

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ACTIVO PARA DESARROLLAR LOS
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ALUMNOS DEL
PRIMER GRADO “D” DE LA I.E. “CÉSAR VALLEJO” AMARILIS - 2016**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

TESISTAS

MAYLLE LINO, Miriam

ÑAUPA PONCE, Demetrio Acasio

ROBLES VALLE, Michael Fernando

ASESOR

MG. PEREZ NAUPAY LOLO

HUÁNUCO – PERÚ

2017

DEDICATORIA

A Dios por su incomparable amor, a
mis padres por su incondicional apoyo,
por hacer realidad mis metas.

MIRIAM

Dedico con todo cariño a mi madre y
hermanos quienes me dieron el ánimo
la ayuda moral y económica para
hacer realidad mis estudios
profesionales en el campo de la
educación

DEMETRIO. A

A mi madre Eugenia; por haberme
apoyado en todo momento, por su amor,
sus consejos, sus valores, por la
motivación constante; para todos mis
familiares; ellos que me han permitido ser
una persona de bien.

MICHAEL

AGRADECIMIENTO

- ❖ Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la “Universidad Nacional Hermilio Valdizán”. Institución que nos acogió durante cinco años y que nos brindó la oportunidad de realizarnos como profesionales al servicio de la educación.
- ❖ A los profesores de la especialidad de Educación Física, por su orientación y enseñanza dentro del proceso de nuestro aprendizaje, y haber colaborado con su orientación en la realización de mi trabajo de investigación.
- ❖ A los alumnos del 1er. grado “D” de la I.E César Vallejo, Amarilis Huánuco, personas proactivas del futuro por habernos colaborado en la aplicación de nuestro programa “Entrenamiento Activo”, con mucha entrega y empeño para el logro de nuestra investigación.

ÍNDICE

PORTADA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

PRESENTACIÓN

RESUMEN

ÍNDICE

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	DESCRIPCIÓN DE PROBLEMA.....	10
1.2.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
	1.2.1. Problema General.....	13
	1.2.2. Problemas Específicos.....	13
1.3.	OBJETIVO	
	1.3.1. Objetivo general.....	13
	1.3.2. Objetivo específicos.....	13
1.4.	HIPÓTESIS	
	1.4.1. Hipótesis general.....	14
	1.4.2. Hipótesis específicos.....	14
1.5.	VARIABLES	
	1.5.1. Identificación de Variables.....	15
	1.5.2. Definición conceptual y Operacionalización de Variables.....	15
1.6.	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO.....	17
1.7.	VIABILIDAD.....	18
1.8.	LIMITACIONES.....	18

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....	19
------	-------------------------------	----

2.2.	BASES TEÓRICO – CIENTÍFICAS.....	22
2.2.1.	Entrenamiento Activo.....	22
2.2.2.	Principios biológicos del entrenamiento.....	22
2.2.3.	Características del entrenamiento deportivo.....	28
2.2.4.	Entrenamiento psicológico en el deporte.....	31
2.2.5.	Métodos de entrenamiento del fútbol.....	36
2.2.6.	Los fundamentos técnicos del fútbol.....	41
2.2.7.	La enseñanza de la técnica del fútbol.....	46
2.2.8.	Definición de los principios tácticos defensivos.....	55
2.2.9.	Definición de los principios tácticos ofensivos.....	59
2.3.	DEFINICION DE TERMINOS.....	68

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1.	MÉTODOS Y TÉCNICAS	
3.1.1.	Métodos.....	70
3.1.2.	Técnicas.....	70
3.2.	TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	71
3.3.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	71
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA	
3.4.1.	Población.....	71
3.4.2.	Muestra.....	72
3.5.	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	
3.5.1.	Variable Independiente.....	72
3.5.2.	Variable Dependiente.....	72
3.6.	TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	73

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1.	PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	74
4.2.	PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	89

4.3.	CONTRASTACION DE HIPOTESIS.....	91
4.4.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	96
4.5.	CONCLUSIONES.....	96
4.6.	RECOMENDACIONES.....	97

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS WEBGRÁFICAS

ANEXOS:

- ❖ Nómina de matrícula
- ❖ Fotografías
- ❖ Matriz de consistencia

PRESENTACIÓN

El presente trabajo: Programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 1er. grado “D” de la Institución Educativa “César Vallejo” - Amarilis – Huánuco 2016, consideramos que es importante porque tiene como finalidad desarrollar los **fundamentos técnicos del fútbol**, a través del programa de **entrenamiento activo** y nuestra estrategia es mejorar la fuerza, resistencia flexibilidad y velocidad en los alumnos.

Este proyecto de tesis está compuesto por cuatro capítulos:

En el primer capítulo. En este capítulo ofrecemos una información básica de lo que es y cómo surge la fundamentación del problema, el Problema de Investigación, Planteamiento, Formulación del Problema, Objetivos, Hipótesis, Variables, Justificación, Viabilidad y Limitaciones con respecto al trabajo de investigación.

En el segundo Capítulo. El Marco Teórico, hacemos mención a los antecedentes de la investigación, Bases teóricas científicas relacionadas a la variable independiente y dependiente así como también definición conceptual de términos.

En el Tercer Capítulo. Presentamos el Diseño Marco Metodológico que ha permitido desarrollar sistemáticamente el trabajo de investigación, así como también los instrumentos que sirvieron en la aplicación y procesamiento de la investigación.

En el cuarto Capítulo. Fundamentamos sobre la presentación e interpretación de resultados, análisis estadístico, prueba de hipótesis, discusión de resultados, conclusiones y sugerencias respectivas

Asimismo la tesis contiene referencias bibliográficas, y panel de fotografías e instrumentos que forman parte del anexo.

El propósito de esta investigación, fue aplicar el programa de entrenamiento activo como estrategia para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol, en los alumnos del 1^{er} grado “D” de la I.E. César Vallejo –

Huánuco- 2016, y de esta manera contribuir en diferentes centros educativos y que responda a nuestra realidad actual y así cambiar la actitud indiferente de los estudiantes con los problemas coyunturales.

RESUMEN

Se tuvo en cuenta algunos vacíos y desequilibrios que existen en la educación, principalmente sobre el problema de la falta de práctica del fútbol en la sociedad y la efectividad que tendrá el programa de entrenamiento activo como estrategia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, en los alumnos del 1er. grado “D” de educación secundaria de la I.E. César Vallejo - Amarilis – Huánuco 2016.

En tanto que nuestro objetivo general es determinar la efectividad del programa de entrenamiento activo como estrategia para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol, en los alumnos del 1er grado “D” de la I.E. César Vallejo – Amarilis - Huánuco 2016.

Para aplicar en forma experimental y ver los resultados, se elaboró un programa de entrenamiento activo, que consiste en un conjunto de sesiones de aprendizaje, que ayuda a superar las limitaciones técnicas para el aprendizaje del fútbol.

Los entrenamientos activos son componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo se basó en desarrollar las diferentes capacidades, como la: velocidad, fuerza resistencia y flexibilidad.

El Ministerio de Educación descuida estos problemas, al no difundir este tipo de deporte colectivo que ayudaría a la sociedad a luchar contra la obesidad, alcohol y Drogas.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En nuestras prácticas y experiencias pudimos constatar que en la I.E. “César Vallejo” no se da la debida importancia al deporte del fútbol, ya que los alumnos para erradicar este problema no aportan lo suyo, por lo que se eligió a esta Institución Educativa para la aplicación del programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos de fútbol, a medida que la edad avanza en los jóvenes, estas muestran una tendencia de ver el fútbol como deporte practicado por los varones. Esta situación de abandono de la práctica de la actividad físico deportivo del fútbol por parte de los adolescentes es una de las preocupaciones que tiene la administración deportiva y los profesionales de educación física. La UNESCO, en la cuarta conferencia internacional de ministros y altos funcionarios encargados de la educación física y el deporte (Atenas, 6-8

de diciembre del 2004) ante la auditoria mundial sobre la situación alarmante de la educación física y el deporte, decide adoptar medidas concretas declarando “año internacional de la educación física y el deporte” para el 2005 (resolución A/RES/58/5). Esta resolución viene motivada por la preocupación constante de que se aprovechen de numerosos beneficios que los deportes puedan proporcionar a los niños y jóvenes, en particular las aportaciones específicas a su desarrollo físico social, afectivo y cognitivo, sentando además las bases de una actividad física y una participación en los deportes a lo largo de toda la vida.

Sabemos que el deporte es el medio más saludable con el que cuenta el hombre para mantenerse en buena condición física. El deporte, en todas sus disciplinas, cualquiera que ésta sea, es fundamental para el desarrollo del cuerpo humano; fortalece nuestro sistema cardiovascular y respiratorio y permite obtener una gran capacidad pulmonar, que a su vez logra adquirir mayor fortaleza muscular, etc.; pero, más aún, es fundamental para los niños, generalmente en la formación física de los adolescentes. Sin embargo, a pesar de ello en algunos colegios particulares, el deporte ha quedado en un segundo plano y se da mayor énfasis a otros cursos como razonamiento matemático o verbal. Los docentes se han olvidado del famoso dicho griego: "mente sana en cuerpo sano". Así mismo, el Internet se ha convertido en la diversión por excelencia de todos los jóvenes y no es porque la gran red sea mala, sino porque muchos no saben darle un buen uso. La más reciente encuesta realizada por el Grupo de Opinión Pública de la Universidad de Lima “PERUANOS NO PRACTICAN DEPORTE” Fuente: Revista ‘5to Poder’ – 4 Set. 05) acerca del deporte arrojaba que el 53.7% de limeños y chalacos no practican algún tipo de deporte. Lo más preocupante que arrojan estas cifras es que sólo el 2.6% hace deporte en algún centro educativo, el 48.9% juega en losas deportivas, mientras que un 25.8% tiene que hacerlo en la calle. Con respecto a la percepción que tiene los ciudadanos sobre la situación actual del deporte, el 63.6% de los

encuestados piensa que ha empeorado en los últimos años. Además, la corrupción de los dirigentes (37.2%), la falta de presupuesto reflejada en el desinterés que muestra el Estado (25.5%), y la falta de apoyo a los menores (15.5%), son las principales razones que perjudican al deporte en nuestro país.

El departamento de Huánuco en el sector estatal son pocos los profesores de educación física en el nivel primario, no habiendo ni uno solo a cargo en el nivel inicial porque la gran mayoría está a cargo del nivel de secundaria, y la otra parte está desempleado, en algunas zonas rurales los profesores de distintas especialidades están a cargo de las clases de educación física para así poder completar su horas de clases, y lo que es peor es que las autoridades competentes siendo profesionales y conociendo del error admiten estos casos.

Concluyendo y entendiendo que: **Según Nikos Kazantzakisa** Educación Física: "Es una disciplina que nos ayuda al desarrollo armónico e integral de nuestro cuerpo utilizando movimientos específicos, con carácter eminentemente formativo que contribuye al desarrollo armónico del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad física, se tiende a generar actitudes, habilidades, hábitos y conocimientos con lo que se pretende coadyuvar a elevar la calidad de la Educación"

Luego de realizado las prácticas pre profesionales en diferentes instituciones educativas de nuestra localidad, existe la necesidad de aplicar un: Programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 1er. grado "D" de la Institución Educativa "César Vallejo" Amarilis – 2016.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General:

¿Qué efectividad tendrá el programa de “Entrenamiento Activo” para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 1º grado “D” de la I.E. “Cesar Vallejo” Amarilis – 2016?

1.2.2. Problemas Específicos:

- a) ¿Qué nivel de preparación en el fútbol tienen los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016?
- b) ¿Cómo influye la aplicación del programa de entrenamiento activo en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis - 2016?
- c) ¿Cuál es el logro del programa de entrenamiento activo en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General:

Determinar la efectividad del programa de “Entrenamiento Activo” para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis - 2016.

1.3.2. Objetivos Específicos:

- a) Conocer el nivel de preparación en el fútbol que tienen los alumnos del 1º grado “D” de la Institución Educativa “César Vallejo” Amarilis – 2016.

- b) Conocer la influencia del programa de entrenamiento activo del fútbol, en los alumnos del 1° grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016
- c) Determinar el logro del programa de entrenamiento activo del fútbol, en los alumnos del 1° grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis General:

La efectividad del programa de entrenamiento activo es favorable para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1° grado de secundaria de la I.E. “Cesar Vallejo” Amarilis - 2016.

1.4.2. Hipótesis Específicas:

- a) El programa de “Entrenamiento Activo” mejora el nivel de preparación para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en alumnos del 1° grado “D” de la I.E. “César Vallejo”. Amarilis – 2016
- b) La aplicación del programa de “Entrenamiento Activo” influye de manera positiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1° grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016.
- c) El programa de “Entrenamiento Activo” da como resultado un logro significativo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1° grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016.

1.5. VARIABLES

1.5.1. Identificación de Variables:

VI: Programa de entrenamiento activo.

VD: Fundamentos Técnicos del fútbol.

1.5.2. Definición Conceptual y Operacional de Variables:

1.5.2.1. Definición Conceptual:

VI: Programa de entrenamiento activo: Es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que prepara el individuo físico, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal. (Tesis)

VD: Fundamentos Técnicos del Fútbol: Los fundamentos técnicos son métodos y técnicas que se interrelacionan para la práctica eficaz del fútbol. Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol. (Norma APA).

1.5.2.2. Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
VI. PROGRAMA DE	VELOCIDAD	Velocidad de reacción simple
		Velocidad de reacción compleja
		Velocidad de acción compleja
		Fuerza explosiva

ENTRENAMIENTO ACTIVO	FUERZA	Fuerza concéntrica
		Fuerza excéntrica
	RESISTENCIA	Aeróbica
	FLEXIBILIDAD	Flexibilidad estática
		Flexibilidad dinámica
	VD. FUNDAMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN
Conduce con la parte externa del pie		
Conduce con la parte frontal (empeine) del pie		
Punta, planta y taco		
RECEPCIÓN		Recepción con la parte interna
		Recepción con la parte externa
		Recepción con pecho
		Recepción con el muslo
DOMINIO		Dominio de balón pie derecho e izquierdo
		Dominio del balón con el muslo derecho e izquierdo
		Domina el campo donde juega

		Domina el balón con cabeza y otras partes del cuerpo
	PASE	Realiza pases con cualquier parte del pie
		Realiza pases con dirección
		Realiza pases largos
		Realiza pases cortos
	REMATE	Remata el balón en forma directa
		Remate el balón en forma cruzada
		Remate el balón en forma diagonal
		Remata el balón a mayor distancia

1.6. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

Durante las prácticas pre-profesionales se observó una pobre enseñanza del fútbol en diferentes instituciones educativas razón por la cual se propone la aplicación del programa para contribuir con la comunidad educativa.

Con la práctica del deporte buscamos la formación integral del ser humano, la cual debería de realizarse correctamente para el desempeño óptimo del mismo y para evitar futuras lesiones y/o complicaciones del que lo practica.

Observando nuestra realidad local sabemos que el fútbol se practica empíricamente en parques, calles, en casa, por lo que hemos decidido realizar esta investigación con la finalidad de aplicar un programa de

entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos del fútbol en los alumnos de 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” y que de alguna u otra forma los resultados de nuestra investigación lleve a la reflexión de la importancia de la Educación Física. El aporte que puedo brindar con mi investigación si es que habría efectividad en la aplicación de nuestro programa, sería tan importante para demostrar la importancia de elaborar programas que permitan perfeccionar y reforzar los gestos técnicos de los deportes en general, llamando la atención a los profesionales en Educación Física, Entrenadores y Entes Ligados al Deporte.

1.7. VIABILIDAD

La investigación es viable porque está íntimamente relacionada con la educación y disponibilidad del tiempo, para realizar la investigación del proyecto sobre el programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 1º grado “D” de la I.E. “Cesar Vallejo” Amarilis - 2016. Ya que alguna duda respecto, puede obstaculizar los propósitos del proyecto de investigación.

1.8. LIMITACIONES

El presente trabajo de investigación, al igual que todo el proceso de investigación tiene limitaciones:

- ❖ Recursos económicos limitados para solventar nuestro proyecto de investigación.
- ❖ Pocas fuentes bibliográficas que dificultan el desarrollo de nuestro proyecto de investigación.
- ❖ Limitado acceso a las investigaciones realizadas para revisar los antecedentes de mi proyecto de investigación.
- ❖ El nivel de preparación en entrenamiento es muy escaso.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Después de haber visitado las bibliotecas de los distintos centros superiores de la ciudad de Huánuco; se encontraron los siguientes antecedentes relacionados con mi trabajo de investigación, de las que se extrae las siguientes conclusiones:

INTERNACIONAL

JOSÉ MARÍA IZQUIERDO VELASCO. (2011)

Efectos sobre variables antropométricas y de fuerza de dos programas de entrenamiento de contrastes a corto plazo en jugadores jóvenes de deportes colectivos. Llegó a la conclusión:

- ❖ La fuerza constituye uno de los factores fundamentales para la obtención del resultado deportivo, por lo que se convierte en algo crítico dentro de la práctica Deportiva.

CAIZA SANDOVAL JOSÉ ADRIÁN y PIJAL ORTEGA LUIS ALEJANDRO.

(Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10-12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2012)

Se llegó a las siguientes conclusiones:

- ❖ Los niños y niñas presentan un bajo nivel en el equilibrio y agilidad las cuales son parte de las capacidades coordinativas y estas son esenciales para la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol.
- ❖ Con respecto al dominio de balón tanto con el frente y cabeza muestran una deficiente ejecución al momento de realizar la manipulación del balón con su cuerpo, lo cual hace que su desempeño en el fútbol no sea el adecuado.
- ❖ Se deduce que los niños y niñas tienen dificultad al momento de conducir el balón con las diferentes superficies de contacto del pie lo que causa problemas al momento de ejecutar el gesto motriz.

Con los resultados obtenidos determinamos que la utilización de la cabeza para realizar el movimiento técnico está siendo mal empleada tanto para defender como para atacar.¹

NACIONAL

Roberto Rivetti (2004) en su tesis:

“El entrenamiento Integrado de la Capacidad de Percepción de la Iniciación Deportiva” llegó a las siguientes conclusiones;

- ❖ Es posible diseñar un entrenamiento que indica mayormente sobre uno mecanismos en comparación en otros; de esta forma, una situación de entrenamiento puede favorecer la mejora de la capacidad perceptiva, de manera de los

¹ CAIZA SANDOVAL JOSE ADRIAN y PIJAL ORTEGA LUIS ALEJANDRO “Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10-12 años”

mecanismos de regulación y control de movimiento que permitan la realización de la acción técnica correcta no se vean especialmente solicitados.

- ❖ Al contrario se pueden plantear tareas concretas en las que el deportista inicia mucho sobre el mecanismo de ejecución, pero pocos sobre aquellos mecanismos que se hacen cargo de la toma de decisiones.²

A NIVEL REGIONAL.

ASENCIOS SALAS Y OTROS (2008)

Tesis programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia aeróbica en los niños de 12 años en la I.E. “Nuestra Señora de las Mercedes” Huánuco – 2008; concluye:

- ❖ Durante la evaluación del rendimiento físico los resultados obtenidos del grupo experimental demostrando que los niveles de resistencia aeróbica son deficientes, pero algunos alumnos mostraron un nivel en la escala valorativa correspondiente a regular.
- ❖ Un programa de entrenamiento se elabora teniendo como premisa los datos obtenidos del pre test además se considera los objetivos, las actividades y estrategias seleccionadas las cuales deben tener efectos favorables en resolver la problemática del estudio.³

² **Roberto Rivetti** (2004) “el entrenamiento integrado

³ TESIS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN “programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia aeróbica en los alumnos de 12 años en la I.E. Nuestra Señora de las Mercedes” Huanuco – 2008.

2.2. BASES TEÓRICO – CIENTÍFICAS

2.2.1. ENTRENAMIENTO ACTIVO

Es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que prepara el individuo físico, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

2.2.2. PRINCIPIOS BIOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO

❖ Principio de la unidad funcional

El hecho de considerar el organismo como un todo indisoluble ha de ser un principio a tener en cuenta a la hora de realizar la planificación de las unidades de entrenamiento. En todas las sesiones de fútbol se deben plantear objetivos principales a trabajar, pero, a su vez, se van a conseguir unos objetivos secundarios que van a producir mejoras en el deportista. Un ejemplo de esto, sería: en un golpeo a portería en fútbol, no sólo participan los músculos (agonistas y antagonistas) que realizan la acción, sino que también interviene el sistema nervioso que transmite los impulsos hacia la musculatura implicada, así como otros sistemas y aparatos fundamentales en cualquier acción motriz, con lo que asumimos que todos los aprendizajes nacen sobre la base de otras experiencias que se adquieren previamente.

Otro ejemplo de la importancia de este principio, sería el organizar la sesión de manera que los beneficios del trabajo de las distintas capacidades físicas básicas puedan redundar en el beneficio conjunto del deportista. Así, el entrenamiento de la velocidad en los deportes colectivos será antes que el de fuerza y la resistencia posterior a la fuerza.

❖ **Principio multilateralidad**

El principio de multilateralidad es muy importante para que el desarrollo motriz se vea favorecido y va a ser esencial en las primeras etapas de formación de los deportistas, en las que una práctica variable y múltiple ejercerá de base sobre la que nacerán futuros aprendizajes. Por tanto, es necesaria una formación variada y múltiple que evite una especialización prematura.

La transferencia de este principio al deporte del fútbol se conseguiría fundamentalmente a través de dos estrategias.

❖ **Principio de la especificidad**

El principio de especificidad debe estar basado en un desarrollo sólido del principio de multilateralidad, ya que sólo mediante una buena preparación general se pueden conseguir elevados rendimientos específicos (Rodríguez y Moreno, 1997).

Para Platonov (1988), el entrenamiento general se compone por ejercicios que mejoran la salud y aumentan las posibilidades funcionales generales, y el entrenamiento específico está formado por ejercicios que perfeccionan un campo especializado de una actividad. La preparación general crea la base para la preparación especial (Matvéiev, 1980) y sólo mediante una buena preparación se pueden conseguir elevados rendimientos específicos (Platonov, 1988). No obstante, la preparación general debe reflejar al mismo tiempo las particularidades de la especialización deportiva (Matvéiev 1980).

En el fútbol, la preparación específica está formada por el entrenamiento de todos los movimientos y gestos técnico-tácticos propios del fútbol, así como la capacidad para repetir esfuerzos rápidos durante un largo periodo de tiempo con

pausas diversas, con cambios de dirección, sentido y frenazos (resistencia interválica). La preparación general, sería la resistencia aeróbica general, la fuerza máxima, la flexibilidad, la coordinación motriz y agilidad general. Por ejemplo se puede trabajar de forma anaeróbica a través de un partido en campo reducido.⁴

❖ Principio de sobrecarga

El principio de aumento progresivo de la carga es muy importante tanto en los deportes individuales como en los deportes colectivos ya que es necesario aumentar la magnitud de la carga conforme el organismo se va adaptando a los distintos estímulos de entrenamiento que se le plantean. En cualquier deporte en el que la condición física sea una parte fundamental del mismo, se debe tener en cuenta este principio para producir mejoras en el rendimiento del deportista.

Es, probablemente, el principio de entrenamiento más importante en el fútbol para evitar el problema expuesto anteriormente. Se trata de aumentar la magnitud de la carga a medida que el organismo se va adaptando a los estímulos de entrenamiento para que se sigan produciendo adaptaciones, pero sobre todo para mejorar sin interferir en el partido.

En el caso de los deportes con un periodo de competición largo, la progresión de la carga debe ser más lenta y gradual que en los deportes con un periodo de competición más corto y agrupado, empezando incluso con una carga por debajo del umbral de estimulación cuando se esté ya en periodo competitivo. De esta forma, la mejora del rendimiento será

⁴ Rodríguez, P. L. y Moreno, J. A. (1997). La técnica individual en el fútbol. Los juegos y las actividades deportivas en la Educación física básica (pp. 237-258).

menor y más lenta, pero el deportista no estará fatigado para jugar en condiciones óptimas el partido del fin de semana.

En general, y más concretamente en el fútbol no profesional, se suelen realizar pocas sesiones de entrenamiento semanales, muy largas, donde se mezclan todos los contenidos. La situación ideal sería la de realizar más entrenamientos, aunque sean más cortos, para poder aplicar así el 1º paso de la secuencia, aumentar la frecuencia de entrenamiento de una cualidad o de la condición física en general. El aumento del volumen es lo que más se suele modificar para aumentar la carga. El aumento de la densidad como 3º paso, es muy interesante en el fútbol para introducir progresivamente el trabajo anaeróbico láctico, quitando tiempo de recuperación al trabajo de velocidad hasta que haya recuperaciones de entre 30-10 segundos. El 4º paso depende más del futbolista que del ejercicio en sí, para aumentar la intensidad de la carrera si el futbolista no la aumenta, el truco puede ser realizar competiciones por parejas o por grupos con pequeños castigos para los perdedores, o de forma más científica registrando la frecuencia cardíaca mediante un pulsómetro.

❖ **Principio de la supercompensación**

Este es otro de los principios vitales en el fútbol para producir mejoras. Se fundamenta en los principios biológicos y en los procesos de adaptación que se comentaron ligeramente en la introducción. Para que una carga de trabajo surta efecto se debe dejar el tiempo necesario para su recuperación, en caso contrario, si se aplica una carga cuando no se ha producido la supercompensación y esto se repite se puede llegar al sobreentrenamiento.

La correcta alternancia entre esfuerzo y recuperación se debe aplicar en todos los periodos del entrenamiento: desde dentro de la propia sesión de entrenamiento, pasando por el microciclo, hasta el macrociclo. Siempre con el mismo objetivo: llegar en condiciones óptimas al partido del fin de semana.

Grosser, Starischka y Zimmermann (1988) consideran que en las personas bien entrenadas el aumento a través de la supercompensación dura semanas y meses por lo que resulta necesario efectuar continuamente tests para planificar el entrenamiento y determinar en qué nivel de la capacidad máxima de rendimiento se encuentra el deportista. Al igual que Rubio (2002), estos autores consideran que el momento más oportuno para utilizar los efectos de la supercompensación es después de dos o tres días de haber soportado un mayor esfuerzo intensivo.

Para aplicar correctamente este principio dentro de la sesión se debe atender bien a las recuperaciones propuestas en cada método de entrenamiento, en especial en el trabajo de velocidad y fuerza.⁵

❖ Principio de la continuidad

Para que se produzca un cambio morfo funcional es necesario que el ejercicio o la sesión de entrenamiento no esté muy distantes, sino las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho más en producirse. Las interrupciones en el proceso de entrenamiento provocan en primer lugar una disminución de las cualidades físicas, y luego de las destrezas técnicas y tácticas. A su vez, la resistencia y la fuerza resistencia se

⁵ Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.

pierden antes que la fuerza máxima, la fuerza rápida y la velocidad.

❖ **Principio de la progresión**

El principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento o principio de la gradualidad es fundamental en el entrenamiento de los deportes colectivos, ya que es necesario tener en cuenta: el aumento de la complejidad de los movimientos y el incremento en el nivel de tensión psíquica, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados.

❖ **Principio de la recuperación**

Como se ha comentado anteriormente en el principio de la recuperación del organismo es fundamental para un mejor rendimiento del deportista, es tan importante como el esfuerzo y a veces ignoramos este elemento. Dormir mal, no comer bien, beber, fumar, etc. pueden ralentizar la recuperación y hacer que el cuerpo acumule una mayor fatiga. Esta recuperación se va a realizar en las sesiones entre unas actividades.

En este periodo de transición se suele utilizar para realizar otras actividades deportivas, como bicicleta, deportes de raqueta, etc. y olvidar la competición de fútbol y también para la recuperación de problemas físicos que han acontecido durante la temporada.

❖ **Principio de la individualidad**

Según Ozolin (1983), el principio de individualización exige que los objetivos y los ejercicios físicos, su forma, su intensidad, duración y carácter, los métodos de realización y muchos otros aspectos de la preparación que debe realizar el

deportista, se deben seleccionar en correspondencia con el sexo y la edad de los practicantes, del nivel de sus posibilidades funcionales, en la preparación deportiva y su estado de salud, teniendo en cuenta sus peculiaridades del carácter, las cualidades psíquicas, etc.⁶

2.2.3. CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO ACTIVO:

❖ Preparación general del deportista:

Todos los aspectos de la preparación se dividen en generales y especiales. La preparación general del deportista representa aquel aspecto del contenido de su preparación que no se concentra en la modalidad deportiva elegido por él, sino que amplía las premisas para obtener mayores éxitos en el entrenamiento dentro de la modalidad deportiva elegida y coadyuva al perfeccionismo asegurando el desarrollo armónico del deportista. Su preparación especial constituye el factor directo de la especialización en la modalidad deportiva escogida e incluye el estudio de la técnica y táctica de la disciplina deportiva dada así como la educación de las aptitudes físicas y psíquicas que concuerden con las particularidades específicas de la actividad deportiva elegida.

❖ Preparación Especial del deportista: Preparación física, técnica, táctica, psicológica, biológica y teórica:

Partiendo de las direcciones generales de la educación y preparación del deportista, en el entrenamiento se resuelven las siguientes tareas fundamentales:

❖ La preparación física: La preparación física es el desarrollo de las cualidades y capacidades físicas necesarias en la actividad deportiva. Al tener una orientación deportiva aplicada, la preparación física del deportista está íntimamente

⁶ OZOLIN, N.G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo.

ligada, a la vez, con el desarrollo físico general, con el fortalecimiento y habituación del organismo. La preparación física general del deportista es el proceso de desarrollo de las capacidades físicas que corresponden a las necesidades específicas del deporte concreto elegido para la especialización.

❖ **La preparación técnica:** Se le llama preparación técnica del deportista a la enseñanza que se le imparte de los movimientos y acciones que constituyen el medio para librar la lucha deportiva o para efectuar los entrenamientos. En el proceso de la preparación técnica especial el deportista asimila la técnica del deporte dado, es decir, aprende las leyes biomecánicas de los movimientos y acciones relativas al objeto de la especialización deportiva y asimila prácticamente los correspondientes hábitos motores, elevándolos hasta el más alto nivel de perfeccionamiento posible. Conjuntamente con esto, en el entrenamiento deportivo, y en relación con él, se lleva a cabo la preparación técnica general.

❖ **La preparación táctica:** La preparación táctica del deportista se lleva a cabo en estrecha ligazón con la preparación técnica. Mientras que la preparación técnica proporciona los medios para librar la lucha deportiva, la preparación táctica asegura el buen empleo de los mismos. También se puede definir concisamente la táctica deportiva como el arte de librar la lucha deportiva. La preparación táctica general comprende el aprendizaje de los fundamentos teóricos generales de la táctica deportiva y los procedimientos prácticos de su aprovechamiento en las diversas circunstancias, que en la medida de lo posible deben de ser parecidas a la de la

actividad deportiva elegida, y también comprende el desarrollo de un amplio razonamiento táctico. La preparación táctica especial se estructura a base del material del deporte dado y se orienta al perfeccionamiento máximo de la destreza, hábitos y capacidades tácticas que son inherentes.

- ❖ **La preparación psicológica:** Se trata del componente constitucional de las condiciones internas, marcadamente hereditario y no suficientemente considerado en la labor psicopedagógica. Los deportistas se diferencian entre sí en algo tan básico y determinante como los procesos de excitación e inhibición del sistema nervioso central, que explican aspectos tan diversos de la conducta deportiva como la adaptabilidad a condiciones cambiantes, la concentración de la atención o la tolerancia a la fatiga. Los estímulos y las demandas producen excitación en las células nerviosas, a la cual sucede una inhibición protectora que garantiza la recuperación. Los deportistas se diferencian en la fuerza y velocidad con que generan los procesos de excitación e inhibición y en el balance de los mismos. Un mismo estímulo físico (tiempo de duración de una carga máxima, calor intenso, etc.) o psíquico (reto de acercarse a la mejor marca en un último intento o en condiciones de déficit de tiempo, entre otros) provoca respuestas orgánicas diferentes y ejerce presiones de distinta magnitud en el sistema nervioso de los deportistas, marcando con ello el nivel de tolerancia y la probabilidad de éxito o fracaso de cada uno de ellos.

- ❖ **La preparación biológica:** La preparación biológica comprende el conjunto de los factores que permiten al organismo conservar su estado de homeostasis funcional,

gracias a la mejora de los procesos de recuperación – regeneración, tras el esfuerzo.

- ❖ **La preparación teórica:** Existe un amplio conjunto de conocimientos necesarios al deportista que rebasa el marco de los apartados de la preparación señalados. Se trata de los conocimientos de historia y sociología del deporte, de teoría y metodología del entrenamiento deportivo, y de disciplinas afines (la fisiología deportiva, la higiene, el control médico, etc.). La asimilación de estos conocimientos corresponde al apartado de la preparación propiamente teórica. La preparación teórica del deportista se realiza preferentemente en formas características de la instrucción intelectual y de la auto-instrucción (conferencias, seminarios, estudio individual, etc.). Esta preparación aparece en el entrenamiento deportivo en vínculo orgánico con la preparación física, técnica, táctica, psicológica, biológica, moral y volitiva como elemento de los entrenamientos prácticos.⁷

2.2.4. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE:

2.2.4.1. Lugar de entrenamiento psicologico en el entrenamiento integral deportivo.

El psicólogo deportivo no ha de ser un profesional específico dentro del equipo técnico de los entrenadores. Se parte de la idea de liderazgo de grupo para ofrecer líneas de actuación de cara a una mejora del entrenamiento a través de las aportaciones que la Psicología del Deporte puede hacer a los entrenadores. Se busca por tanto una mejora de la calidad profesional del entrenador desde el concepto “entrenamiento integral”.

⁷ **RODRIGO JESÚS ARROYO RUIZ:** El Entrenamiento comportamental dentro del entrenamiento deportivo como sistema de búsqueda del rendimiento deportivo, Pag. 2-4

Desde hace años, quizá tantos como existe la Psicología del Deporte como campo diferenciado dentro de nuestra disciplina, vemos que periódicamente se lanza la idea del psicólogo deportivo como figura necesaria dentro de los grupos y equipos técnicos de las entidades deportivas.

En un mundo como la competición profesional: ligas, torneos, campeonatos, juegos olímpicos y demás eventos, donde se hace tanto hincapié en la máxima concentración en períodos competitivos y el entrenamiento de las habilidades perceptivo-motrices en los ciclos de entrenamiento, la aparición de una figura distinta al entrenador, aun trabajando de manera coordinada, que tiende a “sacar” al deportista de sus tareas específicas: preparación física, técnica o táctica, para realizar actividades fuera de contexto, puede percibirse por parte del atleta como un trabajo poco efectivo.

Sin embargo, el componente psicológico dentro del trabajo con deportistas no debe cuestionarse, ya que es precisamente en él donde radica el éxito y la calidad que diferencia un sistema de entrenamiento de otro.

Definición del entrenamiento psicológico en el deporte:

Para la mejora de las habilidades mentales para la ejecución deportiva:

Mejora de las habilidades de comunicación, ya que se observa que la mayoría de barreras y distorsiones que los deportistas van creando en su desarrollo como practicantes y competidores se producen debido a fallos a la hora de comunicar las intenciones del entrenador, la falta de comprensión en sus métodos y sistemas y los mecanismos de distorsión cognitiva que ello genera. Encontramos entrenadores con gran conocimiento que no consiguen sacar ese “cien por cien” de sus deportistas ya que transmiten de

manera deficiente sus mensajes. Trabajar esta faceta hace no sólo que la percepción de la información y los canales de diálogo se mantengan abiertos, sino que sirve como modelo de actuación para los deportistas en su interacción con el resto de compañeros, en el caso de los deportes de equipo.

Utilización de técnicas de mejora del estado de forma como parte del entrenamiento deportivo. Las técnicas de métodos de autoayuda contribuyen a la mejora de la práctica de las habilidades deportivas en equipo. Por otra parte, el rol del psicólogo como entrenador deportivo o asesor de los deportistas, hace que el grado de intervencionismo del profesional de la Psicología Deportiva sea visto como positivo, ya que la labor de asesoramiento y de trabajo personal que este tipo de enfoques propone al cliente reduce en gran medida la apreciación de que es el psicólogo quien da las indicaciones, sino que éstas son producto de las decisiones tomadas de manera consciente por el individuo.

Manejo de situaciones específicas dentro del entrenamiento y la competición. Es frecuente la solicitud de asesoramiento psicológico cuando aparecen problemas de rendimiento deportivo o de situaciones personales que afectan al mismo. En estos casos se demanda del psicólogo una ayuda cuando el problema se encuentra asentado o no ha sido posible dar solución con otro tipo de estrategias. Evidentemente, no estamos a favor de relegar al psicólogo a esta única función, ya que las posibilidades de éxito en el abordaje de situaciones problemáticas es directamente proporcional al tiempo que éstas circunstancias se lleven dando, al grado de compromiso de cambio por parte de los participantes y a la presencia o ausencia de factores que puedan ser directamente controlables por los deportistas y entrenadores, pero si el conocimiento de la realidad se hace desde un seguimiento

periódico de las actividades y resultados obtenidos, la actuación en estos casos se puede realizar desde antes a través de las pautas de trabajo que pueden darse al entrenador sobre cómo prevenir y/o atajar los problemas de interacción, convivencia o bajadas de estados de ánimo que las diversas situaciones deportivas generan en el deportista. Mejora en la planificación del entrenamiento a largo plazo. En situaciones en las que se requiere un trabajo en el que los logros son 10 más lentos que en la competición profesional. Trabajar en el diseño, consecución y evaluación de objetivos deportivos puede ser la clave para que esta espera no sea percibida de manera ansiógena por los implicados en la práctica del deporte. Por otra parte, la adecuación de la formulación de ciertos objetivos y su conversión en metas alcanzables por uno mismo, no a partir de las influencias externas, mejora la percepción del “locus of control” del sujeto, y reduce la frustración ante la derrota.

Para el incremento del rendimiento deportivo:

Todo buen entrenador sabe que ha de manejar determinadas habilidades si quiere lograr un rendimiento óptimo y duradero, y que estas estrategias no vienen de sus conocimientos técnicos y tácticos sino más bien de su capacidad de observación, de afrontamiento de cuestiones puntuales, de su capacidad de comunicación, del manejo de contingencias... ¿Cuál es, pues, el hueco que la Psicología puede, y debe, rellenar de cara a su aceptación e incorporación plena dentro del deporte?

La respuesta va dirigida al concepto de “entrenamiento integral”

Esta idea, ya conocida dentro de ciertos métodos de entrenamiento en los que se conjuga la preparación física con

el entrenamiento técnico-táctico, puede ser la base de la conjugación del trabajo del psicólogo deportivo como parte del equipo técnico que asesora al entrenador, mediante la formación de monitores y preparadores deportivos en aquellas estrategias y metodologías propias de la Psicología y favoreciendo la inclusión dentro de sus programas de entrenamiento aquellas técnicas que optimicen el rendimiento de sus deportistas.

Ya Weinberg y Gould (1996) insisten en la idea de unir conocimientos teóricos con práctica profesional. De hecho, un manual clásico para los psicólogos deportivos aplicados como el de Harris y Harris (1987) está dirigido especialmente a los entrenadores que desean aplicar los conocimientos de la Psicología a su trabajo cotidiano mediante la explicación de técnicas como el trabajo por objetivos, la relajación y la visualización, la concentración, el afrontamiento cognitivo y otras.⁸

Visto de este modo ¿cuál sería el modo de trabajo del psicólogo deportivo que proponemos y en qué se diferencia del existente hasta ahora? En primer lugar proponemos al profesional conocedor de la práctica deportiva, pero no vemos necesaria su especificidad con los deportistas sino con los entrenadores, es decir: no creemos viable la presencia del psicólogo deportivo del equipo "X" o del atleta "Y", pero sí sería deseable que en entidades deportivas, ya sean clubes, escuelas deportivas o asociaciones, se cuente con la presencia de un profesional encargado de diseñar las actuaciones pertinentes según las necesidades del sector/especialidad con el que vaya a trabajar, con el momento de la temporada deportiva y las demandas que este

⁸ WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel

hecho genera en los atletas, y que se mantenga un contacto permanente con aquellos entrenadores de una misma disciplina. Dentro de este sistema, y en segundo lugar, nuestra propuesta iría dentro de estos posibles campos de actuación.⁹

2.2.5. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO ACTIVO DEL FÚTBOL

El fútbol es un juego complejo y exigente que requiere de un entrenamiento sofisticado. Los jugadores deben contar con un buen estado físico aeróbico, velocidad, fuerza, habilidad con la pelota, entendimiento táctico y conocimiento de las estrategias básicas del fútbol. Para crear un programa de entrenamiento que aborde las múltiples exigencias del juego, debe familiarizarse con los diferentes métodos de entrenamiento para el deporte del fútbol. Tales métodos caen dentro de tres categorías generales: entrenamiento del estado físico, desarrollo de la técnica, y tácticas y estrategias. Éste y los dos capítulos siguientes tratan estas extensas áreas de entrenamiento del fútbol.

- ❖ **Métodos de entrenamiento:** Describe las actividades que los atletas y entrenadores realizan para entrenarse en el fútbol. En realidad, el término “métodos para desarrollarse como entrenador” se refiere a las distintas maneras en las que el entrenador se comunica y enseña el juego del fútbol a sus atletas.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

El entrenamiento físico puede dividirse en cuatro categorías:

- ❖ Acondicionamiento general (acondicionamiento aeróbico),
- ❖ Acondicionamiento específico (acondicionamiento anaeróbico),
- ❖ Entrenamiento en velocidad, y

⁹ **RODRIGO JESÚS ARROYO RUIZ** “El Entrenamiento comportamental dentro del entrenamiento deportivo como sistema de búsqueda del rendimiento deportivo”

- ❖ Entrenamiento en fuerza y potencia.

Cualquier buen programa de entrenamiento del fútbol incorporará estas cuatro clases de entrenamiento.

RESISTENCIA GENERAL

La resistencia general se establece mediante el ejercicio aeróbico. El acondicionamiento aeróbico es una actividad de baja intensidad que aumenta el ritmo cardíaco, y al mismo tiempo permite que el cuerpo satisfaga sus necesidades de oxígeno.

ACONDICIONAMIENTO ESPECÍFICO

Un estado físico determinado se desarrolla mediante el entrenamiento que simula las exigencias físicas de la competición, mediante la combinación del entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo es incapaz de recuperar suficiente oxígeno para satisfacer los requerimientos de energía. El acondicionamiento específico entrena al atleta para desempeñarse en la competición.

VELOCIDAD

La velocidad puede definirse de varias maneras diferentes. Varias clases de velocidad se demuestran en el juego del fútbol. Existen tres clases diferentes de velocidad en el fútbol: velocidad de carrera corta (sprint), agilidad y velocidad técnica.

- ❖ La velocidad de sprint (velocidad pura) es la capacidad de correr con rapidez en distancias relativamente cortas. En gran parte, la velocidad de sprint se encuentra genéticamente determinada, aunque el entrenamiento de sprint resulta, a menudo, en grandes mejoras en velocidad.
- ❖ La agilidad es la capacidad de dar un rápido primer paso, cambiar de dirección, o ser explosivo con o sin la pelota.

- ❖ La velocidad técnica es la combinación de la velocidad física con la habilidad para jugar al fútbol. Es la velocidad con la que un jugador puede controlar la pelota, tomar decisiones y crear oportunidades ofensivas. Los jugadores que tienen buena velocidad técnica son capaces de alcanzar las pelotas enviadas a alturas, ángulos y velocidades diferentes.

FUERZA Y POTENCIA

La fuerza y la potencia, a menudo, marcan la diferencia cuando se trata de ganar un mano a mano con un adversario, ganar pelotas en el aire, o anotar un gol. Además, lo que es más importante aún, la fuerza muscular equilibrada optimiza el desempeño y previene lesiones. La fuerza y la potencia pueden desarrollarse mediante el entrenamiento con pesas, la calistenia, los ejercicios pliométricos, y la carrera.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica. Los jugadores deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente. Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol.

FUERZA

Concepto De Fuerza. - La fuerza, o la capacidad para expresarla, es una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Cada deporte varía en sus exigencias de fuerza y, en interés de la especificidad, debemos examinar sus relaciones con la velocidad y la resistencia. La fuerza se clasifica

de tres maneras, a saber: la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia. Las dos últimas son más pertinentes en el deporte en general, pero la fuerza máxima debe considerarse, no obstante, como una medida del componente de la fuerza máxima, de la fuerza explosiva y de la fuerza resistencia.

TIPOS DE FUERZA.

Fuerza máxima. La fuerza máxima (fuerza bruta) se define como la fuerza más grande que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer en una sola contracción muscular máxima. En consecuencia, determinará el rendimiento en aquellos deportes en los que haya que controlar o superar una gran resistencia (por ejemplo, en los levantamientos de pesas). «Controlado» significa aquí que a los músculos se les puede exigir permanecer en un estado de contracción estática (isométrica) con unas demandas de fuerza estática máxima o casi máxima. Es posible combinar las exigencias para una fuerza máxima con una alta velocidad de contracción (por ejemplo, en el lanzamiento de martillo y en el lanzamiento de peso) o con altas demandas sobre la resistencia (por ejemplo, en el remo).

Cuanta más pequeña sea la resistencia a superar, menor será la intervención de la fuerza máxima. Acelerar el cuerpo a partir de la posición de reposo (esprintar) o impulsar el cuerpo desde el suelo (saltos) significa que hay que superar una mayor resistencia que si se quiere mantener un movimiento uniforme, como en los deportes de mediana y larga resistencia.

Fuerza explosiva. La capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción se define como fuerza explosiva (potencia, fuerza rápida). El sistema neuromuscular acepta y arroja una carga rápida a alta velocidad mediante la coordinación de reflejos y de los componentes elásticos y contráctiles del músculo. El adjetivo «elástico» es muy

apropiado y es una clave para evitar la confusión entre «velocidad de contracción» o «fuerza de contracción». Aunque este mecanismo implica a las dos, son su compleja coordinación y la intervención de los reflejos y del componente elástico lo que lo define como un área muy específica de la fuerza. La fuerza explosiva determina el rendimiento en todos los deportes llamados «explosivos», es decir, saltar, lanzar, esprintar, golpear, etcétera.

Fuerza resistencia. Es la habilidad o capacidad de todo el organismo para soportar la fatiga. Se caracteriza por una capacidad relativamente alta para expresar la fuerza, junto con una facultad para perseverar. Pruebas antiguas de «fuerza», tales como flexiones máximas de brazos, son de hecho pruebas de fuerza-resistencia. Determina principalmente el rendimiento cuando hay que superar una considerable resistencia durante un período bastante prolongado de tiempo. Así en el remo, la natación, el esquí de fondo y en encuentros de pista de entre 60 segundos y 8 minutos de duración, es de esperar descubrir que la fuerza resistencia es un factor crítico. Esto puede explicar la relación en el atletismo de entre el correr por colinas y la mejora en los 800 metros demostrada por Viru, Urgenstein y Pisuke (1972).

Fuerza absoluta y relativa. En deportes en que la fuerza máxima es el principal componente el peso del cuerpo y el rendimiento están estrechamente relacionados. En otras palabras, los atletas pesados pueden, en términos absolutos, alcanzar una mayor expresión de la fuerza que los atletas que pesan poco. La fuerza máxima que un atleta puede expresar, con independencia del peso corporal, recibe, en consecuencia, la denominación de fuerza absoluta.¹⁰

¹⁰ ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA PAMPLONA 2007

FLEXIBILIDAD

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices plateadas. En el desarrollo de la agilidad está presente la relación con demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

Esta capacidad se desarrolla bajo del sistema energético anaeróbico, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.¹¹

2.2.6. LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

MERINO. Juan. (2012). Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

¹¹ <http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf>

LA TÉCNICA.

Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol.

La técnica es el dominio completo que todo jugador de fútbol debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. El dominio completo del balón se da a través del adecuado uso que se hace de los fundamentos técnicos durante el juego.

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de juego (balón), con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento.

Depende principalmente de factores anatómico funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos.

ZAPATA, (2008) define la técnica como los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de situación¹²¹³

FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON EL BALÓN

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

¹² <http://www.efdeportes.com/.../incidencia-del-metodo-global-en-el-aprendiz...>

¹³ ROBERTH BUSTAMANTE: COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTAL SALCEDO FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL CULTURA FÍSICA.

RECEPCIÓN DEL BALÓN

Como sucede con frecuencia en todo encuentro fútbol, es necesario que el jugador sepa decepcionar o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

“Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón.”

“Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor”

DOMINIO Y CONTROL DEL BALÓN

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual.

Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él. Un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presentan.

DOMINIO DE BALÓN O HABILIDAD CON EL BALÓN.

MONTIEL, David. (2002). Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el

fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

- ❖ Estática (jugador y balón en el sitio).
- ❖ Dinámica (jugador en movimiento).

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia del compañero.¹⁴

CONTROL

Son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatar el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control.

El control como su propia palabra lo indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

CLASES DE CONTROL.

PARADA.- Es el control que inmoviliza totalmente el balón a raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

¹⁴ MONTIEL, DAVID: "Apuntes de Técnica (Nivel 1)", acceso: 1998 – 2002.
www.entrenadores.info

SEMIPARADA.- Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y la cabeza.

AMORTIGUAMIENTO.- El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas superficies de contacto y se podría definir como “el principio de la reducción de la velocidad del balón”.

CONTROLES ORIENTADOS.- Su finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

Superficies de Contacto: El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

- ❖ Pie: Planta, Interior, Empeine, (interior, total, exterior). Exterior.
- ❖ Pierna, Muslo: Tibia.
- ❖ Tronco. Pecho, Abdomen.
- ❖ Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
- ❖ Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador decampo (saque de banda).

LOS PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UN BUEN CONTROL PUEDEN SER

- ❖ Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- ❖ Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficies de contacto) que intervenga

- ❖ Relajamiento total en el momento del contacto.
- ❖ Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

2.2.7. LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL

El deporte del fútbol es único, ya que exige excelente estado físico y excelente técnica. Sus jugadores no serán capaces de anotar goles o defender con eficacia si no poseen fuertes destrezas técnicas. Las técnicas fundamentales que todos los jugadores deben desarrollar y refinar en forma continua consisten en recibir pases, driblar, realizar pases, patear y cabecear. Los mejores jugadores tienen siempre buena técnica.

Recibir y Controlar

Recibir, o tomar, el balón es el acto de controlar el balón por completo. Durante cada uno de los partidos, el jugador recibirá el balón a diferentes alturas, velocidades y ángulos. Un jugador debe ser capaz de controlar el balón rápidamente para poder realizar un pase, patear o driblar. Un equipo puede controlar el balón si cuenta con buenas técnicas de recepción. La diferencia entre perder y mantener el control del balón reside en la capacidad de un equipo de tomar el balón cuando está bajo presión. Sus jugadores deben practicar la recepción de pelota, utilizando diferentes partes de sus cuerpos, hasta que puedan controlar y realizar jugadas utilizando un esfuerzo mínimo y velocidad máxima.

Cómo enseñar técnicas de recepción

Los jugadores del campo pueden utilizar cualquier parte del cuerpo para tomar el balón, con la excepción de las manos y los

brazos. A menudo, los jugadores utilizan los pies, muslos, el pecho y la cabeza.

Un jugador debe moverse para alcanzar el balón mediante la alineación del cuerpo con la trayectoria del balón. El jugador debe decidir, antes de la llegada del balón, qué parte del cuerpo utilizará y preparar entonces la parte del cuerpo elegida. El jugador debe estar relajado y equilibrado, listo para adaptarse a la trayectoria del balón. Cuando el balón hace contacto con el cuerpo, el jugador debe retirar levemente la parte del cuerpo utilizada, para amortiguar así el impacto del balón. Una superficie dura hará rebotar el balón, lo que a menudo significa perderla. Una vez que el jugador controle el balón, debería prepararse para el próximo movimiento.

Recepción del balón con los pies y las piernas

Muslo. Haciendo equilibrio, el jugador se alinea con la trayectoria del balón y levanta el muslo, formando un ángulo de 90 grados con el cuerpo. Cuando el balón toca el muslo, la rodilla se deja caer para crear un efecto de amortiguación. El balón debería caer a los pies.

Empeine. El jugador debe estar en equilibrio y alinearse con la trayectoria del balón. Las puntas de los pies apuntan hacia abajo para que el balón caiga sobre los cordones de la zapatilla deportiva. Cuando se produce el contacto, el jugador retira el pie para amortiguar el balón y se prepara para el movimiento siguiente.

Planta del pie. El jugador debe estar en equilibrio y alinearse con la trayectoria del balón. La planta del pie debe mirar hacia el balón, con los dedos de los pies hacia arriba y el talón levemente elevado del suelo. El jugador sostiene el balón entre la planta del pie y el suelo.

Parte interna del pie. Con el cuerpo en equilibrio y alineado con la trayectoria del balón, el jugador dirige los dedos del pie seleccionado hacia afuera para que la parte interna del pie mire hacia el balón. El pie debe elevarse levemente del suelo con los dedos hacia arriba. El atleta recibe el balón, sosteniéndola entre el suelo y la parte interna del pie, entre el talón y los dedos. El jugador debe tomar el balón de tal forma que la prepare para el movimiento siguiente.

Parte externa del pie. El cuerpo debe estar en equilibrio y alineado con la trayectoria del balón. El atleta coloca el pie seleccionado por sobre la pierna de apoyo para que la parte externa del pie mire hacia el balón. El tobillo debe trabarse y el pie debe apuntar levemente hacia el suelo. Cuando llega el balón, queda sujeta entre el suelo y la parte externa del pie. El jugador debe tomar el balón de tal forma que la prepare para el movimiento siguiente.

Cómo dominar el balón con la parte del cuerpo que está por encima de la cintura

Pecho. El pecho y el cuerpo deben alinearse con la trayectoria del balón. Usando sus brazos para mantener el equilibrio, el se inclina hacia atrás para que el pecho quede debajo del balón. Cuando el balón hace contacto con el pecho, las rodillas se flexionan levemente para absorber la fuerza del balón. Este movimiento permite que el jugador amortigüe la fuerza del balón para que caiga a sus pies.

Cabeza. La cabeza se alinea con la trayectoria del balón, y se utilizan los brazos para mantener el equilibrio. El cuerpo debe estar relajado y los ojos deben mirar el balón. El jugador debe recibir el balón con la parte de la frente ubicada cerca del nacimiento del cabello. Cuando se produce el contacto, las

rodillas se flexionan levemente, de tal forma que el cuello y los hombros amortigüen la potencia del balón y ésta caiga a los pies.

PASE

Permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque.

- ❖ Elemento inicial de cada combinación y base del juego colectivo.

Cómo pasar el balón

Jugar bien al fútbol exige realizar buenos pases. Aproximadamente el 80% del juego consiste en realizar y recibir pases. Es casi imposible atacar sin realizar buenos pases, sin importar qué tan bien drible el jugador. La confianza y el ímpetu del equipo se nutren de los buenos pases. Los pases malos destruyen al equipo. Realizar buenos pases es, en gran medida, una cuestión de trabajo en equipo. La buena comunicación y movilidad ayudan a simplificar la tarea de realizar pases. El arte de realizar pases reside, en gran medida, en la capacidad de realizar cosas simples bien y rápidamente.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PASES

La mayoría de los equipos de fútbol de la escuela secundaria realizan pases cortos, más que largos. La mayoría de los pases cubren una distancia menor de 30 yardas sobre el terreno. Para enseñarles y entrenar a sus jugadores en el arte de la realización de pases, deben seguirse algunas reglas simples.

- ❖ Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente sin adversarios, no introduzca la oposición de defensores.

- ❖ Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente a distancias cortas, entonces es probable que no realice pases correctos a grandes distancias.
- ❖ Si un jugador no puede realizar un pase correctamente sobre el terreno, entonces es probable que no realice pases aéreos correctos.
- ❖ El arte de hacer pases eficaces en el fútbol reside en el arte de realizar las cosas bien, con simpleza y rapidez. En la mayoría de los casos, los jugadores profesionales cumplen esta premisa; sin embargo, son los jugadores amateur quienes se arriesgan intentando realizar pases difíciles.
- ❖ Los mejores pases son simples.
- ❖ Cuando sea posible, el jugador que recibe el pase siempre debe correr hacia el encuentro del balón. A menudo, los jugadores que sólo esperan el balón pierden el pase al ser éste interceptado. Esto sucede con frecuencia en el tercio defensivo del campo y en el del mediocampo.
- ❖ Los jugadores que reciben el pase deben facilitarle la acción al jugador que lo realiza, ubicándose entre los defensores para que este último pueda realizar el pase en línea recta.
- ❖ Un jugador, en lo posible, debe realizar pases hacia adelante. Sin embargo, debe existir espacio para realizar el pase y un compañero para recibirlo.

Realizar buenos pases es, en gran medida, una cuestión de buen criterio. Aunque un jugador no puede realizar buenos pases sin tener buena técnica, la técnica resulta inútil si el jugador no mira el campo de juego ni realiza una correcta elección del pase. Los jugadores que driblan mirando hacia abajo no advertirán las oportunidades. Los jugadores que no se encuentran relajados ni preparados cuando reciben el balón perderán espacio valioso

para realizar pases. Debe enseñárseles a los jugadores a mirar el campo de juego. Los jugadores deben levantar sus cabezas y observar el terreno alrededor. Si los jugadores son capaces de mirar el campo de juego, podrán actuar con seguridad sin realizar pases arriesgados.

La realización de un pase a un jugador en carrera

El jugador en posesión del balón decide cuándo realizar un pase a un compañero que corre hacia un espacio libre. Sin embargo, la carrera del compañero determinará el lugar donde se realizará el pase. Lo ideal es que el jugador que reciba el balón corra hacia donde no haya defensores. El jugador que corre a recibir debe continuar corriendo adelante del balón. El jugador que realiza el pase debe contar con varias opciones de pase y con apoyo en ataque.

Cuándo realizar un pase hacia atrás

Si un jugador no puede realizar un pase hacia adelante, y no tiene la opción de driblar, el pase debe ser realizado hacia atrás, hacia el propio arco. Muy a menudo, los jugadores de la escuela secundaria arriesgan un pase peligroso a lo ancho del campo de juego. Los pases que se realizan en el tercio del mediocampo y el tercio de propio terreno de juego deben ser precisos y simples. Los pases deben realizarse a los pies del compañero, y no a un espacio libre. Esta acción reduce la posibilidad de que un adversario intercepte el pase. Un jugador debe elegir la opción de pase más simple.

Pases rápidos

A veces, realizar una buena penetración depende de la posibilidad de cambiar el punto del ataque mediante un pase rápido. Los pases rápidos requieren la habilidad de poder realizar un pase

con un solo toque. Si el jugador quiere realizar un pase con un solo toque, debe mirar el campo de juego y decidir hacia dónde pasará la pelota antes de que ésta llegue. Si quiere realizar un pase utilizando dos toques, el jugador puede levantar la mirada y evaluar la situación antes de realizar el pase.

Pases arriesgados

Cuando se está llevando a cabo un ataque en el tercio del campo de juego del adversario, a veces resulta recomendable tratar de realizar un pase difícil para intentar penetrar la compacta concentración de defensores. Los jugadores que realizan el ataque deben calcular la probabilidad de lograr el pase y el riesgo que éste implica en caso de fallar.

Los que no conviene hacer al pasar el balón

- ❖ Los jugadores no deben correr junto al balón. Deben moverse hacia el balón y tomar el pase.
- ❖ Su equipo no debe realizar pases largos e inexactos con la esperanza de que suceda algo bueno.
- ❖ Los jugadores no deben realizar pases cuando la defensa cuenta con una ventaja numérica de jugadores.

Técnicas para realizar pases

Las técnicas para realizar pases son fundamentales para el buen juego. El alcance del juego se ve limitado si un jugador no es capaz de acertar un pase a un compañero, patear el balón con efecto alrededor de los adversarios, o pasar el balón por encima de una barrera de defensores. Resulta extremadamente difícil mover el balón en el mediocampo si no se cuenta con buenas técnicas para realizar pases. Su equipo debe dedicarle mucho tiempo al desarrollo de las técnicas para realizar pases.

Parte interna del pie

El pase con la parte interna del pie, o “push pass”, es el pase más preciso cuando la distancia es corta. Enséñeles a sus jugadores a hacer contacto ocular con el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto al balón apuntando hacia el objetivo. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe encontrarse trabado y rígido.

La mirada debe concentrarse en el balón.

La pierna que pateará el balón se lleva hacia atrás, y la parte interna del pie debe mirar hacia el balón. Para mantener el balón en el suelo, el atleta debe inclinarse levemente hacia adelante para cubrir el balón con el pecho y los hombros. El balón debe patearse con la parte del pie comprendida entre el talón y el dedo gordo, manteniendo el tobillo trabado. Golpee el balón en la parte media a superior y complete la acción siguiendo el movimiento de la patada hacia el objetivo.

Parte externa del pie

Un pase con la parte externa del pie se utiliza, en general, para cubrir distancias cortas. Consiste en un pase especialmente engañoso, dado que el pie de apoyo y las caderas no miran en dirección al objetivo. Es mayormente utilizado para realizar un pase combinado 1-2. La pierna de apoyo debe estar levemente adelantada y alejada del balón. Este movimiento brinda espacio para mover la pierna que patea el balón. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia abajo y estar levemente contraídos, manteniendo el tobillo trabado y rígido. Además, el jugador debe concentrar su mirada en el balón. Golpee en el centro del balón con la parte externa del pie. Complete continuando el movimiento de la pierna que patea hacia el objetivo.

Golpe con el empeine

El golpe con el empeine es utilizado para cubrir grandes distancias. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto a la pelota y apuntado en dirección al objetivo. La punta del pie que realizará el golpe debe apuntar hacia abajo, con el tobillo

Trabado y rígido. El jugador debe golpear el centro del balón con la parte superior del empeine. Debe concentrar la mirada en el balón durante el contacto.

Pase alto

El pase alto, o elevado, se realiza en el aire. Se lo puede utilizar para cubrir distancias cortas o grandes. Los pases altos de poca distancia (menos de 20 yardas) son utilizados cuando un jugador necesita pasar el balón por encima de los defensores. El pie de apoyo debe estar junto al balón. El movimiento de patada empieza flexionando la pierna hacia atrás, llevando el talón hasta los glúteos. La patada se realiza al estirar la pierna. El golpe debe realizarse debajo del balón con la parte superior del empeine.

El movimiento de la pierna es rápido y corto. Este golpe le dará al balón un efecto de rotación inferior.

Para distancias de 20 yardas o más, se utiliza una técnica levemente diferente para elevar el balón. El pie de apoyo se ubica detrás del balón, alejado de ésta, pero apuntando hacia el objetivo. El tobillo del pie que realizará el golpe debería estar rígido y al costado del balón. El pie que realizará la patada debe apuntar hacia abajo y levemente hacia afuera. El jugador golpea el balón en la parte inferior de ésta, con la parte interna del empeine. En el momento de contacto, el jugador se inclina levemente hacia atrás para darle efecto al balón. Se debe completar el movimiento completo de la patada.¹⁵

¹⁵ MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL LA84 FOUNDATION. LIFE READY THROUGH SPORT.

TIRO

Acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria.

Debe ser preciso, espontaneo y potente.

- ❖ **Ocasiones de tiro:** eEudido el contrario, después de pared, centro desde banda, con portero tapado, portero avanza o retrocede, si esperan un centro, campo mojado.
- ❖ **Consideraciones al jugador:** Si ejecuta parado esperando el balón, en movimiento recibiendo, después de acción individual.
- ❖ **Consideraciones al balón según procedencia y dirección:** Si procede de frente, atrás, laterales, diagonales, rasos, alto, media altura, costado, parado.
- ❖ **Según altura:** Altos, rasos, bote pronto, después de bote o semi altos.
- ❖ Según trayectoria: con o sin efecto, ascendente descendente, recta, paralelo al suelo, curvilínea.
- ❖ **A tener en cuenta el que tira:** Superficie reducida de portería, situación portero, densidad contrarios, situación compas, distancia, ángulo y zona de tiro.
- ❖ **Características del que tira:** Pleno dominio del balón, potencia de golpeo, precisión golpeo, equilibrio, decidido, valiente, con convencimiento, agresivo, perseverante.
- ❖ **Situaciones favorables:** Si se puede conseguir éxito, ángulo de tiro favorable, efectuar sin otra acción previa.
- ❖ **Situaciones desfavorables:** Compas mejor situado, no ángulo de tiro, balón en malas condiciones, distancia no es buena.
- ❖ **Recomendaciones delante de la portería:** Ocupar todas las zonas de tiro, explotar todas las posibilidades de tiro, confianza absoluta, entorno con y sin oposición, rapidéz en

la acción, entreno acciones individuales y colectivas, entreno en todas las situaciones.

2.2.8. DEFINICIÓN DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS

Grupo de la retardación: La primera subdivisión de los principios defensivos es la retardación. La labor de los jugadores después de un ataque sin éxito es prevenir el desarrollo y evolución sistemática de un ataque del adversario en el mismo sitio donde se perdió la posesión del balón tanto sea posible, dicha labor debe ser ejecutada por el o los jugadores más cercanos a dicha zona. Los principios tácticos de este grupo son:

Repliegue: Son aquellos movimientos de retroceso o retorno que realizan los jugadores de un equipo el cual perdió la posesión del balón en su acción atacante para volver lo más rápido posible y ordenadamente a ocupar sus posiciones de partida o ubicaciones defensivas.

Temporización: es aguantar o detener la progresión ofensiva del rival después de haber perdido la posesión del balón, dicha acción se realiza sobre el poseedor del balón y es ejecutada por el jugador más próximo a él. El objetivo principal de la temporización aparte de detener el avance ofensivo del rival es el de darle tiempo a los demás jugadores de replegarse rápidamente y retomar sus posiciones y tareas defensivas.

Grupo del equilibrio: Cuando el adversario se acerca a la meta del equipo defensor se debe aplicar una marcación estrecha y los defensores deberán establecer un equilibrio entre los atacantes y ellos mismos. Aceptando que el equipo adversario en su fase ofensiva tratara de obtener una superioridad numérica que le permita lograr una ventaja en el ataque, los defensores deberán realizar movimientos individuales y colectivos los cuales les permitan tener un equilibrio defensivo. Los principios tácticos defensivos del grupo del equilibrio son:

Marcajes: Es la posición que adopta un jugador cuando está cumpliendo una tarea defensiva ya sea para prever, anticipar y contrarrestar los movimientos o acciones del rival. El objetivo primario del marcaje consiste en neutralizar las acciones del rival, ya sea con balón tratando de despojarlo de la posesión del mismo, o bien sea sin balón tratando de predecir y prever las acciones que valla a desarrollar. Existen cuatro tipos de marcaciones las cuales son:

Marcación individual: Son las acciones de marcación que ejerce un defensa sobre un jugador en particular y tiene por objetivo neutralizar todas las acciones de ataque de un jugador por medio de una marcación estricta, presionarte y estrecha logrando limitar y reducir el campo de acción del rival. Demanda una inmejorable condición física y disposición de lucha y sacrificio para su aplicación.

Marcación zonal: Como su nombre lo indica consiste en una distribución racional del terreno de juego por zonas y también de las funciones defensivas, cada jugador mantiene su posición y marca a cualquier adversario que deambule en su zona, si el jugador al que marcan se desplaza hacia otra zona inmediatamente se transfieren las obligaciones defensivas a su compañero. La comunicación y entendimiento entre los jugadores defensores debe ser clara e inmejorable ya que la aplicación de este tipo de marcación es netamente grupal teniendo como principio la colaboración mutua y reciproca ya que el talón de Aquiles de la marcación zonal es combatirla por medio de un 2 contra 1 en zona, ósea, tratar de acumular a dos atacantes en una misma zona produciendo así una superioridad numérica, por ello debe existir una buena comunicación entre los defensas.

Marcación combinada: Es la mezcla o combinación de los dos tipos de marcación anteriormente nombrados, ósea, se trata de una marcación individual, hombre a hombre en zona, esto quiere

decir que cada defensor tiene su zona determinada de acción pero debe ejercer una marcación individual sobre el rival que penetre en su espacio. Su aplicación es de tipo grupal.

Marcación mixta: Es la interacción de los tres tipos de marcación nombrados anteriormente o solamente dos según las necesidades del Director Técnico, esto significa que por ejemplo un equipo que aplica un sistema de juego 1-4-3-1-2 puede realizar una marcación combinada con sus cuatro defensas, realizar una marcación zonal con sus tres volantes, una marcación individual con su volante de creación y una marcación zonal con sus dos delanteros; cabe aclarar que este tipo de marcación se aplica según necesidades y objetivos tácticos que tenga el Director Técnico y sus colaboradores previo análisis del rival y su propio equipo. Su aplicación es de equipo.

Coberturas: Es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado o eludido por el adversario.

Permutas: Es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que en su ayuda salió al encuentro del adversario.

Relevos: Son acciones recíprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque rival el jugador que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta que finalice la jugada. Comunicación inmejorable.

Vigilancias: Es la acción de marcación no tan estricta sobre un rival el cual se encuentra alejado del balón y de la zona de ataque estando su equipo con la posesión del balón.

Grupo de la recuperación: Cuando se logra retardar el ataque y la progresión del rival y además de ello se logra obtener un equilibrio en las tareas defensivas el siguiente paso es el de tratar

de recuperar la posesión del balón por medio de los siguientes principios:

Doblajes: Es la acción defensiva que se ejecuta de manera inteligente y prevista en donde dos jugadores ejercen una marcación intensa sobre el poseedor del balón de manera sincronizada con el único objetivo de quitarle el balón.

Anticipación: Es el movimiento que realiza el defensor hacia el balón previendo la acción que va a ejecutar el adversario que lo va a recibir.

Intercepción: Es impedir que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando su trayectoria y haciéndose a la posesión del mismo.

Carga: Es la acción que realiza el defensor sobre el adversario empujándole con el hombro reglamentariamente cuando este se encuentre en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo haciéndole perder el equilibrio.

Entrada: Es la intervención que ejecuta el defensor sobre el rival en posesión del balón de una forma sincronizada y decidida con la intención de arrebatarle el balón ya sea haciendo un rechazo dirigido o haciéndose completamente a la posesión del balón, la entrada se puede realizar de dos formas:

Entrada lateral: Cuando el defensa viene en persecución del rival (quite deslizante).

2.2.9. DEFINICIÓN DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS

GRUPO DEL CONTROL: Los principios tácticos ofensivos que encontramos dentro del grupo del control están siempre enfocados a desarrollar y obtener un dominio en la iniciativa en las acciones ofensivas que ejecuta el equipo, dichos principios no solo están orientados hacia los jugadores que participan activamente en la acción ofensiva sino también hacia los jugadores que no participan directamente en el ataque, esto nos

da un equilibrio en la fase de transferencia defensa ataque y además nos proporciona un control sobre la dinámica de la acción ofensiva. Los principios de este grupo son:

CONTROL DEL PARTIDO: Es todo aquello que, independientemente del balón, hace el entrenador antes, durante y después del partido intentando que su equipo sea superior al adversario.

CONSERVACIÓN DEL BALÓN: Su ejecución eficiente y eficaz se fundamenta en la movilidad permanente de todos, absolutamente todos los jugadores del equipo que se encuentra en posesión del balón, todos los jugadores deben encontrarse prestos y dispuestos a apoyar al compañero que tiene el balón.

CAMBIOS DE ORIENTACIÓN: Se caracterizan por todos los envíos largos o cortos del balón que cambian su trayectoria o dirección de una forma inteligente. Al poder realizar envíos largos, medianos y cortos nos da una idea de toda la gama de acciones que se pueden efectuar. Los cambios de orientación se pueden dividir en:

DE AMPLITUD: Donde la dirección del balón está enfocada hacia las zonas laterales del terreno de juego, de forma horizontal, a lo ancho del campo.

DE PROFUNDIDAD: La dirección del balón está orientada hacia el arco rival, de forma vertical, a lo largo del terreno por medio de pases o envíos largos o medianos.

CONTROL DEL JUEGO: Es la acción que realizan todos los jugadores del equipo para no perder fácilmente el balón y sobre todo para imponer, mantener y cambiar el ritmo de juego ya sea con la intención de no ofrecer la iniciativa al adversario, mantener un resultado o ganar tiempo, etc.

VIGILANCIAS: Es la marcación no tan estricta de un rival alejado del balón aun cuando el balón está en poder de algún compañero del defensa.

GRUPO DE LA MOVILIDAD: Es la base y el comienzo para desorganizar la acción defensiva del rival, mientras más se acerque un equipo a la línea defensiva adversaria más estrecha será la marcación del rival y más alerta estarán los jugadores rivales. Movilidad con o sin balón, ambos componentes son importantes pero la movilidad sin balón debería ser considerada más importante e eficaz que la movilidad con el balón (dribling) ya que un jugador que trate de driblar en zona defensiva contraria será más fácil de neutralizar, esto no quiere decir que no se deba realizar, sino que el jugador que va a ejecutar esta acción técnica debe ser muy inteligente para saber en qué lugar realizarla. La movilidad sin balón nos da la posibilidad de crear espacios libres que a futuro deberán ser ocupados y aprovechados por compañeros del mismo equipo. Los principios de este grupo son:

DEMARCACIÓN: Es evadir o despojarse de la marcación de un adversario cuando un jugador de nuestro equipo se encuentra en posesión del balón. Es la acción previa de todo jugador al ocupar espacios libres. Los tipos de demarcación son los siguientes:

DE APOYO: Como su nombre lo indica, se realiza para apoyar al compañero en posesión del balón, el jugador que se desmarca se desplaza en dirección a su compañero con balón, se puede realizar en dirección lateral, diagonal, posterior o frontal hacia el jugador en posesión del balón.

DE RUPTURA: Es cuando el jugador que se desmarca trata de buscar progresión en el ataque por medio de la ocupación de espacios libres, la idea de este tipo de demarcación es quebrar o quebrantar la línea defensiva del rival.

APOYOS: Es la acción que deben realizar todos los componentes de un equipo en torno al poseedor del balón estando en disposición de respaldarlo y brindándole la posibilidad de progresar en el ataque. Los apoyos pueden ser:

- ❖ Laterales.

- ❖ Diagonales.
- ❖ En profundidad.
- ❖ Desde atrás.
- ❖ Desde adelante.

CAMBIOS DE RITMO: Es una acción de tipo individual y se caracteriza por la diversidad de movimientos en cuanto a la velocidad (lento rápido).

CAMBIOS DE DIRECCIÓN: Dinámica de tipo individual la cual se caracteriza por los cambios en los movimientos de desplazamiento que realizan los jugadores (derecha izquierda, atrás adelante y diagonal y lateral).

GRUPO DE LA PENETRACIÓN: Dentro de este grupo encontramos todas aquellas acciones que promuevan la dinámica ofensiva en dirección vertical o hacia el arco rival, teniendo como base el objetivo de obtener superioridad numérica en la zona de seguridad del rival con lo cual lograremos ingresar y quebrar la acción defensiva del adversario obteniendo una acción de riesgo a favor con posibilidad de gol. Dichas acciones se caracterizan por su alta velocidad y excelente movilidad:

PAREDES: Se conoce como la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.

ESPACIOS LIBRES: Son aquellos lugares del campo que se encuentran desolados por previo abandono de un compañero del poseedor del balón y el adversario el cual le marca (creación), la acción consecuente de un jugador que se desplaza a un espacio libre nos demuestra se ocupación, por lo anterior es evidente que se creó y ocupó un espacio libre pero para que este sea bien aprovechado es obligatorio que el balón llegue en debidas

condiciones al jugador que lo ocupo. Entonces debemos aclarar que los pasos de un espacio libre son:

- ❖ Crearlo (arrastrar marca)
- ❖ Ocuparlo (por un jugador)
- ❖ Aprovecharlo (el arribo del balón)

DESDOBLAMIENTOS: Como la palabra lo indica son una serie de desplazamientos que permiten ante todo no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubrir y ocupar la espalda del compañero ofensivo cuando se está produciendo un ataque por posiciones o un contra-ataque. Se pueden diferenciar dos tipos de desdoblamiento:

INDIVIDUALES: Se produce cuando un jugador se suma al ataque que iniciaron sus compañeros.

COLECTIVOS: Los jugadores que no están influyendo directamente en el ataque se desdoblan con el objetivo de reducir los espacios entre cada una de las líneas y entre los jugadores de cada línea (idea de bloque).

PROGRESIÓN: La progresión en el juego son todas aquellas acciones tanto individuales como colectivas las cuales permiten llevar o enviar el balón en sentido a la portería contraria.

GRUPO DE LA IMPROVISACIÓN: La palabra improvisación significa de cierto modo sin preparación pero dentro del deporte del fútbol tiene un significado algo diferente, su significado radica en saber adaptarse a las situaciones, sean negativas o positivas, que se presentan durante el transcurso del partido, dicha adaptación tiene como base principal la inteligencia y memoria táctica o de juego de cada jugador, su experiencia y conocimiento son los aspectos más importantes que le ayudaran a saber elegir la respuesta correcta a los distintos problemas que se le presenten durante el partido. Un jugador con experiencia sabe qué hacer en determinada situación porque ya la ha vivido previamente.

ATAQUES: Es intentar llegar a la portería adversaria con el balón una vez puesto este en juego o una vez se ha recuperado, requiere la acción de todo el equipo. Podemos distinguir dos clases de ataques:

ATAQUE POR POSICIONES: Es una acción organizada y compleja, caracterizada por acciones combinadas en función de vulnerar la defensa y el arco rival en donde actúan la gran mayoría de los jugadores de un equipo.

CONTRA-ATAQUE: Opción estratégica de ataque que implica salida rápida desde el lugar donde se recupere el balón de forma que el rival no pueda replegarse ni organizarse defensivamente explotando los espacios libres que dejó en su acción ofensiva. Requiere la acción de pocos elementos.

RITMO DE JUEGO: Es una acción o dinámica colectiva la cual se manifiesta por alternar lentitud o velocidad, juego corto o juego largo todo ello en pro de obtener alguna ventaja sobre el rival.¹⁶

RITMO DE JUEGO

Cuando se mantienen desde el principio hasta el final del partido unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.

- ❖ **Ventajas ritmo juego rápido:** Desgastar al adversario, mayor velocidad, sorprender en estrategia.
- ❖ **Contrarrestar:** Marcaje en zonas línea paralela fuera de juego, repliegues intensivos, temporización defensiva, pressing poseedor.
- ❖ **Ventajas ritmo jugo lento:** Contagiar al contrario que juega mas rapido que nosotros, aguantar asi el partido a nivel físico, se manifiesta mejor la conservación y el control del juego, facilitar desmarques de delanteros.

¹⁶ http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/prin_tac/prin_tac.htm

- ❖ **Contrarrestar:** Pressing poseedor, impedir creación espacios libres, impedir facilidad en desmarques, impedir ayudas permanentes, pressing total si ellos ganan.

MARCAJE

Acciones que realizan los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del balón.

- ❖ **Principios de la marcación:** Situarnos entre el contrario y la propia meta tomando en cuenta el balón, marcación estrecha hace posible la anticipación o una intervención precisa, además de marcar evaluar el juego de conjunto, atención en los cambios de marcaje.
- ❖ **Colaboración del jugador marcador:** Depende de la situación del balón con relación a el mismo y su propia portería y de su trayectoria y velocidad, de la posición de los contrarios, de la posición de sus compañeros con relación al balón y al contrario.
- ❖ **Orientación marcada por:** Evolución del balón, trayectoria balón, velocidad, distancia con respecto a la portería.
- ❖ **Aspecto individual:** Marcaje hombre, zona, mixto.
- ❖ **Aspecto colectivo:** Marcaje combinado, coberturas, permutas, repliegue, pressing.

MARCAJE HOMBRE

Seguir al contrario asignado muy cerca con el fin de: evitar que reciba el balón, llegar al balón en el momento que lo recibe, arrebatar el balón antes de que lo reciba, crear contraataque.

- ❖ **Características:** Fuerza de intervención, evitar que reciba el balón, importancia hombre libre, reducir distancias cuando se acerca a nuestra portería, responsabilidad individual.

- ❖ **Ventajas:** A contrarios no se ven libres, atacante obstaculizado al recibir el balón, simplicidad de acciones, marcador concentrado en atención y esfuerzo.
- ❖ **Inconvenientes:** Riesgo en fallo individual, no existe espíritu de solidaridad, anticipación muy peligrosa, condición física óptima, frena la iniciativa del juego, defensor arrastrado a posiciones no habituales, juego ofensivo de los defensas muy limitado.

MARCAJE ZONAS

Un jugador tiene limitada una zona del campo y marca al jugador que penetra en ella. El equipo presenta un bloque defensivo entre el balón y la portería contraria.

- ❖ **Características:** Equipo presenta varias líneas escalonadas, la colocación se modifica según la posición del balón, el jugador es respaldado y rinde más.
- ❖ **Ventajas:** Defensor no abandona su puesto habitual, marca cerca cuando contrario entra en su zona, gran cobertura, gran sentido de anticipación, contra ataque, ocupamos espacios peligrosos y obligamos a mandar balones desde medio campo o tiro lejano, gran solidaridad.
- ❖ **Inconvenientes:** Posibilidad de que dos o más jugadores invadan la zona, la iniciativa se deja al contrario, reducir la zona a espacios pequeños para que haya eficacia, dificultad de controlar la mitad de nuestro campo con cinco o seis jugadores, falta de agresividad.

MARCAJE MIXTO

Relacionado con los dos anteriores. El marcador sale del radio de acción para seguir al jugador que pasó por ella hasta finalizar la jugada.

Características: Anular al atacante más peligroso en ese momento, el contrario es distinto de una acción a otra, disciplina, sacrificio, inteligencia, iniciativa, sincronización defensiva colectiva, conjurado el peligro se vuelve a su zona, evitar el peligro más próximo, para contrarrestar el juego ofensivo contrario.

Ventajas: Ayuda cuando ellos hacen contra ataque, damos la iniciativa al jugador, no nos encuentra el contrario en inferior numérica, aumenta creatividad de nuestros jugadores.

Inconvenientes: Fuerte esfuerzo físico, trabajar en zonas no habituales, disminuye la capacidad ofensiva, confiar misión a hombres poco sacrificados, no reciprocidad en la ayuda de compas.

MARCAJE COMBINADO

Todos los componentes de un equipo no realizan el mismo tipo de marcaje.

Objetivos: Anular el juego ofensivo contrario, apoderarse del balón, conocer el marcaje y tipos, solidaridad en el equipo, impedir el gol, no dejar maniobrar al contrario, seguridad y decisión en la acción, iniciar contraataque.

¿Cómo?: Mediante la entrada o carga, arrebatando el balón en el momento en que lo recibe, evitando que reciba el balón, llegar antes de que reciba el pase.

OCUPACION RACIONAL

Depende de: Sistema de juego en práctica, táctica a emplear, tipo de marcaje oponente, marcaje propio, características compañeros y contrarios.

Forma de ocuparlo: Con repliegue intenso, repliegue a propia mitad de campo, posiciones de partida, presencia intensiva sobre poseedor, presencia sobre todos contrarios.

Acciones Respecto al gol. Conseguir gol: progresión en el juego, movilidad, velocidad de ejecución, participación, cambios de ritmo y dirección, visión periférica, situación del balón, elegir el momento adecuado, saber las posibilidades de remate que tenemos, amplitud en ataque.

Acciones respecto al balón: Seguridad, presión, velocidad, iniciativa.

Control del juego por los jugadores: Saber organizarse y desembolverse en su demarcación, en las próximas, en movimiento defensivos, ofensivos, dimensiones del campo, en todas las zonas no se actúa igual, la defensa se organiza, el ataque se organiza e improvisa, saber jugar 1 para 1, jugar en la zona, desde la zona, en el puesto, desde el puesto.¹⁷

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TERMINOS

- ❖ **Acción Combinativa:** Acción técnica entre dos o más compañeros. Tener en cuenta: quien tiene el balón, movimientos de los jugadores, técnica adecuada de quien envía o el que recibe el balón.
- ❖ **Cambios Orientación:** Todos los envíos largos, medios, cortos del balón que cambian su trayectoria.
- ❖ **Cambios de Ritmo:** Diversos movimientos en cuanto a lentitud y velocidad de los jugadores de un equipo en posesión de balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de este.
- ❖ **Circuitos Técnicos:** Forma de trabajar aspectos técnicos en un número determinado de pases con el fin de mejorar la técnica.
- ❖ **Conducción:** Acción técnica que se realiza al controlar y manejar el balón en su rodar por el suelo.
- ❖ **Control:** Son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatar el balón.

¹⁷ http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/conce_tt.htm

- ❖ **Cobertura:** Acción técnica de protección del balón por medio de la oposición corporal.
- ❖ **Despeje:** Alejar el balón lejos de la portería contraria resolviendo una situación comprometida.
- ❖ **Entrada:** Acción físico técnica que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que esta en posesión de balón, con el fin de impedir que progrese en el terreno o sea dueño del juego.
- ❖ **Entrenamiento Activo:** Es un proceso pedagógico organizado donde se busca el mejoramiento de condición física, técnica y táctica del deportista.
- ❖ **Estrategia:** Todo lanzamiento de un jugador del equipo que trata de poner el balón en juego.
- ❖ **Finta:** Movimiento o acciones que hace el jugador para engañar o distraer al contrario de la verdadera acción a realizar.
- ❖ **Fútbol:** Es un deporte, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, dentro de un campo rectangular de juego, de medidas variables, con dos arcos, cada uno defendido por un arquero que debe impedir que el equipo contrario introduzca dentro de ese arco el balón.¹⁸
- ❖ **Golpeo con Cabeza:** Toque que se da al balón de forma mas o menos violenta.
- ❖ **Habilidad y Destreza:** Capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante mas de dos contactos.
- ❖ **Interceptación:** Acción técnica defensiva por medio de la cual es modificada la trayectoria del balón evitando o no el fin perseguido por su lanzador.
- ❖ **Portero:** Técnica individual: paradas blocaje, desviaciones, despejes, prolongaciones, rechaces, golpes y saques.
- ❖ **progresión en el Juego:** Acciones realizadas por un equipo enviando el balón perpendicular a la portería adversaria.

¹⁸ <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/futbol#ixzz4GBdSukuH>

- ❖ **Regate:** Acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservandolo y desbordando al contrario para que no intervenga en el juego. Llena de habilidad e imaginación.
- ❖ **Relevo:** Es la acción que se realiza entre dos componentes de un mismo equipo, siempre en posesión del balón, continuando con la iniciativa del juego.
- ❖ **Velocidad en el Juego:** Acciones rapidas realizadas por los jugadores de un equipo con golpes de balón precisos y oportunamente orientados.
- ❖ **Vigilancia:** Evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando su equipo esta en posesión de balón o en acción estratégica.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. MÉTODOS Y TÉCNICAS

3.1.1. Métodos

El método de investigación corresponde al método experimental con su variable pre-experimental, según Sánchez Carlessi (1998)

3.1.2. Técnicas

- ❖ Para revisión bibliográfica, la técnica de fichaje.
- ❖ Para recolección de datos la técnica de tratamiento experimental y la técnica de observación mediante **lista de cotejo**.
- ❖ Para procesamiento de datos la técnica estadística descriptiva e inferencial.
- ❖ Para redacción del informe la técnica APA (Asociación de Psicólogos Americanos).

3.2. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es aplicada al programa de entrenamiento activo como una estrategia metodológica para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.

3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño utilizado en nuestra investigación es de tipo PRETEST Y POSTEST CON UN SOLO GRUPO DE TRABAJO.

G.E. O₁.....X.....O₂

LEYENDA:

G.E. : Grupo Experimental

O₁ y O₂ : La observación que se realiza durante el trabajo de Investigación (pre test y pos test)

X : significa la aplicación del trabajo

3.4. POBLACION Y MUESTRA

3.4.1. POBLACIÓN

La población del presente trabajo de investigación estuvo compuesto por los alumnos y alumnas del 1º A, B, C y D de la I.E. César Vallejo del distrito de Amarilis, del departamento de Huánuco, con una totalidad de 151 estudiantes.

Cuadro N° 01

GRADO Y SECCIÓN	I.E. CÉSAR VALLEJO	SUB TOTAL	TOTAL
1º A	VARONES	20	38
	MUJERES	18	
1º B	VARONES	19	36
	MUJERES	17	
1º C	VARONES	22	38
	MUJERES	16	
1º D	VARONES	21	

	MUJERES	18	39
TOTAL			151

fuelle: N3mina de Alumnos de la I.E. C3sar Vallejo

Elaboraci3n : Propia.

3.4.2. MUESTRA

La muestra del presente trabajo de investigaci3n estuvo constituida por los 39 alumnos del 1er grado "D" de la I.E CESAR VALLEJO de Amarilis – Hu3nuco. El criterio que usamos para seleccionar nuestra muestra fue NO PROBABILISTICO.

Cuadro N3 02

GRADO Y SECCI3N	I.E. C3SAR VALLEJO	SUB TOTAL	TOTAL
13 D	VARONES	21	39
	MUJERES	18	
TOTAL			39

Fuente: N3mina de Alumnos de la I.E. C3sar Vallejo

Elaboraci3n : Propia.

3.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCI3N DE DATOS

Los datos quedaron registrados a trav3s de:

3.5.1. Variable Independiente:

Programa de entrenamiento activo.

3.5.2. Variable Dependiente:

Fundamentos t3cnicos del Futbol

3.6. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS

3.6.1. **Técnica:** Observación

3.6.2. **Instrumento:** Lista de cotejo

El tratamiento estadístico de la información se realizó siguiendo el proceso siguiente:

Codificación: Se elaboró un libro de código donde se asigna un código a cada respuesta, con ello se logrará un mayor control de trabajo de tabulación de la investigación.

Seriación: Fue consistente en aplicar un número de serie, correlativo a cada encuentro y que me permitió tener un mejor tratamiento y control de los mismo e la investigación.

Tabulación: Aplicación técnica matemática de conteo se tabuló, trayendolo la información ordenándola en cuadro simple y doble entrada con indicadores de frecuencia y porcentaje.

Graficación: Una vez tabulada los resultados de pre-test y post test procederemos a graficar los resultados en graficas de barra y torta.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

4.1. Categorización cualitativa y cuantitativa de los niveles de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.

Los resultados se consolidaron teniendo en cuenta una escala de Lickert; evidenciando lo cualitativo y cuantitativo en la siguiente tabla:

Tabla N° 03

Categorización cualitativa y cuantitativa de los niveles de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol

ESCALAS	NOTA
Deficiente	[0 ; 5]
Regular	[6 ; 10]
Bueno	[11 ; 15]
Excelente	[16 ; 18]

Fuente: Escala Lickert.
Elaboración: Tesista

4.2. Matriz General de los estudiantes según sexo y edad.

Nº	GRUPO DE TRABAJO	SEXO	EDAD
1	Aguirre Tarazona, Mariajesus Lorena	F	12
2	Arizapana Santos, Jeydy Sarai	F	13
3	Barreto Pomachagua, Kim Lee	M	13
4	Bejarano Roque, Adolfo Josue	M	13
5	Beteta Hilario, Darwin	M	13
6	Caldas Conche, Mario Jean Piero	M	12
7	Campos Rosas, Analy Aracely	F	12
8	Casio Anaya, Miriam Sayuri	F	13
9	Cornelio Valenzuela, Kiara Naely	F	12
10	De la Vega Casimiro, Maiquel Orsci	M	13
11	Espinoza Aguirre, Luis Miguel	M	13
12	Estela Tito, Robert	M	14
13	Farfan Palomino, Yuleysy Yulie	F	13
14	Gacha Ramírez, Abramh Enrique	M	13
15	Ganto suarez, Daniela Betzabe	F	13
16	Gavino Gomez, Yhoni Franko	M	13
17	Gomez Santacruz, Thalia Rosaura	F	13
18	Hinojosa Nolberto, Aleli Yaryeli	F	13
19	León Jesús, David Anghelo	M	13
20	López Caipo, Jorge Luis	M	14
21	Mallqui Alvarado, Carlos Alberto	M	13
22	Montoya Dionicio, Cristina	F	12
23	Nación Mazgo, Anghela Kimberly	F	14
24	Orosco Carhuaricra, Oshiro Angelo	M	13
25	Pagan Nazario, Toribio Angel	M	13
26	Paucar Apolinario, Alexandra Beatriz	F	12
27	Pérez Condeso, Jhampier Kennedy	M	14
28	Ponce Leandro, Jheidy Cinthia	F	13
29	Quiroz Sinchi, Alex Junior	M	13
30	Ramírez Aquino, Edgar Toribio	M	13
31	Reyes Aldava, Joel Antonio	M	13
32	Rivera Herrera, Angelo Cristhofer	M	13
33	Rodríguez Aquino, Jean Piero Josue	M	13
34	Rodríguez Correa, Karla Tiffany	F	13
35	Soto Espinoza, Jose Mario	M	13
36	Valdez Prado, Briggitt Rosmery	F	13
37	Vara Salvatierra, Mirian Yunela	F	12
38	Ventocilla Goñe, Kevin Alexander	M	14
39	Veramendi Castro, Daniel Leonardo	M	12

Fuente: Nómima de matrícula

Elaboración: Tesistas

Tabla N° 04

Muestra de estudio según sexo

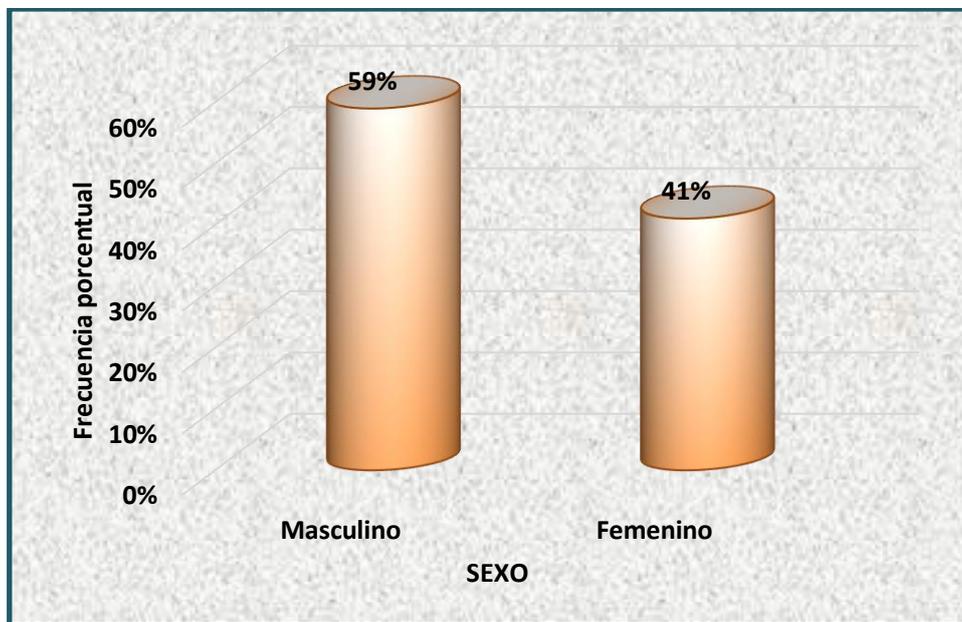
SEXO	Fi	%
Masculino	23	59%
Femenino	16	41%
Total	39	100

Fuente: Nómima de matrícula

Elaboración: Tesistas

Figura N° 01

Muestra de estudio según sexo



Fuente: Nómima de matrícula

Elaboración: Tesistas

INTERPRETACIÓN

En el cuadro y gráfico se evidencia que la muestra de estudios está constituido por el 59% de varones y el 41% de mujeres.

Tabla N° 05

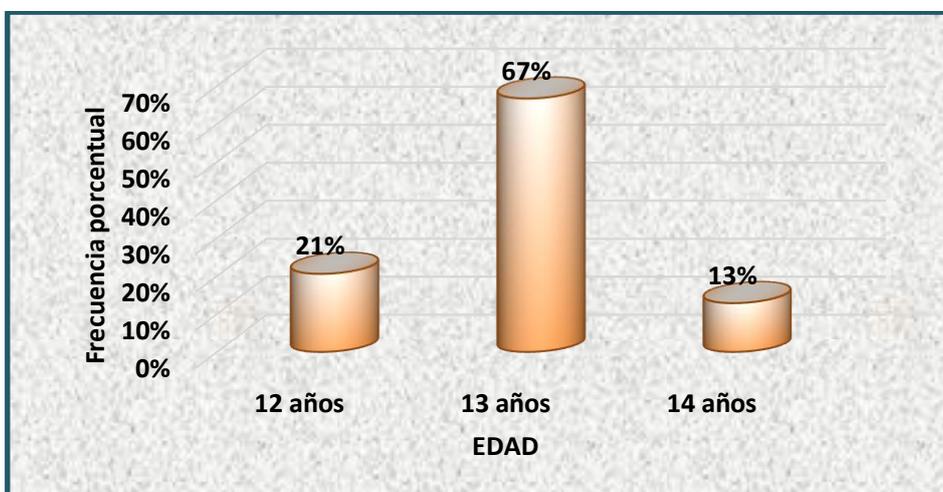
Muestra de estudio según edades

Género	fi	%
12 años	8	21%
13 años	26	67%
14 años	5	13%
Total	25	100

Fuente: Nómina de matrícula
Elaboración: Tesistas

Figura N° 02

Muestra de estudio según edades



Fuente: Nómina de matrícula
Elaboración: Tesistas

INTERPRETACIÓN

En el cuadro y gráfico se evidencia que la muestra de estudios estuvo constituido por estudiantes de 12, 13 y 14 años de edad, los mismos que están representados por el 21%, 67% y 13% respectivamente.

4.3. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO Y ANÁLISIS DE DATOS

Tabla N° 06

Resultados del pretest respecto al desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol

N°	D1	D2	D3	D4	D5	TOTAL
	Conducción	Recepción	Dominio	Pase	Remate	
	4 puntos	4 puntos	4 puntos	4 puntos	4 puntos	20 puntos
1	1	1	0	1	2	5
2	2	1	0	1	2	6
3	3	1	0	1	2	7
4	2	1	0	1	3	7
5	3	1	1	1	3	9
6	1	1	1	1	2	6
7	1	1	0	1	2	5
8	1	1	0	1	4	7
9	2	1	0	1	2	6
10	2	1	1	0	2	6
11	2	1	0	1	2	6
12	2	0	0	0	2	4
13	2	1	0	1	2	6
14	2	1	1	0	4	8
15	1	1	1	1	1	5
16	2	1	0	1	1	5
17	1	2	0	0	1	4
18	1	2	1	0	1	5
19	2	0	1	0	2	5
20	2	2	2	3	2	11
21	1	1	1	0	2	5
22	1	1	0	0	2	4
23	1	1	0	0	1	3
24	1	1	0	0	1	3
25	2	1	2	2	3	10
26	1	1	0	1	1	4
27	1	1	0	1	1	4
28	1	1	3	2	3	10
29	2	1	1	1	1	6
30	2	1	0	1	1	5
31	2	1	0	1	2	6
32	1	2	1	2	2	8
33	1	2	0	2	1	6
34	1	1	1	1	1	5
35	1	1	2	1	1	6
36	2	0	1	1	2	6
37	2	1	0	1	2	6
38	2	1	3	1	2	9
39	1	1	0	1	2	5

Fuente: Lista de cotejo

Elaboración: Tesistas

Tabla N° 07

Resultados del postest respecto al desarrollo de los fundamentos

N°	D1 Conducción	D2 Recepción	D3 Dominio	D4 Pase	D5 Remate	TOTAL
	4 puntos	4 puntos	4 puntos	4 puntos	4 puntos	20 puntos
1	3	2	1	2	3	11
2	3	2	1	2	3	11
3	4	3	3	3	4	17
4	3	2	1	2	4	12
5	4	3	3	3	4	17
6	2	2	2	2	3	11
7	2	2	2	3	3	12
8	3	3	3	3	4	16
9	3	2	1	3	3	12
10	4	2	2	2	3	13
11	3	2	1	2	4	12
12	3	1	1	1	3	9
13	4	2	2	2	3	13
14	3	1	2	2	4	12
15	3	2	3	3	3	14
16	3	2	2	2	3	12
17	2	3	1	2	2	10
18	2	3	2	2	2	11
19	2	1	3	2	3	11
20	2	4	4	4	4	18
21	2	2	2	2	3	11
22	2	2	2	2	4	12
23	2	3	1	2	3	11
24	1	1	1	1	3	7
25	2	2	4	4	4	16
26	2	2	2	2	3	11
27	2	2	2	2	2	10
28	3	2	4	4	4	17
29	3	2	3	3	2	13
30	3	2	2	2	3	12
31	4	3	1	3	4	15
32	3	4	2	2	3	14
33	2	2	2	3	3	12
34	3	2	3	2	3	13
35	2	2	3	2	3	12
36	3	2	2	3	4	14
37	3	3	2	2	3	13
38	4	2	3	2	3	14
39	2	2	2	2	4	12

técnicos del fútbol

Fuente: Lista de cotejo

Elaboración: Tesistas

Tabla N° 08

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión conducción.

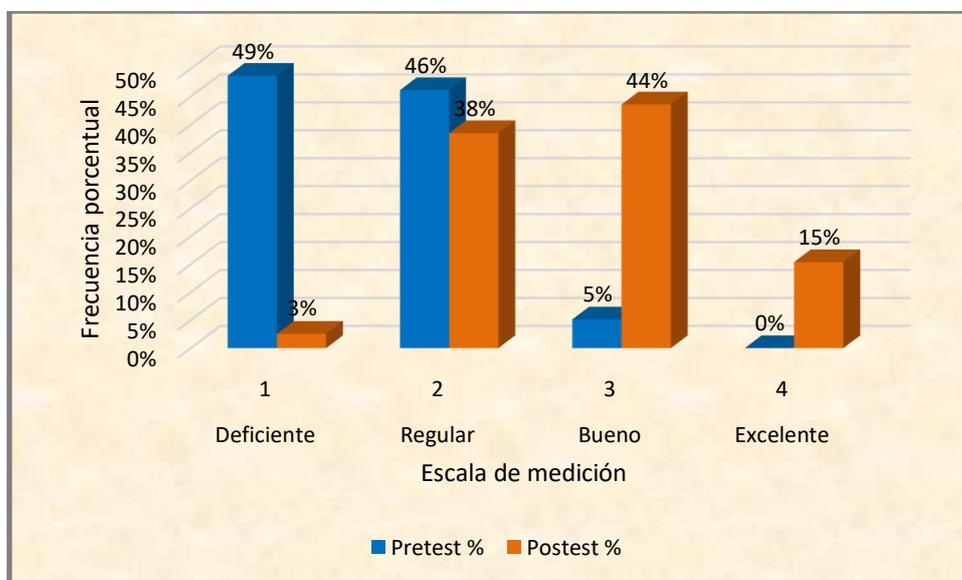
ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
Deficiente	1	19	49%	1	3%
Regular	2	18	46%	15	38%
Bueno	3	2	5%	17	44%
Excelente	4	0	0%	6	15%
TOTAL		39	100%	39	100%

FUENTE: Tablas N° 06 y 07

ELABORACIÓN: Tesistas

Figura N° 03

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión conducción.



FUENTE: Tabla N° 08

ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACIÓN

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a los fundamentos técnicos del fútbol en la dimensión conducción, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el mayor porcentaje obtenido fue en la escala de **deficiente** con 49%, representado por 19 estudiantes, seguido por el 46% que se ubicaron en la escala de **regular**. En el postest la mayoría de estudiantes se ubicaron en las escalas de **bueno** y **regular**, asimismo se evidencia que un 15% alcanzaron la escala de excelente en lo que a conducción del balón se refiere; es decir respecto al pretest tuvieron un mejoramiento significativo. Después de la aplicación del programa de entrenamiento activo se evidencia que los estudiantes se encontraban en condiciones favorables para conducir el balón con la parte interna y extena del pie, asimismo con la parte frontal (empeine) y con la planta, la punta y el taco.

Tabla Nº 09

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión recepción.

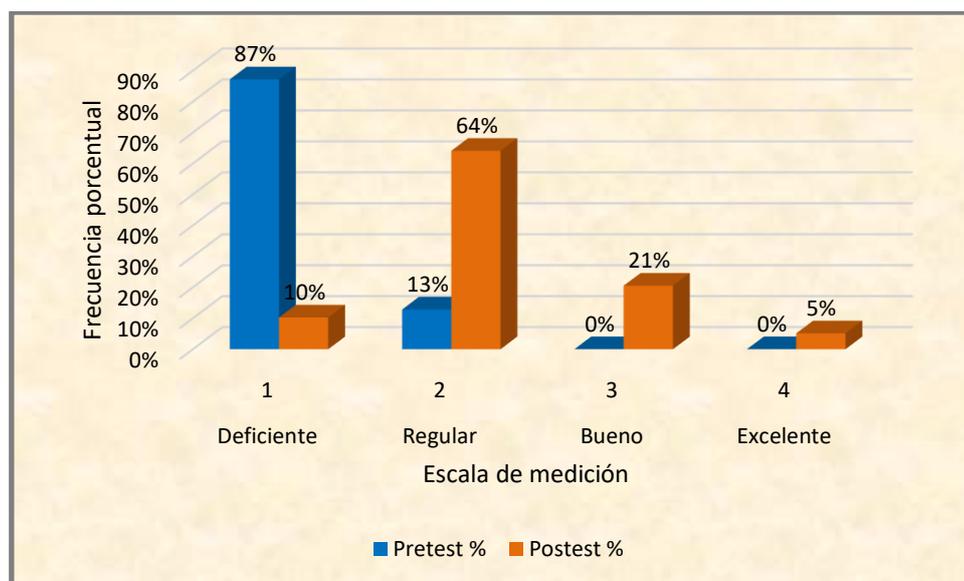
ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
Deficiente	1	34	87%	4	10%
Regular	2	5	13%	25	64%
Bueno	3	0	0%	8	21%
Excelente	4	0	0%	2	5%
TOTAL		39	100%	39	100%

FUENTE: Tablas Nº 06 y 07

ELABORACIÓN: Tesistas

Figura N° 04

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión recepción.



FUENTE: Tabla N° 09

ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACION

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a los fundamentos técnicos del fútbol en la dimensión recepción, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el mayor porcentaje obtenido fue en la escala de **deficiente** con 87%, representado por 34 estudiantes, seguido por el 13% que se ubicaron en la escala de **regular**. En el postest la mayoría de estudiantes se ubicaron en las escalas de **bueno** y **regular**, asimismo se evidencia que un 5% alcanzaron la escala de excelente en lo que a recepción del balón se refiere; es decir respecto al pretest tuvieron un mejoramiento significativo. Después de la aplicación del programa de entrenamiento activo se evidencia que los estudiantes se encontraban en condiciones favorables para recibir el balón con la parte interna y externa del pie, asimismo con el pecho y con el muslo.

Tabla Nº 10

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión dominio.

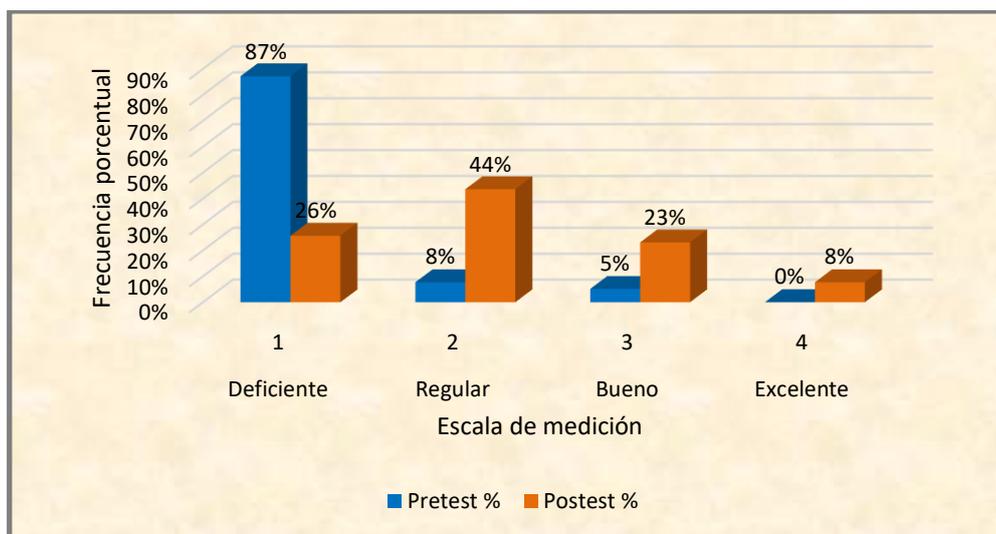
ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
Deficiente	1	34	87%	10	26%
Regular	2	3	8%	17	44%
Bueno	3	2	5%	9	23%
Excelente	4	0	0%	3	8%
TOTAL		39	100%	39	100%

FUENTE: Tablas Nº 06 y 07

ELABORACIÓN: Tesistas

Figura Nº 05

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión dominio.



FUENTE: Tabla Nº 10

ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACION

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a los fundamentos técnicos del fútbol en la dimensión dominio, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el mayor porcentaje obtenido fue en la escala de **deficiente** con 87%, representado por 34 estudiantes, seguido por el 8% que se ubicaron en la escala de **regular**. En el postest la mayoría de estudiantes se ubicaron en las escalas de **bueno** y **regular**, asimismo se evidencia que un 8% alcanzaron la escala de excelente en lo que a dominio del balón se refiere; es decir respecto al pretest tuvieron un mejoramiento significativo. Después de la aplicación del programa de entrenamiento activo se evidencia que los estudiantes se encontraban en condiciones favorables para dominar el balón con el pie derecho e izquierdo, asimismo con la cabeza y otras partes del cuerpo; también mostraba mejor dominio del campo donde juega.

Tabla Nº 11

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión remate.

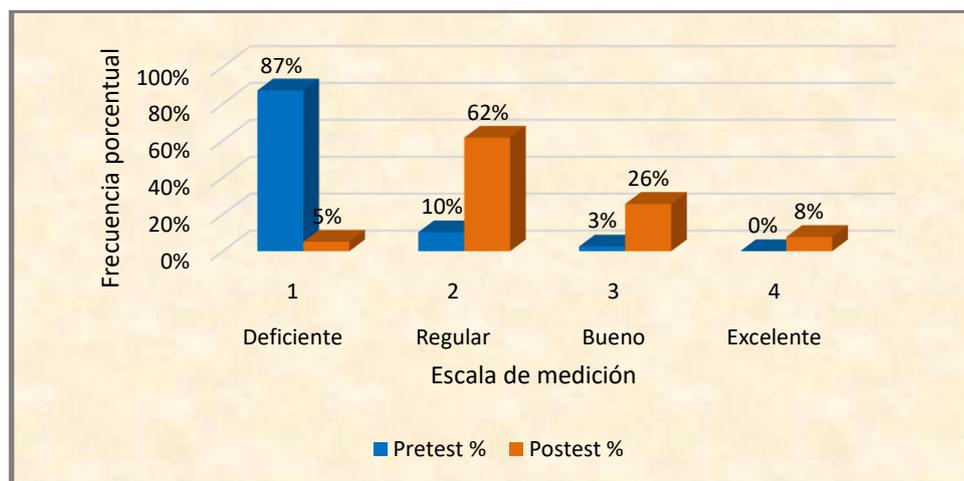
ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
Deficiente	1	34	87%	2	5%
Regular	2	4	10%	24	62%
Bueno	3	1	3%	10	26%
Excelente	4	0	0%	3	8%
TOTAL		39	100%	39	100%

FUENTE: Tablas Nº 06 y 07

ELABORACIÓN: Tesistas

Figura N° 06

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión remate.



FUENTE: Tabla N° 11

ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACION

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a los fundamentos técnicos del fútbol en la dimensión remate, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el mayor porcentaje obtenido fue en la escala de **deficiente** con 87%, representado por 34 estudiantes, seguido por el 10% que se ubicaron en la escala de **regular**. En el postest la mayoría de estudiantes se ubicaron en las escalas de **bueno** y **regular**, asimismo se evidencia que un 8% alcanzaron la escala de excelente en lo que a remate del balón se refiere; es decir respecto al pretest tuvieron un mejoramiento significativo. Después de la aplicación del programa de entrenamiento activo se evidencia que los estudiantes se encontraban en condiciones favorables para rematar el balón en formas directa, cruzada y diagonal; asimismo remataba el balón a mayor distancia.

Tabla N° 12

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión pase.

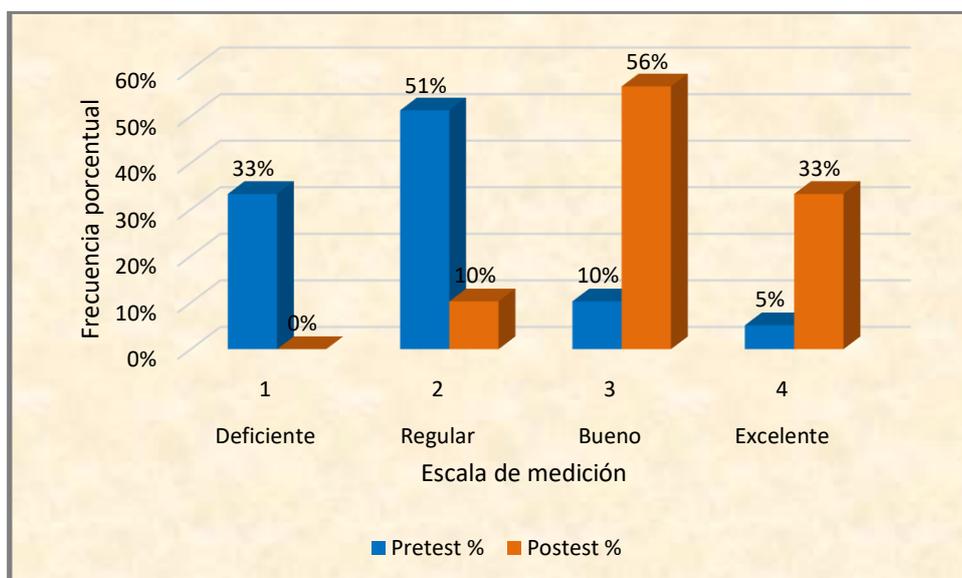
ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
Deficiente	1	13	33%	0	0%
Regular	2	20	51%	4	10%
Bueno	3	4	10%	22	56%
Excelente	4	2	5%	13	33%
TOTAL		39	100%	39	100%

FUENTE: Tablas N° 06 y 07

ELABORACIÓN: Tesistas

Figura N° 07

Resultados comparativos del pretest y postest respecto a la dimensión pase.



FUENTE: Tabla N° 12

ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACIÓN

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a los fundamentos técnicos del fútbol en la dimensión pase, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el mayor porcentaje obtenido fue en la escala de **regular** con 51%, representado por 20 estudiantes, seguido por el 33% que se ubicaron en la escala de **deficiente**. En el postest la mayoría de estudiantes se ubicaron en las escalas de **bueno** y **excelente**, asimismo se evidencia que un 10% se quedó en la escala de **regular** en lo que a pase del balón se refiere; es decir respecto al pretest tuvieron un mejoramiento significativo. Después de la aplicación del programa de entrenamiento activo se evidencia que los estudiantes se encontraban en condiciones favorables para realizar pases con cualquier parte del pie y con una dirección determinada; asimismo se encontraba en mejores condiciones de realizar pases cortos y largos con efectividad.

Tabla Nº 13

Resultados comparativos del pretest y postest respecto al desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.

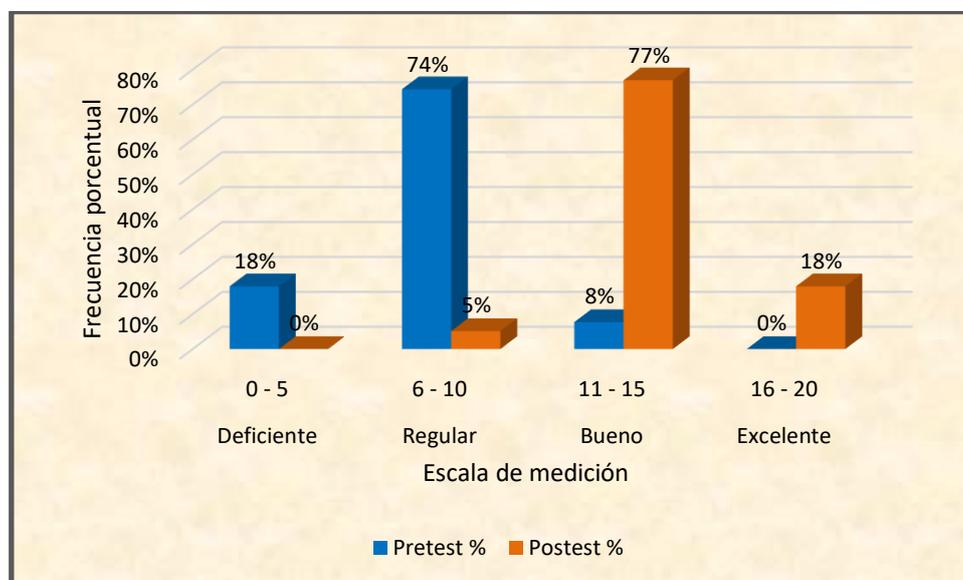
ESCALAS DE CALIFICACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
Deficiente	1	7	18%	0	0%
Regular	2	29	74%	2	5%
Bueno	3	3	8%	30	77%
Excelente	4	0	0%	7	18%
TOTAL		39	100%	39	100%

FUENTE: Tablas Nº 06 y 07

ELABORACIÓN: Tesistas

Figura N° 08

Resultados comparativos del pretest y postest respecto al desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.



FUENTE: Tabla N° 13

ELABORACIÓN: Tesistas

INTERPRETACIÓN

La tabla y figura adjunta muestran resultados comparativos del pretest y postest respecto a los fundamentos técnicos del fútbol, del cual se resalta lo siguiente:

En el pretest el mayor porcentaje obtenido fue en las escalas de **regular** (74%) y **deficiente** (18%), representado por 29 y 7 estudiantes respectivamente, asimismo se observa que ninguno se ubicó en la escala de **excelente**. En el postest la mayoría de estudiantes se ubicaron en las escalas de **bueno** (77%) y **excelente** (18%), asimismo se evidencia que solo el 5% se quedó en la escala de **regular**. Después de la aplicación del programa de entrenamiento activo tuvieron un mejoramiento considerable, lo que indica que se encontraban en condiciones favorables de conducir el balón, recepcionarlo, dominarlo, rematarlo efectuar pases con mejor efectividad respecto a sus condiciones que mostraban en el pretest.

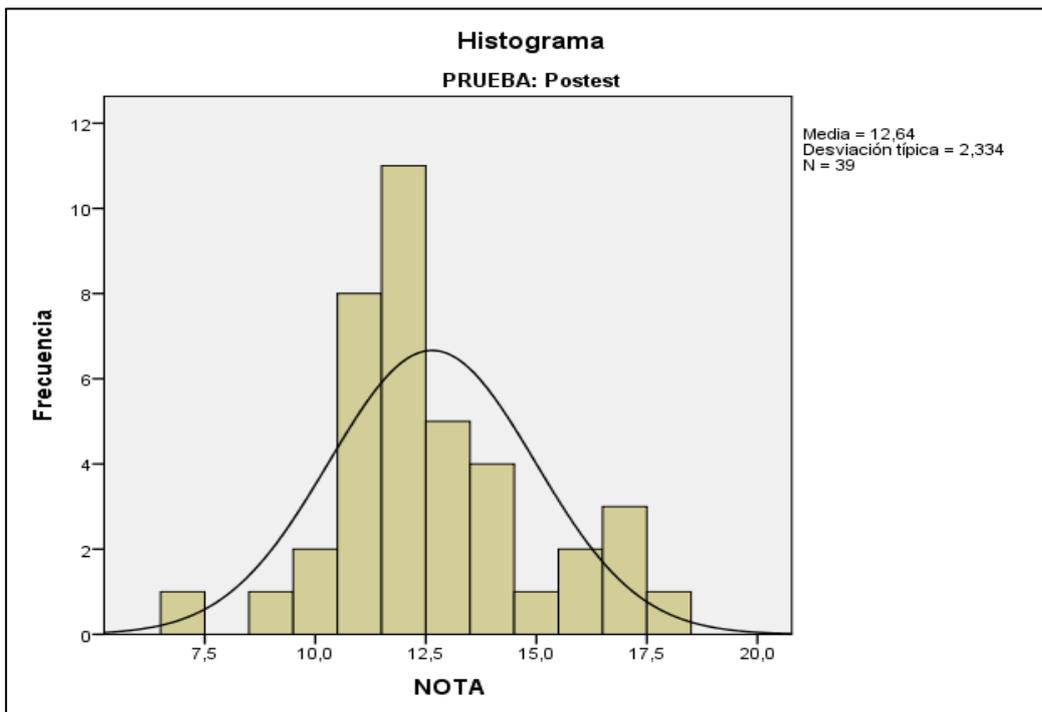
4.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Con el propósito de profundizar el análisis e interpretación de los resultados, se sometió a prueba la hipótesis formulada, previamente se hizo la prueba de normalidad.

4.4.1 PRUEBA DE NORMALIDAD

Descripción y análisis de normalidad

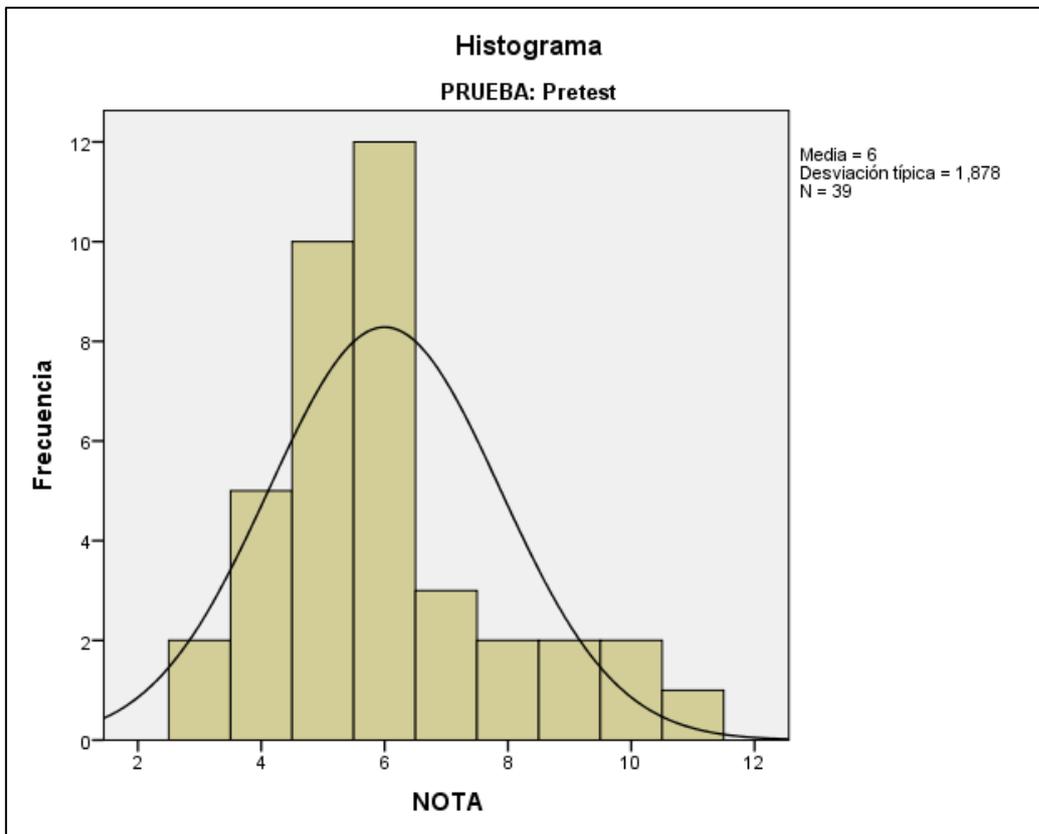
A. Histograma con curva normal del postest



Coefficientes de asimetría y curtosis del grupo experimental:

- ✓ Coeficiente de asimetría: 0.434
- ✓ Coeficiente de curtosis: 0.439

B. Histograma con curva normal del pretest



Coeficientes de asimetría y curtosis del grupo de control:

- ✓ Coeficiente de asimetría: 0.930
- ✓ Coeficiente de curtosis: 0.679

1°. Planteo de hipótesis (para el análisis de normalidad)

H_0 : Las observaciones (datos obtenidos) se ajustan a una distribución aproximadamente normal.

H_a : Las observaciones (datos obtenidos) no se ajustan a una distribución aproximadamente normal.

2°. Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

3°. Estadístico de prueba: Método de Shapiro Wilk

3.1 Valor de significación de normalidad del postest

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
NOTA	,198	39	,051	,935	39	,062

a. PRUEBA = Postest

3.2 Valor de significación de normalidad del pretest

Pruebas de normalidad^a

	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
NOTA	,244	39	,045	,905	39	,053

a. PRUEBA = Pretest

4°. Decisión: como significancia según Shapiro-Wilk en los grupos experimental y de control son mayores que el nivel de significancia 0.05, entonces se acepta la hipótesis nula; es decir las observaciones se ajustan a una distribución aproximadamente normal.

En ese sentido la contrastación corresponde a una prueba estadística paramétrica.

4.4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

a) Formulación de la hipótesis

H₀: La efectividad del programa de entrenamiento activo no es alto para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1° grado de secundaria de la I.E. "Cesar Vallejo" Amarilis - 2016.

$$H_0: \mu_{pos} \leq \mu_{pre} \quad H_0: DFTF_{pos} \leq DFTF_{pre}$$

H₁: La efectividad del programa de entrenamiento activo es alto para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1° grado de secundaria de la I.E. "Cesar Vallejo" Amarilis - 2016.

$$\mathbf{H_1: } \mu_{pos} > \mu_{pre} \quad \mathbf{H_1: } DFTF_{pos} > DFTF_{pre}$$

Donde:

H₀ : Hipótesis Nula

H₁ : Hipótesis Alternativa

DFTF_{cont}: Desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol antes de la aplicación del programa de entrenamiento activo.

DFTF_{exp}: Desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol después de la aplicación del programa de entrenamiento activo.

b) Determinación si la prueba es unilateral o bilateral

La hipótesis alterna indica que la prueba es unilateral con cola a la derecha, porque se trata de verificar solo una probabilidad:

c) Determinación del nivel de significancia de la prueba

Se asumió un nivel de significancia de 0,05 (5%) y un nivel de confiabilidad igual a 0,95 (95%).

d) Determinación de la distribución muestral de la prueba

Los datos tienen distribución aproximadamente normal, asimismo se evidencia una muestra grande $n_1 > 30$ y $n_2 > 30$. En consecuencia por las características se hizo uso de la distribución normal Z, aplicando la prueba acerca de dos medias con varianzas S_1^2 y S_2^2 conocidas.

e) Determinación del valor de los coeficientes críticos

El valor de la **Z** crítico para el 95% de confiabilidad es 1,96.

f) Cálculo del estadístico de la prueba

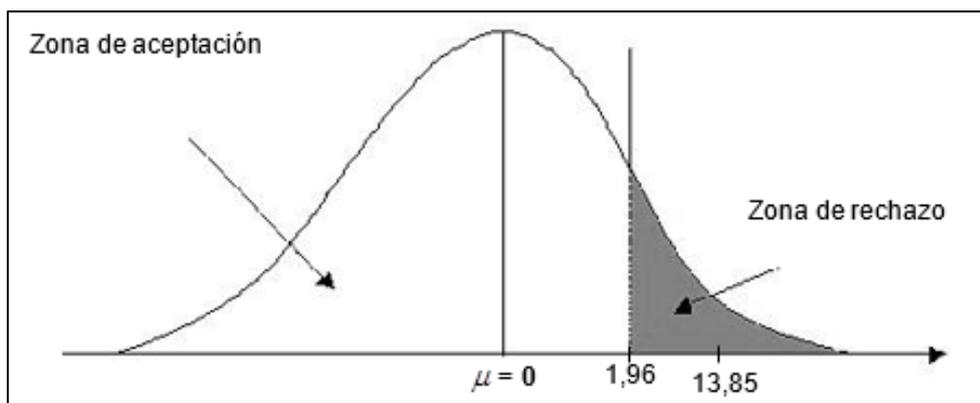
Se calculó el estadístico de la prueba con los datos que se tiene

mediante la siguiente fórmula:
$$Z = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

DATOS	
POSTEST	PRETEST
$\bar{x}_1 = 12,6$	$\bar{x}_2 = 6,0$
$S_1^2 = 5,45$	$S_2^2 = 3,53$
$n_1 = 39$	$n_2 = 39$

Entonces: $Z = \frac{12,6 - 6,0}{\sqrt{\frac{5,45}{39} + \frac{3,53}{39}}}$, luego: **Z = 13,85**

g) Gráfico y toma de decisiones



Como el valor de $Z = 13,85$ es mayor respecto a Z crítica $Z_c = 1,96$, en consecuencia se rechaza la hipótesis nula que afirma que la media de los puntajes obtenidos en el postest es menor o igual que el promedio de los puntajes obtenidos en el pretest con un nivel de significación de 0,05. En consecuencia se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en

el postest es mayor que el promedio de los puntajes obtenidos en el pretest. La región de rechazo es el intervalo $(1,96; \infty)$. Por lo verificado se afirma que la aplicación del programa de entrenamiento activo desarrolla el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Amarilis.

4.4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Luego de realizar la clasificación de los resultados y de los análisis estadísticos, podemos indicar que coincidimos con las teorías y bases científicas que nos brindaron los conocimientos fundamentales para el diagnóstico y planificación, del programa de entrenamiento activo.

Así planificamos las sesiones para el tratamiento experimental, considerando en su estructuración de la leyes del esfuerzo físico y su alternancia, métodos y otros aspectos que los mencionados autores tratan ampliamente, después del estudio podemos señalar que las teorías y conocimientos son válidos para cualquier realidad. Esto ha quedado demostrado en el presente estudio que nos ha permitido lograr resultados satisfactorios que son apropiados para nuestro medio y que sin embargo se puede aplicar a otras realidades o grupos de estudiantes con semejantes características.

Como el valor de $Z=13,85$ es mayor respecto a Z crítica $Z_c= 1,96$, **en consecuencia se rechaza la hipótesis nula que afirma que la media de los puntajes obtenidos en el postest es menor o igual que el promedio de los puntajes obtenidos en el pretest con un nivel de significación de 0,05.** En consecuencia se corrobora que el promedio de los puntajes obtenidos en el postest es mayor que el promedio de los puntajes obtenidos en el pretest. **La región de rechazo es el intervalo $(1,96; \infty)$; es decir tenemos indicios suficientes que prueban, que la aplicación del**

programa de entrenamiento activo en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1° grado “D” de educación secundaria de la I.E. César Vallejo Amarilis Huánuco.

CONCLUSIONES

1. Se ha comprobado la efectividad con la prueba normal Z, donde el valor de la **Z** crítico para el 95% de confiabilidad es 1,96. En los alumnos del 1° grado “D” de educación secundaria de la I.E. César Vallejo Amarilis.
2. Se ha comprobado el nivel deficiente de los alumnos durante la aplicación del pretest, hallamos esta condición en 18% al realizar los fundamentos técnicos del fútbol y después de la aplicación del programa los datos obtenidos del postest se obtuvo un nivel de mejora donde en el nivel deficiente se redujo a un 0%
3. El programa de entrenamiento activo influyó favorablemente en los alumnos para la mejora de los fundamentos técnicos del fútbol mediante rutinas de trabajo con balón y sin balón para desarrollar; precisión, fijación, efectividad y potencia con los alumnos del 1° grado “D” de educación secundaria de la I.E. de César Vallejo.
4. Se logró conseguir los objetivos propuestos del programa de entrenamiento activo, lo cual se puede verificar mediante la observación de los resultados obtenidos en los fundamentos técnicos del fútbol y que se muestran en los diferentes gráficos.

RECOMENDACIONES

1. Recomendar a los futuros docentes de la especialidad de educación física desarrollar adecuadamente los contenidos referidos al entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol y demás disciplinas deportivas.
2. Indicar a los docentes de la carrera profesional de educación física de la E.A.P. de educación básica de la UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN, la elaboración y utilización de programas de entrenamiento activo para el desarrollo de las capacidades físicas que permita mejorar la enseñanza de los fundamentos técnicos de los diferentes deportes y en especial el fútbol.
3. Proponer a los docentes de la I.E. "César Vallejo" Amarilis sobre la importancia de desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol y a la participación en el entrenamiento activo, ya que esto permite a los estudiantes a mejorar su modo de juego y lograr una mejor calidad de vida
4. Realizar actividades deportivas que nos permitan el mejoramiento de la aplicación de los programas de entrenamiento en diferentes disciplinas deportivas.
5. Se recomienda a los docentes de educación física de la I.E. César Vallejo utilizar una metodología dinámica en sus labores académicas para que el estudiante pueda mejorar en cuanto al dominio de los fundamentos técnicos del fútbol.

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **CAIZA SANDOVAL JOSE ADRIAN y PIJAL ORTEGA LUIS ALEJANDRO** “Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10-12 años”.
2. **GROSSER, M., STARISCHKA, S., ZIMMERMANN, E. (1988).** Principios del Entrenamiento Deportivo
3. **L. MATVEEV. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO.** Editorial Rarusga Moscu. 1980. Pág. 23.
4. **MONTIEL, David:** “Apuntes de Técnica (Nivel 1)”, acceso: 1998 – 2002.
5. **MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL: LA84 FOUNDATION.** LIFE READY THROUGH SPORT.
6. **OZOLIN, N.G. (1983).** Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo
7. **ROBERTH BUSTAMANTE:** Colegio Nacional Experimental Salcedo Fundamentos del Fútbol, Cultura Física.
8. **RODRIGO JESÚS ARROYO RUIZ** “El Entrenamiento comportamental dentro del entrenamiento deportivo como sistema de búsqueda del rendimiento deportivo”
9. **RODRÍGUEZ, P. L. Y MORENO, J. A. (1997).** La técnica individual en el fútbol. Los juegos y las actividades deportivas en la Educación física básica (pág. 237-258).
10. **ROBERTO RIVETTI (2004)** en su tesis “El entrenamiento Integrado de la Capacidad de Percepción de la Iniciación Deportiva”.
11. **RUBIO, I. (2002).** Los Principios Generales del Entrenamiento Aplicados al Fútbol. Entrenamiento Deportivo.
12. **UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE POSGRADO:** Especialización Entrenamiento Deportivo Departamento De Educación Física Pamplona 2007.
13. **UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN:**

TESIS SOBRE: “Programa de Entrenamiento Deportivo para desarrollar los fundamentos técnicos del voleibol” ciencias de la educación.

14. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA – ECUADOR:

TESIS SOBRE: estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de san Antonio de Ibarra en el año 2012.

15. WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona:

16. ZUBELDIA, Osvaldo. Táctica y Estrategia del Fútbol. Ed. Argenta.

REFERENCIAS WEB GRÁFICAS

- ❖ <http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/.../incidencia-del-metodo-global-en-el-aprendiz...>
- ❖ <http://.www.entrenadores.info>
- ❖ <http://html.rincondelvago.com/entrenamiento-deportivo-4.html>.
- ❖ [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/conce tt.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/conce_tt.htm)
- ❖ <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/futbol#ixzz4GBdSukuH>.

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MATRIZ DE CONSISTENCIA – PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ACTIVO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL: RECEPCIÓN DOMINIO Y CONTROL DEL BALÓN EN LOS ALUMNOS DE 1º GRADO “D” DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. CESAR VALLEJO DE AMARILIS – HUÁNUCO 2016”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Qué efectividad tendrá el programa de “Entrenamiento Activo” para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 1º grado “D” de la I.E. “Cesar Vallejo” Amarilis – 2016?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>a) ¿Qué nivel de preparación en el fútbol tienen los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016?</p> <p>b) ¿Cómo influye la aplicación del programa de entrenamiento activo en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis - 2016?</p> <p>c) ¿Cuál es el logro del programa de entrenamiento activo en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la efectividad del programa de “Entrenamiento Activo” para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis - 2016.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>a) Conocer el nivel de preparación en el fútbol que tienen los alumnos del 1º grado “D” de la Institución Educativa “César Vallejo” Amarilis – 2016.</p> <p>b) Conocer la influencia del programa de entrenamiento activo del fútbol, en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016</p> <p>c) Determinar el logro del programa de entrenamiento activo del fútbol, en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL La efectividad del programa de entrenamiento activo es favorable para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1º grado de secundaria de la I.E. “Cesar Vallejo” Amarilis - 2016.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS:</p> <p>a) El programa de “Entrenamiento Activo” mejora el nivel de preparación para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo”. Amarilis – 2016</p> <p>b) La aplicación del programa de “Entrenamiento Activo” influye de manera positiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016.</p> <p>c) El programa de “Entrenamiento Activo” da como resultado un logro significativo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1º grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE: X=Programa de “Entrenamiento Activo”.</p> <p>DIMENSIONES: Velocidad, Fuerza, Resistencia, Flexibilidad</p> <p>INDICADORES: Velocidad de reacción simple Velocidad de reacción compleja Velocidad de acción compleja Fuerza explosiva, Fuerza concéntrica, Fuerza excéntrica Aeróbica</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE: Y= Fundamentos Técnicos</p> <p>DIMENSIONES: conducción Recepción remate dominio pase</p> <p>INDICADORES: Recepción con pie Recepción con pecho Control de balón con pie Control de balón con pecho Dominio del campo</p>	<p>TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN El tipo de investigación es aplicada al programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.</p> <p>TÉCNICAS Observación Trabajo en excel</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de cotejo</p>



COLEGIO NACIONAL CÉSAR VALLEJO
PAUCARBAMBA – HUÁNUCO
Creado: 22-10-1987
R.D.D 02019



CONSTANCIA

EL DIRECTOR DEL COLEGIO NACIONAL CÉSAR VALLEJO DE
PAUCARBAMBA, AMARILIS, HUÁNUCO, QUIEN SUSCRIBE;

HACE CONSTAR

Que, **MAYLLE LINO, Miriam** identificado con DNI N° 73493106, estudiante del X Ciclo de la especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, ha concluido su proyecto de tesis "PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ACTIVO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE FUTBOL EN LOS ALUMNOS DEL 1° GRADO "D" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CÉSAR VALLEJO- AMARILIS- HUÁNUCO" realizado desde el 31 de agosto hasta el 20 de octubre del presente año.

Se expide el presente documento a solicitud de la parte interesada para los fines que crea conveniente.

Paucarbamba, 26 de octubre de 2016



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UGEL HUÁNUCO
C.N. César Vallejo - Paucarbamba - Huánuco

Germán V. Grimaldos Ríos
DIRECTOR



RESOLUCIÓN Nº 0826-2016-UNHEVAL/FCE-D

Cayhuayna, 18 de octubre de 2016

Visto la solicitud presentado por el (los) alumno(s) **Miriam MAYLLE LINO**, de la Escuela Profesional de **Educación Física**, mediante el cual solicita la revisión y aprobación del Proyecto de Tesis Titulado: **"PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ACTIVO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN LOS ALUMNOS DE 1º GRADO "D" DE LA I.E "CESAR VALLEJO" AMARILIS - 2016"**

CONSIDERANDO:

Que, con Resolución Nº 052-2016-UNHEVAL/CEU recibido el 02.SET.2016 se Proclama y Acredita a partir del 02 de setiembre del 2016 al 01 de setiembre del 2020, la elección del Dr. **ANDRÉS AVELINO CÁMARA ACERO** como Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación;

Visto el oficio Nº045-2016-D7E-FCE-UNHEVAL, del Director del Instituto de investigación, informa que de acuerdo a las funciones asignadas, se ha procedido a la revisión del proyecto mencionado por los docentes de la Especialidad, quienes emiten opinión favorable para la aprobación;

Que, de acuerdo al Art. 16º del Reglamento Interno de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Educación;

Estando dentro de las atribuciones conferidas al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, en concordancia con la Ley Universitaria 30220;

SE RESUELVE:

- 1º **APROBAR** el Proyecto de Tesis Titulado **"PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ACTIVO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN LOS ALUMNOS DE 1º GRADO "D" DE LA I.E "CESAR VALLEJO" AMARILIS - 2016"**, Presentado por el (los) alumno (s) **Miriam MAYLLE LINO**, la Escuela Profesional de **Educación Física**, de acuerdo a lo expuesto en los considerandos de la presente resolución.
- 2º **REMITIR** la presente Resolución a los interesados para los fines que estimen conveniente.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.



Dr. ANDRÉS AVELINO CÁMARA ACERO
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación

Distribución:
Interesados
Archivo