



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“INFLUENCIA DE LA VELOCIDAD CON EL BALÓN EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA PRE JUVENIL (14-16 AÑOS) DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTOR:

OTTO SILVERIO BORBOR REYES

TUTOR:

LCDA. KATHERINE AGUILAR MOROCHO, MSc.

LA LIBERTAD- ECUADOR

JULIO - 2013



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACION

TEMA:

“INFLUENCIA DE LA VELOCIDAD CON EL BALÓN EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA PRE JUVENIL (14-16 AÑOS) DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTOR:

OTTO SILVERIO BORBOR REYES

TUTOR:

LCDA. KATHERINE AGUILAR MOROCHO, MSc.

LA LIBERTAD- ECUADOR

JULIO - 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación sobre el tema **“INFLUENCIA DE LA VELOCIDAD CON EL BALÓN EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA PRE JUVENIL (14-16 AÑOS) DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012”** elaborado por Otto Silverio Borbor Reyes, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

**LDCA. KATHERINE AGUILAR MOROCHO, MSc.
TUTORA**

AUTORÍA DE TESIS

Yo, Otto Silverio Borbor Reyes, portador de la cédula de ciudadanía N° 0910271378, egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, autentico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

OTTO SILVERIO BORBOR REYES
C.I. N° 0910271378

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Lcda. Laura Villao Layel, MSc.
DIRECTORA DE ESCUELA DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Lcda. Katherine Aguilar Morocho, MSc.
PROFESORA TUTORA

Ph.D. Maritza Gisella Paula
PROFESOR ESPECIALISTA

Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.
SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación se lo dedico con amor a mi familia, porque gracias al apoyo de ellos he podido salir adelante, ya que son el motor que impulsa mi vida para cada día ser mejor persona.

Otto

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme estar con vida y darme la sabiduría que necesito para salir adelante todos los días.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por haberme dado la oportunidad de estudiar en tal prestigiosa institución.

A mi familia, porque son el motivo que me impulsa cada día a ser mejor.

A mi tutora MSc. Katherine Aguilar Morocho porque sin su ayuda no habría podido realizar este proyecto.

A todos mis profesores, por los conocimientos impartidos durante todos mis estudios.

A todos mis amigos por haber confiado en mí.

Otto

ÍNDICE

PORTADA	i
PORTADILLA	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
AUTORÍA DE TESIS	iv
TRIBUNAL DE GRADO	iv
TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
RESUMEN	xiv
INTRODUCCIÓN	xv-xvi
CAPÍTULO I.- EL PROBLEMA	1
1.2.- Planteamiento del problema	1
1.2.1.- Contextualización	2
1.2.2.- Análisis crítico	2
1.2.3.- Formulación del problema	2
1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación	3
1.3.- Justificación	3
1.4.- Objetivos	5
1.4.1.- Objetivo general.....	5
1.4.2.- Objetivos específicos	5
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO	6

2.1.- Fundamentación teórica.....	6
2.1.1.- Rendimiento técnico	6
2.1.2.- Rendimiento técnico: aspectos técnicos	6
2.1.3.- Formación técnica por edades.....	7
2.1.4.- Concepto de velocidad.....	8
2.1.5.- Velocidad en el fútbol.....	9
2.1.6.- Importancia de la velocidad en el fútbol.....	10
2.1.7.- Influencia de la velocidad en los movimientos técnicos del fútbol	11
2.2.- Fundamentación pedagógica.....	12
2.3.- Fundamentación psicológica	12
2.3.1.- Técnicas relevantes para la mejora de los aspectos psicológicos más influyentes en el fútbol.....	13
2.4.- Fundamentación sociológica	14
2.5.- Fundamentación legal	15
2.5.1.- Constitución de la República del Ecuador	15
2.6.- Fundamentación conceptual	16
2.7.- Hipótesis	17
2.8.- Variables de la investigación	17
2.8.1.- Variable independiente	17
2.8.2.- Variable dependiente	17
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	18
3.1.- Diseño de la investigación	18
3.2.- Modalidad de la investigación	18
3.3.- Tipo de investigación.....	19
3.4.- Población y Muestra	19
3.5.- Operacionalización de variables	20

3.5.- Técnicas e instrumentos de investigación.....	22
3.6.- Procesamiento de información.....	22
3.7.- Análisis e interpretación de resultados	22
3.8.- Análisis de resultados de la entrevista	30
3.2.- Conclusiones y recomendaciones	32
3.2.1.- Conclusiones.....	32
3.2.2.- Recomendaciones	33
CAPÍTULO IV: LA PROPUESTA	35
Tema.....	35
4.1.- Antecedentes de la propuesta.....	35
4.2.- Justificación	36
4.3.- Fundamentación.....	37
4.3.1.- Factores de entrenamiento	37
4.3.2.- La preparación psicológica	38
4.3.3.- Clasificación de ejercicios de formación	38
4.3.4.- Tipo de velocidad.....	39
4.3.5.- Generalidades de la velocidad de reacción	40
4.3.6.- Consideraciones importantes de la velocidad de reacción.....	41
4.3.7.- Metodología para el desarrollo de la velocidad	41
4.3.9.- Métodos para mejorar la velocidad de traslación y reacción en el fútbol..	44
4.3.10.- Velocidad de reacción con balón	45
4.3.11.- Observaciones básicas del ejercicio de velocidad con balón.....	46
4.3.12.- Características motoras de un jugador	46
4.3.13.- Trabajo de sprint	47
4.3.14.- Momento ideal de la sesión de entrenamiento para enfrentar la velocidad	48

4.3.15.- Ejercicios de fútbol para la velocidad.....	48
4.4.- Objetivos	49
4.4.1.- Objetivo general.....	49
4.4.2.- Objetivos específicos	49
4.5.- Ubicación sectorial	50
4.6.- Plan de acción	50
4.6.1-Sistema de Ejercicios de Velocidad.....	52
4.6.2.-Pase y Recepción.....	53
4.6.3.-Conducción del Balón.....	57
4.6.4.-Remate.....	60
4.6.5.-Drible.....	64
4.6.6.-Cabeceo.....	66
4.7.- Impacto social	68
CAPÍTULO V. MARCO ADMINISTRATIVO.....	69
5.1.- Recursos.....	69
5.1.- Recursos humanos	69
5.2.- Recursos informáticos.....	69
5.3.- Recursos materiales	70
5.4.- Recursos económicos.....	71
5.5.- Total recursos.....	71
BIBLIOGRAFÍA.....	72
SITIOS WEB	74
ANEXOS.....	76

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.- Peso en Kilogramos	23
Gráfico 2.- Estatura de Futbolistas	24
Gráfico 3.- Velocidad con balón mejorará su motivación	25
Gráfico 4.- Posiciones en el campo de juego	26
Gráfico 5.- La velocidad en los entrenamientos	27
Gráfico 6.- Rendimiento físico	28
Gráfico 7.- Velocidad mejoraría su condición técnica	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Peso en Kilogramos	23
Tabla 2.- Estatura del futbolista	24
Tabla 3.- Estatura del futbolista	25
Tabla 4.- En qué posición se desenvuelve dentro del campo de juego	26
Tabla 5.- Como le gustaría desarrollar la velocidad en los entrenamientos	27
Tabla 6.- Cuál fue el rendimiento físico (Velocidad) que obtuvo durante la pretemporada	28
Tabla 7.- Considera que el entrenamiento de la velocidad con balón mejoraría su condición, en qué forma.	29
Tabla 8.- Lista de entrevistados	30
Tabla 9.- Plan de acción	51
Tabla 10.- Recursos Humanos	69
Tabla 11.- Recursos Informáticos	69
Tabla 12.- Recursos Materiales	70
Tabla 13.- Total Recursos	71

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

“INFLUENCIA DE LA VELOCIDAD CON EL BALÓN EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA PRE JUVENIL (14-16 AÑOS) DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.”

AUTOR: OTTO SILVERIO BORBOR
REYES

TUTORA: LCDA. KATHERINE AGUILAR
MOROCHO
JULIO 2013

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo investigar los ejercicios físicos de velocidad con el balón que realizan los futbolistas en la categoría pre juvenil (14 – 16 años), se emplea metodología para la práctica de velocidad con balón. El diseño de investigación que se utilizó fue de campo porque la información se lo obtuvo directamente del lugar donde suceden los hechos en este caso de la cancha del estadio Alberto Spencer Herrera del cantón Santa Elena donde se realizan los entrenamientos, para la recolección de datos se procedió a realizar encuestas a los futbolistas pre juveniles así como también se realizaron entrevistas a profesores de fútbol, entrenadores, y profesionales ligados al deporte fútbol. La propuesta está basada en un sistema de ejercicios de velocidad con el balón, en donde no solamente se mide velocidad sino también resistencia, fuerza y dominio para convertirse en jugadores completos y puedan desarrollarse efectivamente en cada una de las posiciones en la cancha de fútbol. El poder desarrollar la velocidad en el futbol es importante porque permite reaccionar ágilmente en cualquier situación que se presente durante el juego y de ésta manera lograr el objetivo que todos persiguen al momento de jugar, esto es anotar un gol al equipo contrario, el futbol está compuesto por acciones de juego que se componen de percepción, toma de decisiones y ejecución, la velocidad es parte importante del futbol actual, el empleo de la técnica y los movimientos rápidos hacen más vistoso las habilidades de los deportistas, en el dominio técnico con el balón.

Palabras Clave: ejercicios físicos, velocidad con balón.

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte de conjunto en donde se requiere de una buena preparación física por encima de todo, aunque las manifestaciones de la actividad que se observan en el mismo tienen todo el carácter explosivo de acciones reiteradas, no planeadas, en la mayoría de los casos.

En el aspecto táctico, un sistema requiere de gran cantidad de resistencia y velocidad, la práctica del fuera de juego se acopla mejor a unos jugadores veloces y muy resistentes.

En el fútbol actual la velocidad de las acciones ha aumentado, los jugadores han mejorado su capacidad condicional y los sistemas de juego han evolucionado hacia la reducción de espacios, con lo que los jugadores tienen menos tiempo para pensar sus acciones y lo tienen que hacer todo a la mayor velocidad posible.

La velocidad siempre ha sido una parte importante dentro del fútbol. Eso sí, las formas de mejorarla han cambiado mucho a lo largo de los años. Antiguamente se trabajaba fundamentalmente la velocidad de reacción (casi siempre ante estímulos acústicos y sin toma de decisiones) y la velocidad de desplazamiento (utilizando series de 30-40-50 metros de velocidad a la máxima intensidad posible intercalando largas pausas).

En esta investigación se tratará en exclusiva de la velocidad con balón en el fútbol, es importante entender que mejora el rendimiento técnico de los futbolistas y, por tanto, del equipo; no viene determinada por la suma de sus capacidades de manera aislada, sino por la integración de todas ellas dentro de una metodología que apueste por la resolución de situaciones lo más parecidas posible a la realidad del juego.

Uno de los aspectos que motivó a la realización de este trabajo, fue observar cómo en los escenarios deportivos se ejecutaba la velocidad sin la motivación que para todo futbolista es el balón, para el desarrollo físico-técnico, en sus diferentes manifestaciones.

El proyecto de investigación está dividido de la siguiente manera:

Capítulo I.- Aquí se encuentra descrito el problema, el objetivo general y específico.

Capítulo II.- En este capítulo se detallan el marco teórico con sus respectivas fundamentaciones, hipótesis y variables del tema de investigación.

Capítulo III.- En este capítulo se detalla la metodología de la investigación, así como también los resultados que se obtuvieron al aplicar las técnicas de recolección de información, las conclusiones también se encuentran aquí descritas.

Capítulo IV.- Aquí se describe la propuesta que es un sistema de ejercicios de velocidad con balón para el rendimiento técnico del pre-juvenil.

Capítulo V.- Aquí se encuentran descritos los recursos materiales, financieros, informáticos y humanos que se utilizaron para la realización del proyecto.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- Tema

“INFLUENCIA DE LA VELOCIDAD CON EL BALÓN EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA PRE JUVENIL (14-16 AÑOS) DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.”.

1.2.- Planteamiento del problema

En el estadio Alberto Spencer de la Federación Deportiva de Santa Elena se pone de manifiesto en los jugadores de la categoría pre-juvenil deficiencia en el desplazamiento en velocidad con el balón en los entrenamientos, encuentros de fútbol y en diversos campeonatos que han participado.

La falta de preparación de los jugadores en desplazamientos rápidos con el balón, el empleo de la técnica de la velocidad por parte de los entrenadores que se aferraban a los movimientos sistemáticos sin desarrollar todas las habilidades de los deportistas en el rendimiento técnico en los partidos de fútbol.

La falta de preparadores físicos ha sido una parte importante en el desarrollo de las técnicas de las velocidades y el rendimiento físicos de los entrenados, las pruebas de velocidad con el balón son necesarias para el mejoramiento técnico en los desplazamientos en el campo de juego.

Los programas de entrenamiento deportivo son importantes para desarrollar la velocidad en los deportistas, ya que el fútbol actual es técnicamente veloz con grandes desplazamientos rápidos en todo el campo de juego que hace más dinámico y emocionantes las competencias deportivas.

Los escenarios deportivos también dan lugar a que se presente este problema, porque no hay las condiciones para desarrollar un adecuado entrenamiento de los

deportistas de la Federación Deportiva de Santa Elena, los dirigentes deben atender esta problemática, y tratar de conseguir los medios para lograr tener más escenarios deportivos y contribuir al desarrollo del deporte en nuestra Provincia.

1.2.1.- Contextualización

La velocidad en el fútbol es importante, ya que más ventaja tiene un jugador veloz que uno que no lo sea. La velocidad en el fútbol está en primera instancia ligada a la inteligencia de juego, es el aspecto primordial que ubica a un jugador y a un equipo en lentitud o velocidad.

1.2.2.- Análisis crítico

Por la falta de recursos en donde el entrenador pueda consultar ejercicios de velocidad con el balón y entender la importancia de los mismos al momento de desarrollar la técnica en el fútbol, es que muchas veces en la cancha de juego se observan jugadores que carecen de coordinación y dominio del balón a la hora de jugar un partido de fútbol, desaprovechando incluso oportunidades de gol muy importantes para el equipo.

1.2.3.- Formulación del problema

¿Cómo influye el entrenamiento de la velocidad con balón en el rendimiento técnico de los futbolistas pre juveniles (14 – 16 años) de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena en el año 2012?

1.2.4.- Preguntas directrices

¿Qué referencias conceptuales se pueden encontrar sobre los ejercicios de velocidad con el balón?

¿Qué metodología se puede aplicar en la investigación ¿Cuáles son los ejercicios de velocidad con el balón que actualmente realiza la Federación Deportiva de Santa Elena?

¿Qué estudios se han realizado acerca de la velocidad con balón y la influencia en el rendimiento técnico de los futbolistas pre-juveniles?

¿Cuál es el efecto del entrenamiento de la velocidad con pelota en jóvenes jugadores de fútbol?

1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación

Campo: Educación Básica

Área: Cultura Física

Aspecto: Deportivo

Unidades de Observación

Está comprendido por:

- 45 futbolistas pre-juveniles cuyas edades están entre los 14 -16 años
- Entrenadores, Ayudantes, Profesores de Educación Física.

Delimitación espacial: Esta propuesta se desarrollará para los futbolistas pre-juveniles de la FEDESE.

Delimitación temporal: El estudio se lo realizó en el año 2012.

1.3.- Justificación

El fútbol con sus nuevas reglas y metodologías de entrenamiento está caracterizado por llevarse a cabo a un ritmo intenso, actualmente el fútbol se practica con movimientos rápidos y de velocidad en el campo de juego, como lo

demuestra futbolistas internacionales de gran renombre como Leonel Messi, Cristiano Ronaldo, entre muchos y también jugadores Ecuatorianos como Alberto Spencer, Alex Aguinaga, Antonio Valencia, entre otros, que hacen vistoso y agradable el juego de movimientos rápidos con el balón siendo los grandes protagonistas en cada partido de fútbol.

De esta manera se quiere que sea indispensable el mejoramiento técnico de los desplazamientos a velocidad con el balón de los jugadores de la categoría pre-juvenil (14-16) de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena.

La velocidad representa la capacidad que tiene un deportista en realizar acciones motoras en un mínimo tiempo y con el máximo de eficacia, aplicando los debidos procesos de entrenamientos y los ejercicios adecuados; para mejorar los movimientos en el fútbol se deben crear canchas alternas y estadios adecuados para la correcta preparación de los deportistas también la incorporación de profesionales que ayudaran en el proceso de preparación de los futbolistas pre juveniles de la Federación Deportiva y así obtener buenos resultados en sus competencias ya que existe un excelente grupo de jugadores que tienen muy buenas condiciones físicas que hay que desarrollarlas y tecnificarlas mediante el proceso de entrenamientos y un adecuado plan de trabajo.

Esta investigación está destinada a encontrar la importancia de la velocidad con el balón en el rendimiento de los dominios técnicos y personales en los futbolistas de la categoría pre juvenil (14-16 años) de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena que también ayudará a llevar una correcta utilización de los métodos técnicos en los entrenamientos de los futuros seleccionados de la provincia de Santa Elena que serán los beneficiados, al incrementaran su nivel de juego con precisión y control del balón en las diferentes competencias acompañada de excelentes resultados.

Este trabajo está enfocado en la velocidad específicamente con balón, elementos que en los últimos tiempos han sido objeto de grandes estudios de preparación de los deportistas en los centros de alto rendimiento.

1.4.- Objetivos

1.4.1.- Objetivo general

Investigar el impacto que ejerce la práctica de los ejercicios físicos de velocidad con el balón que realizan los futbolistas en la categoría pre juvenil (14 – 16 años) de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena para el mejoramiento del rendimiento técnico en el año 2012.

1.4.2.- Objetivos específicos

- Fundamentar sobre las concepciones teórico – metodológicas de la importancia de la velocidad en el incremento del rendimiento técnico.
- Comprobar la importancia de la velocidad en el incremento del rendimiento técnico de los movimientos con balón en los futbolistas.
- Caracterizar los aspectos socio culturales deportivos de la categoría de futbol 14-16 años en todas sus dimensiones.
- Elaborar un sistema de ejercicios físicos de velocidad con balón para el mejoramiento del rendimiento técnico de los futbolistas en la categoría pre juvenil (14-16 años) de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena en el año 2012.
- Aplicar el sistema de ejercicios básicos de velocidad con el balón para mejorar el rendimiento de los futbolistas en la categoría pre juvenil (14 – 16 años)

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-Fundamentación teórica

En esta etapa se realizará un estudio profundo de la influencia que ejerce la velocidad en los futbolista pre-juveniles (14-16 años), a través de la investigación bibliográfica, con aplicaciones de rigor científico, la estructuración lógica del material y el correspondiente análisis crítico.

2.1.1.- Rendimiento técnico

El análisis de juego es realizado a través de la información recogida sobre el comportamiento de los jugadores, tanto en el momento del juego como en los entrenamientos.

Según Garganta (2001) este trabajo se inició en los años 30 con notas simples hechas a mano, la evolución en los programas informáticos modernos, por lo que el análisis se llegó a realizar con un margen de error mínimo y en menos tiempo.

El análisis del rendimiento técnico necesita la utilización de algunas variables de juego, para las acciones ofensivas se utilizan los pases de bola, pases, total de disparos al arco contrario, total de goles en una partida, entre otros. El utilizar indicadores de rendimiento técnico en el fútbol tiene como finalidad sistematizar los procesos de enseñanza en el entrenamiento, facilitando la comprensión del juego, de esta manera permite el análisis secuencial de las acciones tácticas y de comportamiento que conducen a diferentes acciones finales.

2.1.2.- Rendimiento técnico: aspectos técnicos

La técnica es una particularidad del deporte. Es una acción motora perfecta que proporciona el mayor nivel de desempeño en el atleta de forma más objetiva y

económica posible. La técnica es común en todos los atletas, y está conformada por las fundamentaciones del deporte.

El fútbol es muy complejo por lo tanto requiere un aprendizaje de los movimientos (componentes básicos del motor), más específicamente en psicomotricidad y más tarde el desarrollo técnico (rendimiento técnico).

Para Lucena (1998), “[...] a través de la adquisición de buenos hábitos motores, y el dominio de técnicas elementales, y que se fundamenta progresivamente en el desarrollo técnico del niño” pág. 7

El conjunto de los fundamentos básicos que diferencian al fútbol de otros deportes, es que en éste se utiliza los pies y piernas para realizar las acciones básicas para defender, atacar y marcar goles, entre otras partes del cuerpo.

La metodología del rendimiento técnico se basa en las variaciones de los ejercicios que se impartirán de acuerdo con el nivel de edad y debe ser programado en complejidad, intensidad y duración.

Weineck (1999), asegura que, “[...] los deportistas con mejor entrenamiento en coordinación aprenden una técnica deportiva más rápido, que aquellos cuyo repertorio de movimientos es limitado y cuya coordinación es deficiente”.

2.1.3.- Formación Técnica por edades

Para Freire (2003) la formación de capacidades coordinativas se relaciona en muchos puntos con la formación técnica y sus necesidades inmediatas.

Rango (5 – 6 – 7 años):

- Adquisición de nuevos movimientos (ampliación del repertorio motor)

Rango (8 – 9 – 10 años):

- Mejor etapa para el aprendizaje motor
- Capacidad de ampliación del repertorio de movimientos
- Variado y dirigido a un desarrollo técnico ligeramente más alto

Rango (11 – 12 – 13 años)

- Favorable para la enseñanza de técnica general y para la instrucción básica.

2.1.4.- Concepto de velocidad

La velocidad se ha convertido en un componente clave para el éxito en el fútbol, ya que implica análisis de la situación de juego, con reacciones rápidas a estímulos, como la posición correcta en el campo, la posición de la pelota, anticipar la acción y saber o entender lo que el jugador contrario realizará, entre otros detalles.

Se puede señalar de forma general que la velocidad es la capacidad de un individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible .

La velocidad en el fútbol es una de las cualidades más importantes en las acciones técnicas de los jugadores, en sus desplazamientos con el balón sin ahorro de energía.

La velocidad puede definirse de distintas formas:

- La capacidad que permite dar una respuesta motora a un estímulo.
- La distancia que se recorre en una unidad de tiempo.
- El tiempo que se emplea en recorrer una distancia.
- La capacidad de desplazamiento en el menor tiempo posible.

En la obra de fútbol Carrasco manifiesta que Seiru-lo (1998) considera que la velocidad en el fútbol se manifiesta a través de las siguientes categorías.

- **“Velocidad de puesta en acción o velocidad de salida:** Utilizada para iniciar la carrera desde parado con o sin balón. La distancia recorrida alcanza los 3-5 metros (desmarcarse, anticiparse)

- **Velocidad de intervención:** Requerida en todas las acciones de uno contra uno cuando se disputa un balón sobre el que ningún equipo tiene la posesión. Desplazamientos de 2-3 metros en los que existen giros, apoyos en desequilibrio, saltos, desaceleraciones.

- **Velocidad de cambio de ritmo:** Manifestada cuando el jugador se está desplazando a cierta velocidad y en un momento determinado, modifica bruscamente su intensidad llegando al máximo y manteniéndola el tiempo que estime necesario. Los metros recorridos oscilan entre 10 y 25.

- **Velocidad de ejecución.** Reclamada por el deportista cuando ejecuta una acción técnica o encadena una determinada secuencia de gestos específicos a la máxima velocidad en desplazamientos muy cortos: control de balón, golpeos.

- **Velocidad intermitente:** Necesaria para realizar acciones sucesivas a la máxima intensidad con paradas intermedias o grandes descensos de velocidad de desplazamiento. De 6 a 15 metros”. Pág. 2

2.1.5.- Velocidad en el fútbol

La velocidad es ahora un componente clave del éxito en este deporte, es por esto que es importante entender que es realmente la velocidad en un partido de fútbol.

Y se considera que la velocidad en el fútbol tiene que ver con el análisis de la situación del juego, con reacciones rápidas a estímulos, como la posición correcta en el campo, la posición de la pelota, anticipar la acción y conocen o no entienden lo que el oponente servirá, entre otros detalles.

2.1.6.- Importancia de la velocidad en el fútbol

Las cualidades primarias físicas como la velocidad, dependen principalmente del sistema músculo-esquelético o tener un componente innato o genético. Es un músculo de cualidad especial y permite una rápida implementación de gestos, que están en la misma acción, la intensidad máxima y duración breve o muy breve. Ya que la velocidad se define como la capacidad de lograr, sobre la base de los procesos cognitivos, la fuerza máxima y la funcionabilidad del sistema neuromuscular, una rapidez de reacción al movimiento.

Existe un tipo de velocidad que es fundamental para cualquier jugador y esta es la velocidad mental; para mejorar es esencial practicar en los entrenamientos produciendo así cambios de acciones motoras.

La velocidad en un partido de fútbol se trabaja al extremo, los jugadores dan piques fuertes y débiles, carreras largas y cortas. Para aumentar la velocidad de los jugadores se aplican diversos ejercicios de preparación general, especial y de competencia. Cuanto mayor sea el nivel de los jugadores se utilizarán más; serán utilizados los ejercicios de competencia y de preparación especial para un mejoramiento en la velocidad para llevar a cabo distintas técnicas de acuerdo al fútbol.

2.1.7.- Influencia de la velocidad en los movimientos técnicos del fútbol

Sin el balón

Las carreras, al contrario del trote, requieren que usted toque el suelo con la punta de sus pies. La parte superior de su cuerpo debe estar un poco inclinada hacia delante. Debe mantener sus brazos a los lados del cuerpo. Darle importancia a cómo avanza con cada paso. Al determinar la longitud ideal de su zancada, se puede ajustarse para un desempeño óptimo. Una vez haya adaptado una buena zancada de carrera, no debe cambiar el ritmo haciéndolo más corto o más largo.

Pasos combinados de “carreras en cámara lenta” y velocidades altas son una buena forma superar su técnica. Esto va a dar una idea de si está haciendo movimientos superfluos cuando va a toda velocidad.

Se puede practicar su zancada ideal ubicando una línea de conos a igual distancia entre ellos. Cuando corre junto a los conos estos le van a dar una idea de la consistencia y velocidad de su zancada; esto ahorra energía; es todo sobre el desarrollo de una técnica económica.

Con el balón

Generalmente, cuando un jugador se mueve con el balón rápido, tiene que mantener un centro de gravedad bajo. Las rodillas deben estar dobladas, debe estar un poco inclinado hacia delante. Cuando este driblando con el balón en una línea recta, el balón debe ser empujado con el empeine y no debe girar.

El control es extremadamente importante cuando se trabaja en su velocidad con el balón. Si se siente que está perdiendo el control del balón, la persona se está moviendo más rápido de lo que su habilidad le permite.

2.2.- Fundamentación pedagógica

Paulo Freire (1996), “enseñar no solo es transferir conocimientos sino crear posibilidades para su producción o construcción” pág. 35

Reverdito (2005) considera que para la iniciación de los niños en el deporte es importante la utilización de juegos y bromas ya que facilitan el proceso de aprender a aprender.

Para Nista – Piccolo (2003). La enseñanza deportiva debe ser atendida como una práctica pedagógica, desarrollada en un proceso de enseñanza – aprendizaje que tiene cuenta al estudiante, su contexto y sus diferentes ambientes relacionables, creando posibilidades para la construcción de este conocimiento, relacionando lo que el niño sabe con lo nuevo, ampliando su bagaje cultural, la clase debe permitir el intercambio de conocimientos. Pág. 11

La educación del individuo a través del deporte ayuda a que el individuo se relacione mejor con el medio que los rodea y la complejidad del mismo

2.3.- Fundamentación psicológica

Según Albert Ruiz Pujol (2002) los jugadores Pre-juveniles (14-16 años), el objeto de la preparación psicológica es poder fortalecer;

- Intervención sobre factores de riesgo
- Toma de decisiones y definición de proyecto de vida
- Inteligencia táctica
- Fortalecimiento de destrezas psicológico – deportivas

Las destrezas psico-sociales son esenciales para desarrollar un deporte de conjunto como es el fútbol ya que se podrá manejar la comunicación, cohesión y el manejo de conflictos.

En todas las sociedades, existen modos culturalmente establecidos para el alivio de tensiones acumuladas en los individuos por frustraciones generadas por las restricciones en la vida social, es por eso que todas las sociedades poseen instituciones recreativas como el fútbol.

2.3.1.- Técnicas relevantes para la mejora de los aspectos psicológicos más influyentes en el fútbol

Estas son algunas técnicas empleadas para solventar determinados problemas psicológicos que se le presentan al futbolista.

- **Auto-instrucciones:** Es un recurso bastante útil para que el futbolista utilice cuando las condiciones del partido no son las que él esperaba. Las auto instrucciones se pueden emplear para;
 - Adquirir destrezas nuevas para que la motivación aumente.
 - Eliminación de hábitos negativos
 - Iniciación de la acción
 - Mantenimiento del esfuerzo en situaciones extremas, cuando el foco atencional ha de mantenerse durante un tiempo prolongado.

- **Desensibilización Sistemática:** Se utiliza la relajación como respuesta incompatible, es decir, con el transcurso del tiempo, una persona puede desensibilizar la ansiedad creada por un determinado problema exclusivamente con una respuesta de relajación óptima.

- **Entrenamiento Autógeno:** Es una técnica de auto-hipnosis con la que se procura centrar la atención en las impresiones que estamos tratando de provocar.

- **Visualización:** Se trata de una forma de simulación que se produce en la mente. Implica una representación mental de acontecimientos en el que

inevitablemente están implicados todos los sentidos y tiene numerosos usos;

- Mejora la concentración
- Aumenta la confianza
- Controla respuestas emocionales
- Sirve para entrenar destrezas deportivas a nivel mental.
- Entrenamiento de la estrategia
- Afrontamiento del dolor y las lesiones.

2.4.- Fundamentación sociológica

Para Ferreira (1999) “La sociología es una ciencia que estudia las relaciones que se establecen entre las personas que viven en grupos sociales.

Deporte: “Actividad que integra un elemento de competición y explicita dinámica en la sociedad” (Elías & Dunning, 1992, pág. 39 – 40).

El deporte es considerado como la actividad física que ocupa el lugar central en la sociedad actual y se considera como un hábito en la vida cotidiana.

Para Teodor Adorno (1986) El deporte tiene el papel de cosificar al hombre, moldear a la máquina, destruyendo su libertad. Su función es disciplinar al deportista, adaptándolo al trabajo.

El deporte contribuye a la formación del carácter de los niños y adolescentes, les ayuda a tener autoconfianza, seguridad en sí mismo y de ésta manera poder relacionarse con el medio que los rodea, además de tener una educación social, moral y valores como el compañerismo, el espíritu de lucha, humildad para aceptar cuando gana y cuando pierde.

2.5.- Fundamentación legal

2.5.1.- Constitución de la República del Ecuador

Sección Sexta; Cultura física y tiempo libre:

“Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.”ⁱ

Pág. 172

“Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad” pág. 173

2.5.2.- Ley de Educación Física, Deporte y Recreación.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 9.- De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.- En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes:

- d) Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente;

Del Sistema Deportivo

Art. 24.- Definición de deporte.- El deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

2.6.- Fundamentación conceptual

INFLUENCIA.- Acción o efecto de influir. Efecto de una cosa ejerce sobre otra.

PRE-JUVENIL.- Son aquellos adolescentes que se encuentran entre los 14 y 16 años de edad.

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

TÉCNICA.- Para Matveev.L.(1985, pág. 35-38), se interpreta como el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo.

VELOCIDAD.- Según García Manso y Col (1996) la velocidad es una capacidad física básica para realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas

acciones normalmente son de corta duración y la resistencia o carga utilizada son de baja magnitud.

VELOCIDAD DE TRASLACIÓN.- Que permite recorrer una distancia determinada en un menor tiempo.

VELOCIDAD GESTUAL: Consiste en hacer un gesto deportivo con mayor rapidez (ejemplo. Un dribling)

2.7.- Hipótesis

Un sistema de ejercicios de velocidad con el balón influirá en el rendimiento técnico de los futbolistas en la categoría pre juvenil (14-16 años) de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena en el año 2012.

2.8.- Variables de la investigación

2.8.1.- Variable independiente

- Velocidad con el balón

2.8.2.- Variable dependiente

- Rendimiento técnico de los futbolista

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Diseño de la investigación

Se define como el plan global que pretende dar de una manera clara, sin ambigüedades, respuestas a las hipótesis planteadas. Podemos señalar que la metodología del material y el correspondiente análisis crítico.

- **Diseño de Campo:** Se utilizó este diseño porque la información que se obtuvo fue directamente de la realidad, cuando se aplicaron las técnicas de recolección de datos lo que permitió encontrar características comunes.
- **Diseño de Encuesta:** Esto se aplicó en el momento en el que se realizaron las encuestas y se obtuvo información confiable y veraz. Este diseño parte de la premisa de que si queremos conocer algo, nos lo reflejara de manera amplia y detallada.

3.2.- Modalidad de la investigación

La modalidad de la investigación que se utilizó para realizar esta investigación fue.

- **Investigación de Campo:** Procedimiento técnico y analítico de la situación actual de las prácticas de velocidad de los deportistas pre-juveniles de la FEDESE que nos permitió ir al lugar de los hechos y entender su naturaleza. Se utilizaron técnicas como encuestas, entrevistas y guía de observación.
- **Investigación Documental:** Esta modalidad de investigación se utilizó al momento de consultar las distintas fuentes bibliográficas, como libros,

revistas, artículos científicos, internet, documentales en relación al tema investigado.

3.3.- Tipo de investigación

Los tipos de Investigación que se utilizaron para la realización de este proyecto fueron;

- **Investigación Exploratoria:** Se aplicó este tipo de investigación al momento de estudiar la realidad de la Península cuando no existe un conjunto de ejercicios de velocidad con el balón en los clubes para poder estudiar la influencia que éstos tienen en relación al rendimiento técnico.

- **Investigación Descriptiva:** Se utilizó este tipo de investigación en el momento que se establecieron las relaciones entre las variables independientes y dependientes y fueron guiadas por la hipótesis.

3.4.- Población y Muestra

Para la realización de este proyecto la población está dada por los futbolistas en la categoría pre-juvenil (14 – 16 años) que son 45 adolescentes que participan activamente de los entrenamientos de fútbol de la Federación Deportiva.

La muestra con la que se va a trabajar es igual a la población, ya que no es necesario utilizar algún tipo de fórmula porque es pequeña y se la puede manejar sin ninguna clase de inconveniente.

3.5.- Operacionalización de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE:

- Velocidad con el balón

DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICAS O INSTRUMENTOS
Es una cualidad física muy importante en el futbol porque permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible desarrollado por el jugador Que cumple el traslado del balón a cierta distancia.	Características Técnicas Condiciones Físicas	- Velocidad - Dominio del balón - Dominio del Pase - Remate - Coordinación - Fuerza	- Ejercicios de Velocidad con el Balón - Dominio del Balón - Resistencia - Reacción con el balón

VARIABLE DEPENDIENTE:

- Rendimiento Técnico de los futbolistas.

DEFINICIÓN	DIMENSION	INDICADOR	TÉCNICAS O INSTRUMENTOS
El rendimiento técnico es la capacidad para conducir y maniobrar rápido el balón, el pase y recepción, los golpes de cabeza en ataque y en defensa, los tiros al arco, la efectividad en la marca sobre el rival.	Características Técnicas	<ul style="list-style-type: none">- Destrezas y habilidades en el dominio del balón- Capacidad de patear- Fuerza- Resistencia- Velocidad	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de Velocidad con el Balón- Dominio del Balón- Resistencia- Reacción con el balón

3.5.- Técnicas e instrumentos de investigación

Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron las encuestas que se realizaron a los futbolistas del pre-juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena. Otra técnica que se utilizó fue la entrevista que se hizo a varios directivos de la Federación, entrenadores de fútbol, profesores de Educación Física.

Los instrumentos que se utilizaron fueron cámara fotográfica, ficha de observación y cuaderno de notas al momento de realizar las encuestas, entrevistas y actividades de velocidad con el balón.

3.6.- Procesamiento de información

Para procesar la información se utiliza la herramienta informática Microsoft Excel, para poder tabular los resultados que dieron al momento de aplicar la encuesta a los 45 futbolistas pre-juveniles de la Federación Deportiva de la Provincia de Santa Elena.

3.7.- Análisis e interpretación de resultados

A continuación se presentan los resultados que se obtuvieron al momento de realizar la encuesta a los futbolistas pre-juveniles.

Objetivo: El propósito de esta encuesta es para obtener información sobre el entrenamiento de la velocidad con balón.

Encuesta dirigida a los futbolistas pre-juveniles.

1.- ¿Cuál es su peso en kilogramos?

Tabla 1.- Peso en Kilogramos

PESO / KG.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
40 – 60 Kg.	15	33%
61 – 80 Kg.	22	49%
81 – 100 kg.	2	5%
BLANCO	6	13%
TOTAL	45	100%

Fuente: Encuesta realizada a los futbolistas pre-juveniles

Elaborado por: Otto Borbor



Gráfico 1.- Peso en Kilogramos

Elaborado por: Otto Borbor

Análisis de Resultados:

El peso perfecto para cada jugador dependerá mucho de la estatura que posea, el peso es importante porque la velocidad del jugador dependerá mucho de la altura, complexión corporal, y a la genética de cada uno. El 33% de los jugadores el peso esta entre los 40 – 60 kg., el 49% el peso está entre los 61 – 80 kg., mientras que el 5% está entre los 81 – 100 kg. Y el 13% de los jugadores no saben cuánto pesan actualmente. La mayoría tiene un buen peso y están acto para las respectivas prácticas de fútbol.

2.- ¿Cuál es su estatura?

Tabla 2.- Estatura del futbolista

PESO / KG.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1.40 – 1.60 metros	11	24%
1.61 – 1.80 metros	31	69%
BLANCO	3	7%
TOTAL	45	100%

Fuente: Encuesta realizada a los futbolistas pre-juveniles

Elaborado por: Otto Borbor



Gráfico 2.- Estatura de Futbolistas

Elaborado por: Otto Borbor

Análisis de Resultados:

En algunos clubes a nivel mundial que reclutan a futbolistas, uno de los principales requisitos es la altura del jugador, aunque esto no quiere decir precisamente que serán buenos jugadores, porque ejemplos que demuestran que la altura no es importante para ciertas posiciones, tenemos a Lionel Messi, Mascherano, entre otros el 69% está entre 1.61 – 1.80, 24% tienen una estatura entre 1.40 – 1.60 metros, y el 7% de los jugadores no saben cuál es su estatura. La mayoría cuenta con buena estatura para las prácticas del fútbol

3.- ¿El entrenamiento de la velocidad con balón mejoraría su motivación, en qué nivel?

Tabla 3.- Estatura del futbolista

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	34	76%
MUY BUENO	10	22%
BUENO	1	2%
REGULAR	0	0%
TOTAL	45	100%

Fuente: Encuesta realizada a los futbolistas pre-juveniles

Elaborado por: Otto Borbor

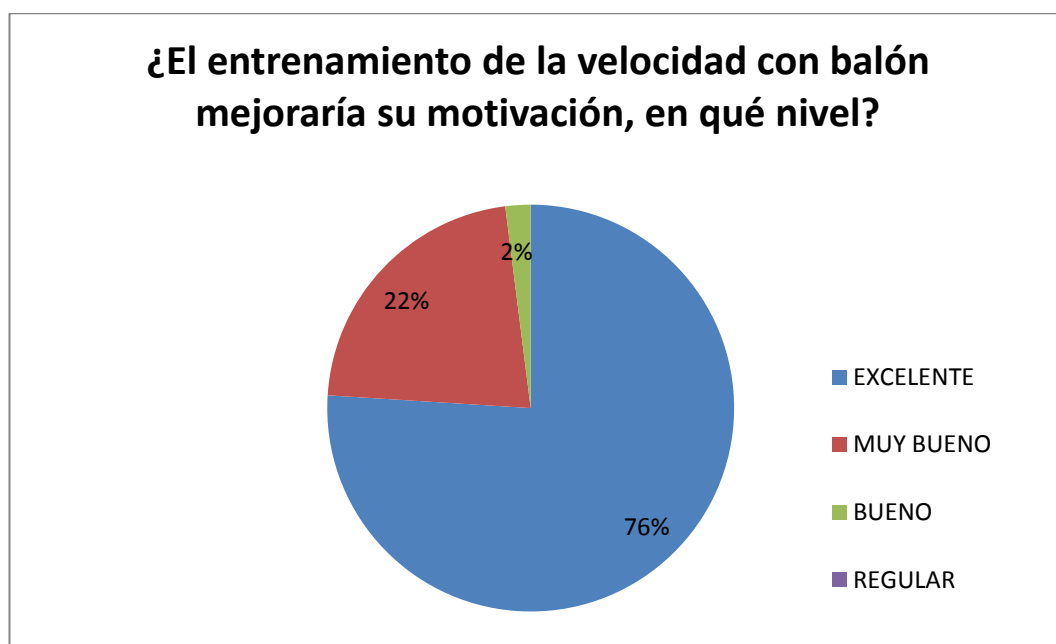


Gráfico 3.- Velocidad con balón mejorará su motivación

Elaborado por: Otto Borbor

Análisis de Resultados:

La motivación hace referencia a la dirección e intensidad del esfuerzo, estar motivados es fundamental para los futbolistas para poder entrenar y jugar de una manera adecuada. El 76% de los futbolistas encuestados consideran que mejoraría de forma excelente el nivel de motivación, el 22% su motivación sería muy buena, mientras que el 2% su motivación sería buena al implementar el entrenamiento de velocidad con el balón.

4.- ¿En qué posición se desenvuelve dentro del campo de juego?

Tabla 4.- En qué posición se desenvuelve dentro del campo de juego

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ARQUERO	4	9%
DEFENSA	14	31%
VOLANTE	16	36%
DELANTERO	11	24%
TOTAL	45	100%

Fuente: Encuesta realizada a los futbolistas pre-juveniles

Elaborado por: Otto Borbor



Gráfico 4.- Posición en el campo de juego

Elaborado por: Otto Borbor

Análisis de Resultados:

Las posiciones del jugador en el campo de juego deben estar claramente identificadas porque cada posición trae consigo responsabilidades y funciones que al momento de jugar deben ponerse en práctica. El 9% de los futbolistas se desempeñan como arqueros, el 31% son defensas, el 36% se desenvuelven en la posición de volantes, mientras que el 24% son delanteros.

5.- ¿Cómo le gustaría desarrollar la velocidad en los entrenamientos

Tabla 5.- Como le gustaría desarrollar la velocidad en los entrenamientos

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Con balón	38	84%
Sin balón	7	16%
TOTAL	45	100%

Fuente: Encuesta realizada a los futbolistas pre-juveniles

Elaborado por: Otto Borbor

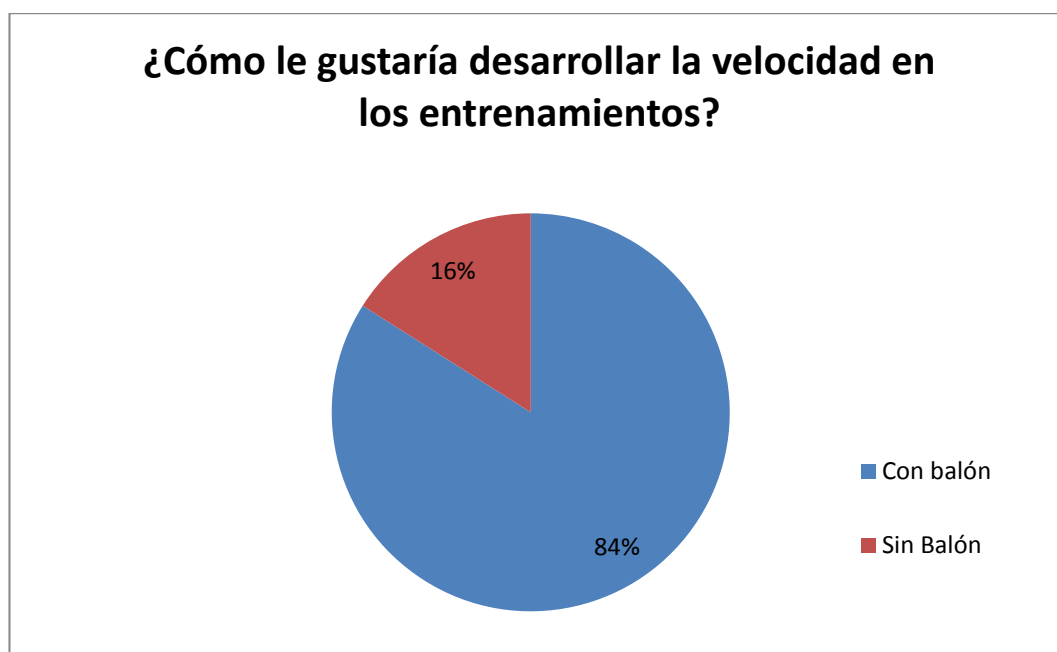


Gráfico 5.- La velocidad en los entrenamientos

Elaborado por: Otto Borbor

Análisis de Resultados:

La velocidad en el fútbol es importante, porque permite desarrollar en el jugador un alto rendimiento, así como también mejorar la fuerza explosiva y resistencia. El 84% de los futbolistas consideran que sería más beneficioso desarrollar la velocidad con balón porque es más completo el entrenamiento, mientras que el 16% piensan que mejor sería sin balón.

6.- ¿Cuál fue el rendimiento físico (velocidad) que obtuvo durante la pretemporada?

Tabla 6.- Cuál fue el rendimiento físico (Velocidad) que obtuvo durante la pretemporada

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	25	56%
MUY BUENO	17	38%
BUENO	3	6%
REGULAR	0	0%
TOTAL	45	100%

Fuente: Encuesta realizada a los futbolistas pre-juveniles

Elaborado por: Otto Borbor

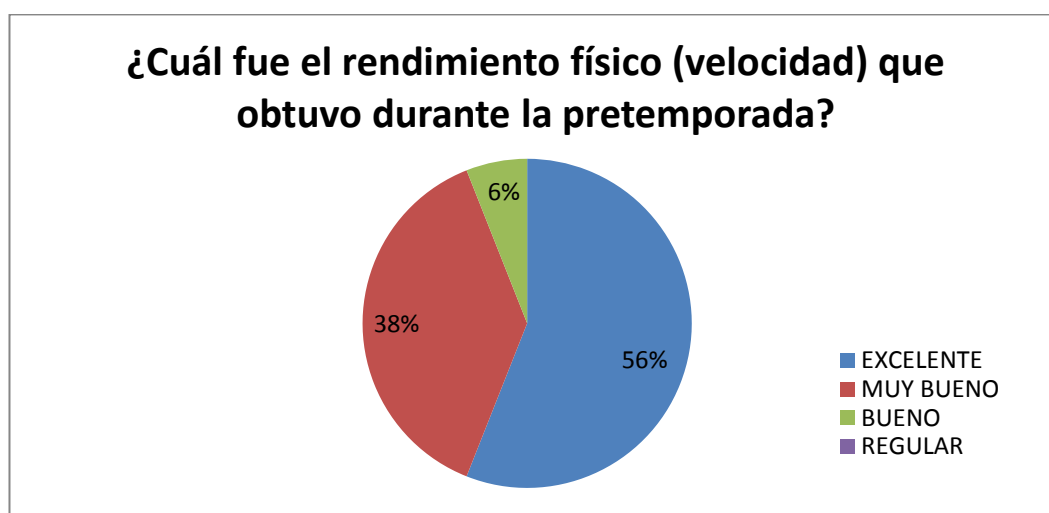


Gráfico 6.- Rendimiento físico

Elaborado por: Otto Borbor

Análisis de Resultado

El obtener un rendimiento físico óptimo para un jugador es importante, porque esta disciplina requiere de fuerza, velocidad y resistencia. El 56% de los futbolistas consideran que obtuvieron un excelente rendimiento físico en la pretemporada, el 38% se califica como muy bueno, el 6% piensan que tienen un buen rendimiento físico.

7.- ¿Considera que el entrenamiento de la velocidad con balón mejoraría su condición Técnica; en qué forma?

Tabla 7.- Cuál fue el rendimiento físico (Velocidad) que obtuvo durante la pretemporada

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	37	82%
MUY BUENO	8	18%
BUENO	0	0%
REGULAR	0	0%
TOTAL	45	100%

Fuente: Encuesta realizada a los futbolistas pre-juveniles

Elaborado por: Otto Borbor

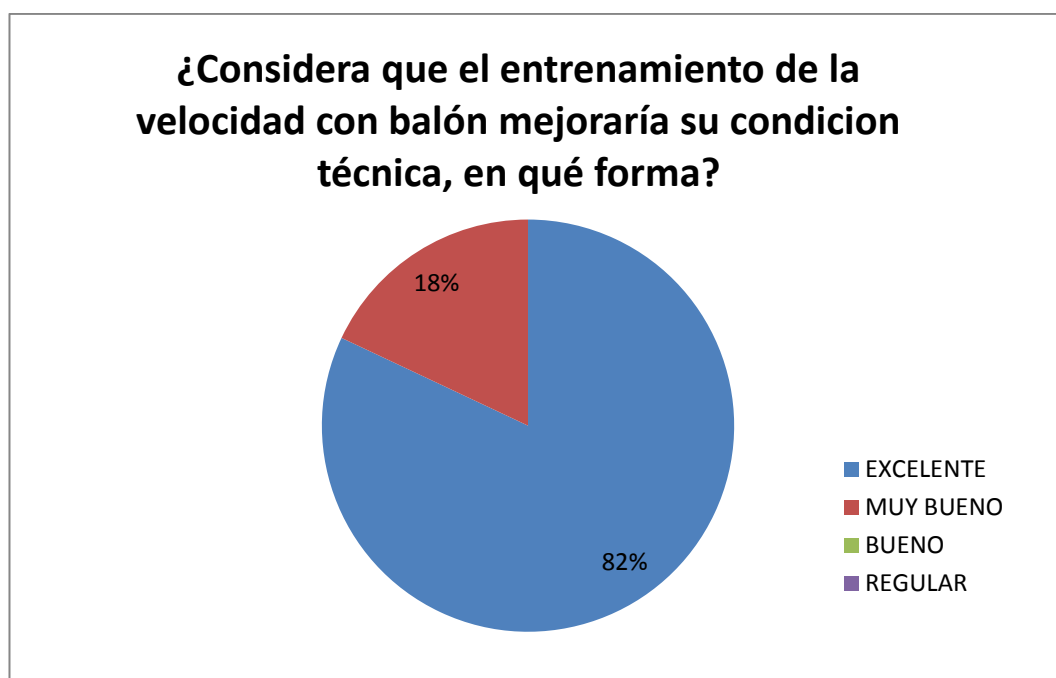


Gráfico 7.- Velocidad mejoraría su condición técnica

Elaborado por: Otto Borbor

Análisis de Resultados

La velocidad con el balón es indispensable para mejorar la condición técnica del futbolista porque tendrá una mejor motricidad y precisión al momento de realizar una jugada. El 82% consideran que el entrenamiento de velocidad con balón mejoraría su condición técnica de manera excelente, mientras que 18% si creen que mejoraría de manera muy buena su condición técnica.

3.8.- Análisis de resultados de la entrevista

Se realizó la entrevista a varios directivos, entrenadores de fútbol y profesores de educación física, a continuación se detalla la lista:

Tabla 8.- Lista de entrevistados

Nombre del Entrevistado	Funciones que desempeña
Prof. Jaime Cacao	Entrenador de fútbol de pre juvenil
Lcdo. Ivo Vera Suárez	Presidente de la FEDESE
Lcdo. Julio San Miguel	Metodólogo FEDESE
Dr. Freddy Garnica	Jefe del departamento médico FEDESE
Sr. Bolívar Villao	Entrenador de fútbol de categorías pre-juveniles

Elaborado por: Otto Borbor

Se hizo un análisis de cada una de las respuestas que se obtuvieron de la entrevista que se realizó y a continuación se presenta el resultado.

Objetivo: Poder entender de una mejor manera la influencia e importancia de la velocidad con el balón en futbolistas pre-juveniles.

1.- ¿Qué opina sobre la velocidad en el fútbol?

Análisis: Los entrevistados consideran que la velocidad es una capacidad física importante en el deporte, porque ayuda a todos los deportistas a lograr los objetivos del juego, también permite tener ventaja frente a los rivales a la hora de realizar la jugada. Además su desarrollo también depende mucho de la posición en donde el futbolista juega. La velocidad mejora muchas condiciones físicas y técnicas para el desempeño deportivo.

2.- ¿Cree usted que se debe implementar un conjunto de ejercicios físicos para mejorar la velocidad en los deportistas pre – juveniles de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena?

Análisis: Los entrevistados responden que si consideran necesario que se implemente un conjunto de ejercicios físicos que incluyan test y parámetros para

una mejor evaluación y que cada ejercicio esté de acuerdo a la función que el futbolista desempeña en la cancha.

3.- ¿Se logrará mejorar la técnica de velocidad con el balón mediante estrategias empleadas por los profesores en las categorías pre - juveniles?

Análisis: Consideran que si se logrará mejorar la técnica de velocidad, pero es importante si se comienzan los entrenamientos y ejercicios físicos desde las categorías inferiores, porque de esta manera se logrará tener deportistas de élite en el futuro. Eso si se lograra mejorar la técnica siempre y cuando las estrategias sean bien empleadas.

4.- ¿Cree usted que los ejercicios de fuerza explosiva ayuden al incremento de la velocidad en los jugadores pre – juveniles de la Federación Deportiva de Santa Elena?

Análisis: La fuerza explosiva si va a ayudar al incremento de la velocidad, ya que el fútbol no solo es de velocidad también se utiliza la fuerza y resistencia.

5.- ¿Usted ha empleado ejercicios de fuerza para mejorar la velocidad en sus jugadores?

Análisis: Todos los entrevistados si han aplicado ejercicios de fuerza para mejorar la velocidad de los futbolistas pre – juveniles de acuerdo a las características físicas de los chicos.

6.- ¿Cree usted que dentro de su equipo tiene deportistas veloces?

Análisis: Todos los entrevistados consideran que si tienen deportistas veloces pero que deberían mejorar más y esto se lograría con planificación.

7.- ¿Cree usted que una adecuada planificación de ejercicios se logrará la velocidad con el balón?

Análisis: Si no se planifica no hay mejoría por eso se debe de trabajar con planificaciones. Debe de tener objetivos claros y medibles a corto mediano y largo plazo y siempre ser ajustable de acuerdo a la evolución de los deportistas.

3.2.- Conclusiones y recomendaciones

3.2.1.- Conclusiones

- Los futbolistas pre-juveniles consideran que el desarrollar la velocidad con el balón los motivará más para convertirse en deportistas buenos, y rendir al 100% en los entrenamientos y partidos de fútbol.
- Los entrenadores de fútbol carecen de un sistema de ejercicios de velocidad con el balón.
- Los futbolistas pre-juveniles se sentirán más motivados para jugar y mejorarán su condición técnica si desarrollan ejercicios de velocidad con balón porque su preparación será completa.
- La velocidad con el balón tiene mucho que ver con la posición en la que se desenvuelve el jugador de fútbol en la cancha de juego.
- Los entrenadores piensan que la velocidad con balón en el fútbol es una de las capacidades más importantes en el fútbol ayuda a tener ventaja frente a los rivales al momento de jugar.
- En la península de Santa Elena los entrenadores en base a la experiencia consideran que sí existen deportistas veloces dentro de los clubes, el único problema es, al no existir un conjunto de ejercicios físicos que solamente

se dediquen a desarrollar ejercicios de velocidad no se pueden aprovechar al máximo las habilidades que poseen dichos jugadores

3.2.2.- Recomendaciones

- El conjunto de ejercicio de velocidad con balón mejorarán la eficiencia del futbolista.
- El futbolista debe siempre estar motivado para poder estar constante en movimiento.
- Realizar ejercicios de velocidad con el balón sin caer en el abuso porque esto puede generar en el futbolista una preparación inespecífica y desestructurante.
- Proveer información a los entrenadores acerca de los ejercicios de velocidad con balón que pueden realizar los futbolistas pre-juveniles para mejorar el rendimiento técnico.
- En los entrenamientos de fútbol incluir un conjunto de ejercicios de velocidad con el balón que ayuden a los futbolistas a desarrollar sus habilidades, de acuerdo a la posición en la que se desenvuelven al momento de jugar.
- Incentivar a los futbolistas pre-juveniles a la práctica de ejercicios de velocidad con balón porque mejorarán su precisión y motricidad.
- Incluir en la práctica de ejercicios de velocidad con balón a los niños de categorías inferiores para que puedan a temprana edad desarrollar destrezas específicas, de acuerdo a las posiciones en las que se desempeñan

- Incluir a los clubes del cantón Santa Elena a la práctica de ejercicios de velocidad con balón.

- Los entrenadores deben recibir capacitaciones para emplear programas de entrenamiento físico de acuerdo a las capacidades del jugador, para realizar entrenamientos de forma adecuada y enfocada a desarrollar talento y habilidades de sus entrenadores y lograr los objetivos deseados.

- Se deben de crear canchas alternas para el normal desenvolvimiento de los entrenamientos y así lograr realizar un adecuado entrenamiento a los jugadores en busca de perfeccionar su técnica de velocidad en el fútbol.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

Tema

Sistema de ejercicios de velocidad con el balón para el rendimiento técnico de jugadores pre-juveniles (14-16 años) de la Federación Deportiva provincial de Santa Elena.

4.1.- Antecedentes de la propuesta

Según las investigaciones previas que se hicieron, a través de la aplicación de encuestas y entrevistas para la obtención de resultados, se deduce que el 82% de los jugadores consideran que el practicar los ejercicios de velocidad mejoraría su rendimiento técnico, es por eso que la aplicación de una serie de ejercicios de velocidad con el balón es bien recibida tanto para los jugadores como para los entrenadores y directivos del fútbol.

En los clubes de la Península de Santa Elena, para ser más específico en el cantón Santa Elena, no existen estudios que sirvan de guía para relacionar a la velocidad con el balón y el mejoramiento en el rendimiento técnico de los futbolistas, no se ha hecho énfasis en la velocidad específicamente sino que se trabaja en conjunto con la resistencia, fuerza y velocidad.

La preparación de los jugadores de las divisiones menores la realizaban profesores empíricos que ejercían la parte técnica de acuerdo a sus experiencias como jugadores y la asistencia a seminarios para prepararse para la dirección física y técnica de un equipo de fútbol.

El trabajo físico se lo realizaba en las playas de Ballenita, cerro de Santa Elena y el estadio Alberto Spencer Herrera; los profesores a base de sus experiencias como jugadores, creaban sus trabajos diarios en la preparación física de los

jugadores seleccionados del cantón Santa Elena aprovechando la arena de la extensas playas de Ballenita, se realizaban trabajos de resistencias y velocidad, en el cerro de Santa Elena fuerza, complementado el trabajo en el estadio Alberto Spencer con trabajos técnicos y juegos de fútbol que eran aprovechados de la mejor manera por parte de los jugadores en su preparación para los partidos de competencias.

Santa Elena siempre ha sido protagonista en sus participaciones en el fútbol, como cantón logró muchos títulos de campeón cuando aún se pertenecía a la provincia del Guayas y como provincia en su primera intervención en los juegos nacionales de menores en Zamora, se logró un honroso tercer puesto obteniendo la medalla de bronce.

4.2.- Justificación

El fútbol mantiene un permanente desarrollo entre la evolución del juego y el perfeccionamiento de los métodos utilizados en la preparación de los jugadores, las dos partes se influyen recíprocamente.

La velocidad es parte importante de las características que un jugador de futbol debe poseer, por eso es importante que se realicen ejercicios enfocados a perfeccionarla.

Es necesario un sistema de ejercicios de velocidad con el balón ya que en los clubes del cantón Santa Elena carecen de algún programa que contenga dichos ejercicios.

El impacto que va a tener este sistema de ejercicios va a ser positivo tanto para los entrenadores como para los jugadores de fútbol, quienes a su vez son los beneficiados porque de esta manera se va a poder pulir las características físicas

que poseen y mejorarán su rendimiento técnico y a los entrenadores les ayudará porque les facilitará un poco el trabajo.

Esta investigación busca determinar la importancia de la velocidad con el balón en los dominios técnicos y personales de los jugadores pre juveniles, ayudará a emplear de una forma adecuada las planificaciones, métodos y los medios que se utilizarán en los entrenamientos de los seleccionados de la provincia de Santa Elena, que incrementarán su nivel de juego con precisión y control del balón en sus desplazamientos dentro el campo de juego en las diversas competencias acompañados de excelentes resultados.

En la actualidad los técnicos de fútbol emplean la velocidad con el balón como estrategias en sus partidos, la preparación de los jugadores es cada vez más intensa, se trata de perfeccionar las habilidades de sus jugadores en los desplazamientos individuales y colectivos.

4.3.- Fundamentación

En función de los resultados obtenidos en las encuestas.

4.3.1.- Factores de entrenamiento

En el juego de fútbol la técnica constituye el eslabón principal de la preparación, ésta debe realizarse estrechamente atada a los demás factores. A un gran nivel llegan solamente los jugadores y los equipos que son armoniosamente preparados, que posean alta técnica, una excelente preparación física y psicológica y una táctica superior.

El desarrollo y la preparación física multilateral y especial constituye una condición básica para poder poner en práctica en los juegos; el eslabón principal

es la técnica, este factor debe hacer presencia en todas las fases en que se forma y se prepara el futbolista.

El rendimiento técnico debe ser predominante en la actividad de los niños y jóvenes, junto con el desarrollo y la preparación física multilateral, debido a la facilidad con que logran y se perfeccionan a esta edad los hábitos técnicos.

4.3.2.- La preparación psicológica

La preparación psicológica debe ser permanente y en forma progresiva. Sin pasión y entrega para el fútbol no se pueden realizar grandes logros. La preparación psicológica eficiente no se realiza solo con discusiones. Todo el programa de preparación y de vida de los jugadores y toda la organización de la actividad del equipo deben convertirse en una palanca que eleve la preparación psicológica del jugador.

4.3.3.- Clasificación de ejercicios de formación

Según Bragada (2000) la clasificación de los ejercicios tiene tres criterios de referencia.

- Los ejercicios específicos de competición (modalidad).
- Forma interna: características particulares de sistema neuromuscular y metabólica, y
- Forma Externa: secuencia de movimientos

Clasificando los ejercicios en;

- Competitivos.- práctica de competencias en condiciones similares

- Específicos.- Formas externas muy similares en secuencia de movimientos competitivos, pueden ayudar a reforzar aspectos condicionales, de coordinadas y tácticos.
- Dirigidos.- Ejercicios a los grupos musculares responsables del rendimiento competitivo en cada una de las capacidades del futbolista
- General.- todos los demás ejercicios que se puedan realizar y que no estén comprendidos en las demás situaciones.

4.3.4.- Tipo de velocidad

Según Grosser, Brüggemann, ZintlLos (1989) divide a la velocidad en los siguientes tipos que se detallan a continuación.

Velocidad de reacción

Varios autores retoman el tema de velocidad sin embargo hemos decidido indagar en Grosser (1989) que define a la velocidad de reacción como el tiempo que transcurre desde que aparece el estímulo hasta que sucede el movimiento. O la velocidad de reaccionar rápidamente ante un estímulo visual, la pelota, el compañero, o auditivo, la voz, el silbato del árbitro, en el menor tiempo posible.

Velocidad gestual

“Es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad”

Velocidad de desplazamiento

“Es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros)

en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.

Resistencia a la velocidad

“Es la capacidad de mantener la máxima velocidad alcanzada durante el mayor tiempo posible. Este tipo de velocidad no es frecuente en el fútbol-sala, ya que se manifiesta a partir de los 80 metros. Trabajarla a partir de los 16 años, no antes.”

Evolución

“Se produce un aumento continuado desde los 6 años hasta los 12. A los 19 se llega al 95% de la máxima velocidad, siendo entre los 20 y los 23 años su nivel máximo, a partir de los 24-25 disminuye paulatinamente.”

4.3.5.- Generalidades de la velocidad de reacción

Para Weineck (1988) la velocidad de reacción es la capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo, la mayoría de los equipos actuales lo emplean en los entrenamientos previos a sus partidos, casi todos los equipos trabajan la velocidad de reacción al menos una vez por semana, acompañado de la capacidad de aceleración del jugador.

En la velocidad de reacción se puede determinar dos tiempos claramente diferenciados que son:

Tiempo de reacción premotriz: Desde que se produce el estímulo, hasta que la orden motora llega al músculo. En este tiempo se recibe el estímulo, se interpreta la información recibida, se elabora una respuesta y se transmite al músculo.

Tiempo de reacción motriz: Desde que llega la orden al músculo, hasta que éste inicia el movimiento. Gran parte de la mejora de la reacción se

produce por la reducción del tiempo que el jugador emplea en la toma de decisión de la respuesta más adecuada. Por ello se debe buscar situaciones o estímulos similares a los de la competición, para que los jugadores puedan crear respuestas casi automáticas y por tanto más rápidas”, pág. 31

4.3.6.- Consideraciones importantes de la velocidad de reacción

A continuación se presentan consideraciones importantes de la velocidad de reacción.

Utilización de estímulos fundamentalmente visuales (el 85% de los estímulos en un partido son de este tipo)

- Utilización de reacciones preferentemente complejas y discriminativas

- Realizarla al principio de la sesión tras un correcto calentamiento

- Pausa suficiente entre repeticiones.

4.3.7.- Metodología para el desarrollo de la velocidad

Según Álvarez C. (1983) Presentan una serie de principios metodológicos y de actuación que se debe tener en consideración para desarrollar la capacidad de velocidad.

1.- Los movimientos deberán realizarse siempre a la máxima velocidad de ejecución en caso contrario el estímulo será insuficiente y no obtendrán beneficios, el ritmo de ejecución de los movimientos debe ser máximo, la intensidad será máxima, con niveles muy elevados indispensable para el desarrollo de la velocidad.

2.- Se deben realizar pocas repeticiones. La duración del ejercicio no debe aumentar con las repeticiones, el tiempo de ejecución debe mantenerse en el desarrollo de la serie de repeticiones.

Si se observa que el tiempo de las repeticiones va aumentando, se estaría desarrollando resistencia anaeróbica láctica asociada a la Velocidad - resistencia

3.- El tiempo de duración de los ejercicios debe ser muy corto, no superando los seis segundos y observamos que estamos desarrollando velocidad. Hay que tener en cuenta que este tiempo disminuye con la edad de los alumnos cuando se trabaja en edades escolares o con sujetos con un bajo nivel de entrenamiento, siendo mejor en educación primaria que no se superen los cuatro segundos de duración de los ejercicios que desarrollan la velocidad.

4.- Debe haber un descanso prolongado entre las repeticiones, entre los ejercicios, con amplias recuperaciones que procuren que el sistema neuromuscular debe estar totalmente recuperado, y debe ser tal que permitan realizar la siguiente repetición a máxima velocidad. Esta recuperación es mejor si es activa, con ejercicios de estiramientos y descentración o soltura, movilidad articular o trote suave, regenerativo, evitando caer en una situación de fatiga.

5.- Los movimientos deben ser técnicamente exactos, ejecutándose los ejercicios o desplazamientos correctamente.

6.- Después de trabajar con ejercicios para desarrollar velocidad, no deberían hacerse otros ejercicios o actividades de entrenamiento que exijan mucha concentración, debido a la influencia del primero sobre el sistema nervioso que causaría su fatiga y no estaría en las mejores condiciones para obtener resultados en el trabajo posterior.

7.- Todo entrenamiento de velocidad debe realizarse con el mejor calentamiento, óptimo y adecuado a las actividades que se prolongan.

4.3.8.- Métodos para el desarrollo de la velocidad

Los métodos que se consideran están en función del tipo de velocidad hacia donde se dirige el trabajo, por lo que plantearán los siguientes tipos de velocidades.

Desarrollo de la velocidad de reacción simple

En estos casos lo que se trata de responder siempre con la misma acción o movimiento a un estímulo, como ocurre en las salidas y utilizar los siguientes métodos.

- Repetir la acción del estímulo surgido éste inesperadamente, tratando de aumentar la atención y reducir el tiempo de reacción.
- Reaccionar a estímulos diferentes con la misma forma, cambiando el tipo de estímulo con el que se suele reaccionar
- Modificar las posiciones o situaciones, las formas, las técnicas de salidas, con las que responde al estímulo.

Desarrollo de la velocidad de reacción compleja:

En estos casos se trata de tener diferentes respuestas ante estímulos también diferentes y variados (como ocurre en los deportes de equipo, de oposición, entre otros).

Generalmente se plantearán actividades para desarrollar la rapidez de reacción a un objeto o unos sujetos, o varios a vez, en movimiento, y para trabajar sobre la reducción del tiempo de reacción tratando de actuar sobre.

- Desarrollar la habilidad de incluir y mantener anticipadamente el objeto o sujeto en el campo de visión, proveyendo los posibles movimientos gracias a experiencias anteriores y el estudio de las posibilidades de desarrollo de las acciones, lo que sería una reacción de anticipación.

- Aumentar las exigencias en las actividades en cuanto a la rapidez de percepción y otros componentes de la velocidad de reacción, por el empleo de factores externos que lo estimulen (aumentando el número de balones en juego, disminuyendo los espacios habituales de la actividad, trabajo en inferioridad o superioridad numérica, entre otros.), posibilitando prácticas que aumenten la dificultad y se dé una mayor necesidad de percepción.

En ambos casos, ante el hecho de tener que elegir una acción, como respuesta a la situación que se plantea, es importante enseñar a utilizar la “información encubierta”, sobre las posibilidades de acciones del oponente, observando, su postura, su mímica, acciones preparatorias, manera general de comportarse, etc. Paralelamente se hace imprescindible el perfeccionamiento técnico, que amplíe las posibilidades de respuesta, educar la coordinación y el razonamiento táctico.

4.3.9.- Métodos para mejorar la velocidad de traslación y reacción en el fútbol.

Según Weineck (1996) clasifica los métodos de entrenamiento de la velocidad en fútbol de la siguiente forma.

El método de las repeticiones

Es el método más indicado para ejercitar la velocidad; el mismo que permite restablecerse óptimamente después del esfuerzo, de la habilidad al trabajo y asegura que en el intervalo la hesitación del sistema nervioso central no se apague. En el Fútbol por ejemplo se realizan distancias breves hasta 20 o 30 m. Y como consecuencia, en el entrenamiento de la velocidad, se deberá trabajar sobre estas distancias con modalidad variable. En base a la condición atlética se pueden realizar hasta 8 repeticiones.

Este método mejora la velocidad máxima y se debe introducir en el momento justo con o sin balón: la carrera muy veloz con balón (dribbling) es indispensable en el entrenamiento, así como las partidas sin balón.

El método del intervalo intenso

Este método es muy importante por ser específico para las solicitudes típicamente deportivas (Fútbol), por causa de las pausas incompletas que lo caracterizan.

Es ventajoso por qué no permite uso de la fuerza máxima, ya que el número de repeticiones es más elevado y la recuperación es incompleta. Este hecho se refleja en un menor aumento de la velocidad que con este método se consigue, respecto al de las repeticiones.

El método de competición

Es de importancia particular en el entrenamiento de la velocidad, porque lleva a una mejora compleja de todos los parámetros de la velocidad, y al mismo tiempo los juegos y partidos típicos de entrenamiento, consienten también un perfeccionamiento técnico - táctico.

Este método, por sus aspectos competitivos tiene la ventaja de estimular mayormente la fuerza de voluntad del deportista y le obliga a reaccionar (partir), respecto a los sobrios métodos de entrenamiento de intervalo intenso y de repetición, en los cuales por cada esfuerzo el jugador debe recurrir a su fuerza de voluntad.

4.3.10.- Velocidad de reacción con balón

A continuación se presentan algunas formas de trabajar velocidad con balón.

Variando Salida: Como Tendido supino, tendido prono, variando los apoyos, a la vez que se juega con los estímulos de reacción (visual, auditivo y táctil) todas estas manifestaciones terminan con la ejecución es un gesto técnico.

Acíclico con balón: Manifestaciones de gestos técnicos a una intensidad máxima. Variando la superficie con la que se hace contacto con el balón, distancias, aplicando cambios de ritmo, dirección, movimientos. En general de arranque y freno.

Desplazamiento con Balón: Conducción con tiro a gol, conducción más dribling, conducciones diagonales, conducciones verticales. Espacios reducidos 2 vs 2, 3 vs 2, etc., enfrentamientos.

4.3.11.- Observaciones básicas del ejercicio de velocidad con balón

Observaciones básicas para el entrenamiento de la velocidad:

- Los ejercicios de velocidad deben realizarse cuando empieza la parte principal de la sesión.
- Se debe de realizar el respectivo calentamiento para evitar cualquier tipo de lesión
- No deben de realizar estos ejercicios aquellos jugadores que estén con algún tipo de molestias para evitar mayor riesgo de lesiones
- Estar pendiente de aquellos futbolistas que estén cansados ya que esto también aumenta el riesgo de caer en algún tipo de lesión.
- Después de haber realizado los ejercicios de velocidad es importante que se dé un tiempo para el estiramiento de la musculatura implicada.

4.3.12.- Características motoras de un jugador

A continuación se detallan algunas de las características motoras que un jugador veloz posee.

Rápida capacidad de contratación de sus fibras musculares.

- Alto porcentaje de fibras blancas – rápidas.
- Alta velocidad de reacción y de conducción nerviosa.
- Excelente coordinación intramuscular.
- Rápida programación neuronal.

- Gran disposición para realizar acciones motrices cortas y explosivas.

4.3.13.- Trabajo de sprint

Estos trabajos se los realiza primero porque son más fáciles de practicar y desarrollar, es rápidamente eficaz y las sesiones son de poca duración, se van a trabajar en 4 niveles de velocidad de la siguiente forma.

- **Velocidad simple:** hay que trabajar en un espacio de entre 20 y 60 metros de longitud, e intentar correr lo más rápido posible. El jugador va a progresar ya que se encuentra en un situación de concentrar toda su energía y factores nerviosos en un sólo esfuerzo. No se debe centrar en este ejercicio, ya que se podría estancar. Durante el entrenamiento se realizaran 5 carreras entre esas distancias, descansando entre una y otra en torno a 3 minutos. Si se utiliza una distancia menor, como es 20 metros, se puede realizar el ejercicio de modo que tras cada *sprint*nos desplazas a trote durante 40 segundos y se vuelve a esprintar, así sucesivamente hasta completar las 5.
- **Velocidad skipping:** Este tipo de actividad procede del atletismo, aunque la velocidad ejercida por un jugador de fútbol y un atleta es ligeramente diferente. Se debe saber la técnica correcta para realizar esta actividad. El *skipping* es esencial para mejorar la calidad del apoyo y la buena postura corporal. Cuando un jugador tenga un apoyo más eficaz, será más potente en los esfuerzos lentos y a velocidad media. Esto es fundamental para un partido de 90 minutos, es más, el 60 % de los esfuerzos durante un encuentro son a causa del trabajo de esta categoría. El trabajo del *skipping* se realizará de diversas maneras, utilizando conos, sin ellos, picas, *sprints*, etc.
- **Aceleración con Vertimax:** En este ejercicio se practican ejercicios de arranque específicos que fuercen al jugador a explotar toda su potencia de inicio. Se inicia desde la plataforma Vertimax y devuelve el balón que pasen, así como esquivar los obstáculos que se coloquen delante del

jugador. Otra variante será el salir desde el apoyo de una única pierna y algo agachados sobre ella. Y por último, saldrán con varios pesos en los tobillos o incluso hombros. Cada uno de ellos se los realizará en 4 tiempos y descansando un minuto entre ejercicios.

- **Escalera:** Con este método se mejorará la velocidad de arrancada y la facilidad para desplazarse de un lado a otro, sobre todo en defensa. Durante este ejercicio se irá incrementando el ritmo y la forma de atravesar la escalera colocada en el suelo. Todos los movimientos que se puedan ver en el vídeo son necesarios para trabajar con la mayor eficacia posible. Se realizaran toda la actividad 3 veces descansando entre una y otra 90 segundos aproximadamente.

4.3.14.- Momento ideal de la sesión de entrenamiento para enfrentar la velocidad

Los jugadores deben estar entrados en calor y descansados. Es preferible hacer los ejercicios de velocidad al inicio de la sesión cuando todavía los índices de fatiga no son altos y gracias a esto los futbolistas pueden responder con mayor eficacia a los estímulos.

Lo ideal para realizar ejercicios de velocidad con el balón sería 5 veces a la semana, pero si se llegan a realizar 3 veces por semana también está bien. No es recomendable realizar menos de dos días a la semana.

4.3.15.- Ejercicios de fútbol para la velocidad

Los ejercicios de velocidad no solamente están ligados a las carreras rápidas, se toman aspectos reales del juego como:

- Cambio de dirección

- Aceleración
- Velocidad con el balón

Los ejercicios para mejorar la velocidad en el fútbol se tiene que hacer con el máximo esfuerzo. Los ejercicios de velocidad que a continuación se los divide en intervalos para evitar que la fatiga haga obsoletos los entrenamientos son:

- Ejercicios de fútbol para la velocidad
- Entrenamiento y rutinas pliométricas.

4.4.- Objetivos

4.4.1.- Objetivo general

Elaborar un sistema de ejercicios de velocidad con el balón para mejorar el rendimiento técnico de los futbolistas pre-juveniles de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena.

4.4.2.- Objetivos específicos

- Diseñar una estrategia que permita a entrenadores de fútbol la utilización de un sistema de ejercicios de velocidad con el balón para mejorar el rendimiento técnico de los futbolistas pre-juveniles.
- Sugerir la práctica de ejercicios de velocidad con el balón en los futbolistas pre-juveniles para que puedan mejorar su rendimiento técnico.

4.5.- Ubicación sectorial

El proyecto se realizó en el estadio Alberto Spencer Herrera de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena (FEDESE), ubicada en el cantón Santa Elena en el año 2012.

4.6.- Plan de acción

El plan de acción es un modelo en donde se especifica en qué momento se van a aplicar los ejercicios, así como también los responsables de que se cumplan.

Cuadro 9 Plan de Acción

MESOCICLOS DE FÚTBOL CATEGORÍA PRE JUVENIL											
Objetivo:	Realizar un sistema de ejercicios para el rendimiento técnico de la categoría pre-juvenil de la FEDESE										
Categoría:	Pre-juvenil 14,16										
Sexo:	Masculino										
Periodos	Periodo Preparatorio										
Etapas	Etapas de preparación física										
Meses	OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE	
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Calendario	1 - 5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-15	19-23	26-30	2-6	9-13
Micro ciclo	O	O	CH	CH	O	O	O	O	O	CH	CH
Frecuencias	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Horas	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Dirección Considerantes											
Coordinación General	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Flexibilidad	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rapidez		X		X		X	X	X	X	X	X
Juegos Deportivos			X			X			X		X
Capacidad Aerobia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Técnico Táctico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rutinas				X			X		X		
Dirección Determinante											
Coordinación	X		X		X		X		X	X	
Fuerza Explosiva			X	X				X	X		
Resistencia	X						X				
Recepción		X	X	X				X	X	X	
Remate								X	X	X	
Saque		X			X				X		
Pases		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
velocidad con balón		x	x	x		x	x	x	x	X	X

Fuente: Mesociclos de fútbol - categoría Pre-juvenil
Elaborado por Otto Borbor

**4.6.1-SISTEMA DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON
EL BALÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO
TÉCNICO DE LOS FUTBOLISTAS
PRE-JUVENILES**



**REALIZADO POR:
OTTO BORBOR REYES**

El sistema de ejercicios de velocidad con el balón se desplaza mediante un conjunto de actividades, las mismas que se desglosan en ejercicios de: Velocidad, pases, recepción, conducción, dominio, remates, dribling y cabeceo.

Estas actividades sirven para el desarrollo del rendimiento técnico de los deportistas pre juvenil de la Federación Deportiva provincial de Santa Elena, los cuales detallamos a continuación.

4.6.2.- Pase Recepción y Dominio Del Balón

Ejercicio #1

Objetivo:

Introducir la técnica del pase para mejorar la técnica de la recepción y entrega del balón

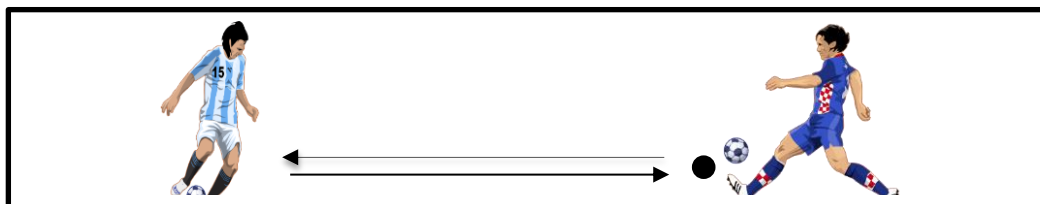
Indicaciones Metodológicas:

Dos jugadores a una distancia de seis metros se pasan el balón entre sí, tocando el balón con los bornes interno, externo la distancia puede variar y el número de jugadores también, se realizaran 10 repeticiones o más, según las recomendaciones del entrenador, tiempo de trabajo de 2 a 3 minutos con un descanso de 1 minuto.

Materiales:

Silbato

Conos



Autor: Otto Borbor

Fuente: categoría pre-juvenil realizando la actividad de pase y recepción.

Ejercicio #2

Objetivo:

Desarrollar la técnica del dominio del balón, con ejercicios utilizando todas las partes del cuerpo.

Indicaciones Metodológicas:

El entrenador sonará el silbato y tomará el tiempo, cada jugador con un balón deberá mantener el balón en el aire utilizando todas las parte del cuerpo (empeine, interior y exterior, muslo, pecho hombros, cabeza, entre otros), se empezará con tres series de 3 minutos Con un descanso de 2 minutos de descanso en cada sesión, el trabajo se realizara individual, parejas o grupos según el planteamiento técnico del entrenador.

Materiales:

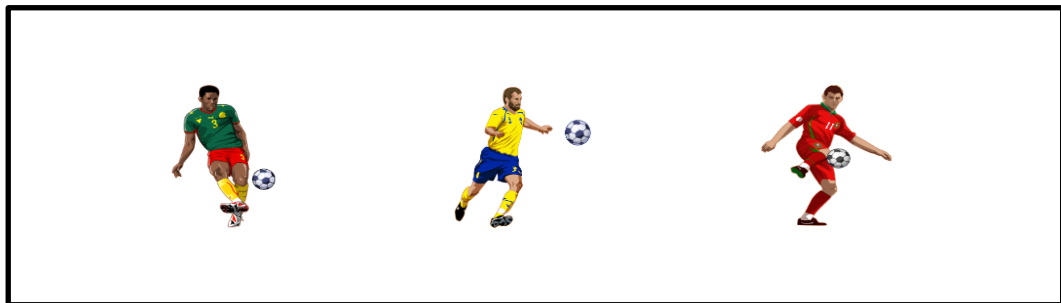
Balones

Silbato

Cronómetro

Conos

Estacas



Autor: Otto Borbor

Fuente: categoría pre-juvenil realizando la actividad del dominio del balón

Ejercicio #3

Objetivo:

Ejercer el pase en movimiento, para mejorar los desplazamientos con el balón con cambios de direcciones.

Indicaciones Metodológicas:

Los jugadores en un cuadrado de 6x6, 4x4, se mueven a diferentes direcciones tocando el balón con un compañero, el trabajo en pareja se hará con el borte interno de los jugadores, también pueden intervenir 3 o más jugadores según el planteamiento técnico del entrenador, se considerará 10 repeticiones con un tiempo 2 a 3 minuto por cada ejercicio, con un descanso de 1 minuto.

Materiales:

Silbato

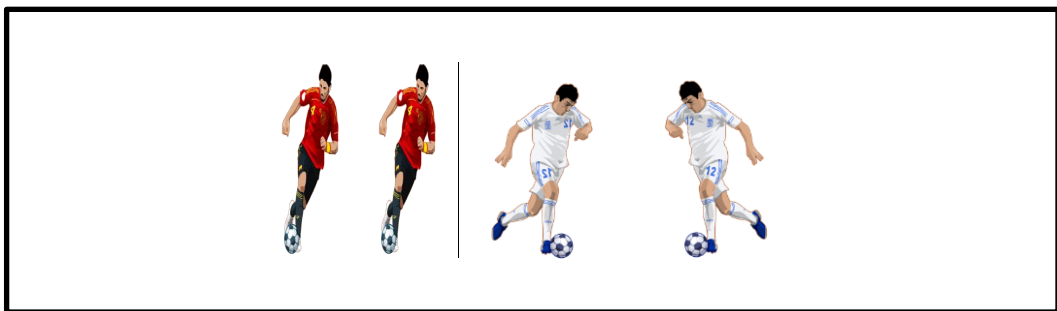
Balones

Conos

Estacas

Cinta Elastica

Cronómetro



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando pases en parejas en diferentes direcciones

Ejercicio #4

Objetivo:

Ejercitar el pase en movimiento, utilizando la parte interna del pie y el cuerpo, mejorando la técnica de recepción del balón

Indicaciones metodológicas:

Se colocaran en parejas utilizando conos de referencia, cada jugador dará vuelta a los conos distancia 3 metros, en forma de 8, intervendrán todos los jugadores ubicados en columnas de dos cada columna con un balón, uno lanzara el balón al compañero que tendrá que tocar con el borte interno en el aire el balón después de 5 vueltas cambian de lugar, se puede utilizar distintas partes del cuerpo, se trabajara 10 repeticiones con un intervalo de un minuto.

Materiales:

Silbato

Conos

Balones

Cronómetro

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor Fuente: Categoría pre-juvenil realizando la técnica del ocho.

4.6.3.-CONDUCCIÓN DEL BALÓN

Ejercicio 5

Objetivo:

Perfeccionar y consolidar la técnica de conducción del balón

Indicaciones metodológicas.

Los jugadores se van a colocar en fila, al escuchar el silbato del entrenador saldrán con el balón lo más rápido posible, conduciendo con los bornes interno y externo el balón a una distancia de 10 a 20 metros todo esto lo realizarán controlando el balón, este ejercicio se lo puede realizar 5 veces con un minuto de descanso en cada intervalo.

Materiales:

Silbato

Balones

Conos

Cronómetro

Estacas

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando la técnica de conducción del balón.

Ejercicio #6

Objetivo:

Introducción a la conducción del balón, percepción y concientización de la correcta colocación de los segmentos corporales para la ejecución del movimiento,

Indicaciones metodológicas:

Un jugador a la vez, conduce el balón a través de los conos haciendo zig. Zag, tratando de pasar los conos o estacas lo más rápido, demostrando sus habilidades en el manejo del balón se realizaran varias columnas de 6 jugadores, cada vez que un jugador cruce el tercer cono saldrá el siguiente y así sucesivamente tratando de llegar al último obstáculo lo más rápido posible aplicando la técnica del traslado del balón, se realizarán 10 repeticiones, con un intervalo de un minuto

Materiales:

Silbato

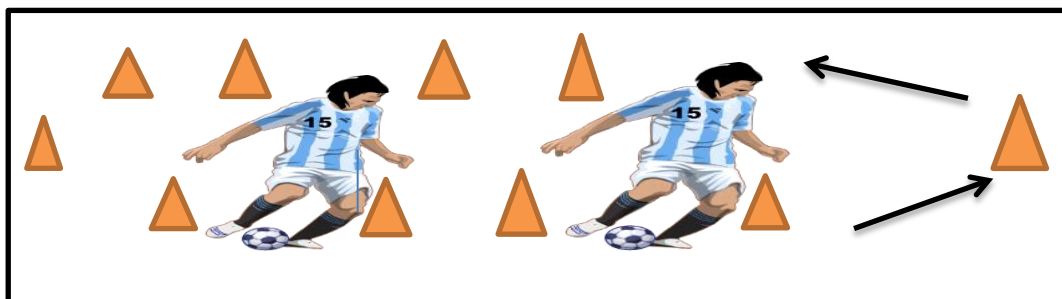
Estacas

Conos

Balones

Cronómetro

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando la técnica conducción en zigzag.

Ejercicio #7

Objetivo:

Perfeccionamiento de la conducción del balón, teniendo en cuenta la utilización del interno y el externo de los pies. Sensibilización a la conducción del balón a un ritmo controlado.

Indicaciones metodológicas:

Conducción del balón con la parte interna y externa, planta del pie, laterales, giros adelante atrás media vuelta, de forma controlada y a una velocidad adecuada. Se trabajará en todo el campo de fútbol tratando de simular movimientos propios del partido de juego. Tiempo de trabajo 5minuto con un intervalo de 2minuto las repeticiones varían según el planteamiento del entrenador.

Materiales.

Silbato

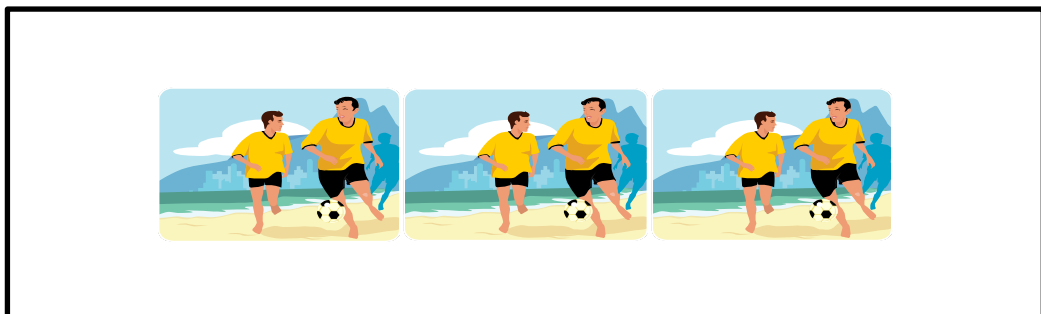
Cronómetro

Balones

Conos

Estacas

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando la técnica de conducción en diferentes ritmos.

4.6.4.-Remate

Ejercicio #8

Objetivo:

Mejorar la técnica del remate con ejercicios de disparos al gol con los diferentes bornes del pie.

Indicaciones metodológicas:

Los jugadores se colocarán en columnas de seis jugadores pasan haciendo eslabon entre conos o estacas que estarán a una distancia de un metro para luego terminar con remate al arco se emplea las distintos bornes del pie (interno, externo empeine etc.), trabajarán todos los jugadores del equipo tratando de ejecutar su mejor disparo al arco en cada intervención, ejecutan 20 repeticiones cada uno o según disponga el entrenador.

Materiales:

Balones

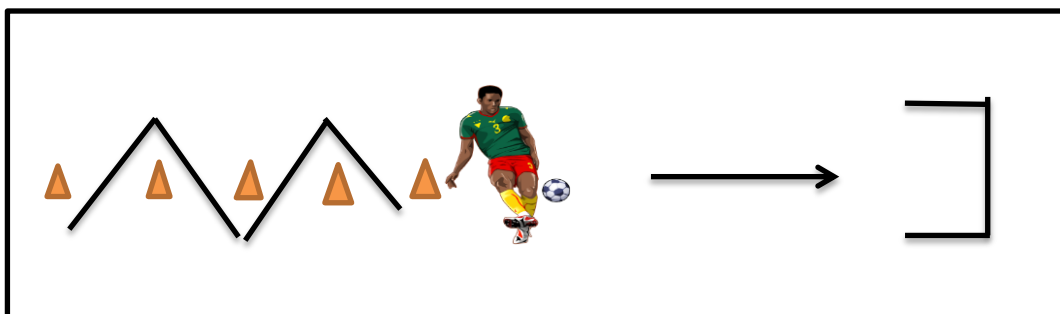
Silbato

Cronómetro

Conos

Estacas

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando la técnica del remate con obstáculos al arco.

Ejercicio #9

Objetivo:

Perfeccionar el tiro penal, mediante la ejecución de disparos al arco, buscando la correcta ubicación de la ejecución del tiro penal.

Indicaciones metodológicas:

Los jugadores estarán concentrados para la ejecución de tiros penales, según el perfil del jugador (diestro, izquierdo), se realizarán varios tiros penales según lo disponga el entrenador, se trabajará más con el borte interno para colocación y con el empeine para potencia, en el cobro de los penales se buscará perfeccionar la mejor ubicación de los jugadores en la ejecución de los tiros penales.

Materiales:

Balones

Silbato

Balones

Cronómetro

Conos

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando el cobro tiros penales.

Ejercicio #10

Objetivo:

Ejecutar el remate, en movimiento, para mejorar el desplazamiento controlando el balón en la ejecución del remate

Indicaciones metodológicas:

Los jugadores se colocan en columnas de 6, pasarán haciendo eslabon entre unos conos para terminar disparando con un remate hacia un arco simulado de 1metro de ancho, se requiere de precisión en la ejecución del remate, cada jugador saldrá después que el primero pase el tercer cono tratando de driblar lo más rápido posible los conos o estacas, se realizan varias repeticiones con sus respectivos descansos para reiniciar la acción, bajo el control del entrenador.

Materiales:

Balones.

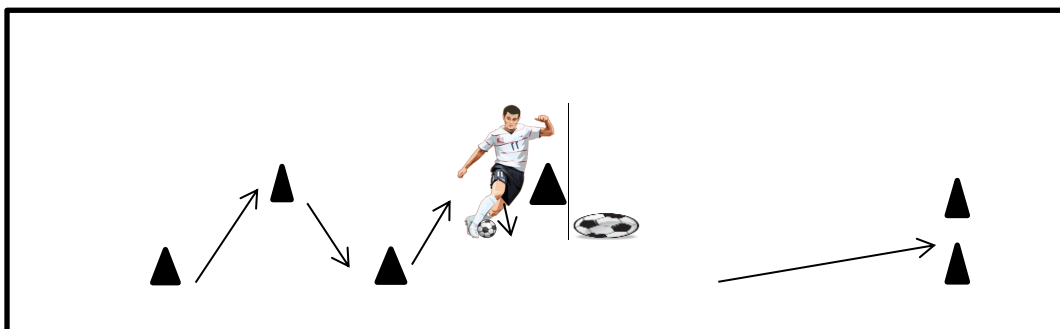
Silbatos.

Cronómetro.

Conos.

Estacas.

Cinta elástica.



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando el cobro tiros penales

Ejercicio #11

Objetivo:

Realizar sesiones de fútbol integrando todos los movimientos, de velocidad, pases recepción, remates, conducción.

Indicaciones Metodológicas:

Ejecutar partidos de entrenamiento en canchas enteras y reducidas aplicando los conocimientos practicados, tiempo de prácticas de 20,30 y 45m, según disponga el entrenador, con un intervalo de 5,10 y 15 minutos. Trabajan todos los jugadores realizando todos los gestos técnicos en los desplazamientos con el balón demostrando las habilidades adquiridas en los ejercicios prácticos realizados, buscando mejorar el rendimiento técnico de los movimientos con el balón.

Materiales:

Balones

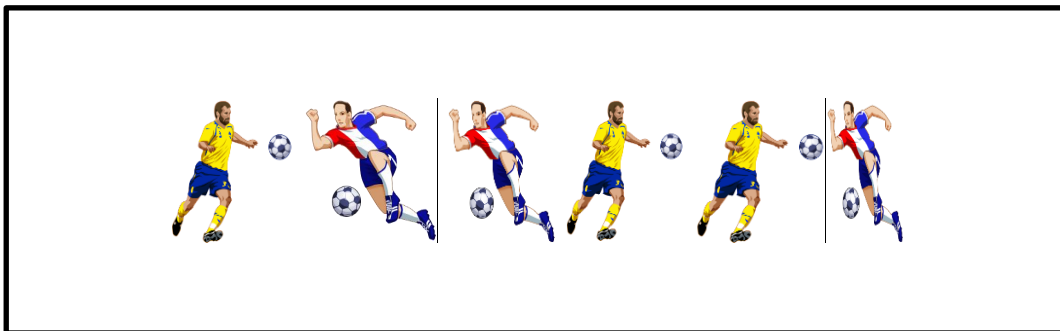
Silbato

Cronómetro

Estacas

Conos

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando partido de preparación.

4.6.5.-DRIBLE

Ejercicio 12

Objetivo:

Desarrollar las habilidades técnicas de los jugadores mediante el dribling con movimientos rápidos.

Indicaciones Metodológicas:

Los jugadores deben pasar los conos o estacas que estarán separados a una distancia de dos metros cada una, la cantidad de obstáculos los pondrá el entrenador, se realizará con el balón perfectamente controlado, ejecutando simulaciones y cambios en distintas direcciones, este ejercicio se lo puede realizar, con todos los jugadores en diferentes distancias, se realizaran las fintas, amagues, dribling, desplazamientos largos y cortos, el tiempo y los intervalos estarán a cargo del entrenador.

Materiales:

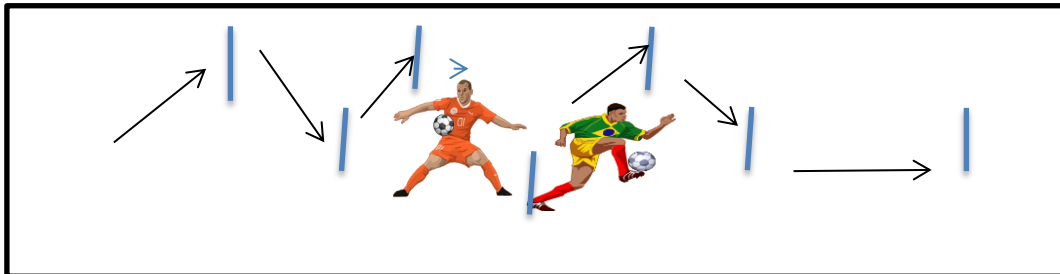
Estacas

Balones

Silbato

Cronómetro

Cinta elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando partido de preparación.

Ejercicio #13

Objetivo:

Introducción al perfeccionamiento del regate, procurando superar a un oponente, con movimientos rápidos.

Indicaciones Metodológicas:

El jugador tiene que tener el control del balón frente a un adversario con movimientos rápidos, tiene que superar la marca y avanzar buscando su objetivo de desplazamiento al gol, se trabajó 1vs1, 1vs2, 1vs3, luego cambian de posiciones, se buscará desarrollar las habilidades de cada uno de los jugadores mediante los gestos técnicos de dribbling, regates, las fintas, realizando desplazamientos rápidos y técnicos, las repeticiones e intervalos las dispondrá el entrenador.

Materiales:

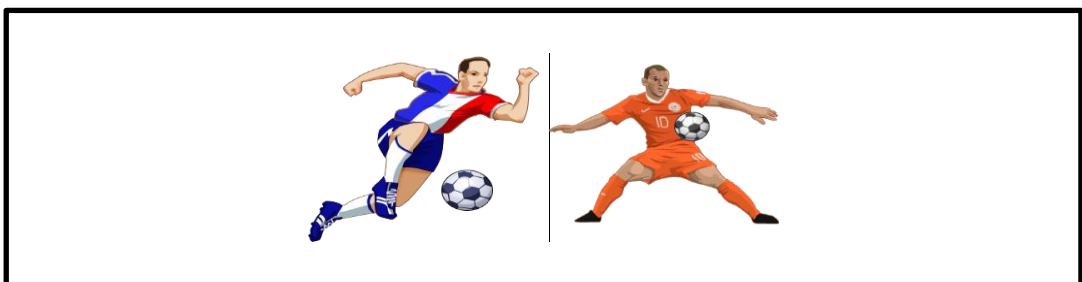
Silbato

Balones

Cronometro

Conos

Estacas



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando la técnica del Dribling y amagues en diferentes ritmos.

4.6.6.-Cabeceo

Ejercicio #14

Objetivo:

Realizar técnicas de salto con el balón, mediante ejercicios de saltos mejorando la técnica del cabeceo.

Indicaciones metodológicas:

Los jugadores trabajan en parejas con un balón, el compañero tratará de impulsarse al encuentro del balón que lanzará su compañero hacia el aire y tratará de ir al encuentro del balón impulsándose en busca del balón en el aire haciendo el gesto técnico del movimiento de cabeza, que se realiza en forma frontal y lateral haciendo los gestos del salto, cada salto tendrá diferente impulso y posición y se buscará su mejor despegue y salto, estarán bajo la supervisión del entrenador que hará las correcciones pertinentes y las respectivas repeticiones e intervalos.

Materiales:

Balones

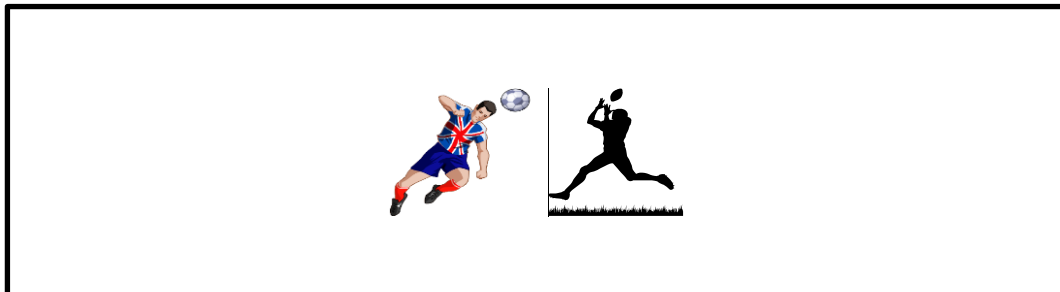
Silbato

Conos

Estacas

Cronometro

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando la técnica del salto del cabeceo.

Ejercicio #15

Objetivo:

Ejercitar la técnica, control y dominio del cabeceo mediante los ejercicios individuales y colectivos.

Indicaciones metodológicas:

Dos jugadores cabecean el balón entre sí y no deben de dejarla caer, deben de tener el mayor tiempo en el aire, se practica individual y colectivos, por tiempo o golpe de balón, se realizará con la intervención de todos los jugadores, puede ser individual, parejas, grupos, demostrando las habilidades del dominio del balón con la cabeza, las diferentes repeticiones y los intervalos los realizará el entrenador.

Materiales:

Balones

Silbato

Cronometro

Conos

Estaca

Cinta Elástica



Autor: Otto Borbor

Fuente: Categoría pre-juvenil realizando la técnica del cabeceo.

4.7.- Impacto social

La importancia de los ejercicios de velocidad en los futbolistas a nivel internacional, nacional y provincial son de mucha importancia, ya que contribuyen al desarrollo y desplazamiento del jugador dentro del campo de juego.

El impacto que va a tener esta propuesta con una serie de ejercicios donde las principales beneficiarios serán los futbolísticas pre-juveniles de la Federación Deportiva de Santa Elena es sumamente importante y positivo, porque mediante estos ejercicios de velocidad con el balón se podrá fortalecer el rendimiento técnico de los futbolistas, se aprovechará al máximo las capacidades que cada jugador tenga, además de colocarlos en las posiciones dentro de la cancha en que mejor se desenvuelven de ésta manera se podrá cumplir mejor los objetivos que persigue el fútbol.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos

Para la realización de este proyecto se contó con recursos como:

- Recursos Humanos
- Recursos Informáticos
- Recursos Materiales
- Recursos Económicos

5.1.- Recursos humanos

Se utilizaron los siguientes recursos humanos:

Tabla 10.- Recursos Humanos

RECURSOS	VALOR
Digitador	\$ 150.00
Fotógrafo	\$ 10.00
Total	\$ 160.00

Fuente: Recursos Humano

Autor: Otto Borbor

5.2.- Recursos informáticos

Tabla 11.- Recursos Informáticos

RECURSOS	VALOR
Internet	\$ 140.00
Total	\$ 140.00

Fuente: Recursos informáticos

Autor: Otto Borbor

5.3.- Recursos materiales

Tabla 12.- Recursos Materiales

RECURSOS	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Conos	10	\$ 10.00	\$ 100.00
Chalecos	20	\$ 4.00	\$ 80.00
Pitos	3	\$ 5.00	\$ 15.00
Balones	10	\$ 20.00	\$ 200.00
Cronómetro	2	\$ 75.00	\$ 150.00
Remas	7	\$ 4.00	\$ 28.00
Tinta para impresoras	8	\$ 5.00	\$ 40.00
Impresiones de Tesis	7	\$ 10.00	\$ 70.00
Cd's	10	\$ 1.00	\$ 10.00
Teléfono			\$ 35.00
Movilización			\$ 40.00
Gastos Varios			\$ 30.00
Total			\$ 798.00

Fuente: Recursos materiales

Autor: Otto Borbor

5.4.- Recursos económicos

Los recursos económicos para ésta investigación fueron autofinanciados.

5.5.- Total recursos

Tabla 13.- Total Recursos

RECURSOS	VALOR
Humanos	\$ 160.00
Informáticos	\$ 140.00
Materiales	\$ 800.00
Total	\$ 1100.00

Fuente: Recursos Total

Autor: Otto Borbor

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, C. (1.983). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gymnos. Madrid. Páginas 196 a 474 y 501 a 139.
- Becker Jr. (2000), Manual de Psicología del deporte y ejercicio, Editorial: Nova Prova, Brasil
- Bragada, J. A. (2000), Clasificación de los Ejercicios, revista de entrenamiento deportivo, Año II, n° 3, Pág. 14 – 17
- Cherebetiu Gabriel, Galeana Miguel (1970), Entrenamiento Deportivo, Editorial Paz México, México D.F.
- Constitución de la República del Ecuador 2008, Régimen del Buen vivir, Sección Sexta; Cultura física y tiempo libre, Art. 381, pág. 172
- Constitución de la República del Ecuador 2008, Régimen del Buen vivir, Sección Sexta; Cultura física y tiempo libre, Art. 383, pág. 173
- Cometti Gilles (2002), El entrenamiento de la velocidad, Editorial: Paidotribo, México
- Del Freo Alessandro (2007), Técnica, velocidad y ritmo en el fútbol, Editorial: Paidotribo, España.
- Dintiman George, Ward Bob, Tellez Tom (2001), La velocidad en el deporte el mejor programa de entrenamiento, Editorial: Tutor, España
- Elías Norbert, Dunning Eric A. (1992), En busca de la emoción, Editorial: Difel, Lisboa.
- Ferreira, Ana Leticia Padeski (1997) O. Estado de la sociología del deporte, Edición: Curitiba
- Freire, Joao Batista (2003), Pedagogía del futbol 2da edición, Editorial: Campinas México

- Freire Pablo (1996), Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa, Editorial: Paz
- Fontanarrosa Roberto (2011), El equipo de los sueños, Mexico
- Garganta, J. A, (2001) Análisis de estilos de juego deportivo, Revista de ciencia del deporte, V.1, Pág. 57 -64
- García Manso Juan Manuel (2010), La velocidad, Editorial: Gradagymnos
- Grosser,M., Brüggemann,P., Zintl,F (1989), Alto rendimiento deportivo: planificación y desarrollo, Deportes Técnicas, Barcelona
- Hegedüs,J., La ciencia del entrenamiento deportivo, Stadium, Buenos Aires.
- Knapp Barbara (2011), Habilidad en el Deporte, Editorial: Miñon
- Lamiña Edwin (2008), Bendita Pelota, Editorial: Departamento de cultura universidad central del Ecuador, Ecuador
- Lakatos Eva María (2005), Fundamentos de la metodología científica, editorial: Atlas.
- Lavandeira Javier, Valerón Juan Carlos (2000), El entrenamiento del fútbol Ofensivo, España
- Lucena, Ricardo (1998), Iniciación en el fútbol, editorial: Sprint, 3º edición.
- Malcom Viveros Hernandez, Juan David, recuperado en: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/3864/4/0449504.pdf>
- Mora Vicente, J. (1995), Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico, Madrid.

- Nista Piccolo, Vilma Leni (2003). Pedagogía del deporte, editorial: Campinas
- Polleti Beraldo (2000), Preparación física total, Editorial: Hispano Europea, España
- Pradet Michael (1999), La preparación física, Editorial: Inde, España
- Segura Rius José (2008), 1009 ejercicios y juegos de fútbol, España
- Taborda Javier (2008), Desarrollo de la velocidad en el niño, Teoría y práctica, Editorial: Editorial Kinesis.
- Weineck Jurgen (1999), El entrenamiento ideal, 9º edición, edición: Manole
- Weineck,J (1988). Entrenamiento óptimo: cómo lograr el máximo rendimiento deportivo, Hispano Europea, Barcelona.
- Weineck (1996), recuperado en: http://entrenamientofisico.mex.tl/539881_velocidad-en-el-futbol.html

SITIOS WEB

- <http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>
- <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/articulos/articulos/VelocidadOscarGarcia.pdf>
- <http://www.slideshare.net/randycolon/el-futbol-de-hoy>
- <http://www.slideshare.net/morodo/la-velocidad-en-el-futbol-docx>
- <http://feeds.feedburner.com/blogspot/rfvi>
- <http://futbolcreciendo.com.ar/wp-content/uploads/2010/09/Eficacia-del-Entrenamiento-de-la-Velocidad-con-Pelota-en-Jovenes-Jugadores-de-F%C3%BAtbol.pdf>

- <http://www.expertfootball.com/es/speed.php>
- <http://www.docstoc.com/docs/759618/tecnicas-velocidad-futbol>
- <http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>
- http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva/contenidos/TEMA_3.pdf
- <http://www.slideshare.net/randycolon/el-futbol-de-hoy>
- <http://es.scribd.com/doc/85599076/22-ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala>
- <http://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>
- <http://xavierpalauroig.blogspot.com/2009/02/velocidad-y-futbol-sala.html>
- <http://xavierpalauroig.blogspot.com/2009/02/velocidad-y-futbol-sala.html>
- <http://www.google.com.ec/#hl=es&scient=psyab&q=En+estos+casos+se+trata+de+tener+diferentes+respuestas+ante+est%C3%ADmulos+tambi%C3%A9n+diferentes>
- <http://www.futbol-pf.com.mx/ArtT51.php>
- <http://sportadictos.com/2012/05/mejorar-velocidad-futbol>
- <http://www.fuerzaypotencia.com/articulos/Download/justo.pdf>

ANEXOS

ANEXO #1

FORMATO DE ENCUESTA



**UNIVERSIDAD ESTATAL
“PENÍNSULA DE SANTA ELENA”
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UPSE – MATRIZ
MODALIDAD PRESENCIAL**

**ENCUESTA PARA JUGADORES DE LA DIVISIONES PRE JUVENILES
DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA**

Encuestadores:

Ciudad: Fecha: /... /... /.../

El propósito de esta encuesta es para obtener información sobre el entrenamiento de la velocidad con balón.

INSTRUCCIONES GENERALES:

- a) Esta encuesta es de carácter anónimo, los datos obtenidos son estrictamente confidenciales y el investigador se compromete a mantener la reserva del caso.
- b) Trate de contestar todas las preguntas.
- c) Marque con una x el paréntesis que indique su respuesta.
- d) Escriba con letra clara los reglones donde sea necesario.
- e) Sus criterios serán de mucha utilidad para este trabajo.

Le agradecemos su colaboración a dar respuesta a las preguntas.

1. ¿Cuál es su peso en kilogramos?
2. ¿Cuál es su estatura?
3. ¿El entrenamiento de la velocidad con balón mejoraría su motivación, en qué nivel?
 - Excelente ()
 - Muy buena ()

- Buena ()
- Regular ()

4. ¿En qué posición se desenvuelve dentro del campo de juego?

- Arquero ()
- Defensa ()
- Volante ()
- Delantero ()

5. ¿Cómo le gustaría desarrollar la velocidad en los entrenamientos?

Con balón () Sin balón ()

6. ¿Cuál es su rendimiento físico (velocidad) que obtuvo durante la pretemporada?

- Excelente ()
- Muy buena ()
- Buena ()
- Regular ()

7. ¿Considera que el entrenamiento de la velocidad con balón mejoraría su condición Técnica; en una forma?

- Excelente ()
- Muy buena ()
- Buena ()
- Regular ()

Muchas gracias por su colaboración

Anexo #2

FORMATO DE ENTREVISTA

1.- ¿Qué opina sobre la velocidad en el fútbol?

.....
.....
.....

2.- ¿Cree usted que se debe implementar un conjunto de ejercicios físicos para mejorar la velocidad en los deportistas pre – juveniles de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena?

.....
.....
.....

3.- ¿Se logrará mejorar la técnica de velocidad con el balón mediante estrategias empleadas por los profesores en las categorías pre - juveniles?

.....
.....
.....

4.- ¿Cree usted que los ejercicios de fuerza explosiva ayuden al incremento de la velocidad en los jugadores pre – juveniles de la Federación Deportiva de Santa Elena?

.....
.....

5.- ¿Usted ha empleado ejercicios de fuerza para mejorar la velocidad en sus jugadores?

.....
.....

6.- ¿Cree usted que dentro de su equipo tiene deportistas veloces?

.....
.....

7.- ¿Cree usted que una adecuada planificación de ejercicios se logrará?

.....

Anexo: #3
Solicitud para realizar el trabajo de investigación

Santa Elena, Octubre 2012.

Lcdo. Ivo Vera

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA

En su despacho.-

Yo, Otto Silverio Borbor Reyes, con cédula de identidad # 0910271378, egresado de la carrera de Educación Física, deportes y recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE), solicito a usted me autorice para que pueda aplicar mi proyecto de investigación **"Influencia de la velocidad con el balón en el rendimiento técnico de los futbolistas en la categoría pre-juvenil 14 a 16 años de la federación deportiva provincial de Santa Elena en el año 2012"**, con los miembros de la categoría pre-juvenil de la FEDESE.

De antemano le agradezco por la atención que usted le da a mi solicitud.

Atentamente,



Otto Silverio Borbor Reyes

C.I. 0910271378

FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA
RECIBIDO

1 OCT. 2012 HORA 10H 01


SECRETARIA GENERAL

Ab. Joel Mateo
Mat. 11758 G C.J. 3947

Anexo #4

Autorización de la FEDESE para realizar el trabajo de investigación



FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA

Fundada el 13 de Junio del 2008

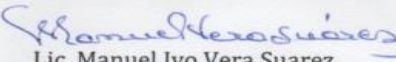
Acuerdo Ministerial N: 116 del 19 de Marzo del 2009

Santa Elena, 2 de Octubre de 2012
OFICIO N° 252-SG-FEDESE-2012

Señor
Otto Silverio Borbor Reyes
Egresado de la Carrera de Educación Física. Deportes Y Recreación. - UPSE
Presente.

Reciba atentos saludos de quienes hacemos **Federación Deportiva Provincial de Santa Elena**. A la vez por medio del presente oficio pongo a su conocimiento que he autorizado a usted para que pueda aplicar el Proyecto de Investigación "Influencia de la velocidad con el balón en el rendimiento técnico de los futbolistas en la categoría pre-juvenil 14 a 16 años de la "Federación Deportiva Provincial de Santa Elena". Con miembros de la categoría Pre-Juvenil de FEDESE. En la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Atentamente,
DEPORTE, FORMACIÓN Y DISCIPLINA


Lic. Manuel Ivo Vera Suarez.
PRESIDENTE - FEDESE



Dirección: Calle 18 de Agosto y Virgilio Drouet.
Teléfonos: 042942698 - 042942579
Email: fedesantaelena@hotmail.com / contacto@fedese.com.ec
Santa Elena - Ecuador

Anexo #5

Gráficos de entrenamiento deportivo de futbolista categoría pre-juvenil.



Fuente: Los futbolistas realizan ejercicios de velocidad y dominio del balón

Autor: Otto Borbor



Fuente: Los futbolistas realizar los ejercicios de pases

Autor: Otto Borbor



Fuente: Futbolistas realizan ejercicios de velocidad con obstáculos
Autor: Otto Borbor



Fuente: futbolistas realizando trabajo técnico con el balón.
Autor: Otto Borbor



Fuente: Los futbolistas realizando trabajos de velocidad y coordinación
Autor: Otto Borbor



Fuente: Entrenamiento de Velocidad y desplazamientos
Autor: Otto Borbor



Fuente: Selección Pre-juvenil de la Federación Deportiva de Santa Elena
Autor: Otto Borbor



Fuente: Realizando trabajos técnicos de dominio del balón
Autor: Otto Borbor



Fuente: Los jugadores realizando ejercicios de desplazamiento con el balón
Autor: Otto Borbor



Fuente: Realizando ejercicios de desplazamiento del balón con la planta del pie
Autor: Otto Borbor



Fuente: Los jugadores realizando trabajos en zig – zag con balón
Autor: Otto Borbor



Fuente: Los jugadores realizando ejercicios de marcación, regates y finta.
Autor: Otto Borbor
