



**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
"MANUEL FAJARDO"**

DEPARTAMENTO DE JUEGOS DEPORTIVOS

**TESIS EN OPCIÓN AL GRADO CIENTÍFICO DE DOCTOR EN CIENCIAS DE
LA CULTURA FÍSICA.**

**TITULO:
PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS
ACCIONES TÉCNICO- TÁCTICAS DEL TIRO A PORTERÍA EN LOS
FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS.**

**AUTOR:
MS.C. JOSÉ LUIS VERA RIVERA.**

**TUTOR:
DR.C. PEDRO LUIS DE LA PAZ RODRÍGUEZ.**

**REPUBLICA DE CUBA
CIUDAD DE LA HABANA
2007**

AGRADECIMIENTOS:

Mis más sinceros agradecimientos a todas esas personas que confiaron en mi compromiso y que de una u otra forma aportaron su granito de arena para que este trabajo sea toda una realidad. Estas personas son las siguientes:

Al Comandante Fidel Castro

A la Dra. Yileam Jiménez

A las directivas del INDER, especialmente a Félix

A los profesores del Instituto Superior de Cultura Física especialmente a los del Departamento de Juegos Deportivos y la Vicerrectoría de Superación y Post grado.

A mi Tutor Pedro Luis de la paz, por sus enseñanzas, trabajo y dedicación.

En Colombia: a mi gran Familia, al señor Rector de la Universidad de Pamplona Dr. Álvaro Gonzáles Joves y al Director de Prensa y Comunicación el C.S. Carlos Adrián Sánchez García.

DEDICATORIA:

El sacrificio diario que conlleva la realización de este trabajo quisiera compartirlo y dedicarlo a todas esas personas que han luchado a mi lado para que poco a poco este sueño de lograr el grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física lo este haciendo realidad y sobre todo que sin el apoyo de ellas esto no había podido ser posible ellas son:

A mi Papá Humberto Vera, mi mejor amigo y mi mejor Maestro, muchos reglones aquí escritos hacen parte de su metodología de enseñanza de la vida y del recuerdo de tantos años de entrenamiento, de sus derrotas y victorias.

A mi Mamá Gladis Rivera por sus oraciones, por su valentía y muchas veces por sacrificar sus sueños por hacer realidad los míos.

A mi esposa Yenibel Pupo por compartir todos estos momentos a mi lado y por su sincero amor.

A mi hija Jade Vera quien es sinónimo de alegría, y quien es mi máxima motivación de trabajo.

A mis Hermanos Fredy, Diana, Luz, Rony.

A mi suegra Eneida por su apoyo y amistad.

Al Comandante Fidel Castro por su solidaridad, y por su ejemplo.

A la Revolución Cubana ejemplo de dignidad y progreso para toda la Humanidad

A mi tutor Pedro Luis y demás profesores del Instituto y especialmente a Félix, por creer en mí.

A los cinco Héroe prisioneros del imperio que desde las celdas oscuras transmiten el espíritu de valentía a la juventud de todo el mundo.

TABLA DE CONTENIDO	PAGINA
Síntesis.....	1
Introducción.....	2
CAPÍTULO 1 METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL.....	11
1.1 Entrenamiento a través de las Corrientes Pedagógicas.....	12
1.2 La pedagogía Analítica modelo de objetivos.....	13
1.3 La pedagogía global.....	15
1.4 Metodología de Entrenamiento del Fútbol en Cuba.....	18
1.5 Metodología de Entrenamiento de Áreas Restringidas.....	20
1.6 Metodología de entrenamiento por método de Desglosamiento.....	22
1.7 Metodología de entrenamiento según el doctor Rafael Moreno del Castillo Universidad de Jaén España.....	24
1.8 Entrenamiento basado en la identificación del juego.....	27
1.9 Metodología de entrenamiento del fútbol base.....	28
1.10 Generalidades del entrenamiento técnico – táctico en el fútbol.....	38

CAPÍTULO 2 DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	47
2.1 Opinión de los especialistas acerca de las metodologías de enseñanza y entrenamiento de las acciones técnico – tácticas del fútbol base.....	48
2.2 Caracterización del proceso metodológico de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del tiro a portería en los futbolistas motivo de estudio.....	58
2.3 Análisis de los planes anuales o modelos de enseñanza en los aspectos relacionados con el contenido de la preparación técnico- táctica.....	63
2.4 Análisis del comportamiento técnico- táctico de los jugadores en competencia.....	67
CAPITULO 3 PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS DEL TIRO A PORTERÍA EN LOS JUGADORES MOTIVO DE ESTUDIO.....	71
3.1 Características psicofuncionales y motrices de la población motivo de estudio.....	72
3.2 Diferencias esenciales entre las metodologías de entrenamiento utilizadas por los entrenadores y la metodología propuesta.....	74
3.3 Orden pedagógico de la metodología del entrenamiento de la acción técnico- táctica del tiro a portería.....	80
3.4 Desarrollo del entrenamiento en la metodología.....	81
3.5 Tratamiento de la preparación física dentro de la metodología propuesta.....	93

3.6 Pre – Test de las acciones técnico – tácticas del tiro a portería.....	106
3.7 Resultados del pos-test de las acciones técnico – tácticas del tiro a portería.....	113
3.8 Análisis comparativo entre el pre-test y el pos- test.....	116
CONCLUSIONES.....	118
RECOMENDACIONES.....	119
BIBLIOGRAFÍA.....	120
ANEXOS.....	131

SÍNTESIS

Los éxitos del fútbol en el alto rendimiento dependen del trabajo que se realice con los jugadores de base.

Es por esto que cobra importancia la elaboración de una metodología que a través de las teorías contemporáneas, los adelantos de la ciencia y la tecnología nos permitan mejorar el proceso de enseñanza y entrenamiento de los jugadores objeto de estudio.

La obra presentada se caracteriza por reflejar en su marco teórico un amplio glosario de posiciones y conceptos de diferentes autores referentes a aspectos principales de las metodologías existentes para la enseñanza y entrenamiento del fútbol.

De igual forma, se recoge la opinión de especialistas colombianos acerca de diferentes aspectos del proceso de entrenamiento de las acciones Técnico-Tácticas del fútbol base.

Además con el propósito de caracterizar el entrenamiento de los jugadores motivo de estudio, se realizaron observaciones de los entrenamientos, juegos oficiales y de control.

Los resultados obtenidos y la metodología propuesta elaborada sobre métodos científicos fundamentales para su realización, elevaron en los jugadores el rendimiento deportivo y se estableció un nuevo enfoque metodológico que puede ser utilizado para perfeccionar el entrenamiento de las acciones técnico – tácticas del tiro a puerta.

INTRODUCCIÓN

Existe un consenso entre los especialistas acerca de la idea de que en la actual etapa de desarrollo del fútbol, la preparación de los jugadores infantiles y escolares cobra una singular importancia, ya que los futuros éxitos en el fútbol de alto rendimiento dependen del trabajo que se realice con los jugadores de base.

Las recomendaciones de investigaciones recientes nos invitan a utilizar metodologías que traten de romper con la idea de que el avance del futbolista esta basado solo en el desarrollo de las habilidades técnicas y en situaciones sin oposición y extremadamente analíticas , es decir lejanas a la realidad del juego.

Coincidimos con **(Bangsbo I, 1998)**. Cuando confirma que: “Los resultados de estudios científicos ayudan a obtener una mejor comprensión de las exigencias y limitaciones del rendimiento deportivo en el fútbol; Estos conocimientos, junto con la experiencia práctica, proporcionan información valiosa para diseñar entrenamientos adecuados y obtener una mayor eficiencia en la competición.”

Hoy en Colombia, y sobre todo en los equipos objeto de estudio, todavía suele plantearse entrenamientos en donde las cualidades propias del juego suelen ser dejadas de lado en provecho de las capacidades físicas.

Tradicionalmente, en el entrenamiento de estos deportistas, se trabaja por separado la técnica, la táctica, la condición física, la preparación psicológica, sociológica e intelectual.

No hay un control adecuado del entrenamiento, escasean los planes de entrenamiento.

Los entrenadores, influenciados por las teorías conductistas y mecanicistas de aprendizaje motor, plantean entrenamientos analíticos y parciales.

(Brüggemann y Albrecht, 1993). Discuten que durante mucho tiempo era una opinión establecida que primero se debían aprender las destrezas básicas (controles, golpesos, conducciones.) de forma aislada y repetitiva, para luego pasar al aprendizaje de las situaciones de juego.

Este método de aprendizaje orientado de lo simple a lo complejo, se basaba en un aprendizaje sin error y sin embargo el comportamiento de juego está formado por la interrelación de componentes físicos, técnicos, tácticos y psíquicos sueltos.

En definitiva, a la hora de competir, se pretendía que el jugador respondiera como un todo (la suma de las partes) aunque en el entrenamiento se hubiera efectuado de una manera simplificada.

Al trabajar por separado, en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, los componentes de rendimiento, difícilmente podrá darse una mínima relación con la realidad del juego.

Al simplificar en exceso las acciones del fútbol, pierde su carácter específico, al basarse en una actividad basada en el juego colectivo. El entrenamiento del fútbol debe consistir en el entrenamiento de un equipo, centrándose, esencialmente, en la mejora de las cualidades que intervienen en el rendimiento colectivo de los jugadores.

Por regla general, los jugadores no resuelven problemas de la acción de

juego del fútbol, o se limitan a realizar determinados ejercicios físicos (carreras de duración, de velocidad, ejercicios de fuerza, etc.) o bien ejercicios técnicos.

Los esfuerzos y las acciones que se plantean no son similares a las que se dan a lo largo de la competición. Por ello, el entrenamiento debe plantearse a partir de un análisis de la competición (¡no al revés!), considerando los esfuerzos y acciones que más predominan y tomarlas de referencia para introducirlas en los entrenamientos.

En la actualidad, existen distintas teorías acerca del entrenamiento y la enseñanza de los deportes colectivos, planteándose diversos modelos sobre cómo deben abordarse estos deportes y por ende el fútbol. La inclinación que tienen, a partir de un análisis del juego y de su estructura, es la de plantear la enseñanza o el entrenamiento de manera más global, con una dimensión más compleja y más próxima a la realidad del juego y a las condiciones que se dan en la competición.

Por ello, **(Bangsbo I, 1998)**, considera que el jugador ideal de fútbol debe tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábil, mentalmente fuerte, funcionar bien socialmente dentro, fuera del equipo y tener una elevada capacidad física.

La capacidad de rendimiento en el fútbol, como consecuencia del desarrollo de capacidades, se logra mediante un proceso complejo como es el entrenamiento, atendiendo a las características personales de los deportistas y de las condiciones ambientales que se dan.

Esta orientación, de la interdependencia de los distintos factores que inciden en la capacidad de rendimiento en el fútbol y del enfoque global, debe de servir como guía para el diseño, la organización y la metodología

para el entrenamiento de este deporte.

La novedad en la metodología de entrenamiento propuesta se basa en la aplicación de pequeños juegos de equipo que adaptados a las características de la carga y los diferentes métodos de la preparación deportiva permiten el desarrollo del entrenamiento, desde el inicio de la sesión de entrenamiento hasta el final de la misma, a través de juegos simplificados y pre-deportivos que siempre desarrollan la acción técnico-táctica del tiro a portería. Como derivación de esta propuesta metodológica se confeccionó un manual que fue publicado por la Universidad de Pamplona, Colombia el cual anexamos a este documento, lo que constituye el aporte práctico a la metodología del fútbol con categorías infantiles.

Las insuficiencias encontradas en el constante análisis de la literatura especializada, la observación directa a los entrenamientos y el criterio de los especialistas estudiados, y las contradicciones encontradas nos motivaron a desarrollar la presente investigación que justifica el planteamiento del siguiente:

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cuáles son los elementos teóricos, pedagógicos y prácticos fundamentales para estructurar una metodología para el entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a portería con los futbolistas de la categoría 13-14 años en las escuelas de fútbol del departamento Norte de Santander en Colombia?

OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

- Entrenamiento de las acciones técnico- tácticas de los futbolistas motivo de estudio.

CAMPO DE ESTUDIO

- Metodología para el entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a portería en los futbolistas de nivel de base.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

- Establecer una metodología para el entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a puerta en los deportistas de la categoría 13-14 años en las escuelas de fútbol del departamento Norte de Santander en Colombia.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cómo han evolucionado en los últimos tiempos las metodologías de enseñanza y entrenamiento de las acciones técnico -tácticas del fútbol?
2. ¿Qué opinión le conceden los especialistas a las metodologías para el entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a puerta en el fútbol de base?
3. ¿Cuáles son las principales insuficiencias en las acciones técnico- tácticas del tiro a puerta en los futbolistas motivo de estudio?

4. ¿Cómo realizan los entrenadores el entrenamiento de las acciones técnico – tácticas del tiro a puerta en el fútbol base?
5. ¿De qué manera proceder con los criterios pedagógicos, metodológicos y prácticos para concebir una metodología para el entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a puerta a través del método global en los deportistas objeto de estudio?

TAREAS DE LA INVESTIGACIÓN

1. Analizar la evolución del entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del fútbol sobre el análisis de programas y de la literatura especializada.
2. Conocer mediante la aplicación de encuestas la opinión de los especialistas acerca de las metodologías de entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del fútbol empleadas.
3. Diagnosticar el nivel de dominio de las acciones técnico- tácticas del tiro a puerta en los futbolistas motivo de estudio.
4. Caracterizar el actual proceso metodológico de entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a puerta en los futbolistas motivo de estudio.
5. Aplicar la metodología y comprobar su efectividad.

MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Con el propósito de resolver las tareas planteadas en la investigación se utilizaron los siguientes métodos y técnicas investigativas.

MÉTODO HISTORICO LÓGICO, ANÁLISIS Y SÍNTESIS

Este método permitió conocer la evolución de la enseñanza y entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a puerta a través de un estudio de programas de preparación del futbolista así como, de la literatura especializada en este tema.

De igual forma, el análisis y síntesis se utilizó en otros momentos de la investigación como en la determinación de los enfoques metodológicos fundamentales para la enseñanza y entrenamiento del tema objeto de estudio y permitió un análisis científico de cómo se realiza dicho proceso de enseñanza y entrenamiento.

MÉTODO DE ENCUESTA

Se aplicaron encuestas a entrenadores de la categoría 13- 14 años para conocer que importancia le conceden estos especialistas a la enseñanza y entrenamiento de las acciones técnico- tácticas y su influencia en el tiro a puerta.

MÉTODO DE OBSERVACIÓN

Este método empírico fundamental en la investigación pedagógica se utilizó para evaluar el comportamiento técnico – táctico de los futbolistas en el entrenamiento y la competencia.

MÉTODO PRE - EXPERIMENTAL

Con el propósito de comprobar la efectividad de la metodología para el entrenamiento de las acciones técnico – tácticas del tiro a puerta se aplicó la metodología durante el año 2005 a la escuela de fútbol Astros de la categoría 13-14 años de Pamplona, Norte de Santander, en Colombia. Para dicha metodología se utilizó una planificación por mesociclos a través de las direcciones específicas del entrenamiento deportivo utilizando métodos como juegos pre- deportivo y simplificado, aplicando pre- test y pos- test para su correspondiente control.

El análisis de estos resultados nos permitió estructurar un manual de entrenamiento el cual se convierte en una guía de estudio para los entrenadores que se dedican al entrenamiento del fútbol.

TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO MATEMÁTICO ESTADÍSTICO

Se analizaron los diferentes datos de la investigación utilizando las siguientes técnicas:

Cálculo Porcentual.

Prueba de Ji-cuadrado.

Prueba de McNemar.

Gráficos de Barras.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Para caracterizar el actual proceso de entrenamiento de la preparación técnico- táctica de los jugadores se escogieron como Población por su historia a los tres mejores clubes de la categoría 13-14 años del departamento Norte de Santander en Colombia que son club Astros de Pamplona; 23 jugadores, Quinta Oriental; 22 jugadores y el Cúcuta Deportivo; 22 jugadores; se analizaron sus planes de entrenamiento así como las unidades de entrenamiento, además, con el fin de comprobar la efectividad de la metodología se aplica desde el año 2005 hasta nuestros días a la escuela de fútbol Astros de Pamplona.

Como Muestra se utilizaron a 23 jugadores de la Escuela de fútbol Astros de Pamplona y los 50 entrenadores a quienes se les aplicó la encuesta para recoger la opinión de los especialistas acerca de la importancia que ellos le conceden a las metodologías de entrenamiento de las acciones técnico- tácticas enfatizando en el tiro a puerta.

CAPITULO 1

METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL

1.1 ENTRENAMIENTO A TRAVÉS DE LAS CORRIENTES PEDAGÓGICAS

En el proceso de enseñanza y entrenamiento los programas y modelos utilizados por los entrenadores se caracterizan por aislar al atleta del contexto de la competición. Pensamos que la solución debía buscar la lógica interna del propio juego a través del análisis de situaciones reales de juego.

Al hablar de propuesta nos encontramos con dos grandes corrientes del campo del aprendizaje: conductivismo, frente a cognitivismo. Identificadas ambas corrientes con la dualidad práctica analítica versus practica globalizada, se puede decir que el éxito de una u otra tiene bastante que ver con el tipo de habilidad a aprender.

(Mahlo F, 1981), Propone tres fases en todo acto táctico con una serie de componentes principales en cada una de ellas:

1. Percepción y análisis de la situación: Es la fase en la que el jugador toma conciencia de donde y como esta todo lo que le rodea y tiene relación con el juego: donde están sus compañero, sus oponentes, el balón, si hay algún compañero desmarcado, cual es el mejor situado, etc.
2. Decisión de la acción a realizar: Esta fase es solamente mental. Después de haber realizado un análisis de la situación exterior y de la propia motricidad, el jugador decide como va a actuar en base a sus conocimientos y las experiencias vividas en este sentido.

3. Ejecución práctica del acto motor:

Es la parte visible de la acción, el resultado práctico de las dos fases anteriores y sobre la que incide el conocimiento de los principales resultados.

1.2 LA PEDAGOGÍA ANALÍTICA MODELO DE OBJETIVOS

Esta teoría es conocida con el nombre de estímulo- respuesta y fue planteada por los llamados asociacionistas o conductistas.

Las teorías asociacionistas surgieron de un planteamiento realizado por los psicólogos ingleses del siglo pasado.

Esta teoría se desarrolla básicamente en los deportes colectivos, bajo la marcada influencia de las metodologías de entrenamiento de los deportes individuales; se parte de la hipótesis de que los modelos de enseñanza pueden ser idénticos en ambos sistemas deportivos. De la explicación de esta teoría aparece la denominada pedagogía analítica.

El progreso es una suma de las funciones particulares que conducen progresivamente a la totalidad ósea un proceso lineal que va de lo particular a lo general.

A su vez la concepción del acto pedagógico se concibe como una relación unidireccional y una transmisión más bien pasiva del objeto didáctico, en la que el educador es un repetidor, una persona encargada de transmitir su saber al alumno.

En la práctica deportiva para La pedagogía analítica plantea un análisis de los elementos de un conjunto por separado, con el fin de automatizarlos para posteriormente encadenarlos al final. **(Lavega, F**

2002).

En otras palabras se trataría de determinar los elementos constituyentes de los juegos deportivos colectivos siguiendo los tres pasos metodológicos:

1. Estableciendo un listado de las acciones técnicas que un jugador puede realizar.
2. Analizar cada uno de esos elementos por separado, con el fin de facilitar su asimilación técnica.
3. Establecer el encadenamiento de los diferentes gestos en una progresión metodológica, para que al final del proceso de aprendizaje el jugador conozca, el análisis o secuenciación de la totalidad de los elementos que estructuran el sistema en este caso los juegos deportivos colectivos.

Este tipo de pedagogía es empleada por las personas que, no habiendo recibido información, enseñan según su intuición de una manera muy empírica son los métodos comúnmente denominados tradicionales.

La pedagogía analítica propone un modelo de entrenamiento aislado se entrena la habilidad técnica elegida para introducir posteriormente, en el mejor de los casos, una situación predeterminada de juego y finalmente, intentan integrarla en el contexto real de juego. Se incide en la ejecución repetitiva de unas habilidades específicas y técnicas sin preocuparse de cómo encajan o se maneja dentro de las exigencias del juego; el jugador no sabe utilizar su repertorio técnico en el juego.

Dado que no se analizan situaciones de juego, sino elementos inconexos, y aísla el gesto de su contexto.

Podemos decir que esta es una visión parcial y recluida en la que se pretende que el jugador conozca la esencia del juego al final de un largo y estructurado proceso de aprendizaje de sus distintos componentes.

(Hernández, J 1994), argumenta que la intervención técnica olvida características muy significativas de los juegos deportivos y propios de la racionalidad humana, como son los pensamientos abiertos, la capacidad para responder a nuevas situaciones, la habilidad para reflexionar en acción, la toma de decisiones y la capacidad de imaginación y creatividad.

1.3 LA PEDAGOGÍA GLOBAL

Este modelo trata de superar las deficiencias analizadas en la teoría analítica partiendo de la base de que el tratamiento de los deportes de equipo es funcionalmente muy distinto de los individuales.

Esta teoría pone énfasis en que el aprendizaje no resulta de la reunión de elementos previos, si no que constituye un todo organizado que se impone al sujeto.

El todo se puede dividir en unidades elementales pero no es igual a la suma de sus elementos, se aprende globalmente.

La teoría supone que cada elemento de una estructura se articula para construir una forma consecuentemente, el elemento aislado deberá analizarse como parte del sistema, subordinándole importancia en la

relevancia del conjunto.

De ello se deriva una concepción de análisis del deporte en el que la acción de un jugador es solo una pieza del engranaje de funcionamiento del equipo que representa la maquina total.

El aprendizaje de gestos técnicos se realiza de forma integradora con la organización colectiva utilizada y aprendida por el equipo.

Esta teoría trata de subordinar la acción motriz específica a la estructura general, pero considerando la necesidad de formación inteligente del jugador.

Es necesario situarse en un estilo de enseñanza no directiva, en general se recomienda seguir una pedagogía de las situaciones en las que el profesor explica la tarea a realizar tratando de provocar el descubrimiento personal del alumno.

Las situaciones pedagógicas tienen las características de proponer un problema motor en relación con la estructura de la actividad del acto motor y de tender a la formación de estereotipos flexibles.

El juego se considera el motor esencial de la pedagogía del aprendizaje. El juego como elemento fundamental, es algo que se puede entender fácilmente si observamos que en la práctica deportiva, sobre todo en deportes colectivos, en cualquier acción, todos los jugadores intervienen de forma global.

En la competición en el juego real, los estímulos externos, los compañeros, los adversarios, actúan directamente sobre el deportista, bien en la tensión emotiva; bien en la realización del gesto técnico. Por

consiguiente, el hecho de aislar el gesto técnico de su contexto constituye una situación artificial. Es fácil comprobar como algunos jugadores capaces de conseguir éxitos en condiciones aisladas fuera de la competición por ejemplo tiro libre al borde del área , recepción del balón con marcaje activo, no lo consiguen a lo largo de un partido eso es fácilmente apreciable en entrenamientos y partidos en categorías inferiores y menor medida en jugadores de alto nivel.

Solo la acción real de juego permite respetar el contexto global necesario para dar una orientación táctica a la formación técnico- táctica del futbolista por este motivo se le da prioridad en este modelo.

El progreso en las corrientes sintéticas, lejos de ser un fenómeno acumulativo es una reorganización.

Sin embargo, esta transformación no se produce por exclusión de la estructura precedente, si no por extensión de esta. Este proceso se denomina integrativo es decir cada etapa resulta de la precedente.

La pedagogía global propone un modelo de intervención integrado, esto es cognitivo y cíclico, los aspectos contextuales crean unas demandas o exigencias del juego que deben solucionarse de la mayor forma posible.

Una vez realizada la acción para solucionar el problema se pasa a reflexionar sobre el resultado para conseguir una buena comprensión del juego y empezar a valorar la importancia instrumental de la técnica una vez entendida la naturaleza del mismo este modelo ayuda a los alumnos a reconocer los problemas, a identificar y generar sus propias soluciones y a elegir las mejores soluciones para el juego.

1.4 METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN CUBA

En Cuba, el fútbol está incluido en el programa de Educación Física para los niveles de primaria, secundaria, media superior de enseñanza, además se practica en áreas deportivas, recreativas y en las instituciones de formación de atletas de alto rendimiento.

En tal sentido, el movimiento deportivo cubano posee experiencia suficiente en cuanto a la formación de deportistas de edad escolar con talento, que posteriormente, con el paso de los años representan al país en el nivel más alto de competencias internacionales.

Los futbolistas escolares que se preparan en las EIDE, constituyen una importante cantera de jugadores talentosos para los equipos Nacionales y de Primer nivel del país. En dichas escuelas se inicia realmente la especialización en el fútbol, algunos de los cuales han participado en las categorías infantiles (mini-fútbol) con anterioridad y demostrado aptitudes especiales para la práctica de dicho deporte.

En la etapa de especialización inicial, se crean las bases de sus futuros logros deportivos asegurando su desarrollo físico multilateral, elevando el nivel general de posibilidades funcionales, creando una amplia reserva de hábitos y habilidades motoras y de conocimientos que son las premisas de la maestría deportiva y, paralelamente, continúan ampliando su cultura general, instrucción y formación ciudadana.

El proceso de adquisición de hábitos motores especiales, de desarrollo del pensamiento táctico y las capacidades creativas asegura el desenvolvimiento exitoso de los jugadores en el juego y su posterior desarrollo.

Los actuales resultados internacionales del fútbol cubano aún no están al nivel del desarrollo deportivo general del país.

En el fútbol cubano, el Programa de preparación del deportista es la guía metodológica principal para llevar a cabo la enseñanza y entrenamiento en las áreas deportivas, EIDE, ESPA y Academias.

En su versión de 1988, se plantea que este documento es una herramienta de suma importancia para el trabajo de los especialistas deportivos, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en la proyección del deporte cubano.

Los programas de 1991 y el vigente expresan que dicho instrumento metodológico estará en constante análisis y práctica con el fin de que al concluir el cuatrefeño quede iniciado el proceso de reelaboración de los nuevos programas.

Es también importante considerar que en el programa de 1991 se señala que la sucesión de los programas de la Asociación de Fútbol de Cuba **(A.F.C, 2006)**. Para la preparación del futbolista es clara expresión de una filosofía técnica dirigida a fortificar y mejorar constantemente la esencia de la pirámide de alto rendimiento, con esta manera de proceder, se tiene en cuenta la situación actual del fútbol mundial que ha conocido de una evolución sorprendente a pasos agigantados. **(A.F.C, 2006)**.

En el programa de preparación del deportista de 1988 y 1991 se trata la preparación técnico- táctica de los jugadores y equipos de las EIDE en la categoría 13-14 años de forma muy general. Se propone que los elementos técnicos practicados en los niveles anteriores deben mejorarse en su ejecución y se recomiendan un grupo de ejercicios técnicos y

tácticos; también se establecen normativas que contemplan ejercicios (test) de conducción del balón 30 metros, golpeo del balón, saque de banda, golpeo de exactitud, conducción, tiro a puerta y dominio del balón.

Por tal motivo, el estudio de la evolución de dichos programas unido a los de escuelas de fútbol base de otros países, en el área de las orientaciones para la enseñanza y entrenamiento de la preparación técnico- táctica de los futbolistas de la categoría 13-14 años en el ciclo anual de entrenamiento nos posibilita comprender con mayor profundidad como se ha ido dirigiendo la formación técnica y táctica de los jugadores en los últimos tiempos así como, que correspondencia existe entre las indicaciones de los programas vigentes y las exigencias actuales de la preparación.

(Wein H, 1996). Reconocido investigador del deporte infantil y juvenil, señala que: “La enseñanza del fútbol base deberá ser, debido a su incuestionable importancia un argumento mejor estudiado y coordinado y en gran medida independiente de la forma con la que cada técnico o responsable de la escuela de iniciación conciba su importante y difícil deber de enseñar y entrenar, de forma eficaz. Los modelos improvisados para el desarrollo de la capacidad del juego en el fútbol deben ser sustituidos por una enseñanza programada.”

1.5 METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO DE ÁREAS RESTRINGIDAS

El entrenador **(Weisweier H, 2004).** Contribuyó a que Alemania ganara el Campeonato Mundial de 1974 utilizando una metodología de entrenamiento a la que denominó áreas restringidas.

La mayoría de los preparadores hoy renombrados adiestran a sus jugadores entrenando sobre terrenos en forma de cuadro, o en otras superficies restringidas, como el área de castigo o el medio campo, cuando emplea pocos jugadores.

Actualmente, todos los equipos marcan a sus adversarios estrechamente sin concederles espacio para jugar, ni tiempo para observar o pensar. El entrenamiento en áreas restringidas, como pequeños cuadros, se parece mucho al juego moderno porque las líneas representan oponentes y, por consiguiente si el balón traspasa una línea del cuadro se pierde. Por tanto, los jugadores desarrollan la habilidad para jugar en situaciones muy apuradas y leer el juego antes de obtener la posesión del balón.

En los terrenos restringidos, los jugadores aprenden además a dar los pases con el adecuado control y precisión, porque si un balón es impulsado con demasiada fuerza rebasa una línea y se pierde.

Jugar en áreas restringidas sirve para que los jugadores puedan desarrollar su destreza, el equilibrio y el toque del balón, logren hacerse una idea de la situación en el terreno de juego antes de que reciban el balón, todo ello en situaciones muy severas y con líneas que limitan su libertad de acción.

Después de aprender a jugar dentro límites muy rigurosos en el entrenamiento, el juego resulta relativamente fácil para los buenos jugadores.

Se juega sobre espacios reducidos, como cuadrados de 15 metros, para aprender a jugar en áreas restringidas, pues los jugadores tienen a veces muy poco espacio para trabajar en los partidos, para los ejercicios que

movilizan más jugadores (5 vs 5) usan la mitad del campo.

1.6 METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO POR EL MÉTODO DE DESGLOSAMIENTO

El profesor **(González J, 2005)** utiliza como metodología de entrenamiento en el fútbol base el método del desglosamiento.

Podemos ver como cada día aumentan los torneos internacionales para niños, los cuales son promovidos, bien por Selecciones o bien por Clubes de reconocido renombre como lo hacen en España, Italia, Perú, Bolivia y otros países. En otras palabras, los dirigentes y entrenadores de menores, que antes sólo se preocupaban por el aspecto y lo formativo, han tenido que reorganizar sus Escuelas de Fútbol ante la evolución mundial del elemento Competencia.

La técnica requiere armonía corporal y biomecánica. Las acciones kinestésicas han de ser coordinadas. No es sólo el dominio del balón, sino que se trata de dominio del cuerpo. La mente ordena y el cuerpo debe responder. A esto debemos sumar los movimientos reflejos y las acciones automatizadas por un continuo ensayo – error luego de largas series de repeticiones.

Lograr performance en un tiro libre directo, con o sin efecto, colocarlo por encima de la barrera, convertir un penalti impecable, ser poseedor de una conducción excelente sólo es logrado con muchísima práctica.

¿Cuántas repeticiones habrán hecho esos jugadores de alta competencia expertos en tiros libres? ¡Miles! Y esto es el ejemplo de sólo algunas de las innumerables acciones técnicas que requiere el buen Fútbol. ¿Qué decir del cabeceador efectivo que parece suspenderse en el aire y

cambia la dirección del balón hacia el lugar mortal?

La técnica encierra armonía y perfección de movimientos, coordinación mente, cuerpo, balón, efectividad, arte, belleza kinestésica, creación y maestría.

La enseñanza de la técnica implica programación detallada de cada uno de los fundamentos, corrección, repetición, refuerzo, ensayo – error, detectar donde está la falla, perfeccionar los puntos fuertes.

Hay niños en los que parece que la técnica es algo innato y los vemos destacar en forma espontánea.

La mente infantil, puede perfeccionar un determinado movimiento técnico, hasta en el sueño (repasso onírico). Puede ir caminando, o detenerse a pensar en un malabarismo o un dribbling que vio en el estadio, en un juego por TV, en un entrenamiento de determinado equipo, o la forma de levantar el balón de un entrenador o jugador y que le llamó la atención por su originalidad, porque se salía de lo convencional. Mentalmente repasa el movimiento, elabora su esquema, se visualiza realizándolo y se dispone a efectuarlo cuando tiene la oportunidad. Practica, repite y repite hasta que lo logra. El niño vio e imitó. Cuando alguien le demuestra a él la ejecución de un movimiento, también debe imitarlo, ya que en ese momento, quien le demuestra, se convierte en patrón de émulo. Esto es lo que Skinner, famoso psicólogo de aprendizaje, denominó hace muchos años Drive de Proyección: Observa, selecciona, analiza e imita.

1.7 METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO SEGÚN EL DOCTOR

RAFAEL MORENO DEL CASTILLO UNIVERSIDAD DE JAÉN, ESPAÑA

La metodología de entrenamiento propuesta por este autor (**Moreno del Castillo R, 2004**) pretende principalmente, la enseñanza y el entrenamiento partiendo de la realidad del juego y cuyo objetivo prioritario será el entendimiento del mismo. Pero a pesar de centrar la atención en la formación del jugador, consideramos que dicho proceso no tiene fin, y en cualquier etapa y momento deportivo cobra relevancia. De hecho, actualmente, existen ejemplos, a pesar de las magistrales individualidades, de equipos que basan su éxito en la continua búsqueda de superioridad colectiva sobre el rival tanto en ataque como en defensa, mientras otros se bastan con mantener orden defensivo y encomendarse a sus jugadores brillantes en el ataque.

Pocas veces se reconoce una clara mejora del nivel individual de los jugadores y del juego del equipo, si falta el éxito registrable en forma de goles y victorias.

La necesidad de éxitos inmediatos, imposibilita la valoración de una estructura homogénea de cantera.

Una de las consecuencias más evidentes ha sido la obsesión por los aspectos de la enseñanza y el aprendizaje centrados en la técnica individual, partiendo del principio de que la suma de todos los desempeños individuales provoca un efecto cualitativo en el equipo y también de que el gesto técnico aprendido de una forma analítica positiva provoca una aplicación eficaz en las situaciones de juego.

Esta forma de ver la enseñanza, presenta importantes limitaciones, pues descuida factores característicos de estos deportes, como la incertidumbre, complejidad y adaptabilidad (**Blázquez F, 1999**).

En esa misma línea se expresa (**Wein H, 1995**). Cuando afirma que haber dado prioridad a la técnica, ha impedido a muchos jóvenes entender el juego en sus aspectos básicos, demostrando en el juego global una evidente imposibilidad de aplicar lo aprendido anteriormente por haberlo hecho en situaciones aisladas.

Con esta perspectiva se enseña el ¿cómo hacer? (técnica) separado del ¿qué y porqué hacer? (táctica).

Este método de aprendizaje de lo aislado a lo complejo, descansa sobre la suposición de que el comportamiento de juego está formado por la suma y acumulación de componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos independientes.

Entonces las formas de juegos competitivos difícilmente podrán alcanzar su verdadera meta, ya que implican que se adapte la atención de la técnica específica de la ejecución motora a su aplicación deportiva.

Según (**Brüggemann W, 1996**). Si resulta que la falta de un factor de comportamiento excluye todo el comportamiento haciéndolo imposible en su tendencia, hay que deducir que en el comportamiento de juego interactúan continuamente todos los factores de comportamiento y que se condicionan entre ellos.

Ahora bien, para que la comunicación y en definitiva, las relaciones que se establezcan entre compañeros y contra los contrarios, favorezcan la labor de conjunción de equipo y se desarrollen en su mayor grado, es necesario que las situaciones de entrenamiento faciliten una serie de respuestas a problemas dados en el juego, que permitan su más rápida interpretación cuando dichos estímulos aparezcan o se den en la competición.

Como complemento a estos comentarios, incluimos los aspectos de

entrenamiento que **(Mombaerts E, 1998)**, Considera que forman jugadores disponibles para el juego:

- Escoger rápido y leer bien el juego.
- Escoger y realizar rápido y bien, en un juego que exige coherencia y coordinación de acciones entre compañeros.
- Realizar rápido y bien en relaciones de espacio y de tiempo cada vez menores.
- Dominar la presión emocional.

Se hace tan necesario como es obvio, destacar la importancia del entorno de enseñanza - entrenamiento. Un entorno de enseñanza o entrenamiento futbolístico no similar al juego, a menudo también conduce a resultados de juego irreales. En consecuencia, para el aprendizaje del comportamiento del juego pse ha de establecer la relación hacia el entorno real de un futbolista (compañeros y adversarios, porterías, etc.).

Tras todo lo hasta ahora comentado, podemos decir que el comportamiento de juego del futbolista sólo se puede entender de forma global, que depende de la situación y en el cual los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre unidos y que por lo tanto también se ha de entrenar en sus manifestaciones globales. De ahí que la nueva didáctica del juego se base en las situaciones de enseñanza- entrenamiento, a través de pequeños juegos reglamentados.

Ventajas de esta metodología de entrenamiento (Brüggemann W, 1995).

- Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición.

- El jugador participa individualmente en la construcción del juego colectivo.
- Se pueden enseñar y entrenar de forma relativa aspectos abandonados bajo una estrategia analítica. Un ejemplo es el momento sorpresa como medio táctico.
- Las correcciones se realizan en el juego con la ventaja comprensiva que ello supone.
- Mayor aprovechamiento del tiempo al disminuir el período de dedicación exclusiva al entrenamiento de aspectos físicos o técnicos por separado.
- Motivación. Condición importante en el juego real, se observa en el logro de la victoria, en la consecución o evitación del gol, etc.
- Y sobre todo, posibilidad de aprender entendiendo el juego. Saber ofrecer una buena y correcta ayuda al compañero, ya sea en ataque o en defensa, va a ser tan relevante para el juego como un pase ejecutado adecuadamente.

1.8 ENTRENAMIENTO BASADO EN LA IDENTIFICACIÓN DEL JUEGO

Una vez superadas las dificultades de identificación del proceso de enseñanza- aprendizaje de juego con el aprendizaje de los gestos técnicos, se producen reacciones que, en su mayoría, conducirán al entendimiento del juego a partir de la noción de equipo.

El equipo pasa a ser entendido como un microsistema social complejo y dinámico (**Theodorescu L , 1984**) representando algo cualitativamente nuevo, cuyo valor global no puede ser traducido por la sumatoria de los valores individuales, Pero si por una nueva dimensión que emerge de la interacción que ocurre a nivel de los elementos que lo conforman. (**Oliveira J, 1997**).

La Metodología de enseñanza de la comprensión del juego se basa en los pequeños juegos de equipo (situaciones) que representan de forma más o menos reconocible pequeñas escenas de juego (mantener posesión, gol, etc.) En las situaciones adquiere sentido la aplicación de reglas sobre las situaciones con el objeto de reforzar un aprendizaje (Control previo al remate, éxito en la precisión del remate, anticipación defensiva, desmarque previo al éxito en ataque, etc.).

Debido a la complejidad del juego, en la practica tiene que, a un mismo tiempo, referenciar varios elementos: balón, posición en el terreno, objetivo, compañeros, adversarios, tiempo disponible, y sobre todo a las distintas posibilidades en función del nivel de desarrollo y a la edad, se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido, de lo menos a lo más complejo.

Sería utópico, construir situaciones con un alto grado de dificultad, incluso basadas en la estrategia global, para niños que se encuentran en la fase de familiarización con el juego, o como lo llama **(Pinto, 1997)**. Construcción de la relación con el balón.

1.9 METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL BASE

Durante mucho tiempo hemos hecho que nuestros niños jueguen a imitación de los adultos. Y para el niño pequeño, el fútbol de los adultos es demasiado "grande", demasiado difícil y complejo porque exige un nivel de capacidades físicas y mentales que los niños todavía no poseen.

En vez de adaptar el niño al fútbol, como ocurre en todas las partes, hay que saber adaptar el fútbol al niño, siempre a su perfecta medida durante todo su crecimiento, como sus zapatos o su saco. Este concepto, tan lógico y lleno de sentido común, es plasmado por el técnico e investigador

alemán **(Wein H, 1995)** en su libro, "Fútbol a la medida del niño"

El Doctor Wein, un internacionalmente reconocido experto en los juegos de equipo que se dedica desde años exclusivamente a la importante tarea de reciclar los conocimientos de entrenadores de fútbol, expone de manera sencilla los por qué y los cómo de la necesidad de adaptar el juego de fútbol en todas de sus facetas a la medida del niño. En primer lugar, se cuestiona si los niños entre 7 y 13 años deben competir en el fútbol reglamentario, a imitación de los adultos con once jugadores en cada equipo disputando un balón reglamentario en un campo con dimensiones gigantes y porterías en las cuales se pierden los pequeños porteros.

Creo que tiene razón. Si un niño de siete u ocho años todavía no sabe dominar a su cuerpo, ¿cómo se puede esperar que pueda dominar el balón y uno o más contrarios? Todavía está expuesto a ejercitarse con un balón que le llega casi a la rodilla, de un peso que su pierna no puede mover con facilidad y con falta de tiempo por la presencia de un gran número de adversarios y compañeros que le rodean, en búsqueda de este apreciado balón que todos quieren poseer el máximo tiempo posible.

Así, un niño llega a tocar tres o cuatro veces el balón o un máximo de un minuto en cada partido, completamente insuficiente para darle los estímulos necesarios para poder crecer. Por eso, dice **(Wein H, 1995)**. En el libro antes mencionado que: "muchos jugadores mueren con 33 –35 años en el campo de fútbol, antes de haber nacido por completo, por la exposición a métodos, contenidos de entrenamiento y competiciones inadecuadas durante sus mejores años de su aprendizaje motriz, entre los 8 y 12 años. "**(Wein H, 1995)**.

Este mismo especialista está convencido de que la gran tragedia del fútbol

en Colombia es que muchos técnicos conocen bastante bien su materia pero no conocen suficientemente bien a sus jóvenes alumnos. Hace falta conocer las necesidades vitales del niño a la hora de practicar su deporte favorito, saber qué es lo que más les gusta para poder descubrir con el tiempo de forma gradual, la dificultad y complejidad del fútbol. Y ¿qué descubrió?, algo tan simple que cualquier niño lo que le gusta del fútbol es tener el balón y meter goles.

Pero en el fútbol actual de los jóvenes el meter goles es algo para privilegiados. Hay uno o dos talentos que anotan todos los goles de un equipo, suelen ser los más acelerados en el crecimiento a los cuales favorecen el balón pesado y las enormes distancias hasta llegar a la portería contraria.

Sólo competiciones a la medida del niño cuyas reglas cambian como el niño cambia de forma progresiva su nivel de las capacidades físicas y mentales saben estimular correctamente y luego formar desde temprana edad la habilidad, la voluntad y la inteligencia de un joven talento.

El fútbol de los niños y adolescentes no mejora con una acumulación de partidos o campeonatos, sino con el continuo desarrollo de conceptos originales que favorezcan la formación integral de los futbolistas y su crecimiento natural sin prisas ni pausas.

Con sus programas de juegos simplificados para equipos formados por 2, 3 y 4 jugadores en un equipo, el doctor **(Wein H, 1995)**.

Deja a los jóvenes descubrir gradualmente los problemas con creciente dificultad que ha incluido en cada uno de ellos. Enfrenta a los niños en sus juegos con todas las situaciones básicas del fútbol, para enseñarles no solo como leer el juego sino resolver adecuadamente los problemas que

presenta. En sus juegos simplificados todos los niños aumentan su capacidad debido al frecuente acierto en sus acciones.

Todos ellos son siempre protagonistas en los juegos simplificados porque tocan el balón constantemente y con la posibilidad de marcar muchos goles, lo que favorece el desarrollo de su confianza y personalidad.

En vez de competir once contra once en un campo reglamentario o reducido, Propono para los de 8 y 9 años el juego "tres contra tres" de Mini Fútbol en una cancha de baloncesto pero a cuatro porterías, dos en cada línea de meta.

Jugar "tres contra tres" fomenta la importante capacidad de percepción de cada uno de los componentes de los dos equipos. En poco tiempo los niños aprenden a ocupar racionalmente los espacios, a tocar el balón al primer toque, y a ver una portería bien defendida, y sin que nadie le diga nada, aprenden a levantar su vista y conducir el balón a la portería menos defendida de las dos a atacar. Y si ofrecemos las múltiples variantes sobre este juego de Mini Fútbol estimulamos capacidades imprescindibles para jugar bien al fútbol como la coordinación, la anticipación, el juego triangular, la cobertura, el desmarque en el momento justo, el pase de pared o de primera intención, y especialmente qué hacer, cómo y cuándo hacerlo y finalmente el porqué de una acción y no de otra.

Además, debido a los pocos jugadores que intervienen en el juego se mejora gradualmente las capacidades de comunicación y cooperación entre los jugadores.

Todos atacan y todos defienden, todos meten goles, todos están en contacto continuo con el balón durante los dos tiempos de 20 minutos mientras la competición tradicional les condena a ser espectador. Por otra

parte el doctor Wein establece que no es bueno proponer a las edades de 7, 8 y 9 años competiciones en forma de liga, dando puntos por la victoria etc.

La competencia a edades tan tempranas es más una proyección de los padres de familia que un deseo y una utilidad para los niños. El niño lo que quiere es jugar.

Es el padre de familia quien siente que gana o pierde cuando gana o pierde el equipo de su hijo. Pero educativamente hablando, no es formativo que los niños compitan tan a temprana edad y menos en un solo deporte.

Los niños son muy sensibles a la crítica, en especial cuando viene de la gente que más los quiere: su entrenador y sus padres, y no todos los entrenadores ni todos los padres son capaces de aceptar las derrotas de sus hijos. Entonces tenemos niños que se acostumbran a ser perdedores, hasta que se cansan de hacer tanto esfuerzo para ir a perder.

Es por esto que a estas edades, resulta muy conveniente fortalecer la coordinación y la polivalencia, aplicando los múltiples juegos que propone En su libro "Fútbol a la medida del niño".

Hablar de estos conceptos implica un cambio radical en la manera de ver la formación de los niños en el fútbol y en los otros deportes.

Es un cambio que es necesario, pero que no sirve de nada si sólo algunos cuantos cambian su percepción. Es un cambio de formación, de ideas, de concepción de lo que es el niño como ser humano libre.

Hay que volver a pensar en el niño, el protagonista del fútbol base. Hay que dejarlo jugar con zapatos a su medida, e irlos haciendo crecer, en la

medida en que él vaya creciendo, de manera gradual, jugando 3 contra 3 con 8 años, 4 contra 4 con 9 años, 7 contra 7 con 10-11 años y 8 contra 8 con 12-13 años hasta llegar con óptimos resultados con 14 años al 11 contra 11.

En programas de otros países también encontramos interesante información acerca del contenido de la preparación de los futbolistas escolares y su metodología de enseñanza.

En el manual de entrenamiento de las escuelas de fútbol del club Pachuca y sus filiales de México se reconoce la necesidad de la utilización de programas de trabajo anual unificados para estas escuelas y de planes diarios de entrenamiento, sin embargo los ejemplos que se muestran al respecto son orientados para un grupo de edades muy amplio (de 8 a 14 años) , al mismo tiempo no se presenta un orden lógico y didáctico de los contenidos a impartir en cada grupo de edades o categoría, ni el nivel de desarrollo de las habilidades motoras ni de asimilación por parte de los jugadores, lo que limita la función del entrenamiento de determinar y regular la práctica adecuada al contexto de los alumnos.

Es en el orden metodológico de la enseñanza del fútbol dirigido principalmente al trabajo con niños que en el manual que analizamos aporta valiosos elementos entre los que se encuentra el planteamiento de una metodología para el aprendizaje de elementos técnicos con el balón y de principales acciones tácticas de grupo y equipo.

(Fassi A, 1998). Autor principal del manual de entrenamiento de fútbol presta gran atención en la ejecución de ejercicios a dos aspectos: El ritmo de ejecución – entendido por la velocidad que el jugador desarrolla en el ejercicio y que pueden ser estáticos (en el sitio), lento

(poca intensidad), ritmo medio (intensidad media) en progresión, rápido y con cambio de ritmos, y el segundo aspecto es el oponente – adversario que dificulta las ejecuciones en mayor a menor grado.

También **(Fassi A, 1998)** pondera altamente los juegos simplificados en el proceso de enseñanza – aprendizaje en el fútbol base.

Coincidimos con el autor en sus posiciones y conceptos de los juegos simplificados. Se les llama así porque sus elementos principales (jugadores que intervienen, disminuciones del terreno, las reglas y el juego en su contenido) se reducen, se flexibilizan, son simplificados.

Todos los juegos simplificados se adaptan con su estructura específica al estado físico, mental e intelectual del niño. Llevan al niño, sin grandes problemas, de la repetitiva práctica de un gesto técnico a la correcta aplicación del mismo en una situación del juego.

La concepción de la Asociación Alemana de Fútbol de la ex –República Democrática Alemana sobre el desarrollo de los jóvenes futbolistas, está reflejada en la obra de **(Brauble J, 2005)**. Mediante un programa de entrenamiento fútbol para niños donde se orienta para las edades de 13-14 años una relación entre el entrenamiento general y especial de 35 y 65 % respectivamente, dando preferencia al entrenamiento técnico-táctico en la formación del jugador de fútbol. El documento enfatiza en el aprendizaje gradual, los elementos técnicos deben enseñarse tan pronto como sea posible en situaciones similares a las reales. Sobre la base de un buen toque de balón (más correcto sería llamarlo percepción del balón) deben construirse las más importantes habilidades técnico tácticas, tanto a grandes rasgos como en sus mínimos detalles.

Las etapas de formación del novel futbolista que se proponen en el plano técnico – táctico permiten una orientación general de la programación del contenido del entrenamiento, ellas son:

Primera etapa: aprendizaje y consolidación de capacidades y habilidades técnico- tácticas básicas bajo condiciones de entrenamiento simples y sobre todo constantes.

Segunda etapa: precisión y adaptación al juego de las habilidades y capacidades técnico-tácticas por medio de condiciones de entrenamiento más duras y variables.

Tercera etapa: aplicación y estabilización de acciones técnico – tácticas específicas para los encuentros con aumento de las exigencias para con el comportamiento en decisiones tácticas, la capacidad de elegir la técnica y la conducción.

Una selección de trabajos de las primeras jornadas internacionales de fútbol base de la **(Federación Española de Fútbol, 2005)** aborda interesantes aspectos del tema que nos ocupa.

(Gil J, 1998). Entrenador nacional, presenta lineamientos generales de la metodología de entrenamiento de las escuelas federativas madrileñas de fútbol. En la etapa de iniciación de los jugadores (12-13- 14 –15 años) plantea que se corresponde con el momento para el mejor aprendizaje de todos los secretos del fútbol técnico- táctico y estratégico, coincidiendo en esta posición con los programas de otras escuelas **(AFE, Federación Francesa).**

Algunos de los programas citados indican la necesidad de enfatizar en los

siguientes aspectos:

Golpeo – recepción, pase, tiro, conducción, cabeceo trabajo con el pie débil.

El enfoque de **(Sánchez F, 1998)** profesor de la INEF de Madrid acerca de los aspectos. Fundamentales metodológicos de la iniciación al fútbol en los niños, es a nuestra consideración de gran importancia para la determinación de contenido en la enseñanza de la preparación técnico-táctica.

Los puntos metodológicos fundamentales se pueden resumir de la siguiente forma:

1. Jugar para aprender y disfrutar del juego no para ganar a toda costa;
2. No acelerar el aprendizaje técnico y táctico;
3. Que los niños alcancen la realización de acciones de juego progresivamente;
4. Trasladar el fútbol de la calle al que tienen que hacer los niños.

Esta óptica del trabajo es realmente útil si además consideramos que la preparación del joven futbolista tiene como objetivo principal, utilizar el aprendizaje de un deporte como el fútbol para que el niño se forme integralmente y adquiera unos hábitos de educación, comportamiento, higiene, estudios, etc, que pueden serle útil en su futuro como persona dentro de la sociedad . **(Tocón F, 1995)**.

Es oportuno destacar que exceptuando el programa de preparación del deportista de Cuba, en el resto de los programas analizados no existe una detallada relación de elementos técnicos y tácticos que constituyan el contenido principal de la preparación del futbolista de 13-14 años

masculino , ni orientaciones en cuanto al volumen de la carga sin embargo, despierta gran interés la investigación sobre el modelo de prestación de los jóvenes futbolistas realizada por el departamento de Fisiología y Biomecánica del Instituto de Ciencia del deporte de Roma.

(Roticiani O, 1995) y el plan de formación del **(Damiano C, 1997)**. Técnico de la Federación Argentina el cual presenta los elementos fundamentales técnicos y tácticos que deben ser motivo de estudio en la preparación de los jugadores de las edades de 12 a 15 años. Ellos son los siguientes: Técnica- controles orientados, conducción y dribles, disparos, fintas, juego con la cabeza pie débil y técnica defensiva.

Táctica, apoyo, sostén, 1-2- 3-2 atacantes contra 1 defensor, la zona, superación del balón, animación ofensiva. Además se recomienda realizar 1 encuentro (juego) y 4 o 5 sesiones de entrenamiento a la semana este plan de formación del futbolista contempla un interesante ejemplo de programación mensual (4 semanas) que se caracteriza por distribuir el contenido técnico- táctico y físico en tres de las cuatro semanas de forma similar.

Los enfoques metodológicos hasta ahora analizados nos permitieron iniciar una investigación con miras a mejorar la efectividad de la enseñanza y entrenamiento del fútbol base a través de estructuras y métodos más modernos para lo cual se organizan secuencias de microciclos donde la conformación de la sesión de entrenamiento estará estructurada por juegos pedagógicos acordes a las exigencias reales de la competencia y así dominar acciones técnico- tácticas que en un futuro nos permitan mejorar los bajos resultados obtenidos en la efectividad del tiro a puerta.

Para ello, se hace necesaria la capacitación constante del entrenador y relacionar todos los aspectos de la preparación al tener en cuenta como pilares fundamentales los avances de la ciencia y la tecnología en el campo de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

1.10 GENERALIDADES DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO EN EL FÚTBOL

El entrenamiento técnico- táctico es un aspecto fundamental de la formación de los jugadores en el campo del fútbol.

Tiene como contenido principal el entrenamiento sistemático de habilidades técnicas referidas a situaciones en concreto y formas de comportamiento táctico individual y colectivo. De esta forma en la teoría podemos separar estos dos conceptos pero en la práctica están estrechamente relacionados.

La perfección técnica y la variabilidad táctica son las tendencias en su evolución que mas destacan.

Por Técnica futbolística entendemos pues, el modo de ejecutar todos los fundamentos técnicos posibles con una muy buena calidad y eficiencia en su ejecución.

La técnica futbolística tiene para el conocimiento del fútbol una significación básica. Sobre todo, el conocimiento de los movimientos ejecutados con el balón es indispensable en la determinación del concepto.

En el fútbol moderno la táctica y la técnica deben estar en una armonía completa. Solo puede ser correcta aquella táctica que considera, ante todo, la sabiduría técnica de los jugadores.

Al ordenar la disposición táctica, no debemos olvidar las habilidades técnicas del adversario. Si por ejemplo, el adversario cabecea bien no será adecuado jugar con el balón aéreo, en cambio hay que hacerlo si nuestros jugadores dominan el espacio superior de la portería contraria.

Hay que atemperar la táctica a las condiciones técnicas y no al revés. La táctica puede ser modelada con relativa rapidez. Pero la elevación del nivel técnico requiere un entrenamiento planificado prolongado.

Es evidente que al crear nuestro entrenamiento táctico no debemos omitir los puntos de vista del estado físico.

Es verdad que la fuerza moral es capaz de estimular al jugador a utilizar a menudo más energía, pero es muy arriesgado contar incondicionalmente con esta posibilidad.

Para la enseñanza y entrenamiento de las acciones técnico – tácticas se hace necesario realizar una clasificación profundizada de cada uno de los elementos técnicos y tácticos del juego con su correspondiente relación con la preparación física y los métodos del entrenamiento deportivo y con base a la experiencia del entrenador, estructurar la evaluación pedagógica para señalar el nivel de ejecución en el cual se encuentran sus deportistas y así estructurar un modelo de enseñanza. (Ver clasificación de las acciones técnico- tácticas del fútbol en el Anexo 1)

La clasificación de la táctica

La calidad de un jugador de Fútbol, no está solamente en el dominio de una gran cantidad de elementos técnicos, sino en la aplicación racional que haga de estos en las situaciones cambiantes que se producen dentro del juego.

La táctica, según la define **(Theodorescu, S 1999)**. Se puede ver como la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, organizadas y ordenadas racionalmente y de forma unitaria, teniendo en cuenta los límites del reglamento, utilizando la técnica, con el fin de obtener la victoria.

Para **(De la Paz, P 1985)**. Es la adopción racional de las acciones individuales, en grupos y colectivas, durante la enseñanza de los elementos técnicos.

En el fútbol podemos definir la táctica como todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden realizar para combatir o neutralizar a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego; combatir cuando atacamos. Neutralizar cuando defendemos.

Principios fundamentales de la táctica;

Principios ofensivos:

Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posesión del balón. Entre estos se encuentran:

- **Desmarques:** Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apodero del balón.

- **Ataques:** Intentar llegar a la portería adversaria, con el balón, una vez

puesto en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción de todo el equipo.

- **Contraataques:** Robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente, y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos jugadores.

- **Desdoblamientos:** Son una serie de acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

- Intervienen varios hombres de diferentes líneas.

- Acción ofensiva, teniendo prevista la defensiva por si existe perdida de balón.

- **Espacios Libres:** Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos previamente un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (creación).

Los Espacios Libres: Se crean (arrastrando al contrario).

- Se ocupan (desplazándose un compañero a él).

- Se aprovechan (cuando el balón llega en las debidas condiciones para ser jugado).

- **Apoyos:** Es acercarse o alejarse del poseedor del balón sin obstáculo alguno; pueden ser:

- Laterales, Diagonales. En profundidad, Desde atrás, Desde delante.

- **Ayudas Permanentes:** Son todas aquellas soluciones favorables que se le presentan al poseedor del balón, por sus compañeros de equipo, en cualquier momento y circunstancia.

La movilidad de los hombres sin balón, es básica en este principio.

- **Paredes:** Entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. El que empieza, finaliza la acción, y el jugador que recibe el balón, lo devuelve a un solo toque.

- **Temporizaciones:** Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja el equipo que las realiza.

- **Carga:** Acción que realiza un jugador sobre el adversario empujándole con el hombro cuando éste se encuentra en posesión del balón, o intenta apoderarse del mismo.

- **Conservación del balón o Control del juego:** Se manifiestan por las reiteradas acciones que se realizan si perder la posesión del balón, disponiendo de la iniciativa y del balón.

- **Ritmo de juego:** Se manifiesta cuando se mantienen, desde principio hasta final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a intensidad.

- **Cambios de ritmo:** Se caracterizan por los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste.

Pueden ser Individuales y Colectivos, y se manifiestan por:

Alternar lentitud y velocidad en las acciones, Alternar juego corto-lento con largo-rápido, Cambios de velocidad y dirección de los jugadores.

Acciones normales en su iniciación y rápidas en su finalización, o viceversa, Alternar varias superficies de contacto, etc.

- **Cambios de orientación:** Todos aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para:

- Aprovechar espacios libres, Desorientar al adversario, Conseguir amplitud en ataque, Buscar la espalda del adversario.

- **Velocidad en el juego:** Todas las acciones rápidas realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados. Velocidad de ejecución no quiere decir precipitación en la ejecución.

-**Progresión en el juego:** Todas las acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria.

Profundidad en ataque: llegar al área contraria con disposición de remate con varios jugadores.

Amplitud de ataque: utilizar toda la anchura del terreno de juego en ataque (jugar por las bandas).

Movilidad constante de los jugadores:

- **Vigilancia:** Evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios, aun cuando el balón está en poder de un compañero.

- Cuando se lanza un saque de esquina y no todos van al remate.
- Cuando se lanza una falta y no todos colaboran en su ejecución.
- Cuando ataca un defensa lateral y el hombre libre “vigila” su zona.
- Cuando ataca un hombre del centro de la defensa y un centrocampista pasa a ocupar su espalda, etc.

-**Desmarques:** Es escapar de la vigilancia del sistema táctico defensivo del contrario.

Principios defensivos

Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas, que puede desarrollar un equipo cuando no encuentra en posesión del balón.

-Marcajes: Son todas aquellas acciones que realizan los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios cuando éstos se encuentran en posesión del balón.

- Repliegues: Movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada. Pueden ser individuales o colectivos:

- Coberturas: Es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado 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, sale al encuentro del adversario.

- Vigilancia: Evoluciones que realizan los jugadores de un equipo cuando no están en posesión del balón, sobre sus adversarios, no manifestando ningún tipo de marcaje.

- Temporizaciones: Aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener algún tipo de ventaja, tácticamente hablando, el equipo que las realiza. En este caso, el balón está en poder del adversario y se trata de impedir su cómoda progresión y elaboración de la jugada.

- Entrada: Acción que realiza un jugador para apoderarse del balón cuando este está en posesión del adversario.

- **Carga:** Acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro cuando éste se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

- **Anticipación:** Acción físico-mental que realiza el defensor sobre el atacante que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él e impidiendo que lo reciba. No tiene porque tocar el balón.

- **Intercepción:** Acción que realiza el jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria. Debe tocar el balón.

- **Pressing :** Acción que se realiza una vez perdida la posesión del balón, sobre uno, varios o la totalidad de los adversarios con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y, por tanto, romper en su origen el juego del oponente.

- **El portero:** No es un jugador que se le da mucha importancia en los resultados de nuestra investigación pero es indispensable en el funcionamiento de un equipo y Sobre el plan táctico se pueden diferenciar cuatro importantes dominios:

- La organización de la defensa, La ubicación, La autoridad en el área, El sentido para comenzar una acción ofensiva.

Los sistemas: Sistema de juego: Es la posición de un equipo, dentro del

terreno de juego.

Se observa normalmente después de:

- Un repliegue, Un saque de meta, Una ocupación racional Y en otras situaciones similares.

Fundamentos: Una correcta ocupación del terreno, un correcto equilibrio entre las líneas, una transformación rápida y racional de la relación ataque-defensa.

- La atención y concentración de todos, Una eficiente labor en posición de partida y de llegada, Colocación de los jugadores, Líneas que delimitan el terreno de juego, Línea de defensas o zona de iniciación, Línea de centro de campo o zona de creación, Línea de delanteros o zona de finalización.

CAPITULO 2

DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

2.1. OPINIÓN DE LOS ESPECIALISTAS ACERCA DE LAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES TÉCNICO – TÁCTICAS DEL FÚTBOL BASE.

Se aplicó una encuesta a los entrenadores de las escuelas de fútbol participantes en los juegos nacionales de la categoría 13-14 años realizados en la ciudad de Cúcuta con la participación de 20 equipos en su

fase final, para recoger la opinión de los especialistas acerca de la importancia que ellos le conceden a las metodologías de entrenamiento de las acciones técnico- tácticas enfatizando en el tiro a puerta.

En la aplicación del cuestionario participaron 50 entrenadores de Colombia distribuidos de la siguiente manera, Santanderes 20, Antioquia 10, Cundinamarca 10 y Valle 10; los encuestados son entrenadores muy bien capacitados por lo que sus opiniones dan un alto grado de confiabilidad.

Los resultados de las encuestas los podemos apreciar a continuación, y estos se convierten en un sólido punto de partida en la solución de la problemática de la investigación. (Ver encuesta en anexo 2).

Tabla 1. Títulos Académicos de los Entrenadores.

Estadígrafo.						
	Doctor	Master	Especialista	Licenciado	Técnico	Empírico
Frecuencia	2	5	13	21	6	3
%	4	10	26	42	12	6

La tabla nos permite observar la capacitación académica que tienen los entrenadores participantes en el cuestionario, lo que nos indica que el mas del 42% de los encuestados tienen una capacitación superior a la de licenciados, pudiéndose apreciar opiniones de magísteres y doctores lo que nos acredita los resultados.

Tabla 2. Títulos académicos de los entrenadores

Estadígrafo.	Años de Experiencia como entrenador.				
	2-4	4-6	6-8	8-10	Mas de 10

Frecuencia	5	8	11	13	13
%	10	16	22	26	26

➤ Es posible apreciar que los entrenadores responsables de los equipos en su mayoría son individuos con experiencia en el entrenamiento deportivo, por ejemplo el 26 % de ellos tienen de experiencia de 10 años o más, tiempo que hace del entrenador un técnico experimentado en los temas del entrenamiento deportivo y de su aplicación en la enseñanza y entrenamiento deportivo del fútbol.

Tabla 3. Acciones Técnico – Tácticas consideradas más importantes

Estadígrafos.	Pregunta 1		
	B	C	D
Frecuencia.	35	2	13
%	70	4	26
Significación.	P =0,000		

Para el 70% de los entrenadores las acciones técnico- tácticas más importantes de la ofensiva son la definición ,que quiere decir la efectividad del tiro a puerta; el tiro a puerta que podría realizarse en jugadas de acción real de juego; en tiros libres directos e indirectos; el pase que es la acción de juego por la cual se ejerce la comunicación motriz entre los jugadores , mediante la buena ejecución de este es posible el desarrollo de paredes, o sea, la entrega y devolución del balón indispensables para romper el bloque defensivo del contrario.

El 26% de los profesores encuestados respondieron que los métodos simplificados sirven para el desarrollo del sistema táctico de la zona, cosa que no es cierto, ya que en forma general podemos decir que los juegos

simplificados se utilizan para el desarrollo del entrenamiento técnico – táctico en terreno reducido y el sistema táctico de la zona está estructurado de acuerdo a su propia metodología.

Otro 4% estuvo totalmente errado a la hora de responder que las acciones técnico – tácticas más importantes de la ofensiva son el desarrollo de la fuerza secuencial en acciones técnico – tácticas defensivas. Además podemos apreciar que existen diferencias muy significativas entre los criterios de los especialistas en cuanto a las acciones técnico-tácticas.

La ofensiva se convierte en el tema más importante de nuestra investigación, pero es un tema muy abarcador, por lo que para poder tener éxito en nuestra metodología se hizo necesario profundizar y elegir como acción técnico- táctica más importante el tiro a puerta desde su clasificación y, sobre todo, teniendo en cuenta la acción real de juego.

Tabla 4. Acciones técnico- tácticas consideradas más importantes.

Estadígrafos.	Pregunta 2.	
	A	C
Frecuencias	42	8
%	84	16
Significación.	P = 0,000	

Un 84% de los entrenadores participantes en la encuesta nos plantean

que la acumulación de errores en el desarrollo de acciones técnico – tácticas en la competencia, se da fundamentalmente por insuficiencias en la preparación física y en la falta de una buena fundamentación técnica, pues sin esta no es posible el desarrollo de la táctica.

El 16% de los entrenadores restantes plantean que también es importante que el deportista sea muy vertiginoso para evitar que la reacción motriz del oponente intervenga más rápido que la nuestra.

Existen diferencias muy significativas entre los criterios en cuanto a la fundamentación de los errores tácticos.

Tabla 5. Elementos teóricos-metodológicos que considera fundamental

Estadígrafo	Pregunta 3			
	A	C	D	E
Frecuencia	1	5	21	23
%	2	10	42	46
Significación.	P =0,000			

El 42 % de los entrenadores afirma que deben tenerse en cuenta los diferentes principios del entrenamiento deportivo para la ejercitación de las acciones técnico – tácticas del fútbol. El 46% plantea que es importantísimo desarrollar el entrenamiento mediante métodos que nos permitan el desarrollo de las acciones técnico – tácticas, a través de acciones reales de juego. Otro 10% indica que se deben tener en cuenta principios de la enseñanza tales como los principios de la asequibilidad, consolidación y sistematización, entre otros.

Podemos afirmar que estos pasos metodológicos deben de llevar un orden lógico en donde se tengan en cuenta las características de los jugadores

para su correcta aplicación.

Tabla 6. Tiempo dedicado a la enseñanza de las acciones técnico- táctica.

Estadígrafo	Pregunta 4.			
	A	B	C	D
Frecuencia	12	8	9	21
%	24	16	18	42
Significación.	P =0,000			

Del análisis de esta pregunta podemos decir que la decisión de los entrenadores varía constantemente y que el 24% plantea que la enseñanza de las acciones técnico- tácticas se deben de realizar de acuerdo a las leyes impuestas en la periodización del entrenamiento dosificando la carga en tres partes fundamentales que serian etapa de preparación general, la competitiva y de tránsito.

El 16% con un criterio un poco más contemporáneo, plantea que se deberían aplicar juegos simplificados, táctica ofensiva y defensiva, juegos control y táctica de grupo distribuidos progresivamente y equitativamente.

El 18% dice que las acciones técnico- tácticas se deben desarrollar teniendo en cuenta la siguiente indicación metodológica: 20 minutos de calentamiento, 30 minutos para direcciones físicas y trabajo técnico- táctico, 10 minutos para el desarrollo de ejercicios de descongestionamiento y recuperación.

El 42%, que constituyen una mayoría de los entrenadores, con los que estamos de acuerdo plantean que los métodos y medios deben escogerse de acuerdo a las características de la estructura de planificación elegida donde se tenga en cuenta un modelo que se corresponda con el

macrociclo, el mesociclo, el microciclo y la sesión de entrenamiento. Como puede apreciarse existen diferencias muy significativas entre los criterios en cuanto al tiempo dedicado a la enseñanza.

Tabla 7. Como enseñar y entrenar: pared, pase, tiro y definición.

Estadígrafo	pregunta 5			
	A	B	C	D
Frecuencia	7	25	9	9
%	14	50	18	18
Significación.	P =0,000			

En cuanto a la enseñanza del pase, la pared, el tiro a puerta y la definición el 14% de los entrenadores utiliza métodos de la preparación física donde tienen en cuenta los principios didácticos tradicionales de la enseñanza. En nuestra opinión están errados ya que los métodos de la preparación física deben de cumplir tareas que nos permitan alcanzar un buen desarrollo de las direcciones condicionales y coordinativas, aunque consideramos lógico que deben ir interconectadas al desarrollo de ejercicios técnico- tácticos.

El 50 % desarrolla las sesiones de entrenamiento teniendo en cuenta ejercicios de aproximación, ejercicios de carácter competitivo, ejercicios mediante la utilización de aparatos tecnológicos, juegos simplificados y pre-deportivos adaptados a las características de realizar un pase una pared o un tiro a puerta.

El 18% utiliza ejercicios en situaciones complejas y el otro 18% restante mediante la aplicación de la repetición y la demostración. Existen diferencias muy significativas entre los criterios de enseñar y entrenar los elementos expuestos.

Tabla 8. Características más importantes de sus atletas.

Estadígrafo	Pregunta 6			
	A	B	C	D
Frecuencia	12	18	11	9
%	24	36	22	18
Significación.	P =0,308			

Según el 24% de los entrenadores plantean que los jugadores demuestran una excelente preparación física pero fallan en el pase y la definición.

Para el 36% sus jugadores se cansan demasiado rápido demostrando insuficiencias en la preparación física y técnica.

El 22% dice que sus jugadores tienen un buen dominio técnico- táctico de la ofensiva pero son pocos efectivos en el tiro a puerta y la definición.

El 18% restante afirma que tienen una aceptable preparación física, son efectivos en acciones técnico – tácticas de fácil desarrollo pero fallan en la definición y en ocasiones son jugadores apáticos y decaídos.

Desde el punto de vista estadístico no existen diferencias significativas entre los por cientos de individuos que presentan una característica u otra.

Tabla 9. Errores más frecuentes que se realizan en los tiros a portería.

Estadígrafo	Pregunta 7			
	A	B	C	D
Frecuencia	18	13	11	8

%	36	26	22	16
Significación.	P =0,236			

Los especialistas plantean que los errores más frecuentes a la hora de realizar el tiro a puerta y conseguir su efectividad son los siguientes:

El 36% indica que la indebida utilización del empeine total para rematar y la utilización de fuerza exagerada, lo que ocasiona generalmente falta de precisión.

El 26% plantea que sus jugadores cometen también errores a la hora de ejecutar el cabeceo realizando por lo general un mal movimiento de su técnica.

Para el 22% es más la falta de creatividad a la hora de enfrentar defensas sólidas.

Un último 16% plantea las insuficiencias en el desarrollo del pensamiento táctico. Desde el punto de vista estadístico no existen diferencias significativas entre los por cientos de individuos que presentan una característica u otra.

Tabla 10. Elementos para la aplicación de un test de terreno.

Estadígrafo	Pregunta 8			
	A	B	C	D
Frecuencia	15	18	12	5
%	30	36	24	10
Significación.	P =0,059			

Los tests son las pruebas que nos permiten diagnosticar y controlar el proceso de entrenamiento. Los entrenadores plantean que los elementos metodológicos fundamentales para su aplicación en el entrenamiento técnico- táctico son los siguientes:

El 30% plantea que los tests se deben de aplicar de acuerdo a lo escrito en la literatura especializada.

El 36% aplica y desarrollan los tests mediante la convalidación de pruebas específicas.

El 24% aplica tests de acuerdo a la clasificación técnico – táctica del fútbol.

El 10% utiliza protocolos de observación. Existen diferencias poco significativas entre los criterios sobre la elección de los elementos fundamentales para la aplicación de un test de terreno.

Tabla 11. Frecuencia utilizada para que jueguen sus deportistas.

Estadígrafo	Pregunta 9			
	A	B	C	D
Frecuencia	23	18	5	4
%	46	36	10	8
Significación.	P =0,000			

La frecuencia que utilizan los entrenadores para aplicar juego en las sesiones es la siguiente:

El 46%, todos los días un tiempo racional.

El 36%, tiene en cuenta las características de la periodización del entrenamiento deportivo, de acuerdo a la etapa en la que se encuentre.

El 10%, 20 minutos todos los días y juego de control todos los sábados.

El 8% restante los miércoles y sábados, cumpliendo con el tiempo reglamentario.

Existen diferencias muy significativas entre los por cientos de entrenadores que utilizan las distintas frecuencias.

2.2 CARACTERIZACIÓN DEL PROCESO METODOLÓGICO DE ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES TÉCNICO – TÁCTICAS DEL TIRO A PUERTA EN LOS FUTBOLISTAS MOTIVO DE ESTUDIO.

Para caracterizar el proceso metodológico de entrenamiento de los futbolistas motivo de estudio se desarrollaron los siguientes pasos metodológicos:

- Análisis de las observaciones realizadas a los entrenamientos.
- Análisis de los planes anuales o modelos de entrenamiento en los aspectos relacionados con el contenido de la preparación técnico-táctica.
- Análisis del comportamiento técnico- táctico de los jugadores en competencia.

Análisis de las observaciones realizadas a los entrenamientos.

Las observaciones al proceso de entrenamiento se realizaron en el segundo semestre del año 2004, antes de la elaboración teórica de nuestra propuesta metodológica para conocer de que manera los entrenadores de las escuelas de fútbol del departamento norte de Santander en Colombia, realizan la enseñanza y entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del fútbol en la categoría 13-14 años para ello se utilizó un protocolo de observación que consistió en filmar algunos entrenamientos y después dibujar los ejercicios más interesantes que los entrenadores realizaban. Estas observaciones tuvieron una duración de un mes en cada uno de los clubes seleccionados que fueron:

- Escuela quinta oriental de Cúcuta
- Cúcuta deportivo
- Club Astros de la ciudad de Pamplona.

Los aspectos evaluados en tal sentido fueron los siguientes:

1. Correspondencia del contenido técnico- táctico del plan anual con el desarrollo en la unidad de entrenamiento.
2. Formulación de objetivos en el plan de la unidad de entrenamiento.

3. Relación en la clase; entre objetivos, tareas, contenidos, condiciones materiales, formas de organización y evaluación.
4. Ordenamiento lógico y didáctico del contenido
5. Grado de calidad de la ejecución de las acciones de los jugadores
6. Realización de las tareas de la preparación técnico- táctica
7. Dosificación de las cargas de preparación técnico – táctica

1. Correspondencia del contenido técnico – táctico del plan anual con el desarrollo en la unidad de entrenamiento (ver anexo 3).

- ✓ Los contenidos (material de estudio) impartidos en las clases (entrenamientos) observadas se corresponden con los enunciados en los planes anuales de entrenamiento de los equipos, pero se observa una distribución de contenidos muy rígidos y reproductivos que son resultado de la utilización de modelos de entrenamiento muy tradicionales donde tienen en cuenta la clasificación desglosada de las acciones técnico .-tácticas del juego realizando de esta manera métodos y medios que dan cumplimiento a grandes periodos y a porcentajes estadísticos que limitan el desarrollo del entrenamiento y su vinculación con la acción real de juego.

2. Formulación de objetivos en el plan de la unidad de entrenamiento. (ver anexo 4).

- ✓ Las unidades de entrenamiento observadas se caracterizan porque la formulación de los objetivos es extremadamente pobre y en la mayoría de los casos su redacción o planteamiento no es adecuada.

3. Relación de la clase entre objetivos, tareas, contenidos y condiciones materiales (ver anexo 5).

- ✓ Este aspecto solo se evalúa partiendo de la relación en la clase (unidad de entrenamiento) entre los objetivos- tareas- contenidos y condiciones materiales existentes, ya que los objetivos no estaban claramente definidos en la mayoría de los casos.

4. Ordenamiento lógico y didáctico del contenido (ver anexo 6).

- ✓ Este importante aspecto de la enseñanza fue de forma general aceptable existiendo dificultades en la organización del entrenamiento ya que la carga está subordinada a la transmisión consecutiva de técnicas individuales mediante una progresión estricta. En los métodos, el privilegio otorgado a la técnica permite que no se le de importancia a la táctica y por ende, se nota un entrenamiento muy reproductivo. No hay uso de juegos simplificados que faciliten un entrenamiento que tenga que ver con la acción real de juego. Además dentro de las acciones técnico-tácticas los entrenadores le dan muy poca importancia a la realización de ejercicios que conlleven la realización constante del tiro a puerta.

5. Grado de calidad de la ejecución de las acciones de los jugadores (ver anexo 7).

Para evaluar el nivel de dominio de las acciones técnico-tácticas en la sesión de entrenamiento se tuvo en cuenta los niveles de evaluación siguiente:

Nivel Grueso: se ejecuta la acción técnico-táctica de una forma

descoordinada y no produce ninguna efectividad.

Nivel semi-pulido: Se ejecuta la acción táctica cometiendo algunos errores no fundamentales, no siempre se manifiesta fluida la acción, pero en general es eficiente.

Nivel pulido: Se ejecuta la acción táctica sin cometer errores, existe fluidez sistemática y alto nivel de eficacia.

Esta evaluación se considera de entrenamiento, con oposición pasiva o semi activa de oponentes.

Se tuvo en cuenta al plantear el nivel de calidad a alcanzar en cada acción el año de preparación (13 o 14 años), las dificultades de la tareas, las acciones que se realizan insuficientemente de acuerdo a la opinión de los especialistas y las observaciones realizadas, por lo tanto:

- ✓ El grado de calidad de las acciones realizadas por los jugadores en los entrenamientos es semi-pulido, es decir, se ejecutan los movimientos técnicos y acciones tácticas y la fluidez de los mismos se materializa ocasionalmente.

En tal sentido, llama la atención que en elementos como el pase y la recepción, fintas, así como, golpeo y recepción realizados sin complejidad se cometen errores no fundamentales frecuentemente o se realiza un movimiento de fácil desarrollo con errores que a esta edad no se deberían cometer.

6. Realización de las tareas de la preparación técnico- táctica.

6.1 Utilización de medios (ver anexo 8)

- ✓ La utilización de medios es valorada de adecuada de forma mayoritaria, aunque en algunos casos se considera parcialmente adecuada, pero no se observó trabajo dirigido a la pierna no hábil. Es muy limitada la asignación en la clase de tareas tácticas, exceptuando el juego de estudio oficial.

6.2 Utilización de métodos (ver anexo 9).

- ✓ En el caso de los métodos se valora de parcialmente adecuada. En este aspecto no se utilizan suficientemente los juegos simplificados, en los juegos de estudio no se crean, en todas las oportunidades, las condiciones para que los jugadores y equipos cumplan tareas tácticas.

7. Dosificación de las cargas de la preparación técnica – táctica

(Ver anexo 10).

La forma como se estructura la carga es muy tradicional, casi en todas las ocasiones cumpliendo con las normas metodológicas establecidas por el profesor Matveev, basados en el volumen y la intensidad, limitando el tiempo de trabajo a aspectos muy fundamentales de la preparación y restringiendo el proceso de enseñanza y entrenamiento.

2.3 ANÁLISIS DE LOS PLANES ANUALES O MODELOS DE ENSEÑANZA EN LOS ASPECTOS RELACIONADOS CON EL CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO- TÁCTICA.

Los resultados del análisis de los planes de entrenamiento de los equipos

de fútbol de la categoría 13-14 años objeto de estudio en cuanto a los aspectos relacionados con el contenido de la preparación técnico- táctica de los jugadores y equipos, son los que se mencionan a continuación.

ELEMENTOS EVALUADOS.

1. Estructura del plan anual de entrenamiento
2. Análisis del cumplimiento en el macrociclo anterior de la preparación técnica- táctica y las competencias.
3. Determinación de los objetivos y tareas generales de la preparación técnica –táctica en el ciclo anual.
4. Selección de los contenidos de la preparación técnico- táctica.
5. Relación objetivos- tareas –contenidos- métodos- y condiciones de trabajo.
6. Elaboración de los mesociclos.
7. Dosificación de las cargas de la preparación técnico- táctica.
8. Control pedagógico sobre la preparación técnico- táctica.

RESULTADOS DEL ANÁLISIS

1. Estructura de los planes de entrenamiento anuales.

Los planes anuales analizados a lo largo de estos años y el trabajo práctico realizado con la escuela de fútbol Astros de la Ciudad de Pamplona, nos permiten concluir que la estructura de planificación y enseñanza es acorde con las orientaciones tradicionales de la periodización del entrenamiento deportivo a través de grandes periodos donde se obtiene, se mantiene y se pierde la forma deportiva a lo largo de la temporada.

2. Análisis del cumplimiento en el macrociclo anterior de la preparación técnico – táctica y las competencias.

En esta parte del plan no se señalan las características (insuficiencias y fortalezas) de los jugadores y el equipo en el plano técnico- táctico, ni los resultados alcanzados en esta dirección de la preparación en el macro anterior. La preparación técnico- táctica se ejecuta de forma muy general .

3. Determinación de los objetivos y tareas generales de la preparación técnico- táctica en el ciclo anual.

Los objetivos generales reflejados en los documentos de referencia no expresan con claridad y objetividad el propósito de la preparación técnico- táctica.

Las tareas a objetivos específicos de dicha parte de la preparación en el ciclo anual también carecen del sentido necesario en su redacción.

4. Selección de los contenidos (material de estudio) de la preparación técnico- táctica.

La no existencia de modelos metodológicos y la falta de estudio profundizado de la clasificación de las acciones técnico- tácticas del juego y la aplicación de estructuras y programas muy rígidos acompañados a la falta de capacitación de los entrenadores limitan la selección de contenidos a la hora de transmitir la preparación técnico- táctica.

5. Relación objetivos - tareas – contenidos – métodos y condiciones de trabajo.

Las insuficiencias existentes en el planteamiento de objetivos, tareas y contenidos generales de la preparación técnico- táctica no permiten establecer la relación de estos con los métodos y condiciones materiales de trabajo. No obstante, en los planes anuales se relacionan un conjunto de métodos entre los que se encuentran los de repetición, juego, fragmentario, verbal, estándar continuo, visual, auditivo, ejercitación, estándar a intervalo. Como puede apreciarse no se incluyen los métodos de juego simplificado y ejercicios competitivos. Sí se enumeran los medios auxiliares que se necesitaron para llevar a cabo el entrenamiento.

6. Elaboración de los mesociclos

En los mesociclos analizados los objetivos referentes a la preparación técnico- táctica no se señalan y en su lugar aparecen tareas como por ejemplo, que los alumnos realicen 20 recepciones con el pie y 20 cabeceos y otras que tampoco se corresponden con el planteamiento de objetivos en el marco del mesociclo; al mismo tiempo se confunden en ocasiones las normas de la preparación técnico- táctica con las tareas. En uno de los planes anuales estudiados, en los mesociclos de choque , control preparatorio , obtención de la forma , pre-competitivo y competitivo se sitúan objetivos y tareas , donde se establece el dominio de sistemas y variantes realizados con un 95 y 98 % de eficiencia y que las situaciones estándar se cumplan en un 98% de efectividad , algo que consideramos muy poco probable de alcanzar en este nivel o categoría.

7. Dosificación de las cargas de la preparación técnico- táctica.

Podemos decir que las cargas aplicadas y estructura en los planes de entrenamiento de los equipos objeto de estudio no tienen relación con el

método y el medio desarrollado, situación que nos permite concluir que en muchas de las sesiones de entrenamiento el profesor está utilizando una carga poco eficaz, incumpliendo así con el propósito de la preparación y desarrollando muchos aspectos de la carga física y muy pocos de la carga técnico – táctica del joven futbolista.

8. Control pedagógico de la preparación técnico – táctica.

Se mencionan la realización de tests en cada mesociclo, pero no se describen sus contenidos y formas de realización. En su gran mayoría se utilizan tests convalidados científicamente para evaluar la preparación física general que no tienen nada que ver con la acción real de juego del futbolista, además para las categorías inferiores son escasos estos tests que nos ayuden a valorar la preparación técnico-táctica de los jóvenes.

2.4 ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO TÉCNICO- TÁCTICO DE LOS JUGADORES EN COMPETENCIA.

Para diagnosticar las fortalezas e insuficiencias principales de los futbolistas de la categoría 13- 14 años en el plano técnico - táctico colectivo se aplicó un protocolo de observación durante juegos oficiales y juegos de control utilizados semanalmente, realizados antes de elaborar la metodología y se continuó aplicando el protocolo en las competencias más importantes de la metodología.

A través del método visual y análisis de video pudimos realizar el siguiente análisis y evaluar el comportamiento técnico- táctico de los jugadores

objeto de estudio por posición, clasificándolos en tres grupos fundamentales defensas, medio campistas y delanteros.

DEFENSAS

- ✓ Los resultados obtenidos por los defensas en las acciones técnico-tácticas cuando la acción se realiza en una situación de fácil desarrollo su predominio es bueno, pero cuando existe presión más fuerte del contrario podemos apreciar que los errores aumentan, siendo significativos en los tiros que se combinan con acción real de juego.

Estos defensas se caracterizan por ser muy poco participativos en el ataque y son buenos cabeceadores, tanto en defensa como en ataque, por lo general son los que mejor ejecutan el cabeceo especialmente en las jugadas de pelota quieta como en los tiros de esquina.

El bloque defensivo se clasifica en defensores centrales y laterales de punta, estos últimos se proyectan al ataque y son lo que más participación tienen en jugadas ofensivas. Una de sus funciones destacadas es la de tirar centros desde las esquinas, en ocasiones son muy buenos tirando tiros de esquina, su trabajo en el manejo del balón se utiliza para avanzar por los costados abriendo el juego cuando la defensa del contrario está muy cerrada.

En los tiros penaltis no demostraron errores significativos, en cambio los defensas centrales no se utilizan frecuentemente en el ataque debido a su función casi totalmente defensiva.

La función ofensiva de los defensas cambia de acuerdo a las orientaciones tácticas del entrenador estructuradas de acuerdo a los

diferentes sistemas utilizados para el desarrollo del juego. Se puede apreciar la existencia de diferencias muy significativas entre los porcentajes de acciones positivas y negativas solo en los tiros de esquina y de cabeza a favor de las acciones positivas. En las demás no existen diferencias significativas entre los tipos de acciones. (Ver anexos 11 Y 12).

MEDIO CAMPISTAS

Son los jugadores que mayor participación tienen en cuanto al dominio del juego, tanto en ataque como en defensa, pues por lo general más del 50% de las acciones técnico tácticas las realizan en la mitad del terreno.

Los jugadores que se desempeñan en la mitad del campo se les conocen como volantes o medios campistas y en algunos sistemas tácticos tienen sus propios nombres donde desempeñan diferentes funciones y forman figuras tales como rombos, triangulaciones y línea de cuatro.

La línea de cuatro es el sistema táctico de grupo más utilizado en la actualidad donde todos los jugadores deben atacar y retornar a defender, estas funciones tácticas exigen de una muy buena preparación física y que los jugadores siempre pasen la línea del balón.

En los jugadores motivo de estudio se pudo observar que el desarrollo de este sistema de juego está en desarrollo y automatización para su posible especialización y dominio.

En las otras variables evaluadas podemos decir que participan frecuentemente en la ejecución de tiros libres, tiros de esquina y cabeceo ofensivo predominando un factor negativo en su evaluación.

En la acción real de juego donde se combinan diferentes acciones para lograr el tiro a puerta se pudo observar que cuando la participación del futbolista en la jugada es sin presión se logran conseguir frecuentemente tiros a portería, pero cuando hay una buena presión defensiva del contrario los tiros a puerta disminuyen y el juego se torna a no avanzar y a darse estancamiento en la mitad de la cancha.

La participación del cabeceo ofensivo por parte de estos jugadores fue muy frecuente y su valoración se balancea hacía lo negativo.

Estos jugadores son los que demostraron mayor dominio de la técnica y aplicación de esta en la táctica, son los jugadores que mas crean posibilidades de tiro a puerta y gol. No existen diferencias significativas entre las acciones positivas y las negativas. (Ver anexos 13 Y 14).

DELANTEROS

Son los jugadores que mayor actividad tienen en las jugadas de ataque, por tal motivo su participación por lo general es de una forma presionada y bien marcada por la defensa del contrario. La realización de la acción de juego sin presión se da cuando el equipo contrario se equivoca en su sistema defensivo o cuando la habilidad técnica permite enfrentar uno contra uno al arquero.

Los delanteros son los jugadores que frecuentemente tiran a puerta, se ha apreciado un error muy grande ya que son futbolistas muy insuficientes a la hora de realizar la definición, es por ello que su predominio en la acción real de juego es negativa.

Su participación en los tiros de esquina es más de receptores y menos de ejecutores. Se destacaron por ser los más efectivos y potentes a la hora de realizar tiros libres y penaltis, su participación en el cabeceo fue frecuente pero mal ejecutado y fueron los jugadores que más goles consiguieron. Existen diferencias significativas entre las proporciones de las acciones positivas y negativas (+ y -) en los tiros de esquina, en acción de juego, después del saque y de cabeza en los otros casos no existen diferencias significativas. (Ver anexos 15 Y 16).



[Http://www.clubastros.blogspot.com](http://www.clubastros.blogspot.com)

CAPITULO 3

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES TÉCNICO- TÁCTICAS DEL TIRO A PUERTA EN LOS JUGADORES MOTIVO DE ESTUDIO.

3.1 CARACTERÍSTICAS PSICOFUNCIONALES Y MOTRICES DE LA POBLACIÓN MOTIVO DE ESTUDIO.

Para la aplicación de la metodología se seleccionó ala escuela de fútbol Astros de la ciudad de Pamplona. Es una escuela que esta establecida legalmente bajo las políticas de la ley del deporte (ley 181), Coldeportes Nacional y el INDE-NORTE del departamento Norte de Santander en Colombia; tiene más de 10 años de funcionamiento y permite la formación de futbolistas de alto rendimiento a través de programas que se desarrollan desde la categoría 6 años hasta la primera C que es una categoría del fútbol profesional colombiano.

Se escogieron los deportistas de la categoría 13-14 años; estos futbolistas se encuentran en la edad juvenil y cursan los estudios secundarios.

Una gran parte del equipo estudiado son futbolistas seleccionados en virtud de los altos rendimientos deportivos alcanzados en la actividad.

En este sentido los atletas en cuestión forman la cantera directa del deporte de rendimiento. De esta forma la muestra estudiada presenta un alto nivel de representatividad y confiabilidad de los resultados debido a su alto nivel competitivo.

Los futbolistas citados reciben cinco sesiones de entrenamiento semanal en las que se incluyen cargas variadas de carácter físico, técnico- táctico, psicológico y teórico, todo lo cual le permite tener un conocimiento y un desenvolvimiento de su desarrollo deportivo.

Los diferentes aspectos del desarrollo del adolescente, sus cambios morfofuncionales y psicológicos son necesarios tenerlos en cuenta para dirigir de la manera mas efectiva, las actividades físicas y deportivas en que participan. No es posible tratar asuntos metodológicos de la preparación del deportista sin considerar sus características propias de acuerdo a la edad.

El tránsito por la adolescencia trae consigo una serie de transformaciones entre las que se encuentran intensificación de la actividad de la Hipófisis , crecimiento marcado en la talla y especialmente de las extremidades con relación al cuerpo, maduración sexual , desarrollo de viseras , glándulas y músculos , el corazón casi dobla su tamaño.

Los adolescentes aumentan su peso y estatura de manera significativa, notándose el incremento del apetito, por la gran necesidad de consumo de

energías que requiere su desarrollo motriz y el crecimiento.

En los deportistas de la categoría 13-14 años masculinos se observa una dinámica específica en el crecimiento de las capacidades motoras, en las capacidades de rapidez, fuerza máxima, saltabilidad, velocidad de reacción, resistencia aeróbica y flexibilidad, el adolescente se caracteriza también por gran excitabilidad emocional, capacidad de adquirir y utilizar los conocimientos.

El aprendizaje motor en estas edades de 13-14 años se toma mas lento que en la segunda infancia por lo que el tratamiento y ordenamiento didáctico cobra singular importancia en su preparación deportiva.

Estos atletas en ocasiones juegan los sábados o domingos y participan en torneos de su categoría. (Ver cronograma de actividades de la propuesta metodológica en el anexo 17).

3.2 DIFERENCIAS ESENCIALES ENTRE LAS METODOLOGIAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADAS POR LOS ENTRENADORES Y LA METODOLOGÍA PROPUESTA.

Las Metodologías que se ponen en Práctica por los entrenadores en Colombia se caracterizan por lo siguiente:

- Métodos de carácter reproductivo y entrenamiento aislado, algunos ejemplos de medios utilizados por los entrenadores en la sesión de entrenamiento son los siguientes:

-
- Calentamiento sin utilización de ejercicios técnicos y tácticos por lo general se observaron ejercicios progresivos de orden y coordinación. (Ver anexo 18).
 - En el desarrollo de la sesión de entrenamiento utilizan ejercicios técnicos de fácil desarrollo sin oposición, separados de la táctica y ninguna relación con los métodos más efectivos del entrenamiento deportivo.

(Algunos ejercicios desarrollados por los entrenadores para el desarrollo de las acciones técnicas los podemos apreciar en el anexo 19).

- En cuanto a la táctica la trabajan a través del juego, generalmente utilizando juego control entre 30 y 45 minutos, en los mejores casos se orientan algunos sistemas ofensivos, sin darles mayor importancia a jugadas ofensivas.
- Las actividades propuestas tienen poca relación con los intereses del niño muchos ejercicios analíticos, mucha repetición estandarizada y poco juego. El juego se utiliza al final de la sesión sin objetivos claros, más bien de distracción.
- Se trabaja la técnica sin relación con la táctica y no hay oposición, se desarrolla fundamentalmente el mecanismo de ejecución y no tanto el de percepción y decisión.
- Los ejercicios físicos se realizan totalmente por separado de las demás preparaciones algunos ejemplos observados son:

-
- ✓ se observa mucho trote alrededor de la cancha y en ocasiones hasta en la pista de atletismo.
 - ✓ utilizando juego alternativo de distancias y ritmo a través del método Fartlek. (Ver anexo 20).
 - ✓ En montañas trote a diferentes volúmenes e intensidades. (Ver anexo 21).
 - ✓ utilizan distancias cortas e intensidades sub.-máximas y máximas sin la utilización de acciones técnico- tácticas ni la acción real de juego. (Ver anexo 22).
 - En cuanto al desarrollo de la fuerza en la mayoría de las veces se trabaja a través de cargas incontroladas a través de la utilización de sesiones en el gimnasio y algunos entrenadores utilizan el desarrollo de la fuerza a través de ejercicios con el propio peso corporal. (Ver anexo 23).
 - En cuanto a la flexibilidad observamos Rutina de ejercicios casi siempre al inicio de la sesión de entrenamiento. (Ver anexo 24).
 - También podemos decir que en su gran mayoría los entrenadores no planifican los contenidos del entrenamiento y aquellos que lo hacen utilizan la periodización del entrenamiento deportivo.

Esta forma de estructurar el entrenamiento deportivo tiene como creador al ruso Matveiev, creada en la época de los 60.

Esta periodización fundamentaba la premisa de que el atleta tiene que

construir, mantener y después perder relativamente la forma deportiva a lo largo de los grandes ciclos anuales de entrenamiento. **(Forteza, A. 1997).**

De esta forma, la periodización del entrenamiento deportivo puede ser entendida como una división organizada del entrenamiento anual o semestral de los atletas en búsqueda de prepararlos para alcanzar ciertos objetivos. **(Forteza, A. 1997).**

El esquema de Matveiev tiene demostrado que es demasiado rígido en lo concerniente a las diversas fases de la preparación deportiva, considerando que, para diferentes modalidades deportivas y diferentes atletas son las mismas y poseen relativamente, la misma duración. **(Forteza, A. 1997).**

- También pudimos observar que el entrenamiento es rutinario y por lo tanto la motivación en la realización de ejercicios es muy baja y por lo general no hay ni control ni evaluación del proceso de entrenamiento.

Metodología que se propone para el entrenamiento de las acciones técnico- tácticas del tiro a puerta en la categoría 13-14 años.

La metodología que se propone se fundamenta en la utilización en la sesión de entrenamiento diaria, y se caracteriza por lo siguiente:

- Métodos a través de juegos variables que permiten la constante realización de la acción técnico- táctica del tiro a puerta en situaciones reales o modeladas del juego.

Ejemplo:

Descripción metodológica del juego.

El equipo A ordenadamente realiza tiros penaltis tratando de anotar y se colocará un arquero y dos defensores en el equipo B. El jugador que ejecuta el penalti para poder darle turno a su compañero debe conseguir el gol. (Ver figura en el anexo 25).

Por el otro lado el equipo B ataca a los dos defensores y el portero del equipo A realizando todos los goles posibles.

Al terminar el equipo A de pasar todos sus integrantes y anotar todos los penaltis requeridos se harán cambio de roles, B pasa a patear penaltis y A realiza juego de ataque.

Gana el equipo que más goles consiga en juego de ataque o el que más rápido consiga los penaltis.

- ✓ En el juego podemos observar una correcta relación entre el método y el medio, donde se demuestran las formas de organización de trabajo en pequeñas situaciones. Como se realiza a través de una competencia constante se desarrolla un alto grado de motivación; el control del juego se realizó a través de la frecuencia cardiaca utilizando pulsímetros Polar y corrigiendo errores a media que se van cometiendo.
- Presenta situaciones reales de juego en las que intervienen balón, compañeros y adversarios.

Ejemplo:

Descripción metodológica del juego.

Juego 5 vs. 5 pero utilizando un terreno amplio, puede ser la mitad de la cancha, al realizar gol en la portería grande eliminaremos a 2 jugadores del equipo contrario. (Ver figura en el anexo 26).

Gana el equipo que deje sin jugadores al contrario.

- ✓ De esta manera podemos observar que en el juego Intervienen balón, compañeros, adversarios, acción real de juego, desarrollo del tiro a puerta en situación de juego, ataque y defensa, etc.
- Se entrenan simultáneamente aspectos técnicos-tácticos, físicos, teóricos y psicológicos.

Ejemplo:

Descripción metodológica

El equipo en posición defensiva del sistema táctico de la zona realizando ejercicios de calentamiento y tareas tácticas.

A la orden del profesor, los jugadores fijados irán a las porterías asignadas patearan tiros libres o penaltis según sea el caso. (Ver figura en el anexo 27).

- ✓ En el ejercicio se demuestran la realización de desplazamientos cortos a intensidades moderadas y sub.- máximas estimulando el desarrollo de la resistencia mixta, además la constante realización de movimientos con la utilización del balón permite el desarrollo de

acciones técnico- tácticas y se cumple con la tarea de la interconexión de un entrenamiento integral desarrollando como producto final el tiro a puerta.

- En otros aspectos en los que se diferencia nuestra metodología son los siguientes:
 - Elaboración del contenido a través de la planificación de las direcciones del entrenamiento directamente a la acción técnico-táctica del tiro a portería.
 - Variabilidad de juegos por lo que el grado de motivación es alto.
 - Control por medio de tests específicos y a través de pulsometro y escalas de intensidad.

3.3 ORDEN PEDAGÓGICO DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA ACCIÓN TÉCNICO-TÁCTICA DEL TIRO A PORTERÍA.

El objetivo a alcanzar en la aplicación de la metodología es:

- Dominar el conjunto de fundamentos técnicos y acciones tácticas que permitan el desarrollo del tiro a puerta con sus diferentes formas de ejecución en acción real de juego.

Para cumplir este objetivo desarrollamos las siguientes tareas de la preparación técnico- táctica en el entrenamiento del tiro a puerta de los deportistas objeto de estudio.

1. Consolidar el tiro a puerta en situaciones reales de juego consiguiendo gol de una manera rápida y efectiva.
2. Dominar el tiro a puerta en acción de juego mediante el desarrollo de diferentes jugadas de laboratorio, utilizando el pie dominante y menos dominante.
3. Aplicar constantemente el tiro a portería en situaciones reales de juego utilizando sus diferentes formas de golpeo.
4. Conocer las indicaciones de ataque y defensa en el desarrollo de diferentes sistemas de juego.

Contenidos

Creación y selección de juegos simplificados y pre-deportivos y su inclusión en la planificación del entrenamiento deportivo, como se demuestra en el manual de entrenamiento de las acciones técnico – tácticas del tiro a portería.

Para el desarrollo de las tareas anteriormente mencionadas tuvimos en cuenta la elaboración del siguiente material de estudio.

La acción técnico- táctica del tiro a puerta

Es la acción táctica individual que nos permite la consecución del gol. Para el éxito de un tiro a puerta es necesario el dominio de las formas de

golpeo, este exige: Fuerza, visión de juego, así como también concentración y determinación. Para su enseñanza en la acción de juego se hace necesario realizar una clasificación la cual mostramos en el siguiente cuadro. (Ver las acciones técnico-tácticas en las cuales se efectúa un tiro a puerta en el anexo 28).

3.4 DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO EN LA METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la metodología se utilizó la planificación del entrenamiento deportivo a través de direcciones teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas establecidas por (Forteza, A . 1997), en su libro “Alta metodología del entrenamiento deportivo” , donde realiza un estudio profundizado de las diferentes formas de planificar el proceso de entrenamiento.

Teniendo en cuenta estas orientaciones y las características del entrenamiento del fútbol como el objetivo planteado, se elaboró un plan de entrenamiento para cada año a través de modelos de mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento.

Veamos un ejemplo de estos modelos utilizados para el desarrollo de nuestro enfoque metodológico. (Ver modelo de mesociclo en el anexo 29)

Podemos apreciar un modelo de mesociclo que se elabora teniendo en cuenta la acción técnico- táctica del tiro a portería y como a través de las características de cada dirección del entrenamiento se adapta al enfoque metodológico.

Dividiendo el trabajo del mes en cinco partes principales las cuales se

subdividen y se organizan de acuerdo a las orientaciones de las diferentes sesiones de entrenamiento que corresponde a los 4 microciclos de este.

Para la preparación física, escogimos una preparación física específica del futbolista, la cual la dividimos en fuerza específica, resistencia mixta y flexibilidad como direcciones condicionantes.

En cuanto a las acciones técnico- tácticas de situaciones estándar las dividimos en el desarrollo de métodos que nos permitan el correcto dominio y ejecución de tiros libres directos e indirectos bajo la realización de jugadas de laboratorio, así como también la realización de juegos para los penaltis, saques, etc.

La otra dirección del entrenamiento es la de acciones técnicas – tácticas del tiro a puerta en situaciones de juego. Esto quiere decir que son todas esas acciones que surgen de la clasificación técnica – táctica del fútbol y en las jugadas de cooperación y oposición en la acción real de juego y para su desarrollo se tienen en cuenta la realización de situaciones tácticas individuales, de grupo y equipo. Aplicamos también un alto porcentaje de trabajo a los juegos, los cuales los dividimos en juegos de control y oficial para de esta manera ir controlando la efectividad de la aplicación del enfoque metodológico. Además para examinar la eficacia de la metodología, por lo menos en cada mesociclo aplicamos un test pedagógico; en este mesociclo como es el primero aplicamos los tres tests establecidos los cuales nos sirvieron para seleccionar el grupo de trabajo.

En nuestra metodología se aplicaron 11 modelos muy parecidos a este, que se elaboraban teniendo en cuenta los logros y dificultades del modelo anterior.

Para el trabajo semanal utilizamos el siguiente modelo para el desarrollo de los microciclos. (Ver modelo de microciclo en el anexo 30.)

Podemos apreciar que en el modelo de microciclo se entrena de lunes a sábado como máximo 90 minutos y mínimo 60 minutos. Se compite oficialmente con escuelas de fútbol de otros municipios todos los domingos.

En lado izquierdo del modelo podemos observar las direcciones de entrenamiento que van a ser objeto del trabajo semanal, las cuales se corresponden con el modelo de mesociclo elaborado anteriormente. Cada una de estas direcciones tiene una distribución de la carga, la cual es repartida semanalmente de acuerdo al 100% del trabajo que sería para este microciclo de 8 horas de entrenamiento. Este tiempo se reparte teniendo en cuenta las características de cada dirección del entrenamiento, de su método y sus medios, de su tiempo de trabajo y de su tiempo de recuperación como del esfuerzo realizado. Por tal motivo en el modelo podemos apreciar el tiempo de trabajo diario de cada dirección del entrenamiento.

La unidad de entrenamiento es la estructura más pequeña de la planificación del entrenamiento, donde realmente se lleva a cabo y se ejecuta toda la programación, es el entrenamiento en sí mismo y, por ello, el elemento más determinante de todo el proceso.

Nuestro enfoque metodológico novedoso en esta investigación y en el entrenamiento del fútbol base, es la utilización de juegos que desde el inicio de la sesión de entrenamiento permiten la constante realización del tiro a puerta, combinado siempre con las características de todas las preparaciones físicas y técnico – tácticas adaptadas a la acción real de

juego.

En la versatilidad y efectividad de los ejercicios estará el nuevo enfoque metodológico que identifica a cada entrenador como poseedor de su propia metodología. De la elaboración teórica y de la aplicación práctica de los modelos de mesociclos surge una estructura de planificación que se convierte en un material de consulta para todas las personas que se dediquen al estudio y entrenamiento de este deporte, por tal motivo se elaboró un manual, el cual se consiste en la definición del desarrollo de la carga de entrenamiento a través de un modelo de mesociclos, microciclos y en sesiones de entrenamiento donde para su correspondiente desarrollo utilizamos los siguientes métodos de la preparación técnico- táctica:

- Métodos de elaboración teórica.
- Métodos de ejercicios estándar repetitivo a través de la acción real de juego.
- Métodos de competición.
- Método problémico en ejercicios tácticos.

Para desarrollar estos métodos utilizamos los siguientes medios que fueron casi siempre adaptados a las características del juego para determinar un ganador y un perdedor y siempre desarrollar un entrenamiento global y con el constante desarrollo del tiro a puerta estos fueron:

- Ejercicio de carácter competitivo.
- Ejercicios utilizando aparatos u otros medios auxiliares siempre adaptados al juego.
- Juegos simplificados.
- Juegos pre-deportivos.
- Juego de estudio y juego oficial.

Estos juegos son aplicados bajo las siguientes orientaciones metodológicas:

- Establecimiento de la técnica mediante juegos simplificados y pre-deportivos de fácil desarrollo para cada fundamento técnico- táctico sin separarlo de las demás preparaciones.
- Enseñanza de fundamentos técnico- tácticos ofensivos y defensivos mediante la acción real de juego.
- Entrenamiento de acciones técnico- tácticas individuales de grupo y equipo
- Estudio y automatización de diferentes sistemas de juego.

La metodología, como muestra el cronograma de aplicación, fue controlada con un pre-test y post- test. Se seleccionaron tres tests de la preparación – técnico- táctica que se convierten en un aporte a la evaluación del futbolista en el terreno de juego, ya que en la literatura especializada son muy pocos los tests de acciones técnico- tácticas que se relacionan con la acción real del juego. De esta manera el pre-test lo aplicamos antes del desarrollo de nuestro enfoque metodológico y después de una correcta bioadaptación y selección del grupo de trabajo aplicamos la carga de nuestra metodología.

El post- test lo aplicamos en el mes de diciembre para comprobar la efectividad del desarrollo del rendimiento deportivo encaminado a esta dirección.

Se participó en tres campeonatos importantes y además todos los domingos se realizaban intercambios deportivos con escuelas de fútbol de otros municipios, obteniendo resultados destacados como el segundo puesto, por primera vez de un equipo de provincia, en el Campeonato

Nacional de escuelas de fútbol.

Modelo para la sesión de entrenamiento

Tabla 12. Modelo para la sesión en la unidad de Entrenamiento.

Modelo Para la sesión en la unidad de entrenamiento		
Clase 1	Tiempo: 90 minutos	Fecha: 7/02/2005
Microciclo : 7 al 13 de febrero	Mesociclo evaluador	Entrenador : José Luis Vera
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo del tiro a puerta utilizando juegos simplificados y pre-deportivos 		

Parte inicial: Calentamiento.

Tiempo: 15 minutos

Intensidad: resultados según pulsometro de 120-150 p/m

Método: juego simplificado y pre-deportivo

Descripción metodológica:

Dos equipos de igual número de participantes A y B cada uno a un lado de la cancha numerados y realizando ejercicios de orden y coordinación cambios de ritmo, dominio de balón etc.

Algunos ejemplos son :

1. Trote suave conduciendo balón hacia delante y el regreso se realiza de espalda pisándolo.
2. Trote suave conduciendo el balón y levantando rodillas hacia atrás pisándolo y levantando talones.
3. Dominio de balón con el empeine de la pierna derecha.

4. Saltos en pierna derecha 10 repeticiones, con pierna izquierda 10 repeticiones y realizamos conducción.
5. Ejercicio de abrir y cerrar piernas 20 repeticiones y realizar conducción de balón.
6. Cuando el profesor dé la indicación los números señalados dejan su balón de trabajo en el puesto y salen a máxima velocidad a ganar el balón del centro tratando de tirar a puerta y conseguir gol, gana el equipo que más goles consiga.

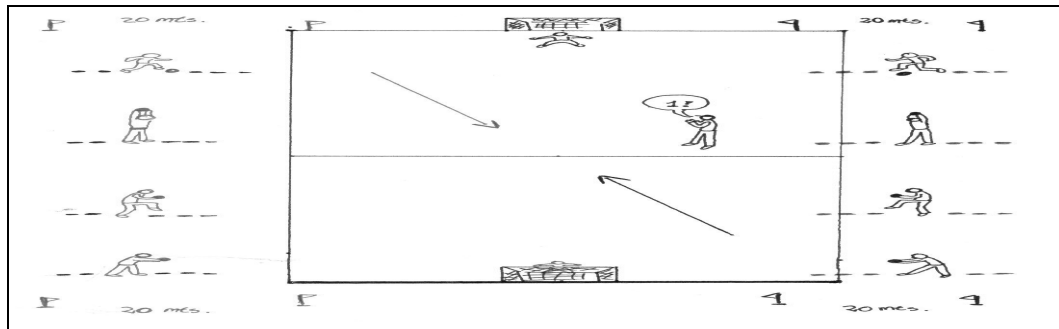


Figura 1. Calentamiento a través del juego.

Contenido: resistencia mixta

Tiempo: 20 minutos

Intensidad: resultados según pulsometro media de 170-220 p/m

Método: juego simplificado, pre-deportivo y repeticiones

Descripción metodológica:

1. Para la zona de trabajo.

Cuatro participantes por equipo, utilizamos como material conos o platillos y varios arcos móviles, al no tenerlos reemplazar las porterías utilizando conos grandes, cada alumno con un balón y al frente de una formación de obstáculos (conos o platillos) a la orden del profesor van al primer cono a máxima velocidad conduciendo el balón, regresan al punto de partida se dirigen al segundo cono y así sucesivamente hasta llegar al

final del recorrido el cual termina con lanzamiento a puerta e inmediatamente después van a buscar un tercer balón y ejecutan en el espacio restante un enfrentamiento de cuatro contra cuatro.

2. Para la zona recuperación.

En esta zona jugamos voleo-fútbol con tiro a puerta. El juego consiste en que el arquero realiza un saque por encima de la malla a su compañero el cual deja picar una vez y empieza a pasarlo a los demás sin dejar caer el balón.

Debe pasar por los 4 miembros del equipo y el último es quien realiza tiro a puerta tratando de anotar, si se pierde el balón, saca el equipo contrario y así sucesivamente.

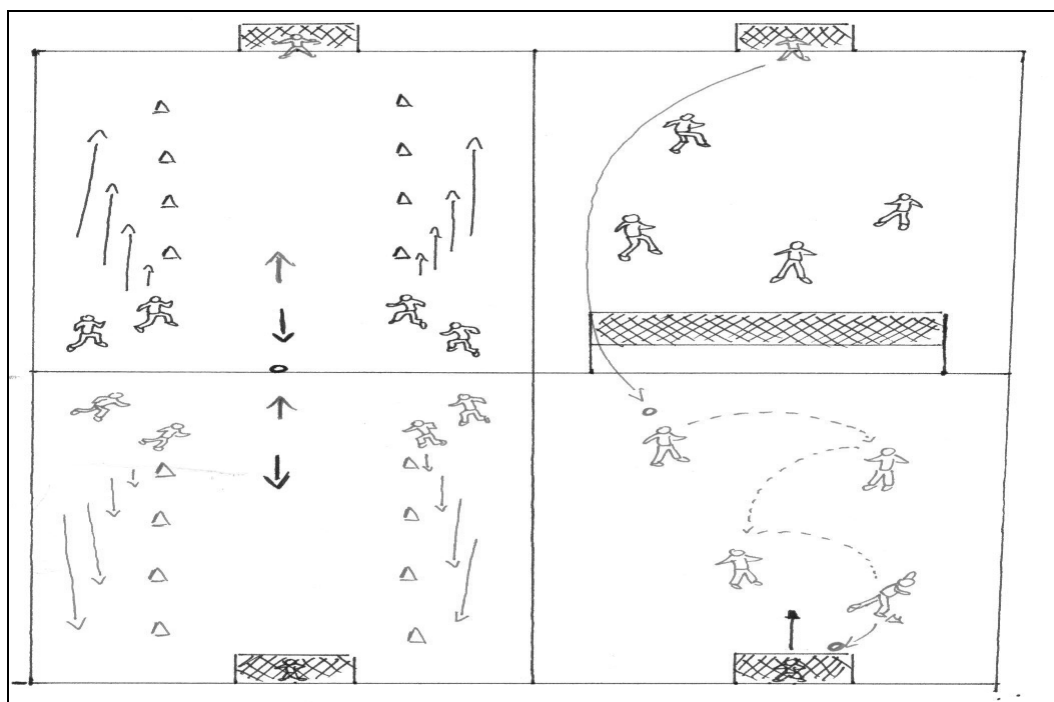


Figura 2. Juego para el desarrollo de la resistencia

Contenido: tiro en situaciones estándar

Tiempo: 10 minutos

Intensidad: resultados según pulsometro de 120-160 p/m

Método: juego simplificado, pre-deportivo y repeticiones

Descripción metodológica:

Cuatro participantes, los cuales cumplen funciones tácticas diferentes y en este caso son las siguientes:

Jugador número 1, amaga que va a patear y pasa por encima el balón.

Jugador número 2, corre y pisa el balón hacia su espalda.

Jugador número 3, amaga que va a patear

Jugador número 4, tira a puerta.

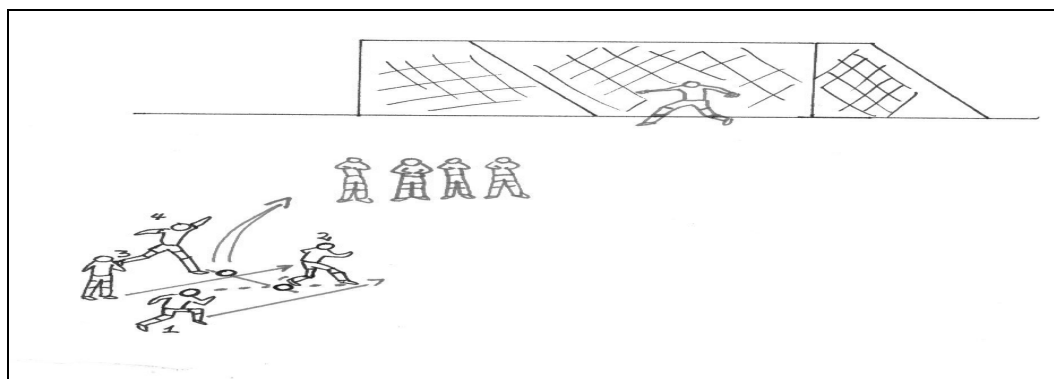


Figura 3. Jugadas de laboratorio

Contenido: tiro en situaciones estándar

Tiempo: 10 minutos

Intensidad: resultados según pulsometro de 120-160 p/m

Método: juego simplificado, pre-deportivo y repeticiones

Descripción metodológica:

Dos equipos de igual número de participantes numerados individualmente, el profesor es quien da la indicación metodológica qué jugador patea y

como lo hace. Y el equipo ganador es aquel que consiga anotar mas goles.

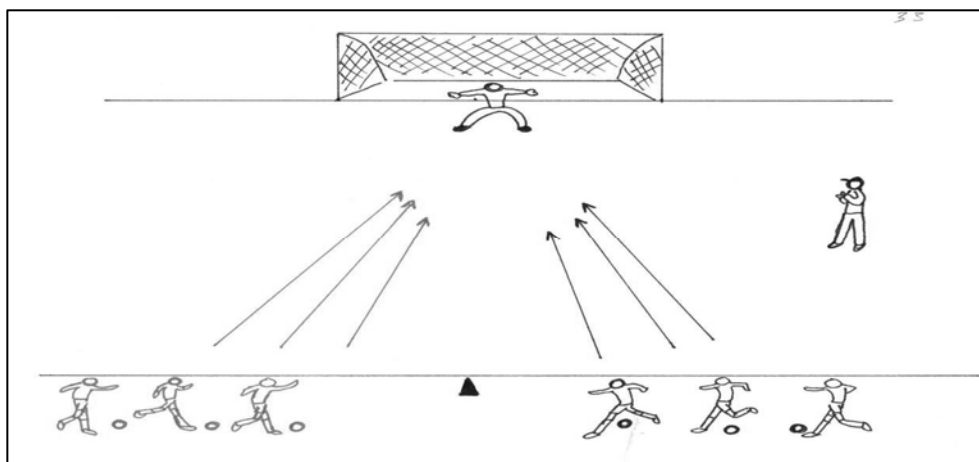


Figura 4. Tiros libres

Contenido: tiro en situaciones de juego

Tiempo: 25 minutos

Intensidad: resultados según pulsometro de 170-190 p/m

Método: juego simplificado, pre-deportivo y repeticiones

Descripción metodológica:

Demarcamos la cancha en tres zonas

(Zona de defensa, medios campistas y delanteros).

Cada uno en su zona jugarán: delanteros 2 vs 2 , medio campistas 4 vs 4, defensas 4 vs 4.

Cuando el profesor da la orden por ejemplo “saque de arquero”, el equipo A y equipo B conformados por 22 jugadores se enfrentan utilizando las porterías grandes y lógicamente como variante podemos utilizar también las pequeñas.

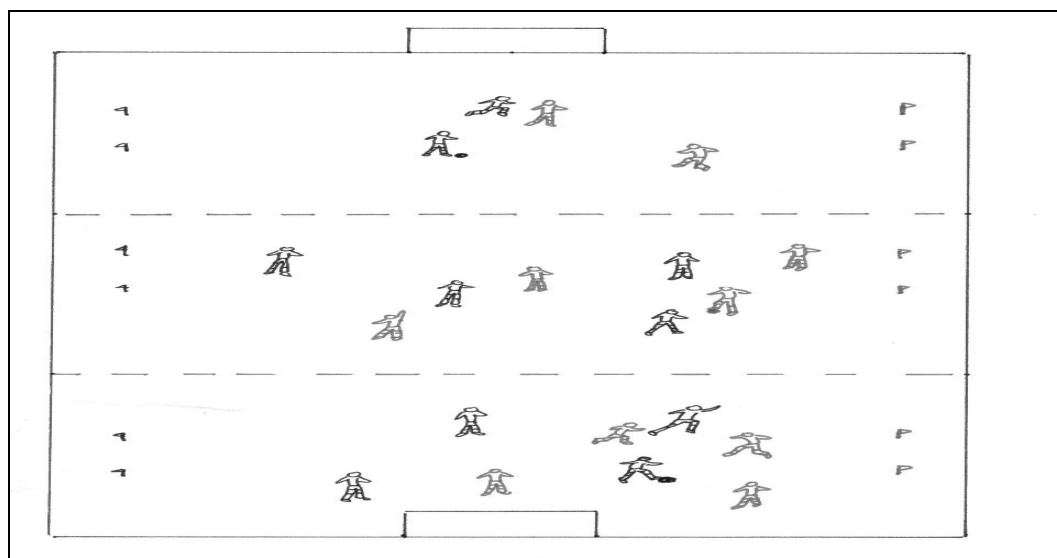


Figura 5. Tiro a portería en acción real de juego.

Contenido: flexibilidad

Tiempo: 10 minutos

Intensidad: resultados según pulsometro de 90-120 p/m

Método: juego simplificado, pre-deportivo y repeticiones

Descripción metodológica:

Dos equipos de igual número de participantes formados uno al lado del otro como muestra la figura y ejecutando diferentes ejercicios de flexibilidad en el juego, por ejemplo: posición de máxima amplitud de piernas, el primer jugador realiza el movimiento con el balón previamente indicado por el profesor y al terminar pasa el balón al siguiente compañero y, así sucesivamente hasta llegar al último, el cual toma el balón desde sus manos y realiza tiro a puerta, busca un balón auxiliar y pasa a tomar el primer lugar en la formación imponiendo un nuevo ejercicio de flexibilidad.

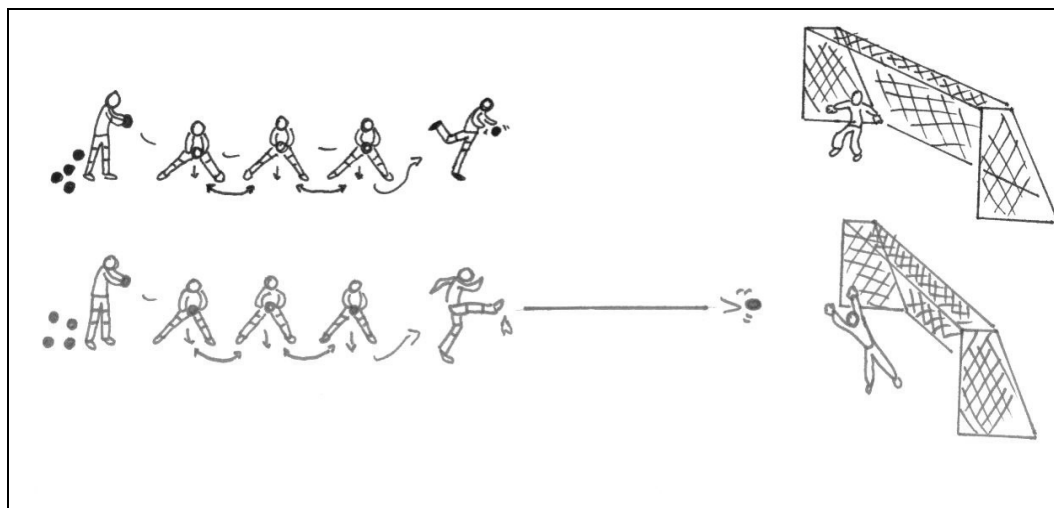


Figura 6. Flexibilidad

3.5 TRATAMIENTO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA METODOLOGÍA PROPUESTA.

La preparación física es el proceso biosicopedagógico dirigido al mejoramiento de las potencialidades morfofuncionales mediante el desarrollo adecuado, equilibrado y progresivo de las direcciones físicas las cuales se manifiestan en el fortalecimiento muscular funcional del organismo. **(Collazo, A. 2002).**

El desarrollo de las capacidades físicas, tales como la resistencia, la fuerza, la rapidez, la movilidad articular o flexibilidad y las capacidades coordinativas constituyen la base fundamental para cualquier preparación deportiva.

En nuestra metodología la preparación física se entrena teniendo en cuenta las orientaciones de los mesociclos, microciclos y de la unidad de entrenamiento, así mismo el tiempo utilizado para el desarrollo de los

juegos tiene en cuenta las características de cada capacidad física y su unión a las diferentes acciones técnico-tácticas y la realización final del tiro a puerta.

Resumen de las características mas importantes del entrenamiento de la resistencia. (Collazo, A 2002)

Resistencia anaerobia de corta duración.

- Capacidad del organismo para realizar carreras de velocidad con tiempo de duración que oscile entre los 10 –20 segundos de trabajo.
- Es una dirección que genera ciertas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 3-5 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 5 minutos.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad máxima que oscilen en un tiempo entre los 10 y los 20 segundos.

Resistencia anaerobia de media duración.

- Capacidad del organismo para realizar carreras de velocidad con tiempo de duración que oscile entre los 20 –60 segundos de trabajo.
- Es una dirección que genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 4-6 minutos.

- El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 6 minutos.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad submáxima que oscilen en un tiempo entre los 20 y los 60 segundos.

Resistencia anaerobia de larga duración.

- Capacidad del organismo para realizar carreras de velocidad con tiempo de duración que oscile entre los 60-120 segundos de trabajo.
- Es una dirección que genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 4-6 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 6 minutos.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad moderada que oscilen en un tiempo entre los 60 y los 120 segundos.

Resistencia aerobia de corta duración.

- Capacidad del organismo para realizar carreras de resistencia con tiempo de duración que oscile entre los 3-10 minutos de trabajo.
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los 3 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.

- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo entre los 3 - 10 minutos, las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

Resistencia aerobia de media duración.

- Capacidad del organismo para realizar carreras de resistencia con tiempo de duración que oscile entre los 10-30 minutos de trabajo.
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los 10 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo entre los 10 - 30 minutos, las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

Resistencia aerobia de larga duración.

- Capacidad del organismo para realizar carreras de resistencia con tiempo de duración superior a los 30 minutos de trabajo.
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los 30 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo superior a 30 minutos,

las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

Veamos un ejemplo en la realización de métodos y medios del entrenamiento de la resistencia en la unidad de entrenamiento.

Juego con conos o platillos

Descripción metodológica.

Como muestra la figura en un terreno reducido de aproximadamente 20 metros en cada uno de sus lados y utilizando arcos móviles los participantes realizan máxima velocidad entre los conos y finalizamos con un enfrentamiento de 4 vs 4. (Ver figura en el anexo 31).

Del análisis del ejercicio que tomamos como ejemplo podemos concluir lo siguiente:

Tiempo de duración 120 segundos.

Para el éxito del ejercicio es necesaria la utilización de una intensidad máxima o sub-máxima y un control exacto del tiempo de trabajo y de recuperación, de esta manera el esfuerzo físico máximo se da en la trayectoria que demarca los obstáculos (conos o platillos), pero es importante aclarar que el ejercicio termina con la realización muy rápida de enfrentamientos 4vs 4 y con el tiro a portería.

El control se realizó a través de la frecuencia cardiaca y la utilización del pulsometro Polar. (Ver resultados en el anexo 32).

Tomando como referencia las cuatro zonas de intensidad del ritmo

cardiaco ante la carga de entrenamiento recomendadas por **(Forteza , A 1997)**. **(Ver anexo 33)**

Se pudo establecer que los jugadores después del ejercicio terminaron con más de 185 p/m realizando un ejercicio acorde a las exigencias de la resistencia anaeróbica de larga duración y además se cumplió con la orientación de realizar fundamentos técnicos- tácticos a velocidad de juego, una recuperación activa y la acción real de juego.

Características más importantes del entrenamiento de la rapidez

Rapidez de reacción.

- Capacidad del sistema neuromuscular para reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo externo.
- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular.
- Su tiempo de duración es menor a 3 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para reaccionar ante estímulos externos en la menor brevedad posible.
- No producen concentraciones de lactato.

Rapidez de acción.

- Capacidad del sistema neuromuscular para trasladar un segmento corporal de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el creatín fosfato.
- Su tiempo de duración es de aproximadamente 10 segundos de trabajo.

- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras de máxima velocidad.

Rapidez de traslación.

- Capacidad del sistema neuromuscular para trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el creatin fosfato.
- Su tiempo de duración es aproximadamente de 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras de máxima velocidad.

Resistencia a la rapidez de reacción.

- Utiliza como substrato energético predominante el glucógeno muscular.
- Su tiempo de duración es de 10 - 30 segundos de trabajo.

- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para resistir con cierta rapidez de reacción a constantes cambios de dirección.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 3 - 5 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe ser superior a los 5 minutos.
- Producen concentraciones elevadas de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas con cambios de dirección constante.

Veamos un ejemplo en la realización de métodos y medios del entrenamiento de la rapidez en la unidad de entrenamiento.

Descripción metodológica

Ejecutamos tiros penaltis pero combinados con algunos ejercicios de reacción, como por ejemplo los jugadores sentados y al pitazo, salen a máxima velocidad, patean el balón tratando de anotar; como variante podemos utilizar más participantes.

El juego demuestra un ejercicio 1 vs 1 donde se entrena en primera instancia la rapidez de reacción, a través de un estímulo ya sea acústico o visual, entre los más utilizados. Como se demuestra en el ejercicio, fueron el pitazo o dejar caer un pañuelo, como segundo componente se trabaja la rapidez de acción en un tiempo máximo de 10 segundos en una distancia de aproximadamente 15 metros y por último, la realización final del tiro a puerta. (Ver figura anexo 34)

Características más importantes del entrenamiento de la fuerza

Fuerza máxima.

- Es el mayor peso que puede soportar o levantar un individuo.
- Para su desarrollo se necesitan pesos que oscilen entre el 80 y 100 % de la fuerza máxima en un ejercicio determinado.
- Es una dirección del sistema anaerobio aláctacido, por lo que su duración no debe exceder más allá de los 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en el engrosamiento de las miofibrillas musculares.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el creatín fosfato.
- no producen concentraciones de lactato.

Fuerza rápida.

- Es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición con elevada rapidez de contracción.
- Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con el 60 – 79 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio.
- Se puede trabajar con pesas también, entre 30 – 59 % de la fuerza máxima de un ejercicio dado, pero deben realizarse con una máxima velocidad de ejecución.
- Es una dirección del sistema anaerobio alactácido, por lo que su duración no debe exceder más allá de los 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la rapidez de los procesos de contracción y relajación muscular.

- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el creatín fosfato.
- No produce concentraciones de lactato.

Fuerza explosiva

- Capacidad del sistema neuromuscular para realizar acciones explosivas de carácter tónica o balística, con el propio peso corporal u objeto externo y que no están precedidas de algún movimiento.
- Su característica fundamental es la explosividad de los movimientos que se van a realizar.
- Es una dirección del sistema anaerobio alactácido, y su duración no debe exceder más allá de los 3 segundos, pues esta dirección utiliza como energía el ATP muscular.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad de impulso de algún plano muscular de nuestro propio cuerpo u objeto externo.
- La fuerza explosiva no puede estar precedida de algún tipo de movimiento, sino que parte siempre de una posición estática.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios que requieran de gran explosividad. (saltos, lanzamientos, arrancadas con la palanqueta, etc.)

Resistencia a la fuerza rápida

Capacidad del organismo para resistir con rendimiento adecuado a rápidas acciones motrices durante un tiempo largo que oscila entre los 10 y 180 segundos.

- Es la capacidad ideal para el desarrollo de cualquier modalidad deportiva, su desarrollo es sinónimo de forma deportiva.
- Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con el 60 – 79 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio, al igual que la fuerza rápida, pero a diferencia de que aquí, el tiempo de duración debe oscilar entre los 10 – 90 segundos.
- Se puede trabajar con pesas también, entre 30 – 59 % de la fuerza máxima de un ejercicio dado, pero deben realizarse con una máxima velocidad de ejecución y en un tiempo de duración que oscile entre los 90 – 180 segundos.
- Su objetivo fisiológico está en buscar la activación de la mayor cantidad posible de miofibrillas musculares a acciones rápidas.
- Es una dirección que genera grandes concentraciones de ácido láctico. (Superior a los 12 mmol / l)
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 3-5 minutos.

Resistencia a la fuerza.

- Capacidad del organismo para resistir al cansancio que provocan los esfuerzos de fuerza prolongados, superiores a los 3 minutos.
- Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con menos del 45 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio, en un tiempo de duración superior a los 90 segundos y con un ritmo de ejecución lento, pues superior a este por ciento, las cargas generan altas tensiones musculares, lo que no permite la vasodilatación y con

ello el flujo sanguíneo, imposibilitando el transporte de mioglobina y con ello el desarrollo de la resistencia a la fuerza.

- Su objetivo fisiológico está en la activación de la mayor cantidad de miofibrillas musculares.
- Es una dirección que genera pocas concentraciones de ácido láctico. (Inferior a los 4 mmol/l).
- El tiempo de recuperación entre repeticiones no debe asegurar la recuperación completa del organismo. (Ejemplo: Si comenzamos un ejercicio de esta naturaleza con una frecuencia cardiaca de 130 p/m, entonces, la próxima repetición no debe garantizar la recuperación completa.

Ejemplo en la realización de métodos y medios del entrenamiento de la fuerza en la unidad de entrenamiento.

Según las características biológicas, psicológicas y sociales de los futbolistas de la categoría 13-14 años se emplean métodos y medios que permitieran el desarrollo de la fuerza a través de por cientos medios a través de la utilización de aparatos, desarrollo de ejercicios pliométricos y con el propio peso corporal desarrollados en el terreno de juego y siempre unidos a la acción real de juego.

Ejemplo:

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Dos equipos de igual número de participantes A y B. A sub-máxima intensidad realizamos el recorrido demostrado en la gráfica, donde hay saltos de las vallas, realización de un sprint; 10 repeticiones de ejercicios abdominales con un balón medicinal. Finalmente se realiza otro

sprint hacia el balón y tiran a puerta tratando de anotar. (Ver figura en el anexo 35).

Gana el equipo que más goles realiza y que cumpla con la intensidad de los ejercicios. (Ver más ejemplos de juegos para el entrenamiento de la fuerza en el manual).

La intensidad de los ejercicios de fuerza se controló según la escala propuesta por **(Forteza, A 1997)**. (Ver anexo 36.)

Características más importantes del entrenamiento de la flexibilidad

Mediante los ejercicios de elongación muscular y movilidad articular, cualquier deportista estará en mejores condiciones para realizar los movimientos deportivos con la mayor eficacia y seguridad.

En la práctica deportiva sabemos que todos aquellos sujetos que han realizado de manera habitual ejercicios de extensión muscular son capaces de realizar los movimientos con la mayor amplitud posible, con todas las ventajas que ello lleva consigo en los movimientos deportivos.

Si queremos conseguir una buena flexibilidad en el amplio sentido de la palabra, tenemos que conseguir, a través del ejercicio físico adecuado, una suficiente elongación de ligamentos, tendones y una gran elasticidad muscular.

En la metodología, la flexibilidad se utilizó a través de rutinas de entrenamiento que nos sirvieron al inicio de la sesión de entrenamiento para preparar las articulaciones y todo lo referente al sistema muscular del futbolista y al final del entrenamiento para facilitar el proceso de recuperación.

Veamos el ejemplo:

Los ejercicios tienen una duración de 10 seg. Primero los realizamos individuales y después en parejas. (Ver figura en el anexo 37.)

3.6 PRE-TEST DE LAS ACCIONES TÉCNICO- TÁCTICAS DEL TIRO A PUERTA

Se aplicaron los siguientes tests para evaluar el rendimiento técnico-táctico de la ofensiva y para comprobar la eficacia de la propuesta metodológica. Estas pruebas fueron las siguientes:

TEST DE RELEVO DE BALONES PARA EL FÚTBOL BASE

OBJETIVO: Evaluar las acciones técnico- tácticas de la conducción y la definición, teniendo en cuenta una intensidad máxima a la hora de realizar el test. (Ver tabla de valoración del test en el anexo 38.)

DESCRIPCIÓN:

Tendremos en cuenta los siguientes pasos metodológicos.

1. El atacante se coloca a una distancia de 18 metros de la portería.
2. El portero se ubica a 6 metros de la portería.
3. A partir de los 18 metros se colocarán 5 conos con una separación de 2 metros entre ellos y a cada lado de los conos se situará un balón,

para un total de 5 balones y 5 conos. Esto nos dará un total de 60 metros y 5 acciones de enfrentamiento 1 vs 1 (atacante - arquero).

4. El jugador se ubica en el área de los 2 metros detrás de la línea de los 18 metros de espalda a la portería. Antes de empezar la prueba se les toma las pulsaciones por minuto, después de la orden del entrenador el participante partirá a máxima velocidad hacia donde se encuentra el primer balón, realiza conducción, elude al arquero y trata de anotar. Sin perder la velocidad, se dirige hacia el segundo balón, lo toma, realiza zig- zag entre los conos, elude el arquero y anota, y así sucesivamente, hasta terminar los 5 balones. Al finalizar tomamos nuevamente las pulsaciones por minuto. (Ver anexos 39 y 40)

ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Los resultados del test justifican la elaboración de una metodología que nos ayude a mejorar la efectividad en las acciones técnico- tácticas de la ofensiva. En la figura (anexo 41), podemos observar que el 69,56 % del equipo obtuvo una mala evaluación en el desarrollo de la prueba. Por otro lado, la buena y aceptable estimación del 26,8 % de los jugadores demuestran que la descripción del test es confiable y los parámetros de evaluación del 4,34 % demuestran que si es posible alcanzar la máxima valoración en el test.
- La muestra de los delanteros señala que hay muy pocos jugadores en esta posición, lo que nos motiva a formar deportistas polifuncionales que con el tiempo sean efectivos a la hora de realizar acciones ofensivas. El parámetro de insuficiencia por parte del 69,56% de los jugadores evaluados manifiestan que hay errores a la hora de realizar una buena definición y la evaluación del grupo restante de esta

posición demuestra que los delanteros deben ser los mas efectivos a la hora de conseguir el gol.

- Los resultados demostrados por los medio-campistas señalan las dificultades del equipo a la hora de realizar una buena definición si esta es combinada con un esfuerzo de resistencia anaeróbica y acciones como la conducción y la habilidad, por tal motivo, estos resultados nos invitan a proponer ejercicios donde combinemos acciones de volumen cortos y altas intensidades.

- Los resultados de los defensas demuestran claramente que la ofensiva no es su especialidad, pero estos resultados nos motivan a proponer ejercicios para mejorar su participación y efectividad a la hora de proyectarlos al ataque, también las características de los buenos defensas permiten convertirlos en cabeceadores efectivos y protagonistas de jugadas de pelota quieta.

TEST DE JUEGO EN TERRENO REDUCIDO

OBJETIVO: Valorar las acciones técnico- tácticas de la ofensiva del pase, la pared y el tiro a puerta teniendo en cuenta las reglas establecidas.

REGLAS PARA EL DESARROLLO DEL TEST:

Tiempo de duración: 10 minutos

Jugar a dos toques.

Antes de convertir gol realizar pared

En la zona de ataque driblar y tirar a puerta.

DESCRIPCIÓN:

Mediante la aplicación de un juego simplificado de 4 contra 4 en un terreno reducido de 20 metros cada lado, jugamos 10 minutos teniendo en cuenta las siguientes reglas: (Ver anexo 42)

1. En la zona roja realizamos juego a dos toques y tratamos de realizar pared.
2. En la zona amarilla realizamos conducción y tiro a puerta. Realizar todas estas acciones durante 10 minutos. (Ver tabla de valoración del test en el anexo 43)

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Según los resultados del test se puede afirmar que los defensas son aceptablemente efectivos en la realización de pases en condiciones sencillas o sea, en acciones que se dan por lo general, cuando no hay una presión por parte del contrario; la frecuencia fue de 52 pases (bastante confiable para un juego simplificado que tuvo una duración de 10 minutos, se aprecia que el contrario fue un poco pasivo a la hora de realizar presión en la zona defensiva). En cuanto a los pases con presión directa del contrario la frecuencia disminuyó y el factor dominante es el de insuficiente, cometiendo errores fundamentales a la hora de realizar el pase con la pierna menos dominante, que en el 90% del grupo es la pierna izquierda. Por la poca efectividad en los pases y la falta de fundamentación técnico- táctica, los defensas demostraron un índice muy bajo en la ejecución de paredes donde podemos notar que el factor dominante fue el insuficiente y aunque frecuentemente tiraban a puerta lo hacían sin cumplir la indicación metodológica y en algunas ocasiones

sin conseguir gol.

Justificándonos en los resultados anteriores le damos una evaluación de insuficiente a los defensas.

- Los medio campistas se caracterizan por ser los jugadores que mas participaron en acciones técnico- tácticas. Se puede observar casi un equilibrio entre los errores y los aciertos pero el parámetro negativo domina la efectividad de la acción; se caracterizan por realizar pases positivos en condiciones sencillas y con presión, realizaron algunas acciones que permitieron la consecución de paredes, tiro a puerta y gol por lo que se les otorgó una evaluación de aceptable. Al igual que los defensas cuando utilizan la pierna menos hábil cometen errores fundamentales los cuales se deben corregir a través de los métodos que mas adelante se utilizarían en el proceso de entrenamiento.
- Apreciamos que en cuanto a los delanteros hay una diferencia muy poco significativa entre los errores y los aciertos cometidos por los jugadores, su participación en la ofensiva fue bastante aceptable y la consecución de gol fue frecuente, pero el dominio del parámetro negativo justifica una evaluación de aceptable lo que nos motiva a profundizar el entrenamiento en las acciones técnico- tácticas evaluadas. (Ver anexo 44)

TEST TÉCNICO- TÁCTICO DE ACCIONES FIJAS O ESTÁNDAR

OBJETIVO:

- Valorar las acciones técnico- tácticas del penalti y el tiro libre directo mediante la indicación metodológica del profesor.(Ver anexo 45)

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Ejecutaremos 5 penaltis y 5 tiros libres cumpliendo con las indicaciones metodológicas que se pueden apreciar en el anexo 46. (Además ver tabla de valoración en el anexo 47)

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para la toma de resultados del test de situaciones fijas o standard se empleó una tabla donde se registran los nombres de los jugadores y resultados positivos y negativos en los penaltis y tiros libres realizando así su evaluación (ver anexo 48).

- A pesar de que el tiro penalti se realiza a una distancia que pareciera corta (11, 50 m.), los jugadores demostraron ser insuficientemente efectivos, esto debido a que los deportistas no están acostumbrados a ejecutar esta clase de acción con indicación metodológica y se les hace difícil ejecutar el tiro con las partes del pie menos dominante sobre todo con la parte externa. Esto nos indica que debemos formar unos deportistas técnicamente más completos y efectivos.
- Podemos apreciar que hubo un equilibrio en los deportistas evaluados para esta posición demostrando que es posible realizar la acción técnico- táctica del tiro penalti cumpliendo la indicación metodológica dada por el profesor, pero el mayor dominio del parámetro insuficiente nos motiva a entrenar y controlar los tiros penaltis ya que estos, en muchas ocasiones, definen el resultado no solo de un partido sino de

un campeonato y los delanteros son los jugadores que se destacan por ser goleadores y especialistas en estas acciones.

- Algunos jugadores del medio campo demostraron que están cometiendo errores muy fundamentales a la hora de ejecutar tiros penaltis y sobre todo cuando están bajo la presión de una regla. Y otros jugadores demostraron que son aceptablemente efectivos cumpliendo con el objetivo del gol.
- Los defensas demostraron realizar acciones de una forma aceptable, pero el parámetro dominante fue el insuficiente debido a que no fueron eficaces a la hora de conseguir el gol teniendo en cuenta la indicación del entrenador. (Ver anexo 49).

ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA LOS TIROS LIBRES

- ✓ En el test de tiros libres la distancia aumenta, por tal motivo también la dificultad y los resultados obtenidos demuestran errores fundamentales a la hora de realizar tiros libres destacándose mas en unas posiciones que en otras.
- ✓ Los delanteros son los jugadores mas eficientes del equipo, demostraron aceptablemente que sí se puede conseguir la ejecución y efectividad de tiros libres cumpliendo la indicación metodológica asignada por el profesor en el test , pero aún así las insuficiencias nos invitan a aplicar métodos que nos permitan su perfeccionamiento.
- ✓ Los medio campistas son los más numerosos del equipo y los que más errores fundamentales cometen a la hora de realizar tiros libres. Sus insuficiencias nos indican que los futbolistas que juegan en esta posición

deben tener una buena fundamentación en este sentido para así mejorar sus resultados deportivos.

✓ Los defensas demuestran en ocasiones ser fuertes y potentes sobre todo cuando realizan tiros libres con el empeine total de la pierna dominante, pero cometen errores fundamentales cuando la exigencia de dicha acción se ejecuta con la pierna menos dominante.

✓ Estos resultados nos permiten conocer el dominio amplio de todos los futbolistas del equipo y cómo ejecutan los tiros libres con las diferentes partes del pie y de allí podemos seleccionar los mejores para ser utilizados en diferentes estrategias de acuerdo al dominio de su gesto técnico, su pierna dominante y su correspondientes partes (Ver anexo 50).

3.7 RESULTADOS DEL POST –TEST DE LAS ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS DEL TIRO A PUERTA.

TEST DE RELEVO DE BALONES

ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Los resultados del test nos muestra la muy buena aceptación de la metodología desarrollada, podemos apreciar gracias a los resultados positivos de la prueba que el 90% del equipo mejoró su resistencia anaeróbica en combinación con las acciones mas importantes de la ofensiva que fueron el tiro a puerta, su efectividad y la conducción del balón mejorando casi totalmente los resultados del pre-test.
(Ver anexo 51)

- Los métodos y medios aplicados en la metodología demuestran una buena especialidad en el trabajo de la ofensiva, ya que desde el calentamiento hasta la finalización el jugador estuvo en contacto con el balón y con la acción real de juego buscando siempre la ejecución frecuente del tiro a puerta y el gol. Los delanteros mejoraron en un 100% los resultados del pre-test.

- En la segunda aplicación, la evaluación del test mejoró pasando a un parámetro de aceptable mejorando la calidad de ejecución del movimiento y el tiempo de realización , su velocidad de ejecución también demostró resultados muy buenos lo que nos indica la buena asimilación de la metodología por parte de estos jugadores.

- La proyección de los defensas al ataque en los sistemas tácticos utilizados en la metodología y la participación constante en jugadas decisivas de la ofensiva permiten que los defensas mejoraran los resultados obtenidos en el pre- test en donde el 80% de estos jugadores mejoraron su calificación.(Ver anexo 52).

TEST DE JUEGO EN TERRENO REDUCIDO

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Según los resultados del test podemos decir que los jugadores en sus tres posiciones básicas defensas, medio-campistas y delanteros mejoraron en la realización de acciones técnico tácticas en terreno reducido, mejorando totalmente las variables dando paso a una valoración positiva por encima de las negativas. Esto gracias a la frecuente utilización de juegos simplificados en el desarrollo de la metodología. (Ver anexo 53)

TEST DE SITUACIONES ESTÁNDAR TIROS PENALTIS Y LIBRES DIRECTOS

ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA LOS PENALTIS

Los resultados obtenidos en el post-test (ver anexo 54), como el correspondiente control a través de estadística y la aplicación constantes de juegos para el desarrollo del tiro penalti, demostraron que el parámetro insuficiente demostrado en el pre-test fue superado en la totalidad del equipo mejorando todas las variables de evaluación pudiendo observarse que el 61 % tuvo una evaluación de aceptable, un 30 % bueno y un 9 % de excelente.

- El entrenamiento de la pierna mas débil en los métodos del entrenamiento aplicados a las jugadas fijas como el tiro penalti permitieron mejorar racionalmente la ejecución de estos tiros.
- Los delanteros demostraron que son los jugadores más efectivos a la hora de realizar tiro penaltis y cumplieron con la indicación metodológica impuesta en el test.
- Los medios campistas mejoraron la ejecución de tiros penaltis demostrando que pueden ser una buena elección para el entrenador a la hora de ejecutar estos tiros.
- los defensas demostraron realizar acciones de una forma aceptable, mejorando los datos anteriores.(Ver anexo 55).

ANÁLISIS DE RESULTADOS EN LOS TIROS LIBRES

- ✓ Los resultados nos indica que el equipo mejoró su evaluación y efectividad a la hora de realizar tiros libres obteniendo un 65 % la

variable de aceptable, un 22 % la valoración de bueno y solo se mantuvo un 13 % en evaluación de insuficiente.

- ✓ Los jugadores a través del resultado de este test demostraron mejorar su valoración pasando de una variable insuficiente a una aceptable donde prácticamente el 90% de los jugadores mejoraron sus resultados, la precisión y la efectividad en la distancia y el dominio del golpeo utilizando las diferentes partes del pie. (Ver anexo 56).

3.8 ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE EL PRE-TEST Y EL POST-TEST

Tabla 13. Datos comparativos entre el pre-test y post- test

Estadígrafo	Excelente		Bueno		Aceptable		Insuficiente	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Frecuencia	1	4	3	5	3	14	16	0
Por ciento	4,34	17	13,04	22	13,04	61	69,56	0
Significación	* poco		---- no hay		*** si hay		*** si hay	

Se observa en la tabla anterior la gran mejoría experimentada por los jugadores ya que al realizarse el post – test el 39% de estos alcanzan evaluaciones de excelente y bueno y el resto aceptable, no así en el pre - test donde sucedió lo contrario, ya que el 70% estaba considerado Insuficiente.

Puede apreciarse que existen diferencias muy significativas entre los resultados siempre a favor del post –test en las categorías de Aceptable e Insuficiente. (Vea anexo 57).

Tabla 14. Comparación de resultados en el test de penaltis

Estadígrafo	Excelente		Bueno		Aceptable		Insuficiente	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Frecuencia	1	2	5	7	6	14	11	0
Por ciento	4	9	22	30	26	61	48	0
Significación	---- no hay		---- no hay		*** si hay		*** si hay	

Se observa en la tabla anterior la gran mejoría experimentada por los jugadores ya que al realizarse el post – test el 39% de estos alcanzan evaluaciones de Excelente y Bueno y el resto Aceptable, en el pre - test sucedió lo contrario ya que el 48% estaba considerado Insuficiente. En el post-test no es considerado insuficiente atleta alguno. Puede apreciarse que existen diferencias muy significativas entre los resultados siempre a favor del post –test en las categorías de Aceptable e Insuficiente.

(Ver anexo 58).

Tabla 15. Comparación de resultados en el test de tiros libres.

Estadígrafo	Excelente		Bueno		Aceptable		Insuficiente	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Frecuencia	0	0	4	5	4	15	15	3
Por ciento	0	0	17	22	17	65	66	13
Significación	---- no hay		---- no hay		*** si hay		*** si hay	

Como en los casos anteriores, mejoraron los resultados de los jugadores el 87% tuvo rendimientos entre buenos y aceptables, repitiéndose las diferencias significativas en las dos últimas categorías. (Anexo 59)

CONCLUSIONES

✓ Las metodologías de enseñanza y entrenamiento en el fútbol de base no han evolucionado mucho, se aprecia un excesivo tiempo de entrenamiento de la técnica y métodos de enseñanza muy reproductivos lo que ocasiona un entrenamiento aislado y aburrido.

✓ Los especialistas consideran que las acciones más importantes de la ofensiva son aquellas que el jugador realiza en posesión del balón, donde destaca el tiro a portería. En su gran mayoría consideran que los errores en acciones técnico- tácticas del tiro a portería se dan por falta del dominio del golpeo con sus diferentes partes de ejecución y desconocen pasos metodológicos como la elaboración de métodos relacionados con la acción real de juego y no controlan el proceso de entrenamiento.

✓ Las principales insuficiencias que se pudieron comprobar fueron:
Que los entrenamientos realizados por los entrenadores en el departamento Norte de Santander en Colombia, tienen poca relación con los intereses del niño, muchos ejercicios analíticos, mucha repetición estandarizada y poco juego. Se trabaja la técnica sin relación con la táctica y en su gran mayoría no planifican ni evalúan los contenidos del entrenamiento.

✓ La caracterización de los futbolistas motivo de estudio en competencia nos permitió determinar las principales insuficiencias en la acción técnico- táctica del tiro a portería y realizar un análisis comparativo en las diferentes posiciones del equipo (defensas, medio-campistas y delanteros).

✓ La aplicación de nuestra metodología a través de métodos variables como juegos simplificados y pre-deportivos y su inclusión en la planificación del entrenamiento deportivo como su correspondiente control a través de pruebas específicas mejoraron con niveles significativos la enseñanza y entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del tiro a portería en los futbolistas objeto de estudio elevando el nivel deportivo en esa dirección.

RECOMENDACIONES

✓ Se propone que los resultados de la presente investigación se hagan llegar a la liga de fútbol del departamento Norte de Santander, para su análisis y posible generalización entre los entrenadores del fútbol de base.

- ✓ Motivar el desarrollo de más investigaciones que nos permitan perfeccionar el entrenamiento del fútbol desde la base hasta el alto rendimiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Absalia, T. (1996). Aseguramiento científico de la preparación de los Futbolistas. Moscú. Editorial Vneshtorganismoizdat.
2. Academia Mundial de fútbol Juvenil, FIFA Coca cola. (1987). Programas de entrenamiento para las escuelas de fútbol. Valladolid. Editorial Miñón.

3. Álvarez, C. (1983). La preparación física basada en el atletismo. Madrid. Editorial C.A.V.
4. Arana, G. (1994). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. México, Comisión Nacional del Deporte.
5. Arce, G. (1998). El fútbol, mucho más que una pasión para infantiles juveniles y mayores. México. Editorial puebla.
6. Argimio, A. (1995). Estrategias Ofensivas en el Fútbol. Editorial. Gymnos.
7. Asociación de Fútbol de Cuba. (1991). Programa de preparación del deportista para fútbol. La Habana
8. Asociación de Fútbol de Cuba. (1988). Programa de preparación del deportista para fútbol. La Habana.
9. Asociación de Fútbol de Cuba. (2006). Programa de preparación del deportista para fútbol. La Habana.
10. Bangsbo, I. (1998). El centro campista, Madrid. Editorial Gymnos.
11. Bangsbo, I. (1998). Fútbol, del aprendizaje a la competición. Madrid. Editorial Gymnos.
12. Bangsbo I. (1999). El defensor, Madrid. Editorial Gymnos.
13. Bangsbo, I. (2000). El delantero. Madrid editorial Gymnos.
14. Bauleo, A. (1985). Entrenamiento del fútbol, Lo grupal. Buenos Aires. Editorial Búsqueda.
15. Bauger, J. (1990). Fútbol algo mas. Barcelona. Editorial Paidotribo

-
16. Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona, Editorial Europeos.
 17. Benedek, E. (1993). 250 Ejercicios de Entrenamiento. Barcelona. Editorial Paidotribo.
 18. Benedek, E. (1994). Fútbol Infantil. Barcelona. Editorial Paidotribo.
 19. Bini, B. (1995). Fútbol para los mas pequeños. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
 20. Blázquez, F. (1999). Fútbol concepto de la técnica. Madrid Editorial Sanz Mari.
 21. Bonizzoni, C. (1995). El Defensa. Características, Técnicas y Tácticas. Madrid. Editorial Deportiva Gymnos.
 22. Bonizzoni, C. (1995). El centro Campista Características Técnicas y Tácticas. Madrid. Editorial Gymnos.
 23. Borpin, B. (1998). Los tiros en el fútbol. Madrid. Editorial Pila Teleña.
 24. Brauble, J. (2005). Fútbol entrenarse jugando. Berlín. Editorial Paidotribo.
 25. Brüggemann. W, y Albrech. J, (1993). Sistema de evaluación del jugador de fútbol. Barcelona. Editorial Paidotribo.
 26. Brüggemann. W, (1995). Entrenamiento de los sistemas tácticos del juego en el fútbol. Barcelona. Editorial Paidotribo.
 27. Brüggemann. W, (1996). Entrenamiento de las acciones técnicas y tácticas en el fútbol. Barcelona. Editorial Paidotribo
 28. Bryan, R. (1991). Manual de fútbol. Buenos Aires. Editorial Deportes.

-
29. Busch, W. (1972). Fútbol en la Escuela. Barcelona Editorial Kapelusz.
30. Busch, W. (1984). Fútbol escolar y juvenil. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
31. Clues, A. (1982). Fútbol para entrenadores y jugadores. Madrid. Editorial C.E.C.S.A.
32. Colectivo de autores. (2003). Manual de entrenamiento de las escuelas de fútbol del club del Pachuca de México.
33. Collazo, A. (2002). Manual básico para la comprensión del proceso de perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades físicas motrices en atletas de alto rendimiento deportivo y estudiantes en edad escolar y juvenil. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
34. Corbeu, J. (1995). Fútbol de la escuela a las asociaciones deportivas, Mérida, Editorial Agonos.
35. Csanadi, A. (1987). El fútbol, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
36. Damiano, C. (1997). Programas de entrenamiento para el fútbol. Buenos Aires. Editorial Magisterio del Río de la plata.
37. De la Paz, P. (1985). Baloncesto la ofensiva. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
38. Diem, C. (2000). El deporte en la infancia, Buenos Aires. Editorial Paidos.
39. Duran. D, (1988). El niño y el deporte. Buenos Aires. Editorial Paidotribo.
40. Fassi, A. (1998). Manual de entrenamiento de Fútbol. Paris. Editorial INSEM.

-
41. Federación Española de Fútbol. (1995). Primeras jornadas Internacionales de fútbol. Madrid.
 42. Fernández, J. (1996). Entrenamiento Físico basado en la Táctica y la Estrategia. Barcelona, Editorial Gymnos.
 43. FIFA. (1986). Programa de la Escuela de Fútbol. El desarrollo mundial. Zurich, 1996.
 44. FIFA. (1993) Proyecto Gol. Zurich.
 45. Forteza, A. (1997). El Entrenamiento Deportivo Alta metodología. Madrid. Editorial Pila Teleña.
 46. Fox, E. (1995). Fisiología del Deporte. Buenos Aires Editorial Médico Panamericana.
 47. Fuste, J. (1999). Juego de iniciación en los deportes colectivos. Barcelona Editorial Paidotribo.
 48. Fradua, I (1993). Efectos del entrenamiento de la visión periférica en el rendimiento del jugador de fútbol. Barcelona Editorial Paidotribo.
 49. Fraile Aranda, A. (1996). Asignatura metodología de la enseñanza y el entrenamiento deportivo aplicado al fútbol. Madrid. Editorial Sarabia.
 50. Ganoso, F. (1983). Fundamentos de la táctica. Madrid, Editorial Lara.
 51. García Manso, J. (1998). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
 52. Garganta, J. (1997). La enseñanza del Fútbol. Barcelona. Editorial Paidotribo.

53. Geronazzo, A. (1999). Técnica y Táctica del Fútbol. Buenos Aires. Editorial Ediciones Lidlun.
54. Gil, J. (1998). Fútbol a través del juego Buenos Aires. Editorial Ediciones Lidon.
55. González, J. (2005). Metodología de entrenamiento por el método de desglosamiento. Caracas, Editorial libertad.
56. Grisales, J. (1999). Como mejorar la Técnica individual del Futbolista. Buenos Aires. Editorial I.G.M.
57. Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños, Barcelona. Editorial Martínez Roca.
58. Hernández, J. (1984). Factores que determinan la estructura funcional de los deportes de equipo. Barcelona. Editorial Inter Americana.
59. Hernández, J. (1987). Análisis de la acción de juego en deportes de equipo, su aplicación al baloncesto. Barcelona. Editorial Inter Americana.
60. Hernández, J. (1988). Baloncesto: iniciación y entrenamiento. Barcelona, Editorial Paidotribo.
61. Hernández, J. (1988). Diferentes perspectivas de análisis de la acción de juego en los deportes de equipo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
62. Hernández, J. (1994). Fundamentos del deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo.
63. Imbermon, F. (1993). Formación del profesorado y condiciones sociales de la escolarización. Madrid, Editorial Pila Teleña.

-
64. Imbermon, F. (1995). La Programación de las tareas del aula un proceso contextual dinámico y flexible. Buenos Aires. Editorial Magisterio del Río de la plata.
65. INDER. (1997). Programa para la enseñanza masiva del fútbol en las escuelas primarias. La Habana.
66. Jaramillo, C. (1994). Manual del entrenador de fútbol. La técnica aplicada a diferentes niveles. Neiva. Editorial Paidotribo.
67. Jürgen, B. (2001). Programa de entrenamiento fútbol para niños. Barcelona, Editorial Paidotribo.
68. Lavega, F. (2002). Análisis de la enseñanza de los juegos deportivos, Barcelona. Editorial paidotribo.
69. Leali .G, (1991). Fútbol de base entrenamiento óptimo del futbolista en el periodo evolutivo, Barcelona. Editorial Martínez Roca.
70. López. M, (1995). Análisis biomecánico del golpeo en faltas directas ante barrera en fútbol. Madrid. Editorial Popular.
71. Mahlo. F. (1981). La acción táctica en el juego. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
72. Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
73. Mata, F. (1989). La valoración física y su recuperación en el entrenamiento. Barcelona. Editorial Paidotribo.
74. Mata, F. (1993). Consejos en la planificación del trabajo del fútbol Base. Barcelona. Editorial Hispano-Europea.

-
75. Mata, F (1995). Consejos en la planificación del fútbol. Madrid. Editorial Gymnos.
76. Matveev, L. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga.
77. Mayer, R. (1996). 120 juegos de ataque y defensa. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
78. Menotti, C. (1996). Fútbol sin trampa, Barcelona. Editorial Hispano Europea.
79. Mombaert, E. (1998). Iniciación del fútbol. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
80. Moreno del castillo, R. (2004). Entrenamiento integral del fútbol. Madrid, Editorial Martínez Roca.
81. Navarro, F. (1999). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid. Editorial C.O.E.
82. Oliveira, J. (1997). El entrenador de fútbol. Lisboa, Editorial Horizonte.
83. Parlebás, P. (1981). Praxiología en los juegos deportivos. Paris. Editorial INSEM.
84. Parlebás, P. (1986). Elementos de sociología del deporte. Paris. Editorial INSEM.
85. Pinto, F. (1997). Fútbol entrenamiento para cadetes. Madrid. Editorial popular.
86. Platonov, V. (1994). La Preparación Física. Barcelona. Editorial Paidotribo.

-
87. Platonov, V. (1995). Entrenamiento Deportivo. Barcelona Editorial Paidotribo.
88. Platonov, V. (1995). Las bases del Entrenamiento Deportivo. Barcelona Editorial Paidotribo.
89. Platonov, V. (1995). Entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
90. Roticiani, O. (1995). Programas de fútbol. Roma. Editorial Paidotribo.
91. Rozen T. (1993). Fútbol 600 programas de entrenamiento. Barcelona. Editorial Paidotribo.
92. Sánchez, F. (1998). Enseñanza del fútbol base. Madrid. Editorial Lara.
93. Seirulo, F. (1996). Una propuesta para la construcción de sistemas de entrenamiento en los deportes colectivos. Madrid. Editorial popular.
94. Seirulo, F. (1999). Capacidad anaeróbica del jugador de fútbol. Barcelona. Editorial Martines Roca.
95. Snegers, J. (1989). Fútbol manual de entrenamiento. Barcelona. Editorial Hispano Europeo.
96. Talaga, J. (1989). Fútbol. 750 Ejercicios para el Entrenamiento de la Técnica. Madrid. Editorial Gymnos.
97. Talaga, J. (1989). El entrenamiento del fútbol. La Habana Editorial Pueblo y Educación.
98. Theodorescu, L. (1984). Teoría y metodología del deporte. Paris Editorial Francaise Reunis.

-
99. Theodorescu, L. (1985). Problemas de Teoría y Metodología de los Juegos Deportivos. Lisboa, Editorial Horizonte.
100. Tocón, F. (1995) Clasificación de las acciones técnico- tácticas del fútbol y su enseñanza. Barcelona. Editorial Paidotribo.
101. Turpin, R. (1998). Fichas para el entrenamiento del fútbol 120 juegos de ataque y defensa. Barcelona, Editorial Hispano Europea.
102. Valdés, D. (1994). Aspectos metodológicos generales de la Teoría y Metodología del deporte. México. Universidad Autónoma de Puebla.
103. Verjoshanki, I. (1994). Entrenamiento Deportivo. Organización y planificación. Madrid. Editorial Martínez Roca.
104. Wein, H. (1995). Fútbol a la medida del niño. Barcelona. Editorial. Paidotribo.
105. Wein, H. (1996). Fútbol Base Programas de Entrenamiento 14-15 años. Barcelona. Editorial. Paidotribo.
106. Weineek, E. (1994). Entrenamiento Físico total del Futbolista. Barcelona. Editorial Paidotribo.
107. Weisweier, H. (2004). Metodología de Entrenamiento Áreas Restringidas. Barcelona, Editorial Hispano Europea.
108. Weickne, J. (1990). Entrenamiento Óptimo. Barcelona. Editorial Paidotribo.

ANEXOS

ANEXO 1

Tabla 16. Clasificación de las acciones técnico- tácticas del fútbol

ACCIÓN	FORMAS DE EJECUCIÓN Y GOLPEO	SITUACIÓN DE JUEGO
Movimientos del futbolista sin balón		Carreras (lenta, rápida, con cambio de dirección) Saltos (con una, dos piernas y con giros) Fintas (con el tronco, con piernas y con giros) Movimientos de ataque y defensa de acuerdo al desarrollo de diferentes sistemas de juego
Golpeo del Balón	Diferentes partes posibles del pie y la	Pases en diferentes direcciones

	cabeza y otras poco utilizadas como el pecho y las rodillas.	Tiros a puerta
Recepción del Balón	Cabeza, pecho, muslos y pies en diferentes formas y situaciones	De forma estática y dinámica
Cabeceo	Frente y parietales	Jugadas de pelota quieta y en situaciones de juego
Conducción del balón	Diferentes partes del pie	Jugadas en acción real de juego traslado del balón en distancias cortas
Regates	Diferentes partes del pie y se clasifican en : Sustracción sencilla Sustracción doble Atravesado	En la acción de juego eludir uno o varios contrarios.
Fintas con el balón	Utilizando las diferentes partes del pie las podemos realizar de la siguiente formas: Fintas al contrario que se encuentra al frente. Fintas al contrario que se encuentra de lado.	En la acción de juego engañar uno o varios defensores del equipo contrario
Sustracción del balón	Diferentes partes del	

	<p>pie para su utilización las dividimos en las siguientes:</p> <p>Sustracción del balón al frente, sustracción del balón en plancha, sustracción del balón con salto.</p>	<p>En la utilización del sistema defensivo con el objetivo de recuperar lo antes posible el balón.</p>
Interceptación	<p>Diferentes partes de las extremidades inferiores y algunas superiores. Y Esta acción la podemos realizar de frente, de lado, de atrás</p>	<p>Movimientos defensivo encaminados a recuperar el balón lo antes posible.</p>
Saque de banda	<p>Los brazos</p>	<p>Se convierte en un pase en la acción de juego, el cual puede ser largo o corto de acuerdo a la fuerza del ejecutante.</p>

ANEXO 3

Tabla 17. Correspondencia del contenido técnico –táctico, del plan anual con el desarrollo en la unidad de entrenamiento.

Estadígrafos.			
	Adecuada	P. Adecuada	Inadecuada
Frecuencia.	3
%	100

ANEXO 4

Tabla 18. Formulación de objetivos en el plan de la unidad de entrenamiento

Estadígrafo	Club Astros		Quinta Oriental		Cúcuta Dep.	
	P. Adec.	Inadec.	P. Adec.	Inadec.	P. Adec.	Inadec.
Frecuencia	1	4	2	3	3	2
%	20	80	40	60	60	40

ANEXO 5

Tabla 19. Relación de la clase entre objetivos, tareas contenidos y condiciones materiales.

Estadígrafo	Club Astros			Quinta Oriental			Cúcuta Dep.		
	Ade	P.Ade	Inad	Ade	P.Ade	Inad	Ade	P.Ade	Inad
Frecuencia	...	5	...	2	2	1	...	5	...
%	...	100	...	40	40	20	...	100	...

ANEXO 6

Tabla 20. Ordenamiento lógico y didáctico del contenido.

Estadígrafo	Club Astros		Quinta Oriental		Cúcuta Dep.	
	P.Adec	Inadec	P.Adec	Inadec	P.Adec	Inadec
Frecuencia	5	...	5	...	5	...
%	100	...	100	...	100	...

ANEXO 7

Tabla 21. Grado de calidad de la ejecución de las acciones de los jugadores.

Estadígrafo	Club Astros			Quinta Oriental			Cúcuta Dep.		
	Pu	S.Pu	Gru	Pu	S.Pu	Gru	Pu	S.Pu	Gru
Frecuencia	5	20	---	---	11	---	---	12	1

ANEXO 8

Tabla 22. Utilización de medios

Estadígrafo	Club Astros			Quinta Oriental			Cúcuta Dep.		
	Ade	P.Ade	Inad	Ade	P.Ade	Inad	Ade	P.Ade	Inad
Frecuencia	19	6	---	15	10	---	---	6	---

ANEXO 9

Tabla 23. Utilización de métodos

Estadígrafo	Club Astros			Quinta Oriental			Cúcuta Dep.		
	Ade	P.Ade	Inad	Ade	P.Ade	Inad	Ade	P.Ade	Inad

Frecuencia	---	22	---	---	25	---	0	23	---
-------------------	-----	-----------	-----	-----	-----------	-----	----------	-----------	-----

ANEXO 10

Tabla 24. Dosificación de las cargas de la preparación técnico- táctica

Club astros	336 minutos
Quinta oriental	330 minutos
Cúcuta deportivo	260 minutos
Total	926 minutos

ANEXO 11

Tabla 25. Protocolo para evaluar la efectividad del tiro a puerta de los jugadores en competencia para los defensas

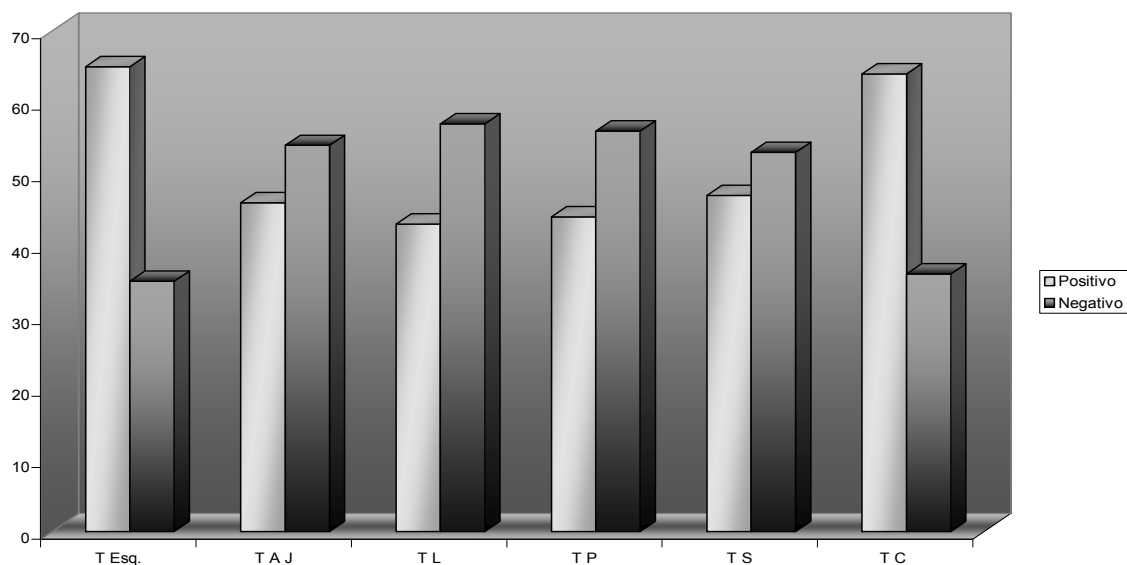
POSICIÓN	TIROS DE ESQUINA	TIROS EN ACCIÓN DE JUEGO	TIROS LIBRES	TIROS PENALTIS	TIROS DESPUÉS DE SAQUE	TIROS DE CABEZA	GOL
-----------------	-------------------------	---------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------------------	------------------------	------------

DEFENSAS	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	7
	31	17	79	81	13	17	7	9	7	8	32	18	
%	65	35	46	54	43	57	44	56	47	53	64	36	
Sig	***		---		---		---		---		***		

ANEXO 12

Figura 7. De los defensas

Gráfico No.1



ANEXO 13

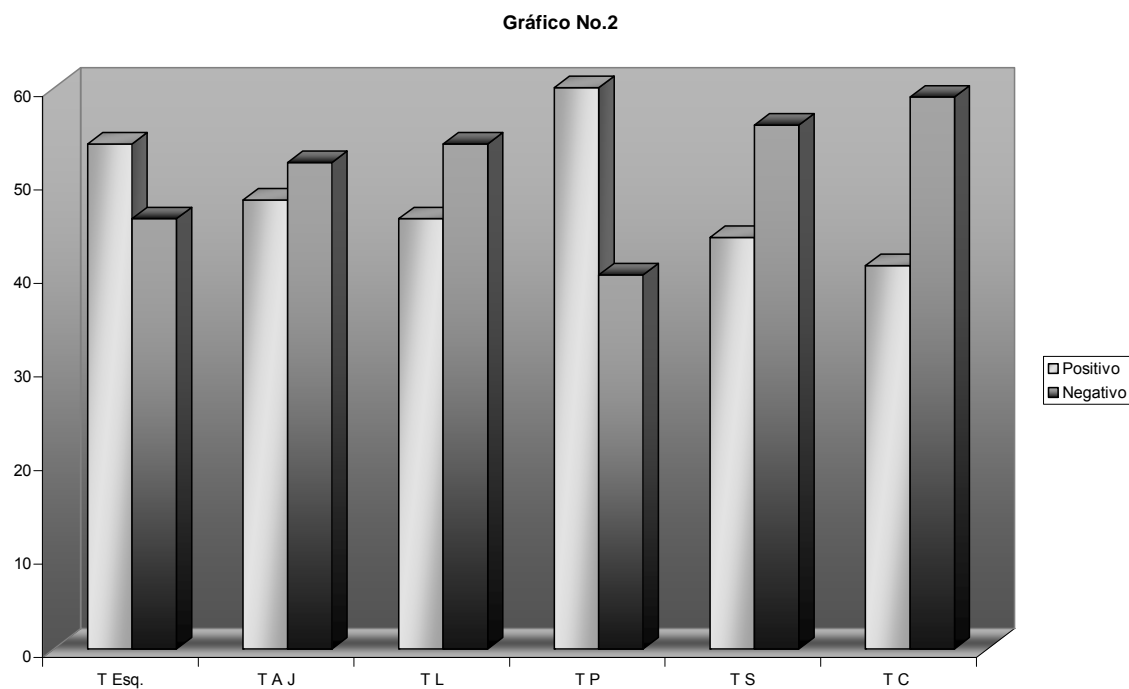
Tabla 26. Acciones técnico-tácticas de los medio campistas.

POSICIÓN	TIROS DE ESQUINA		TIROS EN ACCIÓN DE JUEGO		TIROS LIBRES		TIROS PENALTIS		TIROS DESPUÉS DE SAQUE		TIROS DE CABEZA		GOL
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	
MEDIO CAMPISTAS	93	78	113	123	24	28	18	12	23	29	33	47	15
%	54	46	48	52	46	54	60	40	44	56	41	59	

Sig	--- no hay	--- no hay	--- no hay	--- no hay	--- no hay	--- no hay	
-----	------------	------------	------------	------------	------------	------------	--

ANEXO 14

Figura 8. De los medio campistas



ANEXO 15

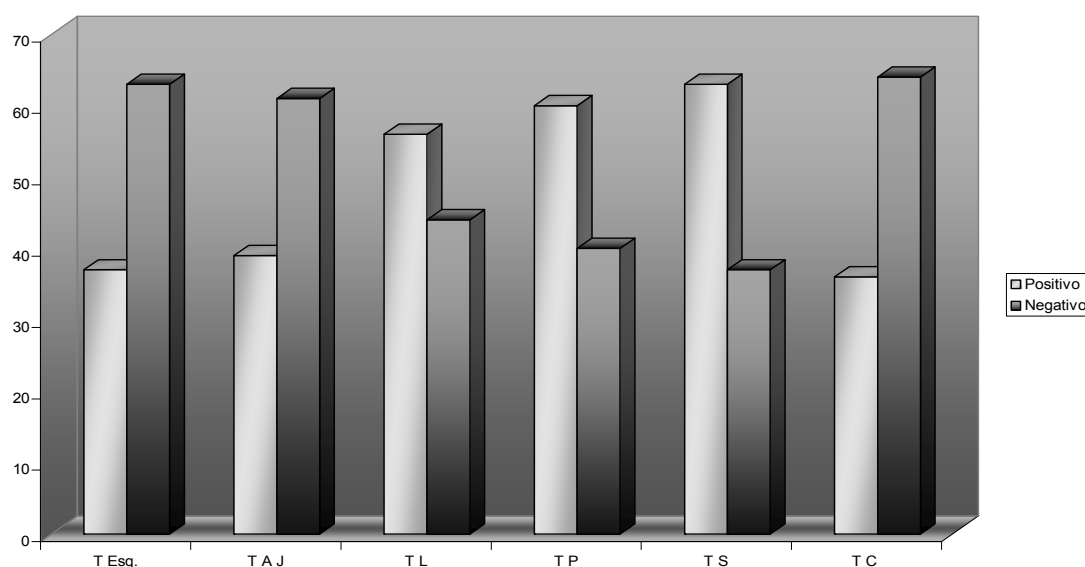
Tabla 27. Acciones técnico-tácticas de los delanteros.

POSICIÓN	TIROS DE ESQUINA		TIROS EN ACCIÓN DE JUEGO		TIROS LIBRES		TIROS PENALTIS		TIROS DESPUÉS DE SAQUE		TIROS DE CABEZA		GOL
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	
DELANTEROS	57	33	128	197	34	27	12	8	52	31	12	23	12
%	63	37	39	61	56	44	60	40	63	37	36	64	
Significación	** poco		** poco		--- no hay		--- no hay		** poco		** poco		

ANEXO 16

Figura 9. Para los delanteros

Gráfico No.3



ANEXO 17.

Tabla 28. Cronograma de actividades de la Propuesta Metodológica.

ACTIVIDAD	FECHA
Elaboración Teórica	Enero del 2005.
Iniciación de entrenamientos	Febrero 1 del 2005.
Bioadaptación y selección del grupo de trabajo.	Todo el mes de febrero del 2005.
Competencias fundamentales	Junio del 2005 Juegos departamentales. Agosto del 2005 Juegos Fronterizos. Noviembre del 2005 Campeonato Nacional.

Aplicación del Pre-test	Marzo 7 al 11 del 2005
Estructura de planificación a través de direcciones del entrenamiento.	Modelos de mesociclos
Sesiones de entrenamiento	Lunes a domingo
Post – test	Diciembre 5 al 9 del 2005.

ANEXO 18.

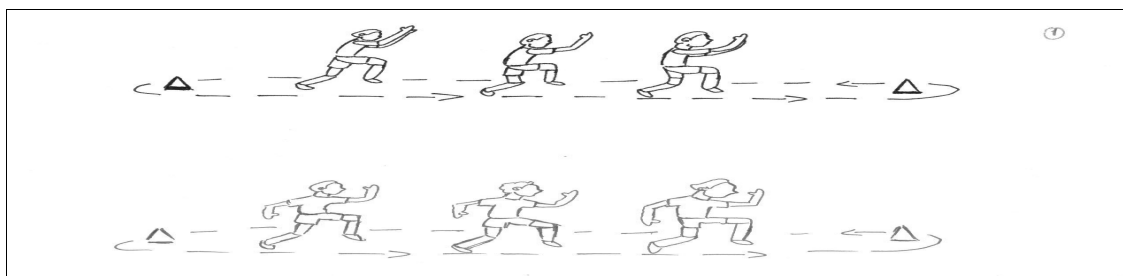
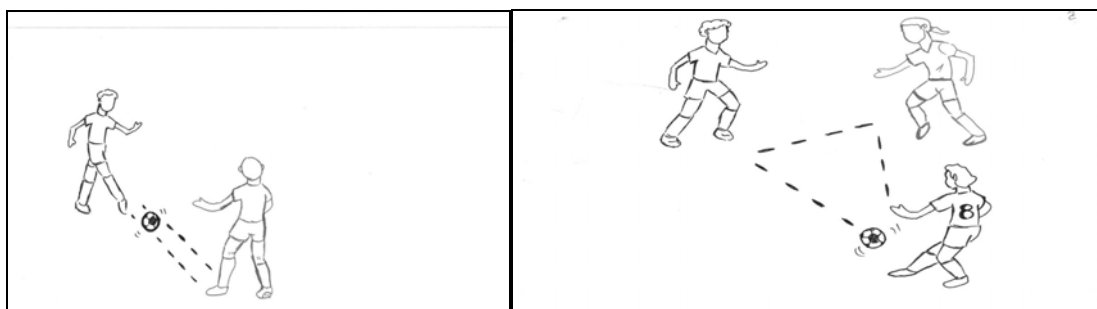
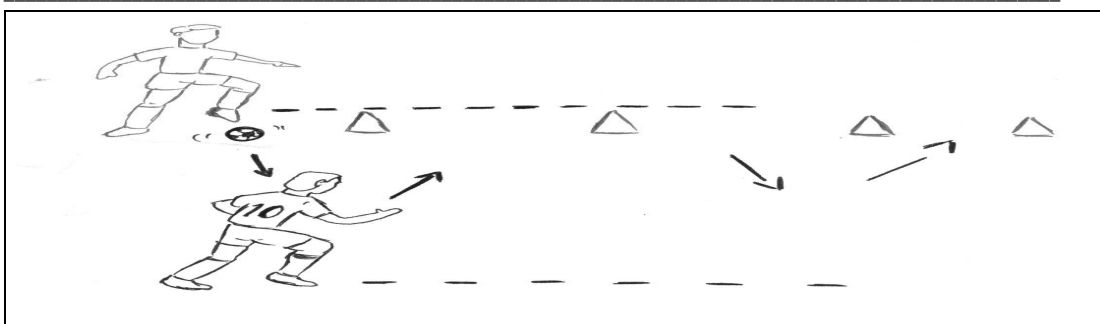


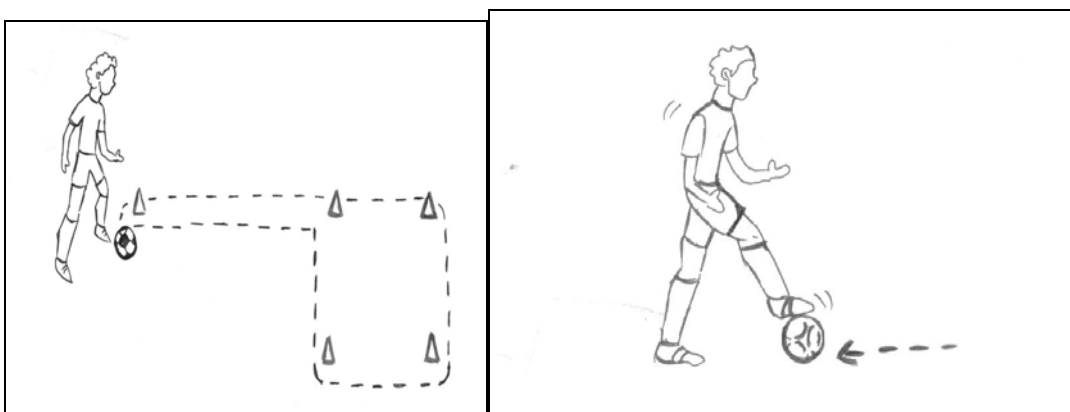
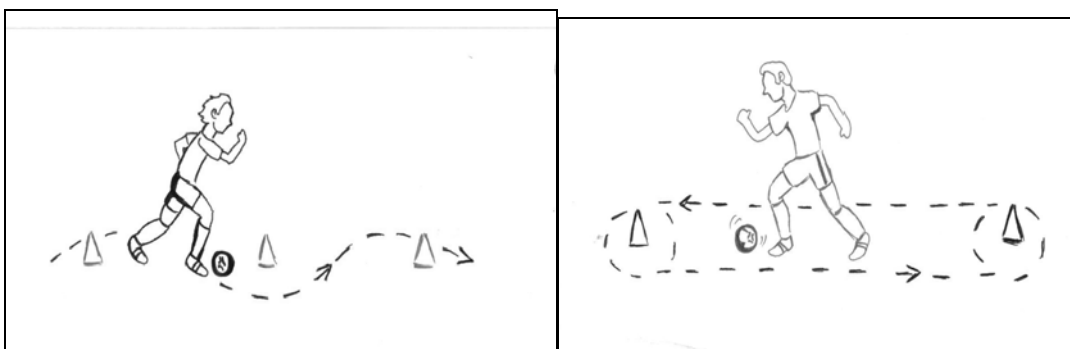
Figura 10. Ejercicios tradicionales del calentamiento.

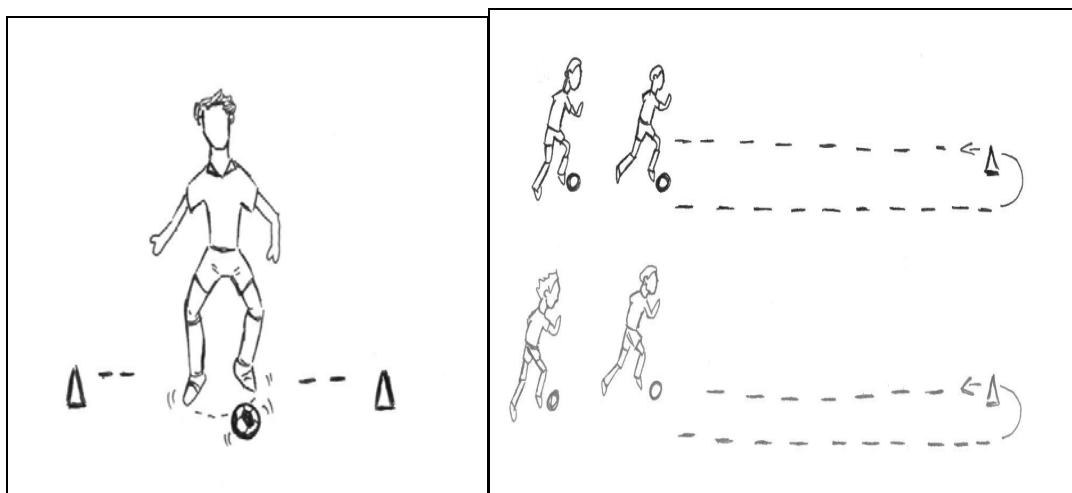
ANEXO 19.



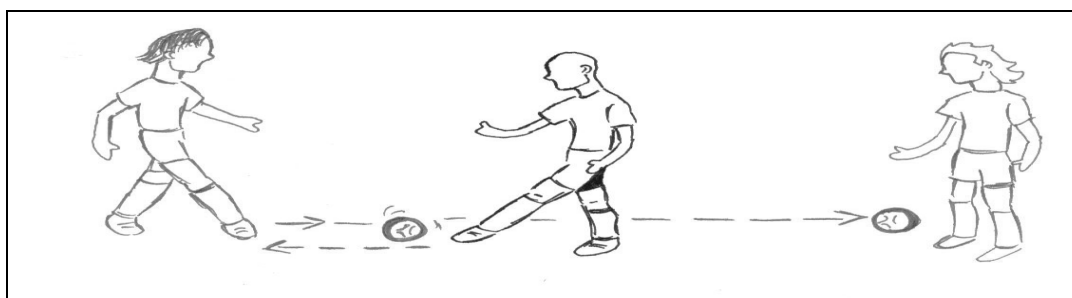


✓ Figura 11. Ejercicios para la fundamentación del pase



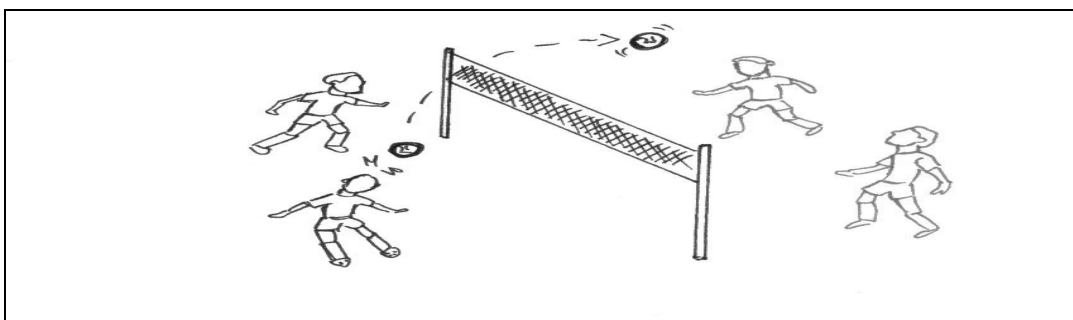


✓ Figura 12. Ejercicios para la conducción.

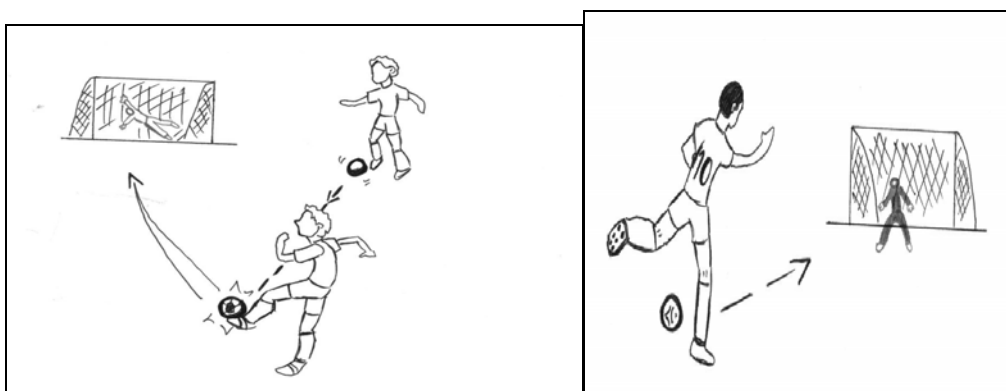


✓ Figura 13. Ejercicios para la recepción.



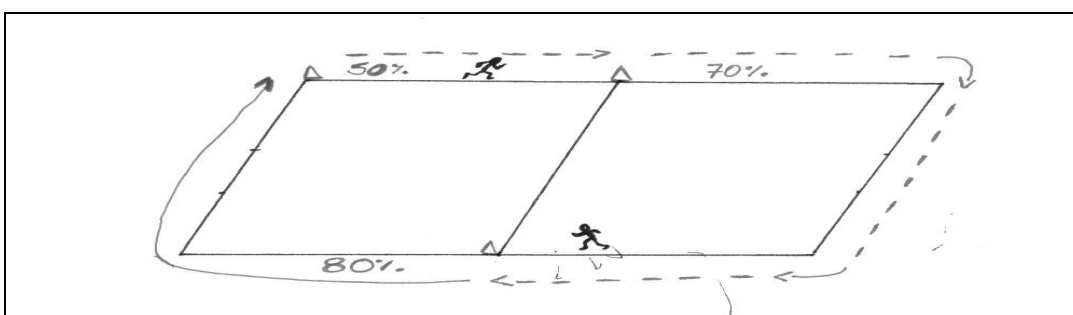


✓ Figura 14. Ejercicios para el cabeceo.



✓ Figura 15. Ejercicios para el tiro a puerta.

ANEXO 20



✓ Figura 16. Ejercicios a carreras discontinuas.

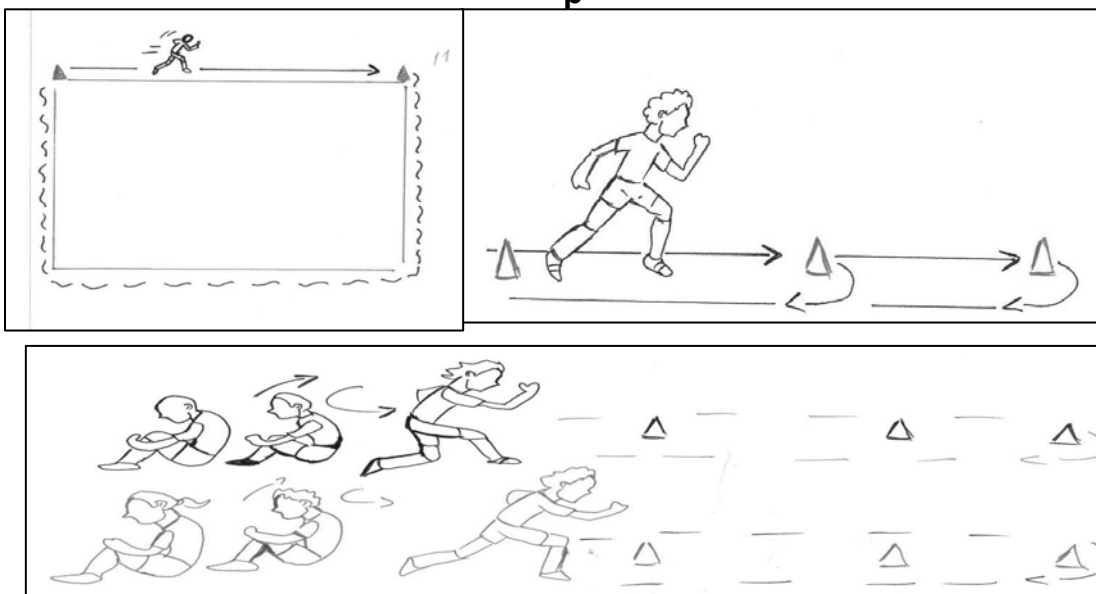
ANEXO 21.



✓ Figura 17. Ejercicios de trote a través del campo.

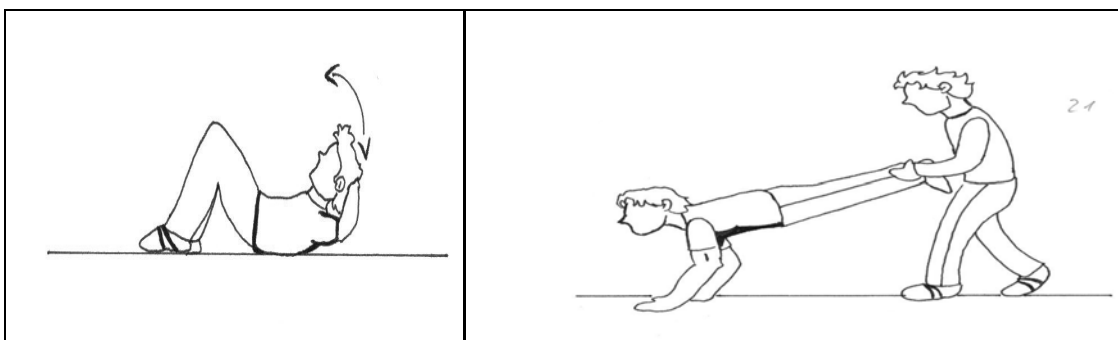
ANEXO 22.

p



✓ Figura 18. Ejercicios Para el desarrollo de la rapidez.

ANEXO 23



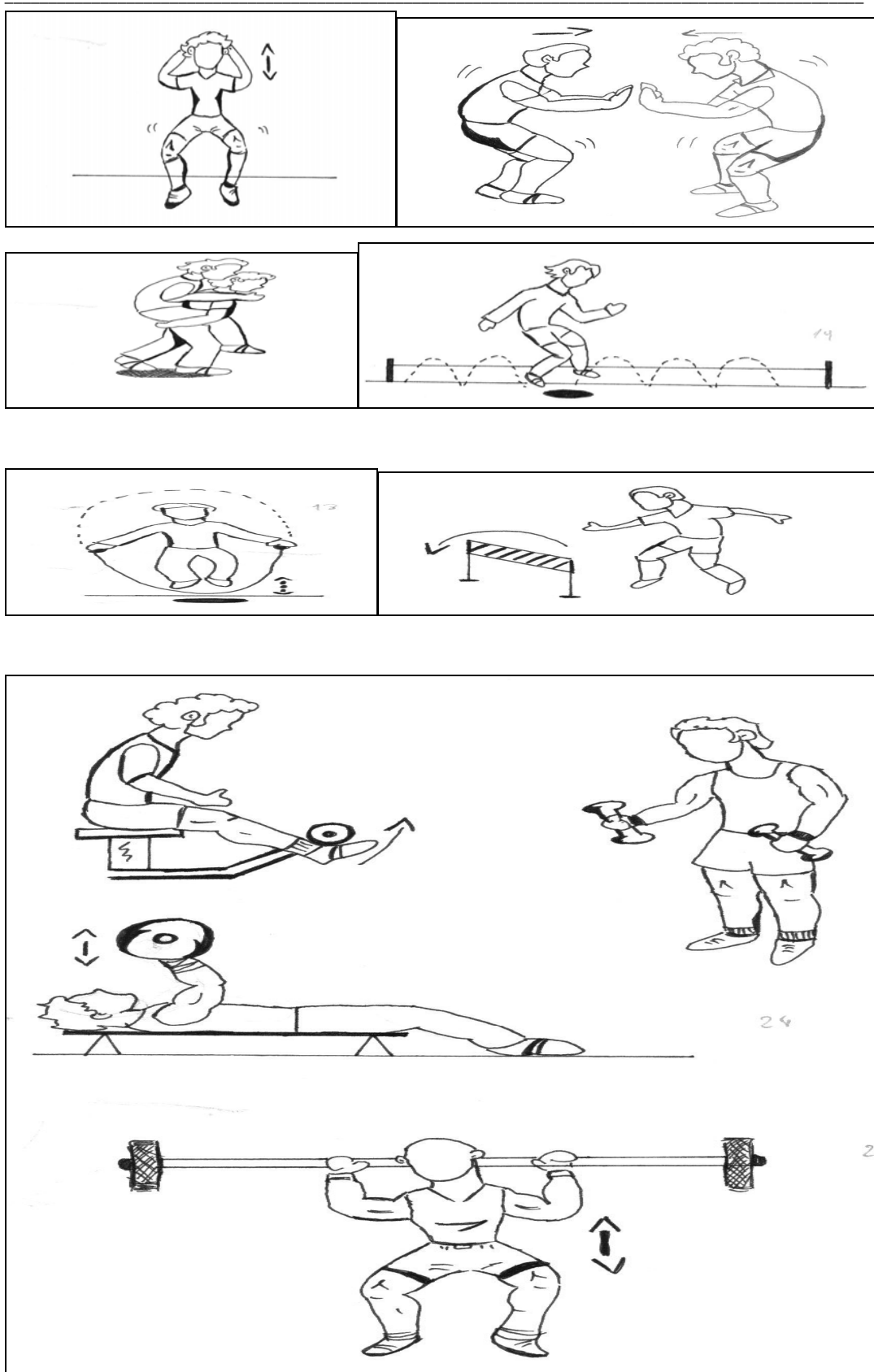


Figura 19. Ejercicios de fuerza en el terreno de juego

ANEXO 24

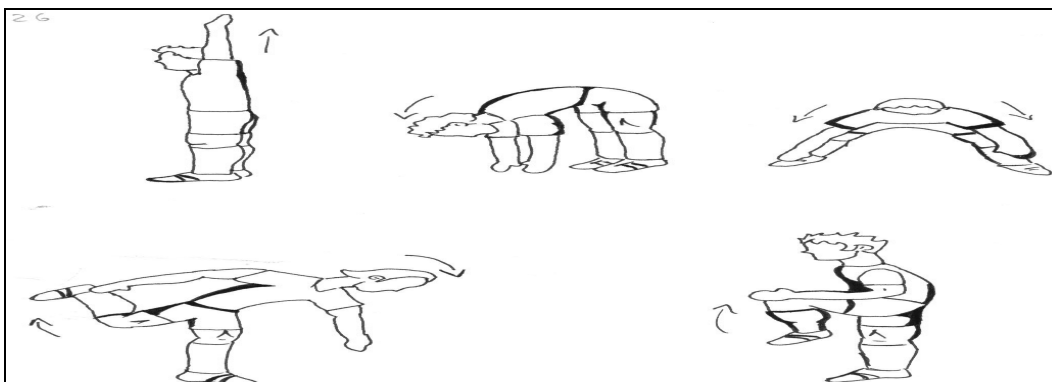


Figura 20. Flexibilidad.

ANEXO 25.

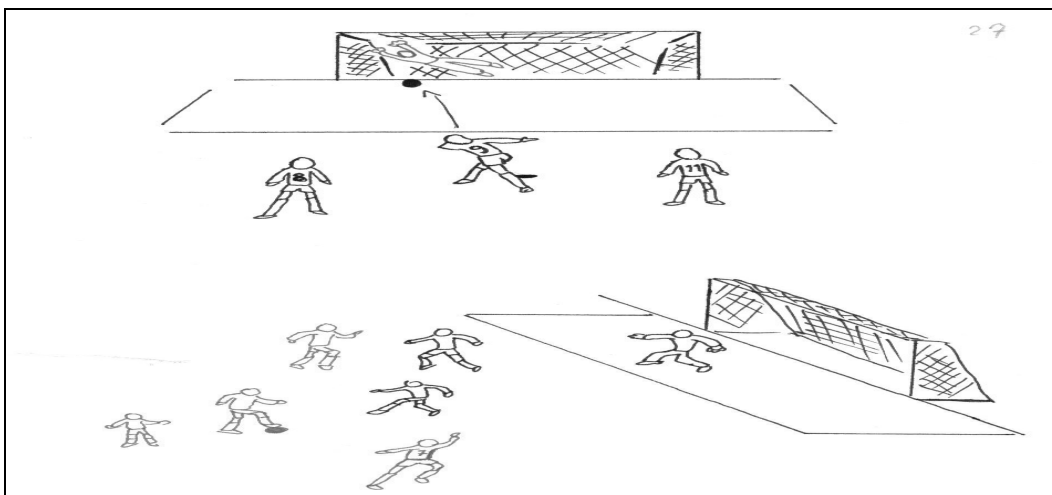


Figura 21. Juego de penaltis y defensiva

ANEXO 26.

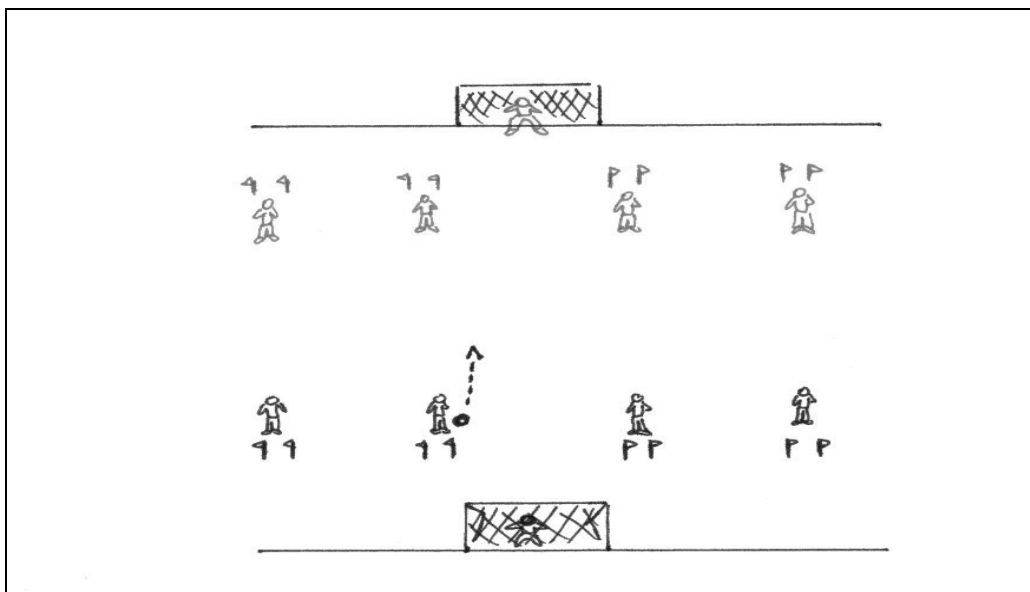


Figura 22. Juego de ataque y defensa cuidar la fortaleza.

ANEXO 27.

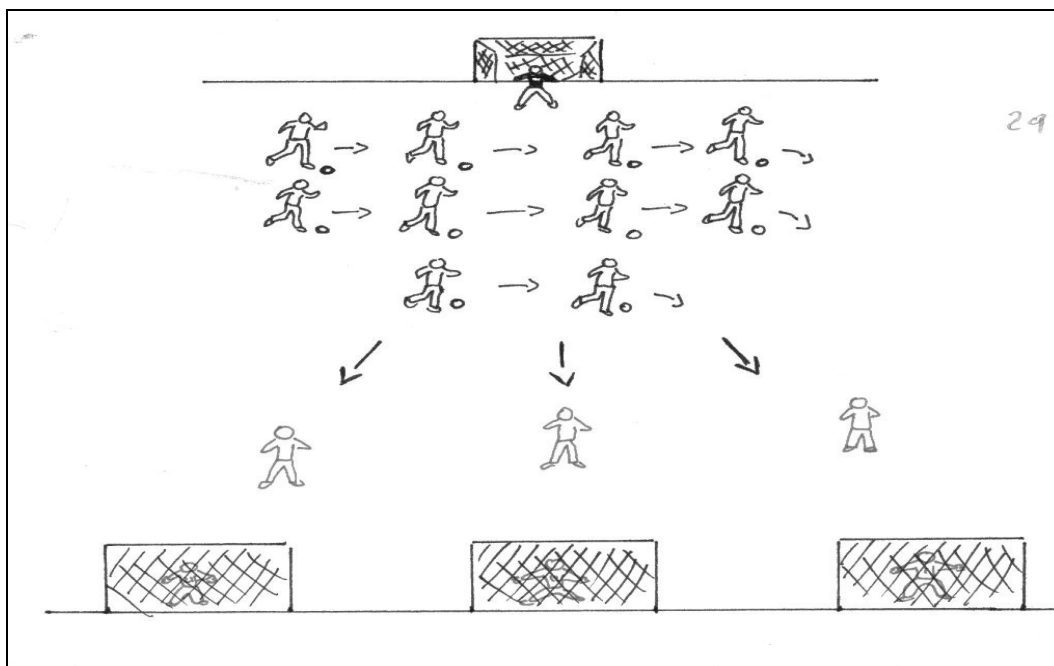


Figura 23. Ejercicios sistema táctico la zona.

ANEXO 28.

Acciones técnico -tácticas en las cuales se efectúa un tiro a puerta

Tabla 29. Tiro a puerta en situaciones básicas

ACCIÓN	FORMAS DE GOLPEO	SITUACIONES DE JUEGO
Tiro a puerta Con el pie	Externa Interna Empeine Taco Punta	Tiros libres directo y indirecto En movimiento Balones rasos Balones rebotando Balones a media altura Balones altos Balones en rebote
Tiro a puerta con la cabeza	Parietal derecho o izquierdo Frontal	Tiros de esquina Tiros libres Pases de costados En movimiento

Tabla 30. Tiro a puerta en situaciones combinadas.

ACCIÓN	FORMAS DE GOLPEO	SITUACIONES DE JUEGO
Recepción y tiro	Recepción con el pecho y tiro a puerta con el empeine total de pierna derecha o izquierda esta combinación también se puede dar en ciertas ocasiones con el borde externo y interno a la hora de realizar tiro a puerta. Recepción con el muslo y tiro a puerta con pierna derecha o izquierda y tiro utilizando las	Tiros de esquina Tiros libres indirectos Centros Pases a media altura Centros Pases al vacío a media altura Recibiendo en diagonal

	diferentes partes del pie.	
Pase y tiro	<p>Pase con pierna derecha e izquierda con las diferentes partes del pie (interna, externa, empeine, punta)</p> <p>Pases largos y tiro con pierna derecha o izquierda después de rebote utilizando las diferentes partes del pie.</p>	<p>Pases rastreros por lo general al vacío</p> <p>Pase de la muerte</p> <p>Centros</p> <p>Tiro de esquina</p> <p>Tiros libre indirectos</p> <p>Pases cortos</p> <p>Situaciones en movimiento</p> <p>Saque de arquero</p> <p>Saque de meta</p> <p>Pelotazo largo</p> <p>Centros de costado</p> <p>Tiros libres indirectos</p>
Conducción y tiro	<p>Conducción con pierna derecha o izquierda o combinada utilizando las diferentes partes del pie donde ubica al balón para tirar</p>	<p>Situaciones en movimiento</p>
Pared y tiro	<p>Pared con pierna derecha o izquierda utilizando las diferentes partes del pie</p>	<p>Situaciones en movimiento</p> <p>Cambio de ritmo</p>
Recepción , conducción y tiro	<p>Diferentes partes de miembros inferiores que permitan la realización de los movimientos</p>	<p>Situaciones en movimiento</p>
Recepción conducción, pase y tiro	<p>Movimientos automatizados realizados con las diferentes partes de los miembros</p>	<p>Situaciones de juego</p>

	inferiores	
Recepción, conducción, pared y tiro	Miembros inferiores	Situaciones de juego
Regate y tiro	Recepcionar, conducir, eludir uno o varios contrarios y tirar	Situaciones en movimiento y cambios de ritmo
Regate, pase tiro	Recepcionar, conducir, eludir uno o varios contrarios, pasar, recibir y tirar	Cambios de ritmo Rompimiento del bloque defensivo del contrario
Regate, pared y tiro	Recepcionar, conducir, eludir entrega ,devolución y tirar	Rompimiento del bloque defensivo.

ANEXO 29

Tabla 31. Modelo para el mesociclo.

Mesociclo				
Mesociclo 1 perteneciente al mes de Febrero del 2005				
4 microciclos		38 Horas Total		
Preparación física especifica	Acción técnico-táctica del tiro a puerta en situaciones estándar	Acción técnico-táctica del tiro en situaciones de juego	Juegos	Tests

11 horas	6 horas	7 horas	8 horas	6 horas
29%	16%	10%	21%	16%

ANEXO 30.

Juego control			20	4.2			20	4.2	20	4.2				
Microciclo Juego														
Microciclo 1 Oficial							100% : 8 Horas						◇	
Sesiones Test		1		2		3		4		5		6		7
Días		L		M		MI		J		V		S		D
Direcciones	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%
Resistencia Mixta	20	4.2			30	6.3								
Fuerza			20	4.2			10	2.1						
Tiro a puerta situación estándar	20	4.2	10	2.1	20	4.2			20	4.2	30	6.3		
Tiro en situaciones de Juego	30	6.3	15	3.1	30	6.3	30	6.3	30	6.3	20	4.2		
Flexibilidad	20	4.2	10	2.1	10	2.1	20	4.2	10	2.1	10	2.1		

Tabla 32. Modelo para el microciclo

ANEXO 31

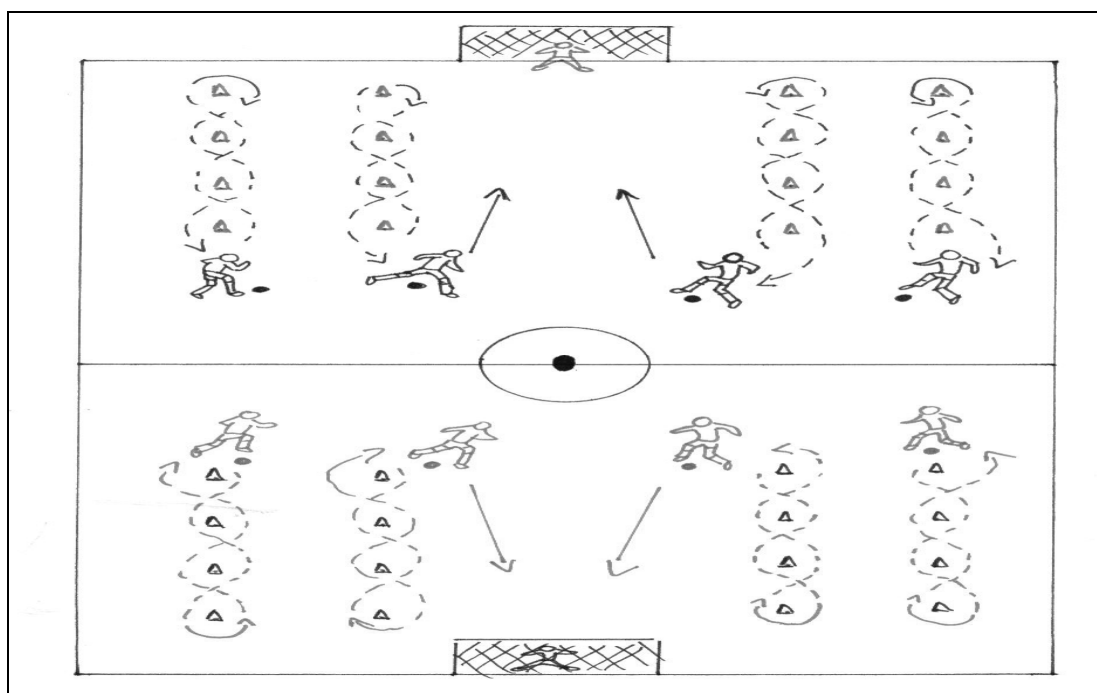


Figura 24. Entrenamiento de la resistencia en la metodología.

ANEXO 32.

Tabla 33. Resultados frecuencia cardiaca

jugador	Fc antes	Fc después	1min	2 min	3 min
1	60 p/m	190 p/m	175 p/m	150 p/m	115 p/m
2	70 p/m	195 p/m	170 p/m	153 p/m	117 p/m
3	73 P/m	197 p/m	173 p/m	154 p/m	118 p/m
4	65p/m	192 p/m	168 p/m	145 p/m	116 p/m
5	69 p/m	194 p/m	169 p/m	143 p/m	115 p/m
6	74 p/m	200 p/m	170 p/m	152 p/m	118 p/m

7	75 p/m	203 p/m	173 p/m	154 p/m	120 p/m
8	77p/m	205 p/m	174 p/m	155 p/m	119 p/m

ANEXO 33.
Tabla 34. Escala de intensidad

zona	Tipo de intensidad	Ritmo cardiaco/ minuto
1	Baja	120 – 150 p/m
2	Media	150-170 p/m
3	Alta	170-185 p/m
4	Máxima	+ 185 p/m

ANEXO 34.

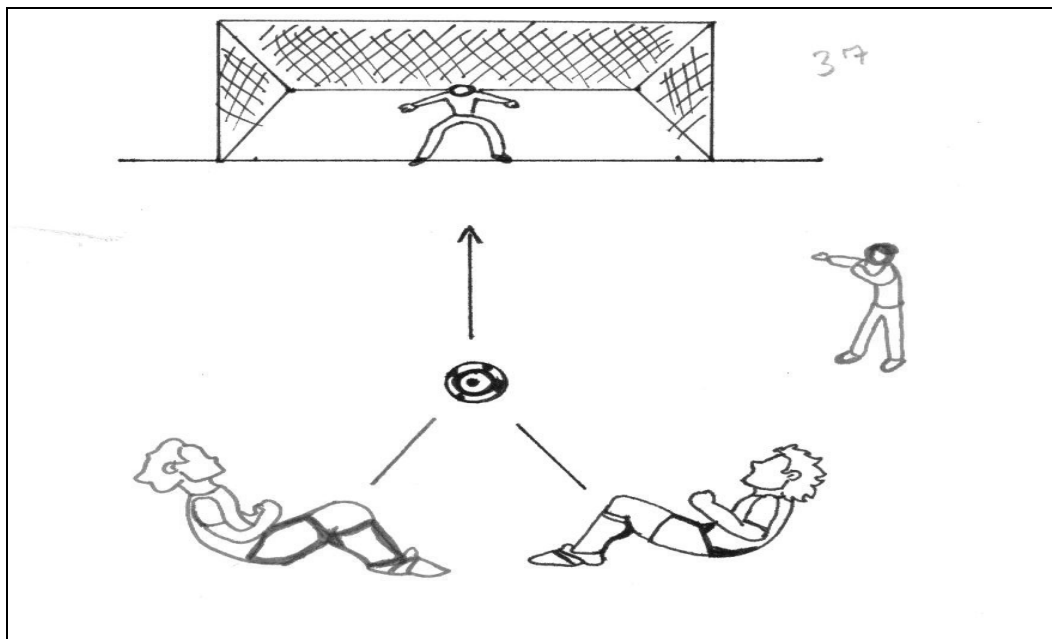


Figura 25. Entrenamiento de la rapidez en la metodología

ANEXO 35.

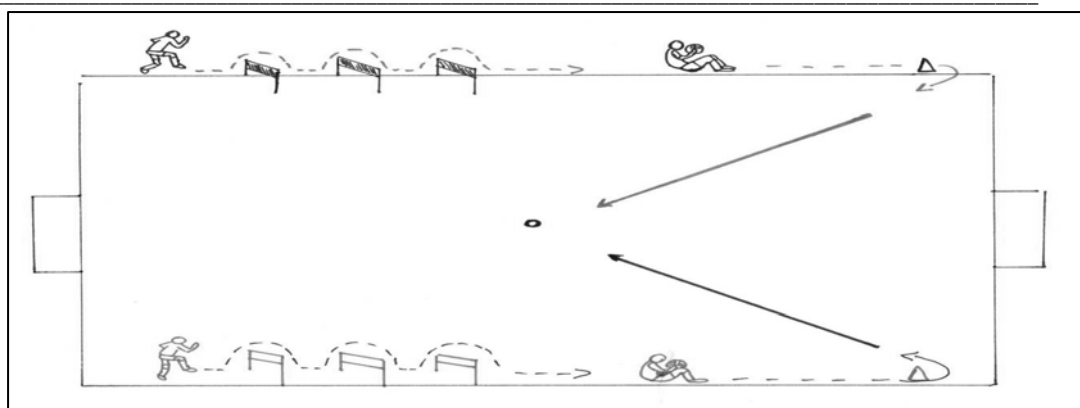


Figura 26. Entrenamiento de la fuerza en la metodología.

ANEXO 36.

Tabla 35. Escala de intensidad para fuerza

Rendimiento máximo	Intensidad	Zona
1	30-50	Baja
2	50-70	Intermedia
3	70-80	Media
4	80-90	sub. Máxima
5	90-100	máxima
6	100-105	Súper- máxima

ANEXO 37.

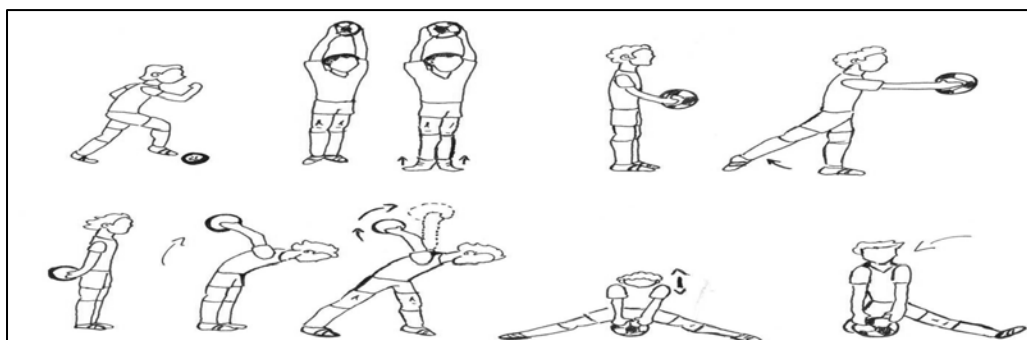


Figura 27. Entrenamiento de la flexibilidad en la metodología.

ANEXO 38.

Tabla 36. Valoración del test de relevo de balones.

REGLA	EVALUACIÓN
Anotar 5 goles Y ejecutar	Excelente

movimientos pulidos en el menor tiempo posible.	
Conseguir mínimo 4 goles realizando movimientos efectivos y al máximo de rapidez	Bueno
Anotar 3 goles demostrando errores poco fundamentales a la hora de realizar el tiro a puerta en una situación rápida.	Aceptable
Anotar 2 o menos goles demostrando descoordinación y lentitud en el desarrollo de la acción técnico- táctica	Insuficiente

ANEXO 39

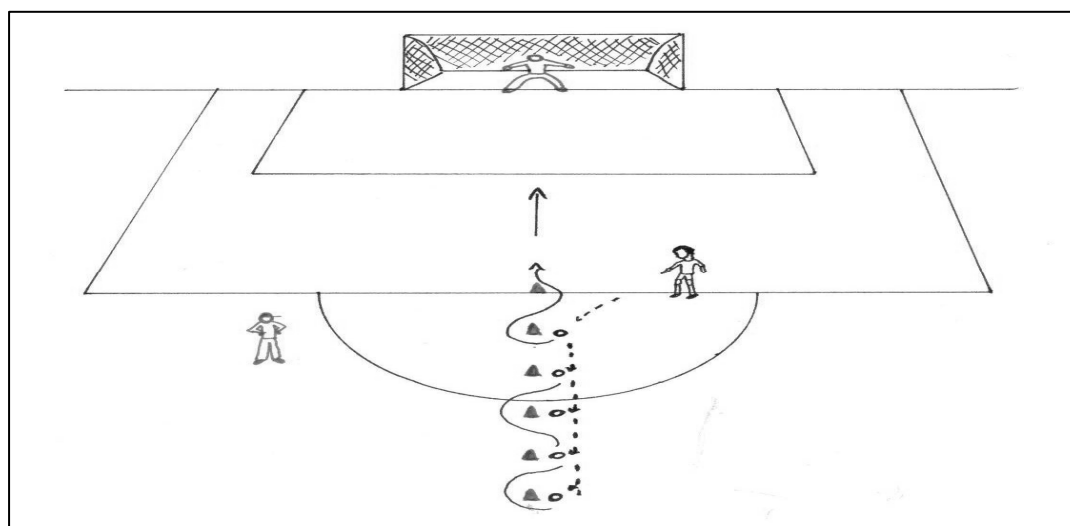


Figura 28. Test relevo de balones

ANEXO 40

Tabla 37. Toma de resultados del test de relevo de balones.

NOMBRE	POSICIÓN	TIEMPO	# GOLES	#	EVALUACIÓN
4 Sebastián Jaimes	Delantero	48"21seg	2	3	Insuficiente
5 Dicson Urbina	Delantero	36"73seg	5	0	Excelente
6 Leonardo Chapeta	Medio	39"94seg	3	2	Aceptable
7 Aldemar Salvaba	Medio	44"68seg	2	5	Insuficiente
8 Yoná Pérez	Delantero	41"58seg	4	4	Insuficiente
9 Jairo Urbina	Delantero	48"09seg	2	3	Insuficiente
3 Miguel Carreño	Delantero	38"27seg	4	1	Bueno

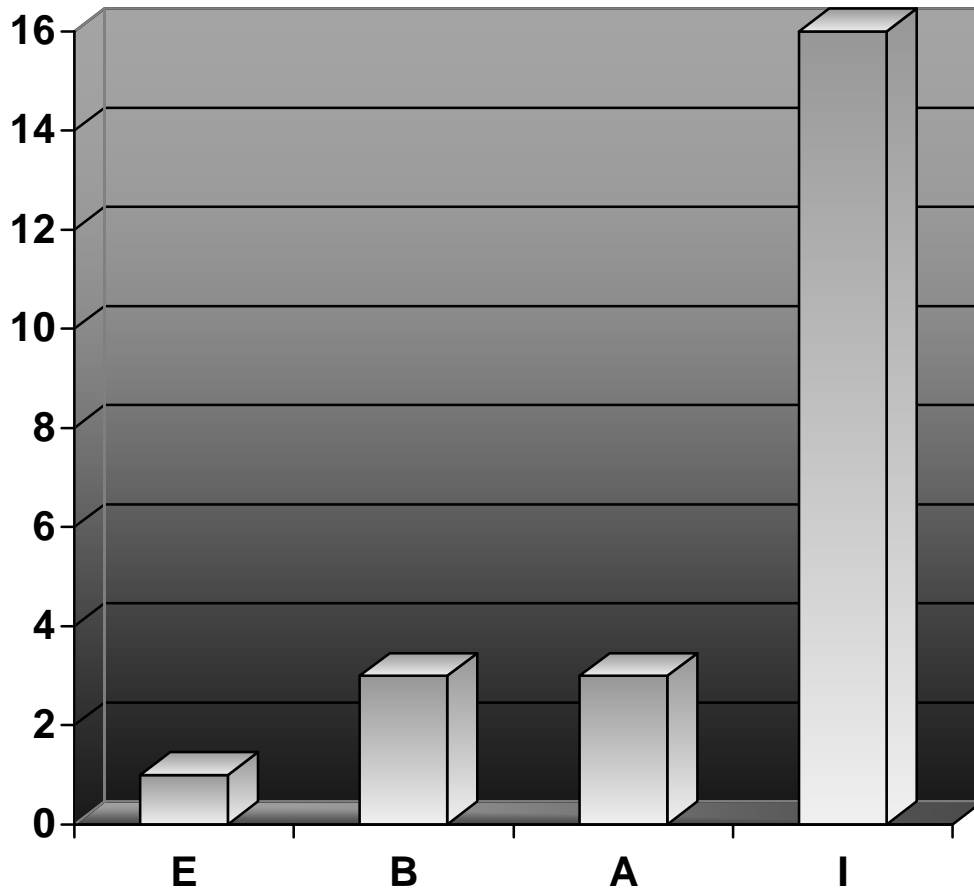
10 Diego Jaimes	Medio	40"62seg	2	3	Insuficiente
11 Jonathan Jaimes	Medio	47"39seg	2	3	Insuficiente
12 Danilo Flores	Medio	46"72seg	2	3	Insuficiente
13 Andrés Carreño	Medio	37"70seg	0	5	Insuficiente
14 Cristian Delgado	Medio	45"49seg	1	4	Insuficiente
15 Carlos Naranjo	Defensa	41"35seg	3	2	Aceptable
16 Marco Villamizar	Defensa	40"73seg	1	4	Insuficiente
17 Luis Martínez	Defensa	46"97seg	1	4	Insuficiente
18 Heiner Estupiñán	Defensa	40"73seg	0	5	Insuficiente
19 Ramón Serrano	Defensa	44"43seg	1	4	Insuficiente
20 Geison Carreño	Defensa	43"89seg	4	1	Bueno
21 Robin Granados	Defensa	48"32seg	1	4	Insuficiente
22 Johan Villamizar	Defensa	41"19seg	3	2	Aceptable
23 Fredy Carvajal	Defensa	42"80seg	0	5	Insuficiente

ANEXO 41

Tabla 38. Tabulación de los datos resultados generales del equipo

Estadígrafo.	Evaluación			
	Excelente	Bueno	Aceptable	Insuficiente
Frecuencia	1	3	3	16
%	4,34	13,04	13,04	69,56

Figura 29. Resultados generales del equipo



ANEXO 42

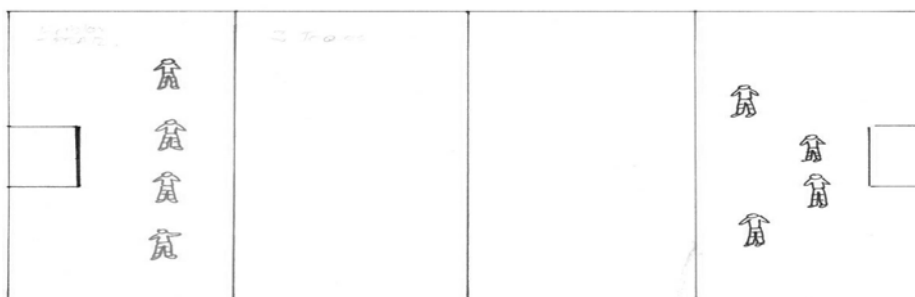


Figura 30. Test de juego en terreno reducido:

ANEXO 43.

Tabla 39. Valoración del test en terreno reducido.

TAREA	EVALUACIÓN
-------	------------

<p>Ejecuta el pase de una forma rápida y efectiva, cumple con las indicaciones del profesor y consigue paredes y tiros a puerta que cumplen con el objetivo de anotar gol .</p>	<p>Excelente</p>
<p>Cumple con las indicaciones de realizar un pase semi pulido, formando paredes y tiro a puerta donde el 70% consiguen el gol pero son muy pocos efectivos a la hora de realizar las acciones técnico-tácticas con el pie menos hábil.</p>	<p>Bueno</p>
<p>Realiza el pase de una forma correcta pero sin la presión del contrario pero a veces se equivoca a la hora de cumplir con la indicación establecida por el entrenador y son muy pocos efectivos realizando paredes y tiro a portería.</p>	<p>Aceptable</p>
<p>Sus movimientos son totalmente distorsionados , los pases siempre son realizados mal , casi siempre están a la defensiva y casi nunca realizan paredes y tiros a puerta.</p>	<p>Insuficiente</p>

ANEXO 44

Tabla para la toma de resultados:

- Para la efectividad de los datos se firmo el juego simplificado y después a través de la observación directa en cámara lenta se diseñaron los datos que son los siguientes:

Tabulación de datos

Tabla 40. Resultados de los defensas en el test de terreno reducido.

BLOQUE DEFENSAS	PASES C. S.		PASES P.C		PAREDES		TIROS A PUERTA		PASE +PARED + TIRO : GOL
	+	-	+	-	+	-	+	-	
ACCIONES	37	15	10	23	3	7	10	13	7
%	71	29	30	70	30	70	43	57	

Tabla 41. Resultados de los Medio campistas en el test de terreno reducido.

BLOQUE MEDIO CAMPISTA	PASES C. S.		PASES P.C		PAREDES		TIROS A PUERTA		PASE +PARED + TIRO : GOL
	+	-	+	-	+	-	+	-	
ACCIONES	33	10	45	48	25	30	37	42	15
%	77	23	48	52	45	55	47	53	

Tabla 42. Resultados de los delanteros test terreno reducido.

BLOQUE DELANTEROS	PASES C. S.		PASES P.C		PAREDES		TIROS A PUERTA		PASE +PARED + TIRO : GOL
	+	-	+	-	+	-	+	-	
ACCIONES	25	9	25	27	15	18	45	52	23
%	73	27	48	52	45	55	46	54	

1. Pases en condiciones sencillas
2. Pases con presión del contrario
3. paredes
4. Tiro a puerta
5. Frecuencia

ANEXO 45

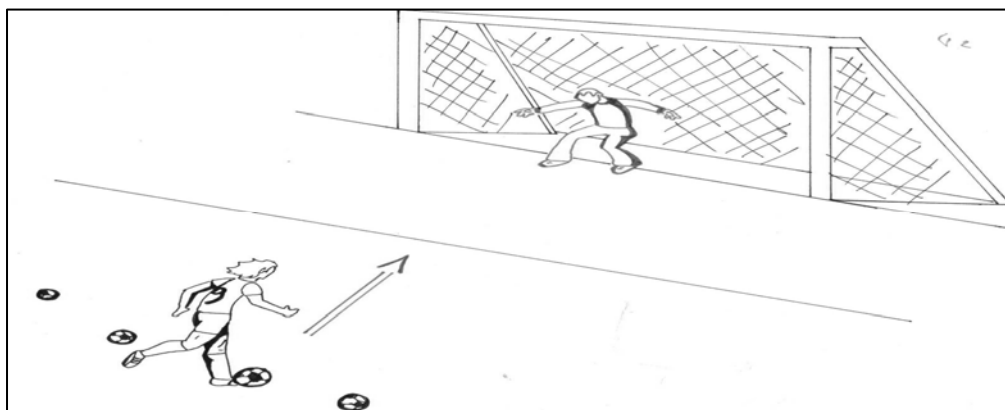


Figura 31. Test de acciones técnico-tácticas fijas o Standard

ANEXO 46

Tabla 43. Reglas establecidas para el test de acciones técnico-tácticas fijas.

ACCIÓN TÉCNICO – TÁCTICA	REGLA
1. Penalti	Patear con la pierna izquierda borde interno
2. Penalti	Patear con la pierna derecha borde interno
3. Penalti	Patear con la pierna izquierda empeine total
4. Penalti	Patear con la pierna derecha empeine total
5. Penalti	Patear de forma libre
1. Tiro libre directo	Patear con la pierna izquierda borde interno
2. Tiro libre directo	Patear con la pierna derecha borde interno
3. Tiro libre directo	Patear con la pierna izquierda empeine total

4. Tiro libre directo	Patear con la pierna derecha empeine total
5. Tiro libre directo	Patear de forma libre

ANEXO 47.

Tabla 44. Valoración del test para tiros penaltis y libres.

TAREA	EVALUACIÓN
Realiza con efectividad el tiro penalti y el libre en sus diferentes expresiones cumpliendo con el objetivo de los 5 goles posibles.	EXCELENTE
Ejecuta tiros penaltis y libres con buena efectividad alcanzando 4 goles y demuestra dominio con las diferentes partes de su pierna dominante y errores muy poco fundamentales en su pierna menos dominante.	BUENO
Alcanza poca efectividad realizando tiros penaltis y libres, sus tres goles fueron alcanzados realizándolos con las partes más dominantes de su pateo y demuestra errores fundamentales a la hora de utilizar su pierna menos dominante.	ACEPTABLE
Sus tiros libres y penaltis fueron totalmente distorsionados y descoordinados y su efectividad es inferior a 3 goles.	INSUFICIENTE

ANEXO 48

Tabla 45. Toma de resultados del test de situaciones fijas o estándar.

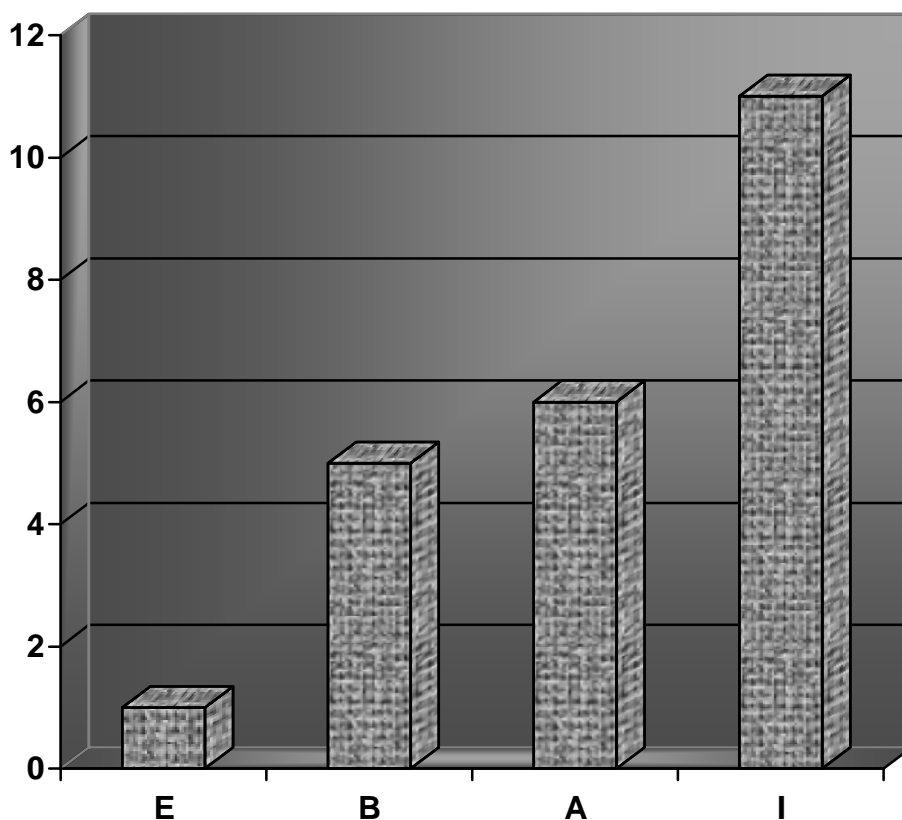
NOMBRE	PENALTIS		TIRO LIBRE		EVALUACIÓN	
	+	-	+	-		
1 Yorla Pérez	4	1	3	2	B	A
2 Jaime Urbina	2	3	1	4	I	I
3 Miguel Carreño	3	2	3	2	A	A
4 Sebastián Jaimes	1	4	0	5	I	I
5 Dicson Urbina	5	0	4	1	E	B
6 Leonardo Chapeta	4	1	3	2	B	A
7 Aldemar Salvaba	0	5	0	5	I	I
8 Jair Duque	1	4	1	4	I	I
9 Jeison Vargas	2	3	2	3	I	I
10 Diego Jaimes	3	2	1	4	A	I
11 Jonathan Jaimes	4	1	4	1	B	B
12 Danilo Flores	0	5	0	5	I	I
13 Andrés Carreño	1	4	2	3	I	I
14 Cristian Delgado	3	2	1	4	A	I
15 Carlos Naranjo	4	1	2	3	B	I
16 Marco Villamizar	3	2	1	4	A	B
17 Luis Martínez	1	4	2	3	I	I
18 Heiner Estupiñán	3	2	2	3	A	I
19 Ramón Serrano	2	3	3	2	I	A
20 Geison Carreño	4	1	4	1	B	B
21 Robin Granados	2	3	2	3	I	I
22 Johan Villamizar	1	4	2	3	I	I
23 Fredy Carvajal	3	2	1	4	A	I

ANEXO 49

Tabla 46. Tabulación de datos evaluación del equipo para los tiros penaltis

Estadígrafo.	Evaluación			
	Excelente	Bueno	Aceptable	Insuficiente
Frecuencia	1	5	6	11
%	4	22	26	48

Figura 32. Evaluación tiros penaltis

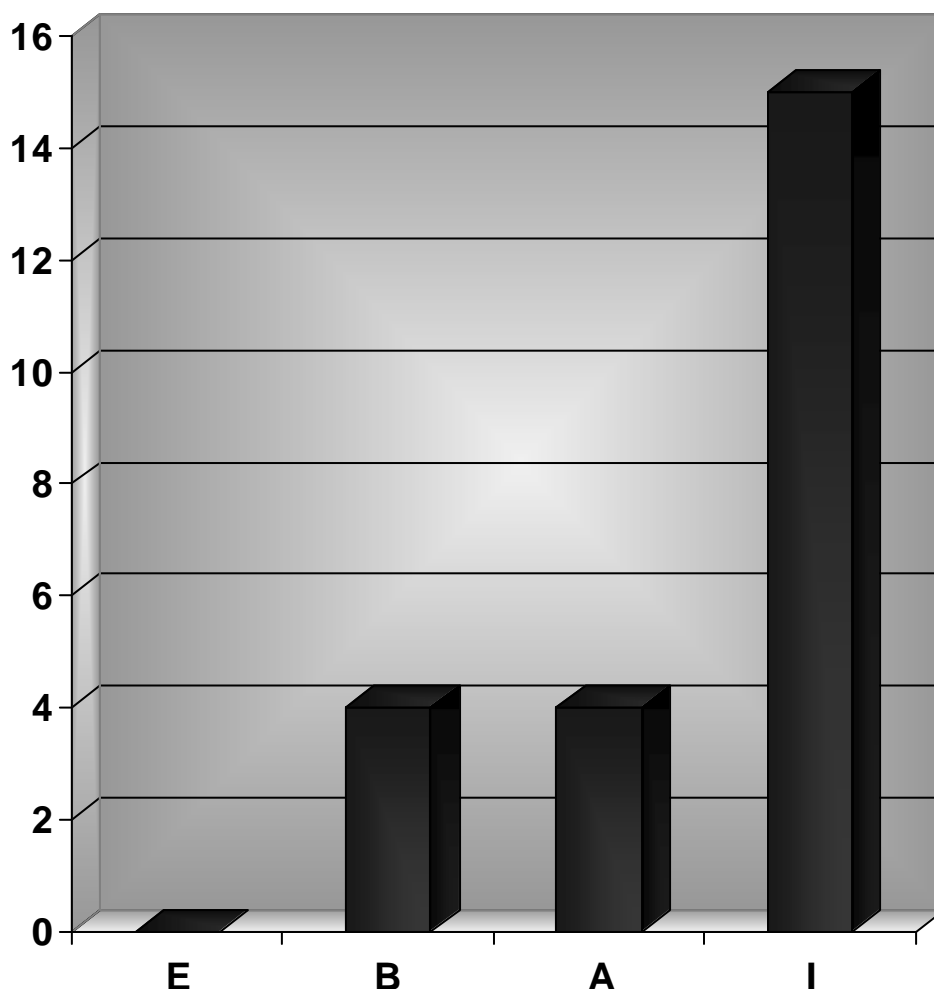


ANEXO 50

Tabla 47. Evaluación general del equipo tiros libres

Estadígrafo.	Evaluación			
	Excelente	Bueno	Aceptable	Insuficiente
Frecuencia	0	4	4	15
%	0	17	17	66

Figura 33. Evaluación tiros libres



ANEXO 51

Tabla 48. Resultados del post- test relevo de balones.

7 Aldemar Salvaba	Medio	42"37seg	3	2	Aceptable
8 Jair Duque	Medio	45"00seg	4	1	Bueno
9 Gerson Vargas	Medio	46"01seg	3	2	Aceptable
10 Diego Jaimes	Medio	40"12seg	3	2	Aceptable
11 Yoda Pérez	Delantero	42"30seg	5	0	Excelente
12 Jonathan Jaimes	Medio	46"39seg	4	0	Bueno
13 Jaima Urbina	Delantero	46"65seg	3	2	Aceptable
14 Danilo Flores	Medio	46"50seg	3	2	Aceptable
15 Miguel Carreño	Delantero	35"11seg	4	1	Bueno
16 Andrés Carreño	Medio	38"10seg	3	2	Aceptable
17 Sebastián Delgado	Delantero	44"29seg	3	2	Aceptable
18 Dicsón Urbina	Delantero	36"19seg	5	0	Excelente
19 Carlos Naranjo	Defensa	41"29seg	5	0	Excelente
20 Leonardo Chapeta	Medio	38"24seg	5	0	Excelente

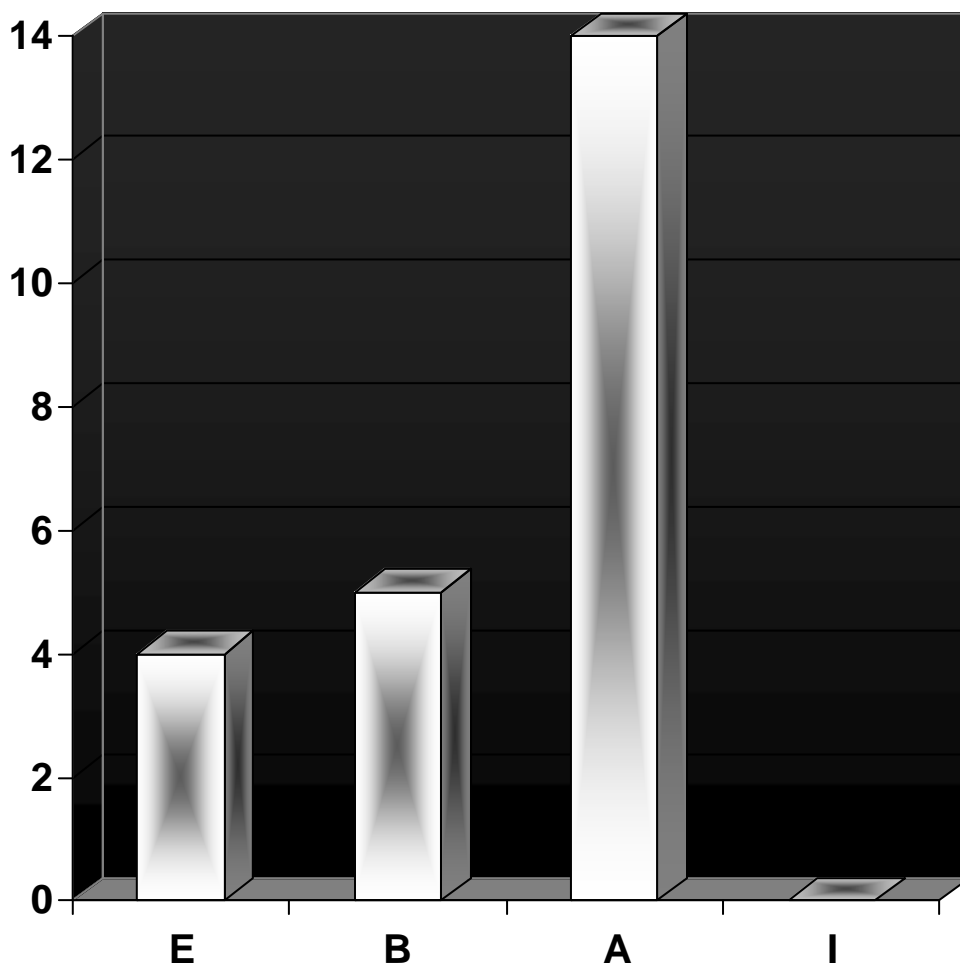
16 Marco Villamizar	Defensa	40"13seg	3	2	Aceptable
17 Luis Martínez	Defensa	45"37seg	3	2	Aceptable
18 Heiner Estupiñán	Defensa	40"43seg	3	2	Aceptable
19 Ramón Serrano	Defensa	44"23seg	4	1	Bueno
20 Geison Carreño	Defensa	42"39seg	4	1	Bueno
21 Robin Granados	Defensa	44"10seg	3	2	Aceptable
22 Johan Villamizar	Defensa	40"15seg	3	2	Aceptable
23 Fredy Carvajal	Defensa	41"31seg	3	2	Aceptable

ANEXO 52

Tabla 49. Tabulación de resultados del test relevo de balones.

Estadígrafo.	Evaluación			
	Excelente	Bueno	Aceptable	Insuficiente
Frecuencia	4	5	14	0
%	17	22	61	0

Figura 34. Evaluación Test relevo de balones



ANEXO 53

Test de juego en terreno reducido

- Para la efectividad de los datos se filmó el juego simplificado y después a través de la observación directa en cámara lenta se diseñaron los datos que son los siguientes:

Tabla 50. Datos post test terreno reducido para defensas.

BLOQUE DEFENSAS	PASES C. S.		PASES P.C		PAREDES		TIRO A PUERTA		PASE +PARED + TIRO: GOL
	+	-	+	-	+	-	+	-	
ACCIONES	21	11	25	9	9	2	15	9	12
%	66	34	73	27	82	18	62	38	

Tabla 51. Datos post test terreno reducido para Medio Campistas.

BLOQUE MEDIOS. CAMPISTAS	PASES C. S.		PASES P.C		PAREDES		TIRO A PUERTA		PASE +PARED+ TIRO: GOL
	+	-	+	-	+	-	+	-	
ACCIONES	43	9	48	38	35	23	41	33	25
%	83	17	56	44	60	40	55	45	

Tabla 52. Datos Post test terreno reducido para delanteros

BLOQUE DELANTEROS	PASES C. S.		PASES P.C		PAREDES		TIRO A PUERTA		PASE +PARED+ TIRO:GOL
	+	-	+	-	+	-	+	-	
ACCIONES	37	19	28	17	25	14	52	43	29
%	66	34	62	38	64	36	55	45	

1. pases en condiciones sencillas
2. pases con presión del contrario
3. paredes
4. tiro a puerta
5. frecuencia

ANEXO 54

Tabla 53. Toma de resultados test de situaciones estándar

NOMBRE	PENALTIS		TIRO LIBRE		EVALUACIÓN	
	+	-	+	-		
1 Yorla Pérez	5	0	4	1	E	B
2 Jaime Urbina	3	2	3	2	A	A
3 Miguel Carreño	3	2	3	2	A	A
4 Sebastián Jaimes	4	1	3	2	B	A
5 Dicson Urbina	5	0	4	1	E	B
6. Leonardo chapeta	4	1	3	2	B	A
7 Aldemar Salvaba	3	2	3	2	A	A
8 Jair Duque	3	2	3	2	A	A
9 Jeison Vargas	3	2	3	2	A	A
10 Diego Jaimes	3	2	3	2	A	A
11 Jonatan Jaimes	4	1	4	1	B	B
12 Danilo Flores	3	2	3	2	A	A
13 Andrés Carreño	3	2	2	3	A	I
14Cristian Delgado	3	2	1	4	A	I

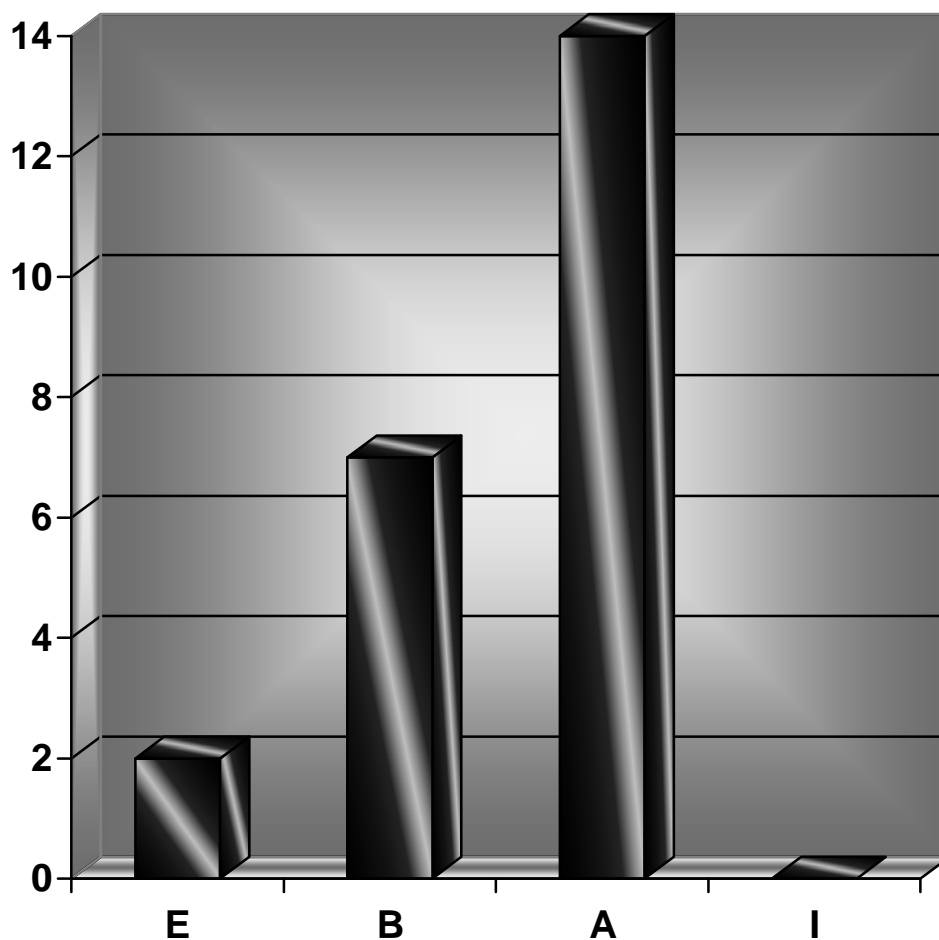
15 Carlos Naranjo	4	1	3	2	B	A
16 Marco Villamizar	4	1	4	1	B	B
17 Luis Martínez	3	2	3	2	A	A
18 Heiner Estupiñán	3	2	3	2	A	A
19 Ramón Serrano	3	2	3	2	A	A
20 Geison Carreño	4	1	4	1	B	B
21 Robin Granados	3	2	2	3	A	I
22 Johan Villamizar	3	2	3	2	A	A
23 Fredy Carvajal	4	1	3	2	B	A

ANEXO 55

Tabla 35. Tabulación de datos para los tiros penaltis

Estadígrafo.	Evaluación			
	Excelente	Bueno	Aceptable	Insuficiente
Frecuencia	2	7	14	0
%	9	30	61	0

Figura 36. Evaluación tiros penaltis

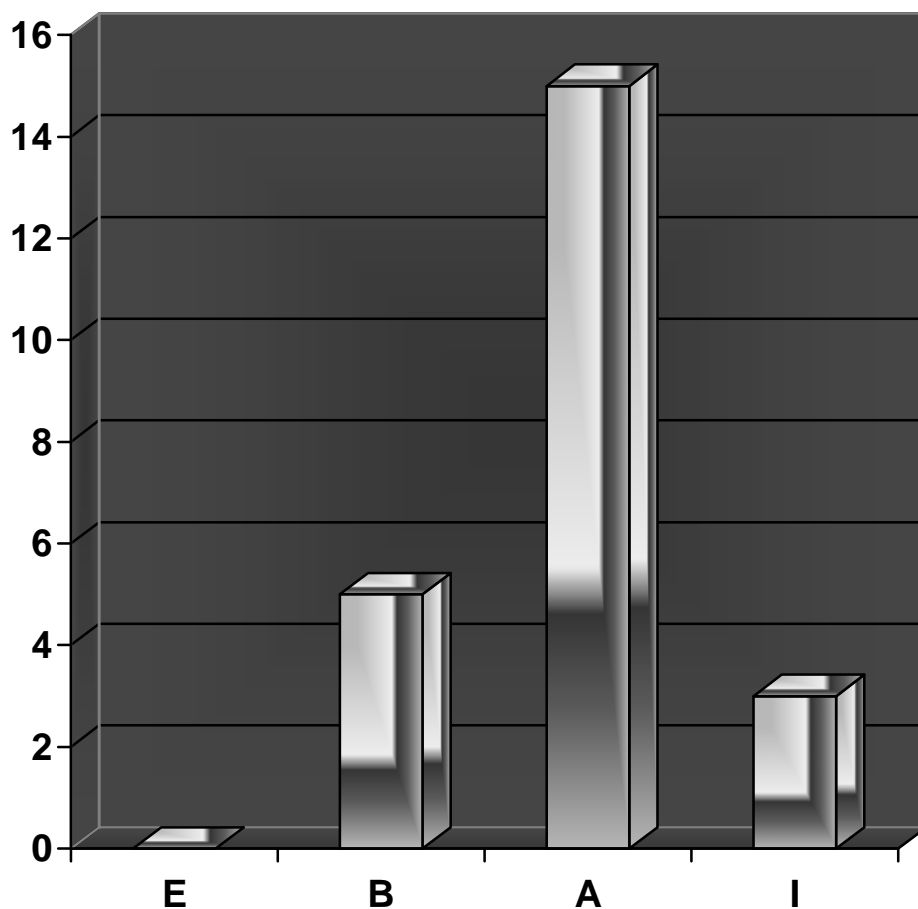


ANEXO 56

Tabla 55. Evaluación General del Equipo tiros libres.

Estadígrafo.	Evaluación			
	Excelente	Bueno	Aceptable	Insuficiente
Frecuencia	0	5	15	3
%	0	22	65	13

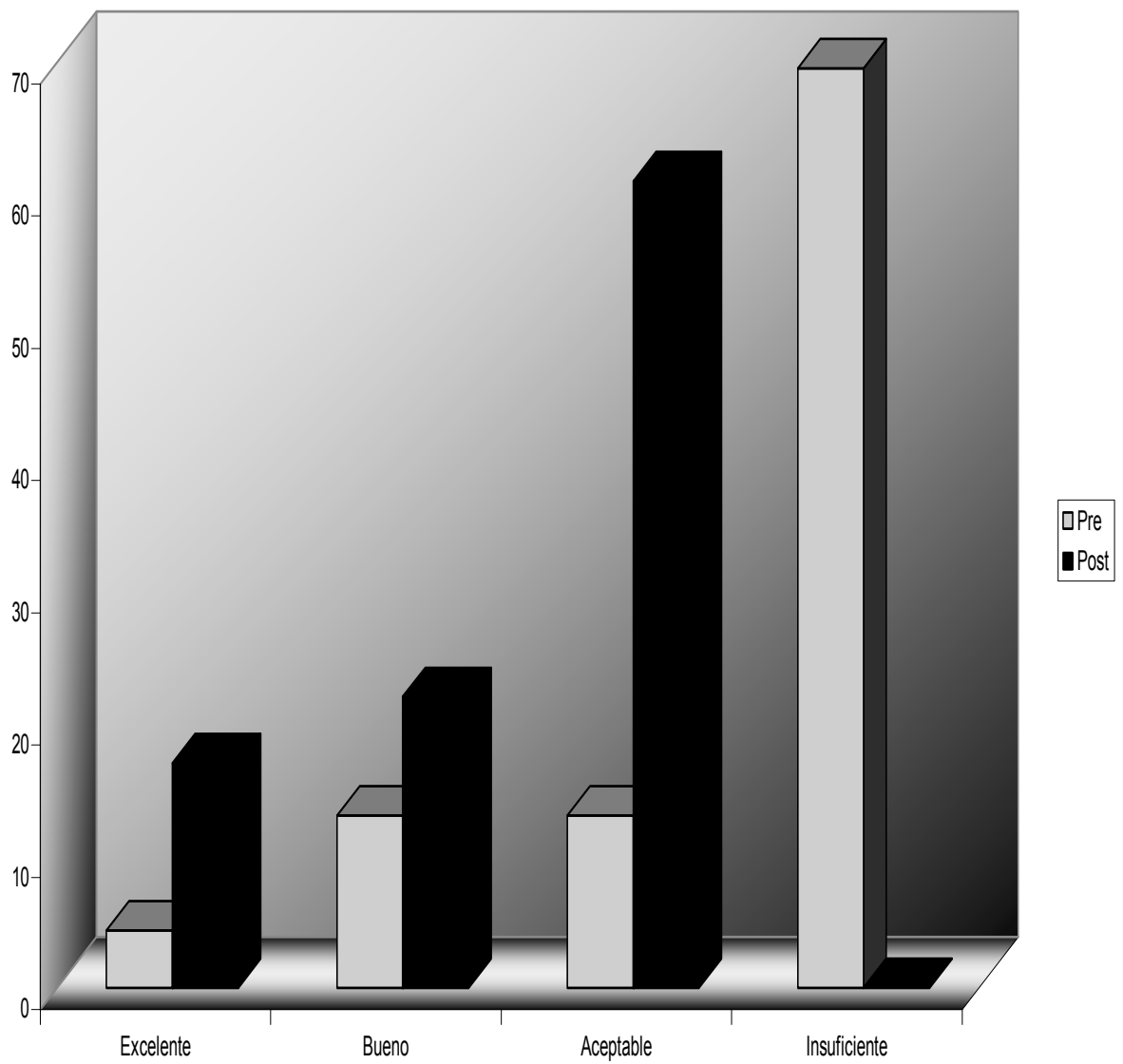
Figura 36. Evaluación Tiros Libres



ANEXO 57

Figura 37. Comparación de los resultados alcanzados por el grupo en general test relevo de balones.

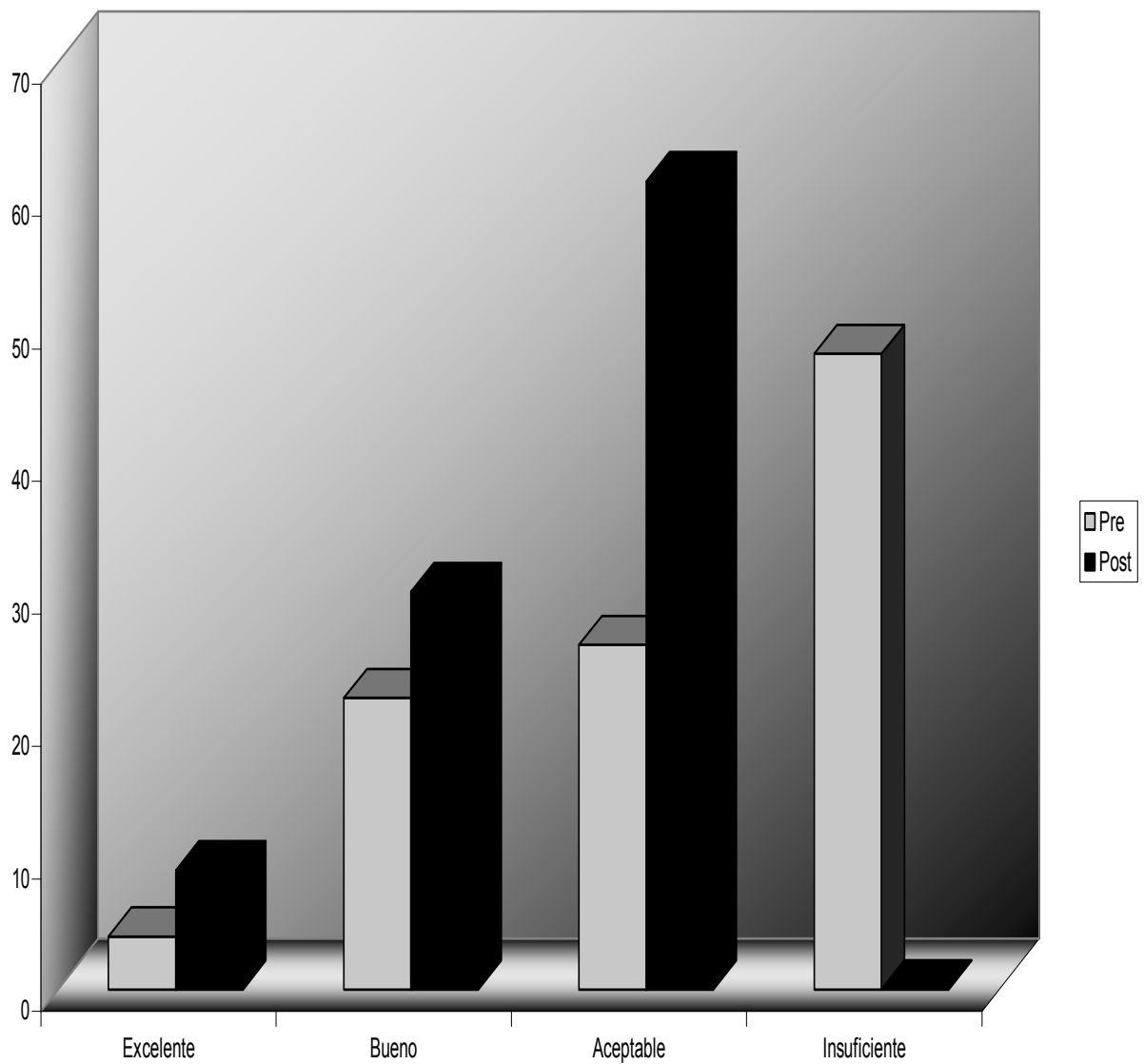
Gráfica A.



ANEXO 58

Figura 38. Comparación de los resultados alcanzados por el Grupo en penaltis.

Gráfica B.



ANEXO 59

Figura 39. Comparación de los resultados alcanzados por el grupo en los tiros.

Gráfica C.

