

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

Pablo Aníbal Cortez Navas

pabloanibalcortez@hotmail.es

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales; Escuela Politécnica del Ejército, Sangolquí, Ecuador.

Resumen:

Siendo conocedores de la realidad deportiva ecuatoriana en la formación de deportistas en diferentes etapas y sabiendo que en la etapa de iniciación deportiva el aprendizaje de la técnica deportiva depende de una buena preparación física, es importante analizar la influencia de la preparación física en el dominio de la técnica del futbolista de 18 y reserva años. Con este estudio se quiere demostrar cuáles son los ejercicios principales para la preparación física de los futbolistas de 12-14 años así como su influencia con los elementos técnicos de este deporte. El objetivo es proponer un programa de ejercicios para la influencia de la preparación física en el desarrollo de la técnica en futbolistas. En el mismo se utilizó una muestra de 40 futbolistas del club nacional dicho estudio se le realizó a la totalidad de la matrícula, a los mismos se les aplicó un programa de enseñanza de 10 semanas de trabajos. El objetivo de dicho programa es comprobar y valorar el comportamiento del aprendizaje de la técnica así como la influencia de la preparación física en dichos futbolistas. Se aplicó un pre test técnico de habilidades motrices antes del programa de entrenamiento que tuvo una duración de 10 semanas, luego el post test con los mismos parámetros técnicos, lo que permitió demostrar que en edades 12-14 años el aprendizaje de las habilidades motrices propias de este deporte se ve favorecido.

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

ABSTRACT

Influence of physical training on mastering the art of 18years Football club National 2014.

Being knowledgeable about the sport Ecuadorian reality in training athletes at different stages and knowing that at the stage of learning sports initiation sports technique depends on good physical preparation, it is important to analyze "The Influence of physical training in the domain technical footballer of 18 years. This study wants to show which are the main exercises for the physical preparation of the players of 18 years and their influence with the technical elements of the sport. The aim is to propose an exercise program for the fiscal influence of preparation on the development of the technique in players. In the same sample of 20 national club footballer of the study was performed to all tuition, the same will be applied a training program 10 weeks of work The aim of the program is used to check and assess the learning behavior of the technique and the influence of physical training on these players. Technical pre motor skills test before the training program lasted 10 weeks, then the post-test with the same technical parameters was applied, allowing demonstrate that aged 12-14 years own learning motor skills This sport is favored.

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

1. INTRODUCCION

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

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

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

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

Existen muchas cuestiones relativas al diseño de tareas de enseñanza de las habilidades técnicas que pueden ser conocidas teóricamente por los entrenadores, pero que no suelen llevar a la práctica por falta de fe en sus resultados, o por falta de costumbre o experiencia. A continuación se explicará y fundamentará científicamente cuándo y de qué manera no son necesarias las demostraciones, porqué es recomendable la práctica variable, cómo se puede aportar una idea aumentada al jugador, y las posibilidades de que el entrenamiento sea afrontado por descubrimiento guiado. Kremer, Moran, y Williams (2003), según el cual la información habitualmente se debe aportar al alumno mediante una demostración e instrucción verbal, a continuación el jugador suele tener una práctica estructurada, y finalmente el entrenador aporta una idea sobre el resultado de la acción.

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

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

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

2. METODOLOGIA

Estas constituyen una motivación para realizar esta investigación, donde pretendemos influenciar la preparación física con el dominio de la técnica en los niños 12-14 años del club deportivo Nacional 2014.

Objetivos: Cómo influye la preparación física en el desarrollo de la técnica en futbolistas de 18 años y la reserva del club El Nacional.

Material y método:

La presente investigación es de tipo fundamental y 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.

3. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de 10 semanas de aplicación del programa pudimos llegar a resultados favorables en relación en cada test aplicados.

Test de coordinación motriz – zigzag con balón, su Objetivo fue medir la coordinación dinámica general y Visio motriz de los futbolistas pudimos observar que inicialmente se encontraban solo un 25 % de los 40 futbolistas realizaba la actividad correctamente para una evaluación de muy bien , el 10 % presentaba dificultades con el pateo del balón a la hora de conducir para una evaluación de bien, el 45% tenía problemas en la coordinación de brazos y piernas para una evaluación de regular y el 25% tenía problemas en la coordinación general para una evaluación de mal , ya finalmente los resultados fueron positivos porque solo el 20% tenía problemas en la coordinación de

brazos y piernas para una evaluación de regular , los demás futbolistas motivo de investigación se encontraban evaluados de bien y muy bien y excelentes .

GENERAL DE LOS RESULTADOS TEST # 1

TES	PRE-TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
coordinación motriz – zigzag con balón		10%	45%	25%	20		20%	35%	40%	5%

Agilidad sin obstáculo

El objetivo del test Sin Obstáculos fue evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación del atleta siendo este uno de los componentes más importantes del futbolista, por lo que pudimos observar que de los 40 futbolistas que realizaron la investigación realizo los ejercicios correctos, el 50 % realizo los ejercicios muy bien, el 40 % los realizo bien y 10 % los realizo regular. En este test hay que resaltar que estos atletas vienen realizando esta actividad desde edades tempranas. Final mente los resultados fueron aun con mayor satisfacción ya que ningún futbolista presento problemas en la coordinación, lo realizo de manera muy dinámica para una evaluación de bien, muy bien y excelente.

GENERAL DE LOS RESULTADOS TEST # 2

TES	PRE- TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Agilidad sin obstáculo		10%	40%	50%	20			60%	40%	10%

Dominio de balón

El objetivo del test fue medir la habilidad del jugador para dominar el balón donde la posición corporal no incidió en la realización del ejercicio, se pudo observar que el 80 % de la muestra obtuvo la evaluación de bien y el 20% de regular. La actividad desde edades tempranas, hay que destacar en esta actividad la edad de los futbolistas que ya han trascendido por diferentes categorías realizando la actividad sistemática. Finalmente todos los futbolistas se encontraban evaluados de bien, muy bien, excelente.

GENERAL DE LOS RESULTADOS TEST # 3

	PRE- TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Dominio del balón		20%	80%					50%	25%	25%

Conducción y tiro

En esta prueba observamos que el 80 % de la muestra tuvo un mejor control del balón para una evaluación de bien, el 15 % tienen limitaciones en el dominio del balón y 5 % presentan deficiencias en el dominio del balón. Finalmente aun persisten las deficiencias porque el tiro a puerta es el logro de la victoria por lo que hay que seguir trabajando, solo el 40 % realizó la actividad correctamente, el 20 % aún presenta deficiencia en el control del balón, y el 20 % presenta deficiencia pero con mejor control del balón. Solo el 10 % realizó la actividad sin limitaciones

GENERAL DE LOS RESULTADOS TEST # 4

	PRE-TEST					POST-TEST				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Conducción y tiro		15%	80%	5%			20%	40%	20%	10%

Conducción en círculo

En la realización de este test pudimos observar que los futbolistas no presentan grandes dificultades a la hora de conducir en círculo ya que esta habilidad se viene evaluando desde edades tempranas por lo que solo el 5 % presento dificultades en la conducción y 95 % realizo la actividad correctamente. Al cumplir las 10 semanas los resultados fueron totalmente positivos porque todos los futbolistas realizaron la actividad correctamente.

GENERAL DE LOS RESULTADOS TEST # 5

	PRE-TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Conducción en círculo		5%	95%	%					100%	

Circuito de Capacidades Física

En la realización de este test el objetivo fue medir el desarrollo de capacidades física de los alumnos y el vínculo con la técnica, para esto se aplicó un circuito con tiempo y repeticiones , se utilizó una sección de entrenamiento para esta prueba , solo el 30 % realizo el circuito correctamente sin llegar al límite del cansancio, el 50 % lo realizo pero con dificultades en algunas estaciones ,principalmente en las de fuerzas , el 20 % obtuvo la evaluación de regular por lo que tuvo dificultades en más de 3 estaciones, como planteamos anteriormente en estas edades de la adolescencia la capacidad que más rápido se pierde es la fuerza por lo que el test lo demuestra. Finalmente luego de 10 semanas los resultados fueron similares, en la capacidad que más dificultades se obtuvo fue en la de fuerzas , ya el 35 % realizo el circuito correctamente para una evolución de bien , 25% tubo dificultad en la estación de fuerza y el 50 realizo la actividad correctamente .

GENERAL DE LOS RESULTADOS TEST # 6

	PRE-TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Circuito de capacidades		20%	50%	30%			25%	50%	35%	

4. TRABAJOS RELACIONADOS.

Diferentes autores han realizado trabajo relacionados con la temática investigada dentro de ellos: Kremer, Moran(1999) Existen muchas cuestiones relativas al diseño de tareas de enseñanza de las habilidades técnicas que pueden ser conocidas teóricamente por los entrenadores, pero que no suelen llevar a la práctica por falta de fe en sus resultados, o por falta de costumbre o experiencia. Williams (2003), según el cual la información habitualmente se debe aportar al alumno mediante una demostración e instrucción verbal, a continuación el jugador suele tener una práctica estructurada, y finalmente el entrenador aporta una idea sobre el resultado de la acción.

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.

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

5. CONCLUSIONES Y TRABAJO FUTURO.

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

- 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 el método materialista dialéctico, 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 .

- El programa de ejercicios contribuyó objetivamente a la influencia de la preparación física en el dominio técnico de futbolistas de 18 años y la reserva del club El Nacional , que parte del diagnóstico de las limitaciones y potencialidades, logrando una relación directa entre los conocimientos, habilidades y motivaciones, para organizar de forma coherente el proceso de desarrollo de la técnica .
- La implementación y evaluación del programa de ejercicios en los futbolistas de la categoría 18 años y la reserva del Clu El Nacional , para la influencia de la preparación física en el dominio técnico , a través del diseño experimental, demostró la efectividad de la propuesta, logrando que la preparación física influya en el dominio técnico de los futbolistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

ArdaA; Arda T. y Casal C. 2003. Metodología de la enseñanza del fútbol. Paidotribo. Madrid.

Blázquez D y Amador F. 2000. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. Buenos Aires.

Castejón, F. J. 2001. Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Pila Teleña (edición electrónica). Madrid.

De la Paz Rodríguez P.L 2003. Bases metodológicas para el entrenamiento con niños y jóvenes. La entrenabilidad. Material docente. ISCF Manuel Fajardo. La Habana.

Díaz Suárez A y A. Martínez 2003. Deporte escolar y educativo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 67.

Feu Molina, S. 2002. Factores a tener en cuenta para una Iniciación deportiva educativa. el contexto. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51.

FIFA. 2011. Guía de superficies. Zurich: FIFA.

Hernández Moreno, J. 2000. Los deportes desde su estructura la iniciación dinámica. Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo. Inde. Buenos Aires

Hernández Moreno y otros .2001. La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/ oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 33.

Incarbone O. 2003. Del juego a la iniciación deportiva de 6 a 14 años. Inde. Buenos Aires.

Jiménez, F.J y E. Castillo Viera .2001. La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31.

Litwin J. y Fernández G. 2005. Evaluación en educación física y deportes. Stadium. Buenos Aires:

Nieto T. y Martínez C. 1982. Fútbol teoría y práctica de la técnica individual. Librería deportiva Esteban Sanz Martínez. Madrid.

Vásquez S. 1983. Fútbol base la técnica aplicada a diferentes niveles. Editorial Esteban Sanz Martínez. Madrid.

Wancuelen A. 1982. Las escuelas de fútbol. Editorial Esteban Sanz Martínez. Sevilla

Riera J. 2001. Habilidades deportivas, habilidades humanas. Apuntes No.64. Dossier: Humanismo en el deporte. Educación Física y Deportes p. 46-53

Ruiz A. 1985. Objeto, objetivo, fundamento y conceptos esenciales de la metodología de la educación física. En: Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. p. 15-16

Velásquez Buen Día, R .2003. Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 57.

Villamagna R. 2005. La edad de iniciación. ¿Cuándo comenzar y por qué? La iniciación deportiva. Disponible en WWW.dias del rugby, Argentina.