

“INFLUENCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DOMINIO TÉCNICO EN FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS DEL CLUB EL NACIONAL”

Rocío Alomoto Navarrete

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

alomotorocio@hotmail.com

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 12 – 14 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 20 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 pos 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 BÁSICAS, PREPARACIÓN FÍSICA, FUTBOLISTAS, TESIS PEDAGÓGICA.

ABSTRACT

Influence of physical training on mastering the art of 12 -14 years 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 12-14 years. This study wants to show which are the main exercises for the physical preparation of the players of 12-14 years and their influence with the technical elements of the sport. The 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 futbol, 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 aumentado 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: Proponer un programa de ejercicios para la influencia de la preparación física en el desarrollo de la técnica en futbolistas 12-14 años del club Nacional 2014.

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 inicial mente se encontraban solo un 5 % de los 20 futbolistas realizaba la actividad correctamente para una evaluación de muy bien , el 40 % presentaba dificultades con el pateo del balón a la hora de conducir para una

evaluación de bien , el 35% tenía problemas en la coordinación de brazos y piernas para una evaluación de regular y el 20% tenía problemas en la coordinación general para una evaluación de mal , ya final mente los resultados fueron positivos porque solo el 5% 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 .

TABLA 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	20%	35%	40%	5%			5%	35%	40%	20%

Test # 2 Agilidad sin obstáculos

El objetivo del test Sin Obstáculos es el de evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación del atleta. Donde se pudo apreciar resultados entre una etapa y la otra, Inicial mente de los 20 futbolistas motivo de investigacion se pudo observar que 20 % realizaron los ejercicios in correctos para una evaluacion de mal ,el 40 % realizo los ejercicios muy bien, el 30 % los realizo bien y 10 % los realizo regular.ya final mente los resultados fueron mas positivos y solo el 5 % realizo la actividad de manera regular , los demas futbolistas estuvieron entre las evaluaciones de muy bien, y excelente por lo que se noto un avnase significativo en la propuesta .

TABLA GENERAL DE LOS RESULTADOS TEST # 2agilidad sin obstáculos

		PRE- TES					POST- TES				
		M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Agilidad sin obstáculos		20%	10%	30%	40%			5%	30%	45%	30%

Test 3 Dominio de balón

El objetivo el test es Medir la habilidad del jugador para dominar el balón donde la posición corporal fue el factor que incidió enormemente la realización del ejercicio, se pudo observar que el 25 % de la muestra obtuvo la evaluación de bien y el 75% de regular.ya final mente los futbolistas lograron mejorar la posicion coorporal , del 75% que obtubo la evaluacion de regular inicialmente , final mente solo un 10 % se encontraba en esa escala los demas se encontraban entre las escalas de , muy bien , bien y excelente .

Tabla # 4 resultados del test Dominio del balón

	PRE- TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Dominio del balón		75%	25%				10%	30%	40%	20%

Test 5 Conducción y tiro

En esta prueba observamos que el 25 % de la muestra tubo un mejor control del balón para una evaluación de bien, el 40 % tienen limitaciones en el dominio del balón para una evaluación de regular y 35 % presenta deficiencias en el dominio del balón para una evaluación de mal .en esta prueba los resultados no fueron de gran avances a pesar que se trabajó en esta habilidad , hay que seguir trabajando pues el 25% se mantuvo en la evaluación de bien, el 45 % de regular y el 30 % no logro vincular las dos habilidades correctamente .

Tabla # 5 resultados del test Conducción y tiro

	PRE- TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Conducción y tiro		75%	25%				10%	30%	40%	20%

Test # 6 Conducción en círculo

En la realización de este test pudimos decir que los futbolistas no presentaron grandes dificultades a la hora de conducir en círculo ya que esta habilidad se viene evaluando desde edades tempranas por lo que solo el 15 % presento dificultades en la conducción para una evaluación de regular y 85 % realizo la activada correcta mente , final mente los resultados fueron aún más positivos porque todos los futbolistas motivos de investigación se encontraron en la escala de bien , muy bien y excelente.

Tabla # 6 resultados del test Conducción en círculo

	PRE- TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Conducción en círculo		15%	85%					40%	40%	10%

Test # 7 Circuito de Capacidades Física

En la realización de este test el objetivo fue medir el desarrollo de capacidades física de los futbolistas 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 25 % realizo el circuito correctamente sin llegar al límite del cansancio para una evaluación de muy bien , el 35 % lo realizo pero con dificultades en algunas estaciones principalmente en las de tiempo para una evaluación de bien , el 40 % obtuvo la evaluación de regular por lo que tuvo dificultades en más de 3 estaciones para una evaluación de regular, finalmente solo el 10 % de los futbolistas realizaron el circuito con algunas limitaciones , los demas todos los realizaron muy bien .

Tabla # 7 resultados del test circuito de capacidades

	PRE-TES					POST- TES				
	M	R	B	MB	E	M	R	B	MB	E
Circuito de capacidades físicas		15%	85%					40%	40%	10%

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.

La influencia de la preparación física en el dominio de la técnica en futbolistas de 12-14 años del club El Nacional, es muy favorable para el desarrollo en el deporte y el logro de resultados en eventos finales.

En esas edades el aprendizaje de las habilidades motrices propias de este deporte se ve favorecido cuando los futbolistas llegan a la competencia con una buena preparación física, ya que de una buena preparación depende una buena ejecución técnica.

En la investigación se pudo demostrar que la técnica futbolística depende por completo de una excelente preparación física. Se puso a prueba que los futbolistas motivo de investigación luego de 10 semanas aumentaron su nivel de preparación física y su nivel técnico.

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](http://WWW.diasdelrugby.com), Argentina.

([http:// www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

([http:// www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)).