

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

## TÍTULO

EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN: CULTURA FÍSICA.

## AUTOR:

*Jorge Fernando Agila Arias.*

## DIRECTOR:

*Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.*

**LOJA - ECUADOR**

**2014**

No todos ocupan los mejores puestos, sino los más preparados, aunque no sean genios.

No todos ocupan los mejores puestos, sino los más preparados, aunque no sean genios.

## **CERTIFICACIÓN**

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.

**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS, considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 03 de Marzo del 2014.



-----  
Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo Jorge Fernando Agila Arias declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias.

**Firma:** 

**Cedula:** 1104636673

**Fecha:** Loja, 04 de Julio del 2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Humberto Romero Armijos. Declaro ser autor de la tesis titulada: EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS , como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional;

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 04 días del mes de Julio del dos mil catorce firma el autor.

Firma...  .....

Autor: Jorge Fernando Agila Arias

Cedula: 1104636673

Dirección: Loja Correo electrónico: jorgefernandoagila @hotmail.com.

Teléfono celular: 0997602583

DATOS COMPLETARIOS

Director de Tesis: Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.

Tribunal de Grado: Lcdo. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

Dra. Rosa Ibelia Álvarez Tacuri, Mg. Sc.

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo. Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Primero y antes que nada dar gracias a Dios por estar conmigo en cada paso, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mí camino a aquella personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Dejo constancia de mis sinceros agradecimientos y gratitud imperecedera a las autoridades de la Universidad Nacional de Loja, a Directivos y Catedráticos del Área de la Educación el Arte y la Comunicación, a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Lic. Luis R Valverde J Mg. Sc.

Director de Tesis, a los Maestros y Padres de Familia de la Escuela de Futbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas y a todos los que contribuyeron con nuestro desarrollo profesional.

***EL AUTOR***

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto de tesis a Dios por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorar cada día más.

A mi Madre por ser la persona que me acompañó en todo mi trayecto estudiantil y de vida.

A mi Padre quien con sus consejos ha sabido guiarme para culminar mi carrera Profesional.

A mi querida Universidad, de manera especial a los Docentes de la Carrera de Cultura Física.

***EL AUTOR***

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

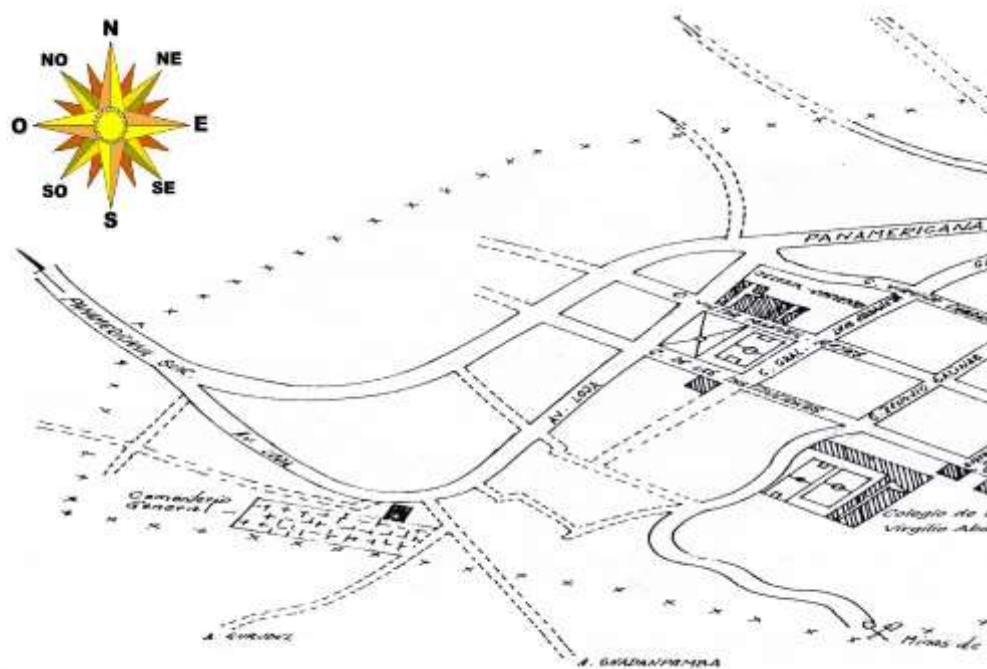
**BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación**

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	“EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTON PALTAS.	UNL	2013	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	PALTAS	PALTAS	PALTAS	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA

## MAPA GEOGRÁFICO DE PALTAS



## CROQUIS DEL CANTÓN PALTAS





## ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

AUTORÍA

CERTIFICACIÓN

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

AMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

CROQUIS GEOGRÁFICO

- a. Título
- b. Resumen en castellano y traducido al inglés
- c. Introducción
- d. Revisión de literatura
- e. Materiales y métodos
- f. Resultados
- g. Discusión
- h. Conclusiones
- i. Recomendaciones  
Propuesta Alternativa
- j. Bibliografía
- k. Anexos

**a. TÍTULO**

“EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTONÓMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS”

## b. RESUMEN

La presente investigación tiene como meta lograr conocer sobre “El efecto de entrenamiento de la velocidad diaria y su influencia en el rendimiento físico completo de los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo Descentralizado del cantón Paltas” partiendo de la problemática del entrenamiento de la velocidad no se da de forma adecuada y correcta, para ello se planteó un objetivo general: Conocer la eficiencia del entrenamiento de la velocidad con pelota en la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas, y objetivos específicos: identificar el efecto del entrenamiento de la velocidad que incide de manera directa o indirecta en los niños de la Escuela de Fútbol y analizar la eficiencia del entrenamiento de la velocidad con pelota. Los métodos principales en los que se basó la presente investigación fueron Método científico; Método Inductivo - Deductivo, se partió de las hipótesis planteadas que serán comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones; El Método Analítico – Sintético, se realizó una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el efecto de la velocidad y su incidencia en el rendimiento físico de los niños y el Método Descriptivo, se hizo una relación detallada acerca del entrenamiento de la velocidad, y los criterios que darán los profesores y alumnos donde se hará la recolección de datos y el trabajo de investigación. Las técnicas que se aplicaron fueron: Técnica de la Observación Directa, en el proceso del entrenamiento de la velocidad diaria, para el desarrollo de la investigación de campo se utilizó las técnicas de la, *encuesta* (60 alumnos y 2 docentes) y *ficha de observación*. La población investigada estuvo establecida por 2 entrenadores y 60 deportistas. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos el 100% de los deportistas consideran que la velocidad si es indispensable en el fútbol, tanto para el jugador de campo como para el portero, la velocidad va de la mano con la capacidad de anticipación, ambas son fundamentales en el juego y los entrenadores manifiestan que si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol porque con las estrategias utilizadas puede tener resultados esperados y mejorar si hay errores.

## **SUMMARY**

This research aims to get to know about "The effect of daily training speed and its influence on the complete physical performance of children of school football Decentralized autonomous government of the canton Paltas" based on the problem of training Speed is not given properly and correctly, to do a general objective arose: Knowing the efficiency of speed training with ball on the soccer school of self-government decentralized the canton Avocados, and specific objectives: to identify the effect of training speed impinging directly or indirectly on children of College Football and analyze the efficiency of speed training with ball. The main methods in which this research was based were scientific method; Inductive Method - Deductive, it was on the hypotheses that will be tested during the development of research to arrive at the conclusions and generalizations; The Analytical Method - Synthetics, a description of the main aspects concerning took place and they have to do with the effect of speed and its impact on physical performance of children and the description method, details about training became speed, and the criteria that teachers and students will be made where data collection and research. The techniques applied were: Direct Observation Technique in the training process of the daily rate for the development of field research techniques, survey (60 students and 2 teachers) was used and observation sheet. The investigated population was established by 2 coaches and 60 athletes. Finally clear and relevant results are obtained among the most important we have 100% of athletes believe that if speed is essential in football, both for the player to field however, the speed goes hand in hand with the ability to advance, both are essential in the game and coaches claim that if you use activities or strategies to speed training in football because the strategies used may have expected results and improve errors.

### **c. INTRODUCCIÓN**

El fútbol o futbol (del inglés británico *football*), también conocido como fútbol asociación, balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

El deporte no se puede concebir sin la aplicación de un reglamento específico para cada disciplina, una competencia leal y el placer solaz y disfrute de la actividad lúdica.

Es así como el deporte del fútbol en nuestros días presenta un sin número de beneficios propios por la práctica de esta actividad física.

La velocidad del futbolista representa una característica muy compleja, que está compuesta por diferentes capacidades psicofísicas: velocidad de realización, velocidad de anticipación, velocidad de decisión, velocidad de reacción, velocidad de movimientos cíclicos y acíclicos, velocidad de aceleración y velocidad gestual.

Capacidad de reaccionar en el menor tiempo a un estímulo (Grosser 92) Utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar

El fútbol es un deporte que incluye diferentes manifestaciones, donde aparte de correr hay que calcular la trayectoria de la pelota, el tiempo, el espacio, la técnica y el contrario

En el desarrollo de la presente tesis se cumple con mucho éxito con todos los objetivos propuestos en el proyecto de tesis entre los que constan

### **General**

Es conocer la eficiencia del entrenamiento de la velocidad con pelota en la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas.

### **Específicos.**

Identificar el efecto del entrenamiento de la velocidad que incide de manera directa o indirecta en rendimiento físico de los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas.

Analizar la eficiencia del entrenamiento de la velocidad con pelota.

La metodología utilizada fue de mucha importancia para poder llegar a tener hechos reales, los métodos y las técnicas como la encuesta fue la clave para obtener los resultados finales del proyecto y tesis y así poder llegar a plantear las debidas conclusiones y recomendaciones.

Metodología empleada como el Método Inductivo – Deductivo.- permitió proyectar las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones; El Método Analítico – Sintético.- ayudó a realizar una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el efecto de la velocidad y su incidencia en el rendimiento físico de los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas a través del estudio Teórico - Práctico se logró analizar las diferentes variables.

En las conclusiones y recomendaciones se utilizó el proceso de síntesis y el Método Descriptivo.- que ayudó a establecer una relación detallada acerca del entrenamiento de la velocidad, y los criterios que darán los profesores y alumnos donde se hará la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretaremos y evaluaremos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

En el proyecto se presentó la determinación del tamaño de la muestra al sector investigativo se aplicó las encuestas debidamente estructuradas y previamente validadas.

De la misma manera se ha planteado hipótesis tanto general como específicas:

La hipótesis general fue la guía de esta investigación se sustenta durante los entrenamientos de futbol la velocidad no es un factor indispensable.

### **Hipótesis Específicas**

Las estrategias utilizadas en el entrenamiento para mejorar la velocidad a través del balón en los niños.

Con los resultados se verificaron las hipótesis llegando a las siguientes conclusiones: Los entrenadores solo poseen ideas generales del concepto referido a planificación deportiva y no se encuentran suficientemente capacitados para llevar a cabo una planificación sistematizada y estructurada de enseñanza futbolística; Los entrenadores manifiestan que si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol con las estrategias utilizadas puede tener resultados esperados y mejorar si hay errores. Los entrenadores como deportistas no tienen conocimientos profundos, claros y relevantes de que es velocidad lo que no permite formar de manera adecuada al deportista, y Los entrenadores realizan repeticiones de la enseñanza de la velocidad una sola vez a la semana.

En la exposición e interpretación de resultados se presenta el análisis e interpretación de la participación de los alumnos de la escuela de fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado; interpretación de la opinión de los docentes y finalmente la comprobación de hipótesis con información cualitativa y cuantitativa.

Las conclusiones y recomendaciones en las que se refleja información cualitativa y cuantitativa, los insumos objetivos, resultados del proceso de

investigación estrictamente apegados al reglamento.

## CONCLUSIONES

- ❖ Los entrenadores solo poseen ideas generales del concepto referido a planificación deportiva y no se encuentran suficientemente capacitados para llevar a cabo una planificación sistematizada y estructurada de enseñanza futbolística esencialmente en lo que respecta a la velocidad.
- ❖ Los entrenadores manifiestan que si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol con las estrategias utilizadas puede tener resultados esperados y mejorar si hay errores.
- ❖ Los entrenadores como deportistas no tienen conocimientos profundos, claros y relevantes de que es velocidad lo que no permite formar de manera adecuada al deportista.
- ❖ Los entrenadores realizan repeticiones de la enseñanza de la velocidad una sola vez a la semana.

## RECOMENDACIONES

- ❖ Denotar más conocimiento de planificación deportiva, con cursos de capacitación y actualización ya que esta categoría donde se cimentan el desarrollo de las técnicas y habilidades futbolísticas esencialmente la velocidad.
- ❖ Mejorar y aplicar actividades o estrategias adecuadas para el entrenamiento de la velocidad siendo esto un papel principal dentro del fútbol.
- ❖ Informarse o capacitarse a través de cursos sobre la velocidad para fortalecer y demostrar de mejor manera a los deportistas ya que la velocidad es una de las cualidades físicas más importantes para el



fútbol , pero que debería estar pura y exclusivamente al servicio de la inteligencia futbolística y no del correr por correr

- ❖ Realizar un taller de actualización de conocimientos para que planifiquen y operativicen el plan de clase y más énfasis en la enseñanza de la velocidad siendo la velocidad lo primordial en el futbol se debería realizar Tres veces por semana sería lo ideal y hasta cuatro pero nunca menos de dos, un gran entrenador anuncia que tres estímulos para ganar, dos para empatar y uno para perder, no el partido sino el estado adquirido de esta cualidad.

Destacando la importancia de hacer constar que en el ámbito (j) se hace conocer la Bibliografía; en el apartado (k) se hace constar los anexos como el Proyecto aprobado, que constituyo la guía y orientación para la operatividad del proceso investigativo a más del Índice de contenidos respectivo.

## d. REVISIÓN DE LITERATURA

### FÚTBOL



El fútbol o futbol (del inglés británico *football*), también conocido como fútbol asociación, balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.<sup>2</sup>

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo.

El objetivo del juego es desplazar con cualquier parte del cuerpo que no sea los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre), una pelota a través del campo para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina marcar un gol.

El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad.

El organismo rector del fútbol es la *Fédération Internationale de Football Association*, más conocida por su acrónimo *FIFA*.

La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de Fútbol, organizada cada cuatro años por dicho organismo.

Este evento es el más famoso y con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de los Juegos Olímpicos.

### **Naturaleza del juego**

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente *reglas de juego*. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un arquero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol.

El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase Duración y resultado más abajo.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta.

Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado.

El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

A nivel profesional, en la mayoría de los partidos se marcan sólo unos pocos goles. Por ejemplo, durante la temporada 2006/07 de la Primera División de España, la liga de fútbol española, se marcó un promedio de 2,48 goles por partido.

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del guardameta, portero o arquero, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican tres categorías principales: los delanteros, cuya tarea principal es marcar los goles; los defensas o defensores, ubicados cerca de su portería, quienes intentan frenar a los delanteros rivales; y los centrocampistas, mediocampistas o volantes, que manejan la pelota entre las posiciones anteriores.

A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del guardameta. A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir centrocampistas derechos, centrales (de contención) e izquierdos.

Los diez jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación: por ejemplo, puede haber cuatro defensas, cuatro centrocampistas y dos delanteros; o tres defensas, cuatro centrocampistas y tres delanteros, y la cantidad de jugadores en cada posición determina el estilo de juego del equipo: más delanteros y menos defensas creará un juego más agresivo y ofensivo, mientras que lo contrario generará un juego más lento y defensivo.

Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El

esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador.

### Historia del fútbol



A finales de la Edad Media y siglos posteriores se desarrollaron en las Islas Británicas y zonas aledañas distintos juegos de equipo, a los cuales se los conocía como códigos de fútbol. Estos códigos se fueron unificando con el paso del tiempo, pero fue en la segunda mitad del siglo XVII cuando se dieron las primeras grandes unificaciones del fútbol, las cuales dieron origen al fútbol de rugby, al fútbol americano, al fútbol australiano, etc. y al deporte que hoy se conoce en gran parte del mundo como fútbol a secas.

En otras zonas del mundo también se practicaban juegos en los que una pelota era impulsada con los pies. Entre ellas pueden mencionarse las Reducciones Jesuíticas de la zona guaraní, más específicamente en la de San Ignacio Miní en el siglo XVII, en la región que ahora se conoce como Misiones.

El jesuita español José Manuel Peramás escribió en su libro *De vita et moribus tredecim virorum paraguaycorum*: «Solían también jugar con un balón, que, aún siendo de goma llena, era tan ligero y rápido que, cada vez que lo golpeaban, seguía rebotando algún tiempo, sin pararse, impulsado por su propio peso. No lanzaban la pelota con la mano, como nosotros, sino con la parte superior del pie desnudo, pasándola y recibéndola con gran agilidad y precisión».

Los primeros códigos británicos se caracterizaban por tener pocas reglas y por su extrema violencia.<sup>9</sup> Uno de los más populares fue el fútbol de carnaval. Por dicha razón el fútbol de carnaval fue prohibido en Inglaterra por decreto del rey Eduardo III y permaneció prohibido durante 500 años.

El fútbol de carnaval no fue el único código de la época; de hecho existieron otros códigos más organizados, menos violentos e incluso que se desarrollaron fuera de las Islas Británicas. Uno de los juegos más conocidos fue el calcio florentino, originario de la ciudad de Florencia, Italia. Este deporte influenció en varios aspectos al fútbol actual, no sólo por sus reglas, sino también por el ambiente de fiesta en que se jugaban estos encuentros

### **Beneficios en la práctica del fútbol**



El deporte no se puede concebir sin la aplicación de un reglamento específico para cada disciplina, una competencia leal y el placer soláz y disfrute de la actividad lúdica.

Es así como el deporte del fútbol en nuestros días presenta un sin número de beneficios propios por la práctica de esta actividad física.

Entre otros podemos tener la descarga de energía propia del ser humano provocada principalmente por el stress y actividades académicas o laborales, que en determinado momento se acumulan a lo largo de las semanas, esto en particular lo vemos representado por la práctica sabatina o dominical de uno o más encuentros futbolísticos.

También otro de los beneficios es el disfrute placentero de una actividad que promueve el ocio entre los seres humanos, una práctica liberadora y a su vez recreativa, creadora de sentimientos y actitudes positivas frente a la vida.

Tal vez uno de los beneficios en la práctica del fútbol sea el aprendizaje y experimentación de actitudes y valores morales y volitivas, al establecer una relación de amistad y trabajo en grupo junto con los compañeros de grupo, la

aparición del espíritu de lucha y la disciplina que dan como resultado el triunfo con humildad o la aceptación propia de la derrota en donde en nuestras vidas se pueden ver reflejadas estas actitudes para poder enfrentar de una mejor forma la problemática social y económica que nos aqueja en nuestro país.

Por último y pudiendo en un futuro ampliar cada uno de estos y otros beneficios no podemos dejar de mencionar la mejora física y mental de nuestro cuerpo a través del desarrollo de nuestras cualidades físicas. UN SOLO HOMBRE.

El fútbol además de ser una actividad entretenida, es también un deporte que brinda innumerables beneficios. El primero es que se encuentra presente en todos lados, lo cual hace posible su práctica en cualquier momento.

Asimismo, estimula el carácter de la persona, acostumbrándola al trabajo en grupo y a mantener el espíritu competitivo. A nivel físico, el fútbol es un excelente medio para perder calorías y tonificar los músculos de las piernas y abdominales.

De igual manera, estudios recientes han señalado que la práctica de este deporte nos reporta mayores beneficios cardiovasculares que el trotar a diario. Los que practican este deporte de manera constante, contarán con la ventaja de poder mantener un control regular de su peso, así como eliminar la acumulación de grasa en la espalda y los glúteos.

Cabe señalar, que la práctica del fútbol a nivel profesional deberá estar sometida a una evaluación física previa, debido a que es un deporte de alta exigencia.

El fútbol es uno de los deportes más exigente físicamente, principalmente debido a que hay que correr mucho durante un partido de 90 minutos. Aunque en general los factores de condición física de un jugador influyen en su habilidad para mantener los niveles de energía, otras áreas de enfoque, como la dieta, dormir bien y entrenamiento especializado, también pueden ayudar a mejorar la resistencia del jugador mientras juega fútbol.

## **BENEFICIOS PSICOLOGICOS:**

- **Desarrollo mental:** Cada acción deportiva que selecciona el jugador sea correcta o errónea le aporta al futbolista un feedback que le permite adquirir una experiencia perceptiva.

Esta experiencia será la que, en niveles más avanzados y ante situaciones más complicadas, le permita elegir las acciones técnico-tácticas adecuadas a cada situación concreta.

- **Valores en hábitos deportivos:** La práctica del fútbol genera una serie de valores comunes a la mayoría de deportes como son: El espíritu de sacrificio y superación, la autoestima, la aceptación de desafíos, la autoeficacia, socialización y capacidad de trabajar en equipo.

## **BENEFICIOS OSTEO-MUSCULARES:**

- Incremento de la potencia muscular.
- Aumenta la velocidad de reacción así como la coordinación motora a nivel muscular.
- Aumenta el nivel de densidad ósea a nivel de fémur y tibia.
- Mejora las capacidades motoras en las que están involucradas las piernas (saltos, carrera etc.)
- Tonifica la musculatura especialmente la del tren inferior y la zona abdominal gracias al incremento de los niveles de testosterona que genera.
- Mejora la vascularización muscular.
- Practicar fútbol con asiduidad reduce el porcentaje graso y aumenta el índice de masa corporal.

## **BENEFICIOS CARDIOVASCULARES:**

Los beneficios cardiovasculares que aporta el fútbol son los mismos que aportan las actividades físicas aeróbicas.



- Con el ejercicio aeróbico aumenta el tamaño del corazón y mejora su función. Cada latido manda mayor cantidad de sangre a los músculos que son solicitados.
- El ejercicio aeróbico disminuye la tensión arterial.
- Permite aumentar la superficie de difusión de oxígeno de los pulmones a la sangre.
- Aumenta el nivel de resistencia en carreras aeróbicas y anaeróbicas.
- Disminuye la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares como la diabetes, obesidad, hipertensión etc.

El fútbol de hoy con sus nuevas reglas y metodologías de entrenamiento está caracterizado por llevarse a cabo a un ritmo intenso, que requiere de los jugadores el máximo empeño. Por lo que resulta imposible concebir las características del fútbol moderno sin destacar la velocidad.

Teniendo en cuenta las diferentes manifestaciones que existen, se mencionaran cada una de ellas, pero el presente taller hace referencia explícita en la velocidad en el fútbol, convirtiéndolo así en un taller teórico-práctico, donde se mencionaran desde conceptos, metodología de trabajo, factores de desarrollo, métodos, hasta un pequeño comparativo entre trabajo de un velocista a un futbolista terminando con la explicación y demostración práctica de un entrenamiento de velocidad.

### **Objetivo del entrenamiento de la velocidad**

Mejorar la coordinación neuromuscular, mejorar la técnica (el gesto, la amplitud, concentración psíquica, relajación), mejorar la fuerza, mejorar la velocidad de reacción, mejorar la frecuencia de movimientos, mejorar la resistencia anaeróbica, mejorar la velocidad de desplazamiento

### **Objetivo del entrenamiento de la velocidad en el fútbol**

Es el desarrollo de una velocidad de movimiento máxima y su relación con la velocidad gestual para aumentar la capacidad de rendimiento en la competencia. (Gerisch, Strauss, Weineck.)

Mejorar la eficiencia y eficacia de los movimientos a cíclicos, desplazamientos y cambios de dirección, que involucra al jugador dentro de una situación real de partido

**Definición de velocidad, según:**

***Dietrich Harre (1972): la capacidad de trasladarse con la mayor rapidez posible.***

***Bosco: la capacidad de aceleración, como la más importante que debe poseer un jugador, trasladarse en el menor tiempo posible en un espacio delimitado.***

***Tadeusz Ulatowski: la capacidad de realizar un acto motor en el menor tiempo posible, en las condiciones establecidas.***

***Enrico Arcelli: agilidad, rapidez de reflejos, rapidez, resistencia a la velocidad, pique, velocidad de base y velocidad de punta.***

**Augusto Pila Teleña:** La capacidad que permite dar una respuesta motora a un estímulo".- "La distancia que se recorre en una unidad de tiempo.

**Kasani y Horski:** La velocidad es la capacidad de ejecutar las acciones de velocidad en una situación determinada en el menor espacio de tiempo.

**Álvarez del Villar:** La capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

La velocidad es una cualidad fundamental, necesaria en todo deporte.

**Grosser, Starischka y Zimmermann (Principios del entrenamiento deportivo):** La velocidad en el deporte es la capacidad de reaccionar con toda la rapidez posible ante un estímulo o señal.

**Platonov:** Las capacidades de velocidad del deportista son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

**Benedek y Palfai, (1980):** La velocidad del futbolista es una capacidad múltiple.

**Según Bauer, (1990):** La velocidad del futbolista representa una característica muy compleja, que está compuesta por diferentes capacidades psicofísicas: velocidad de realización, velocidad de anticipación, velocidad de decisión, velocidad de reacción, velocidad de movimientos cíclicos y acíclicos, velocidad de aceleración y velocidad gestual.

ENCARNACION PAEZ Alba. GUIA\_FUTBOL\_5. MALAGA, Diputación Provincial/

### **Tipos de velocidad**

- **Velocidad de reacción.**

Capacidad de reaccionar en el menor tiempo a un estímulo (Grosser 92) Utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar

### **Velocidad de romper la inercia.**

Esta capacidad debe conseguirse con un entrenamiento exhausto de fuerza, porque si la velocidad de traslación depende en gran medida, entre otros factores, de la velocidad de contracción, esta depende de la fuerza. Entonces aplicaremos para aumentar esta capacidad el entrenamiento de fuerza reseñado en el apartado correspondiente.

### **Velocidad máxima**

Basada en la técnica y la coordinación. Mejorando, por lo tanto, directa o indirectamente, los parámetros de amplitud y frecuencia para hacer la carrera.

### **Velocidad cíclica**

Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible

## **Velocidad acíclica**

Capacidad de realizar acciones compuestas por movimientos independientes entre sí pero que se complementa entre todos como una práctica global

## **Entrenamiento de la velocidad gestual**

Sucesión de un determinado gesto en la unidad de tiempo, incorporando el gesto técnico del fútbol

## **Velocidad de desplazamiento**

Espacio que se recorre en la unidad de tiempo. Puntos fundamentales: la amplitud de zancada, la frecuencia de la misma, la capacidad de coordinación.

## **De acuerdo a Grosser existen 3 tipos de manifestaciones de la velocidad**

- Velocidad cíclica máxima
- Velocidad de reacción
- Velocidad acíclica

## **De las cuales dentro de la preparación física en el fútbol usamos**

**Velocidad de reacción:** Desde el inicio del estímulo hasta la primera contracción muscular observable

**Velocidad acíclica máxima:** Aquella que se realiza a través de movimientos individuales (golpeo de balón o un salto en remate de cabeza).

**Bosco** considera fundamental para el desarrollo de la velocidad en el jugador la mental sobre la muscular

El fútbol no empieza en la velocidad muscular si no en la mental, luego si comienza tomar parte el resto del organismo y es la guía de los esfuerzos físicos el jugador debe ser inteligente.

Físicamente veloz se nace no se hace, pero si agregado a esto tenemos un jugador mental y físicamente rápido, y bien dotado técnicamente, sin dudas estamos en presencia del jugador ideal

### ***Metodología básica***

#### **Principios generales para el desarrollo de la velocidad:**

La única forma de trabajar la velocidad es con la velocidad.

Un buen calentamiento es necesario, primero para preparar al organismo para que dé su máximo rendimiento que en segundo lugar para evitar que en los esfuerzos intensos que se necesitan, se produzcan lesiones, frecuentemente musculares.

Las distancias a recorrer serán cortas y la recuperación máxima, de manera que se permita una regeneración completa de las fuentes de energía empleadas y no una saturación del sistema nervioso.

Las cargas de la velocidad en el fútbol se basan en intensidades máximas y volumen bajo

Las repeticiones a ritmo submáximo sólo sirven para mejorar para mejorar la resistencia de la velocidad.

El número de repeticiones en los ejercicios de velocidad debería ser dependiente de la capacidad individual, pero realizando aproximadamente unas 8 repeticiones y no deberían superarse las 3-5 series de 8 repeticiones.

Guías Didáctica del Fútbol.

#### **Desarrollo de la velocidad:**

**Se pueden considerar varios aspectos dentro el desarrollo e la velocidad, tales como:**

- El entrenamiento de la velocidad puede iniciarse en edades tempranas, en especial la velocidad de reacción.
- Los niveles de velocidad van en aumento llegando a alcanzarse los valores máximos alrededor de los 19 a 24 años.
- Existen diversos métodos y medios de entrenamiento de las diferentes velocidades,
- La Velocidad y el Entrenamiento de Fútbol A través de su desarrollo, la capacidad correr a gran velocidad de un jugador se adquiere sobre todo durante el comienzo de la pubertad (entre los 12 y 14 años de edad).
- Existen muchos factores que influyen en la velocidad que uno desempeña en el campo. Algunos de estos incluyen reflejos, anticipación táctica, agilidad y muchas más.
- Un entrenamiento de velocidad debe incorporar aspectos reales del juego.
- La velocidad no se refiere solamente a las carreras de gran rapidez.
- Los jugadores de fútbol rara vez avanzan a plena velocidad por más de 20 metros.
- Sería más apropiado concentrarse en cambios rápidos de dirección, aceleración y lo más importante, la velocidad con el balón.
- La fatiga hace los entrenamientos de velocidad inútiles en cuanto a lo que se pueda lograr con estos en términos un paso más acelerado.
- Significado para el jugador de fútbol:

- El jugador si no tiene un paso adecuado, va a tener problemas para obtener el balón
- Bosco aconseja no entrenar la velocidad por un periodo prolongado, no más de 4 semanas consecutivas y de no introducirlo antes que se hayan efectuado ejercitaciones de pliometría.
- Según Bisanz (1988) los jugadores de esta edad deberían realizar al menos una vez por semana un entrenamiento para mejorar la velocidad, la fuerza velocidad y la coordinación.
- La velocidad puede cultivarse a cualquier edad, siempre y cuando se den las debidas recuperaciones a esas edades y aptitud física particular de cada jugador.

### **La velocidad en el fútbol**

El fútbol es un deporte que incluye diferentes manifestaciones, donde aparte de correr hay que calcular la trayectoria de la pelota, el tiempo, el espacio, la técnica y el contrario

Por lo que consideran los siguientes aspectos:

- El fútbol no es una carrera de atletismo donde el que corre más rápido los 100 metros planos gana.
- Los futbolistas deben mantener la capacidad de velocidad para un último pique que defina un partido en el último segundo
- La diferencia entre un equipo y otro en el campo de juego es la capacidad de generar jugadas a un alto índice de intensidad con precisión en los pases y en la definición de las jugadas.

- En partidos muy cerrados velocidad de los volantes que arrancan de atrás y de los delanteros pueden ser la diferencia para abrir y vencer sistemas muy cerrados.
- Cuando nuestro equipo tiene defensores rápidos y con justeza en los cortes y cruces también nos aseguramos un gran porcentaje de éxito en anular los ataques del contrario
- Aunque este tenga delanteros rápidos también porque ante dos futbolistas que se disputan a toda velocidad la posesión de la pelota el que mayor porcentaje de éxito tiene es el que solo tiene que llegar a ella y rechazarla, en cambio el delantero tiene que lidiar con llegar primero

### **Velocidad de reacción con balón**

**Variando salidas 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 e un gesto técnico.

### **A cíclica 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.



## **Sin balón:**

Retomando lo mencionado de que se deben trabajar aspectos reales con balón, también existen las situaciones donde el jugador no tiene posesión de balón y de igual forma tiene que trabajar bajo la misma intensidad.

## **Reacción sin balón**

De pie, Agrupados, sentados de frentes, sentados de espalda, tendidos supino, tendidos prono, variando los estímulos auditivo visual y táctil, varían las señales de salida, aplauso, bote de balón lanzamiento de balón, indicaciones, entre otras.

## **Aciclica sin balón**

Multisaltos mas sprint, ejercicios de técnica de carrera más sprint o viceversa.

## **Desplazamiento sin balón**

Salidas en cualquier posición, cambios de ritmo, repiques, potenciación, saltos, cargas, cuestas, Ejercitaciones de carrera con pendiente hacia abajo y progresiones.

## **Cuál es la importancia de la velocidad en el futbol?**

La velocidad es sin duda la reina de las cualidades en el futbol, de ella depende a menudo la derrota o la victoria de un equipo. Cuando un gran jugador pierde velocidad sigue manteniendo sus destrezas técnicas, pero ahora llega 30 cm atrás en muchas jugadas. A todo esto, no debemos olvidar que la velocidad es una cualidad compleja constituida por una serie de subcualidades motoras y cognoscitivas.

Las características de los jugadores veloces varían, hay jugadores que piensan rápido y no son tan explosivos motrizmente, hay otros que no piensan tan rápido pero poseen una gran velocidad de movimiento. Obviamente, los mejores son aquellos que tienen ambas cosas: la velocidad mental (para

comprender situaciones y solucionarlas) y la velocidad física (para llegar primero al balón).

En este sentido, los entrenadores debemos reconocer que somos los encargados de perfeccionar las capacidades que los niños traen en sus genes, por lo cual resulta consecuente remarcar la importancia de escoger adecuadamente a los futuros futbolistas.

El fútbol actual -no pretendo juzgar si es bueno o malo, mejor o peor que en el pasado- se caracteriza por su velocidad, la reducción de los espacios y el corto tiempo disponible para pensar y actuar; esta tendencia difícilmente declinará en un futuro cercano.

### **Cuáles son las distintas cualidades psicofísicas que componen la velocidad?**

El metodólogo alemán Weineck describe las siguientes cualidades psicofísicas como componentes de la velocidad en el fútbol:

#### Aspectos cognoscitivos de la velocidad

1. Velocidad de percepción: es la capacidad de captar, procesar y evaluar la información que se obtiene a través de los sentidos (visión y oído) y aplicarla rápidamente en el juego.
2. Velocidad de anticipación: es la capacidad de prever y actuar rápidamente ante las conductas del adversario y compañeros, así como de conocer el desarrollo del juego; basados en experiencias anteriores que sitúen al jugador en las acciones actuales.
3. Velocidad de decisión: es la capacidad de encontrar, en el menor tiempo posible, la mejor alternativa y ejecutar la más adecuada.
4. Velocidad de acción: es la capacidad de efectuar velozmente acciones específicas de juego con el balón, una vez que el jugador se encuentra presionado por el adversario y el tiempo (véase terminología).
5. Velocidad de proceder: es la capacidad de realizar acciones complejas que requieren la interrelación de las habilidades físicas, técnico-tácticas

y cognitivas; lo más rápido y efectivo en el juego.  
Aspectos neuromotores de la velocidad

6. Velocidad de reacción: es la capacidad de responder rápidamente a un estímulo: movimiento del balón y movimiento de un adversario o un compañero.
7. Velocidad en movimientos acíclicos y cíclicos: es la capacidad de realizar movimientos acíclicos (patada del balón) a máxima velocidad y cíclicos (movimiento de la carrera).

### **Qué factores influyen sobre la velocidad?**

- Genéticos y adquiridos: constitución, sexo y edad.
- Sensomotores: coordinación, técnica de movimiento y capacidad de aprendizaje motor,
- Psíquicos: motivación, concentración y voluntad.
- Neurofisiológicos: coordinación inter e intra muscular, metabolismo y velocidad de transmisión nerviosa.
- Anatómicos y biomecánicos: sección transversal, longitud del músculo, propiedades articulares y de los tejidos.

### **Cómo entrenamos la velocidad?**

- distancias cortas 5 a 30 m,
- duración de las carreras 2 a 6 segundos,
- intensidad de las carreras: 90-100%,
- pausas 60" a 90" (tengamos en cuenta que hablamos de futbol),
- número de repeticiones: 10 a 30,
- volumen en una sesión de entrenamiento 200 a 300 m,
- duración de una unidad de entrenamiento: 15' a 30',
- ubicación del entrenamiento de velocidad en la unidad de entrenamiento:

Después del calentamiento.

Después de un trabajo de fuerza combinado con arrastres y saltos aunque la acumulación de fatiga disminuya la calidad del trabajo.

Al final de la sesión del entrenamiento combinado forma organizativa de la unidad del entrenamiento estaciones, hilera y filas

### **El entrenamiento de fuerza y su relación con las capacidades de velocidad**

En otro sentido, también es costumbre diferenciar la fuerza de la velocidad y como consecuencia lógica, el entrenamiento de la fuerza del de velocidad. De esta errónea diferenciación inicial se establece la idea de que, "sí fuerza y velocidad son elementos distintos y se pueden tener jugadores rápidos y veloces sin entrenar la fuerza ¿para qué vamos a hacerlo?"

Nada más alejado de la realidad. Desde el punto de vista de la física, fuerza y velocidad son magnitudes totalmente dependientes.

La velocidad será el efecto o resultado de manifestar y aplicar fuerza, generalmente, contra la acción de otras que se oponen: inercial, gravitatoria (sí la dirección o el sentido del objeto al que se le dota de determinada velocidad es contraria a ésta) de fricción, aerodinámicas, etc.

Si bien en el ser humano, es la fuerza producida por el sistema neuromuscular la responsable de aumentar o disminuir la velocidad del movimiento de un segmento corporal, de todo el cuerpo en el espacio o de un móvil, desde la óptica de la fisiología no es la fuerza máxima disponible en términos absolutos el único factor responsable de la producción de velocidad en el hombre, sobre todo, cuando se trata de acelerar o dotar de cierta velocidad a resistencias ligeras (éstas estarían relacionadas con la velocidad gestual "pura").

En estos casos, factores tales como: la velocidad de acortamiento muscular, la velocidad de acoplamiento-desacoplamiento en los enlaces proteicos de actina globular-meromiosina y la coordinación en las acciones de activación-relajación de agonistas-antagonistas -factores que, efectivamente, pueden deteriorarse por una hipertrofia muscular excesiva e inadecuada- tienen una elevada importancia y a su vez, algunos de ellos, una alta determinación genética lo que se manifiesta en una baja "entrenabilidad" (posibilidad de mejora de una

capacidad motriz por efecto del entrenamiento (Zatsiorski, 1966; en Cometti, G. 2002).

También, con relación a la propia fuerza muscular, la condición de fuerza inicial -concepto definido por Yuri Verkhoshansky y que corresponde a la "capacidad para manifestar un alto valor de fuerza al inicio de la tensión muscular"- es muy importante a la hora de obtener aumentos de velocidad (o decrementos) con este tipo de resistencias y a su vez, su condicionamiento genético es elevado y su entrenabilidad baja.

Pese a las consideraciones realizadas con anterioridad, éstas no deben reforzar la idea de que el entrenamiento de la fuerza no puede tener influencia positiva en las aptitudes de velocidad de estos deportistas. Según Grosser (1992): fuerza máxima, explosiva y velocidad constituyen una "unidad dinámica", es decir, se determinan e influyen permanentemente.

Un buen nivel de desarrollo de la fuerza máxima dinámica, más desde el punto de vista relativo (producción de fuerza por kilogramo de peso corporal) que absoluto, es condición primaria o de base para poder alcanzar unas altas capacidades de fuerza explosiva -cualidad que tiene una alta influencia en la velocidad gestual contra resistencia y en la velocidad frecuencial- (Cometti, G. 2002) y teniendo en cuenta que, las dos condiciones sí que tienen un grado elevado de entrenabilidad, un aumento apreciable y progresivo de las mismas podrían incrementar las posibilidades de velocidad de todos los futbolistas, tanto para los que están bien dotados genéticamente, como para los que, por el contrario, no lo están tanto.

### **La construcción del deportista**

Al comienzo de la construcción del deportista el entrenamiento técnico es la clave por su fuerte motivación. Prácticamente se basa sólo para, además de facilitar la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas del juego individual y las tácticas básicas del juego en conjunto, desarrollar las cualidades perceptivo-motrices.

A la preparación física mediante el entrenamiento técnico.

En la construcción del deportista inciden tres tipos de entrenamientos, que se pueden esquematizar de la siguiente manera:

Entrenamiento técnico.

Entrenamiento físico.

Construcción del deportista.

### **Entrenamiento Invisible**

El entrenamiento técnico tiene, como objetivo principal, la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas o habilidades del juego individual y de las tácticas del juego en conjunto.

El entrenamiento físico tiene, como objetivo principal, el desarrollo y perfeccionamiento de todas las cualidades perceptivo - motrices inherentes al individuo. Las cualidades perceptivo - motrices son las facultades orgánicas que generan el movimiento. En la práctica se unen a las destrezas el juego individual y las tácticas de juego de conjunto para producir el rendimiento deportivo.

El entrenamiento invisible tiene, como objetivo principal, el desarrollo y perfeccionamiento de todas las actitudes del deportista que son, por un lado, las cognoscitivas (memoria, inteligencia, juicio rápido, etc. ) que dirigen las destrezas, las tácticas y las cualidades perceptivo - motrices; y por otro lado, las cualidades volitivas ( del carácter ) que afectan las cognoscitivas en mayor o menor grado.

### **Cualidades perceptivo motrices**

Las cualidades perceptivas (los órganos sensoriales) se encargan de dar la información pertinente al sistema nervioso y de establecer las necesarias relaciones entre todos los órganos y sistemas.

Hasta el presente han sido clasificadas y nombradas por los científicos de la siguiente manera:

- Exterioceptivas: vista, oído y tacto.
- Propioceptivas: husos musculares, receptores tendinosos y receptores articulares.  
Interoceptivas: relacionan las glándulas y otros órganos con el rendimiento deportivo.
- Relajación (descontracción): la relajación es el menor estado de tensión del músculo. La vuelta de la fibra muscular a su menor tono posible después de su contracción.

**Elasticidad Flexibilidad:** La elasticidad es la facultad para recobrar su forma de reposo, inmediatamente que cesa la fuerza que lo deforma o estira. La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, o de una serie de articulaciones como en el caso de la columna vertebral

**Coordinación:** Es la facultad de utilizar las propiedades del sistema locomotor fluidamente bajo la dirección del sistema nervioso. Hace eficaces a los demás factores de la condición física, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad; dándoles una aplicación en su rendimiento deportivo. Se considera, también, como la capacidad de sincronizar las acciones, de los músculos productores del movimiento, interviniendo éstos en el momento preciso, a la velocidad e intensidad adecuada.

**Equilibrio:** Es la facultad de adoptar una posición o de realizar un movimiento contra la fuerza de gravedad y para mantener el control del cuerpo en circunstancias difíciles

**Fuerza:** Es la capacidad del músculo de desarrollar tensión contra una fuerza exterior.

Básicamente podemos agrupar los tipos de fuerza en cuatro grandes bloques:

**Fuerza Máxima:** Es la tensión máxima que desarrolla un músculo muscular contra una resistencia máxima. Por ello, es la máxima carga que un músculo puede elevar. Es de una intensidad del 100% y sus movimientos son lentos.

**Fuerza Rápida o Potencia:** Es la forma de vencer una resistencia o carga que no es máxima, (entre el 60 % y el 80% ), con gran velocidad.

**Fuerza Resistencia:** Es la resistencia de un músculo o de un grupo muscular frente al cansancio, durante unas contracciones repetidas.

**Fuerza Explosiva:** Es la capacidad de un músculo de vencer una carga ligera (alrededor del 30%) a la máxima velocidad.

**Resistencia:** Es el factor más importante en la condición física. Es la cualidad psicofisiológica que permite oponerse a la fatiga, prolongando la actividad con eficacia. Con ella podemos soportar el síndrome de la fatiga y podemos realizar esfuerzos prolongados, incluso esfuerzos muy intensos, con deuda de oxígeno.

**Velocidad:** Es otra de las cualidades determinantes en el rendimiento deportivo, estando

Presente en todas las manifestaciones deportivas: correr, saltar, levantar, golpear, interceptar, atacar, defender, es decir, es la "vedette" de las cualidades físicas. La velocidad es la distancia que se recorre en el menor tiempo posible.

Podemos considerar seis tipos de velocidades, ellas son:

**Velocidad de Reacción:** es la capacidad de reaccionar ante un estímulo, dando una respuesta motora. Va desde 0 a 5-6 metros aproximadamente.

**Velocidad de Ejecución:** es la capacidad de reproducir un movimiento o un gesto deportivo en el menor espacio de tiempo posible. Sólo se mueve una parte del cuerpo o todo en pequeños desplazamientos. Como ejemplo podemos citar a los golpes de karate o de boxeo.

**Velocidad de Aceleración:** es la capacidad de aumentar la velocidad anterior. Este aumento es tanto mayor cuanto mayor sea la fuerza que actúa sobre el cuerpo en movimiento. Va desde los 5-6 metros hasta los 25 aproximadamente.



**Velocidad de Desplazamiento:** es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible y es resultado de la perfecta coordinación de la amplitud y de la frecuencia. Va desde los 25 a los 50 metros.

**Velocidad Máxima:** es la capacidad de máxima velocidad. Es el espacio de tiempo donde se manifiestan al máximo todos los parámetros de la velocidad. Va desde los 40 metros hasta los 75 metros aproximadamente.

**Velocidad Resistencia:** es la capacidad de resistencia a alta velocidad o la capacidad de mantener una velocidad elevada la mayor distancia o tiempo posible. Va desde los 75 metros en adelante.

### **Qué es la Preparación Física**

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación al servicio del deporte.

### **Los Objetivos de la Preparación Física**

Los objetivos serán siempre lo primero aunque sean lo último en alcanzarse.

Los objetivos son importantes porque ayudan a esclarecer lo que el entrenador y/o preparador físico desean de sus alumnos. Le ayuda en aspectos tan concretos y útiles como:

conocer cuáles son los contenidos más apropiados para la preparación física, así como su distribución más adecuada determinar la técnica metodológica más adecuada para la enseñanza – aprendizaje establecer una evaluación motivantes y retadora para sus deportistas, a la vez que le permite conocer cómo se desenvuelve todo el proceso del entrenamiento y cómo evolucionan aquellos.

## **La Planificación**

La planificación es la previsión y precisión de las metas que nos proponemos alcanzar y los medios a utilizar para conseguirlo.

La época de la improvisación debe quedar atrás y ser sustituida por la planificación, periodización y programación, que representa el orden frente al desorden, la lógica y la investigación frente al empirismo, la previsión frente a la improvisación.

La planificación cubre todo el proceso, desde la iniciación deportiva hasta su culminación con la especialización deportiva. En ella se establecen las fases del proceso y se manejan las líneas maestras generales del trabajo a realizar.

Es un proyecto mental (de investigación) y luego volcado a un papel que se realice antes que comience el entrenamiento, para establecer los objetivos que se desean alcanzar y los medios que se van a utilizar.

La planificación se basa, principalmente, en las características del niño y los momentos de maduración cognoscitiva, afectiva y motriz, y su relación con la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades perceptivo-motrices.

VERACRUZ SECRETARIA DE EDUCACION. Dir. Educación física. didactica\_01c.htm

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

### MATERIALES

- ❖ Cámara fotografía
- ❖ Libros documentación
- ❖ Internet
- ❖ Computadora y material de oficina.
- ❖ Guías de Organización y Planificación Educativa en Cultura Física.

### MÉTODOS

**El método.-** es el camino a seguir mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano de manera voluntaria y reflexiva, para alcanzar un determinado fin que puede ser material o conceptual.

Los **Métodos** empleados en el desarrollo del presente proyecto de investigación son:

**Método Inductivo - Deductivo**, ayuda a proyectar las hipótesis planteadas que serán comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

**El Método Analítico - Sintético.-** ayudó a realizar una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el efecto de la velocidad y su incidencia en el rendimiento físico de los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas a través del estudio Teórico Práctico se logrará analizar las diferentes variables. En las conclusiones y recomendaciones se utilizará el proceso de síntesis.

**Método Descriptivo.-** ayudó a establecer una relación detallada acerca del entrenamiento de la velocidad, y los criterios que darán los profesores y alumnos donde se hará la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretaremos y evaluaremos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

## TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para desarrollar el marco teórico y conceptualizaciones realizaremos consultas bibliográficas en diferentes libros, revistas, documentos, internet relacionados a el efecto del entrenamiento de la velocidad diario y su influencia en el rendimiento físico completo. Elaboraremos fichas textuales, de resumen y mixtas sobre diferentes aspectos de las variables involucradas en la investigación.

Se utilizó la técnica de la observación directa en el proceso del entrenamiento de la velocidad diaria.

Para el desarrollo de la investigación de campo se utilizó las técnicas de la, **encuesta** (60 alumnos y 2 docentes) y **ficha de observación**.

A los Docentes y alumnos se aplicó la encuesta, en el cuestionario que se elaborará, de acuerdo a los indicadores, acerca del efecto del entrenamiento de la velocidad diario y su influencia en el rendimiento físico completo en los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas.

### **Población y Muestra.**

- **Población**

La población seleccionada, es: escuela de futbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas con 2 entrenadores y 60 deportistas.

Las menores sub, 8, sub 10 y sub 12, de la escuela de futbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas”,

## f. RESULTADOS

**Análisis e interpretación de los Resultados de las encuestas aplicadas a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.**

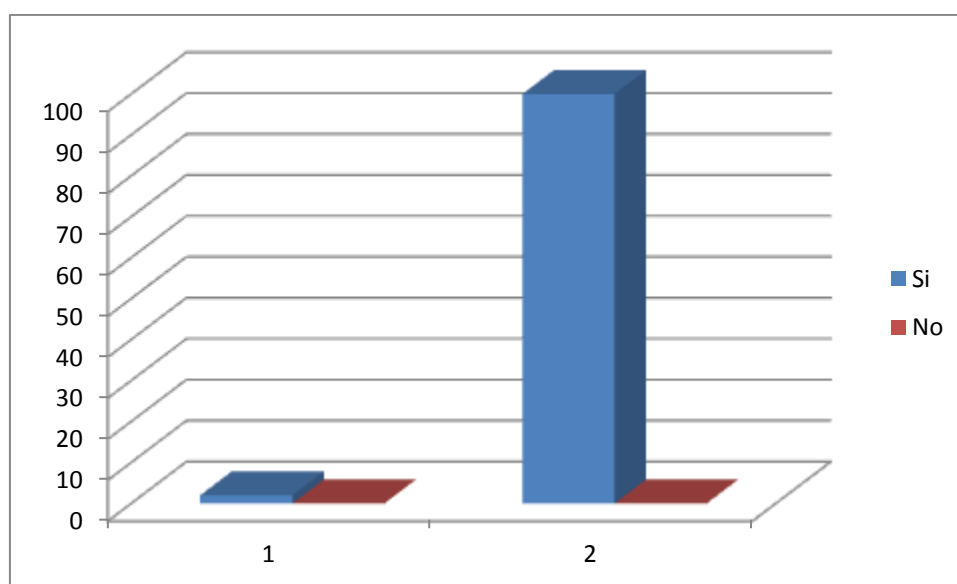
**Cuadro 1**

### **Fútbol**

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	2	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### **Análisis e Interpretación**

En base a la desmotración y explicación del cuadro y grafico que anteceden el 100% de los Entrenadores manifiestan que si tienen conocimiento acerca de lo que es el futbol es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y es un deporte olímpico.

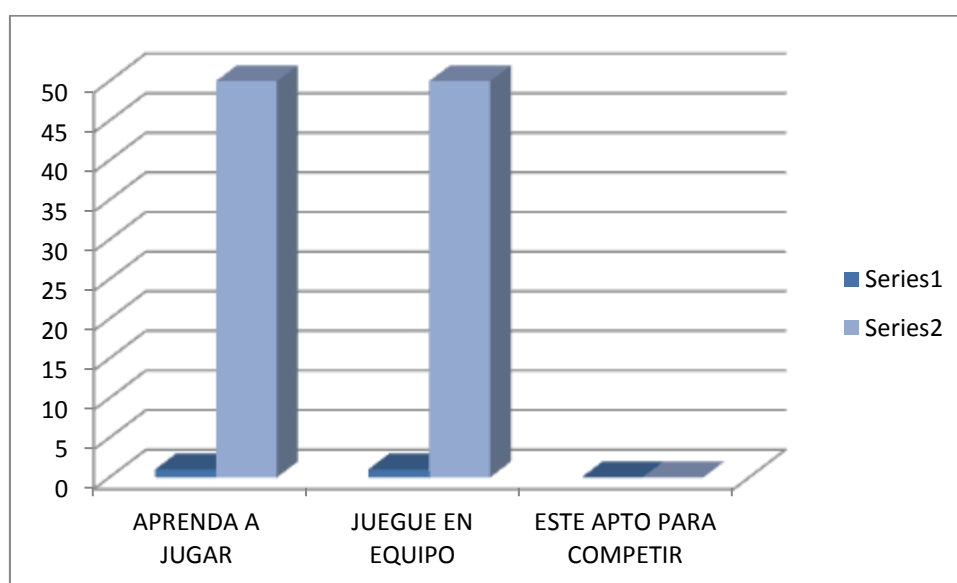
## Cuadro 2

### Fines a lograr

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
APRENDA A JUGAR	1	50
JUEGUE EN EQUIPO	1	50
ESTE APTO PARA COMPETIR	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos en lo que tiene relación a la siguiente interrogante se concluye que el 50% de los entrenadores opinan que los fines que desean que logre el estudiante es aprender a jugar; el 50% de los entrenadores anuncian que lo que desea lograr con el estudiante es que juegue en equipo.

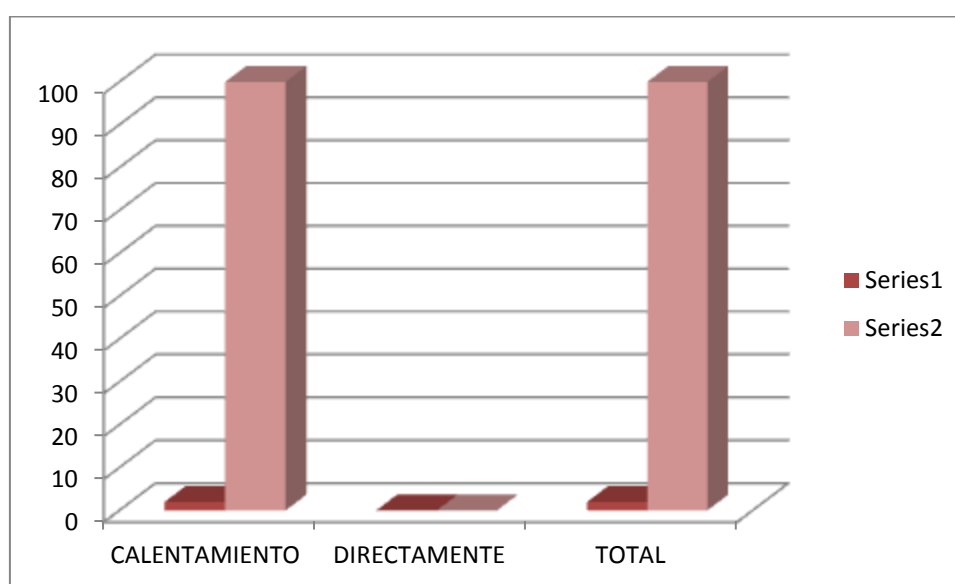
**Cuadro 3**

**Clase**

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
CALENTAMIENTO	2	100
DIRECTAMENTE	0	0
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



**Análisis e Interpretación**

Respecto a la siguiente interrogante en base a la información obtenida el 100% de los entrenadores sostiene que la clase futbolística inician realizando el calentamiento porque son pasos a seguir e indispensables.

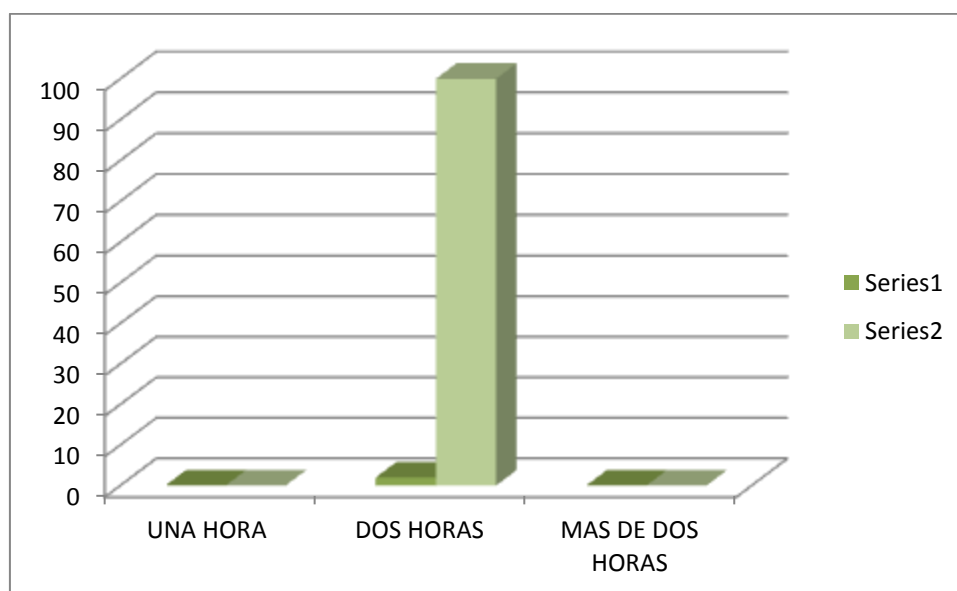
## Cuadro 4

### Horas de entrenamiento

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
UNA HORA	0	0
DOS HORAS	2	100
MAS DE DOS HORAS	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

De los resultados obtenidos con relación a la presente interrogante de parte de los entrenadores el 100% manifiestan que las horas dedicadas al entrenamiento es de 2 horas porque así consta en la planificación correspondiente y hay q cumplir y es lo necesario.



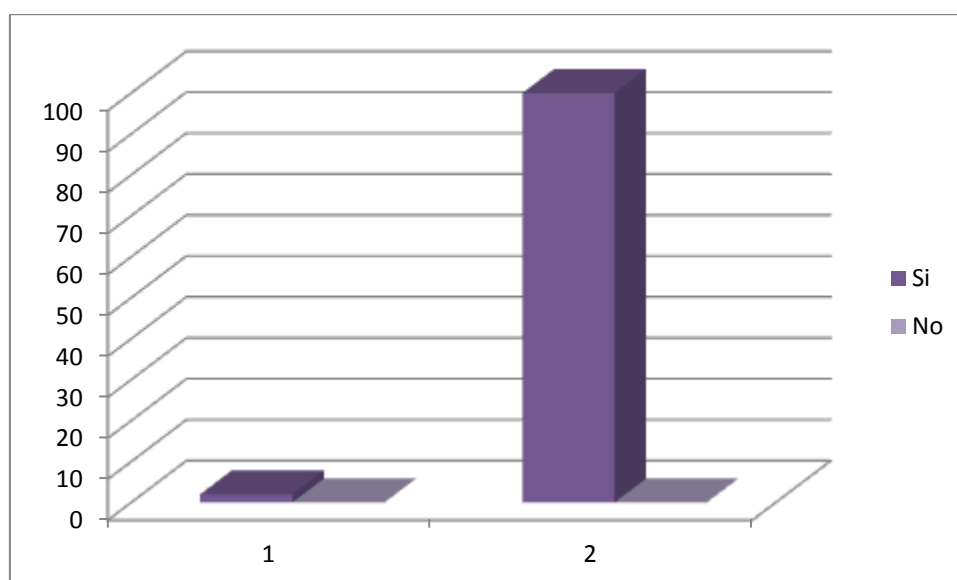
## Cuadro 5

### Metas y objetivos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

Al respecto el 100% de los entrenadores mencionan que si tienen metas y objetivos para sus deportistas porque si no existirán lo realizaríamos simplemente por un juego.

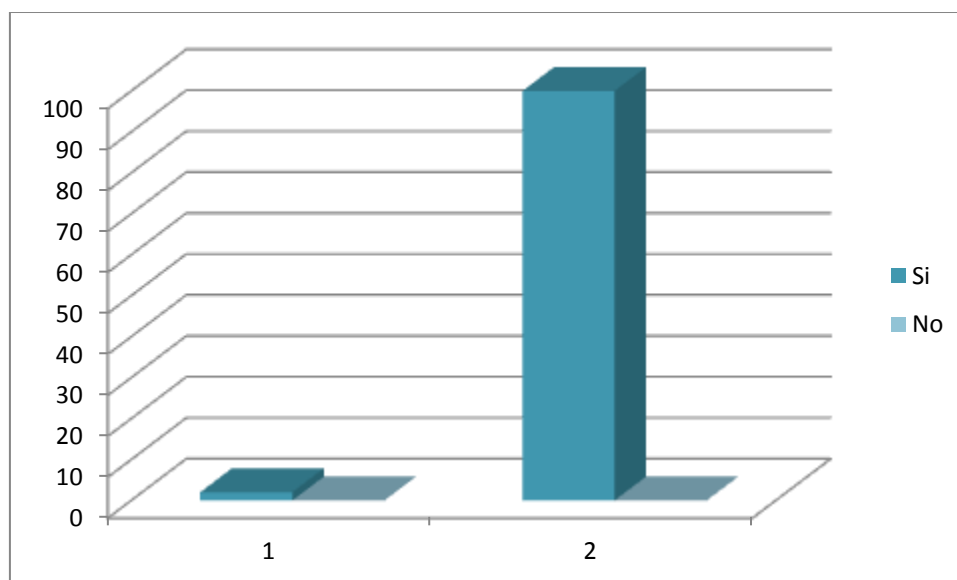
**Cuadro 6**

**Piques de velocidad**

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	2	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



**Análisis e Interpretación**

Respecto a esta interrogante se determina que el 100% de los entrenadores manifiestan que si realizan piques de velocidad porque es importante la velocidad en esta disciplina del fútbol.

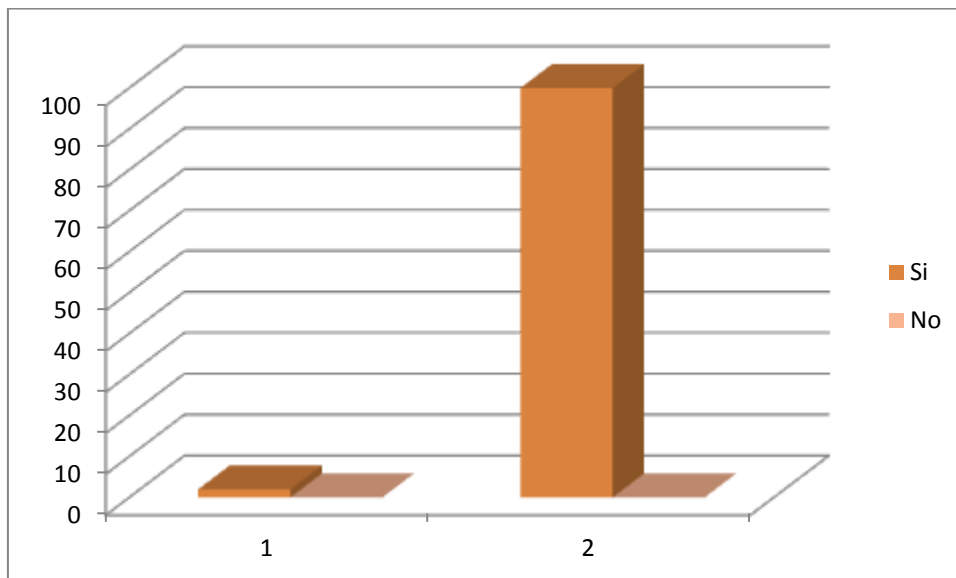
## Cuadro 7

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

Según la información obtenida el 100% de los entrenadores señalan que si tienen conocimiento acerca de que es velocidad porque La velocidad es sin duda la reina de las cualidades en el futbol, de ella depende a menudo la derrota o la victoria de un equipo.

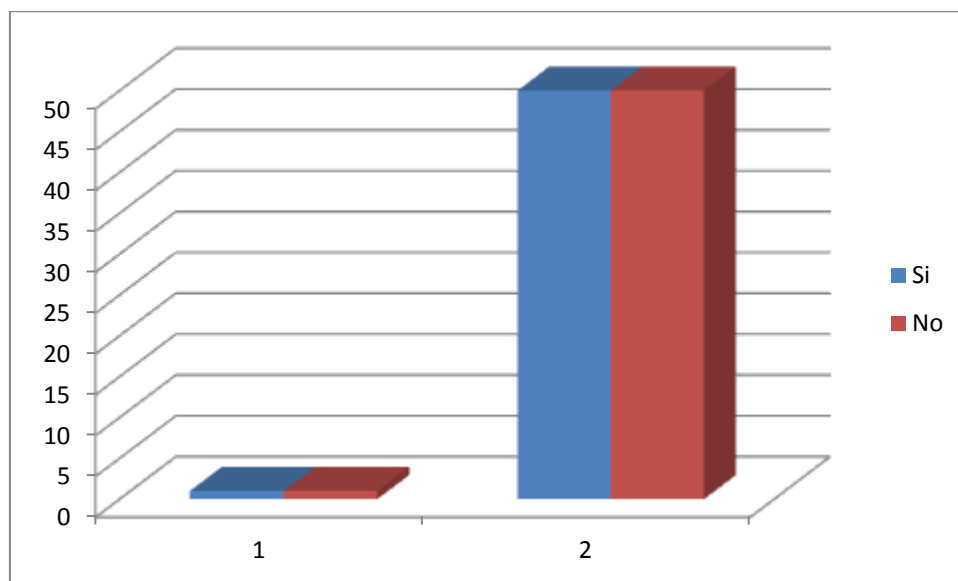
## Cuadro 8

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	50
No	1	50
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

Según la información obtenida el 50% de los entrenadores manifiestan que los niños al realizar el entrenamiento de velocidad si presentan dificultades porque mucho se cansan; el 50% de los entrenadores opinan que los niños al realizar el entrenamiento de velocidad no presentan dificultades porque todo lleva un procedimiento y tiempo.

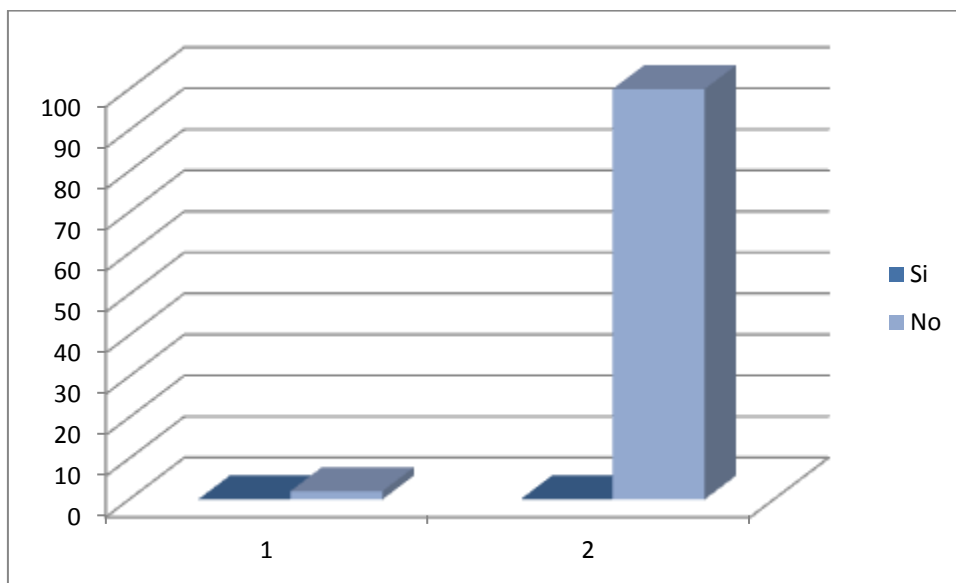
## Cuadro 9

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0
No	2	100
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

De acuerdo con la información obtenida se observa que el 100% de los entrenadores manifiestan que cuando realizan piques de velocidad no se cansan debido a que el físico es adecuado y hay que dar el ejemplo a los deportistas.

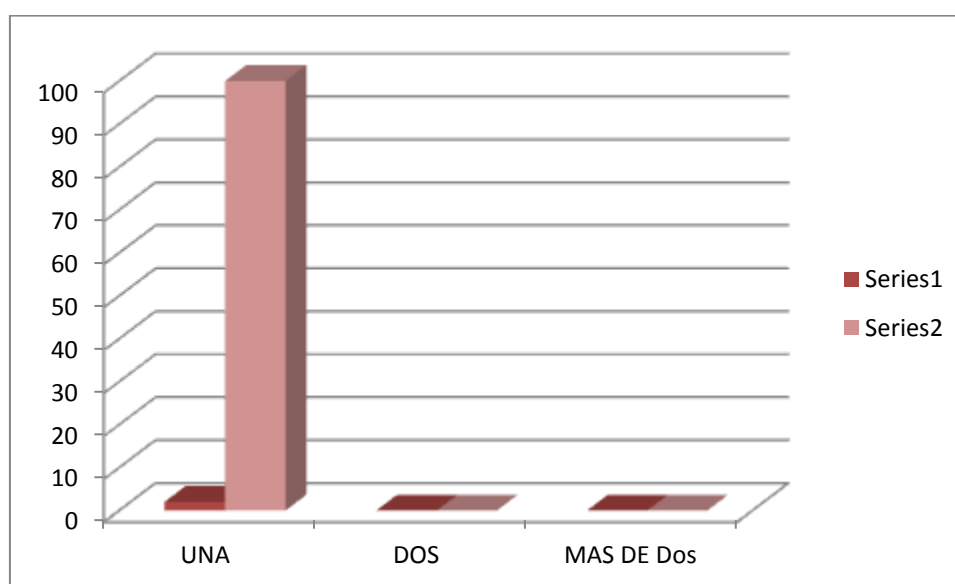
## Cuadro 10

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
UNA	2	100
DOS	0	0
MAS DE Dos	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

En lo que tiene relación a los resultados obtenidos de la presente interrogante el 100% de los entrenadores anuncian que las repeticiones de velocidad es una sola vez a la semana.

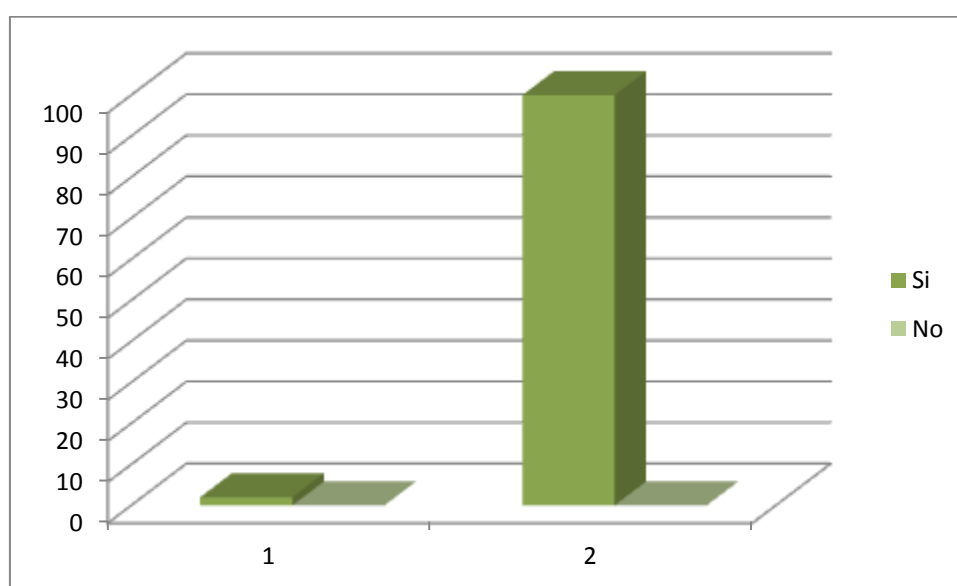
## Cuadro 11

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

En lo que tiene relación a los resultados obtenidos de la presente interrogante se puede manifestar que el 100% de los entrenadores opina que la velocidad si ayuda a mejorar la condición física de los deportistas porque El fútbol es uno de los deportes más exigente físicamente, principalmente debido a que hay que correr mucho durante un partido.

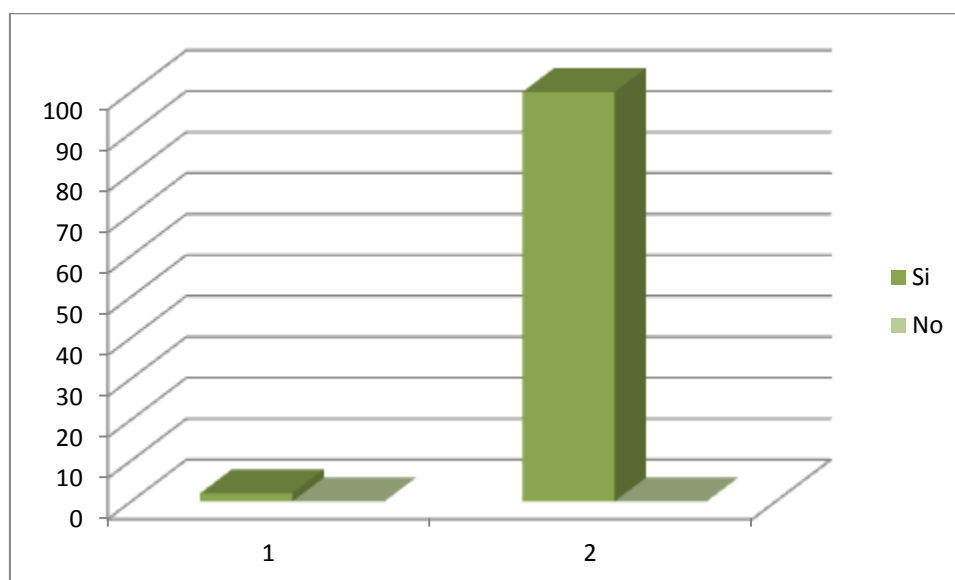
## Cuadro 12

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

De acuerdo a la información obtenida el 100% de los entrenadores pronuncian que la velocidad si es indispensable en el fútbol porque en el futbol, tanto para el jugador de campo como para el portero, la velocidad va de la mano con la capacidad de anticipación, ambas son fundamentales en el juego, pues siempre se debe estar respondiendo a situaciones inéditas.



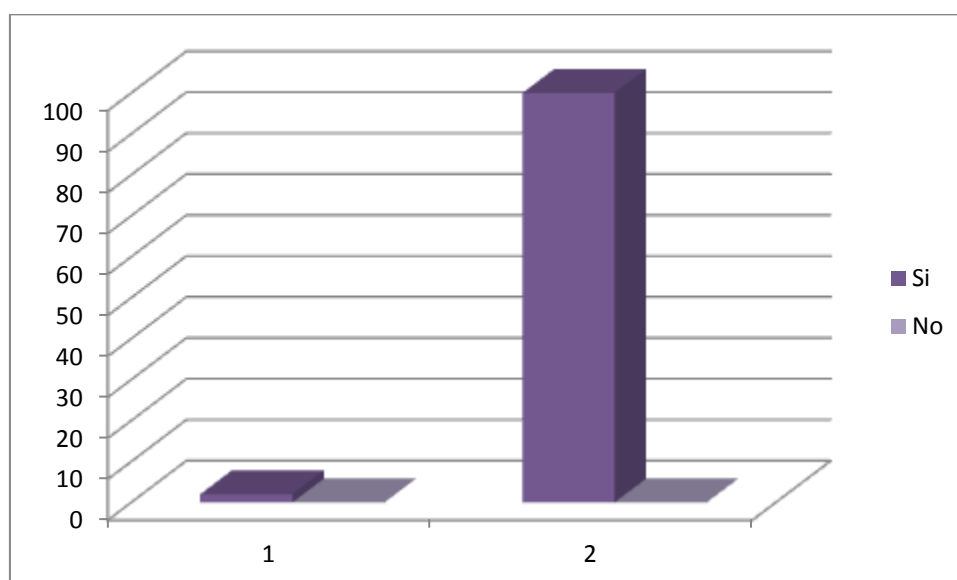
### Cuadro 13

#### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	2	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



#### Análisis e Interpretación

En lo que tiene relación a la pregunta el 100% de los entrenadores manifiestan que si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol porque con las estrategias utilizadas puede tener resultados esperados y mejorar si hay errores.

**Resultados de las encuestas aplicadas a los deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.**

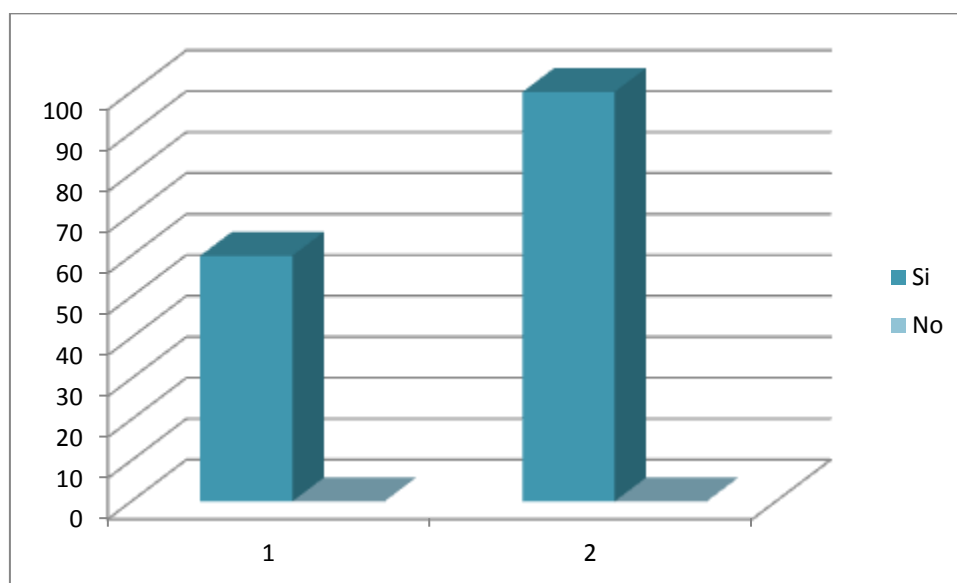
**Cuadro 14**

**Fútbol**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	60	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



**Análisis e Interpretación**

En lo que tiene relación a la pregunta el 100% de los deportistas manifiestan que si les gusta entrenar fútbol porque es una manera de ocupar el tiempo libre, llegar a ser un profesional y les gusta.

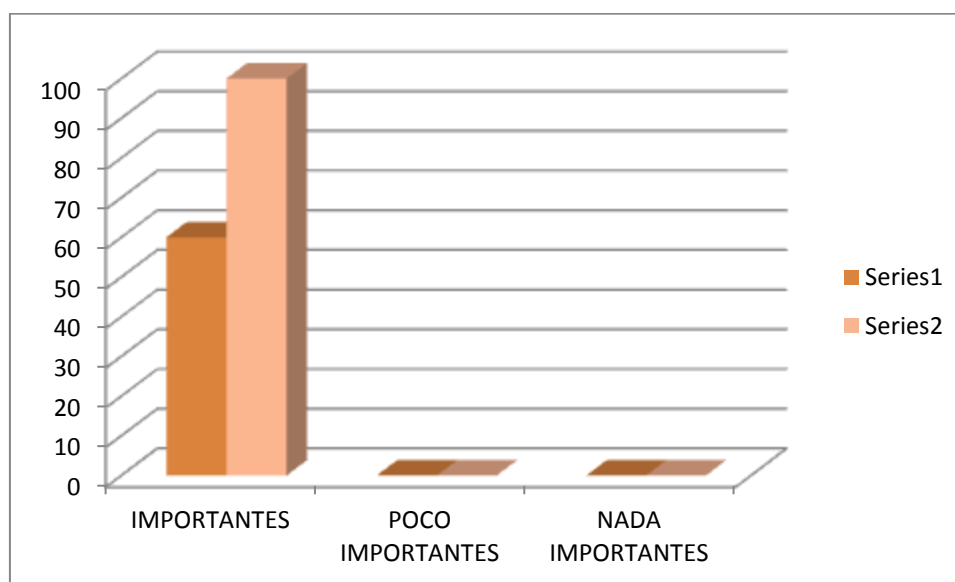
## Cuadro 15

### Fútbol

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
IMPORTANTES	60	100
POCO IMPORTANTES	0	0
NADA IMPORTANTES	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

En consideración a los datos obtenidos de la presente interrogante el 100% de los deportistas señalaron que los beneficios del fútbol son importantes porque aprendo muchas cosas como convivir socialmente, relacionarme con mis compañeros y me desenvuelvo más en esta disciplina.

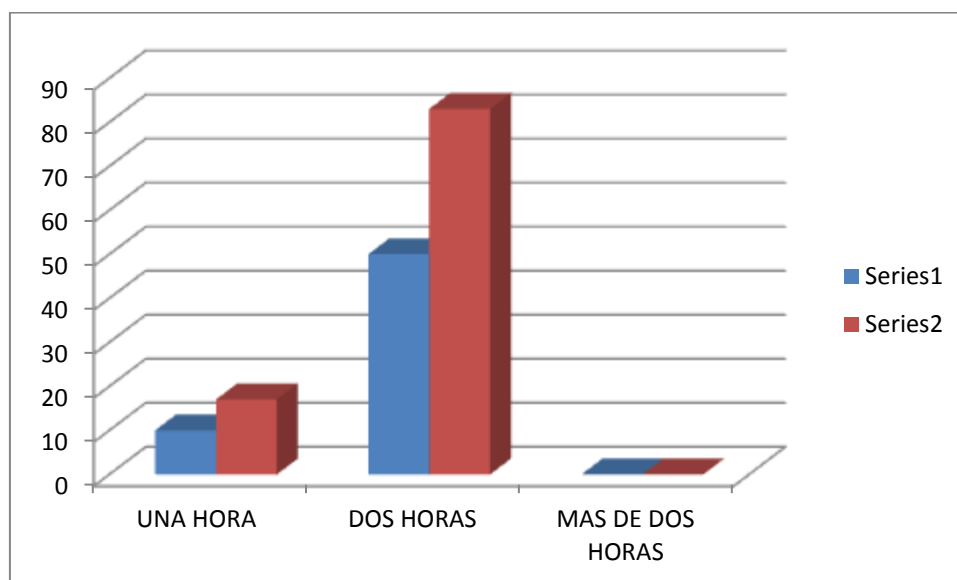
## Cuadro 16

### Horas entrenadas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
UNA HORA	10	17
DOS HORAS	50	83
MAS DE DOS HORAS	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

De acuerdo a la información obtenida el 17 % de los deportistas manifiestan que entrenan una hora; el 83% de los deportistas anuncian que entrenan dos horas lo cual lo consideran suficiente para aprender más.

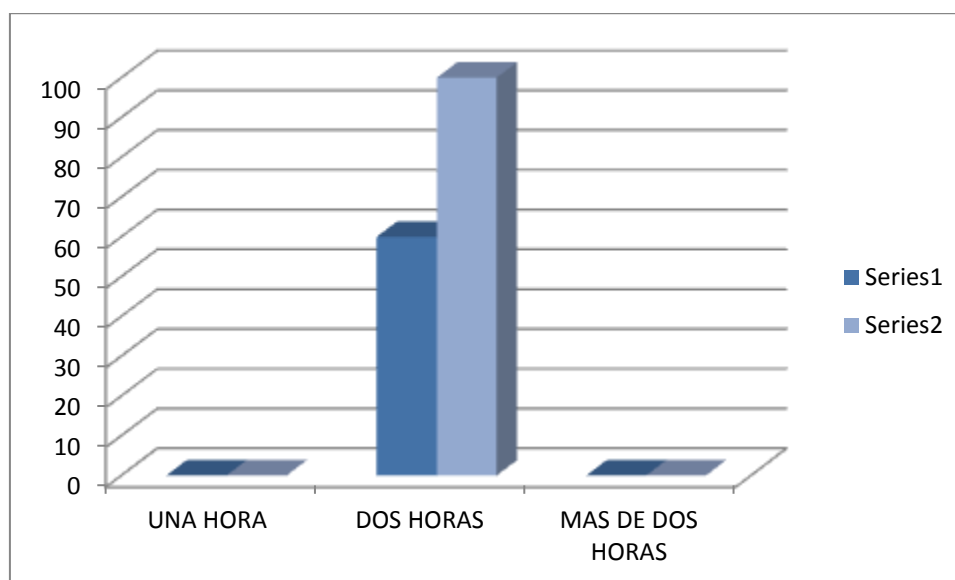
## Cuadro 17

### Horas entrenadas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
UNA HORA	0	0
DOS HORAS	60	100
MAS DE DOS HORAS	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

En lo que tiene relación a los resultados de la presentepregunta el 100% de los deportistas manifiestan que si estan de acuerdo con las entrenadas y que les gustaria entrenar dos horas porque les permite tener tiempo para realizar las tareas de la escuela y no se cansan mucho en los entrenamientos.

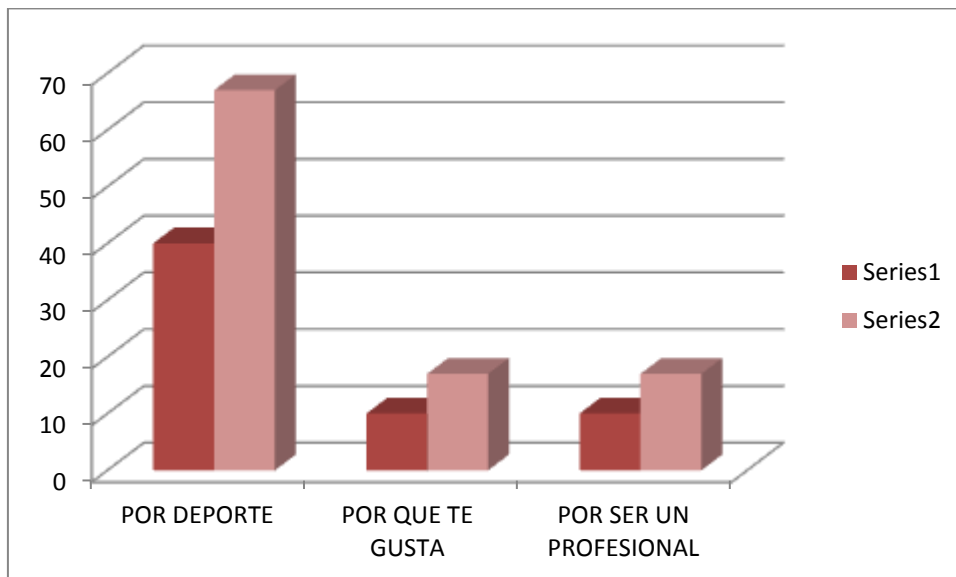
## Cuadro 18

### Fútbol

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
POR DEPORTE	40	67
POR QUE TE GUSTA	10	17
POR SER UN PROFESIONAL	10	17
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

De acuerdo a la información obtenida de la presente interrogante el 67% de los deportistas entrenan fútbol por deporte; el 17% de los deportistas entrenan deporte porque les gusta; el 17% de los deportistas entrenan deporte por ser profesionales ya que desean en un futuro ser parte de equipos importantes.

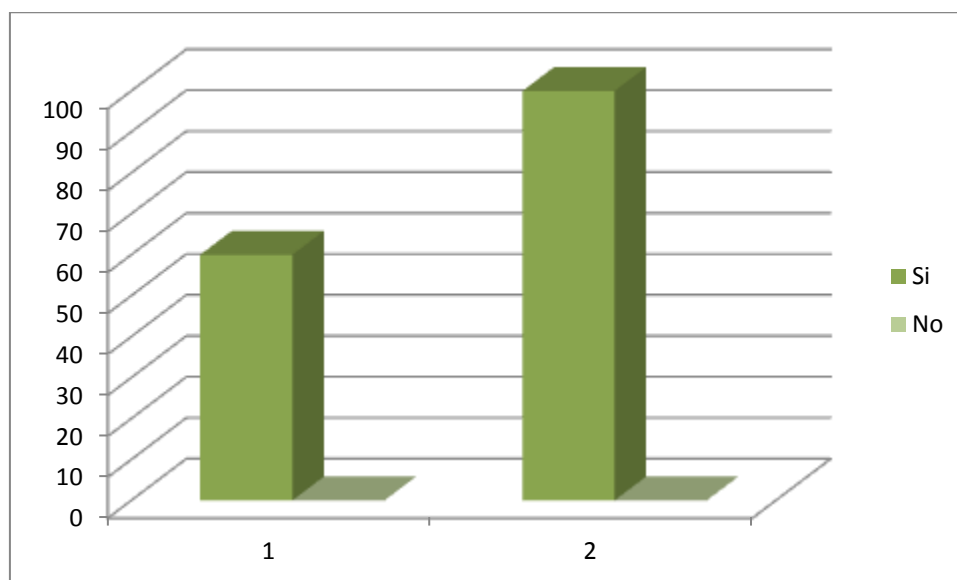
## Cuadro 19

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	60	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

Se determina luego de la información obtenida que el 100% de los deportistas consideran que la velocidad si es indispensable en el futbol porque en el futbol, tanto para el jugador de campo como para el portero, la velocidad va de la mano con la capacidad de anticipación, ambas son fundamentales en el juego, pues siempre se debe estar respondiendo a situaciones inéditas.

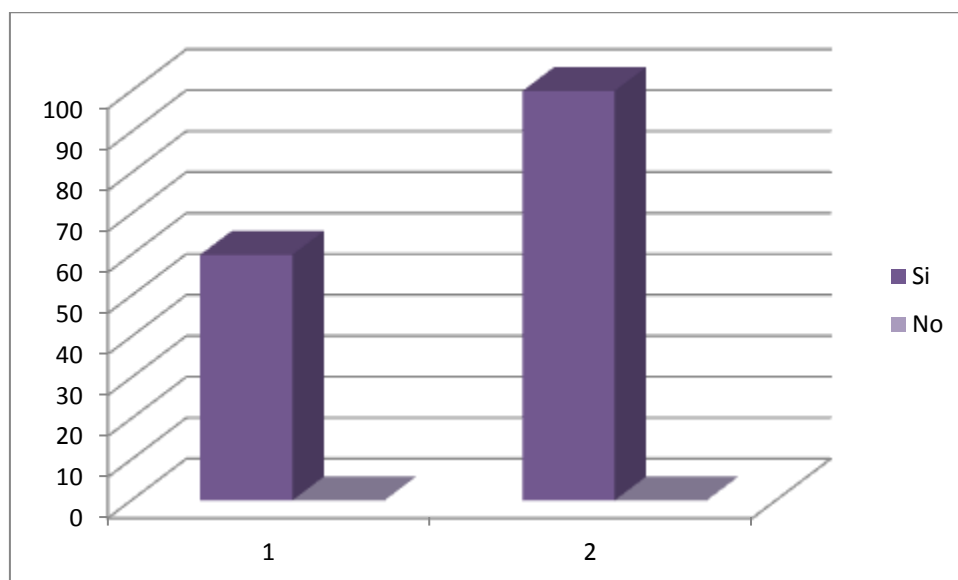
## Cuadro 20

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	60	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

Interpretando lo manifestado por los deportistas se puede determinar que el 100% de los deportistas señalan que la velocidad si ayuda a mejorar la condicion fisica porque El fútbol es uno de los deportes más exigente físicamente, principalmente debido a que hay que correr mucho durante un partido.



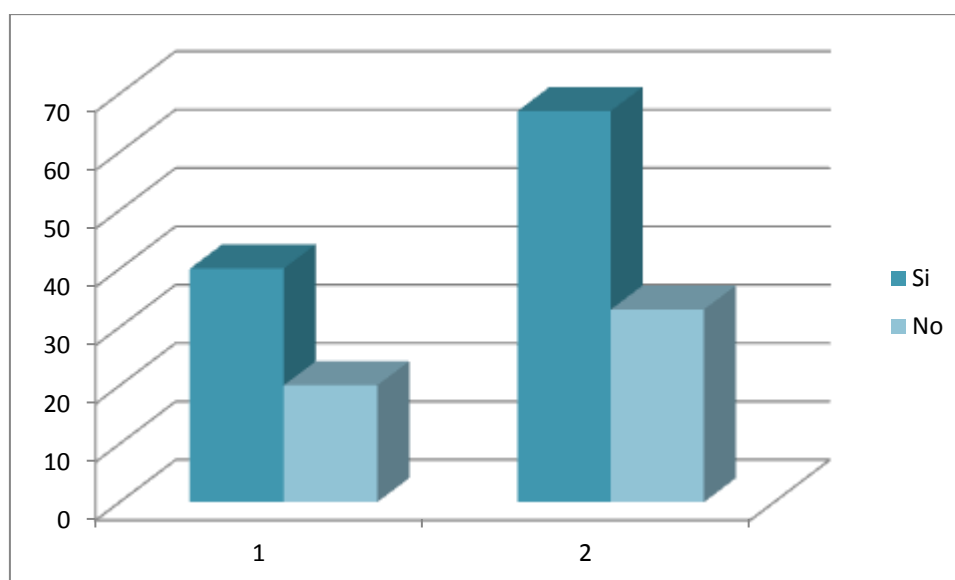
## Cuadro 21

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	40	67
No	20	33
<b>TOTAL</b>	60	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

Interpretando los resultados que anteceden se observa que el 67% de los deportistas si conocen que es velocidad; el 33% de los deportistas no conocen que es velocidad porque La velocidad es sin duda la reina de las cualidades en el futbol, de ella depende a menudo la derrota o la victoria de un equipo.

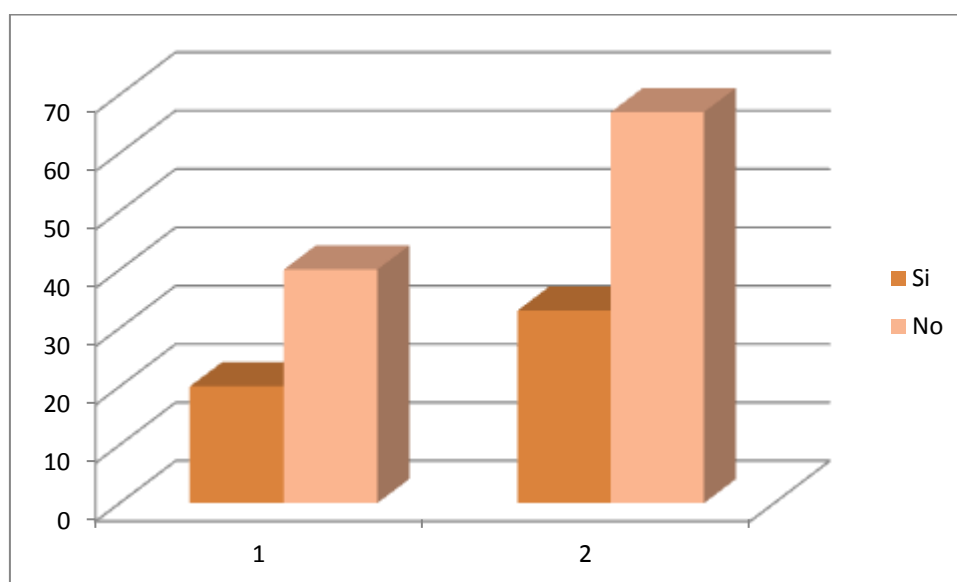
## Cuadro 22

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	33
No	40	67
<b>TOTAL</b>	60	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

Respecto a la pregunta el 33% de los deportistas manifiestan que su entrenador mediante los entrenamientos si realiza piques de velocidad; el 67% de los deportistas opina que mediante los entrenamientos no les hace realizar los piques de velocidad.

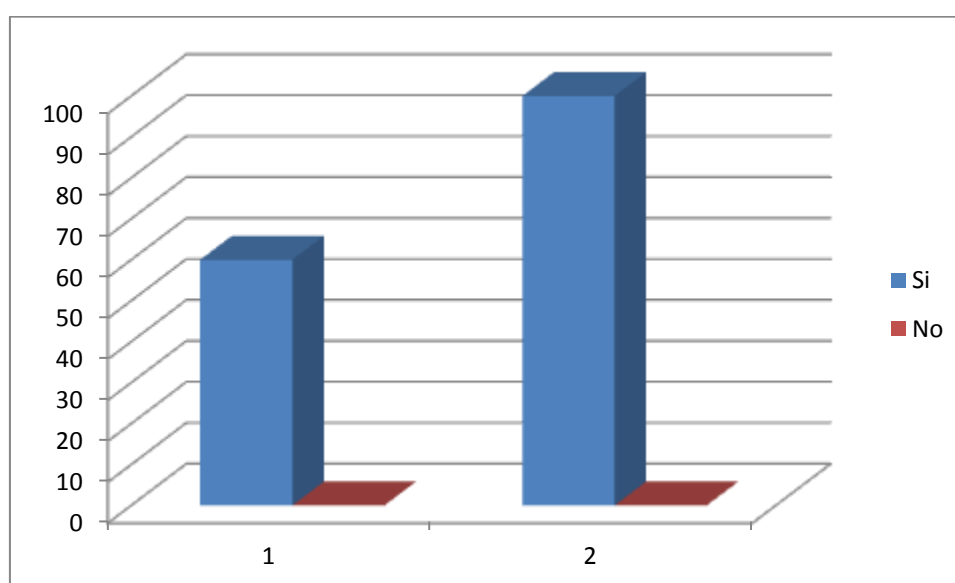
### Cuadro 23

#### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	60	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



#### Análisis e Interpretación

De acuerdo a la información obtenida y en base a la explicación aplicada el 100% de los deportistas opinan que cuando realizan piques de velocidad se llegan a cansar porque aún no están bien preparados y no tienen el físico adecuado.

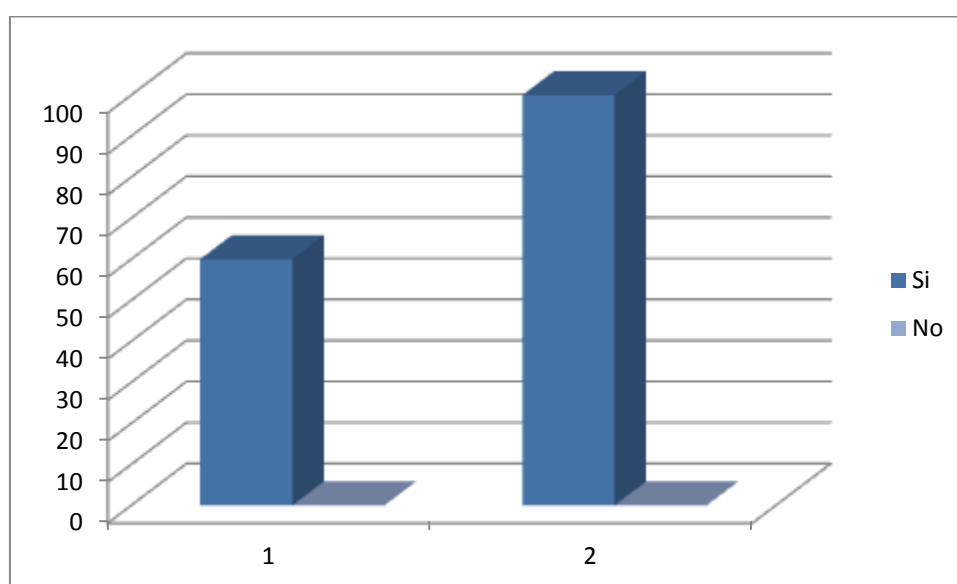
## Cuadro 24

### Velocidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	60	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas.

**Autor:** Jorge Fernando Agila Arias. 2014



### Análisis e Interpretación

Según la información obtenida y luego del análisis correspondiente se manifiesta que el 100% de los deportistas opinan que su entrenador si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol porque las planificaciones son indispensables y el entrenador puede llevar un buen proceso para los entrenamientos del fútbol.

## **g. DISCUSIÓN**

### **Discusión para verificar la primera hipótesis**

#### **Enunciado**

Durante los entrenamientos de futbol la velocidad no es un factor indispensable.

#### **ANÁLISIS**

Para el análisis de la hipótesis se utilizó los principales resultados de la investigación de campo.

Como resultado de la encuesta aplicada a los entrenadores en el cuadro # 3 el 100% de los entrenadores sostienen que la clase futbolística inician realizando el calentamiento porque son pasos a seguir e indispensables; en el cuadro # 6 el 100% de los entrenadores manifiestan que si realizan piques de velocidad porque es importante la velocidad en esta disciplina del fútbol; en el cuadro # 10 el 100% de los entrenadores anuncian que las repeticiones de velocidad es una sola vez a la semana y en el cuadro # 12 el 100% de los entrenadores pronuncian que la velocidad si es indispensable en el fútbol porque en el futbol, tanto para el jugador de campo como para el portero, la velocidad va de la mano con la capacidad de anticipación, ambas son fundamentales en el juego, pues siempre se debe estar respondiendo a situaciones inéditas.

En las encuestas aplicadas a los deportistas en el cuadro # 19 el 100% de los deportistas consideran que la velocidad si es indispensable en el futbol porque en el futbol, tanto para el jugador de campo como para el portero, la velocidad va de la mano con la capacidad de anticipación, ambas son fundamentales en el juego, pues siempre se debe estar respondiendo a situaciones inéditas y en el cuadro # 22 el 33% de los deportistas manifiestan que su entrenador mediante los entrenamientos si realiza piques de velocidad; el 67% de los deportistas opina que mediante los entrenamientos no les hace realizar los piques de velocidad.

## **INTERPRETACIÓN**

El 100% de los entrenadores anuncian que las repeticiones de velocidad es una sola vez a la semana; el 100% de los entrenadores manifiestan que si realizan piques de velocidad porque es importante la velocidad en esta disciplina del fútbol mientras que los deportistas el 33% de los deportistas manifiestan que su entrenador mediante los entrenamientos si realiza piques de velocidad; el 67% de los deportistas opina que mediante los entrenamientos no les hace realizar los piques de velocidad.

## **DECISIÓN**

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los entrenadores y deportistas de la Escuela de Fútbol del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paltas y anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “Durante los entrenamientos de futbol la velocidad es un factor indispensable” se rechaza la hipótesis.

## **Discusión para verificar la segunda hipótesis**

### **Enunciado**

Los elementos utilizados para mejorar el rendimiento físico mejorarían la velocidad de los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón paltas.

### **ANALISIS**

Para el análisis de esta hipótesis utilizamos los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos donde aparecen el número o frecuencias y los porcentajes de las respuestas obtenidas.

Al consultar a los entrenadores en el cuadro # 13 el 100% de los entrenadores manifiestan que si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol porque con las estrategias utilizadas puede tener resultados esperados y mejorar si hay errores.

De los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los deportistas en el cuadro # 24 el 100% de los deportistas opinan que su entrenador si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol porque las planificaciones son indispensables y el entrenador puede llevar un buen proceso para los entrenamientos del fútbol.

## **INTERPRETACIÓN**

El 100% de los entrenadores manifiestan que si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol porque con las estrategias utilizadas puede tener resultados esperados y mejorar si hay errores mientras que el 100% de los deportistas opinan que su entrenador si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol porque las planificaciones son indispensables y el entrenador puede llevar un buen proceso para los entrenamientos del fútbol.

## **DECISIÓN**

Considerando la interpretación de los resultados anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que Las estrategias utilizadas en el entrenamiento para mejorar la velocidad a través del balón en los niños. Se acepta la hipótesis.

## **h. CONCLUSIONES**

Una vez realizado el proceso de triangulación entre los objetivos hipótesis y los datos empíricos de la investigación se pudo determinar las siguientes conclusiones.

- ❖ Los entrenadores solo poseen ideas generales del concepto referido a planificación deportiva y no se encuentran suficientemente capacitados para llevar a cabo una planificación sistematizada y estructurada de enseñanza futbolística esencialmente en lo que respecta a la velocidad.
- ❖ Los entrenadores manifiestan que si utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol con las estrategias utilizadas puede tener resultados esperados y mejorar si hay errores.
- ❖ Los entrenadores como deportistas no tienen conocimientos profundos, claros y relevantes de que es velocidad lo que no permite formar de manera adecuada al deportista.
- ❖ Los entrenadores realizan repeticiones de la enseñanza de la velocidad una sola vez a la semana.



## **i. RECOMENDACIONES**

Al término del proceso investigativo preliminar y con base a las conclusiones antes planteadas puedo recomendar lo siguiente:

- ❖ A los entrenadores denotar mas conocimiento de planificación deportiva, con cursos de capacitación y actualización ya que esta categoría donde se cimentan el desarrollo de las técnicas y habilidades futbolísticas esencialmente la velocidad.
- ❖ Recomiendo a los entrenadores mejorar y aplicar actividades o estrategias adecuadas para el entrenamiento de la velocidad siendo esto un papel principal dentro del futbol.
- ❖ Recomiendo a los entrenadores informarse o capacitarse a través de cursos sobre la velocidad para fortalecer y demostrar de mejor manera a los deportistas ya que la velocidad es una de las cualidades físicas más importantes para el fútbol , pero que debería estar pura y exclusivamente al servicio de la inteligencia futbolística y no del correr por correr
- ❖ Recomiendo a los entrenadores que realicen un taller de actualización, planifiquen y operativicen el plan de clase y más énfasis en la enseñanza de la velocidad siendo la velocidad lo primordial en el futbol se debería realizar Tres veces por semana sería lo ideal y hasta cuatro pero nunca menos de dos, un gran entrenador anuncia que tres estímulos para ganar ,dos para empatar y uno para perder, no el partido sino el estado adquirido de esta cualidad.

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- a) ENCARNACION PAEZ Alba. GUIA\_FUTBOL\_5. MALAGA, Diputación Provincial/
- b) Documentos de Estudio de la carrera de Cultura Física UNL.
- c) Programa Ministerio de educación.
- d) Guías Didáctica del Futbol.
- e) VERACRUZ SECRETARIA DE EDUCACION. Dir. Educación física. didactica\_01c.htm
- f) ENCICLOPEDIA SALVAT DEL DEPORTE, 1999, Tomos I, II, III y IV, España.
- g) JONES J., Principios de orientación y asistencia personal al alumno, Morata, Madrid, 2007.

## **WEBGRAFIA**

- a) <http://efisica.sev.gob.mx/difusion/politicaeducinst20092010/pdfs/guiafut.pdf>
- b) <http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>
- c) Definición de intercepción - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/intercepcion/#ixzz2aDHQnJZ6>
- d) <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/futbol/200-las-acciones-tecnico-tacticas-del-portero-de-futbol>
- e) <http://www.apsicologiaholistica.com/index.php/programas/futbol-en-valores.html>
- f) <http://www.futbolbaseenestadopuro.com/?p=2456>
- g) [http://entrenamientofisico.mex.tl/539881\\_velocidad-en-el-futbol.html](http://entrenamientofisico.mex.tl/539881_velocidad-en-el-futbol.html)
- h) <http://www.futbol-pf.com.mx/ArtT51.php>
- i) <http://sportadictos.com/2012/05/mejorar-velocidad-futbol>

k. ANEXOS

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

## PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

### TEMA

"EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS"

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN: CULTURA FÍSICA.

**AUTOR:**

*Jorge Fernando Agila Arias.*

**ASESOR:**

*Lic. Luis R Valverde J Mg. Sc.*

1859

LOJA - ECUADOR

2014

**a. TEMA**

“EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS”

## **b. PROBLEMÁTICA**

### **Ubicación del problema en un contexto**

La enseñanza del fútbol en etapas iniciales se ha derivado en la sola entrega del balón y que el propio niño sea quien desarrolle las iniciativas de dominarlo, así como el de trasladar el esquema competitivo a edades tempranas, sabemos que el deporte inicial tiende a fomentar, a hacer bonita, gustosa, atractiva, la actividad deportiva dejando de lado el mundo de las absurdas confrontaciones y pleitos entre deportista y técnico. Por tanto la búsqueda de la perfección de los educandos de las escuelas iniciales deportivas es uno de los factores que pueden generar apatía en el deporte que buscamos fomentar.

Además el futbol es un deporte de mucho ritmo e intensidades elevadas, además como es un juego de mucho contacto y oposición entre dos equipos, de once jugadores por cada lado.

El futbol es el deporte más popular a nivel mundial; se lo conoce y se lo práctica en todo el mundo y está especialmente implantado en Europa y América Latina, con creciente aceptación en África, en el próximo y lejano Oriente y en los Estados Unidos.

El futbol es un deporte que requiere tener espíritu de equipo por ser un deporte colectivo y por supuesto lo primordial de un deportista tener mucha paciencia y constancia para alcanzar logros en este deporte que es muy completo.

La problemática presente hace referencia a la escuela de futbol del gobierno autónomo descentralizado "del cantón Paltas, donde el entrenamiento de la velocidad no se da de forma adecuada y correcta, es así que no hay un buen rendimiento físico completo para los diferentes campeonatos de esta disciplina no han conseguido grandes logros, o no han surgido deportistas destacados en la disciplina del fútbol que estén participando en el campeonato profesional de fútbol del país o de la localidad.

Cabe señalar que las personas a investigar son los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas.

**Formulación del problema:**

CUAL ES EL EFECTO DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON PELOTA EN LOS NIÑOS JUGADORES DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTON PALTAS”

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Cumpliendo con las funciones del sistema académico curricular de la Universidad Nacional de Loja, he considerado realizar la presente investigación con el propósito de determinar el mayor efecto dentro del entrenamiento de velocidad de un deporte que tiene mucha importancia en nuestra sociedad como es el futbol en la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas.

### **c. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación la he realizado aplicando las normas que rige la Universidad Nacional de Loja el mismo que nos permite elaborar las diferentes problemáticas y de tal manera poder fortalecer el manejo del proceso investigativo.

En lo Académico, el presente trabajo investigativo me permitirá poner en práctica los conocimientos adquiridos en la Universidad Nacional de Loja y la Carrera de Cultura Física, la misma que tiene relación directa con el desarrollo de la población lo cual surge en la educación y la cultura que imparte a los estudiantes en general, los mismos que están comprometidos con la sociedad, lo cual conlleva a promover un buen desarrollo para mejorar la calidad de vida en nuestro país.

En virtud de la siguientes razones, el perfil del profesional de cultura física se dimensiona también a enfocar problemas que en el ámbito del deporte pueden afectar a grupos sociales, en el presente caso me permito enfocar el escenario de las escuelas de formación deportiva y el efecto del entrenamiento de la velocidad, así como los efectos que éstas podrían generar.

El presente proceso de investigación: “EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS” pretende exponer los orígenes, beneficios, causas y resultados que genera el correcto e incorrecto cumplimiento del entrenamiento de la velocidad y su influencia en rendimiento físico completo de los niños, como también el completo desconocimiento, seriedad e importancia que le prestan o desconocen las autoridades, entrenadores y niños a los procesos de entrenamiento de velocidad.

Capacidad compleja para producirse un acto motor a una determinada velocidad intervienen diferentes procesos este acto motor vendrá determinado por unos niveles de actuación de los sistemas bioenergéticas y de un control sobre ellos.

La velocidad viene muy marcada por el control motor. Algunos autores la definen como un tipo de fuerza no la valoran como cualidad pero debemos de este planteamiento los resultantes de estos procesos nos dan una maniobra en nuestro rendimiento que no nos la da ninguna cualidad primaria y es la regulación de los parámetros temporales que son los que en definitiva definirán la activación de los procesos que definirán la respuesta motora óptima.

Este concepto se puede definir como la correspondencia entre el valor real y el valor nominal lo que hacemos con lo que hemos planteado que queríamos hacer. Relacionado la ejecución con las condiciones externas la ejecución a la velocidad necesaria.



#### **d. OBJETIVOS**

- **General**

Conocer la eficiencia del entrenamiento de la velocidad con pelota en la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón paltas.

- **Específicos.**

- ✓ Identificar el efecto del entrenamiento de la velocidad que incide de manera directa o indirecta en rendimiento físico de los niños de la escuela de futbol del gobierno autónomo descentralizado.
- ✓ Analizar la eficiencia del entrenamiento de la velocidad con pelota.

## **ESQUEMA DEL MARCO TEORICO**

- **TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
- **CONCEPTO DE TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
- **EL ENTRENAMIENTO**
- **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
- **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**
- **COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO**
- **LA PREPARACIÓN FISICA**
- **LA PREPARACION FISICA DEL DEPORTISTA**
- **PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL**
- **PREPARACIÓN TÉCNICA**
- **PREPARACIÓN TACTICA**
- **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**
- **PREPARACIÓN TEÓRICA**
- **LA ESPECIFICACIÓN DEPORTIVA**
- **LA DIVERSIFICACIÓN DEPORTIVA**
- **LA VELOCIDAD**
- **VELOCIDAD EN LOS DEPORTES DE EQUIPO**
- **VELOCIDAD DE REACCION**
- **FACTORES QUE INTERVIENEN**
  - ✓ LA DESTREZA
  - ✓ LA COORDINACION
  - ✓ LA FUERZA
- **MANIFESTACIONES DE LA FUERZA**
  - ✓ Fuerza Máxima

- ✓ Fuerza velocidad
- ✓ Fuerza explosiva
- ✓ Fuerza resistencia

➤ **VELOCIDAD DEL DEPORTISTA VS VELOCIDAD DEL DEPORTE**

➤ **VELOCIDAD DEL JUEGO**

➤ **FACTORES QUE CONDICIONARAN LA VELOCIDAD DEL JUGADOR**

➤ **TIPOS DE EFECTO DE ENTRENAMIENTO**

- ✓ EFECTOS PARCIALES
- ✓ EFECTOS INMEDIATOS
- ✓ EFECTOS ACUMULATIVOS
- ✓ EFECTOS ACUMULATIVOS
- ✓ EFECTOS RESIDUALES

➤ **COMPONENTES QUE ESTRUCTURAN EL DESARROLLO DE LAS MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD DE LOS DEPORTES DE EQUIPO.**

➤ **EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y SU RELACIÓN CON LAS CAPACIDADES DE VELOCIDAD**

➤ **VELOCIDAD Y FUERZA**

## e. MARCO TEÓRICO

### TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento merced a los procesos de adaptación del organismo.

En la actualidad, el área de conocimiento que estudia y analiza este proceso es la TEORIA DEL ENTRENAMIENTO. Esta ciencia o técnica (todavía existen ciertas discrepancias entre autores sobre este aspecto), a evolucionado a lo largo de la historia de forma paralela a las necesidades de la sociedad. Como nos indica la filosofía, las sociedades crecen y se desarrollan fundamentándose sobre unas bases ideológicas comunes que condicionan y determinan sus formas generales de actuar.

Como es lógico, la evolución de la Teoría del Entrenamiento a lo largo del tiempo ha estado condicionada por las diversas corrientes ideológicas que han imperado.

Esta diversidad ideológica social ha comportado que el proceso de entrenamiento haya sido estudiado desde diferentes perspectivas y cada una de ellas haya dado prioridad a diferentes objetivos. A la vez, cada tendencia

ideológica del entrenamiento ha desarrollado su propia metodología para conseguir sus propios objetivos.

Entonces podemos decir que, la Teoría del Entrenamiento, como otras áreas del conocimiento (medicina, psicología, etc.....) es claramente polimetódica. Es decir, la consecución de objetivos es a través de diversos métodos, todos ellos fundamentados de forma científica.

La importancia del estudio de la teoría del Entrenamiento radica en el conocimiento y fundamentación teórico-científica de la actividad deportiva y de la organización y administración adecuadas de todas las actividades que involucra el entrenamiento deportivo como proceso, determinando al final un adecuado desarrollo integral del Atleta y su inserción positiva en la sociedad.

- **CONCEPTO DE TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

“Es la técnica que integra conocimientos científicos que provienen del deporte y de las diversas ciencias auxiliares. Su conocimiento nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, proporcionando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los deportistas” (Beyer 1987).

Por lo anteriormente expuesto, podemos decir que la actividad física encasillada como actividad deportiva y más aún si está orientada a logro de resultados deportivos, debe estar revestida de un orden científico, fundamentada y apoyada en las ciencias aplicadas al deporte y administrada con profesionalismo. La teoría del Entrenamiento persigue algunos propósitos que se podrían resumir en los siguientes:

- ◆ Principios del entrenamiento.
- ◆ Elaborar los planes de entrenamiento.
- ◆ Elaborar los Programas de enseñanza.
- ◆ Dotar de potencial pedagógico al proceso de entrenamiento.

La teoría del entrenamiento como toda ciencia o técnica ha evolucionado paralelamente a las necesidades y exigencias de la sociedad y ha determinado lineamientos a seguir que aplicados en su momento permitieron el logro de resultados y la proyección actual del deporte.

TIPO DE ENTRENAMIENTO	CARACTERISTICAS
Preparación Física	Desarrolla las capacidades condicionales (resistencia, velocidad, fuerza).
Preparación Técnica	Mejoramiento de la técnica, perfección y /o asimilación de la misma.
Preparación Táctica	Se basa en corregir las falencias tácticas de un grupo, además se trabajan las anteriores.
Preparación Mixta	Se trabaja de una manera combinada lo físico-táctico, físico-técnico, técnico-táctico.
Preparación Complementaria	Este es utilizado para mejorar y concluir los otros tipos de entrenamientos, su función secundaria es de recuperación.

- **EL ENTRENAMIENTO**



¿Qué es entrenamiento?

Primeramente digamos que entrenar es educar y para ello coincidamos con la educación autogestionaria. Es decir darle al individuo todos los medios para que se configure a sí mismo.

La diferencia del animal con el hombre es que éste entre estímulos y respuestas elabora un pensamiento por lo que podríamos definir al entrenamiento como un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que:

- ✓ Enseñanza es algo diferente de la transmisión de contenidos. Se caracteriza como la intervención activa en la propuesta de situaciones que permitan la interacción entre el contenido y los esquemas de aprendizaje.
- ✓ Aprendizaje es un proceso de construcción activa por parte del sujeto que aprende.
- ✓ No es un proceso lineal sino pluridimensional y dinámico, signado, con frecuencia por avances desiguales que requiere de constantes y múltiples reorganizaciones.
- ✓ Esto nos llevaría a un acrecentamiento de la eficiencia, no habiendo aquí ninguna diferencia con el entrenamiento si no se asociara a este con máximo rendimiento y a esto con exigencias desmedidas a las posibilidades de los niños.
- ✓ Los principiantes aprenden mejor con baja tensión emocional.
- ✓ Coincidamos también con la educación física que es un aspecto de la educación que, valiéndose de una serie de actividades que también requieren conocimientos técnicos específicos, procura el desarrollo armónico y la formación integral del hombre.
- ✓ Otra definición de entrenamiento es "...Entroncar lo científico con lo humano a través de lo pedagógico..." en donde lo científico es : saber qué se va a enseñar, lo humano es: a quién se va a enseñar y lo pedagógico es : cómo se va a enseñar. Por todo ello el entrenador deberá ser ante todo educador y luego un técnico o administrador.

#### • **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Es la suma de todos los estímulos realizados en un determinado espacio de tiempo llevando a modificaciones funcionales y morfológicas del organismo o sea es una adaptación que objetiva elevar un rendimiento.

Para Manso es un es un proceso metodológicamente estructurado por el técnico deportivo, que consiste en la aplicación de las cargas de trabajo que provocan en el deportista la ruptura de su estado de equilibrio mediante una fatiga controlada la cual tras una adecuada recuperación permite una vuelta a la situación de la normalidad que con el tiempo se transforma en adaptaciones que conducen a una mejora del rendimiento.

- **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**



El entrenamiento es también un proceso de adaptación y transformación anátomo-fisio-sicológico. Es el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades sico-morfo-funcionales del individuo y responde a varios principios, algunos de los cuales desarrollaremos:

- **1º debe ser Específico** : es decir que la labor esté dedicada a las exigencias propias del deporte que practica(en este caso el Fútbol).
- **2º debe ser Total**: entendiéndose por ello la utilización de muchos y muy variados métodos de entrenamiento. El entrenador está obligado a buscar una variedad de ejercitaciones adecuadas ricas y coherentes
- **3º debe ser Continuo**: Los esfuerzos continuos del entrenamiento fortalecen y perfeccionan el proceso de adaptación, enseñando al organismo a actuar con máxima intensidad y eficiencia y el mínimo de consumo. A pesar de ello, hay que considerar a lo largo del día, semana, mes, año, junto con la dinámica de los esfuerzos cumplidos, los períodos de reposo
- **4º debe ser Progresivo**: el volumen, la intensidad y complejidad de los esfuerzos deben crecer progresivamente teniendo muy en cuenta



siempre las posibilidades funcionales del organismo del niño. Esfuerzos cuantitativos y cualitativos extemporáneos, deterioran las posibilidades del rendimiento;

- **5º reclama Individualización:** Debido a la existencia de diferencias sico-morfo-funcionales de los niños; es decir: cada niño tiene características propias de la edad que atraviesa pero a su vez tiene diferencias con otros de su misma etapa o edad.

## COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO



El entrenamiento se compone tradicionalmente de cuatro partes, a saber:

- j. a) La preparación Física.
- k. b) La preparación Técnica.
- l. c) La preparación Táctica.
- m. d) La preparación Psíquica.

- **LA PREPARACIÓN FISICA**

El deporte exige al hombre una sucesión de esfuerzos de tal intensidad que hace que la condición física adquiera carácter primordial. El mejor de los “técnicos”, si no es capaz de mantener un esfuerzo constante, se hunde en el anonimato.

Cada deportista tendrá un mayor desenvolvimiento dentro de su propia esfera de rendimiento. Encontramos unos muy veloces, otros resistentes, otros con una gran coordinación, hábiles, etc. Esta predisposición hereditaria hace que cada individuo desarrolle sus máximas posibilidades en determinadas especialidades.

De que debemos preocuparnos: de una preparación física multilateral.

La formación de un deportista debe ir de lo general o inespecífico a lo particular a lo específico.

En la primera etapa de su formación se deberá trabajar en forma global, sin especialización; que el niño viva la mayor cantidad de experiencias motrices posibles; éxitos a breve plazo conducen a un rompimiento del proceso de enseñanza.

Para ello utilizaremos las técnicas propias del juego, las actividades naturales y los ejercicios contruidos o técnicos.

Recordar que el niño está en condiciones de participar con éxito en experiencias socio-motrices, a partir de los 6 años (Langlade).

Un aspecto a tener en cuenta dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es la competencia, banco de pruebas para la asimilación de la enseñanza.

La preparación física está dirigida hacia lo que llamamos la fórmula V.A.R.F. (velocidad, agilidad, resistencia y fuerza) ello sea por nombrar los cuatro grupos fundamentales, aunque no necesariamente en ese orden ya que el entrenamiento de los órganos precede al de los músculos; razón por la cual comenzaremos desarrollando la resistencia.

## **LA PREPARACION FISICA DEL DEPORTISTA**

### **Concepción de la preparación física en el proceso de entrenamiento**

**Proceso que se desarrolla mediante la realización de ejercicios de carácter general y específico, que constituyen su base integral motriz; cuando se define la preparación física se contextualiza en las particularidades del deporte de modo que se garantice, desde esta perspectiva, el desarrollo múltiple de la fuerza, rapidez y resistencia, aspectos esenciales para un desempeño profesional exitoso de los/as deportista**

La preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo.

Según lo expresa Matveev (1967), la preparación física puede ser de dos formas: Preparación física general y especial.

La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y con una dirección determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, entre otras.

La segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo

- **PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL**

La preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada. Al organizar el proceso de la preparación física especial, es indispensable no perder de vista nunca las exigencias específicas de la modalidad deportiva concreta.

Los ejercicios de entrenamiento elegidos deben cumplir las exigencias de la actividad competitiva según el régimen de trabajo del sistema neuromuscular.

- **PREPARACIÓN TÉCNICA**

Se entiende como la enseñanza de las acciones y movimientos, para librar la lucha deportiva realizada en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento.

Es la parte del proceso de preparación del deportista dirigida a la obtención de la destreza motriz propia de una modalidad deportiva seleccionada y al perfeccionamiento de ella. (Matveyev)

- **PREPARACIÓN TÁCTICA**

Consiste en la adquisición de conocimientos teóricos y su dominio en la práctica con relación al deporte practicado. Se incluyen también la elaboración de los procedimientos más racionales de conducción de las competencias, la confección de planes, variantes gráficos, etc., teniendo en cuenta a un contrario concreto. Para ello se necesita conocer al adversario, sus fuerzas, posibilidades y variantes tácticas del mismo.

La maestría táctica se fundamenta en la rica reserva de conocimientos y hábitos que permiten realizar con exactitud un plan pensado con precisión y, cuando se producen cambios rápidos, poder valorar la situación para encontrar la solución más efectiva y encaminar de nuevo la acción. (Ozolin)

- **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

Desde el comienzo de la preparación de base al final de la carrera del atleta, es indispensable consagrar una parte del perfeccionamiento deportivo al desarrollo de las cualidades mentales y a la formación de la voluntad. El nivel actual de los resultados deportivos está tan ligado a las cualidades de carácter y a la voluntad como al nivel de preparación técnico y táctico. (Platonov)

En la práctica, esta educación de la voluntad pasa por la ejecución obligatoria de los ejercicios impuestos, por la introducción sistemática de dificultades suplementarias en las sesiones de entreno y por el mantenimiento constante de una atmósfera de competición entre los atletas.

La eficacia de éste trabajo educativo depende mucho de las cualidades personales del entrenador: honestidad, equidad, intransigencia, calidad profesional. Debe ser lo suficientemente perspicaz para llegar con tacto y delicadeza, a un buen conocimiento de sus atletas.

Para ser eficaz el entrenador debe mantener el equilibrio entre las necesidades del perfeccionamiento deportivo y las de una inserción profesional y una vida social equilibrada.

- **PREPARACIÓN TEÓRICA**

Forma parte de la preparación intelectual del deportista. El deportista debe conocer:

- las tareas que se le plantean;
- saber orientarse en los medios y métodos para la educación de las capacidades biomotoras, en las formas de las tareas de entrenamiento y su planificación;
- en la periodización del entrenamiento anual y su contenido;
- en la planificación de entrenamientos prospectivos para muchos años;
- debe conocer el papel de las competencias deportivas y sus variantes, las particularidades de la preparación directa para ellas y su participación;
- llevar un diario de entrenamiento.

Para ello se sugiere:

- utilizar seminarios y lecciones especialmente preparados donde se traten temas técnicos, tácticos, etc.;
- se estudia literatura sobre teoría y metodología deportiva;
- se programan encuentros con otros deportistas.

[etodologiadeportiva-unam.blogspot.com/2011/07/componentes-del-entrenamiento-deportivo.html](http://etodologiadeportiva-unam.blogspot.com/2011/07/componentes-del-entrenamiento-deportivo.html)

## **LA ESPECIFICACIÓN DEPORTIVA**

Es caracterizada por un entrenamiento durante varios años en un deporte específico o sea sin la práctica de ningún otro deporte, que comienza en edades tempranas.

La especialización deportiva es descrita como la participación limitada en un solo deporte el cual es entrenado y competido alrededor de varios años y descrita por Grupe 1985 como un proceso intencionado por el proceso intencionado por el entrenamiento sistemático y de competencias planificadas con el objeto de llevar al niño a largo plazo a lograr la cima de un deporte.

## LA DIVERSIFICACIÓN DEPORTIVA

La diversificación por el contrario es la participación en una variedad de deportes y actividades a través de las cuales un atleta se desarrolla multilateralmente en la adquisición de habilidades técnicas, físicas, sociales y psicológicas y que lo llevara también a un alto rendimiento en la medida que se detectan y vayan desarrollando sus habilidades técnicas, sus capacidades físicas, psicológicas y sociales.

- **LA VELOCIDAD**



Es la aptitud para recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.-

Es la facultad para reaccionar a los estímulos (velocidad de reacción) contraer los músculos (velocidad contráctil muscular) y trasladarse sobre sus pies (velocidad de desplazamientos).

Esfuerzo cualitativo de tipo neuromuscular muy poco perfectible y que se desarrolla con déficit de oxígeno

En el fútbol la velocidad se asocia con: la capacidad de arrancar y detenerse abruptamente, cambiar de frente, girar, “pisar” y salir sin pérdida de tiempo; cambiar el ritmo de carrera aumentándolo o disminuyéndolo (cambio de ritmo); velocidad de reacción a estímulos sensoriales y exteriores (visuales, orales, auditivos).- Ello nos da una idea de lo compleja que resulta la velocidad en el fútbol

Es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no presente cansancio.

## VELOCIDAD EN LOS DEPORTES DE EQUIPO



Está claro que todos hemos desarrollado nuestra formación a partir de la lectura de los clásicos de la teoría del entrenamiento.

Todos estos autores realizaban sus estudios y propuestas desde las perspectivas de los deportes individuales.

Todos ellos se centraron en el estudio del cuerpo humano como punto de partida de sus diferentes teorías.

De esta manera podemos entender que aparezcan tratados sobre la fuerza, sobre la resistencia e incluso sobre la coordinación puesto que todas estas cualidades se sostienen sobre unos órganos vitales.

La velocidad no existe por lo tanto no tiene sentido tratarse como tal.

Pero entonces porque es un concepto tan utilizado en cualquier aspecto deportivo e incluso en muchas disciplinas deportivas encontramos las pruebas de velocidad.

De cualquier modo no encontraremos un órgano principal que nos puede ayudar a ubicar la velocidad probablemente si sea necesario su estudio así como plantear métodos para su desarrollo.

En relación con los fenómenos que nos ocupa en el deporte en general se evidencia la inexistencia de un concepto comúnmente aceptado y universal de la velocidad atendiendo que cada modalidad deportiva sobre todo los grandes grupos, deportes individuales de baja incertidumbre y los deportes colectivos de acuerdo con sus particularidades adoptara una definición propia.

En todas las definiciones de velocidad en la bibliografía de deportes individuales o de baja incertidumbre encontramos que este término se asocia al de mínimo tiempo posible.

Este es uno de los grandes aspectos que diferencia el concepto de velocidad en el deporte individual de los deportes colectivos, como iremos demostrando

.  
[http://www.felipeisidro.com/master\\_preparacion\\_fisica\\_deportes\\_colectivos/5\\_entrenamiento\\_velocidad\\_deportes\\_colectivos.pdf](http://www.felipeisidro.com/master_preparacion_fisica_deportes_colectivos/5_entrenamiento_velocidad_deportes_colectivos.pdf)

## **VELOCIDAD DE REACCION**

Es la capacidad de convertir en menos tiempo posible estímulos señales en movimiento.

- **FACTORES QUE INTERVIENEN**

La fuerza, la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación

- \* Hacer más veloz al veloz y menos lento al lento
- \* NO a juzgar cuál es la máxima velocidad
- \* SI a juzgar cuántas veces desarrolla su máxima velocidad

- **LA DESTREZA**

Decimos de la destreza que es la expresiva naturalidad, fácil liviandad y afinada precisión con que el deportista realiza gestos o acciones de su deporte. Depende en forma fundamental del funcionamiento, integración y maduración de la sicomotricidad de las personas; así como del desarrollo y entrenamiento de las distintas cualidades físicas y técnicas.

La sicomotricidad comprende la consideración de la estructuración perceptiva (desarrollo) de esquema corporal y ubicación témporo-espacial y el mejoramiento de la coordinación global (coordinación óculo-muscular y dinámica general).

Es en la niñez donde estos procesos evolucionan más intensamente (hasta los 12/14 años) pero su desarrollo lo acompaña toda la vida.



La destreza específica del jugador de fútbol se integra con todas estas adquisiciones y contenidos, de allí la importancia de su aprendizaje y entrenamiento precoz.

Esos niveles no son iguales para todos los niños, diversos factores limitan su logro; destacamos: la herencia y el grado de maduración obtenido en su psico-neuro-motricidad general.

Además inciden como limitativos otros factores: la elevada estatura, elevado peso corporal, escasa movilidad articular y elasticidad muscular.

Las demás valencias físicas se utilizan para sostener la destreza al máximo.

- **LA COORDINACION**



Por coordinación de movimientos de acuerdo con la edad comprendemos a la interacción armónica y en lo posible económica de músculos, nervios y sentidos con el fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación (motricidad refleja).

Otra definición que podemos dar: es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nerviosos y musculares sin que una interfiera con la otra.

Pedro Pons define a la coordinación como la utilización correcta y adecuada de todos los factores sensitivos y motores necesarios para la realización del movimiento.

Una óptima coordinación tiene que satisfacer las siguientes condiciones:

- La adecuada medida de fuerza, que determina la amplitud y velocidad del movimiento.
- La adecuada elección de los músculos que influyen en la conducción y orientación del movimiento.
- La capacidad de alternar rápidamente entre tensión y relajación muscular, premisas de toda forma de adaptación motriz.

Un movimiento será más coordinado, cuanto mayor sea la economía de energía empleada para ejecutarlo.

Una adecuada graduación de la fuerza en los impulsos aislados ha de permitir alcanzar un efecto máximo con un esfuerzo mínimo.

- **LA FUERZA**

El entrenamiento y desarrollo de la fuerza es uno de los temas que suscita mayor interés en los diversos contextos de la actividad física y el deporte. Desde la perspectiva del rendimiento deportivo, la mejora de esta cualidad física comporta, sin duda, mayores posibilidades del éxito deportivo.

Por otro lado, no podemos olvidar que el entrenamiento de la fuerza cobra mayor importancia en el contexto de la salud y educación. El mantenimiento de un tono muscular adecuado contribuye a la prevención de determinadas patologías relacionadas con el aparato locomotor. Así mismo, el desarrollo muscular ayuda a disminuir las molestias ocasionadas por algunas patologías crónicas, mejorando de esta forma la calidad de vida de aquellos que las padecen.

De forma tradicional, en el ámbito del entrenamiento deportivo, a la fuerza se la ha identificado como la cualidad física que nos permite mantener, vencer u oponerse a una resistencia externa. En la actualidad, la mayoría de la bibliografía especializada ha incluido en esta clásica definición dos conceptos que, a nuestro modo de entender la amplían y perfeccionan.

El primero es adjuntar el concepto de tensión muscular. Es evidente que la resistencia se supera o contrarresta mediante diferentes tipos de tensiones musculares; y, el segundo, es incluir y considerar las características del contexto donde se ejecutan dichas tensiones musculares. Una definición que ilustra esta evolución es la publicada por Siff y Verjochansky (1986) Capacidad de un músculo o grupo muscular de generar tensión muscular bajo condiciones específicas.

Según Kuznetzov (1973), es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.

- **MANIFESTACIONES DE LA FUERZA**

Existen diferentes formas de clasificar la fuerza, determinadas por varios criterios, dentro de las cuales la más tradicional es la que diferencia entre estas, tres manifestaciones de fuerza. Según Ehlenz-Grosser y Zimmerman (1991), la fuerza se divide en:

- ✓ **Fuerza Máxima**

Parte de la fuerza absoluta que puede activarse voluntariamente. La fuerza absoluta se identifica como todo el potencial de fuerza que presenta morfológicamente un músculo o grupo sinérgico de músculos.

- ✓ **Fuerza velocidad:**

Capacidad que tiene el sistema neuromuscular de superar cargas externas (el propio peso del cuerpo) o artefactos) con una gran rapidez de contracción. La velocidad comporta otros dos aspectos de la fuerza:

- ✓ **Fuerza inicial**

Es la capacidad del sistema neuromuscular de producir tensiones relativamente altas al comienzo de una contracción (se observa en la curva de fuerza-tiempo).

✓ **Fuerza explosiva**

Es la capacidad del sistema neuromuscular de seguir produciendo, tan rápido como sea posible, el crecimiento de la tensión ya inducida.

✓ **Fuerza resistencia**

Es la capacidad del músculo de oponerse a la fatiga producida por los ejercicios de fuerza repetidos durante un tiempo más o menos largo.

Para desarrollar el trabajo de fuerza es necesario conocer los factores biológicos de la misma.

La influencia que ejerce el trabajo de la fuerza en la actividad fisiológica de los músculos y su incidencia en el sistema circulatorio y nervioso. Al activarse el trabajo muscular aumenta el volumen de sangre circulando por minuto, llevando consigo el oxígeno y los sustratos para producir la energía necesaria. La especificidad y diversidad del estímulo nervioso que llega a los músculos, propicia un mejoramiento de la coordinación entre éste y las respuestas contráctiles que provocan los movimientos.

• **VELOCIDAD DEL DEPORTISTA VS VELOCIDAD DEL DEPORTE**

No se acaba de establecer de una forma clara una delimitación que permita diferenciar tanto la orientación como el significado del concepto clásico de velocidad propia de los deportes cíclicos y de estructura cerrada tradicionalmente adoptado también por los deportes de equipo de concepto de velocidad característico y particular de estos tipos de deportes emergente de su misma naturaleza.

En consecuencia planteamos una definición de velocidad entendida como una cualidad compleja que hace referencia a la dinámica operativa del equipo finalmente se presentan como factores limitantes de su menor o mayor grado de expresión en el juego los que relaciona preferentemente con el nivel de

organización y precisión con que maniobran los equipos en las diferentes situaciones de la competición.

Ponen de manifiesto que esta familia de deportes la velocidad del equipo determina la velocidad de juego por encima de la velocidad de cualquiera de sus jugadores por tanto las acciones de juego casi nunca vendrán determinadas con la velocidad con que desplazan los jugadores si no que normalmente se verá condicionada por la velocidad con que se mueve la pelota.

- **VELOCIDAD DEL JUEGO**

Lo podemos definir como

La capacidad de un equipo para resolver de manera óptima las tareas, objetivos consubstanciales a las diferentes fases y sub fases del juego.

Esta manifestación se contempla como una opción de organización operativa al alcance del equipo en la fase ofensiva y no tanto en la fase defensiva.

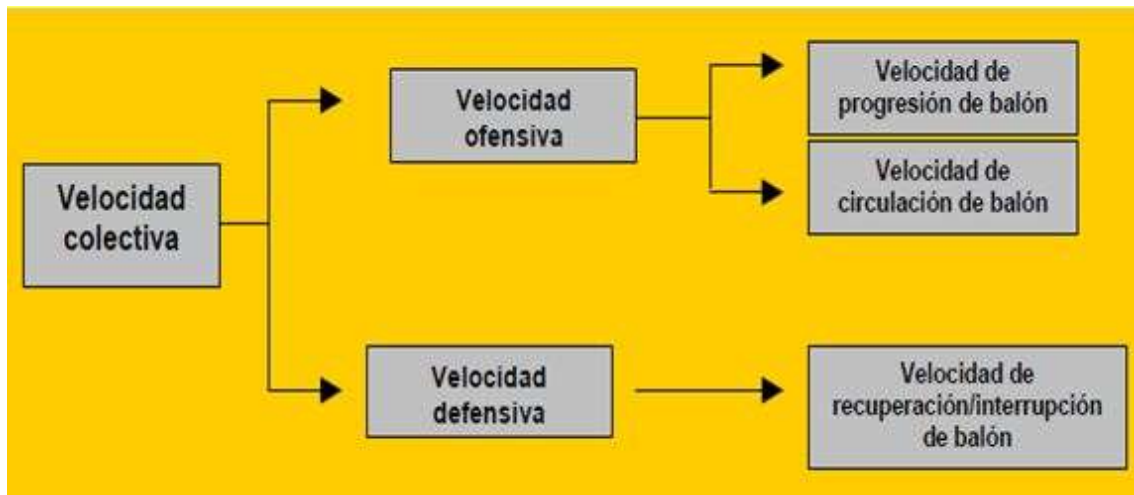
Es la velocidad con la que el equipo se mueve para conseguir los objetivos.

El grado de esta manifestación dependerá de factores de naturaleza preferentemente tácticos sobre los factores de carácter energético funcional aunque deben estar contemplados estos últimos.

De ellos también dependerá el grado de la manifestación que podemos alcanzar energético, muscular o coordinativo.

Esta manifestación de velocidad la encontramos condicionada en un grupo de deportes en los que el tiempo de posesión está limitado reglamentariamente.

Vales y Areces plantean una clasificación de la velocidad colectiva como la llaman ellos en el fútbol estructuran la velocidad colectiva desde el aspecto ofensivo y desde el aspecto defensivo.



## FACTORES QUE CONDICIONARAN LA VELOCIDAD DEL JUGADOR

- ✓ La disponibilidad cognitiva del jugador ( tratamiento de la información y toma de decisiones)
- ✓ La disponibilidad condicional del jugador.
- ✓ La disponibilidad coordinativa y técnica específica.
- ✓ La capacidad de jugador para soportar la fatiga.

## TIPOS DE EFECTO DE ENTRENAMIENTO

Cuando pretendemos analizar los efectos posibles del entrenamiento sobre el organismo del deportista hay que tener en cuenta una serie de factores muy diferente a si los analizamos en una persona. Por este motivo en este apartado pretendemos analizar los diferentes efectos en los que hemos dado llamar entrenamiento.

- **EFECTOS PARCIALES:** son elementos simples de entrenamiento los que modifican los parciales es decir cuando se varía la carga de fuerza, la resistencia o la velocidad se obtiene un efecto parcial distinto. Estos efectos parciales se suman en la generación de efectos más duraderos.
- **EFECTOS INMEDIATOS:** hacen referencia a aquellos efectos que se producen como resultado de una sola sesión de entrenamiento es decir que se manifiestan en la misma.

- **EFFECTOS RETARDADOS:** son efectos que tienen lugar una vez acabada la sesión de entrenamiento y que son producidos durante la adaptación compensatoria que el organismo realiza.
- **EFFECTOS ACUMULATIVOS:** cuando los efectos de entrenamiento se suceden en una progresión adecuada y con unas cargas optimas se produce una suma de efectos parciales que se acumulan dando lugar a los efectos acumulativos.
- **EFFECTOS RESIDUALES:** cuando acaba un periodo de entrenamiento y no se produce estimulación capaz de producir adaptación se denomina efecto residual a la retención de los cambios físicos tras el cese del entrenamiento, más allá del tiempo durante el cual durante el cual se produzcan adaptaciones es decir es el tiempo que nos dura el efecto del entrenamiento anterior.

## **COMPONENTES QUE ESTRUCTURAN EL DESARROLLO DE LAS MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD DE LOS DEPORTES DE EQUIPO.**

La notoria capacidad del cuerpo para adaptarse a condiciones medio ambientales inusuales es producto del crecimiento funcional de aquellos sistemas que resisten esfuerzos extremos como los que producen en la práctica deportiva.

Por consiguiente no existen mecanismos altamente especializados que sean únicamente cruciales para la velocidad, la fuerza o la resistencia.

Sin embargo gracias a un entrenamiento correcto estos sistemas se especializan de acuerdo con el énfasis principal del régimen motor que caracteriza a la actividad del deporte concreto.

Así encontramos en este caso los componentes de las cualidades que nos ayudan a orientar el trabajo hacia el desarrollo de la velocidad en los deportes de equipo.

## **PRINCIPIO DE PARTICIPACION ACTIVA Y CONSCIENTE DEL ENTRENAMIENTO**

Este principio contempla una preparación y conducción del entrenamiento y una actividad tal entre el entrenador y sus alumnos que posibilite a cada deportista saber para qué y por qué actúa.

El estudiante debe conocer el resultado de su actividad así como la valoración que se da a los ejercicios realizados. Cuando un deportista después de realizar un ejercicio analiza sus movimientos debe juzgar sus errores y saber cómo superarlos para así estar en condiciones de repetir el ejercicio con más éxito.

## **EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y SU RELACIÓN CON LAS CAPACIDADES DE VELOCIDAD**

En otro sentido, también es costumbre diferenciar la fuerza de la velocidad y como consecuencia lógica, el entrenamiento de la fuerza del de velocidad. De esta errónea diferenciación inicial se establece la idea de que, "sí fuerza y velocidad son elementos distintos y se pueden tener jugadores rápidos y veloces sin entrenar la fuerza ¿para qué vamos a hacerlo?"

Nada más alejado de la realidad. Desde el punto de vista de la física, fuerza y velocidad son magnitudes totalmente dependientes. La velocidad será el efecto o resultado de manifestar y aplicar fuerza, generalmente, contra la acción de otras que se oponen: inercial, gravitatoria (sí la dirección o el sentido del objeto al que se le dota de determinada velocidad es contraria a ésta) de fricción, aerodinámicas, etc.

Si bien en el ser humano, es la fuerza producida por el sistema neuromuscular la responsable de aumentar o disminuir la velocidad del movimiento de un segmento corporal, de todo el cuerpo en el espacio o de un móvil, desde la óptica de la fisiología no es la fuerza máxima disponible en términos absolutos el único factor responsable de la producción de velocidad en el hombre, sobre todo, cuando se trata de acelerar o dotar de cierta velocidad a resistencias ligeras (éstas estarían relacionadas con la velocidad gestual "pura"). En estos



casos, factores tales como: la velocidad de acortamiento muscular, la velocidad de acoplamiento-desacoplamiento en los enlaces proteicos de actina globular-meromiosina y la coordinación en las acciones de activación-relajación de agonistas-antagonistas -factores que, efectivamente, pueden deteriorarse por una hipertrofia muscular excesiva e inadecuada- tienen una elevada importancia y a su vez, algunos de ellos, una alta determinación genética lo que se manifiesta en una baja "entrenabilidad" (posibilidad de mejora de una capacidad motriz por efecto del entrenamiento (Zatsiorski, 1966; en Cometti, G. 2002).

También, con relación a la propia fuerza muscular, la condición de fuerza inicial -concepto definido por Yuri Verkhoshansky y que corresponde a la "capacidad para manifestar un alto valor de fuerza al inicio de la tensión muscular"- es muy importante a la hora de obtener aumentos de velocidad (o decrementos) con este tipo de resistencias y a su vez, su condicionamiento genético es elevado y su entrenabilidad baja.

Pese a las consideraciones realizadas con anterioridad, éstas no deben reforzar la idea de que el entrenamiento de la fuerza no puede tener influencia positiva en las aptitudes de velocidad de estos deportistas. Según Grosser (1992): fuerza máxima, explosiva y velocidad constituyen una "unidad dinámica", es decir, se determinan e influyen permanentemente. Un buen nivel de desarrollo de la fuerza máxima dinámica, más desde el punto de vista relativo (producción de fuerza por kilogramo de peso corporal) que absoluto, es condición primaria o de base para poder alcanzar unas altas capacidades de fuerza explosiva -cualidad que tiene una alta influencia en la velocidad gestual contra resistencia y en la velocidad frecuencial- (Cometti, G. 2002) y teniendo en cuenta que, las dos condiciones sí que tienen un grado elevado de entrenabilidad, un aumento apreciable y progresivo de las mismas podrían incrementar las posibilidades de velocidad de todos los futbolistas, tanto para los que están bien dotados genéticamente, como para los que, por el contrario, no lo están tanto.

<http://www.efdeportes.com/efd70/fuerza.htm>

## **VELOCIDAD Y FUERZA**

Evidentemente sin la actuación del sistema muscular no habría movimiento.

Cualquier acción motriz esta soportada por contracciones musculares cuya calidad depende de la intensidad de esta manera estamos definiendo con el concepto de fuerza.

La funcionalidad del sistema muscular humano y el musculo que por su capacidad de contracción es capaz de producir fuerza que se manifiesta en unas determinadas condiciones. Estas son una vez definidas como velocidad y otras como resistencia pero ambas no son sino una concreta evaluación de la fuerza muscular generadora de la situación observada.

La fuerza con la habilidad específica posibilita acciones en velocidad y la capacidad de repetir estas habilidades específicas permite que sean realizadas un mayor número de veces con mayor implicación en el juego y también con mayor eficacia cuando llega la fatiga.

### **Hipótesis**

#### **Hipótesis General**

Durante los entrenamientos de futbol la velocidad no es un factor indispensable.

#### **Hipótesis Específicas**

##### **Hipótesis 1**

- Las estrategias utilizadas en el entrenamiento para mejorar la velocidad a través del balón en los niños.

##### **Identificación de Variables**

**Variable dependiente.-** Métodos utilizados en el entrenamiento.

**Variable Independiente.-** velocidad con balón.

## f. METODOLOGÍA

### Diseño

El presente proyecto investigativo será de carácter hipotético – deductivo, ya que se fundamenta en los objetivos e hipótesis planteadas, además se emplearán los diferentes métodos e instrumentos que se detallan en la metodología, se trabajará con la estadística descriptiva, para analizar y detallar cada uno de los fenómenos inmersos en este proyecto.

### Métodos

**El método.-** es el camino a seguir mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano de manera voluntaria y reflexiva, para alcanzar un determinado fin que puede ser material o conceptual.

Los **Métodos** a emplearse en el desarrollo del presente proyecto de investigación son:

**Método Inductivo - Deductivo**, ya que partimos de las hipótesis planteadas que serán comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

**El Método Analítico – Sintético.-** Porque se realizará una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el efecto de la velocidad y su incidencia en el rendimiento físico de los niños de la escuela del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas a través del estudio Teórico - Práctico se logrará analizar las diferentes variables. En las conclusiones y recomendaciones se utilizará el proceso de síntesis.

**Método Descriptivo**, ya que haremos una relación detallada acerca del entrenamiento de la velocidad, y los criterios que darán los profesores y alumnos donde se hará la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretaremos y evaluaremos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

## **Técnicas e instrumentos**

Para desarrollar el marco teórico y conceptualizaciones realizaremos consultas bibliográficas en diferentes libros, revistas, documentos, internet relacionados a el efecto del entrenamiento de la velocidad diario y su influencia en el rendimiento físico completo. Elaboraremos fichas textuales, de resumen y mixtas sobre diferentes aspectos de las variables involucradas en la investigación.

Se utilizará la técnica de la observación directa en el proceso del entrenamiento de la velocidad diaria.

Para el desarrollo de la investigación de campo se utilizará las técnicas de la, **encuesta** (30 alumnos y 2 docentes) y **ficha de observación**.

A los Docentes y alumnos se aplicará la encuesta, en el cuestionario que se elaborará, de acuerdo a los indicadores, acerca del efecto del entrenamiento de la velocidad diario y su influencia en el rendimiento físico completo en los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas.

## **Población y Muestra**

- **Población**

La población seleccionado, son: Cantón Paltas de Escuela del gobierno autónomo descentralizado con 2 entrenadores y 60 deportistas.

- **Muestra**

He creído conveniente dirigir mi investigación enfocado en al caso específico de las categorías menores sub, 8, sub 10 y sub 12, de la escuela de futbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas”,

### g. CRONOGRAMA

ORDEN	ACTIVIDADES	Año: 2013-2014																											
		OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación del proyecto, revisión y aprobación				x	x	x																						
2	Elaboración del referente teórico							x																					
3	Diseño de instrumentos de investigación								x	x	x																		
4	Recopilación de la información de campo											x	x	x															
5	Tabulación de datos															x													
6	Análisis de resultados																x	x											
7	Inferir conclusiones y recomendaciones																			x									
8	Primer borrador del informe																			x	x	x							
9	Presentación del informe																					x	x	x					
10	Defensa de la tesis																									x	x	x	x

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **❖ Ingresos**

Fondos Propios.	900.00
-----------------	--------

### **❖ Egresos.**

○ Movilización Talento Humano.	300.00
○ Impresiones.	100.00
○ Bibliografía.	100.00
○ Equipos y Materiales.	200.00
○ TOTAL	900.00

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- ENCARNACION PAEZ Alba. GUIA\_FUTBOL\_5. MALAGA, Diputación Provincial/
- Documentos de Estudio de la carrera de Cultura Física UNL.
- Programa Ministerio de educación.
- Guías Didáctica del Fútbol.
- VERACRUZ SECRETARIA DE EDUCACION. Dir. Educación física. didactica\_01c.htm
- ENCICLOPEDIA SALVAT DEL DEPORTE, 1999, Tomos I, II, III y IV, España.
- JONES J., Principios de orientación y asistencia personal al alumno, Morata, Madrid, 2007.

## **WEBGRAFIA**

- j) <http://efisica.sev.gob.mx/difusion/politicaeducinst20092010/pdfs/guiafut.pdf>
- k) <http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>
- l) Definición de intercepción - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/intercepcion/#ixzz2aDHQnJZ6>
- m) <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/futbol/200-las-acciones-tecnico-tacticas-del-portero-de-futbol>
- n) <http://www.apsicologiaholistica.com/index.php/programas/futbol-en-valores.html>

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
 LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
 MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMATICA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
“EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTONOMO	CUAL ES EL EFECTO DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON PELOTA EN LOS NIÑOSJUGADORES DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO	<p style="text-align: center;"><b>Objetivo General</b></p> <p>- Es conocer la eficiencia del entrenamiento de la velocidad con pelota en la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón paltas.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Hipótesis general</b></p> <p>El método de entrenamiento para mejorar la velocidad a través del balón produce un mejor rendimiento completo físico en los niños.</p> <p style="text-align: center;"><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>Las estrategias utilizadas en el entrenamiento para mejorar la velocidad a</p>	<p style="text-align: center;"><b>- Método Inductivo - Deductivo,</b> ya que partimos de las hipótesis planteadas que serán comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.</p> <p style="text-align: center;"><b>El Método Analítico – Sintético.-</b> Porque se</p>



DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS”	DEL CANTON PALTAS”	<p><b>Objetivos Específicos.-</b></p> <p>Identificar el efecto del entrenamiento de la velocidad que incide de manera directa o indirecta en rendimiento físico de los niños de la escuela de futbol del gobierno autónomo descentralizado.</p> <p>Analizar la eficiencia del entrenamiento de la velocidad con pelota.</p>	<p>través del balón en los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los elementos utilizados para mejorar el rendimiento físico mejorarían la velocidad de los niños de la escuela de fútbol del gobierno autónomo descentralizado del cantón paltas.</li> </ul>	<p>realizará una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el efecto de la velocidad y su incidencia en el rendimiento físico de los niños de la escuela del gobierno autónomo descentralizado del cantón Paltas a través del estudio Teórico - Práctico se logrará analizar las diferentes variables. En las conclusiones y recomendaciones se utilizará el proceso de síntesis.</p>
------------------------------------------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p><b>Método Descriptivo</b>, ya que haremos una relación detallada acerca del entrenamiento de la velocidad, y los criterios que darán los profesores y alumnos donde se hará la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretaremos y evaluaremos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.</p>
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ANEXO 3 Encuesta aplicada a los ENTRENADORES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTON PALTAS.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
CARRERA DE CULTURA FISICA**



**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE LA  
ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO  
DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS.**

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **“EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS”**

1. ¿Tiene conocimiento de que es el fútbol?

SI ( )

NO ( )

Que es.....  
.....

2. ¿Qué fines desea que logre el estudiante?

Aprenda a jugar ( )

Juegue en equipo ( )

Este apto para competir ( )

3. ¿Cómo realiza la clase futbolística?

Calentamiento ( )

Directamente ( )

4. ¿Cuántas horas dedica al entrenamiento?

1 hora ( )

2 horas ( )

más de 2 horas ( )

5. ¿Tiene metas y objetivos para sus deportistas?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

6. ¿Realiza usted piques de velocidad?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

7. ¿Conoce que es velocidad?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

8. ¿Los niños al realizar el entrenamiento de velocidad presentan dificultades?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

9. ¿Cuándo realiza piques de velocidad usted se cansa?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

10. ¿Cuántas repeticiones de velocidad a la semana realiza?

UNA ( )

DOS ( )

MAS DE DOS ( )

Porque.....  
.....

11. ¿La velocidad ayuda a mejorar la condición física?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

12. ¿Cree usted que la velocidad es indispensable en el fútbol?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

13. ¿Utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

Cuáles son las actividades o estrategias.....

**. GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

**ANEXO 4 Encuesta aplicada a los NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTON PALTAS.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
CARRERA DE CULTURA FISICA**



**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS.**

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **“EL EFECTO DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DIARIA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO COMPLETO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PALTAS”**

1. ¿Te gusta entrenar fútbol?

SI ( )

NO ( )

Por qué.....  
.....

2. ¿Los beneficios del entrenamiento del fútbol son?

Importantes ( )

Poco importantes ( )

Nada importantes ( )

Porque.....  
.....

3. ¿Cuántas horas entrenas?

1 hora ( )

2 horas ( )

más de 2 horas ( )

4. ¿Estás de acuerdo con las horas entrenadas o cuantas horas te gustaría entrenar?

1 hora ( )

2 horas ( )

más de 2 horas ( )

Porque.....  
.....

5. ¿Entrenas fútbol?

Por deporte ( )

Por qué te gusta ( )

Por ser un profesional ( )

6. ¿Crees tú que la velocidad es indispensable en el fútbol?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

7. ¿La velocidad te ayuda a mejorar tu condición física?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

8. ¿Conoces que es velocidad?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

10 ¿Tu entrenador mediante los entrenamientos te hace realizar piques de velocidad?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

11. ¿Cuándo realizas piques de velocidad te llegas a cansar?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

12. ¿Tu entrenador utiliza actividades o estrategias para el entrenamiento de velocidad en el fútbol?

SI ( )

NO ( )

Porque.....  
.....

**. GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**



**ANEXO 5 INSTALACIONES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTON PALTAS.**

**JUNTO A LOS DEPORTISTAS Y ENTRENADORES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTON PALTAS.**



## REALIZANDO LOS ENTRENAMIENTOS





## CON LOS DEPORTISTAS



## **INDICE**

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vi
MAPA GEOGRÁFICO	vii
ESQUEMA DE TESIS	viii
a. Título	1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés	2
c. Introducción	4
d. Revisión de literatura	9
e. Materiales y métodos	34
f. Resultados	36
g. Discusión	60
h. Conclusiones	63
i. Recomendaciones	64
j. Bibliografía	64
k. Anexos	66
ÍNDICE	116