



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

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

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IV PROMOCIÓN**

TESIS DE GRADO MAESTRÍA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA: “EL DOMINIO DE LA TÉCNICA Y LA PREPARACIÓN FÍSICA DE
FUTBOLISTA DE 18 AÑOS Y LA RESERVA DE EL CLUB EL
NACIONAL”.**

AUTOR:

CORTEZ NAVAS, PABLO ANIBAL

DIRECTOR:

PHD.EDGARDO ROMERO FRÓMETA

SANGOLQUÍ – ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

PHD.EDGARDO ROMERO FRÓMETA

CERTIFICA:

Que el trabajo de Investigación titulado, “El dominio de la técnica y la preparación física del futbolista de 18 años y la reserva de El Club el Nacional”, realizado por el Lic. Pablo Aníbal Cortez Navas, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, metodológicos y legales establecidos por la UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS - ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar al maestrante para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, julio 2014

PhD. Edgardo Romero Frómeta

DIRECTOR

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

El presente trabajo de investigación fue desarrollado por el Lic. Pablo Aníbal Cortez Navas, orientado a investigar: “El dominio de la técnica y la preparación física del futbolista de 18 años y la reserva de El Club el Nacional I”. Por lo tanto, los conceptos y opiniones vertidos en esta investigación son de absoluta responsabilidad del autor.

Sangolqui, julio del
2014

AUTOR

Pablo Aníbal Cortez Navas

AUTORIZACIÓN

Lic. Pablo Aníbal Cortez Navas, autor del presente trabajo de investigación autoriza a que el tema “El dominio de la técnica y la preparación física del futbolista de 18 años y la reserva de El Club el Nacional”. Sea utilizado por los organismos Universitarios pertinentes, por lo que, los conceptos y opiniones vertidos en esta investigación son de absoluta responsabilidad del autor.

Sangolqui, julio del
2014

AUTOR

Pablo Aníbal Cortez Navas

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre, por su apoyo incondicional brindarme sus sabios consejos día a día.

A mi padre, a pesar de no estar juntos físicamente, siento que estás conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí, pues sé que junto a dios guías mi camino.

A mis hijos por ser la razón de ser, el pilar más importante de mi vida y por demostrarme siempre su cariño y apoyo.

AGRADECIMIENTO

Este trabajo de TESIS quiero agradecer a ti Dios por bendecirme y por haberme permitido llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A la ésa noble institución educativa LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS por acogerme en su seno y darme la oportunidad de construirme académicamente a fin de lograr ser una gran profesional.

A mi director de tesis por su esfuerzo y dedicación, a quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis compañeros que durante toda mi carrera profesional todos han aportado con un granito de arena para lograr éste título tan anhelado a mi formación.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que les encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	III
AUTORIZACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
INTRODUCCIÓN	XI
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
CAPÍTULO I	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	2
1.3 OBJETIVOS	3
1.3.1 <i>Objetivo General</i>	3
1.3.2 <i>Objetivos específicos</i>	3
1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	3
1.5 HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	4
1.5.1 VARIABLES DE INVESTIGACIÓN	5
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN Y ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES PREVIAS RESPECTO AL TEMA DE INVESTIGACIÓN	6
2.1.1 <i>El Fútbol</i>	6
2.1.2 <i>El fútbol en los 18 años</i>	7
2.2 LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL	9
2.3.- MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA PFG	12

2.4. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.....	12
2.3 LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL.....	18
2.3.2 Métodos de enseñanza.....	20
2.3.3 Factores que influyen en el proceso de la técnica.....	20
2.3.4 Importancia de la técnica en el fútbol.....	21
2.3.6 Aspectos que la condicionan la calidad de una técnica.....	22
2.3.7 Nivel motor al inicio y durante el proceso de aprendizaje.....	23
2.3.8 Necesidades para mejorar el nivel de la técnica.....	23
2.3.10 Origen de los errores.....	24
2.3.11 Medidas de corrección de errores.....	25
2.3.12 Tareas que benefician al aprendizaje de la técnica.....	25
2.3.13 Evaluación de la técnica en entrenamiento y competencia.....	26
2.3.14 Progresión de la enseñanza de la técnica.....	27
2.4 SUPERFICIES DE CONTACTO.....	27
2.4.1 Golpeo de balón.....	27
2.4.2 Control de balón.....	29
2.4.3 Conducción de balón.....	31
2.4.4 Regate.....	37
2.4.5 Finta.....	38
2.4.6 Tiro.....	40
CAPÍTULO III.....	43
PLAN DEL PROYECTO.....	43
3.1 UBICACIÓN.....	43
3.2 RECURSOS HUMANOS.....	43
3.3 MANUALES TÉCNICOS ESPECIALIZADOS, MATERIALES, EQUIPOS.....	43
3.4 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	44
3.4.2 Procedimientos.....	47
CAPÍTULO IV.....	54
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	54
4.1. RESULTADOS DEL ANÁLISIS GLOBAL DE LA PUNTUACIÓN OBTENIDA POR LOS FUTBOLISTAS EN EL PRETEST Y EL POS TEST.....	54
4.2. RESULTADOS DEL ANÁLISIS PROPORCIONAL PORCENTUAL DE LA PUNTUACIÓN OBTENIDA POR LOS FUTBOLISTAS EN EL PRETEST Y EL POS TEST.....	57

4.3. RESULTADOS DEL ANÁLISIS GRÁFICO DE LA PUNTUACIÓN OBTENIDA POR LOS FUTBOLISTAS EN EL PRETEST Y EL POSTEST EN CADA UNO DE LOS TESTS APLICADOS.....	59
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES.....	69
BIBLIOGRAFÍA.....	70
ANEXOS.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N ^o . 1.....	29
TABLA N ^o . 2.....	54
TABLA N ^o . 3.....	56
TABLA N ^o . 4.....	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N ^o . 1.....	60
GRÁFICO N ^o . 2.....	61
GRÁFICO N ^o . 3.....	62
GRÁFICO N ^o . 4.....	63
GRÁFICO N ^o . 5.....	65
GRÁFICO N ^o . 6.....	66

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

FOTOGRAFÍA N.º 1	18
FOTOGRAFÍA N.º 2	30
FOTOGRAFÍA N.º 3.....	31
FOTOGRAFÍA N.º 4.....	33
FOTOGRAFÍA N.º 5.....	34
FOTOGRAFÍA N.º 6.....	35
FOTOGRAFÍA N.º 7.....	36
FOTOGRAFÍA N.º 8.....	37
FOTOGRAFÍA N.º 9.....	39
FOTOGRAFÍA N.º 10.....	41
FOTOGRAFÍA N.º 11.....	48
FOTOGRAFÍA N.º 12.....	49
FOTOGRAFÍA N.º 13.....	50
FOTOGRAFÍA N.º 14.....	51
FOTOGRAFÍA N.º 15.....	52
FOTOGRAFÍA N.º 16.....	53

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte que, pese a los avances científicos y tecnológicos que ha habido en la segunda mitad del siglo XX y el principio del siglo XXI presenta muchas reticencias a incorporar novedades en sus procesos de formación. Por esta razón, los diferentes factores que inciden sobre la enseñanza de la técnica en los deportes de invasión en general, y sobre el fútbol en particular, son merecedores de un análisis profundo, con el fin de orientar la toma de decisiones del entrenador a la hora de planificar y diseñar tareas para el desarrollo de este contenido.

El fútbol o durante muchas décadas en el deporte del Fútbol con proyección al Alto Rendimiento se ha omitido el trabajo de fuerza por diferentes causas, falta de conocimiento teórico-práctico, por considerarlo innecesario, poco efectivo, por falta de credibilidad, entre otras, siendo este medio desacreditado por muchos Entrenadores y Preparadores Físicos, creyendo que se perdía flexibilidad, lentificaba a los jugadores y reducía los niveles competitivos de los deportistas. Es la parte del entrenamiento del fútbol, que busca poner en el mejor estado posible de forma al futbolista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de este deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo. La preparación física en el fútbol, es uno de los componentes más importantes, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de los óptimos rendimientos competitivos. Este es un deporte en el que la preparación física tiene una gran influencia sobre el dominio de la técnica, desde las primeras edades, y hasta los 18 años llevar juntos estas dos componentes es de gran importancia para el logro de una victoria en el campo. Y en esa intención se inscribe este proyecto.

RESUMEN

“El dominio de la técnica y la preparación física del futbolista de 18 años y la reserva de El club el Nacional.”

En el presente estudio se pretende evaluar la influencia de la preparación física en la técnica del fútbol en la categoría 18 y reserva del club El Nacional, teniendo en cuenta las características físicas, biológicas y psicológica que poseen estos adolescentes, en la misma se trabajó con la totalidad de población de esta categoría con los 30 jugadores. Con este estudio se quiere demostrar cuanto influye la preparación física en el desarrollo de la técnica, se trazó como objetivo Proponer un programa de ejercicios para la influencia de la preparación física en el desarrollo de la técnica en futbolistas 18 años y reserva del club El Nacional. Se empleó un programa de 10 semanas de duración con el objetivo de comprobar y valorar el comportamiento de la preparación física en la influencia de la técnica, luego el pos test con los mismos parámetros técnicos, lo que permitió demostrar que en estas categoría la preparación física es favorable, para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos para el análisis de los resultados obtenidos.

**PALABRAS CLAVES: HABILIDADES MOTRICES BASICAS,
PREPARACION FISICA, FUTBOLISTAS, TEST PEDAGOGICO, CLUB EL
NACIONAL**

ABSTRACT

The mastery of technique and physical preparation of soccer player 18 and reserve Club National.

The present study was aimed at evaluating the influence of physical training in the art of football in category 18 and book club El National, taking into account the physical and psychological characteristics, bilógicas possessing these adolescents, Same is working with the entire population of this category with 30 players. With this study is to show how much influence the fiscal preparation in the development of the art, stroke aimed to propose an exercise program for the influence of physical training in the development of the technique in players 18 and book club The National. 10 weeks program duration in order to check and evaluate the behavior of the physical preparation in the influence of the art, then the post-test with the same technical parameters was employed, which allowed in these categories show that physical training is favorable to the development of research different methods for analyzing the results obtained were used.

KEYWORDS: BASIC MOTOR SKILLS, PHYSICAL PREPARATION, FOOTBALL, PEDAGOGICO TEST, NATIONAL CLUB

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 Planteamiento del problema

La preparación física es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible. De una buena preparación física proviene una buena técnica deportiva, ya que de manera que se asimilen el desarrollo de capacidades físicas de esta manera se lograra un mayor resultado deportivo.

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

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas, para luego entrar en la parte técnica y prepara al futbolista en aras de competencia

Las habilidades motrices deportivas en todas las áreas del deporte, muy a menudo se utilizan para resaltar los detalles de los movimientos, para describirlos y explicar a los deportistas la manera de realizarlos. Es un problema de que cada cual define la habilidad de diferente manera, por lo que se le dificulta la comunicación entre los interesados en el tema. Lo que

si es cierto es que la habilidad puede representarse o expresarse de diferente forma, según con la finalidad de que se trate. Csanadi (2005) lo entiende como la manera de ejecutar los movimientos posibles, según el deporte en cuestión, y define la habilidad de fútbol como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles.

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

Las habilidades motrices deportivas son un componente del rendimiento deportivo de fundamental importancia y los pedagogos que trabajan en el entrenamiento del fútbol, en edades de formación e iniciación, están día a día en un constante replanteamiento acerca de la metodología a utilizar para desarrollar de forma óptima este componente de tanta importancia en el futbolista; sin embargo, en la realidad nacional no se ha planteado un estudio que demuestre cual es la habilidad más importante en este deporte.

No hay que olvidarse que en el aprendizaje de las habilidades motrices propias de este deporte (la técnica), intervienen características de tipo cinemáticas y dinámicas, muy asociadas con el desempeño temporal, espacial, espacio-temporal, de fuerza e inercial, donde, desde las primeras edades de su aprendizaje, el empleo de una u otra superficie de terreno puede afectar la manifestación del tiempo, la dirección, la amplitud, el espacio, la velocidad y la aceleración de los movimientos, así como la forma en que se ponen de manifiesto la fuerza y sus componentes. .

1.2 Formulación del problema

¿Cómo influye la preparación física en el dominio de la técnica en futbolistas de 18 años y la reserva del club El Nacional?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Proponer un programa de ejercicios para la influencia de la preparación física en el dominio de la técnica en futbolistas 18 años y reserva del club El Nacional.

1.3.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el estado del problema en el contexto bibliográfico.
- Elaborar un programa de ejercicios dirigidos a la influencia de la preparación física en el dominio de la técnica en futbolistas, categoría 18 años y reservas del club nacional.
- Determinar el nivel de aprendizaje logrado por los adolescentes 18 años del club El Nacional luego de la aplicación de un programa dirigido a la utilización de ejercicios específicos la influencia de la preparación física en el desarrollo de la técnica en futbolistas, categoría 18 años y reservas del club El Nacional .

1.4 Justificación e Importancia

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

Con este estudio se pretende utilizar ejercicios específicos para la preparación física en el desarrollo de la técnica en futbolistas de 18 años y la reserva del club El Nacional.

Ello permitirá obtener, a entrenadores y atleta, grandes beneficios, al optimizar el tiempo de entrenamiento e impulsar el logro de un nivel superior

de la utilizar ejercicios específicos para la preparación física en el desarrollo de la técnica en futbolistas, en función de un desarrollo eficazmente de la técnica del fútbol, mejorando sus posibilidades para alcanzar un óptimo desarrollo de su vida deportiva.

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

El autor considera esta temática como importante y novedosa ya que esta gran oportunidad, responde a las demandas de la práctica deportiva masiva, y a los intereses, motivaciones y necesidades de los adolescentes del Ecuador, y así se pueda tener un gran rendimiento en este deporte.

La pertinencia social está sustentada en la necesidad de introducir en la práctica un nuevo estudio que demuestre las semejanzas y diferencias de trabajar el entrenamiento del fútbol en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de las diferentes habilidades motrices deportivas que se desarrollan en este deporte.

1.5 Hipótesis y operacionalización de las variables

Hi: Si se aplica en futbolistas de la categoría 18 años y la reserva del Club El Nacional, un programa de ejercicios dirigido al desarrollo de la preparación física, entonces se obtendrá un mayor nivel del dominio de la técnica de las habilidades motrices deportivas.

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

1.5.1 Variables de investigación

Variable dependiente: dominio de la técnica.

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

Variable independiente: Preparación física.

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

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

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

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

2.1.1 El Fútbol

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1.2 El fútbol en los 18 años

El fútbol es un deporte que ha acompañado al ser humano a lo largo de su historia, es una de las actividades principales realizadas por el hombre para su diversión, es por eso que se denomina como el deporte universal. Es un juego donde se enfrentan dos equipos, cada uno de 11 jugadores en una cancha que consta de dos arcos, el objetivo es ganar anotando más goles que el equipo rival en dos tiempos de 45 minutos con un descanso de 15 minutos en el intermedio, se anota un gol, cuando la pelota ingresa totalmente en uno de los arcos. Pero será que el fútbol es simplemente un

deporte que no genera más que diversión? Estudiarnos la historia y evolución de este deporte, y como se vive en la ciudad de Cali para darnos cuenta que es mucho más que un simple juego.

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

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

El fútbol, incentiva a generar interés por el valor humano del juego cooperativo, en el que se ponen en juego la solidaridad, el compañerismo y la ayuda mutua. “Lo importante es que los niños compitan entre ellos. No se trata de desarrollar mejores atletas, sino desarrollar mejores niños a través de valores como el juego limpio, disciplina, obedecer las normas, aprender a ganar, aprender a perder”.

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

Cada adolescente es único y tiene su propio ritmo de crecimiento, desarrollo y ritmo de aprendizaje, entre los 18 y 19 años el futbolista adquiere mayor confianza en sí mismo y más independencia, y está dispuesto a aceptar las dificultades y a relacionarse con los compañeros. En estas categorías ya son capaces de intentar ejecuciones de cierta complejidad y entiende perfectamente conceptos básicos de la organización colectiva del juego.

Es importante entender que cada joven es diferente y que atravesará los cambios de acuerdo a las necesidades de su propio cuerpo y deporte.

En estas edades se debe tomar en cuenta que es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20, Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños. Es una etapa de descubrimiento de la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual) así como de la de autonomía individual.

En el aspecto emocional, la llegada de la adolescencia significa la eclosión de la capacidad afectiva

2.2 La Preparación Física en el Fútbol

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa para trabajar de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene se divide en:

- La Preparación Física General (PFG).
- La Preparación Física Específica (PFE).

La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

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

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más

lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Preparación Física: Orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales, al mejoramiento y/o desarrollo de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad – movilidad / y agilidad.

Preparación Física General: Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral y se caracteriza por una gran fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos deportivos.

Preparación Física Fundamental o Básica: Tiene como objetivo elevar en la medida que sea posible para cada determinada etapa de la preparación el nivel de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad y agilidad] y las posibilidades funcionales del organismo en vinculación estrecha con las cualidades motrices básicas de la modalidad deportiva que se practique.

Preparación Física Preliminar o Preparatoria: Dirigida a preparar el organismo y lograr en el atleta o practicante avances efectivos , alcanzar niveles funcionales altamente especializados para ser capaz de resistir grandes y medianas cargas durante las clases, entrenamientos y competencias y un rápido restablecimiento y/o recuperación después de tales esfuerzos.

Preparación Física Especial: Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practiqué.

2.3.- Métodos y Procedimientos para el desarrollo de la PFG

Procedimientos organizativos

- Ondas [propio para el trabajo de las capacidades de rapidez]
- Circuito [propio para el trabajo de la capacidad de fuerza]
- Recorrido [propio para el trabajo de las capacidades de resistencia]
- Farlek [propio para el trabajo de las capacidades de resistencia]
- Estacione [propio para el trabajo de capacidades especiales combinadas].

2.4. Preparación física especial

Los ejercicios físicos especiales resultan estructuras intermedias entre los ejercicios de preparación general y la preparación Técnico Táctica del deportista

La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza

explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

Los ejercicios físicos especiales resultan estructuras intermedias entre los ejercicios de la preparación general y la preparación técnico - táctica del deportista, estos son denominados por Grosser y Verjoshanski ejercicios de la preparación condicional especial.

(Grosser, 1988), la definen como el desarrollo de las capacidades físicas de un deporte (que determinan el rendimiento) por ejemplo la resistencia aeróbica para un corredor de maratón. Estos se desarrollan principalmente durante las diferentes etapas del ciclo de entrenamiento. Pero en una menor proporción en la etapa general que en la especial y competitiva.

(Matveiv, 1983) Expone que la preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial.

(Harre, 1987), al abordar la preparación de jóvenes talentos valora como en la medida que se avanza en el proceso de desarrollo con mayor énfasis las capacidades físicas con respecto a las exigencias especiales del deporte. Por consiguiente el volumen de las cargas en medios especiales aumenta continuamente en los deportistas avanzados. Sin embargo entre los grupos de disciplinas deportivas existen diferencias; en aquellos

deportes que exigen una fuerza máxima y resistencia a la fuerza, la preparación física ocupa en comparación con otras tareas, un lugar privilegiado. Por esta razón, el porcentaje de ejercicios de desarrollo general es mucho mayor que en los llamados por algunos autores como deportes técnicos, en los que es necesario desarrollar las capacidades especiales para dominar la técnica deportiva, utilizando desde el inicio un mayor volumen de ejercicios especiales.

En los juegos deportivos y en los deportes de combate las tareas, encaminadas al perfeccionamiento técnico - táctico, constituyen un proceso extremadamente complejo, y que requieren de mucho tiempo para pulir sus elementos básicos, por lo que la mayoría de los autores, recomiendan resolverla desde los primeros momentos de cada ciclo de entrenamiento, dándole una prioridad básica a la PFE.

Otros autores hablan de una preparación de tipo intermedia o auxiliar, que está dirigida a la creación de una base funcional de carácter especial, entre estos autores se encuentran (Platonov, 1993) y M Pradet (1999), quienes definen esta como una PFG previa, que tiene como objetivo la realización de la preparación básica necesaria para la realización de grandes volúmenes de trabajo centrado en el desarrollo de cualidades específicas. Por lo que se debe de aumentar la capacidad del atleta para soportar grandes cargas de trabajo, así como para recuperarse después de estas.

Para (Platonov, 1993) la PFE como tal se lleva al término con estricta adecuación con la aceptación de las exigencias de la disciplina y de la especialidad en la cual debe de competir el atleta. Como las cualidades motrices y sus manifestaciones variadas, las mejoras de ellas reclaman un trabajo diferenciado. Pradet (1999) agrega a lo antes expuesto que la preparación auxiliar es la preparación precompetitiva (etapa de preparación especial) que permite el desarrollo de las cualidades que tengan relación

directa con las actividades, en función del individuo y de las elecciones técnico - tácticas. Por tanto trabaja los puntos fuertes y la preparación física específica. Garantizando la armonía de todos los factores de la preparación en la búsqueda del estado de la "condición física absoluta".

(Matveiv, 1983) Analiza como la PFE constituye el factor directo de la especialización en la modalidad deportiva escogida, el incluye el estudio de las estructuras físicas intermedias imprescindibles en la modalidad deportiva elegida (de fuerza, velocidad, resistencia etc.) además de las aptitudes psíquicas que concuerden con las particularidades específicas de los deportistas.

Mientras que (Raposo, 2000) es más categórico al señalar que la PFE debe de estar orientado principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad. Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico. Pero para garantizar como mínimo que esto se asegurado, es necesario que el entrenador haga una selección y definición correcta de los ejercicios de competición generales y específicos.

(Verjoshanski, 1988), expone como los medios de la PFE especial favorecen principalmente el aumento del nivel de las capacidades especiales de rendimiento del organismo.

Los medios de la PFE por características dinámicas y el régimen de funcionamiento del organismo deben ser lo más parecido posible a las condiciones de competición del deporte considerado. Esto se basa (según el autor citado anteriormente) en el principio de la correspondencia dinámica que prevé ciertos indicios como criterios de afinidad de los medios del entrenamiento con el ejercicio deportivo principal, dentro de los elementos que se deben de contemplar se tienen: la amplitud y dirección del

movimiento, máximo uso de la fuerza, el tiempo para producirlo y régimen de trabajo muscular, principios expresados por el en el año 1963, 1970.

Pero a la luz de nuevas investigaciones, el refuta estas afirmaciones cuando critica la sobrevaloración del papel de los criterios que determinan las semejanzas externas de los medios de entrenamiento con el ejercicio principal, mientras que no se valora a fondo la correlación con el régimen del funcionamiento (modo de trabajo) es decir del tipo de contracción muscular y con el mecanismo de producción de energía (factores internos).

La labor de la búsqueda de información hace evidente la pluralidad de criterios sobre los diversos problemas que en el plano metodológico se derivan de la concreción de una correcta PFE del deportista.

Los planteamientos hechos por (Verjoshanski, 1988) introducen un nuevo ingrediente a los estudios efectuados sobre la PFE que se habían ejecutados hasta ese momento, ya que logran demostrar como un ejercicio se puede considerar de PFE sin que se valore como el elemento fundamental la similitud con el ejercicio de competencias, y le da una mayor relevancia a los componentes internos del movimiento, como son el sustrato energético que da la base energética al movimiento y el tipo de contracción muscular que se desarrolle, por lo que pone como ejemplo que para voleibolistas y basquetbolistas el ejercicio de cuclillas con pesas con una dosificación similar a la de fuerza rápida o explosiva, o sea con pesos que permitan hacer los movimiento en un corto periodo de tiempo con una velocidad máxima, que tradicionalmente fueron de preparación general a partir de estos enunciados pueden ser considerados como ejercicio de preparación física especial, ya que su base bioenergética fundamental es anaerobia alactácida y las contracciones fundamentales son excéntricas - concéntricas similares a los saltos del bloqueo en voleibol y saltos de rebote al tablero como los utilizados por los basquetbolistas.

La labor realizada en el plano teórico y las pesquisas con entrenadores de altos niveles nos permiten valorar que en el plano conceptual, no se observan grandes diferencias entre los autores y especialistas consultados, ya que al definir la PFE todos coinciden en señalar que se refiere al desarrollo de las capacidades motoras que tienen una estrecha relación con la modalidad deportiva seleccionada.

Un elemento que no se profundiza es que el papel que juega la vinculación del PFE y las posibles alteraciones que se pueden presentar en el plano psíquico del deportista, pudiéndose observar como al realizar los ejercicios de PFE y en dependencia de la magnitud de estos quedan en la memoria motora de los deportistas grabadas muchas de las voces interiores que utiliza como automandatos, y que permiten que puedan ser utilizadas en las sesiones de entrenamiento técnico - táctico o aún más importante en las competiciones preparatorias y fundamentales:

Por ejemplo durante una sesión de saltos pliométricos para mejorar la saltabilidad especial al tener que superar alturas límites el deportista se autoestimula con órdenes como son: "arriba yo sí puedo" o " si él pudo porque no yo", etc. Estos elementos deben de aparecer en su diario de autocontrol y antes de la competencia, revisarlos y refrescarlos en la memoria y utilizar como señala Alekseev todas las sensaciones útiles vividas.

Otro elemento que en el plano psicológico se derivan de la utilización de los ejercicios de preparación física especial es la toma de conciencia del alumno de la necesidad de cumplir con lo programado íntegramente en cualquier condición. La orientación categórica por parte del profesor y la predisposición formada previamente a cumplir sin falta y totalmente con las cargas, ayudan a sortear el estado de cansancio.

Según los datos de estudios realizados por A. Segorov la sustitución de la orientación categórica por la condicional: Cumple con el trabajo, sino será difícil,...o.....Yo sé que hay demasiado frío pero,.....o.....Si se desarrolla bien la primera parte,..... etc., reduce la posibilidad del cumplimiento de cada tarea en un 70%.

2.3 La técnica en el fútbol.

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

Son movimientos y gestos técnicos que el jugador desarrolla con el balón, dominándolo debe hacer lo que el jugador desea que haga, manejándolo para ello, se vale de uno o varios contactos, dirigiéndolo mientras esté bajo el control del jugador, el balón obedecerá los deseos de este.



FOTOGRAFÍA Nº. 1

Técnica del fútbol.

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

Para la práctica del fútbol necesitaremos de una técnica adecuada que nos permita realizar en juego todas las acciones que puedan surgir en el mismo, por lo que podemos dar la definición siguiente, “Entendemos por técnica futbolística el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol” (Nieto T. y Martínez, 2008)

2.3.1 Proceso a seguir en la enseñanza de la técnica.

El fútbol es un deporte en donde los niños y jóvenes desean aprender la técnica. A partir de los primeros años y casi cuando el niño da sus primeros pasos y se le entrega o echa una pelota, su primer intento natural será el de darle impulso con los pies, de aquí la gran fascinación que es para los infantes el deporte del fútbol.

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

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

“Sobre todo, siempre se tendrá que intentar que nuestras clases sean lo más alegres posibles para no causarles cansancio o aburrimiento, de

forma que no disminuya en ningún momento la afición que sienten por este deporte”. (Nieto T. y Martínez, 2008)

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

2.3.2 Métodos de enseñanza.

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

- **Método Analítico Puro.**

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

- **Método Analítico Progresivo.**

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

- **Método Analítico Secuencial**

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

- **Método Global Localizado.**

Es la práctica total de lo que se desea aprender.

2.3.3 Factores que influyen en el proceso de la técnica.

Como factores fundamentales podemos señalar los siguientes:

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

2.3.4 Importancia de la técnica en el fútbol.

El jugador debe dominar su técnica para ensayar toda su inspiración, improvisación y creatividad durante los juegos, además de capacitarse para emplear los diferentes fundamentos técnicos con precisión, velocidad y eficacia en los siguientes momentos razonados del juego:

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

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

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

El último paso en el desarrollo de la técnica sería desarrollar el virtuosismo en algunas de ellas, que equivale al dominio magistral de la técnica. A veces se lo intenta como demostración de alto nivel cuando aún

no ha alcanzado el dominio en otros fundamentos más necesarios que lo identifique con un jugador de buen nivel.

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

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

2.3.6 Aspectos que la condicionan la calidad de una técnica.

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

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

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

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

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

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

2.3.8 Necesidades para mejorar el nivel de la técnica.

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

- Motivación para alcanzar una buena técnica a futuro.
- Disposición para entrenar y aprender.
- Crear un ámbito de entusiasmo y responsabilidad.

- Comprensión de la tarea y de su utilidad para el rendimiento competitivo.
- Intercambio de opiniones con entrenador y compañeros.

2.3.9 Secuencia metodológica básica para el aprendizaje de la técnica.

Se emplean 3 pasos con diferentes tareas.

Presentación de la técnica.

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

Adquisición de la técnica.

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

2.3.10 Origen de los errores.

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

- Conformación corporal desfavorable.
- Déficit coordinativo y condicional.
- Interferencias de otros movimientos aprendidos.
- Idea errónea del movimiento.

- Temor a lesiones o dolores.

2.3.11 Medidas de corrección de errores.

Directas

- Charlas instructivas, videos, descripción verbal del movimiento.
- Demostración correcta e incorrecta.
- Corregir de a un error por vez, primero los mayores y luego los menores.
- Indicar la parte principal del error.
- Estimular la ejecución correcta, evitar resaltar solamente los errores.
- Volver a situaciones más fáciles de ejecución.

Indirectas

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

2.3.12 Tareas que benefician al aprendizaje de la técnica.

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

Tareas de observación

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

Tareas de búsqueda de movimientos.

Encontrar movimientos para emplearlos en las diferentes situaciones.

Tareas independientes.

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

2.3.13 Evaluación de la técnica en entrenamiento y competencia.

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

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

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

Método de Observación Directa.

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

Método de Observación Indirecta.

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

2.3.14 Progresión de la enseñanza de la técnica.

Al inicio de la práctica del fútbol, se debe dar a conocer a los jugadores antes de todo los dos elementos primordiales el toque y la recepción. Si los niños han aprendido estas nociones futbolísticas ya podrán jugar al fútbol.

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

2.4 Superficies de contacto.

2.4.1 Golpeo de balón.

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

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

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

2.4.1.1 Mecanismo del toque de balón.

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

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

2.4.1.2 Aspectos a considerar en el toque de balón.

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

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

Dependencia del toque de balón

TABLA Nº. 1

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

2.4.2 Control de balón.

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

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

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

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

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

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



FOTOGRAFÍA Nº. 2

Imagen de control de balón

2.4.3 Conducción de balón

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

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

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



FOTOGRAFÍA Nº. 3

Imagen de conducción de balón.

2.4.3.1 Tipos de conducción.

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

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

2.4.3.2 Interior.

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

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

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



FOTOGRAFÍA N.º 4

Imagen de conducción con el interior del pie

2.4.3.3 Exterior.

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

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



FOTOGRAFÍA N.º. 5

Imagen de conducción con el exterior del pie.

2.4.3.4 Empeine interior y exterior.

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

2.4.3.5 Empeine.

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

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



FOTOGRAFÍA N.º. 6

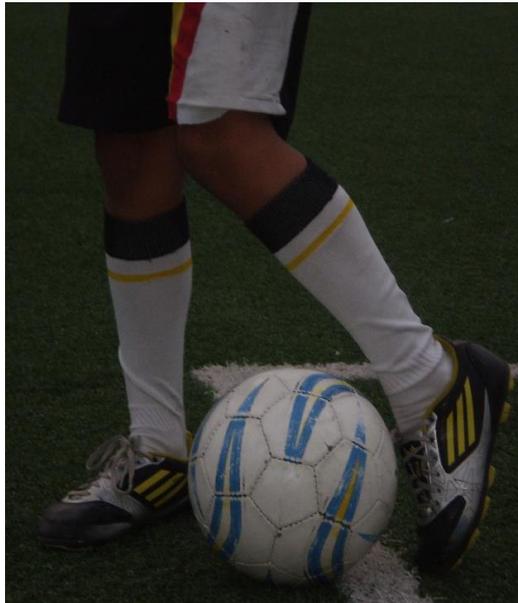
Imagen de contacto con empeine del pie

2.4.3.6 Planta.

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

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

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



FOTOGRAFÍA N.º 7

Contacto de balón con planta de pie

2.4.3.7 Aspectos básicos en la conducción.

- Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedos
- El golpeo del balón debe ser muy suave
- El balón y el pie tienen que ir muy juntos
- La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón

2.4.3.8 Otros tipos de conducción.

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

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

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

2.4.4 Regate.

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

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

Los aspectos fundamentales que debe tener un buen regateador son:

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



FOTOGRAFÍA Nº. 8

Regate en el fútbol infantil.

4.4.1 Tipos de regate.

Simple

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

Complejo:

- Aquel que se realiza con una finta o engaño previos.
- De frente o de espaldas:
- En estos últimos siempre hay una finta previa.
- Autopases

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

2.4.5 Finta.

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

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

La realización de buenas fintas tiene estrecha relación con la agilidad de movimientos y con la visión de juego. La finta es un complemento básico del futbolista técnicamente bien dotado, y mucho más en el fútbol actual en

el que es muy difícil encontrar un metro de espacio libre con lo que cualquier pequeño engaño puede facilitar una ventaja muy a tener en cuenta.



FOTOGRAFÍA Nº. 9

Finta en el fútbol.

2.4.5.1 Tipos de finta.

- Fintar para un regate:

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

- Fintar para facilitar que un compañero reciba un balón:

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

- Fintar antes de recibir el balón:

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

- Fintar al poseedor del balón:

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

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

2.4.6 Tiro.

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

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

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

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



FOTOGRAFÍA N.º. 10

Tiro en el fútbol

2.4.6.1 Tipos de tiro.

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

- Tiros a balón parado:

Son aquellos tiros que se producen cuando el balón está quieto en el suelo.

- Saque de centro
- Saque de banda
- Saque de esquina
- Saque de meta o puerta
- Tiro libre
- Tiro penal o penalti

- Tiros con balón en movimiento:

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

CAPÍTULO III

PLAN DEL PROYECTO

3.1 Ubicación.

Esta investigación se desarrolló en las categorías 18 años y las reservas del Club deportivo de alto rendimiento El nacional. Ubicado en Tumbaco.

3.2 Recursos humanos.

Un tutor

Un consultor o experto

3 observadores

3.3 Manuales técnicos especializados, materiales, equipos

Cancha de Fútbol

Balones de fútbol No 4

Vallas

Conos señalizadores

Discos señalizadores

Arcos de fútbol

Cintas elásticas

Flexómetro

Cronómetros (3)

Silbatos

Computadora

Cámara de fotos

Manual de registro

Cámara de video

Software SPSS

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

3.4.1. Métodos utilizados:

3.4.1.1. De nivel teóricos:

- **Histórico-Lógico.** Con este método se realizó el estudio del arte de forma retrospectiva y se formularon las definiciones correspondientes.
- **Analítico Sintético.** Este método permitió valorar en forma analítica el comportamiento del nivel técnico en los diferentes indicadores evaluados en los tests utilizados y sintetizarlos para obtener conclusiones globales.

3.4.1.2. De nivel empírico.

- **Medición.** Este método permitió medir los diferentes indicadores presentes tanto en la variable independiente (la preparación física) como la dependiente (el dominio de la técnica en las diferentes habilidades motrices deportivas evaluadas,) mediante la aplicación de seis tests utilizados con tal intención. .
- **Cuasiexperimentación.** La presente investigación es de tipo cuasi experimental, de diseño de pre-prueba y post-prueba, tiene como finalidad aplicar un programa de entrenamiento, donde al finalizarlo se analizará el desarrollo de la influencia de la preparación física en la técnica deportiva.

Para la definición del nivel de la preparación técnica lograda por cada deportista se utilizó el criterio de especialistas, seleccionando a tres entrenadores de fútbol que trabajan con estos grupos etarios y que son

Licenciados en Educación Física. Ellos conformaron un tribunal que no conocían el objetivo de la investigación, para evitar introducir variables ajenas en el proceso de determinación de ese nivel.

El test fue evaluado sobre cinco magnitudes cualitativas:

Excelente: 5 puntos

Muy bien: 4 puntos

Bien : 3 puntos

Regular: 2 puntos.

Mal: 1 punto.

Cada evaluador manejaba una planilla con el nombre de los futbolistas que fueron sometidos al test antes y después de aplicado el programa, valorando de forma independiente.

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

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

3.4.2.3. Técnicas estadísticas utilizadas.

Promedio o media (X). Todos los resultados de los seis test antes y Después de aplicado el programa de ejercicios fueron promediados, para conocer la tendencia central del nivel de preparación físico y técnico de los participantes.

Desviación Estándar(S). La intención de este estadígrado de tendencia central fue caracterizar la dispersión neta de cada indicador evaluado.

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

Poca dispersión: 0-10 %

Dispeersión Promedio: 10-20 %.

Mucha dispersión: > 20 %.

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

Distribución t de Student. Esta técnica fue utilizada para determinar el grado de autenticidad de los desplazamientos de los valores promedio entre el pretst y el postest y así definir si verdaderamente el programa de ejercicio aplicado influyó, de forma positiva, en la variabilidad de la variable independiente y la variable dependiente, con una probabilidad estadística al 5 % de error, de manera tal que los valores de t debían ser **superiores a 1.96.**

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

procedimiento se utilizó para determinar también el grado de autenticidad de los desplazamientos de los futbolistas hacia las mejores evaluaciones.

3.4.2 Procedimientos.

La población objeto de estudio de la investigación es compuesta por 40 futbolistas del grupo etario 18 años y la reservas del club El Nacional. Se trabajó con la totalidad de la matrícula de este grupo etario; las edades de las reservas oscilan entre los 19 y 20 años, dichos futbolistas presentan buena salud y les gusta la práctica del ejercicio físico.

Se siguió un programa de enseñanza-aprendizaje de 10 semanas de duración, el mismo se inició con la evaluación del pre-test a cada grupo luego de su desarrollo se aplicará el post test donde se evaluarán los aspectos técnicos del fútbol como dominio, conducción y tiro a puerta, mediante la evaluación de las habilidades motrices deportivas siguientes:.

3.4.2.1 Test de coordinación motriz – zigzag con balón.

Objetivo: Medir la coordinación dinámica general y oculo- motriz

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

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

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

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

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



FOTOGRAFÍA N°. 11

Test Coordinación.

3.4.2.2 Test de agilidad sin obstáculo.

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

Material:

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

Ejecución: El deportista se coloca de pie en el centro del hexágono de cara al lado “6” y durante el test, el deportista debe estar encarado siempre al lado “6”.

- Al comando de “¡ya! Se activa el cronómetro y el deportista salta con los pies juntos por encima de la línea “1”, vuelve al centro y salta sobre la línea “2” y así sucesivamente. Cuando el deportista cruza la línea “6” se habrá completado una vuelta.

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



FOTOGRAFÍA Nº. 12

Test agilidad sin obstáculos.

3.4.2.3 Dominio de balón.

Objetivo: Medir la habilidad del jugador para dominar el balón

Material: Balones de fútbol No 4.

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

Anotación: Se tomará en cuenta el número de repeticiones realizadas, en el ejercicio 3.4.2.4.



FOTOGRAFÍA N°. 13

Test dominio del balón.

3.4.2.4 Conducción y tiro de precisión.

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

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

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

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

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



FOTOGRAFÍA N°. 14

Conducción y tiro de precisión.

3.4.2.5 Conducción en círculo.

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

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

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

Anotación: Se anotará el mejor de dos intentos.



FOTOGRAFÍA N.º 15

Conducción en círculo.

3.4.2.6 Circuito de Capacidades Física .

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

Material: banderitas, tizas, cronómetros, silbatos

Ejecución: los alumnos se colocaran en la línea de salida, saldrán a realizar el circuito que costa de 5 estaciones: estación No. 1 saltos verticales,

estación No. 2 flexión y extensión de brazos con un peso de 5 kilogramos, estación No. 3 abdominales de piernas por 2 minutos, estación No. 4 salto en un cajón por 4 minutos, estación No. 5 salto con suiza por 3 minutos.

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

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



FOTOGRAFÍA N.º. 16

Circuito de capacidades física.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

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

En la tabla No.1 se caracteriza, de una forma global, el comportamiento de los futbolistas sometidos al cuasiexperimento, antes (I med.) y después (II med) de aplicado el programa de ejercicios más arriba explicado en los diferentes indicadores estadísticos (Indicad. Estadíst.) valorados.

Resultados promedio (X), Desviación (S) y Coeficiente de Variación (CV) en cada uno de los tests aplicados.

TABLA N°. 2

Indic ad. Estadíst.	Test6		Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5	
	I med	II med										
X	2,65	3,23	2,50	3,43	2,53	3,13	2,83	3,83	2,80	3,60	2,75	3,15
S	0,74	1,03	0,75	0,64	0,60	0,69	0,71	0,71	0,72	0,78	0,74	0,92
CV	28	32	30	19	24	22	25	19	26	22	27	29
t	4,06		6,50		4,20		7,04		5,59		2,82	
Dx	0,58**		0,93**		0,60**		1,00**		0,80**		0,40**	

En la tabla referenciada se observa, a simple vista, que en el pretest (I med) los valores promedios fueron inferiores a 3 puntos, con resultados oscilativos entre 2,50 y 2.83 puntos, indicativos de un nivel bajo en el dominio de los futbolistas tanto en el test de preparación física (Test 6) como en los otros cinco tests de preparación técnica (Test1-Test5). Sin embargo, en la segunda medición (II Med) todos los test superan el valor de 3 puntos promedios, con cifras oscilativas de 3.13-3.83 puntos, indicativos de la influencia del programa aplicado.

Aquí debe indicarse que la dispersión neta de los resultados promedios, evaluada mediante la Desviación Estándar (S) osciló entre 0.60 y 0,75 puntos en la primera medición, sin embargo, en la segunda medición esa dispersión se comportó con valores oscilativos de $S=0,64-1.03$ en los diferentes tests aplicados.

Una valoración de la dispersión grupal mediante el Coeficiente de Variación (CV) indica que en la segunda medición existe una tendencia a disminuir la dispersión grupal pues mientras que en la primera medición todos los valores oscilativos de CV fueron indicativos de una gran dispersión grupal al superar el 20 % propuesto por Zatsiorski, V.M, al obtener valores entre 26-30 %, en la segunda medición ya la cifra oscilativa de ese CV es inferior a 20 % en algunos tests, como es el caso de los tests 1 y 3, con un valor de 19 %.

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

Los valores de t en todos los casos oscilaron entre 2.82 y 7.04, que superan ampliamente la cifra de control de 1.96, lo que conduce a que en cada uno de los test el desplazamiento de los resultados promedios alcance un rango de autenticidad muy significativa.

Esos resultados indican, que el programa de ejercicios influyó, de manera relevante, sobre el mejoramiento del nivel de preparación física de los futbolistas y con él, el desarrollo efectivo del dominio técnico, en cada una de las habilidades técnicas futbolísticas evaluadas.

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

Resulta muy interesante realizar una valoración del comportamiento de los futbolistas investigados en los valores cualitativos de la evolución, representado por el total de ellos que se ubicó en una u otra magnitud en el pretest y el postest. Esos resultados en la tesis se desarrollan en la tabla No.2.

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

TABLA Nº. 3

Evaluación	Test 6		Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5	
	I med	II med										
Mal	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	1
Regular	20	11	20	2	21	7	14	0	12	2	14	8
Bien	14	15	14	20	17	21	19	14	21	17	19	18
Muy Bien	6	8	4	17	2	12	7	19	6	16	6	10
Excelente	0	6	0	1	0	0	0	7	0	5	0	3
Óptimo	20	29	18	38	19	33	26	40	27	38	25	31
DX óptimo	9		20		14		14		11		6	

Es muy significativo que en la segunda medición (II med) los resultados del Dx óptimo, representado, como ya se expresó, por aquellos futbolistas que obtuvieron valores Buenos o más elevados, fueron superiores, en todos los casos, a la primera medición (I med), con cifras cualitativas entre 6 y 20 %, como puede ser visualizado en la última columna horizontal de la tabla No.2 referenciada en la hoja anterior.

Todo ello confirma la hipótesis formulada, relacionada con que el incremento del nivel de preparación física incide de manera marcada sobre el desarrollo del nivel de preparación técnico y con él, el dominio técnicos de las principales habilidades motrices deportivas evaluadas en los futbolistas sometidos al programa ya referenciado.

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

Los resultados generales de la matriz de la distribución proporcional porcentual en la muestra investigada en el pretest y el postest son indicativos de valores referenciales muy importantes, pues ellos permiten argüir las características del desplazamiento del dominio técnico de los futbolistas, apreciándolos en sus valores cuantitativos y cualitativos, que son, en última instancia, quienes indican si verdaderamente ha habido un deslizamiento auténtico, tanto del nivel de la preparación física, como del dominio técnico en cada una de las habilidades motrices investigadas. Esos resultados se muestran en la investigación en la tabla No.3

La tabla muestra el por ciento de deportistas que se ubicaron en evaluaciones de Excelente, Muy Bien, Bien, Regular y Mal y la suma de

aquellos que obtuvieron evaluaciones de Excelente, Muy Bien y Bien (**DX óptimo**)

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

TABLA N°. 4

	Test 6		Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5	
	I med	II med										
Mal	0	0	5	0	0	0	0	0	2,5	0	2,5	2,5
Regular	50	28	50	5	53	18	35	0	30	5	35	20
Bien	35	38	35	50	43	53	48	35	53	43	48	45
Muy Bien	15	20	10	43	5	30	18	48	15	40	15	25
Excelente	0	15	0	3	0	0	0	18	0	13	0	8
Óptimo	50	73	45	95	48	83	65	100	68	95	63	78
DX	23		50		35		35		27		15	

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

Así se obtuvo que en todos los casos el desplazamiento entre la primera y segunda medición (DX) de los resultados óptimos, fue positivo, con valores proporcionales entre 15 y 50 %. Debe indicarse que los valores auténticos del 23 % de desplazamiento entre los resultados óptimos de la preparación física, entre la primera y segunda medición, son muy significativos, pues refieren la influencia del programa aplicado sobre los valores más cualitativos del nivel de preparación física. Similar ocurrió con el desplazamiento del 50 % en el test No.1 y así sucesivamente en los restantes tests aplicados.

Esos resultados confirman lo ya explicado en páginas anteriores, relacionado con la influencia del programa de ejercicio de preparación física sobre el dominio de la técnica de las habilidades motrices evaluadas, que viene a confirmar la hipótesis H1 formulada.

El autor de esta tesis está consciente de la importancia de valorar, de una sola ojeada, el comportamiento gráfico de las evaluaciones logradas por los futbolistas luego de aplicado el programa de ejercicios y a continuación se realiza esa valoración.

4.3. Resultados del análisis gráfico de la puntuación obtenida por los futbolistas en el pretest y el postest en cada uno de los tests aplicados.

4.3.1. Resultados gráficos del nivel de la preparación física.

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

Se resalta que en esta investigación se aplicó el método pre-post (antes-después), que es un tipo particular de evaluación de diferencia simple ya que se midieron los factores de cambio de la muestra en cuanto el estado inicial y final de los mismos. Es la manera más común de evaluar. En la realización de este test el objetivo fue medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los futbolistas estudiados (ver gráfico No.1).

Los valores de los resultados que se ofrecen en color vino en este gráfico No.1 explican por sí mismo, que en la segunda medición hubo un desplazamiento desde los valores que reflejan la primera medición, en color azul. Así, mientras en la primera medición se obtenía un 50 % de Regular,

disminuyó en la segunda medición a un 28 %, pero aumentaron los niveles de Excelente desde un cero (0) % en la primera medición a un 15 % en la segunda y de similar tendencia en los valores de Bien y Muy Bien.

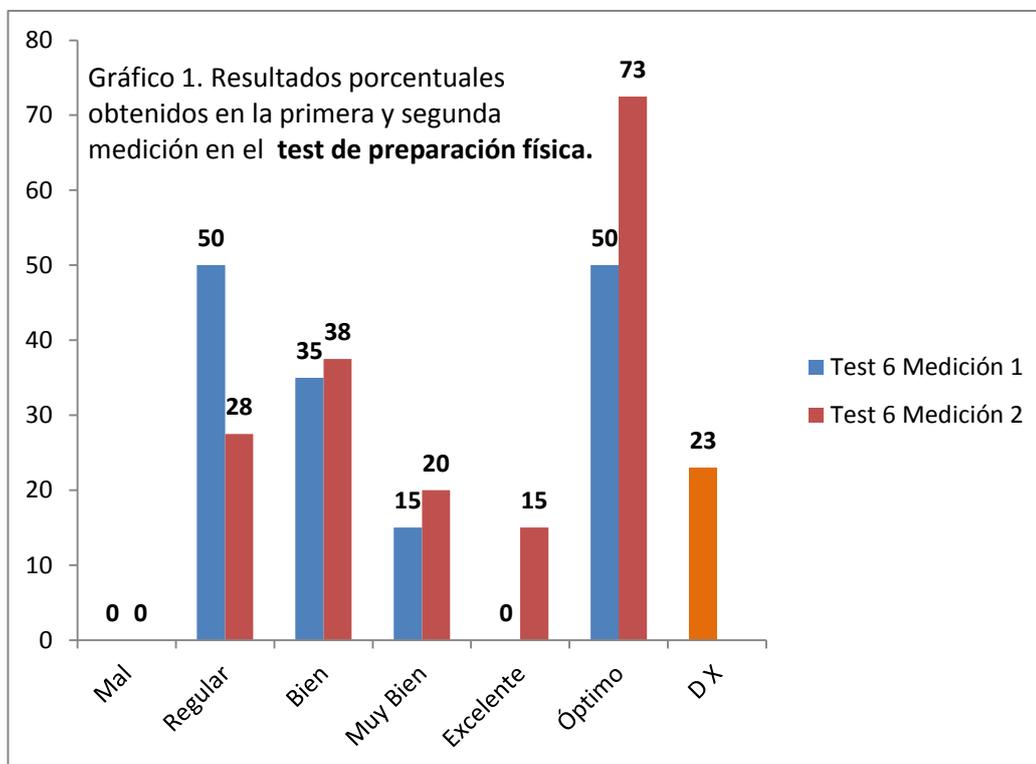


GRÁFICO Nº. 1

Como resumen del gráfico a simple vista la dinámica que refleja es indicativa de un 23 por cientos de deportistas que desplazaron el nivel óptimo en la segunda medición, luego de aplicado el programa de ejercicios. Como ya fue explicado con antelación ese desplazamiento alcanza rango de una gran autenticidad, confirmado por los valores de t muy significativos y es ejemplo del grado de desarrollo de la variable independiente declarada en esta investigación.

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

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del futbolista (ver gráfico No.2).

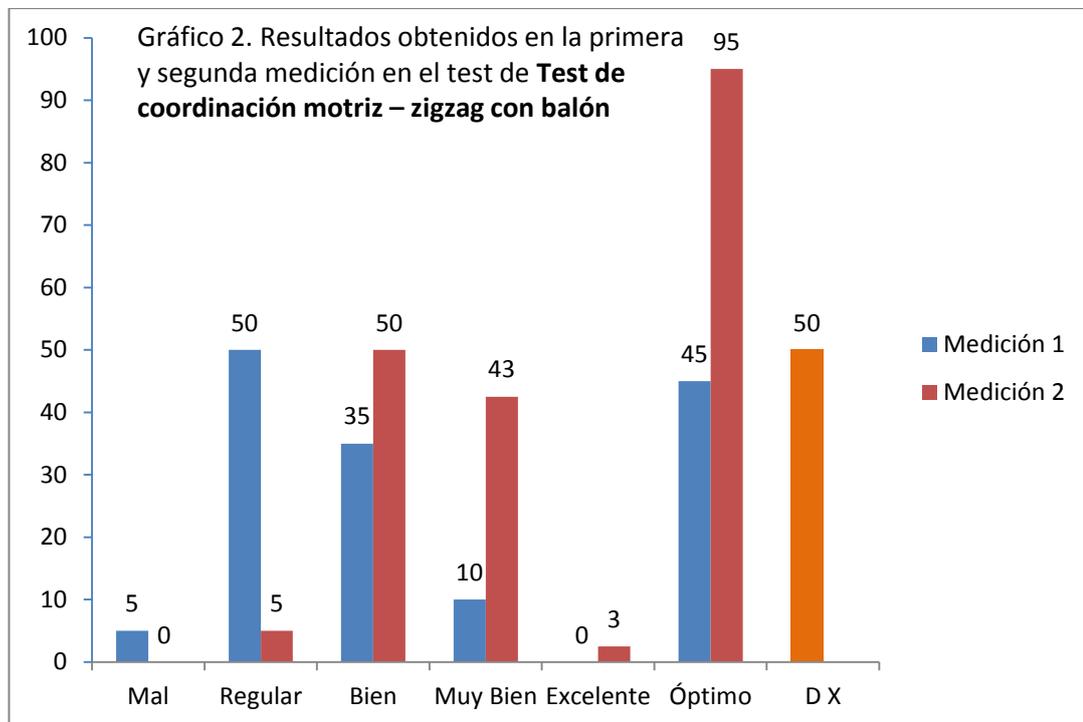


GRÁFICO Nº. 2

Siguiendo la tendencia observada en el gráfico No.1 en la primera medición hubo un 5 % de futbolistas evaluados de Mal en este test y un 50 % evaluados de Regular, así como un 35 % con evaluaciones de Bien y solo un 10 % evaluados de Muy Bien, pero la dinámica refleja que en la segunda medición, luego de aplicado el programa de ejercicios, el desplazamiento muestra una evolución muy representativa de un 5 % de Regular, a favor de un 50 % evaluados de Bien y un 43 % con valores de Muy Bien, lo que conduce, de forma muy significativa, a que los valores óptimos representados por las diferencias proporcionales (DX) alcancen un 50 %. Estos datos indican, de forma relevante, que los valores de Excelente, Bien y Muy Bien se desplazaron en un 50 % en lo que respecta al dominio de la **coordinación motriz –zigzag con balón** y confirmando así la H1 en este indicador evaluado.

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

El objetivo del test agilidad sin obstáculos es el de evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación del futbolista. En este test hay que resaltar que estos atletas vienen realizando esta actividad desde edades tempranas (ver gráfico 3).

En este test los futbolistas mostraron un dominio superior en el pretest, pero los mayores valores cualitativos lo alcanzan en la segunda medición. Para no ser redundante, puede observarse que el DX óptimo alcanza un 83 %, que es

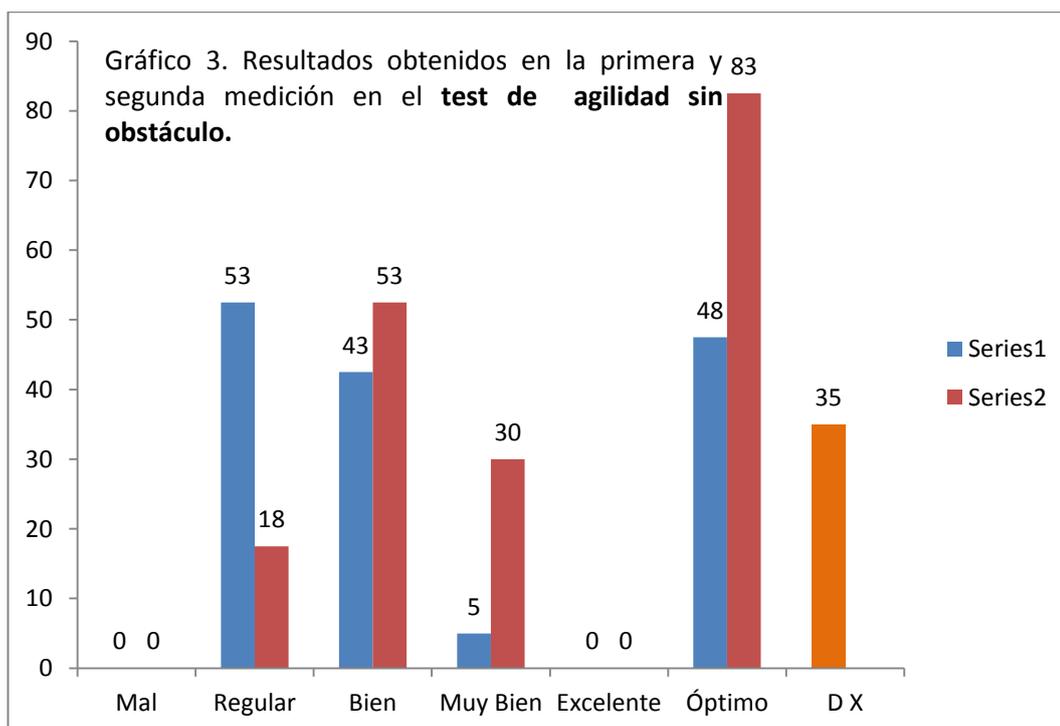


GRÁFICO Nº. 3

Indicativo de un desplazamiento de este indicador DX en un 35 %, y es significativo que los valores de Regular que fueron del 53 % en la primera medición hayan disminuido en la segunda medición al 18 %, a favor de un

incremento significativo del 30 % de los valores de Muy Bien en la segunda medición, también confirmando las bondades del programa aplicado.

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

El objetivo el test es evaluar la habilidad del jugador para dominar el balón, tan importante en el fútbol.

En el gráfico No.4 se muestra la dinámica lograda en la investigación. Es significativo en el gráfico que en la primera medición los futbolistas evaluados alcanzan un 35 % de evaluaciones de Regular, sin embargo, en la segunda medición esos valores descienden al 0 %, favoreciéndose en la segunda medición los valores de Muy bien, que ascendieron desde el 18 al 48 %, con un incremento muy favorable en esa evaluación de un 30 %.

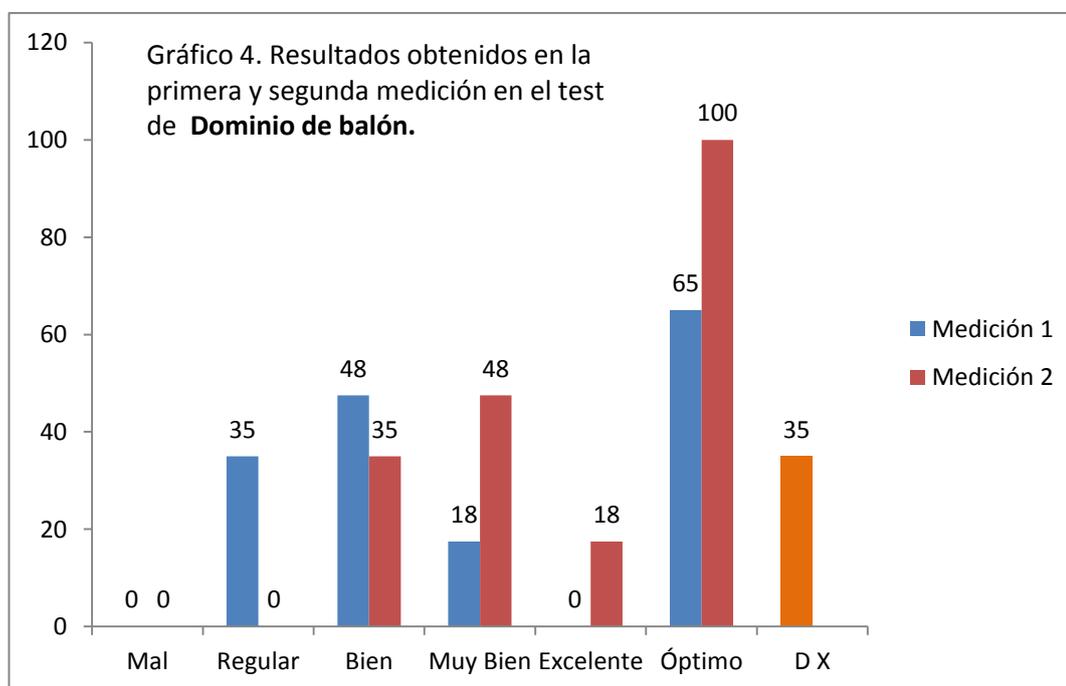


GRÁFICO Nº. 4

Debe significarse que en esa habilidad motriz deportiva en la segunda medición los valores óptimos alcanzan el 100%, como resultado de un incremento desde el 65 % en la primera medición al 100 % en la segunda, con un DX del 35 %, valorativo de una gran autenticidad de los desplazamientos muestrales obtenidos en cada una de las evaluaciones cualitativas.

Es justo significar que estos valores cuantitativos y cualitativos confirman nuestra hipótesis positiva H1 y son un reflejo de la influencia del programa que en esta tesis se propone como alternativa para la solución del problema formulado en páginas anteriores.

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

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

En el gráfico No.5 se puede valorar, desde una ojeada, la dinámica de su comportamiento en el pretest y el postest.

A simple vista es muy significativo que desde un 68 % de valores óptimos en el pretest se alcance un 95 % en el postest, lo que representa un desplazamiento del 27 % entre una y otra medición

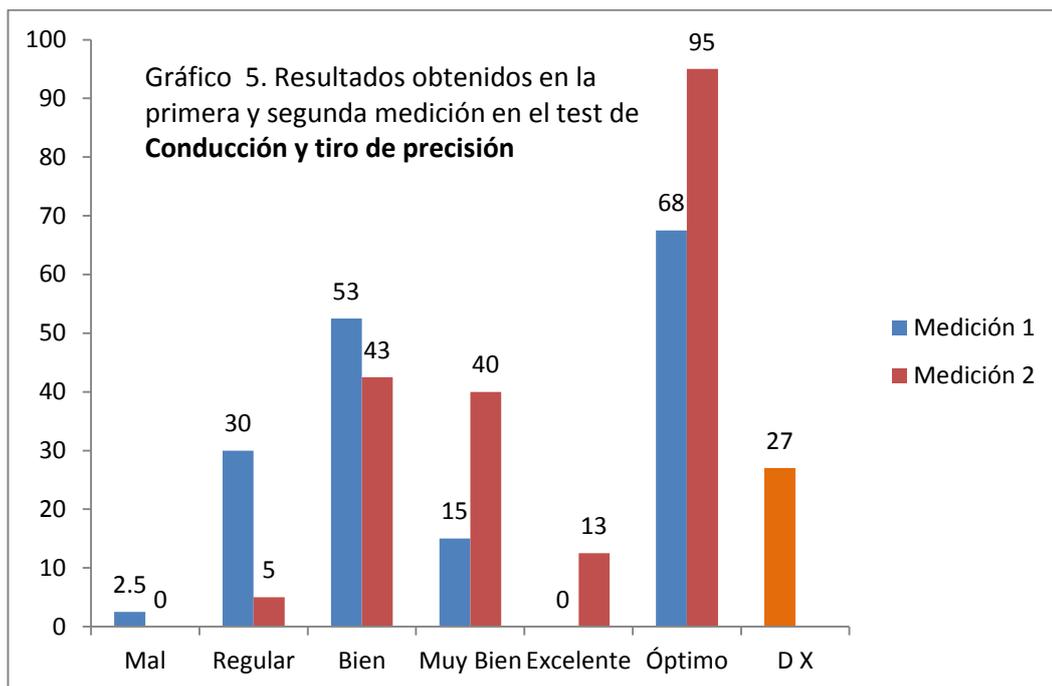


GRÁFICO Nº. 5

Son muy representativos los valores disminuidos de las evoluciones de Regular, que en la primera medición fue del 30 %, pero que en la segunda medición alcanzan el 5 % y muy favorables los resultados de Muy bien, que se desplazan del 15 % en la primera medición al 40 % en la segunda medición y es muy significativo que en la primera medición valores de Excelente no se alcanzaron, mientras que en la segunda medición esos valores ascienden de forma relevante al 13 %.

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

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

En la realización de este test podemos decir que los futbolistas evaluados no presentan grandes dificultades a la hora de conducir en círculo.

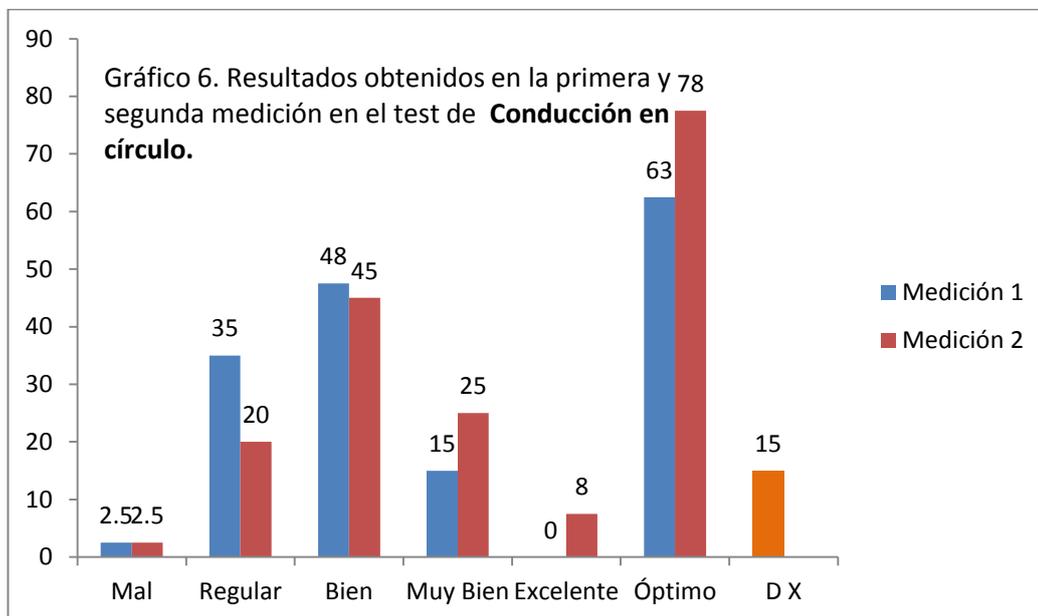


GRÁFICO Nº. 6

No puede dejarse de considerar, que esta habilidad se viene evaluando desde edades tempranas.

Esto se ve reflejado con un 63 % de futbolistas evaluados de óptimos, en la primera medición, por un 78 % en la segunda, obteniendo así un DX del 15 %, aunque la cifra de valores óptimos más baja de los cinco test de habilidades motrices deportivas aplicados (ver gráfico No.6).

No obstante ese desplazamiento implica una mejoría de un 15 % en los valores óptimos, indicativa de la influencia positiva del programa ya referenciado.

CONCLUSIONES

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

1. El programa de ejercicios dirigido al mejoramiento del nivel de preparación física de los futbolistas del grupo etario 18 años y reserva del club Nacional contribuyó de forma muy significativa al dominio de la técnica y de las habilidades motrices futbolísticas evaluadas, por lo que puede concluirse que la implementación y evaluación del programa de ejercicios en los futbolistas de la categoría 18 años y la reserva del Club El Nacional , dirigido al desarrollo de la preparación física, demostró la efectividad de la propuesta.
2. Los resultados de la dispersión grupal explican que el programa de entrenamiento aplicado no solamente influyó de forma muy significativa en el dominio técnico de los futbolistas investigados, sino también en la homogeneidad grupal, aunque los futbolistas muestran una tendencia a una dispersión promedio, probablemente asociada con la duración del propio programa.
3. El programa aplicado permitió la obtención de evaluaciones óptimas en el dominio de la técnica, representado por aquellos que lograron valores de Bien, Muy bien y Excelente, que se inscribieron en datos que oscilaron entre el 73 y el 100 %, indicativas de las bondades de ese programa.
4. El perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica en el fútbol debe concebirse a partir de los fundamentos teóricos metodológicos que parten desde su surgimiento hasta la

actualidad, basándose en las leyes, categorías y principios del entrenamiento deportivo, las que permiten abordar la preparación que requieren los futbolistas de la categoría 18 años y reserva para la influencia de la preparación física en el dominio técnico de futbolistas de 18 años y la reserva del club El Nacional .

5. Los resultados también revelaron que es necesario seguir investigando el proceso de la preparación física y la preparación técnica en estos futbolistas a fin de lograr resultados aún superiores y la implementación del control y evaluación de la preparación física desde una óptimo más amplia y abarcadora.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Federación Ecuatoriana de Fútbol que sugiera a otros clubes la aplicación de este programa por la influencia positiva que representa para el dominio técnico del fútbol en este grupo etario.
2. Es imprescindible dirigir las investigaciones hacia la aplicación de un programa de mayor duración, en el intento de lograr una dispersión grupal menor, que facilite una mayor homogeneidad grupal tanto en la preparación física como en la preparación técnica.

BIBLIOGRAFÍA.

- A., R. (2010). Objeto, objetivo, fundamento y conceptos esenciales de la metodología de la educación física. En: Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo I. La Habana: Pueblo y Educación.
- A., W. (2009). Las escuelas de fútbol. Sevilla: Esteban Sanz Martínez.
- Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid: Pila.
- F., B. D. (2000). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde: Buenos Aires.
- Feu Molina, S. (2002). Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa. Obtenido de Revista Digital Buenos Aires: www.efdeportes.com
- G., L. J. (2005). Evaluación en educación física y deportes. Buenos Aires.
- Grosser. (1988). La preparación físicas y sus componentes . Barcelona : Alianza.
- Harre. (1987). La preparación física para adolescentes . La Habana .
- Hernández, P., & M.Vaca, E. y. (2013). El desarrollo de la técnica del fútbol en etapa de iniciación en superficies de diversos tipos. Obtenido de WWW.EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 187
- J., R. (2009). Habilidades deportivas, habilidades humanas. Apuntes No.64. Dossier: Humanismo en el deporte. Educación Física y Deportes. Buenos Aires.
- Jiménez, F. y. (2004). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Obtenido de www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31.
- Matveiv. (1983). Ahora más preparación física. Buenos Aires.
- Moreno, H. (2003). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/ oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un

nuevo enfoque. Obtenido de /www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 6

- Nieto T. y Martínez, C. (2008). Fútbol teoría y práctica de la técnica individual. Madrid: Librería deportiva Esteban Sanz Martínez.
- P.L, D. I. (2001). Bases metodológicas para el entrenamiento con niños y jóvenes. La entrenabilidad. Material docente. . ISCF Manuel Fajardo.
- Platonov. (1993). La preparación general en el deportistas. Madrid.
- Pradet, M. (1999). La preparación física. Barcelona: INDE.
- Raposo, V. (2000). Metodología de la enseñanza del fútbol. Madrid: Paidotribo.
- Rojas, J. y. (2014). Influencia de la iniciación deportiva en el aprendizaje de las habilidades motrices. Quito, Tesis en opción al título de Máster en Entrenamiento Deportivo. . Sangolquí: ESPE Universidad de las Fuerzas Armadas.
- Romero, F. E. (2004). Atletismo, formación técnica y entrenamiento. Brasilia: Artmed.
- Romero, F. E. (2013). Normas de selección de los niños que se inician en el fútbol ecuatoriano en edades 9-12 años masculino. Obtenido de www.fedenador.org.ec, (artículo 10)
- S., V. (2009). Fútbol base la técnica aplicada a diferentes niveles. Madrid: Editorial Esteban Sanz Martínez.
- Velásquez Buen Día, R. (2010). Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva. Obtenido de www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 57.
- Verjoshanski, y. M. (1988). La preparación física y sus componetes. Sevilla.
- Villamagna, R. (2011). La edad de iniciación. ¿Cuándo comenzar y por qué? La iniciación deportiva. Obtenido de WWW.dias del rugby, Argentina.