	PAREDES GABRIELA	5,3	0	0	0	1	0
13	PÉREZ CRISTINA	3,9	0	0	0	0	1
14	PÉREZ ESTEFANY	4,2	0	0	0	0	1
15	REIMUNDO BRENDA	2,7	0	0	0	0	1
16	REYES SILVIA	7,6	0	0	0	1	0
17	RIVADENEIRA KARLA	5,2	0	0	0	1	0
18	RODRÍGUEZ GABRIELA	3	0	0	0	0	1
19	SANGUCHO PRISCILA	4,8	0	0	0	0	1
20	TAMAYO FERNANDA	8,3	0	0	1	0	0
21	TOBAR PAOLA	2,5	0	0	0	0	1
22	VILLAGOMEZ MARTHA	5,3	0	0	0	1	0
23	VINUEZA EVELIN	5,4	0	0	0	1	0

**MEDIA** 4,57

**TOTALES**

0 0 1 9 13

