



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO**

**“Tesina de grado previo a la obtención del título de  
licenciado en Cultura Física y Entrenamiento  
Deportivo”**

**LA TÉCNICA DEL TOQUE CON BORDE INTERNO Y  
SU INCIDENCIA EN LA EFECTIVIDAD DEL TIRO AL  
GOL, EN LA SELECCIÓN DE FUTBOL DEL CENTRO  
EDUCATIVO PARTICULAR VIGOTSKY, PERIODO  
SEPTIEMBRE 2014 A MARZO 2015**

**Autor: Jhonatan Alejandro Sánchez Valdez**

**Tutora: Susana Paz**

**Riobamba – Ecuador**

**2015.**

## CERTIFICACIÓN

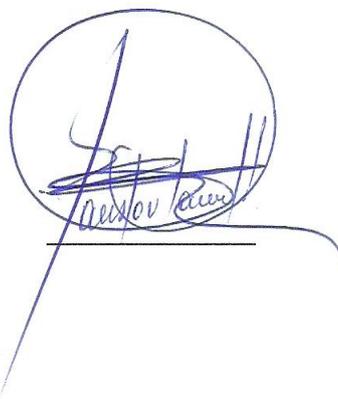
El tribunal de defensa privada conformada por el Licenciado Vinicio Sandoval como Presidente del tribunal, Licenciada Susana Paz tutora, Msc. Fabián Sánchez miembros del tribunal certificamos que el señor estudiante Jhonatan Sánchez se encuentra apto para la defensa pública previa a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo:

Una vez que han sido realizadas las revisiones y ediciones correspondientes al proyecto de investigación.

Para constancia de lo expuesto firman:

Lic. Vinicio Sandoval

**PRESIDENTE DEL  
TRIBUNAL**



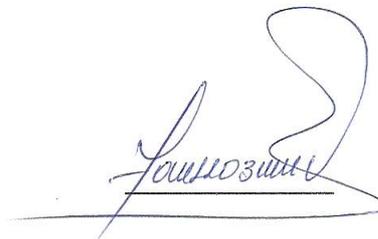
Lcda. Susana Paz

**TUTORA DEL  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**



Msc. Fabián Sánchez

**MIEMBRO DEL  
TRIBUNAL**



## **ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

Quien suscribe Licenciada Susana Paz, nombrada legalmente tutora del proyecto de investigación: **LA TÉCNICA DEL TOQUE CON BORDE INTERNO Y SU INCIDENCIA EN LA EFECTIVIDAD DEL TIRO AL GOL, EN LA SELECCIÓN DE FUTBOL DEL CENTRO EDUCATIVO PARTICULAR VIGOTSKY, PERIODO SEPTIEMBRE 2014 A MARZO 2015**; como requisito parcial para la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; en uso de las atribuciones que le confiere el reglamento pertinente, tiene a bien certificar: que el señor Jhonatan Alejandro Sánchez Valdez, realizo responsablemente el trabajo de investigación, con mi supervisión y asesoramiento pertinente.

Riobamba, Agosto del 2015.



---

Lcda. Susana Paz

**TUTORA**

## AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

“La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, nos corresponde exclusivamente a: Jhonatan Sánchez y Lcda. Susana Paz; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo”

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized initials and a surname, positioned above the printed name.

Jhonatan Alejandro Sánchez Valdez

060357853-5

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo a la memoria de mis abuelitos quienes con su amor y comprensión supieron sembrar en mi valores para enfrentar la vida, a mis padres por sus esfuerzos para acompañar mi carrera hasta hoy, a mis hermanas por su compañía en los buenos y malos momentos, a mi angelita allá en el cielo ya que mi pensamiento siempre me ha sido guiado por su recuerdo y hoy culmino con éxito una etapa más de mi vida

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi agradecimiento al dador de la vida, Dios, que ha bendecido y guiado mi camino, así mismo a la Universidad Nacional de Chimborazo por su servicio a la comunidad en especial a la carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo y a su cuerpo de docentes quienes han sabido inculcar en mi conocimientos útiles y acordes a mi profesión, así mismo a mi familia por luchar conmigo en los tiempos difíciles y acompañarme en los gratos momentos.

## Tabla de contenido

CERTIFICACIÓN.....	ii
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xi
RESUMEN .....	xii
SUMMARY.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>1</b>
1. PROBLEMATIZACIÓN.....	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	2
1.3 OBJETIVOS.....	2
1.3.1 OBJETIVO GENERAL:.....	2
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
1.4 JUSTIFICACIÓN .....	3
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>4</b>
2. MARCO TEORICO.....	4
2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL.....	4
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	4
2.2.1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS .....	4
2.2.2. La técnica del toque .....	6
2.2.2.1 Toque con borde interno .....	7
2.2.2.2 Técnica de toque con borde interno.....	8
2.2.3 Tiro al gol.....	9
2.2.3.1 Aspectos generales y factores a tener en cuenta para realizar un buen tiro: .....	9
2.2.3.2 Tipos de tiro .....	9
2.2.3.3 Cuándo es aconsejable el tiro .....	10
2.2.3.4 Cuándo no es aconsejable el tiro .....	10
2.2.3.4 Superficies de contacto del golpeo con el pie: .....	11
2.2.3.5 Aspectos a tener en cuenta en la enseñanza del tiro: .....	18
2.2.3.6 Análisis de la potencia en el tiro. ....	19

2.2.3.7 Fases para obtener un tiro potente: .....	19
2.2.3.8 Técnica individual del golpeo con el pie: .....	20
2.2.3.8.1 Superficies de contacto:.....	21
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BASICOS .....	24
2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS .....	26
2.5. VARIABLES.....	27
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: .....	27
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE: .....	27
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>30</b>
3. MARCO METODOLÓGICO .....	30
3.1 Método científico.....	30
3.1.1. Tipos de investigación .....	30
3.1.2 Diseño de la investigación.....	31
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	31
3.2.1 Población.....	31
3.2.2. Muestra .....	31
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	31
3.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS .....	32
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>33</b>
4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. ....	33
4.1 PRETEST TOQUE CON BORDE INTERNO .....	33
4.2 PRETEST PASES CON TÉCNICA.....	34
4.3 PRETEST PASES SIN TÉCNICA.....	35
4.4 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST PASES .....	36
4.5 POST TEST TOQUE CON BORDE INTERNO.....	37
4.6 POS TEST PASES CON TÉCNICA .....	38
4.7 POS TEST PASES SIN TÉCNICA .....	39
4.8 CUADRO COMPARATIVO POS TEST PASES.....	39
4.9 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA .....	41
4.10 PRETEST TIRO AL GOL.....	42
4.12 PRETEST TIROS CON TÉCNICA .....	43
4.13 PRETEST TIROS SIN TÉCNICA .....	44
4.14 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST TIRO AL GOL.....	45

4.15 POS TEST TIRO AL GOL .....	46
4.16 POST TEST TIRO AL GOL SIN TÉCNICA .....	47
4.17 POS TEST TIRO AL GOL CON TÉCNICA .....	48
4.18 CUADRO COMPARATIVO POS TEST TIRO AL GOL.....	49
4.19 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA .....	50
<b>CAPÍTULO V</b> .....	51
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
5.1 CONCLUSIONES .....	51
5.2 RECOMENDACIONES.....	52
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	53
6. PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	53
6.1 JUSTIFICACIÓN .....	53
6.2 OBJETIVOS.....	53
6.2.1 OBJETIVOS GENERAL.....	53
6.2.3 EJECUCIÓN .....	54
BIBLIOGRAFÍA.....	78
ANEXOS .....	79

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N. 1 PRETEST TOQUE CON BORDE INTERNO.....	33
TABLA N. 2 PRETEST PASES CON TÉCNICA .....	34
TABLA N. 3 PRETEST PASES SIN TÉCNICA .....	35
TABLA N. 4 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST PASES.....	36
TABLA N. 5 POST TEST TOQUE CON BORDE INTERNO .....	37
TABLA N. 6 POS TEST PASES CON TÉCNICA .....	38
TABLA N. 7 POS TEST PASES SIN TÉCNICA .....	39
TABLA N. 8 CUADRO COMPARATIVO POS TEST PASES.....	40
TABLA N. 9 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA .....	41
TABLA N. 10 PRETEST TIRO AL GOL .....	42
TABLA N. 11 PRETEST TIROS CON TÉCNICA .....	43
TABLA N. 12 PRETEST TIROS SIN TÉCNICA .....	44
TABLA N. 13 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST TIRO AL GOL.....	45
TABLA N. 14 POS TEST TIRO AL GOL.....	46
TABLA N. 15 POST TEST TIRO AL GOL SIN TÉCNICA.....	47
TABLA N. 16 POS TEST TIRO AL GOL CON TÉCNICA .....	48
TABLA N. 17 CUADRO COMPARATIVO POS TEST TIRO AL GOL.....	49
TABLA N. 18 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA .....	50

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN N. 1 PRE TEST TOQUE CON BORDE INTERNO .....	33
ILUSTRACIÓN N. 2 PRETEST PASES CON TÉCNICA.....	34
ILUSTRACIÓN N. 3 PRETEST PASES SIN TÉCNICA.....	35
ILUSTRACIÓN N. 4 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST PASES .....	36
ILUSTRACIÓN N. 5 POST TEST TOQUE CON BORDE INTERNO .....	37
ILUSTRACIÓN N. 6 POS TEST PASES CON TÉCNICA.....	38
ILUSTRACIÓN N. 7 POS TEST PASES SIN TÉCNICA.....	39
ILUSTRACIÓN N. 8 CUADRO COMPARATIVO POS TEST PASES .....	40
ILUSTRACIÓN N. 9 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA.....	41
ILUSTRACIÓN N. 10 PRETEST TIRO AL GOL.....	42
ILUSTRACIÓN N. 11 PRETEST TIROS CON TÉCNICA .....	43
ILUSTRACIÓN N. 12 PRETEST TIROS SIN TÉCNICA .....	44
ILUSTRACIÓN N. 13 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST TIRO AL GOL .....	45
ILUSTRACIÓN N. 14 POS TEST TIRO AL GOL.....	46
ILUSTRACIÓN N. 15 POST TEST TIRO AL GOL SIN TÉCNICA .....	47
ILUSTRACIÓN N. 16 POS TEST TIRO AL GOL CON TÉCNICA.....	48
ILUSTRACIÓN N. 17 CUADRO COMPARATIVO POS TEST TIRO AL GOL .....	49
ILUSTRACIÓN N. 18 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA.....	50

## RESUMEN

En este trabajo investigativo se realizó un análisis sobre la importancia del fundamento técnico del toque con borde interno, en la efectividad del tiro al gol, demostrando que los deportistas presentan deficiencias en este aspecto, por estos motivos se ha decidido realizar la siguiente investigación La técnica del toque con borde interno y su incidencia en la efectividad del tiro al gol, en la selección de fútbol del Centro Educativo Particular Vigotsky. Mediante un profundo análisis teórico de los fundamentos de la variable independiente y de la dependiente, se pudieron establecer las bases para comprender la etiología del problema.

En esta tesis se utilizó los métodos inductivo y deductivo, el diseño de la investigación fue descriptiva-explicativa y el tipo de investigación documental y de campo, la población estuvo compuesta por 18 miembros del equipo de fútbol, se utilizaron test para medir el nivel de efectividad en el tiro al gol, para establecer la relación entre las variables.

Los resultados obtenidos permitieron conocer en qué aspectos estaban las deficiencias la técnica del toque con borde interno en el equipo de fútbol, para mediante este análisis desarrollar las habilidades coordinativas necesarias para ejecutar sus actividades y mejorar la efectividad en el tiro al gol, la principal conclusión fue: El plan de entrenamiento fue eficaz, lo cual se pudo evidenciar mediante el pos test, los deportistas mejoraron su técnica en el momento de realizar sus pases, el 30 % lo realizó sin técnica, el 70 % lo realizó con técnica, lo que incidió en el rendimiento deportivo del equipo. En el tiro al gol se mejoró la eficiencia de los tiros a la portería al nivel de eficiente con el 88 %, con lo cual se establece la eficacia de la actividad propuesta.

## SUMMARY



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### CENTRO DE IDIOMAS

---

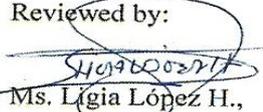
#### ABSTRACT

The research was conducted to analyze the importance of the technical basis of touch with inner edge, and its effectiveness of the shot at goal, showing that athletes have deficient in this regard, for these reasons it has decided to make the following research. This technique has implemented with soccer team in the Private School Vygotsky. Through in-depth theoretical analysis of the foundations of the independent variable and dependent, they could establish the basics for understanding the etiology of the problem.

In this investigation, it was used the inductive and deductive methods, the research design was descriptive-explanatory and type of documentary and field research, the population was composed of 18 members of the football team, different tests were used to measure the level of effectiveness in the shot at goal, to establish the relationship between the variables.

The results allowed us to know on which aspects were technical deficiencies of touch with inner edge on the football team, by this analysis to develop the coordinative skills necessary to perform their activities and improve effectiveness in the shot at goal, the main conclusion was: The training plan was effective, which was evident by the post test, athletes improved their technique to make their passes, 30% was made without technical, 70% was made with technique, which affected the sports performance. In the shooting efficiency goal shots on goal to the level of efficiency to 88%, which the effectiveness of the proposed activity set was improved.

Reviewed by:

  
Ms. Lúcia López H.,  
ENGLISH TEACHER



## INTRODUCCIÓN

Esta tesina estudia la falta de fundamentos técnicos de los deportistas del C.-E.P. VIGOTSKY, mediante el análisis de los referentes teóricos sobre el aprendizaje del deportista en sus diferentes áreas de estudio.

El objetivo general de este trabajo fue determinar la incidencia de la técnica del toque con borde interno en la efectividad del tiro al gol, en la selección de fútbol del C.E.P. Vigotsky.

La problemática se establece debido a la deficiencia que presenta el deportista en la técnica del toque, generando una falta de efectividad en la parte más importante del partido de fútbol que es la consecución del gol, si bien este estudio se realizó en base a supuestos teóricos, la base del mismo está en la aplicación de esos referentes para constituir una metodología de trabajo que beneficia a los deportistas. .

A continuación se presenta una síntesis de la estructura de la investigación:

En el **capítulo I**, se describe el problema, de la falta de efectividad del tiro al gol, los objetivos y la justificación e importancia del proceso investigativo para tener el conocimiento de que es lo que se va a desarrollar

En el **capítulo II**, Se estudian los referentes teóricos correspondientes a las variables, a través de teorías científicas que apoyan al conocimiento, para sustentar la investigación con el marco teórico

El **capítulo III**, El marco metodológico, tipo de investigación, diseño de la investigación, población y muestra, técnicas de recolección de datos y de procesamiento de la información, lo que ayuda a comprender como se diseña la investigación.

En el **capítulo IV**, el análisis e interpretación de resultados, resultantes de la aplicación de los instrumentos de investigación.

En el **capítulo V** Las conclusiones y recomendaciones

# CAPITULO I

## 1. PROBLEMATIZACIÓN

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial podemos referir que la preparación futbolística es buena debido a que los entrenadores deportivos dan la relevancia que supone un buen entrenamiento basado en la planificación de los fundamentos técnicos, tomando en cuenta la perseverancia y constancia tanto de futbolistas como de entrenadores, obteniendo excelentes resultados a largo plazo. Es importante también conocer que estos fundamentos se los trata de manera específica dando prioridad individual a cada uno y no de manera general. Es así que el fundamento técnico del tiro al gol se lo realiza en varias sesiones de entrenamiento pudiendo ver sus resultados en el encuentro al momento de convertir.

En nuestro país no podemos decir lo mismo debido a que la calidad futbolística es deficiente, este problema se da debido a que los entrenadores de las divisiones inferiores, no forma futbolistas con fundamentos adecuados. Podemos observar claramente en la selección ecuatoriana de futbol un juego bueno, pero la deficiencia está en la efectividad del tiro al gol, esto como consecuencia de la mala formación obtenida desde niños.

En nuestra provincia podemos partir desde la falta de motivación para que los niños acudan a un centro deportivo y más allá es imprescindible mencionar también la falta de profesionales experimentados en el trabajo de divisiones menores. Esto nos lleva a dar como resultado futbolistas que no tiene efectividad en el tiro al gol.

El tema en estudio “La técnica del toque con borde interno y su incidencia en la efectividad del tiro al gol, en la selección de futbol del C.E.P. Vigotsky, periodo septiembre 2014 a marzo 2015”, basa su problemática en la falta de fundamentos deportivos por parte de los miembros de la selección de futbol, como consecuencia de la falta de trabajo en fundamentos técnicos.

En los niños de la selección de fútbol del C.E.P. Vigotsky, se puede observar que no hay mucha efectividad en los tiros al gol, fallan muchos tiros al arco, falta de fundamentos básicos del futbol en edades tempranas, el trabajo ha sido descuidado

en esta área, no tienen precisión en los toque, en el tiro al gol, esto limita su creatividad, durante el juego.

No existe precisión con el balón, no se cuenta con un espacio físico propicio para realizar la práctica de un equipo de futbol, no se incentivan los fundamentos técnicos de fútbol, en pequeñas edades no se ha trabajado en la técnica específica y capacidad técnica para ejecutar el toque con borde interno y en la técnica de tiro al gol.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Como inciden la técnica del toque con borde interno en la efectividad del tiro al gol, en la selección de fútbol del C.E.P. Vigotsky, periodo septiembre 2014 a marzo 2015?

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL:**

Determinar la incidencia de la técnica del toque con borde interno en la efectividad del tiro al gol, en la selección de fútbol del C.E.P. Vigotsky, periodo septiembre 2014 a marzo 2015

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Realizar un pre test para evidenciar el nivel de los fundamentos técnicos básicos en el toque con borde interno de futbol de la selección de futbol del C.E.P. Vigotsky
- Proponer un programa metodológico para mejorar la eficacia del tiro al gol
- Comprobar la eficacia del programa metodológico mediante el pos test, evidenciando el toque con borde interno y su eficacia en el tiro al gol

## **1.4 JUSTIFICACIÓN**

La importancia de la investigación está en que el fútbol exige un alto nivel técnico, por lo que es necesario ejecutar un proceso que permita mejorar la efectividad del tiro al gol por parte de los miembros del equipo de fútbol, a partir de parámetros concretos que les permita desarrollar las capacidades propias del futbolista, las cuales no pueden ser logradas de forma espontánea por todos, ya que la receptividad no es la misma.

Este proyecto se realiza por la necesidad de investigar cuales son los beneficios de mejorar el toque con borde interno, para alcanzar un nivel óptimo de eficacia en los tiros al gol, mediante la aplicación de plan de entrenamiento, para mejorar la efectividad y mejorar la productividad del deportista.

El aporte teórico de esta investigación es que mediante la revisión de aportes científicos de libros especializados, revistas y artículos académicos se incrementa el conocimiento.

Es importante desde el punto de vista práctico porque es un trabajo de campo que se ejecutará en el lugar donde ocurren los acontecimientos, esto es el C.E.P VIGOTSKY.

La realización de este proyecto es factible gracias a que se cuenta con los recursos, técnico, tecnológicos, materiales, bibliográficos y temporales para ejecutar la investigación.

Los beneficiarios serán miembros del equipo de fútbol del C.E.P VIGOTSKY”.

Con todos estos antecedentes se justifica realizar este estudio investigativo.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEORICO**

#### **2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL**

Este proyecto investigativo se fundamenta en la teoría del conocimiento pragmático, en la que se articula la teoría de la clase áulica con la práctica con la que nos proponemos realizar esta investigación.

#### **2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

##### **2.2.1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

Bauer, (2004), referente a los fundamentos técnicos afirma que:

Es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolo que tiene un objetivo obtener un resultado determinado en el fútbol. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan, se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan. Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol. Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo. Describir el fundamento técnico, las fases de los sistemas de juego en el fútbol, prever posibles jugadas en un partido de fútbol. A través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: dominio del balón, recepción, pase, conducción, finta o dribling, tiro, cabeceo, arqueros.

#### **Dominio del balón.**

Para Cook (2000), “Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso”.

### **La recepción**

Según Cook (2000).

La recepción–control, es un elemento técnico básico. Es un preámbulo a toda acción técnica efectiva; ayuda a uno mismo para una futura acción del juego y facilita el trabajo al compañero. Este gesto es amplio y genérico; tiene variantes con las cuales responden a las distintas exigencias del juego.

### **El pase**

Según Cook (2000).

El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

### **La conducción**

Para Cook (2000), la conducción; “Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior”.

### **El dribling**

Para Cook (2000), el dribling es el:

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

### **El tiro**

Cook, (2000), define al tiro como;

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

### **El cabeceo**

Para Cook (2000), el cabeceo es: “La acción técnica de cabecear forma parte del grado de perfeccionamiento del jugador y es una habilidad que requiere un aprendizaje, que como tal, está sujeto a una metodología, que va de lo simple a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido”

### **2.2.2. La técnica del toque**

Es el elemento técnico más importante del fútbol, referencia al acto de impulsar el balón con cualquiera de las partes corporales del deportista, permitidas por el reglamento del futbol.

Su importancia está determinada por niveles de eficacia, lo cual depende de la superficie de contacto con el balón. Las superficies corporales naturales para su ejercicio son, la cabeza y el pie.

Con el pie, las superficies de contacto más utilizadas son: parte interna, parte superior (empeine), parte externa, punta, talón y planta. Con la cabeza utilizamos la parte frontal y parietal, derecha, izquierda y coronilla.

Mecánica de ejecución.- Ésta se divide en “momentos “o gestos mecánicos de la siguiente manera:

Para el pie

Se coloca la pierna de apoyo paralela al balón en forma semiflexionada en tobillo, rodilla y cadera.

Se flexiona la rodilla de la pierna del pie con que se golpea el balón y se extiende la cadera y tobillo hacia atrás para proyectarse sobre el balón.

Los brazos se colocan en posición de extensión para otorgar equilibrio al cuerpo (estilo personalizado).

Al momento de golpear el balón, la vista se encuentra sobre éste y se inclina el tronco al frente según se trate de dirigir el balón a mayor inclinación el balón sale raso y sin ninguna inclinación del tronco el balón sale al frente y si, contrariamente, el tronco se inclina hacia atrás el balón se eleva según los grados de inclinación.

#### **2.2.2.1 Toque con borde interno**

Este toque es el que más se utiliza en un partido, porque da mayor seguridad en los pases, por la mayor superficie de contacto que está formada por la zona que inicia del dedo gordo hasta donde termina el arco del pie. Esta técnica se utiliza para pases cortos y que no lleven mucha fuerza, para no dificultar la acción del compañero, en su devolución de primera intención o en su recepción.

De su ejecución diremos que se puede hacer desde parado, en trote y a velocidad, y se puede golpear el balón de la misma forma, raso, rodando, botando y elevado.

También hay que decir que se puede golpear con efecto el balón, con empeine interno, empeine externo, para enviar un centro, un tiro de esquina, para un tiro libre, para un cambio de juego, para un pase cortó y para tirar un penalti.

### **2.2.2.2 Técnica de toque con borde interno.**

Correr hacia el balón en línea recta, frente a él; la carrera es corta, (3 ó 4 m.) y ligera, la pierna de impacto la giramos hacia fuera desde la cadera; por lo tanto, el plano longitudinal del pie debe estar perpendicular a la dirección del tiro y la planta estará paralela al suelo.

La rodilla de la pierna que golpea ha de flexionarse mientras que el pie de apoyo se mantendrá al lado del balón, a unos 10-15 cm., con lo que el eje longitudinal del pie se hallará casi paralelo a la dirección del tiro. Asimismo, el cuerpo se inclinará un poco hacia adelante, pero con la vista fija en el balón.

La posición de los brazos, el opuesto a la pierna de impacto estará flexionado a la altura del codo y se moverá hacia adelante, mientras que el otro brazo permanecerá pegado al cuerpo.

El movimiento de la pierna que golpea el balón comienza desde la cadera, las articulaciones de la rodilla y el tobillo han de estar flojas, pero en el momento del contacto con el balón hay que ofrecer una tensión para que la superficie sea dura; la intensidad ha de ser más de choque que de empuje. Si queremos que el balón no se eleve hay que golpearlo en medio y si queremos elevarlo debemos golpearlo abajo.

Esta técnica se utilizará en un balón parado o a ras de piso, si el balón viene por alto la técnica se modifica: la rodilla de la pierna de impacto se flexiona más para que el pie se encuentre con el balón a mayor altura. El movimiento de la pierna hacia atrás y la conducción son más cortos. La posición del cuerpo un poco hacia atrás, en tanto que los brazos no cambian.

Si el golpeo se hace de botepronto es exactamente igual, sólo que la ejecución es algo más difícil, ya que requiere estar muy atento en el momento que el balón rebota en el suelo.

### **2.2.3 Tiro al gol**

Corbeau, (2000), el tiro al gol;

Es la acción técnica individual que consistente en todo envío del balón sobre la portería contraria, teniendo como fin introducirlo en la misma, este golpeo podrá realizarse con todas las superficies que permite el reglamento, en especial importancia de los pies y la cabeza.

- Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria, el tiro es el fin último o el máximo objetivo del juego.
- Aunque un equipo juegue con la mejor técnica, sus evoluciones tácticas sean racionales, su condición física sea óptima y su capacidad defensiva sea máxima, si el equipo no marca, el equipo no gana, de ahí la vital importancia del tiro al gol.

#### **2.2.3.1 Aspectos generales y factores a tener en cuenta para realizar un buen tiro:**

#### **2.2.3.2 Tipos de tiro**

- La variedad de posibles acciones de tiro es muy extensa.

a.- Respecto al jugador:

- Si lo ejecuta parado esperando el balón.
- Si lo realiza en movimiento recibiendo el balón.
- Si lo efectúa después de una acción técnica individual (control, regate, finta o conducción).
- Si lo realiza con o sin oposición del adversario.

b.- Respecto al balón:

- Según su procedencia (frontal, de atrás, lateral o diagonal).
- Según su altura (rasos, altos, aplicación de las bolears o a media altura).
- Según su posición (si el balón está parado, aplicable a los tiros libres o en movimiento).
- Según su llegada (sin botes, boteando, con un bote o a bote pronto).
- Según su trayectoria (con o sin efecto, ascendente o descendente, rectilíneo, paralelo al suelo o curvilíneo).
- c.- Respecto a la portería:
- Según el ángulo de tiro (frontal, angulado o semi angulado).
- Según la zona de tiro (según la distancia sea corta, media o larga).

c.- Respecto a la portería:

- Según el ángulo de tiro (frontal, angulado o semi angulado).
- Según la zona de tiro (según la distancia sea corta, media o larga).

#### **2.2.3.3 Cuándo es aconsejable el tiro**

- a.- Cuando las posibilidades de golpeo pueden conseguir éxito al estar en zona de tiro con una distancia adecuada.
- b.- Cuando el ángulo de tiro se presenta favorable.
- c.- Cuando se puede efectuar o no es necesaria otra acción técnica previa.
- d.- Cuando el guardameta se encuentra tapado por defensas y adversarios.
- e.- Cuando hemos desequilibrado al guardameta con una finta previa.

#### **2.2.3.4 Cuándo no es aconsejable el tiro**

- a.- Cuando un compañero se encuentra en mejor situación y se le puede pasar el balón.
- b.- Cuando se carece de ángulo de tiro.
- c.- Cuando las posibilidades de llegar a puerta, por la distancia o por la zona de tiro, no son buenas.

d.- Cuando el balón viene en malas condiciones, es perceptivo realizar un control orientado previo.

#### **2.2.3.4 Superficies de contacto del golpeo con el pie:**

En un partido de fútbol se utilizan varios tipos de tiro dependiendo de las circunstancias, la diferencia fundamental está en “la superficie de contacto”, cada superficie tiene características específicas y está acorde según el tipo de tiro que se busque:

##### **A.- Interior del pie:**

Se utilizará cuando:

- a.- La distancia con respecto a la portería sea corta.
- b.- Se busque seguridad, precisión, no mucha colocación, velocidad y potencia.

##### **Errores más frecuentes al utilizar el interior del pie:**

- a.- En vez de inclinar el cuerpo ligeramente hacia delante, hacerlo hacia atrás, perdiendo control sobre el tiro y elevando el riesgo de mandarlo arriba.
- b.- No tocar con fuerza el balón y realizar un tiro demasiado suave.
- c.- No aprovechar toda la superficie posible de golpeo o golpear el balón con parte de la planta del pie (error frecuente en balones que no son rasos).

##### **Realización del gesto técnico:**

- a.- Correr hacia el balón en línea recta (3-4 metros máximos), la carrera ha de ser ligera.
- b.- Cuerpo ligeramente hacia delante a la hora del golpeo, mirada en el balón.
- c.- La pierna de apoyo debe estar ligeramente flexionada por la rodilla y la punta del pie mirando a la dirección del golpeo.

d.- El pie de ejecución debe estar con la punta angulada hacia arriba y mirando hacia fuera completamente con el tobillo fijo.

e.- Acompañar el movimiento del balón con la pierna, golpeo con la máxima superficie.

f.- La altura que alcance el balón dependerá de la zona donde lo golpeemos, en el centro del balón si queremos que sea raso o debajo del centro si queremos que tome altura.

#### **Ventajas de utilizar el interior del pie:**

- Asegura mejor la dirección del balón ya que golpeamos con la mayor superficie del pie (es difícil no acertarle al balón).

#### **Desventajas de utilizar el interior del pie:**

Es un tiro previsible, difícil de sorprender, es un tiro muy preciso pero con poca potencia, en plena velocidad es difícil adecuar la zancada para ejecutarlo y muy fácil tropezarse al intentarlo.

#### **B.- Empeine interior del pie:**

Se utilizará cuando:

a.- La distancia respecto a la portería sea media.

b.- Se busque una precisión y una buena colocación del balón con moderada potencia.

c.- Se necesite dar efecto al balón.

#### **Errores más frecuentes al utilizar el empeine interior del pie:**

a.- Utilizarlo en distancias demasiado largas llegando sin fuerza el balón a la portería.

b.- Inclinar demasiado atrás el cuerpo, resultando en un tiro demasiado alto el balón.

c.- Golpear demasiado lateralmente el balón adquiriendo éste demasiado efecto.

d.- No realizar un acompañamiento adecuado (no tomando efecto el balón).

#### **- Realización del gesto técnico:**

- a.- Si estás parado, realizar una carrera de aproximación al balón de 6-7 metros, la aceleración ha de ser uniforme.
- b.- El paso anterior a golpear el balón hay que alargarlo un poco.
- c.- La pierna de apoyo tiene que situarse a 25-30 cm del balón y hacia un lado.
- d.- El tobillo y pierna de apoyo se doblan ligeramente.
- e.- El torso se inclina desde la cadera al lado opuesto.
- f.- Balanceo de brazos y mirada en el balón.
- g.- La punta de la bota chutadora mira hacia fuera.
- h.- Golpear el balón, no en el centro sino lateralmente para que adquiera una ligera rotación.
- i.- La altura que coge el balón viene determinada por la inclinación de la parte superior de nuestro cuerpo y la zona de golpeo del balón.
- j.- Se debe acompañar el arco del balón con la pierna chutadora, estirando la pierna hacia delante y aflojando la tensión muscular.

### **Ventajas de utilizar el empeine interior del pie:**

Es el tipo de tiro más utilizado porque permite combinar potencia, colocación y efecto, bien ejecutado es el más difícil de detener para el portero.

### **Desventajas de utilizar el empeine interior del pie:**

Hay que saber jugar con el equilibrio entre potencia, colocación, efecto y esto es difícil, muchos jugadores abusan de él y se olvidan del empeine total, del exterior y del interior, limitando así las posibilidades de su juego.

### **C.- Empeine total del pie:**

Se utilizará cuando:

- a.- La distancia y el ángulo respecto a la portería sea grande.

- b.- Cuando se busque máxima potencia.
- Errores más frecuentes al utilizar el empeine total del pie:
  - a.- No golpear en el centro del balón.
  - b.- Lentitud en su ejecución.
  - c.- No lanzar la pierna de golpeo suficientemente desde atrás, con lo cual se pierde potencia y perfección en la ejecución del gesto.

### **Realización del gesto técnico:**

- a.- Correr detrás del balón 6-7 metros.
- b.- La dirección de la carrera ha de ser la misma que la dirección del balón.
- c.- Los primeros pasos han de ser cortos pero el último ha de ser largo, de modo que permita precisar la posición y tirar la pierna chutadora hacia atrás.
- d.- La pierna de apoyo debe estar situada a 10-15 cm a un lado del balón.
- e.- El pie chutador debe estar en el plano vertical del balón.
- f.- El torso tiene que estar casi vertical, el brazo contrario se mueve hacia delante y el otro se balancea.
- g.- En el momento del contacto, la rodilla tiene que estar ligeramente doblada.
- h.- Si se busca un golpeo raso, hay que colocarse perpendicular al balón, teniendo la rodilla y la pierna de apoyo ligeramente más atrás.
- i.- En el acompañamiento posterior la pierna ha de seguir al balón alargada completamente.

### **Ventajas de utilizar el empeine total del pie:**

Permite dar al balón la mayor potencia posible, pudiendo tirar a puerta desde posiciones alejadas, si está bien dirigido, es muy difícil detenerlo para el portero, aunque no se meta gol puede dar pie a un rechazo posterior.

### **Desventajas de utilizar el empeine total del pie:**

Es muy difícil darle una buena colocación, el mecanismo de ejecución ha de ser casi perfecto, de lo contrario pierde toda su efectividad, necesita de cierto espacio para “armar” el tiro, no es un tiro rápido, si se quiere una correcta ejecución.

#### **D.- Exterior del pie:**

Se utilizará cuando:

- a.- Es un tipo de golpeo utilizado normalmente como recurso en defecto del resto, que viene dado por una especial posición de nuestro cuerpo o por una necesidad de dar efecto al balón, básicamente para desviar un pase raso que recibimos muy cerca de la portería.
- b.- Posiciones muy cercanas a la portería y en las que, generalmente no hay opción de realizar un control para una mejor situación de remate.

#### **Errores más frecuentes al utilizar el exterior del pie:**

- a.- No adecuar el posicionamiento de la pierna pasiva.
- b.- Meter el pie de golpeo demasiado abajo con lo que el balón rota con efecto hacia nosotros.

#### **Realización del gesto técnico:**

- Atacamos la pelota desde una posición lateral.
- El último paso se alarga más, justo antes del contacto con la pelota, para incrementar la potencia de golpeo.
- El golpeo tiene que ser en el lateral del balón, aunque variará según la dirección que necesitemos dar al balón.
- El tronco con ligera inclinación hacia delante (excepto en las ocasiones en las que se intente elevar el balón).
- Punta del pie de ejecución hacia abajo y golpeo con la parte exterior del pie, aunque variará según la dirección que necesitemos dar al balón.
- Darle mucha fuerza al golpeo o aprovechar la fuerza que trae el balón, ya que de parado es una superficie con la que resulta muy difícil imprimir fuerza al balón.

### **Ventajas de utilizar el exterior del pie:**

Permite dar gran efecto a la pelota, es una opción generalmente poco esperada por el portero ya que desvía la trayectoria inicial del balón, buen recurso en distancias cortas.

### **Desventajas de utilizar el exterior del pie:**

Es muy difícil dar potencia al golpeo, es complicado aplicar correctamente el efecto deseado.

### **E.- Empeine exterior del pie:**

Se utilizará cuando:

- a.- Es un tipo de golpeo utilizado normalmente como recurso en defecto del resto, que viene dado por una especial posición de nuestro cuerpo o por una necesidad de dar efecto al balón.
- b.- Posiciones muy cercanas a la portería (si el jugador va en carrera) o más lejanas si el balón está parado, y en las que generalmente, no hay opción de realizar un control para una mejor situación de remate o se busca sorprender al portero con el efecto que se imprime al balón.
- c.- Jugadas de estrategia.

### **Errores más frecuentes al utilizar el empeine exterior del pie:**

- a.- No adecuar el posicionamiento de la pierna pasiva.
- b.- No acompañamiento de la pierna activa.
- c.- Golpeo demasiado lateral adquiriendo el balón mucho efecto pero poca potencia.
- d.- No presentar correctamente la superficie de contacto y terminar golpeando con la puntera con lo que el balón adquiere poca fuerza, una trayectoria irregular y además puede causarnos una lesión de tobillo.

### **Realización del gesto técnico:**

- a.- Atacamos la pelota desde una posición lateral o frontal.
- b.- Dependiendo de la dirección que se pretenda dar al balón, puede utilizarse el mecanismo más similar al empeine total o al empeine interior (cambiando en éste caso las inclinaciones y orientaciones del cuerpo).
- c.- El último paso se alarga más, justo antes del contacto con la pelota.
- d.- El golpeo tiene que ser en el lateral del balón, aunque variará según la dirección que necesitemos dar al balón.
- e.- El tronco con ligera inclinación hacia adelante (excepto en las ocasiones en las que se intente elevar el balón).
- f.- Punta del pie de ejecución hacia abajo y golpeo con la zona exterior del empeine, aunque variará según la dirección que necesitemos dar al balón.
- g.- Darle mucha fuerza al golpeo o aprovechar la fuerza que trae el balón.
- h.- Acompañamiento de la pierna activa, alargándose por completo.

### **Ventajas de utilizar el empeine exterior del pie:**

Permite dar gran efecto a la pelota, es una opción generalmente poco esperada por el portero ya que desvía la trayectoria inicial del balón o le imprime una trayectoria con mucho efecto.

### **Desventajas de utilizar el empeine exterior del pie:**

Es complicado aplicar correctamente el efecto deseado y es de muy difícil ejecución técnica.

### **F.- Otras superficies de contacto:**

- Existen también otros tiros o remates de recurso ante situaciones forzadas, sin ángulo, en desequilibrio, en las cuales será igualmente válido introducir el balón

en la superficie sea cual sea la superficie utilizada (siempre que permita el reglamento), es decir, hombro, pecho, abdomen, muslo, rodilla, tibia, planta del pie, talón, puntera etc, estas superficies no se deben entrenar pues la optimización de su entrenamiento sería escasa en base a las pocas ocasiones en las que podríamos utilizarlas en el juego real.

- Sí sería de reseñar (examinar) la utilidad de la puntera para realizar tiros sorpresivos a corta distancia, para llegar a un balón lejano y para los campos pesados o embarrados.
- La volea, la semi volea y la chilena son otros tipos de golpeo donde se obtiene mayor potencia al estar el balón en movimiento y se utiliza en situaciones extremas en balones a media altura o altos.

#### **2.2.3.5 Aspectos a tener en cuenta en la enseñanza del tiro:**

Es necesario aprender a golpear bien el balón ya sea a balón parado o bien en el desarrollo de una acción colectiva, para su enseñanza debemos tener en cuenta:

- a.- Evitar repeticiones continuadas por riesgo de lesiones crónicas por sobrecarga.
- b.- Utilizar balones con las características adecuadas para cada edad.
- c.- Practicar el tiro en toda su gama de posibilidades, desde diferentes zonas y ángulos de tiro.
- d.- Practicar con todas las superficies de golpeo posibles y con ambas piernas.
- e.- Trabajar progresivamente sin y con oposición y a balón parado o en movimiento.
- f.- En edades tempranas trabajaremos especialmente el equilibrio y la coordinación general, con especial atención al proceso, explicación, demostración y corrección del gesto técnico y a la posición y movimiento de la pierna de apoyo, de la pierna de golpeo, de los brazos y del cuerpo.

g.- Combinar los tiros a puerta con diferentes acciones técnicas previas tanto individuales como colectivas.

#### **2.2.3.6 Análisis de la potencia en el tiro.**

El jugador de fútbol cuando tira a portería debe concentrar toda su energía en un solo punto y librar esa energía en las centésimas de segundo en que el pie entra en contacto con el balón.

- Los jugadores de fútbol que tienen un potente disparo (más de 100 Km/h), tienen unas condiciones especiales e innatas pero un entrenamiento programado puede mejorar mucho el tiro.
- En las acciones repentinas como es el tiro, las fibras musculares que intervienen son las fibras rápidas y la energía que precisa el tiro se prepara con una combustión anaeróbica y se descarga explosivamente.
- Un tiro potente depende de la velocidad de contracción de las fibras rápidas y esto es algo innato pero que se puede mejorar con el entrenamiento, fortaleciendo dichas fibras que almacenan más energía y mejorando también las fibras intermedias que se transforman poco a poco en fibras rápidas.
- Éste tipo de entrenamiento logra una coordinación intramuscular (contracción simultánea de todas las fibras de los músculos), logrando una gran aceleración, la coordinación intramuscular es importante pues casi todos los músculos y ligamentos del cuerpo intervienen en la acción del tiro (unos con contracción y otros con elasticidad).
- La pierna que dispara sólo tiene una parte de la energía necesaria y sólo conseguiremos un potente disparo si coordinamos el movimiento completo.
- Cada jugador tiene su constitución con unas palancas óseas que pueden favorecer perjudicar la potencia del disparo y el movimiento del jugador, previo al disparo es fundamental.

#### **2.2.3.7 Fases para obtener un tiro potente:**

- a.- Impulso con carrerilla, como mínimo de cinco pasos, para obtener velocidad.
- b.- Apoyo junto al balón y estiramiento de la musculatura de la pierna de golpeo hacia atrás, quedando tensa como un arco, ésta tensión anterior al disparo es la base de la contracción muscular del tiro.
- c.- Contracción explosiva de los músculos del abdomen y del muslo, que lanzan a gran velocidad la pierna hacia adelante.
- d.- El muslo frena un instante antes de establecer contacto con el balón y la pierna sale lanzada, con máxima aceleración, desde la articulación de la rodilla.
- e.- El empeine tenso golpea el balón a más de 120 km/h y proyecta en el momento del impacto y con toda la pierna extendida, toda la energía contenida, simultáneamente la pierna de apoyo presiona el suelo con más fuerza.

#### **2.2.3.8 Técnica individual del golpeo con el pie:**

- Es todo toque o lanzamiento que se da al balón de forma más o menos intensa o el contacto que se propina al balón de forma consciente, aplicándole una dirección, altura (trayectoria) y velocidad determinada.
- Si el golpeo o toque se realiza de forma suave, se empleará para conducir, pasar en corto, hacer un autopase, etc. Mientras que si el toque o golpeo es potente, se empleará para despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.
- Aspectos determinantes de la dirección, velocidad y altura del balón.- En el golpeo habrá que tener en cuenta algunos aspectos como: la carrera previa, la colocación del pie de apoyo, la zona de contacto con el balón, de la superficie de contacto, posición de los segmentos corporales, impulso y amplitud de la pierna ejecutora, balanceo posterior.
- El gesto técnico preciso, en cualquier tipo de golpeo, lo realiza todo el cuerpo, pero es de suma importancia la colocación y el movimiento de las dos piernas para realizar un correcto golpeo de balón.
- La pierna activa o de golpeo, como su nombre indica, es la encargada de impulsar el balón con un contacto, la pierna activa o de golpeo, es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.

- La pierna pasiva o de apoyo es la que situada más o menos cerca o más o menos adelantada, dará a ese golpeo una dirección, precisión y fuerza adecuada.
- La pierna pasiva o de apoyo, es la que equilibra el momento de la acción.
- La dirección que adquiere el balón depende de los siguientes aspectos:

- a.- Zona del balón en la que se contacta o se recibe el golpeo.
- b.- Zona del pie o superficie de contacto con la que se golpea el balón.
- c.- El eje longitudinal del pie de apoyo.
- d.- El eje de la superficie de golpeo, según esté orientada.

La velocidad que adquiere el balón depende de los siguientes aspectos:

- a.- Superficie de contacto utilizada en el golpeo.
  - b.- Fuerza o potencia imprimida al balón en el golpeo.
  - c.- La velocidad del balón en el momento del golpeo.
  - d.- El sentido que lleve el balón antes del golpeo.
  - e.- La elasticidad del balón.
  - f.- La resistencia del aire.
- La altura que adquiere el balón depende de los siguientes aspectos:
- a.- La superficie de contacto con que se golpea el balón.
  - b.- La zona del balón donde se recibe el contacto.
  - c.- La altura que tenga el balón antes del golpeo.

#### **2.2.3.8.1 Superficies de contacto:**

##### **a.- Empeine frontal o total:**

- Se emplea para golpeos fuertes y largos, imprimiendo gran velocidad y potencia al balón.
- El pie está en flexión plantar y el golpeo se produce en el momento en que el balón toca el suelo o inmediatamente después.
- Es un toque rápido y potente y el balón se encuentra al lado del pie de apoyo.

- Con este tipo de golpeo prima más la potencia que la precisión por lo que será útil para lanzamientos lejanos.

**b.- Empeine interior:**

- Se emplea para golpes con efecto y son golpes de gran precisión, es utilizado en tiros, pases medios y largos, y tiros con mucho efecto.
- Se utiliza frecuentemente en los saques de esquina, así como en el lanzamiento de golpes francos directos.
- La superficie de contacto del empeine interior comprende desde la base del dedo gordo hasta el tobillo interior.
- En cuanto a la pierna de apoyo, como la dirección de la carrera no coincide con la que tomará el balón, hay un paso anterior al golpeo, y éste es más largo, el pie de apoyo debe estar a unos 25 cm; del balón y se debe realizar una ligera flexión de rodilla y tobillo.
- En cuanto a la pierna de golpeo, debe ir hacia atrás desde la cadera, la rodilla en el momento del golpeo está ligeramente flexionada y las articulaciones tensas.
- El pie golpea el balón lateralmente en el centro y le imprime una ligera rotación y después la pierna continúa el recorrido extendiendo la rodilla.
- La posición del cuerpo estará en función de cómo queramos que salga el balón y el brazo contrario a la pierna que golpea el balón se balancea lateralmente.
- Los errores más comunes que se producen al realizar el golpeo con el empeine interior son: dejar el cuerpo muy atrás, colocarse de frente al balón y tener la pierna de apoyo muy alejada.

**c.- Empeine exterior:**

Se emplea para golpes con efecto y son golpes con menor precisión que el empeine interior.

- El jugador se sitúa ligeramente colocado hacia el lado de la pierna con la que vamos a golpear (si tiramos con la derecha nos colocamos a la derecha del balón y si es con la izquierda, al revés), el pie se gira un poco hacia adentro y se golpea el balón en su parte interior justamente al lado del centro.
- Sus posibilidades de aplicación corresponden a las del golpeo con el empeine interior.

#### **d.- Interior del pie:**

- Se emplea para golpes seguros y cercanos, son los de mayor precisión pero de menos velocidad.
- Es el más utilizado por su precisión, asegura la dirección del balón y se emplea en remates y pases a distancias cortas.
- La potencia es menor que con el empeine pero mejora la precisión.
- El interior, sobretodo es utilizado para los lanzamientos de cerca y permite fintar al portero si la torsión de la pierna se efectúa en el último momento.
- Hay que evitar siempre el mostrar demasiado nuestro movimiento de preparación.
- La superficie de contacto del interior del pie comprende desde el dedo gordo al talón y tobillo interior.
- La pierna o pie de apoyo se coloca a unos 10-15 cm; del balón (eje longitudinal del pie paralelo a la dirección del tiro).
- La pierna de golpeo se coloca girada hacia afuera desde la cadera (abrir la rodilla), eje longitudinal del pie perpendicular a la dirección del tiro y la rodilla semiflexionada, en el momento del golpeo se aumenta el tono muscular, luego disminuye.
- La posición del cuerpo debe estar inclinado ligeramente hacia adelante, el brazo contrario a la pierna que golpea, abierto y ligeramente adelante y el brazo de la pierna ejecutora, ligeramente flexionado y pegado al cuerpo.

#### **e.- Exterior del pie:**

- Es un golpeo muy potente que da dos trayectorias al balón: recta si el contacto es muy directo y bombeada, y curva si es tangente.
- Este golpeo da efecto al balón porque rompe la trayectoria inicial y es muy utilizado para los lanzamientos que llegan de los extremos y los balones parados.
- La situación es igual que para el golpeo con el interior, sólo que el pie se gira hacia adentro para mostrar el exterior del pie al balón y se golpea el mismo en la parte central o un poco exterior izquierda.

**f.- Rodilla, talón, puntera y planta:**

- Son golpeos para sorprender y se utilizan normalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.
- El golpeo con la rodilla se realiza con el apoyo en la parte anterior del muslo, cuando el jugador no puede liberarse del balón por estar demasiado marcado y no puede ejecutar un golpeo clásico.
- El golpeo con el talón es un golpeo de recurso, útil para engañar al contrario o ayudar a un compañero.
- El golpeo con la puntera se utiliza en condiciones particulares como puede ser un terreno de juego embarrado o un charco de agua, se utiliza delante y a distancia corta de la portería y en los despejes.
- El golpeo con la planta es accidental para un jugador, este golpeo tiene todas las posibilidades de engañar al contrario porque su trayectoria y dirección son inesperadas.

**2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BASICOS**

**Bajar:** Acción de regresar a posiciones retrasadas (a la defensa) con el objetivo de replegarse para impedir los avances del contrario.

**Balón:** Pelota grande, usada en juegos o con fines terapéuticos. En el mundo del fútbol el balón tiene que cumplir los siguientes requisitos: Será esférico. Será de cuero u otro material adecuado. Tendrá una circunferencia no superior a 70

centímetros y no inferior a 68 centímetros. Tendrá un peso no superior a 450 gr. y no inferior a 410 gr. al comienzo del partido. Tendrá una presión equivalente a 0,6 – 1,1 atmósferas (600 – 1100 g/cm<sup>2</sup>) al nivel del mar.

**Balón aéreo:** Es cualquier balón que vaya por alto. Normalmente se usa esta expresión para referirse a los balones enviados por alto con el objetivo de llegar al área rival.

**Cabeceo:** Remontar el balón con la cabeza

**Campo:** Terreno de juego, localidades e instalaciones donde se practican o contemplan ciertos deportes, como el fútbol. También se aplica este término al terreno de juego o a cada una de las dos mitades que lo dividen.

**Cobertura:** Juego de apoyo que se da a un jugador que está atacando o defendiendo y que permite cubrir cualquier eventualidad que se produzca en la jugada.

**Control:** Recibir un pase sin perder el control del balón

**Defensa:** Es la línea del equipo formada por los jugadores cuya misión principal es proteger a su equipo de los ataques del contrario. 2. Jugador que forma parte de la línea defensiva y cuya misión principal es proteger a su equipo de los ataques del contrario.

**Desmarque:** Desmarque Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó de balón. Por lo tanto es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión de balón. Desmarque en apoyo es cuando se ofrece ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del balón, facilitándole la acción.

**Despejar:** Resolver una situación comprometida alejando la pelota de la meta

propia.

**Desviar:** Apartar, alejar el balón del camino que seguía. Habitualmente se utiliza para describir la acción en la que un portero cambia la trayectoria de un balón que va dirigido hacia su portería.

**Entrenamiento deportivo.-** Es la forma fundamental de preparación del deportista basado en ejercicios sistemáticos, la cual representa en esencia un proceso organizado.

**Entrenamiento.-** La palabra entrenamiento significa ejercicio o mantener al cuerpo con buena salud.

**Planificación deportiva.-** Es la organización racional del trabajo técnico, táctico, físico, psicológico de una temporada, encaminada para unos fines previamente trazados.

**Proceso de entrenamiento.-** Es una actividad deportiva compleja, dinámica, variable, es una acción planificada y una forma fundamental de preparación de deportistas basados en ejercicios sistemáticos.

**Técnica.-** Es el dominio, destreza, habilidad que tiene el jugador para realizar el gesto deportivo, una acción o movimiento.

**Tiro al gol.-** Es la acción técnica individual que consiste en todo envío del balón sobre la portería contraria, teniendo como fin introducirlo en la misma, este golpeo podrá realizarse con todas las superficies que permite el reglamento, en especial importancia de los pies y la cabeza.

## **2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS**

La técnica del toque con borde interno incide **positivamente** en la efectividad del tiro al gol, en la selección de fútbol del C.E.P. Vigotsky, periodo septiembre 2014 a marzo 2015

## **2.5. VARIABLES**

### **2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:**

La técnica del toque con borde interno.- es variable independiente porque es la causa del fenómeno en estudio

### **2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE:**

Tiro al gol.- es variable dependiente porque es el efecto de la técnica del toque con borde interno

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** La técnica del toque con borde interno

<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>E</b>
Es el elemento técnico más importante del fútbol, referencia al acto de impulsar el balón con la parte interna del pie del deportista, (Bauer, 2004)	Impulsar el balón con borde interno	Pase corto Pase largo Parado Recepción Al trote En velocidad Velocidad Despliegue	<b>TÉCNICAS</b> Test <b>INSTRUMENTOS</b> Test	
<b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b> Tiro al gol	<b>CATEGORÍAS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>E</b>
<b>CONCEPTO</b>			<b>INSTRUMENTOS</b>	
Es la acción técnica individual que consistente en todo envió del balón sobre la portería contraria. (Bauer, 2004)	Técnica	Precisión Superficie de contacto	<b>TÉCNICAS</b> Test <b>INSTRUMENTOS</b> Test	

**Fuente:** Equipo de Fútbol del Centro Educativo Particular Vigotsky

**Elaborado por:** Investigador

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Método científico

La investigación fue deductiva, inductiva.

**Inductiva** porque establece las causas de la falta de efectividad en el tiro al gol, por los futbolistas.

**Deductiva** porque deduce los resultados de la aplicación de los instrumentos, para conocer las causas, para llegar a proponer soluciones al problema.

**Cualicuantitativa** Es un tipo de investigación aplicada porque obtiene la información de una muestra específica elegida de forma predeterminada.

##### 3.1.1. Tipos de investigación

La investigación está ubicada dentro de la metodología de investigación documental y de campo.

**Documental.**- Porque se apoyó en libros, documentos y bibliografía escrita y electrónica.

**De campo.** Debido a que se realizó en el lugar donde ocurren los hechos, donde es necesaria la realización de este trabajo, estableciendo una relación entre los objetivos del estudio y la realidad.

La investigación fue de carácter descriptiva explicativa, ya que permite conocer el fenómeno a través de la descripción de las causas y efectos. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre el pase con borde interno y la efectividad del tiro al gol. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría,

exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Cuasi experimental, porque manipula la variable independiente y se ha realizado en dos momentos pre y pos test.

### **3.1.2 Diseño de la investigación**

Se realiza en el lugar donde se detectó el problema y se ejecuta un test técnico a la selección de fútbol del C.E.P. VIGOTSKY

## **3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.2.1 Población**

La población fue 18 integrantes del equipo de futbol

<b>NIÑOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
<b>11 AÑOS</b>	10
<b>12 AÑOS</b>	8
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>

**Fuente:** Archivo de la Unidad Educativa Vigotsky  
**Elaborado por:** El autor

### **3.2.2. Muestra**

En esta investigación no se va a utilizar muestra, pues la población es pequeña.

## **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de información se utilizaron la técnica del test con su instrumento

## **TÉCNICAS**

Test, para registrar la técnica del toque con borde interno y la efectividad del tiro al gol

## **INSTRUMENTOS**

### **TEST: Toque con borde Interno con técnica y sin técnica**

Un jugador trata de introducir cinco balones en las pequeñas porterías (par de conos a 1 m. ), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos con la pierna derecha, luego Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna. Ejecutar desde 10m. de distancia. La distancia entre porterías 2 m. Se contabilizan los aciertos.

### **TEST: Tiro al Gol con técnica y sin técnica**

Tiros a una portería de 3 metros de ancho y 2 metros de alto a una distancia de 15 metros. Tres tentativas con cada pierna. Se ejecutará 5 tiros con cada pierna. ¿Cuántos aciertos se consiguen en total? Se registrará la cantidad de aciertos al arco.

Mediante el pre test y pos test para establecer la diferencia de tiempo, el test se realiza en estado puro sin la aplicación del programa metodológico, el pos test luego de aplicar el programa metodológico

## **3.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS**

Con los resultados obtenidos a través de las técnicas e instrumentos de investigación se analizó la información lo cual permitió determinar la importancia de los fundamentos técnicos en la efectividad del tiro al gol.

## CAPÍTULO IV

### 4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

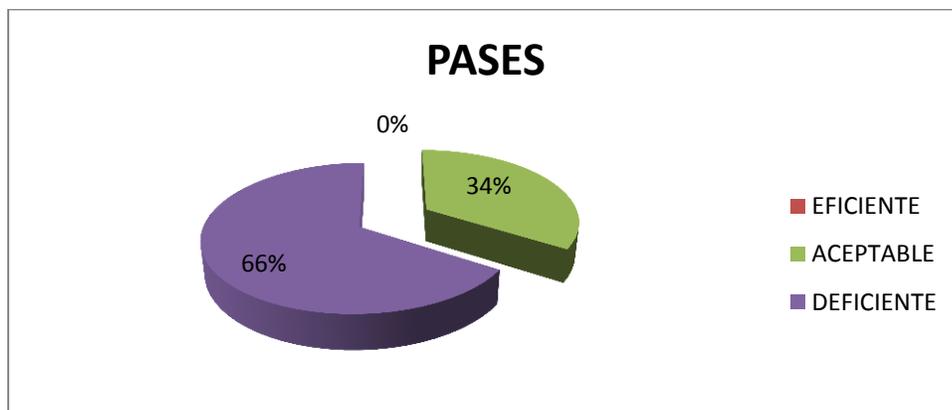
#### 4.1 PRETEST TOQUE CON BORDE INTERNO

TABLA N. 1 PRETEST TOQUE CON BORDE INTERNO

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
EFICIENTE	0	0 %
ACEPTABLE	98	36 %
DEFICIENTE	171	64 %
<b>TOTAL</b>	<b>269</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ILUSTRACIÓN N. 1 PRE TEST TOQUE CON BORDE INTERNO



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, realizaron un total de 269 pases con borde interno, 88 pases que corresponde al 34 % se encuentran en nivel aceptable, 171, que equivale al 66 %, se encuentran en nivel deficiente.

#### INTERPRETACIÓN

La mayor parte de los deportistas se encuentra en nivel deficiente, una menor cantidad en nivel aceptable

## 4.2 PRETEST PASES CON TÉCNICA

**TABLA N. 2 PRETEST PASES CON TÉCNICA**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
DEFENSA	22	8 %
MEDIO CENTRO	37	14 %
DELANTERO	17	6 %
TOTAL	76	28 %

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 2 PRETEST PASES CON TÉCNICA**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, los defensas realizaron 22 pases con técnica que corresponde al 8 %, los medio centros realizaron 37 pases con técnica, que equivale al 14 %, los delanteros realizaron 17 pases con técnica que equivale al 6 %, dando un total del 28 % de pases con técnica

### INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de pases con técnica lo realizan de los deportistas que juegan en la posición de medio centro, le siguen las defensas y por último los delanteros.

### 4.3 PRETEST PASES SIN TÉCNICA

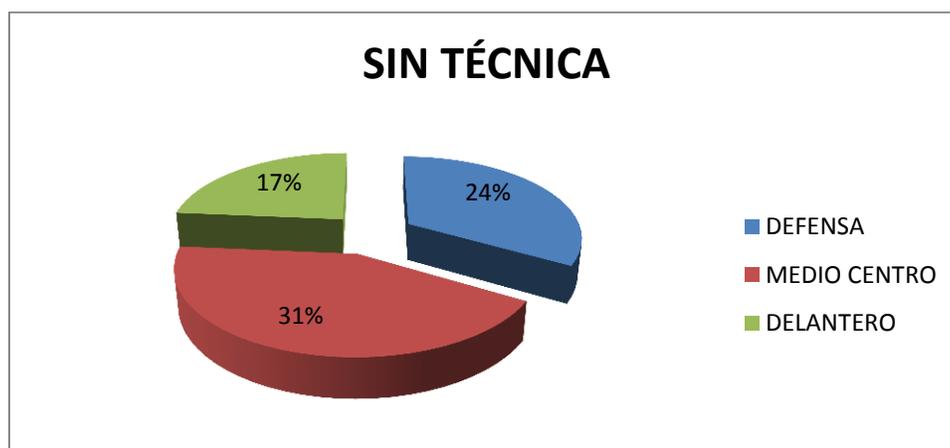
**TABLA N. 3 PRETEST PASES SIN TÉCNICA**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
DEFENSA	64	24 %
MEDIO CENTRO	84	31 %
DELANTERO	45	17 %
<b>TOTAL</b>	<b>193</b>	<b>72 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 3 PRETEST PASES SIN TÉCNICA**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, los defensas realizaron 64 pases sin técnica que corresponde al 24 %, los medio centros realizaron 84 pases sin técnica, que equivale al 31 %, los delanteros realizaron 45 pases sin técnica que equivale al 17 %, dando un total del 71 % de pases sin técnica

### INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de pases sin técnica lo realizan de los deportistas que juegan en la posición de medio centro, le siguen las defensas y por último los delanteros.

#### 4.4 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST PASES

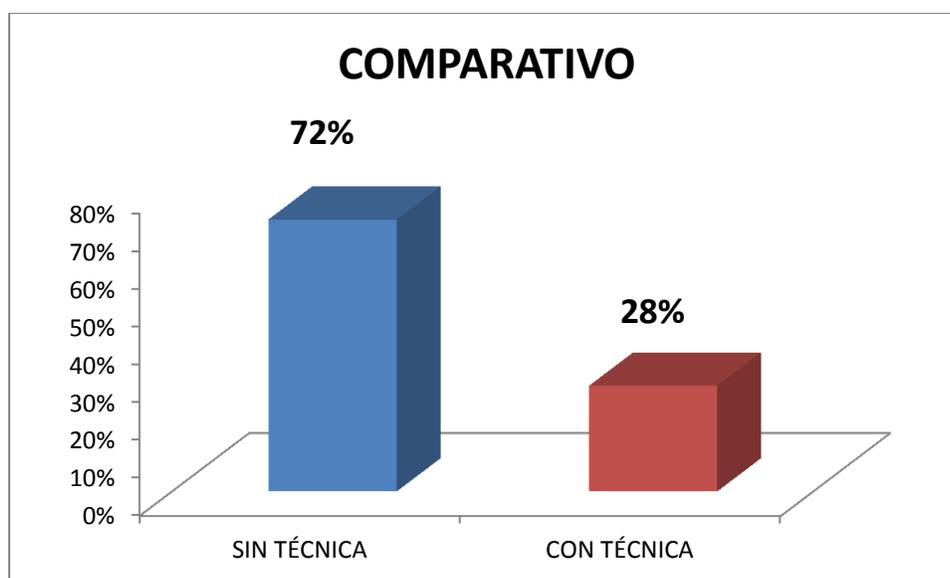
**TABLA N. 4 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST PASES**

<b>FRECUENCIA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SIN TÉCNICA</b>	193	72 %
<b>CON TÉCNICA</b>	76	28 %
<b>TOTAL</b>	<b>269</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 4 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST PASES**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jonathan Sánchez

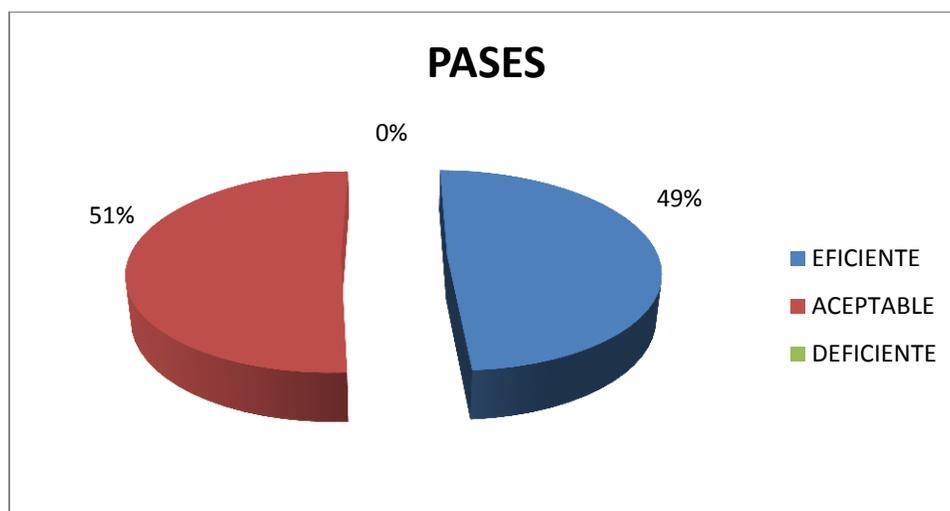
#### 4.5 POST TEST TOQUE CON BORDE INTERNO

**TABLA N. 5 POST TEST TOQUE CON BORDE INTERNO**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
EFICIENTE	160	49 %
ACEPTABLE	164	51 %
DEFICIENTE	0	0 %
<b>TOTAL</b>	<b>324</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 5 POST TEST TOQUE CON BORDE INTERNO**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, realizaron un total de 324 pases con borde interno, 160 pases que corresponde al 49 % se encuentran en nivel eficiente, 164, que equivale al 51 %, se encuentran en nivel aceptable.

#### INTERPRETACIÓN

La mayor parte de los deportistas se encuentra en nivel aceptable, una menor cantidad en nivel eficiente.

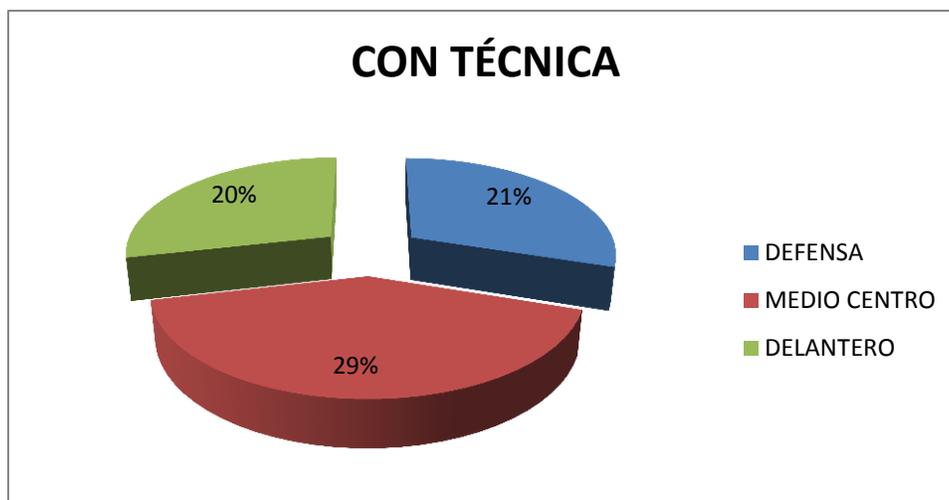
#### 4.6 POS TEST PASES CON TÉCNICA

**TABLA N. 6 POS TEST PASES CON TÉCNICA**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
DEFENSA	69	21%
MEDIO CENTRO	92	29 %
DELANTERO	64	20 %
<b>TOTAL</b>	<b>324</b>	<b>70 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 6 POS TEST PASES CON TÉCNICA**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, los defensas realizaron un total de 324 pases con borde interno, 69 pases con técnica que corresponde al 21 %, los medio centros realizaron 92 pases con técnica, que equivale al 29 %, los delanteros realizaron 64 pases con técnica que equivale al 20 %, dando un total del 70 % de pases con técnica

#### INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de pases con técnica lo realizan de los deportistas que juegan en la posición de medio centro, le siguen los defensas y por último los delanteros.

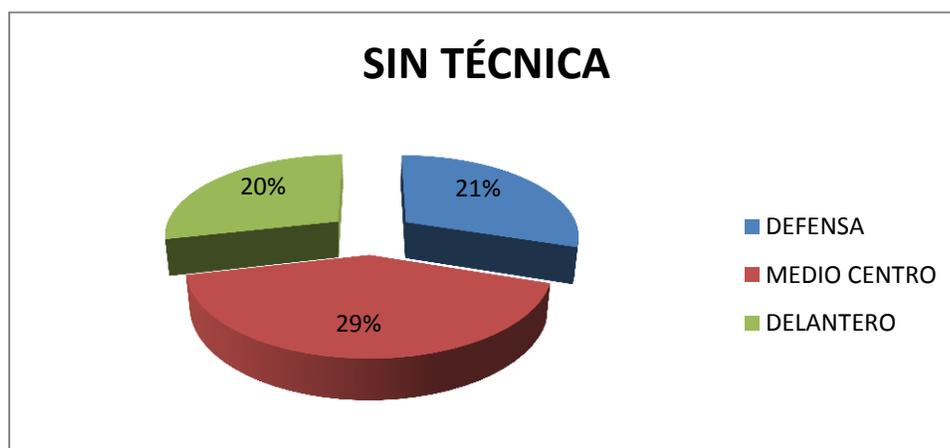
#### 4.7 POS TEST PASES SIN TÉCNICA

**TABLA N. 7 POS TEST PASES SIN TÉCNICA**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
DEFENSA	37	11 %
MEDIO CENTRO	32	10 %
DELANTERO	29	9 %
<b>TOTAL</b>	<b>324</b>	<b>30 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 7 POS TEST PASES SIN TÉCNICA**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, los defensas realizaron 64 pases sin técnica que corresponde al 24 %, los medio centros realizaron 84 pases sin técnica, que equivale al 31 %, los delanteros realizaron 45 pases sin técnica que equivale al 17 %, dando un total del 71 % de pases sin técnica

#### INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de pases sin técnica lo realizan de los deportistas que juegan en la posición de medio centro, le siguen las defensas y por último los delanteros.

#### 4.8 CUADRO COMPARATIVO POS TEST PASES

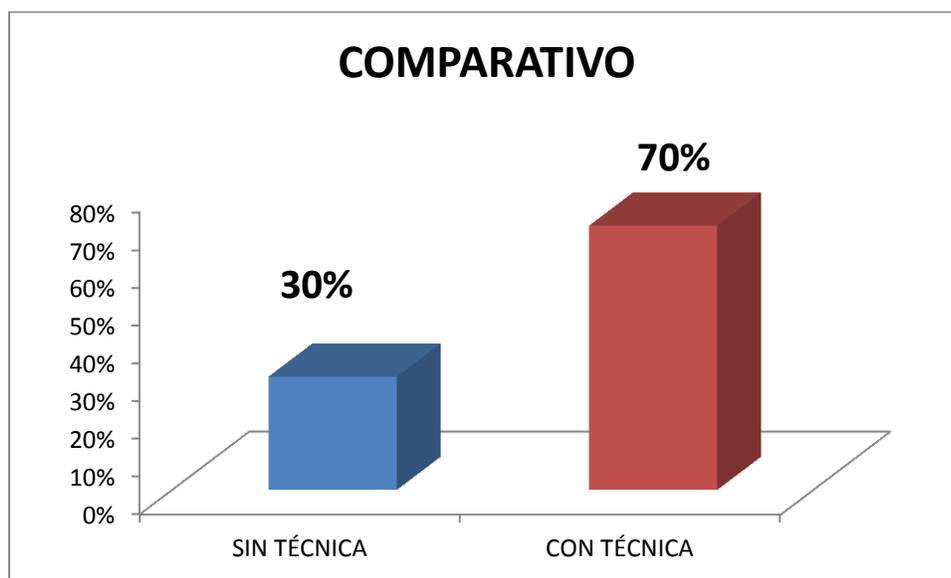
**TABLA N. 8 CUADRO COMPARATIVO POS TEST PASES**

<b>FRECUENCIA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SIN TÉCNICA</b>	98	30 %
<b>CON TÉCNICA</b>	225	70 %
<b>TOTAL</b>	<b>324</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 8 CUADRO COMPARATIVO POS TEST PASES**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### 4.9 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA

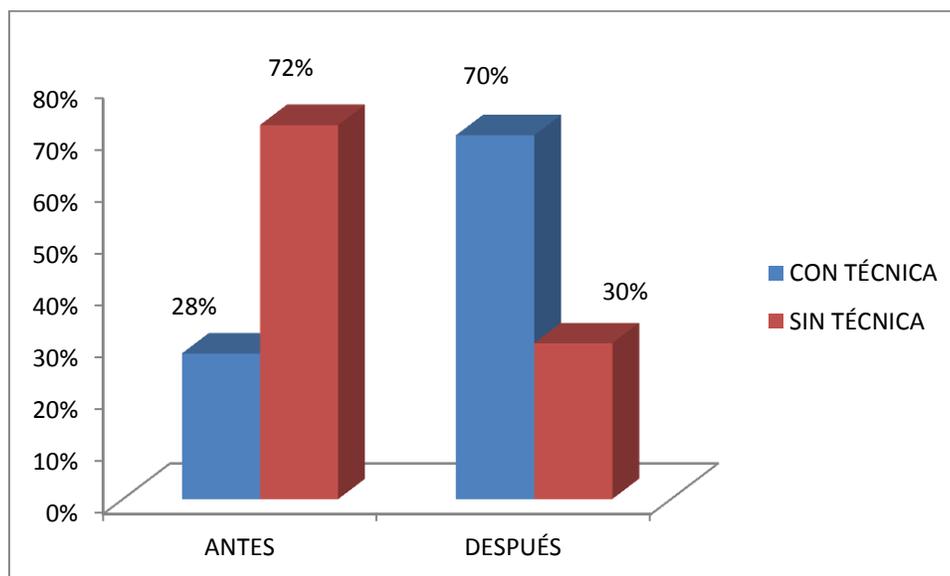
**TABLA N. 9 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA**

RANGO	ANTES		DESPUÉS	
	N	%	N	%
<b>CON TÉCNICA</b>	76	28	98	70 %
<b>SIN TÉCNICA</b>	193	76	225	30 %

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 9 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA**



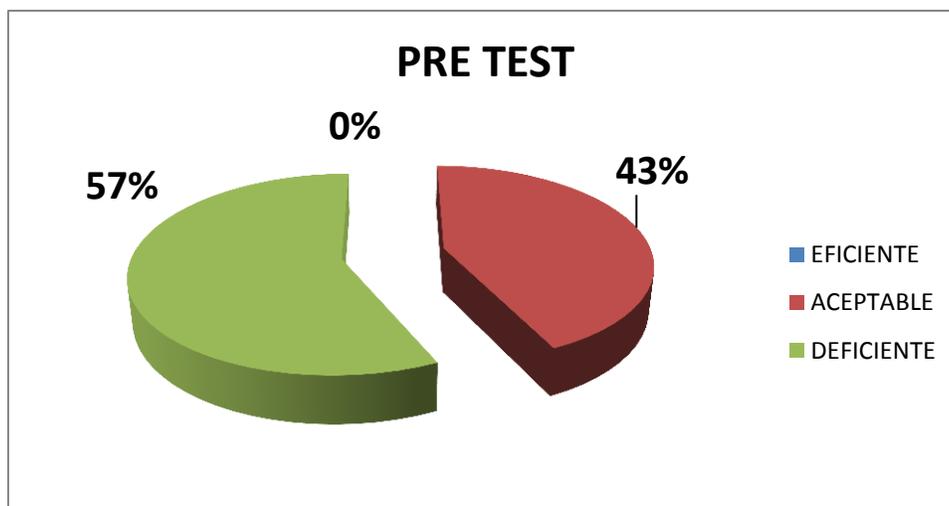
#### 4.10 PRETEST TIRO AL GOL

**TABLA N. 10 PRETEST TIRO AL GOL**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
EFICIENTE	0	0 %
ACEPTABLE	40	43 %
DEFICIENTE	52	57 %
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 10 PRETEST TIRO AL GOL**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, realizaron un total de 92 tiros al gol, 40 pases que corresponde al 43 % se encuentran en nivel aceptable, 52, que equivale al 57 %, se encuentran en nivel deficiente.

#### INTERPRETACIÓN

La mayor parte de los deportistas se encuentra en nivel deficiente, una menor cantidad en nivel aceptable

#### 4.12 PRETEST TIROS CON TÉCNICA

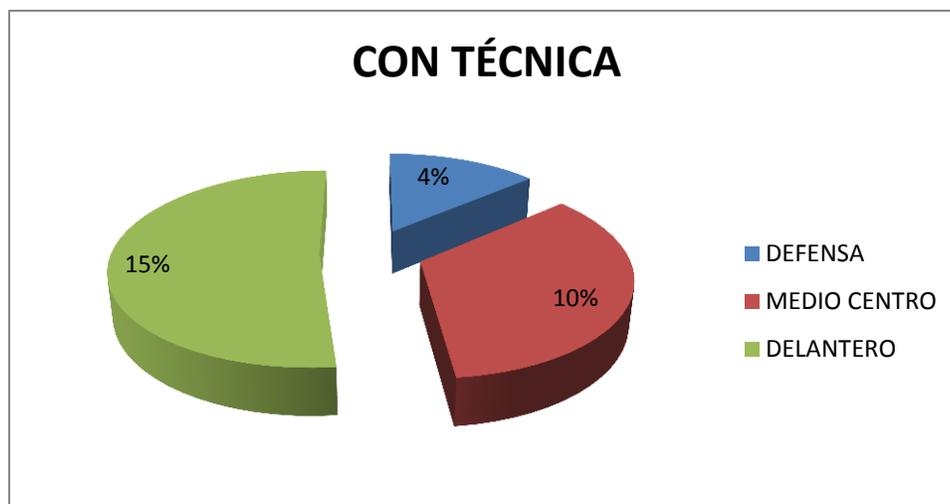
**TABLA N. 11 PRETEST TIROS CON TÉCNICA**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
DEFENSA	4	4 %
MEDIO CENTRO	9	10 %
DELANTERO	14	15 %
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>29 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 11 PRETEST TIROS CON TÉCNICA**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, realizaron un total de 92 tiros al gol, los defensas realizaron 4 tiros con técnica que corresponde al 4 %, los medio centros realizaron 9 tiros con técnica, que equivale al 10 %, los delanteros realizaron 14 tiros con técnica que equivale al 15 %, dando un total del 29 % de pases con técnica

#### INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de tiros con técnica lo realizan de los deportistas que juegan en la posición de delantero, le siguen los medio centros y por último los defensas.

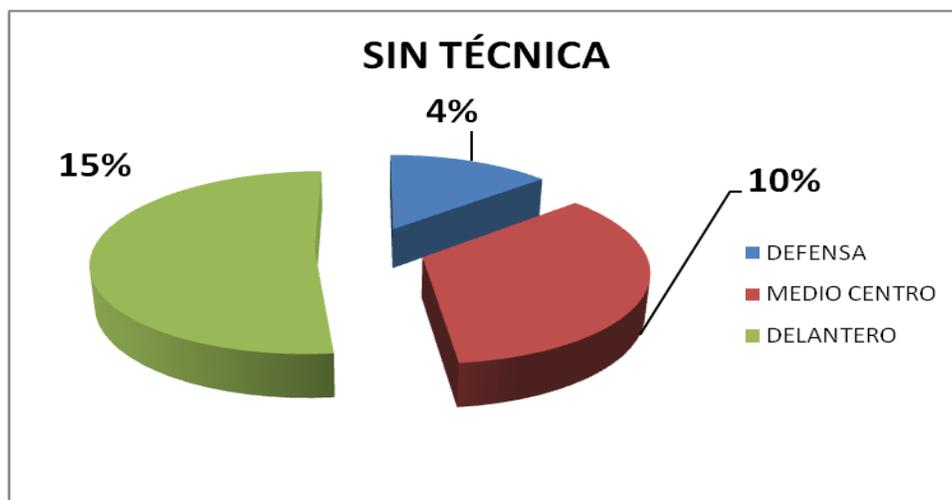
#### 4.13 PRETEST TIROS SIN TÉCNICA

**TABLA N. 12 PRETEST TIROS SIN TÉCNICA**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
DEFENSA	7	8 %
MEDIO CENTRO	19	21 %
DELANTERO	39	42 %
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>71 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 12 PRETEST TIROS SIN TÉCNICA**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, realizaron un total de 92 tiros al gol, los defensas realizaron 7 tiros sin técnica que corresponde al 8 %, los medio centros realizaron 19 tiros sin técnica, que equivale al 21 %, los delanteros realizaron 39 pases sin técnica que equivale al 42 %, dando un total del 71 % de pases sin técnica

#### INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de tiros sin técnica lo realizan los deportistas que juegan en la posición de delanteros, le siguen los medio centros y por último los defensas.

#### 4.14 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST TIRO AL GOL

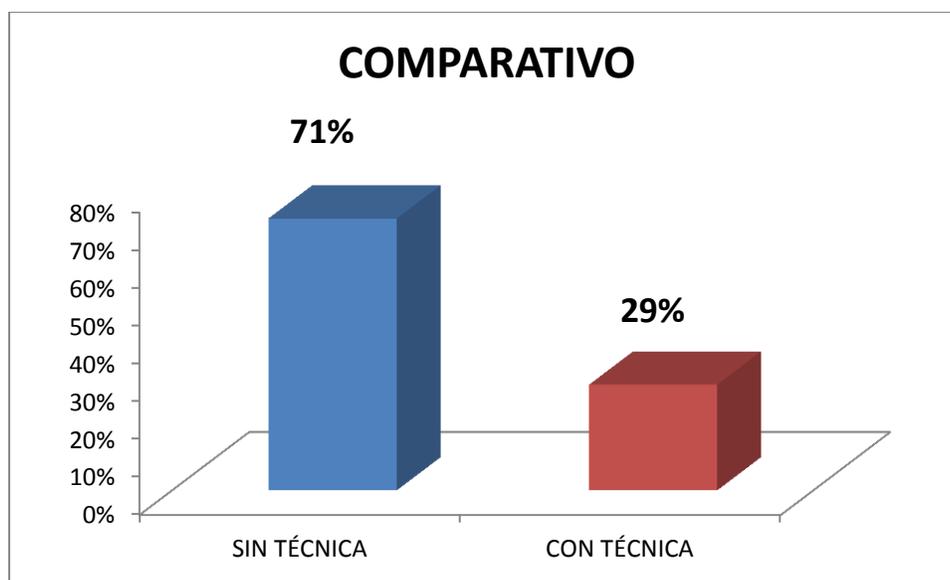
**TABLA N. 13 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST TIRO AL GOL**

<b>FRECUENCIA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SIN TÉCNICA</b>	65	71 %
<b>CON TÉCNICA</b>	27	29 %
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 13 CUADRO COMPARATIVO PRE TEST TIRO AL GOL**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

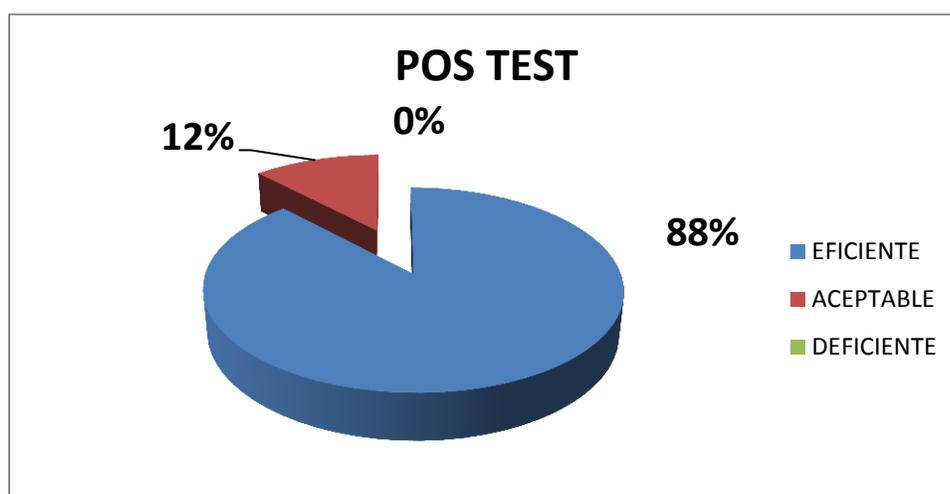
#### 4.15 POS TEST TIRO AL GOL

**TABLA N. 14 POS TEST TIRO AL GOL**

<b>FRECUENCIA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>EFICIENTE</b>	101	88 %
<b>ACEPTABLE</b>	14	12 %
<b>DEFICIENTE</b>	0	0 %
<b>TOTAL</b>	<b>115</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 14 POS TEST TIRO AL GOL**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### **ANÁLISIS**

Del 100 %, que son 18 deportistas, realizaron un total de 115 tiros al gol, 101 tiros que corresponde al 88 % se encuentran en nivel eficiente, 14, que equivale al 12 %, se encuentran en nivel aceptable.

#### **INTERPRETACIÓN**

La mayor parte de los deportistas se encuentra en nivel eficiente, una menor cantidad en nivel aceptable

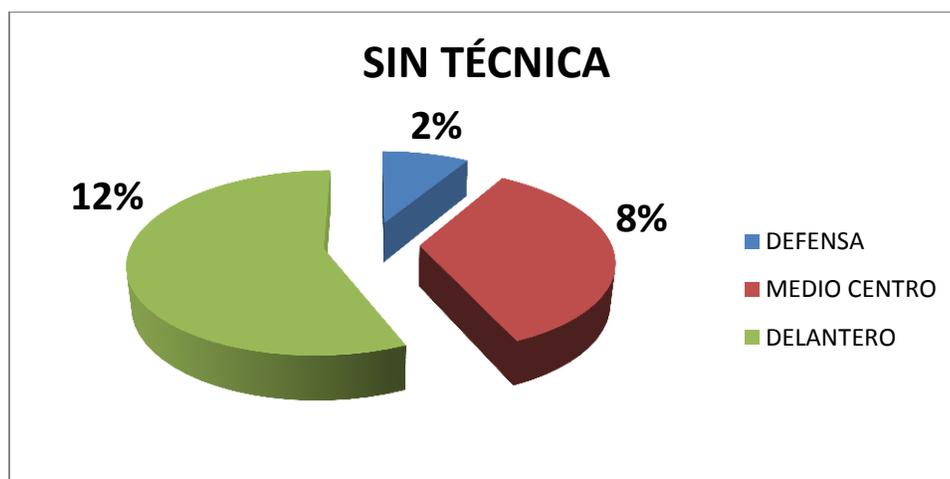
#### 4.16 POST TEST TIRO AL GOL SIN TÉCNICA

**TABLA N. 15 POST TEST TIRO AL GOL SIN TÉCNICA**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
DEFENSA	2	2 %
MEDIO CENTRO	9	8 %
DELANTERO	15	12 %
TOTAL	115	22 %

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 15 POST TEST TIRO AL GOL SIN TÉCNICA**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, en el pre test realizaron un total de 114 tiros al gol, 2 tiros que corresponde al 2 % realizaron los defensas, 9, que equivale al 8 %, realizaron los medio centros y 15 que corresponde al 12 % realizaron los delanteros. El 22 % de tiros son sin técnica

#### INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de tiros sin técnica lo realizan los deportistas que juegan en la posición de delanteros, le siguen los medio centros y por último los defensas.

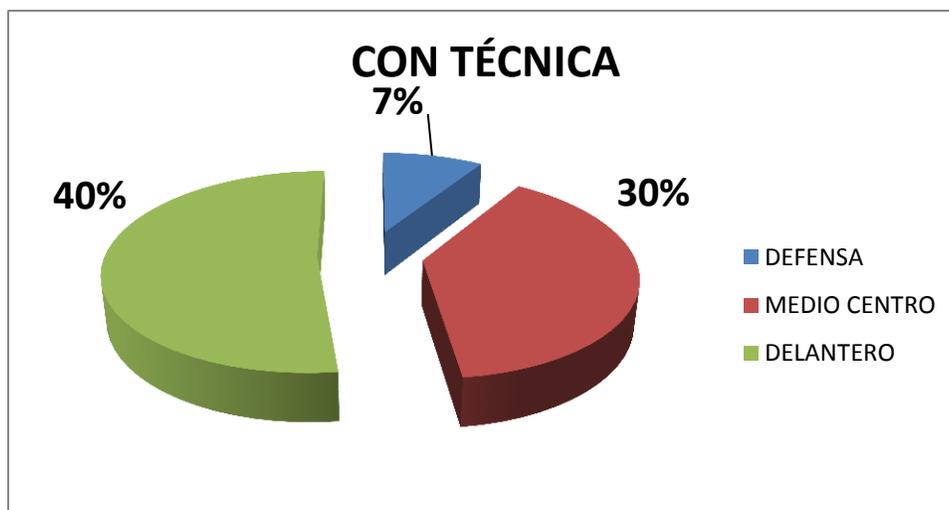
#### 4.17 POS TEST TIRO AL GOL CON TÉCNICA

**TABLA N. 16 POS TEST TIRO AL GOL CON TÉCNICA**

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJE
DEFENSA	8	7 %
MEDIO CENTRO	34	30 %
DELANTERO	47	41 %
TOTAL	115	78 %

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 16 POS TEST TIRO AL GOL CON TÉCNICA**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### ANÁLISIS

Del 100 %, que son 18 deportistas, en el POS test realizaron un total de 114 tiros al gol, 8 tiros que corresponde al 7 % realizaron los defensas, 34, que equivale al 30 %, realizaron los medio centros y 47 que corresponde al 41 % realizaron los delanteros. El 78 % de tiros son con técnica

#### INTERPRETACIÓN

El mayor porcentaje de tiros con técnica lo realizan los deportistas que juegan en la posición de delanteros, le siguen los medio centros y por último los defensas.

#### 4.18 CUADRO COMPARATIVO POS TEST TIRO AL GOL

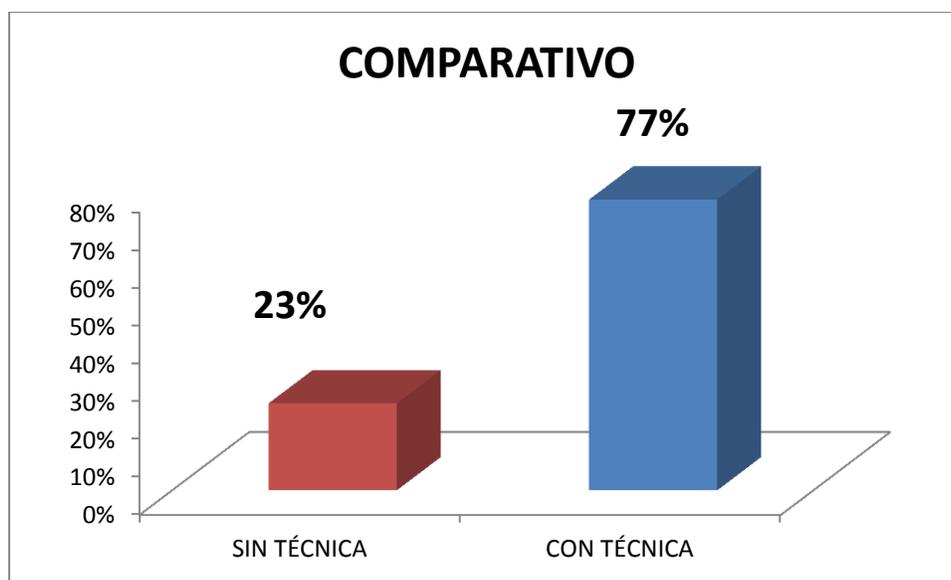
**TABLA N. 17 CUADRO COMPARATIVO POS TEST TIRO AL GOL**

<b>FRECUENCIA</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SIN TÉCNICA</b>	25	22 %
<b>CON TÉCNICA</b>	90	78 %
<b>TOTAL</b>	<b>115</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 17 CUADRO COMPARATIVO POS TEST TIRO AL GOL**



Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

#### 4.19 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA

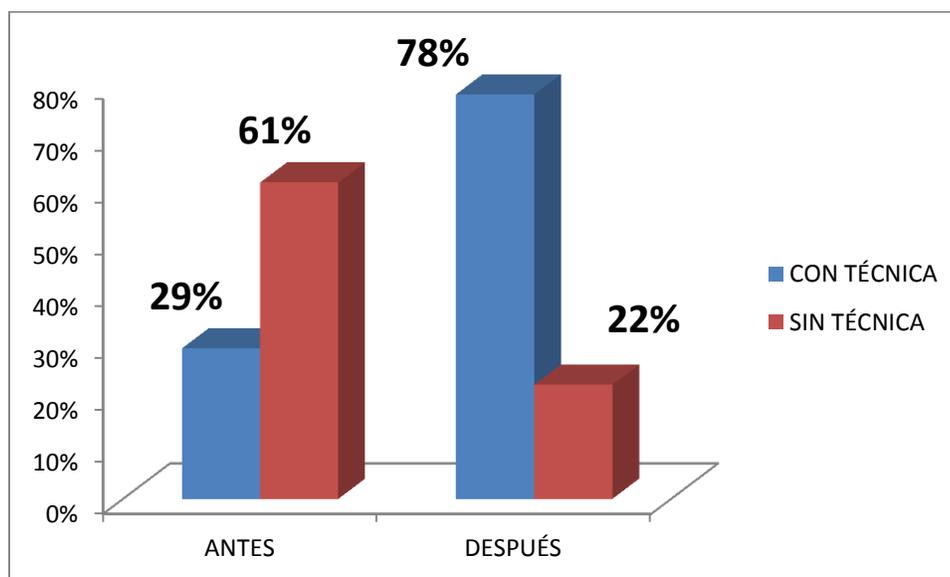
**TABLA N. 18 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA**

RANGO	ANTES		DESPUÉS	
	N	%	N	%
<b>CON TÉCNICA</b>	27	29 %	90	78 %
<b>SIN TÉCNICA</b>	65	61 %	25	22 %

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

**ILUSTRACIÓN N. 18 CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA GUÍA**



## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

- El pre test realizado a los jugadores del equipo de fútbol del C.E.P. Vigotsky, determina que el nivel de los fundamentos técnicos para realizar el toque con borde interno, es deficiente con el 64 %, aceptable con el 36 %, los futbolistas presentaron deficiencias técnicas en la recepción del balón y en el pase del mismo, el pase se lo realizaba con varias partes del pie, por lo cual la entrega del balón no era adecuada. En el tiro al gol el 57 % de los tiros fueron deficientes y el 43 % en el nivel de aceptable.
- El programa metodológico ejecutado, constó de varias sesiones de entrenamiento en las cuales se dio mucha cobertura a los fundamentos técnicos del toque con borde interno, para mejorar la técnica del pase y consecuentemente el tiro al gol, los deportistas recibieron con beneplácito el proceso de entrenamiento deportivo, comprobando la mejoría de la técnica mediante avanzaban las sesiones.
- El programa metodológico fue eficaz, lo cual se pudo evidenciar mediante el pos test, los deportistas mejoraron su técnica al realizar sus pases, el 30 % lo realizó sin técnica, el 70 % lo realizó con técnica, lo que incidió en el rendimiento deportivo del equipo. En el tiro al gol se mejoró la eficiencia de los tiros a la portería al nivel de eficiente con el 88 %, con lo cual se establece la eficacia de la actividad propuesta.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- Al entrenador del equipo de fútbol del Centro Educativo Particular Vigotsky, realizar periódicamente pre test a los deportistas para evidenciar el nivel técnico de sus integrantes, para establecer programas de entrenamiento adecuados de acuerdo a las características de los deportistas, para mejorar la técnica y el rendimiento deportivo.
- Se recomienda al Centro Educativo Particular Vigotsky, tomar en consideración el Plan de entrenamiento propuesto, para mejorar y perfeccionar la técnica del toque con borde interno y la efectividad del tiro al gol, con lo cual el equipo va a ser más eficaz, lo que incidirá el rendimiento de sus deportistas
- A las autoridades del Centro Educativo Particular Vigotsky, realizar periódicamente el pos test propuesto para evaluar, el desarrollo deportivo de los integrantes, referente a la efectividad del toque con borde interno y como incide este en la efectividad del tiro al gol.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

#### **6.1 JUSTIFICACIÓN**

Un Programa Metodológico es un instrumento que orienta los procesos ejecutar, en el ámbito deportivo esta herramienta permite que sus beneficiarios accedan a la información técnica que les va a permitir adquirir los fundamentos técnicos del futbol para ejecutar, con presteza los roles asignados dentro del equipo.

La falta de fundamentos técnicos de los jugadores del equipo de futbol del Centro Educativo Particular Vigotsky, hace que se proponga un documento con un Programa Metodológico, que permita mejorar la técnica del toque con borde interno y consecuentemente la eficacia del tiro al gol.

#### **6.2 OBJETIVOS**

##### **6.2.1 OBJETIVOS GENERAL**

Diseñar un Programa Metodológico, para mejorar el toque con borde interno y lograr la efectividad de tiro al gol.

### **6.2.3 EJECUCIÓN**

Para realizar las sesiones de entrenamiento utilizamos el método “global-analítico-global” (GAG).

Se prepararon cinco sesiones de entrenamiento básicas para mejorar el toque con borde interno y el tiro al gol

El Plan de entrenamiento se realizó por cuatro semanas consecutivas

LUNES	
ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>CHARLA REFLEXIVA</b>	10 minutos
<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>Estiramiento de músculos posteriores de la pierna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento repetitivo</li> <li>• Inclinación hacia adelante contra una pared.</li> <li>• Levantar y bajar alternativamente los talones</li> <li>• Apoyar los talones en el suelo</li> </ul>	15 minutos
<p style="text-align: center;"><b>PREPARACIÓN TÉCNICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancia: pases cortos, medios y largos.</li> <li>• Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.</li> <li>• Altura: pases rasos, media altura y altos.</li> <li>• Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.</li> </ul>	35 minutos
<b>RECUPERACIÓN</b>	10 minutos
Relajación individual	
Charla final	10 minutos

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

MARTES	
ACTIVIDAD	TIEMPO
Charla Reflexiva	10 minutos
<b>CALENTAMIENTO</b> Estiramiento de músculos posteriores de la pierna <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento continuado</li> <li>• Inclinación hacia adelante un talón contra el suelo</li> <li>• El ángulo de inclinación determina la intensidad</li> </ul>	15 minutos
<b>PREPARACIÓN TÉCNICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón</li> <li>• Parada de balón raso</li> <li>• Remate de cabeza corriendo hacia adelante</li> <li>• Golpeo del balón con el empeine frontal y exterior</li> </ul>	35 minutos
<b>RECUPERACIÓN</b> Relajación individual	10 minutos
Charla final	10 minutos

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
 Elaborado por: Jhonatan Sánchez

<b>MIÉRCOLES</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
Charla Reflexiva	10 minutos
<b>CALENTAMIENTO</b> Estiramiento de músculos posteriores de la pierna <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento continuado</li> <li>• Inclinación hacia adelante tocando con las manos el suelo (talones en el suelo) manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente</li> </ul>	15 minutos
<b>PREPARACIÓN TÉCNICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón en movimiento</li> <li>• Desplazamiento con balón</li> <li>• Golpeo del balón con la cabeza</li> </ul>	35 minutos
<b>RECUPERACIÓN</b> Relajación individual	10 minutos
Charla final	10 minutos

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
 Elaborado por: Jhonatan Sánchez

JUEVES	
ACTIVIDAD	TIEMPO
Charla Reflexiva	10 minutos
<b>CALENTAMIENTO</b> Estiramiento de músculos anteriores al muslo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento continuado</li> <li>• Manteniéndose sobre su pierna, coger el dorso del pie levantado</li> <li>• Apretar el pie contra las nalgas y hacer el máximo esfuerzo con la articulación de la cadera</li> </ul>	15 minutos
<b>PREPARACIÓN TÉCNICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque del balón</li> <li>• Dominio del balón</li> <li>• Golpeo con la parte interior del pie</li> <li>• Golpeo con el empeine</li> </ul>	35 minutos
<b>RECUPERACIÓN</b> Relajación individual	10 minutos
Charla final	10 minutos

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
 Elaborado por: Jhonatan Sánchez

<b>VIERNES</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
Charla Reflexiva	10 minutos
<b>CALENTAMIENTO</b> Estiramiento de músculos abductores del muslo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento continuado</li> <li>• Inclinación hacia adelante tocando con las manos el suelo (talones en el suelo) manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente</li> </ul>	15 minutos
<b>PREPARACIÓN TÉCNICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón</li> <li>• Parada de balón raso</li> <li>• Remate de cabeza corriendo hacia adelante</li> <li>• Golpeo del balón con el empeine frontal y exterior</li> <li>• Toque del balón</li> <li>• Dominio del balón</li> <li>• Golpeo con la parte interior del pie</li> <li>• Golpeo con el empeine</li> <li>• Cubrir y asegurar la posición del balón</li> </ul>	35 minutos
<b>RECUPERACIÓN</b> Relajación individual	10 minutos
Charla final	10 minutos

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY  
 Elaborado por: Jhonatan Sánchez

<b>PLAN SEMANAL</b>		
<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>LUNES</b>	<b>Charla Reflexiva</b>	15
	<b>Calentamiento</b>	10
	Estiramiento de músculos posteriores de la pierna <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento repetitivo</li> <li>• Inclinación hacia adelante contra una pared.</li> <li>• Levantar y bajar alternativamente los talones</li> <li>• Apoyar los talones en el suelo</li> </ul>	
	<b>PREPARACIÓN TÉCNICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancia: pases cortos, medios y largos.</li> <li>• Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.</li> <li>• Altura: pases rasos, media altura y altos.</li> </ul> Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.	35
	<b>Recuperación</b> Relajación individual	10
	<b>Charla final</b>	10
<b>MARTES</b>	<b>Charla Reflexiva</b>	15
	<b>Calentamiento</b>	10
	Estiramiento de músculos posteriores de la pierna <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento continuado</li> <li>• Inclinación hacia adelante un talón contra el suelo</li> <li>• El ángulo de inclinación determina la intensidad</li> </ul>	
	<b>Preparación técnica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón</li> <li>• Parada de balón raso</li> <li>• Remate de cabeza corriendo hacia adelante</li> </ul> Golpeo del balón con el empeine frontal y exterior	35

	<p><b>Recuperación</b> Relajación individual</p> <p><b>Charla final</b></p>	10
		10
<b>MIÉRCOLES</b>	<p><b>Charla Reflexiva</b> <b>Calentamiento</b></p> <p>Estiramiento de músculos posteriores de la pierna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento continuado</li> <li>• Inclinación hacia adelante tocando con las manos el suelo (talones en el suelo) manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente</li> </ul> <p><b>Preparación técnica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón en movimiento</li> <li>• Desplazamiento con balón</li> </ul> <p>Golpeo del balón con la cabeza</p> <p><b>Recuperación</b></p> <p>Relajación individual</p> <p><b>Charla final</b></p>	15
		10
		35
		10
		10
<b>JUEVES</b>	<p><b>Charla Reflexiva</b> <b>Calentamiento</b></p> <p>Estiramiento de músculos anteriores al muslo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento continuado</li> <li>• Manteniéndose sobre su pierna, coger el dorso del pie levantado</li> <li>• Apretar el pie contra las nalgas y hacer el máximo esfuerzo con la articulación de la cadera</li> </ul> <p><b>Preparación técnica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque del balón</li> <li>• Dominio del balón</li> <li>• Golpeo con la parte interior del pie</li> </ul>	15
		10
		35

	<p>Golpeo con el empeine</p> <p><b>Recuperación</b></p> <p>Relajación individual</p> <p><b>Charla final</b></p>	<p>10</p> <p>10</p>
<b>VIERNES</b>	<p><b>Charla Reflexiva</b></p> <p><b>Calentamiento</b></p> <p>Estiramiento de músculos abductores del muslo</p> <p>Estiramiento continuado</p> <p>Inclinación hacia adelante tocando con las manos el suelo (talones en el suelo) manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente</p> <p><b>Preparación técnica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón</li> <li>• Parada de balón raso</li> <li>• Remate de cabeza corriendo hacia adelante</li> <li>• Golpeo del balón con el empeine frontal y exterior</li> <li>• Toque del balón</li> <li>• Dominio del balón</li> <li>• Golpeo con la parte interior del pie</li> <li>• Golpeo con el empeine</li> <li>• Cubrir y asegurar la posición del balón</li> </ul> <p><b>Recuperación</b></p> <p><b>Charla final</b></p>	<p>15</p> <p>10</p> <p>35</p> <p>10</p> <p>10</p>

Fuente: Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

Elaborado por: Jhonatan Sánchez

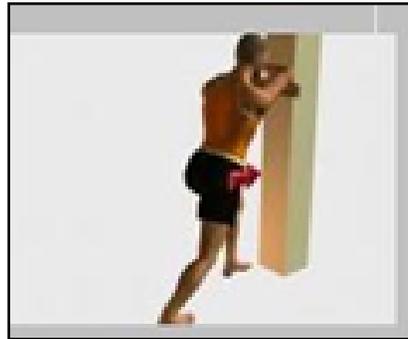
## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

LUNES					
FASE 1 CALENTAMIENTO					
Nº	OBJETIVO	EJERCICIOS	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
Sesión 1	Desarrollar la velocidad	Estiramiento de músculos posteriores de la pierna (Fig 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio.1: Estiramiento repetitivo</li> <li>• Inclinación hacia adelante contra una pared.</li> <li>• Levantar y bajar alternativamente los talones</li> <li>• Apoyar los talones en el suelo</li> </ul>	Relajación	10 minutos
FASE 2 PREPARACIÓN TÉCNICA					
	OBJETIVO	MEDIO TÉCNICO TÁCTICO	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
	Establecer una relación entre los componentes del equipo mediante la transmisión del balón por EL toque	Dominio del balón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancia: pases cortos, medios y largos.</li> <li>• Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.</li> <li>• Altura: pases rasos, media altura y altos.</li> <li>• Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.</li> </ul>	Relajación individual	20 minutos

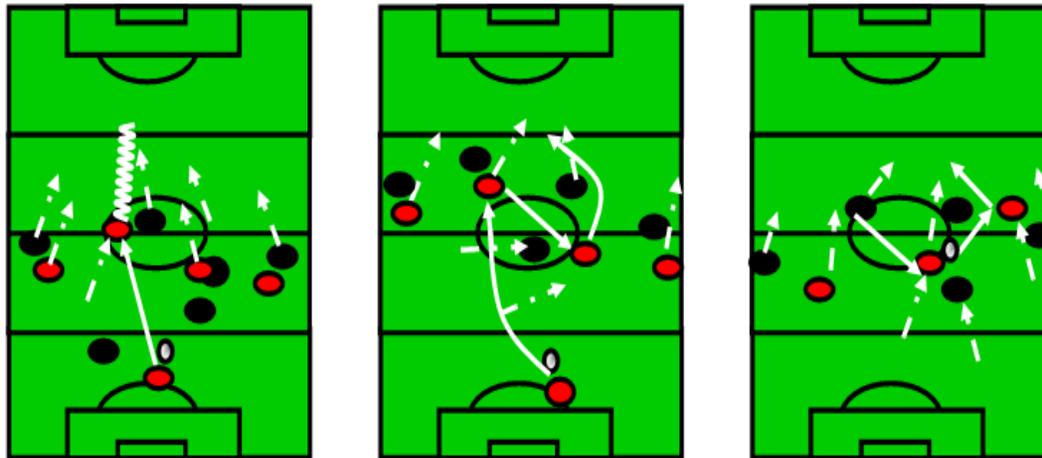
**Fuente:** Plan de entrenamiento

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

FIGURA. Estiramiento repetitivo



Fuente: <https://www.operacionibiza.wordpress.com>



Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos89/ejercicios-mejorar-tactico-futbol/ejercicios-mejorar-tactico-futbol.shtml>

MARTES					
FASE 1 CALENTAMIENTO					
Nº	OBJETIVO	EJERCICIOS	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
Sesión 2	Mejorar la elasticidad y musculatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento de músculos posteriores de la pierna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio.2: Estiramiento continuado</li> <li>Inclinación hacia adelante un talón contra el suelo</li> <li>El ángulo de inclinación determina la intensidad</li> </ul>	Relajación	10 minutos
FASE 3 PREPARACIÓN TÉCNICA					
	OBJETIVO	MEDIO TÉCNICO TÁCTICO	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
	Mejorar la técnica del tiro al gol	Tirar al gol después de una acción colectiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recepción de balón</li> <li>Parada de balón raso</li> <li>Remate de cabeza corriendo hacia adelante</li> <li>Golpeo del balón con el empeine frontal y exterior</li> </ul>	Relajación individual	20 minutos

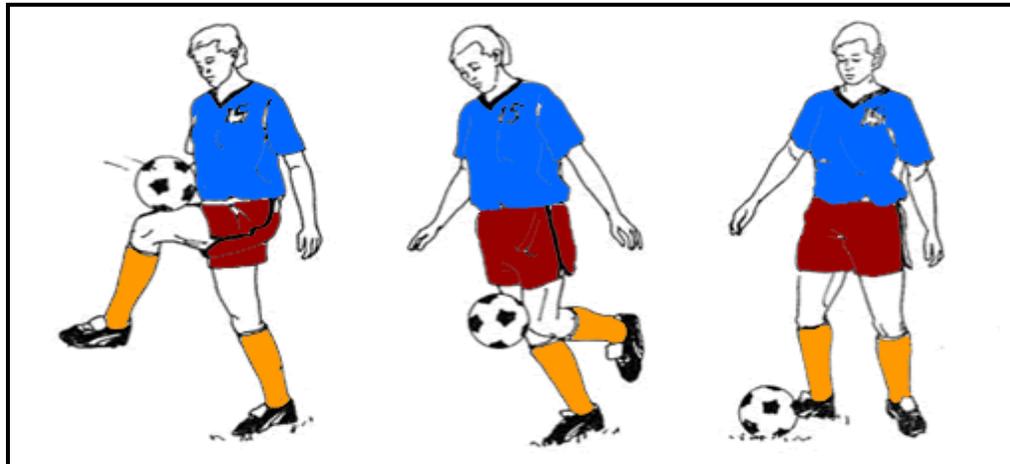
**Fuente:** Plan de entrenamiento

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

FIGURA. Estiramiento continuado



**Fuente:** <https://www.operacionibiza.wordpress.com>



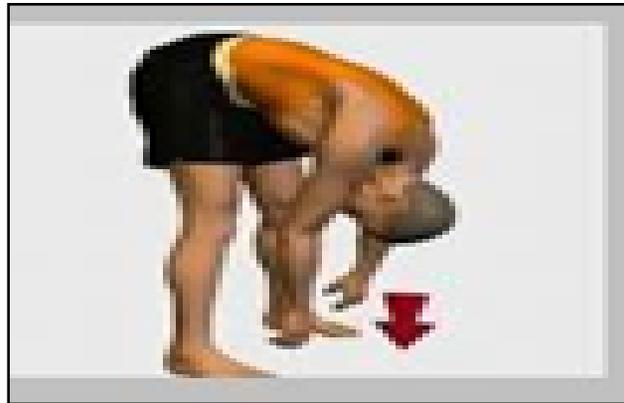
**Fuente:** <http://yeuryesteban.blogspot.com/2014/12/futbol-para-la-vida-fundamentos.html>

MIÉRCOLES					
FASE 1 CALENTAMIENTO					
N°	OBJETIVO	EJERCICIOS	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
Sesión 3	Aumentar la elasticidad de ligamentos y cartílagos	• Estiramiento de músculos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio.3: Estiramiento continuado</li> <li>• Inclinación hacia adelante tocando con las manos el suelo (talones en el suelo) manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente</li> <li>•</li> </ul>	Relajación	10 minutos
FASE 3 PREPARACIÓN TÉCNICA					
	OBJETIVO	MEDIO TÉCNICO TÁCTICO	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
	Marcar goles después de una jugada de conjunto	Dominio del balón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón en movimiento</li> <li>• Desplazamiento con balón</li> <li>• Golpeo del balón con la cabeza</li> </ul>	Relajación individual	20 minutos

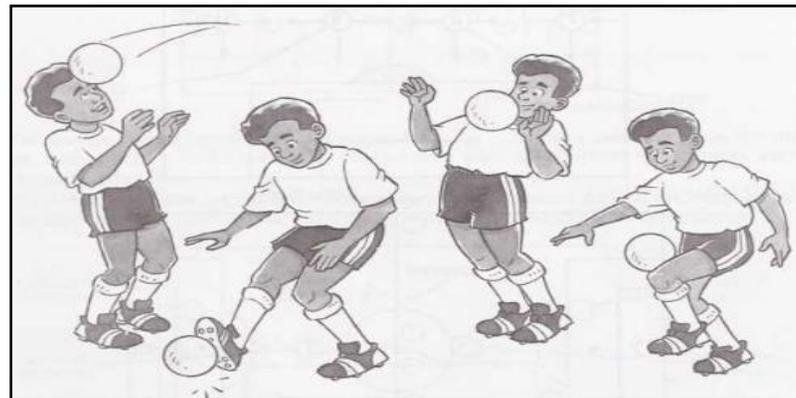
**Fuente:** Plan de entrenamiento

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

FIGURA. Estiramiento



**Fuente:** <https://www.operacionibiza.wordpress.com>



**Fuente:** <http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/es/physical-education-training-183-bola-area-tecnica-de-futbol.html>

JUEVES					
FASE 1 CALENTAMIENTO					
Nº	OBJETIVO	EJERCICIOS	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
Sesión 1	Mejorar la capacidad de coordinación y reacción	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento de músculos anteriores al muslo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio.4: estiramiento continuado</li> <li>Manteniéndose sobre su pierna, coger el dorso del pie levantado</li> <li>Apretar el pie contra las nalgas y hacer el máximo esfuerzo con la articulación de la cadera</li> </ul>	Relajación	10 minutos
FASE 3 PREPARACIÓN TÉCNICA					
	OBJETIVO	MEDIO TÉCNICO TÁCTICO	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
	Parar, marcar goles	Tiro al gol, y parada con contrarios activos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toque del balón</li> <li>Dominio del balón</li> <li>Golpeo con la parte interior del pie</li> <li>Golpeo con el empeine</li> </ul>	Relajación individual	20 minutos

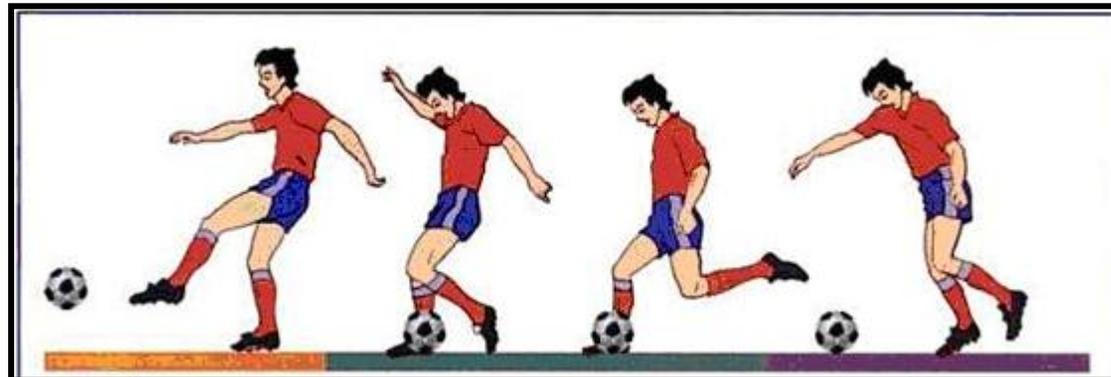
**Fuente:** Plan de entrenamiento

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

FIGURA. Estiramiento



**Fuente:** <https://www.operacionibiza.wordpress.com>



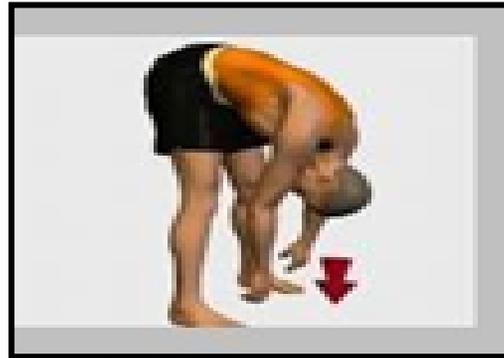
**Fuente:** <http://blog.hsnstore.com/importancia-de-los-isquiotibiales-en-futbol/>

VIERNES					
FASE 1 CALENTAMIENTO					
Nº	OBJETIVO	EJERCICIOS	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
Sesión 1	Mejorar la capacidad de concentración	• Estiramiento de músculos abductores del muslo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio.3: Estiramiento continuado</li> <li>• Inclinación hacia adelante tocando con las manos el suelo (talones en el suelo) manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente</li> </ul>	Relajación	10 minutos
FASE 3 PREPARACIÓN TÉCNICA					
	OBJETIVO	MEDIO TÉCNICO TÁCTICO	INSTRUCCIONES	RECUPERACIÓN	TIEMPO
	Parar, marcar goles	Tiro al gol, dribling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón</li> <li>• Parada de balón raso</li> <li>• Remate de cabeza corriendo hacia adelante</li> <li>• Golpeo del balón con el empeine frontal y exterior</li> <li>• Toque del balón</li> <li>• Dominio del balón</li> <li>• Golpeo con la parte interior del pie</li> <li>• Golpeo con el empeine</li> <li>• Cubrir y asegurar la posición del balón</li> </ul>	Relajación individual	20 minutos

**Fuente:** Plan de entrenamiento

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

FIGURA. Estiramiento



**Fuente:** <https://www.operacionibiza.wordpress.com>



**Fuente:** <http://yeuryesteban.blogspot.com/2014/12/futbol-para-la-vida-fundamentos.html>

## **BIBLIOGRAFÍA**

BANGSBO, J. (1997).Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Paidotribo. Barcelona.

BAUER, G. (1994).Fútbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física. Hispano Europea. Barcelona.

BIDZINSKI, M. (1998).Manual del nuevo fútbol total. Tutor Madrid.

BOSCO, C. (1994).Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Paidotribo. Barcelona.

BRÜGGEMANN, D. y ALBRECHT, D. (1996).Entrenamiento moderno del fútbol. Hispano Europea. Barcelona.

COOK, M. (2000).101 ejercicios de fútbol para niños. Tutor. Madrid.

CORBEAU, J. (1990).Fútbol. De la escuela a las asociaciones deportivas. Ágonos. Lérida.

DELGADO, M. (1999). Entrenamiento con niños en la planificación a largo plazo: de la formación y la salud al alto rendimiento. En López Calbet, J.A. y Dorado García, C. (Ed).Avances en Ciencias del Deporte. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.121-143.

Dietrich Martín y Col. Manual del Entrenamiento Deportivo. 2001. Pág. 267 - 289.

FERNÁNDEZ POMBO, M. y DA SILVA PINA MORAIS, F. (1997a).Modelo aplicativo del calentamiento de competición en fútbol. Training fútbol.13.18-21

## ANEXOS

### Anexo N ° 1 Pre test de efectividad toque con borde interno

Ord.	POSICIÓN	PASES	PASES CON TÉCNICA	PASES SIN TÉCNICA	PORCENTAJE	VALORACIÓN
1	Defensa	18	4	14	22 %	Deficiente
2	Defensa	12	3	9	25 %	Deficiente
3	Defensa	14	5	9	36 %	Aceptable
4	Defensa	16	3	13	19 %	Deficiente
5	Defensa	12	4	8	33 %	Aceptable
6	Defensa	14	3	11	29 %	Deficiente
7	Medio centro	24	7	17	29 %	Deficiente
8	Medio centro	22	6	16	27 %	Deficiente
9	Medio centro	20	8	12	40 %	Aceptable
10	Medio centro	21	5	16	24 %	Deficiente
11	Medio centro	18	6	12	33 %	Aceptable
12	Medio centro	16	5	11	31 %	Aceptable
13	Delantero	8	2	6	25 %	Deficiente
14	Delantero	12	3	9	25 %	Deficiente
15	Delantero	8	3	5	38 %	Aceptable
16	Delantero	12	2	10	17 %	Deficiente
17	Delantero	10	4	6	40 %	Aceptable
18	Delantero	12	3	9	25 %	Deficiente
	<b>MEDIA ARITMÉTICA</b>				<b>29 %</b>	<b>Deficiente</b>

**Fuente:** Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

Anexo N ° 2 Post test de efectividad toque con borde interno

Ord.	POSICIÓN	PASES	PASES CON TÉCNICA	PASES SIN TÉCNICA	PORCENTAJE	VALORACIÓN
1	Defensa	16	10	6	62,5 %	Aceptable
2	Defensa	18	11	7	61 %	Aceptable
3	Defensa	17	9	6	53 %	Aceptable
4	Defensa	19	13	6	68 %	Aceptable
5	Defensa	20	14	6	70 %	Eficiente
6	Defensa	16	10	6	62 %	Aceptable
7	Medio centro	22	16	6	73 %	Eficiente
8	Medio centro	18	13	5	72 %	Eficiente
9	Medio centro	21	15	6	71 %	Eficiente
10	Medio centro	19	15	3	79 %	Eficiente
11	Medio centro	23	17	6	74 %	Eficiente
12	Medio centro	22	16	6	73 %	Eficiente
13	Delantero	15	11	4	73 %	Eficiente
14	Delantero	16	12	4	52 %	Aceptable
15	Delantero	15	10	5	67 %	Aceptable
16	Delantero	14	9	5	64 %	Aceptable
17	Delantero	17	9	6	53 %	Aceptable
18	Delantero	16	11	5	68 %	Aceptable
	<b>MEDIA ARITMÉTICA</b>				68 %	Aceptable

**Fuente:** Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

Anexo N ° 3 Pre test de efectividad Tiro al gol

Ord.	POSICIÓN	TIROS	TIROS CON TÉCNICA	TIROS SIN TÉCNICA	PORCENTAJE	VALORACIÓN
1	Defensa	2	1	1	50 %	Aceptable
2	Defensa	3	1	2	33 %	Deficiente
3	Defensa	2	1	1	50 %	Aceptable
4	Defensa	2	1	1	50 %	Aceptable
5	Defensa	1	0	1	0 %	Deficiente
6	Defensa	1	0	1	0 %	Deficiente
7	Medio centro	5	1	4	20 %	Deficiente
8	Medio centro	4	2	2	50 %	Aceptable
9	Medio centro	5	2	3	40 %	Aceptable
10	Medio centro	4	1	3	25 %	Deficiente
11	Medio centro	5	1	4	20 %	Deficiente
12	Medio centro	5	2	3	40 %	Aceptable
13	Delantero	8	2	6	25 %	Deficiente
14	Delantero	10	3	7	43 %	Aceptable
15	Delantero	8	1	7	13 %	Deficiente
16	Delantero	9	3	6	33 %	Deficiente
17	Delantero	8	2	6	25 %	Deficiente
18	Delantero	10	3	7	43 %	Aceptable
	<b>MEDIA ARITMÉTICA</b>				29 %	Deficiente

**Fuente:** Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

Anexo N ° 4 Post test de afectividad Tiro al gol

Ord.	POSICIÓN	TIROS	TIROS CON TÉCNICA	TIROS SIN TÉCNICA	PORCENTAJE	VALORACIÓN
1	Defensa	2	2	0	100 %	Eficiente
2	Defensa	2	1	1	50 %	Aceptable
3	Defensa	1	1	0	100 %	Eficiente
4	Defensa	2	2	0	100 %	Eficiente
5	Defensa	2	1	1	50 %	Aceptable
6	Defensa	1	1	0	100 %	Eficiente
7	Medio centro	7	5	2	71 %	Eficiente
8	Medio centro	6	5	1	83 %	Eficiente
9	Medio centro	7	5	2	71 %	Eficiente
10	Medio centro	8	7	1	78 %	Eficiente
11	Medio centro	7	6	2	86 %	Eficiente
12	Medio centro	8	6	2	75 %	Eficiente
13	Delantero	12	9	3	75 %	Eficiente
14	Delantero	9	7	2	78 %	Eficiente
15	Delantero	10	8	2	80 %	Eficiente
16	Delantero	11	9	2	82 %	Eficiente
17	Delantero	10	7	3	70 %	Eficiente
18	Delantero	9	6	3	67 %	Aceptable
	<b>MEDIA ARITMÉTICA</b>				79 %	Eficiente

**Fuente:** Test aplicado a los futbolistas del C.-E.P. VIGOTSKY

**Elaborado por:** Jhonatan Sánchez

## **FOTOS**

### **Foto N ° 1 Recepción del balón**



El deportista se prepara para recibir el balón por aire

### **Foto N ° 2 Instrucciones**



El investigador, imparte instrucciones técnicas a sus dirigidos

**Foto N ° 3 Toque con borde interno**



El deportista realiza el toque con borde interno

**Foto N ° 3 Tiro al gol**



El deportista toma posición para realizar el tiro al gol