



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA: CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**TÍTULO:**

**INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN EN  
LA DEFINICIÓN TIRO AL GOL EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA  
SUB 16 DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO DE LA CIUDAD DE  
RIOBAMBA, PERIODO 2012-2013.**

**AUTOR**

**JORGE EDUARDO GAGUANCELA PALAQUIBAY**

**TUTOR**

**LIC. HENRY GUTIÉRREZ**

**RIOBAMBA-ECUADOR**

**2013**

## CERTIFICADO

Al (a) Señor (ita) **GAGUANCELA PALAQUIBAY JORGE EDUARDO.**

Como Egresado (A) de la Facultad y por consiguiente Apto (a) para presentarse a rendir la Defensa Pública de la tesina denominada “***INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN EN LA DEFINICIÓN TIRO AL GOL EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2012-2013***”, previo a la obtención del Título de **LICENCIADO (A) EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN FÚTBOL Y ATLETISMO.**

Riobamba, 31 de Julio de 2013

---

Lic. Henry Gutiérrez

**TUTOR DE TESIS**

---

Lic. David Mazón

**PRESIDENTE**

---

Ing. Alfonso Burbano

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **DERECHO DE AUTORÍA**

Yo, **JORGE EDUARDO GAGUANCELA PALAQUIBAY** soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo; los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **DEDICATORIA**

### **A MI FAMILIA.**

Al culminar este largo y duro camino, dedico el presente trabajo a mis padres y hermanos que es mi razón de vivir y que han sabido apoyarme en mis estudios. Es grato retribuir a este sacrificio dedicándoles a ustedes el esfuerzo que demanda llegar a tener una profesión.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo quien me brindó su aposento educativo, a mis excelentes docentes que con sus sabios conocimientos me han ayudado a culminar mis estudios en la cual estuvieron siempre presentes en los momentos más difíciles para darme su apoyo y culminar con éxito este ciclo, a mi adorada esposa e hija quienes fueron mi apoyo y soporte constante en mi carrera para quienes mi gratitud y que Dios siempre colme de bendiciones.

## RESUMEN

La investigación denominada ***INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN EN LA DEFINICIÓN TIRO AL GOL EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2012-2013***, se dio para dar solución al problema la cual es la mala definición en la técnica del tiro al gol, se planteó bajo el siguiente objetivo que es el mejorar la técnica de la definición tiro al gol mediante el entrenamiento con balón en los futbolistas del Centro Deportivo Olmedo de la categoría Sub-16 de la ciudad de Riobamba, periodo 2012-2013, teniendo como hipótesis lo siguiente; El entrenamiento de la velocidad con balón en la técnica de la definición del tiro al gol de los futbolistas del Centro Deportivo Olmedo Categoría Sub-16, proponiendo las siguientes variables que son la velocidad con balón y el tiro al gol y tenemos como conclusión lo siguiente; La técnica de definición de tiro al gol es muy compleja para lo cual el entrenador deberá aplicar varios ejercicios la perfección de la misma mediante un método adecuado el cual motive a sus jugadores. La presente investigación conto con una población de 20 jugadores de futbol del Centro Deportivo Olmedo.



# ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁG</b>
PORTADA.....	I
CERTIFICADO.....	II
DERECHO DE AUTORÍA .....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO .....	V
RESUMEN.....	VI
ABSTRACT .....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS .....	XIV
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XV
INTRODUCCIÓN .....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
1. PROBLEMATIZACIÓN .....	3
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.3. OBJETIVO .....	5
1.3.1. GENERAL.....	5
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	6
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>7</b>
2. MARCO TEÓRICO .....	7

2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL:.....	7
2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	7
2.2.1. CONCEPTO DE VELOCIDAD. ....	7
2.2.2. LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL.....	8
2.2.3. CARACTERÍSTICAS DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL .....	9
2.2.4. PRINCIPIOS PARA EL TRABAJO DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL. .....	10
2.2.5. MANIFESTACIÓN DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL. ....	11
2.2.7. PARTICULARIDADES DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL.....	14
2.2.8. TIPOS DE VELOCIDAD.....	15
2.2.8.1. VELOCIDAD DE REACCIÓN.....	15
2.2.8.2. VELOCIDAD DE ROMPER LA INERCIA .....	15
2.2.8.3. VELOCIDAD MAXIMA .....	16
2.2.8.4. VELOCIDAD CÍCLICA .....	16
2.2.8.5. VELOCIDAD A CÍCLICA.....	16
2.2.8.6. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD GESTUAL .....	16
2.2.8.7. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO.....	16
2.2.9. DE ACUERDO A GROS SER EXISTEN 3 TIPOS DE MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD.....	16
2.2.9.1. VELOCIDAD DE REACCIÓN:.....	17
2.2.9.2. VELOCIDAD A CÍCLICA MÁXIMA:.....	17
2.2.10. FACTORES DE LOS QUE DEPENDE.....	17
2.2.11. FACTORES FÍSICOS COMO SON:.....	18
2.2.12. FACTORES GENÉTICOS COMO SON:.....	18
2.2.13. PRINCIPIOS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD: .....	18
2.2.14. LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL.....	19

2.2.15. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO .....	20
2.2.16. FORMAS DE TRABAJO .....	21
2.2.16.1. CON BALÓN: .....	21
2.2.16.2. VELOCIDAD DE REACCIÓN CON BALÓN.....	21
2.2.16.2.1. VARIANDO SALIDAS COMO .....	21
2.2.16.2.2. ACICLICA CON BALÓN.....	21
2.2.16.3. DESPLAZAMIENTO CON BALÓN.....	21
2.2.17. EJERCICIOS PRÁCTICOS.....	22
2.2.18. EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD .....	24
2.2.19. EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL .....	25
2.2.20. EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA EN LA VELOCIDAD.....	27
2.2.21. DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD TÁCTICA .....	28
2.2.21.1. EJERCICIO UNO. ....	30
2.2.21.2. EJERCICIO DOS. ....	30
2.2.23. MÉTODOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE CONDUCCIÓN Y REACCIÓN. ....	31
2.2.23.1. EL MÉTODO DE LAS REPETICIONES.....	31
2.2.23.2. EL MÉTODO DEL INTERVALO INTENSO .....	32
2.2.23.3. EL MÉTODO DE COMPETICIÓN .....	32
2.2.24. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LOS DIFERENTES PERIODOS .....	32
2.2.24.1. EL TRABAJO DE VELOCIDAD EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO .....	32
2.2.24.2. PARTE PRINCIPAL .....	33
2.2.25. SESIONES FÍSICA: .....	33
2.2.26. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL PERIODO DE PREPARACIÓN.....	34

.....	34
2.2.27. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL PERIODO DE COMPETICIÓN.....	35
2.2.28. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL PERIODO DE TRANSICIÓN.....	36
2.2.29. TEST DE VELOCIDAD .....	36
2.2.29.2. TEST DE LOS 60 METROS.....	37
2.2.29.3. TEST ESPECÍFICOS. TEST DE KOVACS.....	37
2.2.30. MODELO DE PLANTEAMIENTO DE LA VELOCIDAD Y FUERZA INSTANTÁNEA.....	38
2.2.31. TIRO AL GOL.....	39
2.2.30.1. ASPECTOS GENERALES Y FACTORES A TENER EN CUENTA PARA REALIZAR UN BUEN TIRO: .....	39
2.2.30.2. TIPOS DE TIRO .....	40
2.2.30.3. CUANDO ES ACONSEJABLE EL TIRO: .....	41
2.2.30.4. CUANDO NO ES ACONSEJABLE EL TIRO:.....	41
2.2.30.5. SUPERFICIES DE CONTACTO DEL GOLPEO CON EL PIE: .....	42
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	57
2.4. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	59
2.4.1. HIPÓTESIS .....	59
2.4.2. VARIABLES .....	59
2.4.2.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	59
2.4.2.2. VARIABLE DEPENDIENTE .....	59
2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	59
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES (HIPÓTESIS ESPECÍFICAS).....	61
2.6.1. VARIABLES .....	61
2.6.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE.....	61

2.6.1.2. VARIABLE DEPENDIENTE .....	61
2.7. HIPÓTESIS ESPECÍFICA II.....	64
2.7.1. VARIABLES .....	64
2.7.1.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	64
2.7.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE .....	64
2.8. HIPÓTESIS ESPECÍFICA III.....	67
2.8.1. VARIABLES .....	67
2.8.1.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	67
2.8.1.2. VARIABLE DEPENDIENTE .....	67
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>70</b>
3. MARCO METODOLÓGICO .....	70
3.1. MÉTODO CIENTÍFICO .....	70
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	70
3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	70
3.1.3 TIPO DE ESTUDIO.....	70
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	71
3.2.1 POBLACIÓN .....	71
3.2.2. MUESTRA.....	71
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	71
3.4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. .....	71
3.5. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	72
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>81</b>
4. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN.....	81
4.1. CONCLUSIONES .....	81

4.2. RECOMENDACIONES .....	81
<b>CAPITULO V .....</b>	<b>83</b>
PROPUESTA.....	83
BIBLIOGRAFIA .....	100
ANEXOS .....	100

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁG</b>
TABLA Nº 1 VALORES DEL TEST DE LOS 30MTS	37
TABLA Nº 2 VALORES DEL TEST DE LOS 60 MTS. 2	37
TABLA Nº 3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLE	60
TABLA Nº 4 ¿EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN MEJORARÍA SU MOTIVACIÓN, EN QUE NIVEL?	72
TABLA Nº 5 ¿EN QUE POSICION SE DESENVUELVE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO?	73
TABLA Nº 6 ¿CÓMO LE GUSTARÍA DESARROLLAR LA VELOCIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS?	74
TABLA Nº 7 ¿CUAL ES EL RENDIMIENTO FÍSICO (VELOCIDAD) QUE OBTUVO DURANTE LA PRETEMPORADA?	75
TABLA Nº 8 ¿CONSIDERA QUE EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN MEJORARÍA SU CONDICIÓN TÉCNICA?	76
TABLA Nº 9 ¿QUÉ TIEMPO LE DEDICA AL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN?	77
TABLA Nº 10 TEST	80

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁG</b>
GRÁFICO Nº. 1.- EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL DESPLAZAMIENTO SIN BALÓN	22
GRÁFICO Nº.2.- EJERCICIOS PRÁCTICOS DE DESPLAZAMIENTO CON BALÓN	23
GRÁFICO Nº. 3.- EJERCICIOS PRÁCTICOS DE DESPLAZAMIENTO, FINTAS (CANVETAS) Y VELOCIDAD 5	23
GRÁFICO Nº. 4.- EJERCICIOS DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN	30
GRÁFICO Nº. 5. ENTRENAMIENTO EN LOS DIFERENTES PERIODOS	34
GRÁFICO Nº. 6.- ENTRENAMIENTO EN EL PERIODO DE COMPETENCIA	35
GRÁFICO Nº. 7.- LA FORMA DE EJECUCIÓN DEL TEST KAVCA'S	38
GRÁFICO Nº. 8.- ¿EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN MEJORARÍA SU MOTIVACIÓN, EN QUE NIVEL?	72
GRÁFICO Nº. 9.- ¿EN QUE POSICION SE DESENVUELVE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO?	79
GRÁFICO Nº.10 ¿CÓMO LE GUSTARÍA DESARROLLAR LA VELOCIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS?	80

## INTRODUCCIÓN

El futbol es un deporte en donde se requiere de una buena preparación física por encima de todo, aunque las manifestaciones de la actividad que se observan en el mismo tienen todo el carácter explosivo de acciones reiteradas, en la mayoría de los casos. En el aspecto táctico, un sistema requiere de gran cantidad de resistencia y velocidad, la práctica del fuera de juego se acopla mejor a unos jugadores veloces y muy resistentes.

**En el Capítulo I**, se describe y se fundamenta la necesidad de desarrollar el problema de la investigación planteada, el mismo que tiene como objetivo mejorar la velocidad con balón en la técnica de la definición de tiro al gol en los futbolistas de la categoría sub 16 del Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013.

El posicionamiento teórico frente al problema de la investigación es desglosado **en el Capítulo II** el mismo que cuenta con un excelente marco teórico, que conceptualiza los términos del problema de la investigación, se exponen los métodos más adecuados para saber las necesidades para el mejor desenvolvimiento de los futbolistas en la técnica de la definición de tiro al gol, mediante la velocidad con balón.

**En el Capítulo III**, se disponen los elementos metodológicos que serán utilizados en la ejecución de la investigación, indicando métodos, técnicas e instrumentos que facilitarían el procedimiento de la información, a la vez, que se indicara las características de la población el número de futbolistas, se indicaran las técnicas investigativas que permitirán la recolección de datos en la investigación del campo. La presente investigación cuenta con un excelente Talento Humano de 20 jugadores de futbol del Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba.

El análisis e interpretación de los resultados de las encuestas y test a los jugadores de futbol es una continuidad del anterior en consecuencia se expone como se realizara el procedimiento de datos, como se les representara y la disposición grafica estadística, que contendrá las frecuencias y porcentajes que indique con claridad las aceptaciones que las encuestas y los entrevistados

emitirán sobre las preguntas de la investigación, para concluir con la interpretación de dichos resultados.

Las conclusiones y recomendaciones se describen en el Capítulo **IV**, exponiendo los rasgos más fundamentales y estableciendo las recomendaciones a tomarse en cuenta al aplicar las estrategias metodológicas.

Con este breve descripción propongo mis ideas acerca de la INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALON EN LA DEFINICION TIRO AL GOL EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORIA SUB 16 DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA,PERIODO 2012-2013.

# CAPÍTULO I

## 1. PROBLEMATIZACIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El fútbol es un deporte integrado de distintos componentes físicos, técnicos, tácticos, y psicológicos se ha constituido y considerado en muchos países como el rey de los deportes.

Unas de las cualidades físicas más importantes y que hacen más espectaculares y vistoso el desarrollo en el juego y sin duda la velocidad en el fútbol.

La velocidad es una necesidad para el rendimiento del futbolista. Ofrece al jugador de fútbol una base para poder ejecutar los diferentes esfuerzos exigidos en cada partido de competición. Por supuesto que debe tratarse de una velocidad específica con (balón) o de una transferencia de la velocidad general al juego. En las diferentes etapas de la formación del futbolista se requiere un entrenamiento coherente de la velocidad.

El tipo de entrenamiento al que se sometió, la nutrición, el descanso, la tolerancia al esfuerzo, el umbral de dolor, sacrificio y sufrimiento al que tiene que estar acostumbrado para dejar la vida en cada pique e ir con determinación por la pelota se necesita sin duda entonces de una mente muy dura.

Haciendo un análisis crítico de los fundamentos de la técnica, se puede observar una falta de la preparación física en relación de la velocidad con balón, a edades juveniles para el desenvolvimiento óptimo de la técnica y táctica.

Los ejercicios diseñados para mejorar su velocidad para el fútbol no deberían estar solo dedicados a las carreras rápidas. Su trabajo debe tener en cuenta

aspectos reales del juego como cambio de dirección, aceleración hacerse con el máximo esfuerzo.

En el país carece de una cultura deportiva y no se le da la debida importancia que este tema merece, por lo tanto el desconocimiento se da a nivel de entrenadores de estas divisiones inferiores.

Concebir y darle cumplimiento al proyecto, de que los atletas sometidos a un ciclo de preparación, obtengan altos resultados en el menor tiempo posible, implica que el binomio atleta- entrenador funcione armónicamente.

Para estructurar el complejo proceso que significa la preparación del deportista, se hace necesario tener muy en cuenta un principio básico” para alterar, cualquier proceso de organismo humano, se hace necesario que desde el punto de vista metodológico se tracen líneas de trabajo que descompongan el organismo de sus direcciones y mejoran su rendimiento de la actividad física.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Mejorar el entrenamiento de la velocidad con balón en la definición tiro al gol en los futbolistas de la categoría sub 16 del Centro Deportivo Olmedo de la Ciudad de Riobamba periodo 2012 2013

## **1.3. OBJETIVO**

### **1.3.1. GENERAL**

Investigar la definición tiro al gol mediante el entrenamiento de velocidad con balón en los futbolistas de la categoría sub 16 del Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba periodo 2012-2013.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Comprobar si existe un adecuado entrenamiento de la velocidad con balón para la definición tiro al gol en la categoría sub 16 del Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba.
- Desarrollar un programa de entrenamiento de la velocidad con balón para mejorar la definición tiro al gol, mediante ejercicios técnicos.
- Ejecutar entrenamientos de la velocidad con balón para lograr correctamente la definición tiro al gol, mediante la utilización del programa de entrenamiento de la velocidad.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

El fútbol de hoy con sus nuevas reglas y metodología de entrenamiento está caracterizado por llevarse a cabo un ritmo muy intenso, que requiere de los jugadores el máximo empeño. Debido a esto es indispensable hablar de velocidad con balón en el entrenamiento y su incidencia en el tiro a gol, mediante un concepto sobre el cual se han realizado muchas explicaciones en los últimos años, aunque todavía hoy existe diversos aspectos que es necesario abordar para profundizar en su significado.

La importancia del presente estudio radica en los beneficios que genera hacia los entrenadores y futbolistas, al demostrar que el sistema de planificación y entrenamiento de la velocidad con balón crea mejores bases en el aspecto técnico, para la consecución de los resultados, lo cual ayudaría para tener un mejor rendimiento en el periodo específico y competitivo, esto traería beneficios no solo en el ámbito de la formación del futbolista, sino también en lo profesional. Además, para que sus jugadores que practican esta disciplina deportiva (fútbol), les permita desarrollar sus capacidades, habilidades y destrezas necesarias para su práctica.

Mi proyecto nos permitirá poner en práctica los conocimientos investigados y realizados durante el periodo de investigación ya que como futuros entrenadores deportivos se puede conocer la vivencia en el ambiente en el cual nos vamos a desenvolver en lo posterior, conociendo las dificultades que tiene y trata de corregir para seguir adquiriendo experiencia para la vida profesional.

En el campo investigativo es importante que nos demos cuenta en que porcentaje contribuimos y cuáles son los beneficios que obtenemos para el enriquecimiento profesional y personal.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL:**

Realizando una investigación de campo, en los principales escenarios deportivos y sobre todo en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo, se ha llegado a una conclusión que no existe trabajos similares al que se pretende realizar.

#### **2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

##### **2.2.1. CONCEPTO DE VELOCIDAD.**

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

La velocidad es la capacidad que me permite recorrer una distancia o realizar una tarea motriz en el menor tiempo posible.

Sin embargo, la velocidad en fútbol comprende un concepto mucho más amplio del tradicional, es decir, del que proviene de los deportes individuales en los que se habla de la velocidad en un aspecto única y puramente condicional.

La velocidad puede definirse de distintas formas: La capacidad que permite dar una respuesta motora a un estímulo".

La distancia que se recorre en una unidad de tiempo".

El tiempo que se emplea en recorrer una distancia".

La capacidad de desplazamiento en el menor tiempo posible".<sup>1</sup>

Podemos considerar que la velocidad en el fútbol se manifiesta a través de las siguientes categorías:

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

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

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

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

Velocidad intermitente: necesaria para realizar acciones sucesivas a la máxima intensidad con paradas intermedias o grandes descensos de velocidad de desplazamiento. De 6 a 15 metros.

### **2.2.2. LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL.**

El objetivo final del entrenamiento de la velocidad en el fútbol es el desarrollo de una velocidad de movimiento máxima (capacidad óptima de sprint al correr con o sin balón) y su relación con la velocidad gestual (pasar el balón, recibirlo,

---

<sup>1</sup>Fútbol Total. J.Weineck. Editorial Paidotribo

conducir, patear al arco, etc.) para aumentar la capacidad de rendimiento en la competencia.

Cuando un gran jugador pierde velocidad sigue manteniendo sus destrezas técnicas, pero ahora llega 30 cm atrás en muchas jugadas. A todo esto, no debemos olvidar que la velocidad es una cualidad compleja constituida por una serie de sub cualidades motoras y cognitivas. Las características de los jugadores veloces varían, hay jugadores que piensan rápido y no son tan explosivos motrizmente, hay otros que no piensan tan rápido pero poseen una gran velocidad de movimiento. Obviamente, los mejores son aquellos que tienen ambas cosas: la velocidad mental (para comprender situaciones y solucionarlas) y la velocidad física (para llegar primero al balón). En este sentido, los entrenadores debemos reconocer que somos los encargados de perfeccionar las capacidades que los niños traen en sus genes, por lo cual resulta consecuente remarcar la importancia de escoger adecuadamente a los futuros futbolistas.

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

### **2.2.3. CARACTERÍSTICAS DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL**

- Movimientos desiguales en cuanto a forma e intensidad.
- Acompañar, empujar, pasar el móvil.
- Varias salidas y sprint sin y con cambios de dirección, acciones de juego y de lucha.
- Movimientos rápidos y efectivos:
- Saltos, giros, Skippings, tappings.
- Existencia de un móvil (balón):
- Acciones con mayor resistencia de forma acelerada:
- Salidas, golpes, saltos, 1x1, etc. Acciones a cíclicas/cíclicas que se repiten varias veces:

- Varias salidas y sprints sin y con cambios de dirección, acciones de juego y de lucha. 1x1, etc.

Un correcto dominio técnico es seguro, una mejora en la ejecución y, en consecuencia, en la velocidad del juego.

#### Factor táctico:

- Velocidad de un equipo, coordinación de los movimientos de sus jugadores.
- Percepción, toma de decisiones.
- Acciones de juego en situaciones simples y complejas:
- Toma de decisiones rápidas y con éxito.
- En juego: Análisis de información rápido

#### Relaciones de la velocidad con la resistencia.

Con solo un análisis somero de este resumen, podemos darnos cuenta de la cantidad de acciones relacionada con la velocidad que se dan en un partido, la variedad de situaciones a trabajar, así como, el gran campo de trabajo en relación con esta y las otras cualidades que se abre para el trabajo del Preparador Físico.<sup>2</sup>

### **2.2.4. PRINCIPIOS PARA EL TRABAJO DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL.**

En cuanto a las principales características que debe tener el entrenamiento de la velocidad en el fútbol vamos a diferenciar principalmente entre una serie de cuestiones metodológicas cualitativas y otras de tipo cuantitativo.

#### **Aspecto cuantitativo**

Ser de corta duración, o de duración similar a las de las acciones de máxima eficacia.

---

<sup>2</sup> Adrián Navarro características de la velocidad

No deben utilizarse cargas adicionales elevadas. Las recuperaciones hay que adecuarlas a la realidad del fútbol.

- Las recuperaciones no deben ser completas entre repeticiones.
- Recuperaciones activas.

El volumen es superior a los modelos utilizados en el entrenamiento clásico de la velocidad, adaptándose a la del desarrollo real del juego.

- Realizar entre 5 y 9 ejercicios diferentes.
- Entre 80 y 90 acciones. Aspecto cualitativo
- Ejecutarse a alta intensidad.
- Realización de los ejercicios a la máxima velocidad "relativa".

La componente cognitiva (COMPLEJIDAD) del ejercicio no puede ser tan exigente que llegue a limitar la aplicación de la velocidad óptima.

Desarrollar la velocidad en contextos de interferencia técnico – táctica. Ejercicios con alta carga de incertidumbre y máxima exigencia. Desarrollar el complejo velocidad - precisión. Ejecución de la técnica aumentando la intensidad. Ejecución de acciones continuas.<sup>3</sup>

#### **2.2.5. MANIFESTACIÓN DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL.**

- Acciones explosivas.
- Aleatorias y por sorpresa.
- Con salidas desde posición estática.
- Con cambios de ritmo.
- Con cambios de dirección.
- Con y sin posesión del balón.

---

<sup>3</sup>Portóles Montañés, J. (2005), Melendro. J.I., García Manso. J. M., Ruiz Caballero, J. A., Ruiz Gutiérrez, P. (1996) v Garrama. J, (2005).

- Con anticipación.
- Con toma de decisión.
- Con oposición y con apoyo.

#### **2.2.6. CRITERIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD.**

Una de las cualidades físicas más importantes y que hacen más espectacular y vistoso el desarrollo en el juego es sin duda la velocidad en el fútbol.

Pero como aparte de correr rápido hay que saber jugar podríamos decir entonces que no siempre el que corre más rápido llega primero.

Por qué, porque aparte de correr hay que calcular la trayectoria de la pelota, el tiempo, el espacio, la técnica y el contrario, así es que si un defensor en la disputa por una pelota dividida, le gana en velocidad inicial al delantero, este puede llegar finalmente más rápido a la pelota por el cálculo que hace de la suma de los demás factores anteriormente nombrados.

El más rápido sin pelota, con la pelota puede ser el más lento.

El apresurado que tiene una velocidad bárbara y se pasa de largo, o se lleva la pelota a toda velocidad, la pierde en el camino y es fácilmente recuperada por el defensor que venía más despacio atrás.

El delantero que pica primero, la tira larga y llega a la pelota primero el defensor que sale al encuentro de la misma.

Además la velocidad depende de otros tantos factores, la técnica de carrera, la capacidad de anticipación de la jugada, más comúnmente conocida como velocidad mental .el tipo de entrenamiento al que está sometido, la nutrición, el descanso, la tolerancia al esfuerzo el umbral de dolor, sacrificio y sufrimiento al que tiene que estar acostumbrado para dejar la vida en cada pique e ir con

determinación por la pelota, se necesita sin duda entonces de una mente muy dura.

Ahora que vimos las consideraciones generales, sobre todos los factores que intervienen en el proceso de la velocidad en el fútbol veamos cuando es necesaria durante el juego, porque y para qué.

Un partido dura 90' más el descuento, los futbolistas deberían mantener la capacidad de velocidad así sea para un último pique que defina un partido en el último segundo, con la consecuente fatiga y disminución de la misma que acarrea la carga física que genera el juego en si en estas instancias.

En partidos muy cerrados la velocidad de los volantes que arrancan de atrás y de los delanteros pueden ser la diferencia para abrir y vencer sistemas muy cerrados.

Es necesaria en partidos contra equipos que tienen jugadores grandes pero lentos en su defensa y en el cuerpo a cuerpo no hay posibilidad de ganarles o con movimientos lentos y sin sorpresa.

Cuando nuestro equipo tiene defensores rápidos y con justeza en los cortes y cruces también nos aseguramos un gran porcentaje de éxito en anular los ataques del contrario, aunque este tenga delanteros rápidos también porque ante dos futbolistas que se disputan a toda velocidad la posesión de la pelota el que mayor porcentaje de éxito tiene es el que solo tiene que llegar a ella y rechazarla, en cambio el delantero tiene que lidiar con llegar primero, controlarla, eludir y dejar atrás y sin chance al rival y encima meter una pase gol o definir una jugada.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup><http://www.fuerzaypotencia.com/articulos/Download/justo.pdf>

## 2.2.7. PARTICULARIDADES DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL

El primer hecho diferenciador del fútbol se encuentra en el tipo de movimientos que el jugador realiza. Estos se definen como movimientos ACÍCLICOS. Es decir, no se trata de gestos repetidos o siempre con la misma estructura, como puede ser la carrera de un atleta o el sprint de un ciclista. Por contra, son movimientos desiguales en cuanto a forma e intensidad. Si los primeros dependen prioritariamente de factores condicionales, de los futbolistas dependen más de la velocidad segmentaria, la coordinación y la agilidad.

La existencia de un móvil (balón) establece otra gran diferencia. El dominio de éste, y más concretamente, el incremento de la intensidad en los movimientos se complica si está la pelota por medio. En fútbol, con el balón en los pies, no vale un movimiento rápido de por sí, sino que tiene que ser efectivo. Por tanto la velocidad a la que el jugador debe realizar el regate, el pase o el golpeo a portería no debe ser máxima, sino la más adecuada a sus capacidades técnicas y a las exigencias del juego. He aquí un término a tener muy en cuenta, la "velocidad necesaria". Las posibilidades del entrenamiento se abren mucho en este frente y, especialmente en edades tempranas. Un correcto dominio técnico es, seguro, una mejora en la ejecución y, en consecuencia, en la velocidad del juego.

El rasgo más definitorio quizá sea la dependencia del factor táctico. Ninguna acción estará correctamente realizada sino tiene sentido para el juego. Un futbolista puede ser muy rápido corriendo con el balón por la banda pero si no es acompañado por sus compañeros, esta acción, tan rápidamente realizada, no tendrá posibilidades de alcanzar su objetivo al carecer de remate. Por lo tanto, la velocidad de un equipo, que al final es realmente lo que interesa, puede tener una conexión muy estrecha con la coordinación de los movimientos de sus jugadores como conjunto más que la velocidad particular de cada uno de sus componentes. Tras el estudio de esta vertiente táctica se nos abren claramente unas posibilidades de mejora de las capacidades del futbolista. El juego requiere de unas capacidades de percepción y posteriormente de una toma de decisión, una vez evaluadas convenientemente estas percepciones (determinante la

experiencia). Significa que podemos manejar e interferir sobre los parámetros perceptivos y decisionales para aumentar la rapidez de las respuestas y, en consecuencia, hacer el juego más rápido. Esto sí tiene una relación directa con el deporte y con la realidad competitiva que se encuentra el jugador en cada partido. Por lo tanto la dificultad en los ejercicios para el entrenamiento de la velocidad en el fútbol vendrá determinada por la mayor o menor complejidad de los estímulos perceptivos y de toma de decisión.

Por último no quisiera termina este apartado sin realizar una pequeña mención a las estrechas, y conflictivas, relaciones de la velocidad con la resistencia. El futbolista no solamente debe ser rápido, sino ser capaz de ser "rápido muchas veces". Incluso está obligado a realizar esfuerzos de media o baja intensidad durante un tiempo prolongado. Esto significa que las capacidades de velocidad y resistencia deben convivir armónicamente. No haríamos mención a ello sino fuera por las beligerantes interferencias que el entrenamiento de una y otra cualidad tienen entre sí y que debemos contemplar en nuestra actividad diaria para la mejora del rendimiento del futbolista<sup>5</sup>

## **2.2.8. TIPOS DE VELOCIDAD**

### **2.2.8.1. VELOCIDAD DE REACCIÓN**

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

### **2.2.8.2. VELOCIDAD DE ROMPER LA INERCIA**

Esta capacidad debe conseguirse con un entrenamiento exhausto de fuerza, porque si la velocidad de traslación depende en gran medida, entre otros

---

<sup>5</sup>GARCÍA MANSO, J y otros (1997) El entrenamiento de la velocidad en fútbol. Revista Entrenador Español, RFEF.

factores, de la velocidad de contracción, esta depende de la fuerza. Entonces aplicaremos para aumentar esta capacidad el entrenamiento de fuerza reseñado en el apartado correspondiente.

#### **2.2.8.3. VELOCIDAD MAXIMA**

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

#### **2.2.8.4. VELOCIDAD CÍCLICA**

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

#### **2.2.8.5. VELOCIDAD A CÍCLICA**

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

#### **2.2.8.6. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD GESTUAL**

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

#### **2.2.8.7. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**

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

#### **2.2.9. DE ACUERDO A GROS SER EXISTEN 3 TIPOS DE MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD.**

- Velocidad cíclica máxima
- Velocidad de reacción

- Velocidad aciclica

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

#### **2.2.9.1. VELOCIDAD DE REACCIÓN:**

Desde el inicio del estímulo hasta la primera contracción muscular observable

#### **2.2.9.2. VELOCIDAD A CÍCLICA MÁXIMA:**

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

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

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

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

#### **2.2.10. FACTORES DE LOS QUE DEPENDE.**

Existen una serie de factores que influyen directa o indirectamente en esta capacidad, algunos de ellos son modificables y por lo tanto entrenables por lo que su mejora favorecerá el desarrollo de la velocidad

- La fuerza
- Potencia
- Capacidad aláctica

- Flexibilidad
- A técnica y coordinación de movimientos

Y los que no son modificables como

- Las palancas corporales
- Tipo de fibras
- La estructura del músculo<sup>6</sup>

#### **2.2.11. FACTORES FÍSICOS COMO SON:**

1. Amplitud de zancada.
2. Frecuencia de zancada.
3. Resistencia a la velocidad.
4. El factor relajación y coordinación neuromuscular.

#### **2.2.12. FACTORES GENÉTICOS COMO SON:**

- Parámetros antropométricos
- bioquímica del músculo,
- cooperación neuromuscular

#### **2.2.13. PRINCIPIOS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD:**

- La única forma de trabajar la velocidad es con la velocidad.
- Un buen calentamiento es necesario, primero para preparar al organismo para que dé -su máximo rendimiento que en segundo lugar para evitar que en los esfuerzos intensos que se necesitan, se produzcan lesiones, frecuentemente musculares.

---

<sup>6</sup>(Álvarez del Villar) divide estos factores en físicos y genéticos

- Las distancias a recorrer serán cortas y la recuperación máxima, de manera que se permita una regeneración completa de las fuentes de energía empleadas y no una saturación del sistema nervioso.
- Las cargas de la velocidad en el fútbol se basan en intensidades máximas y volumen bajo.
- Las repeticiones a ritmo submáximo sólo sirven para mejorar la resistencia de la velocidad.
- El número de repeticiones en los ejercicios de velocidad debería ser dependiente de la capacidad individual, pero realizando aproximadamente unas 8 repeticiones y no deberían superarse las 3-5 series de 8 repeticiones.<sup>7</sup>

#### **2.2.14. LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL.**

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

Por lo que se consideran los siguientes aspectos:

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

---

<sup>7</sup>GARCÍA MANSO, J y otros (1997) El entrenamiento de la velocidad en fútbol. Revista Entrenador Español, RFEF

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

### **2.2.15. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO**

Los métodos por excelencia para el trabajo de la velocidad son:

#### a. Método de repeticiones.

Para el futbolista se corren distancias de 20 a 30 metros, con recuperaciones completas, efectuándose según el estado físico hasta 8 repeticiones. El método de repeticiones sirve para mejorar la velocidad máxima.

Tanto con pelota como sin pelota, las carreras deben efectuarse lo más rápido posible, así como conducciones a máxima velocidad.

#### b. Método de juego.

Es muy importante en el desarrollo de los parámetros de velocidad, para hacer la conjunción del entrenamiento técnico táctico mediante juegos, así como ejercicios, entrenamientos, partidos.

Además, el método de juego, tiene la ventaja de que el jugador está más motivado y actúa de forma más intensa que el método de repeticiones. Y se ejercite a menudo en forma de pequeños partidos

## **2.2.16. FORMAS DE TRABAJO**

### **2.2.16.1. CON BALÓN:**

Los ejercicios para mejorar velocidad en el fútbol deben tener aspectos reales del juego como cambio de dirección, aceleración y velocidad con el balón.

Los jugadores se mueven con el balón rápido, tienen que mantener un centro de gravedad bajo, las rodillas deben estar dobladas, debe estar un poco inclinado hacia delante, cuando este driblando con el balón en una línea recta, el balón debe ser empujado con el empeine y no debe girar.

### **2.2.16.2. VELOCIDAD DE REACCIÓN CON BALÓN.**

#### **2.2.16.2.1. VARIANDO SALIDAS COMO**

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

#### **2.2.16.2.2. ACICLICA CON BALÓN.**

Manifestaciones de gestos técnicos a una intensidad máxima.

Variando la superficie con la que se hace contacto con el balón, distancias, aplicando cambios de ritmo, dirección, movimientos. En general de arranque y freno.

### **2.2.16.3. DESPLAZAMIENTO CON BALÓN**

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

Sin balón:

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

Reacción sin balón

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

Aciclica sin balón

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

#### 2.2.16.4. DESPLAZAMIENTO SIN BALÓN

Salidas en cualquier posición, cambios de ritmo, repiques, potenciación, saltos, cargas, cuestas, Ejercitaciones de carrera con pendiente hacia abajo y progresiones.<sup>8</sup>

#### 2.2.17. EJERCICIOS PRÁCTICOS

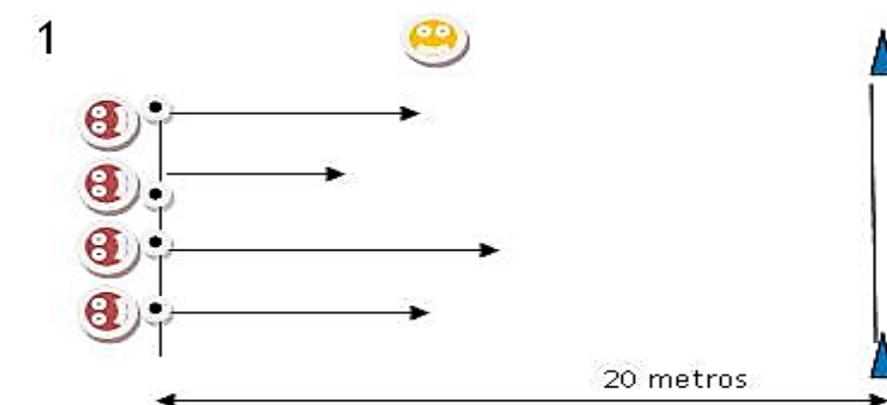


GRÁFICO Nº. 1.- Ejercicios prácticos del desplazamiento sin balón

<sup>8</sup>Forteza de la Rosa, A. Entrenar para ganar / Armando Forteza. \_ Ed. Pila Teleña. Madrid, 1997. \_\_ 112 p.

A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

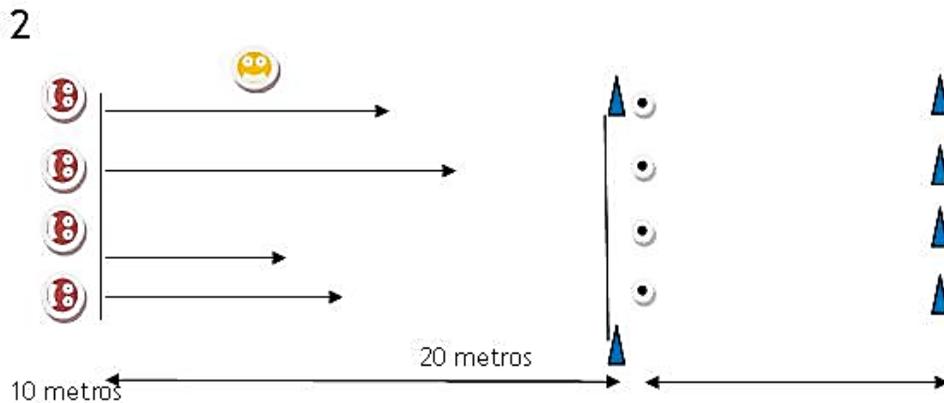


GRÁFICO Nº.2.- Ejercicios prácticos de desplazamiento con balón

Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

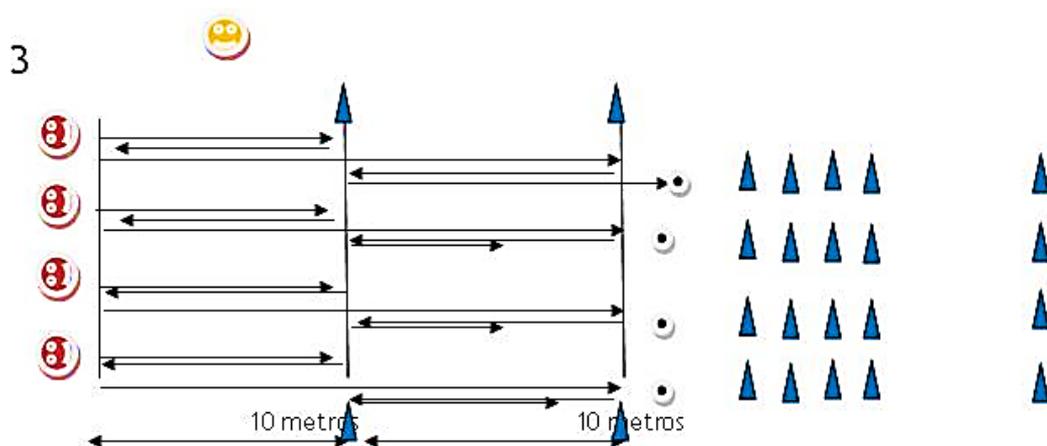


GRÁFICO Nº. 3.- Ejercicios prácticos de desplazamiento, fintas (canvetas) y velocidad 5

Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacia la primera línea

situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.<sup>9</sup>

## **2.2.18. EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD**

En el entrenamiento de la velocidad en el deportista, se debe tener en cuenta la cooperación compleja entre la velocidad de avance y la velocidad motriz o de intervención.

Estas dos componentes se desarrollan separadamente o también paralelamente, siempre y cuando exista una preparación metódica, y pueden ser mejoradas con el entrenamiento técnico. El entrenamiento de la velocidad se debería desarrollar sobre 4 niveles:

1. Ejercitación genérica de la coordinación con ejercicios de carrera.
2. Mejora de la capacidad de fuerza explosiva y reacción en entrenamientos referentes a la práctica de un deporte de equipo (Fútbol).
3. Entrenamiento de la velocidad en formas de entrenamiento específico al deporte con implemento
4. Entrenamiento de potenciación.

(Bisanz, 1983). Un entrenamiento de velocidad basado sólo en carrera, no es suficiente para obtener la máxima aceleración o para saltar más alto. Paralelamente al entrenamiento de velocidad, el deportista debe mejorar la fuerza instantánea, sobre todo en cuanto tiene que ver con las extremidades inferiores, aplicando un entrenamiento de potenciación de la musculatura de las piernas.

---

<sup>9</sup>GROSSER, M., (1983). "Entrenamiento de la velocidad". Martínez Roca. Barcelona.  
ALVAREZDEL VILLAR, C. (1983). "La preparación Física del Fútbol basada en al Atletismo". CA V. Madrid.

## **2.2.19. EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL**

Bajo mi punto de vista tres son los grandes bloques que debemos desarrollar para alcanzar nuestros objetivos en cuanto al trabajo de la velocidad en el fútbol: El desarrollo de la velocidad de forma analítica adaptada al fútbol perteneciente a la capacidad condicional que tiene el futbolista.

- La velocidad técnica
- La velocidad táctica

Así tenemos un primer plano de trabajo correspondiente a la velocidad del jugador como aspecto condicional marcado por:

- Coordinación:
- Velocidad de desplazamiento
- Lineal y cambios de dirección.

### **3. Mejora de la capacidad de aceleración.**

- Carreras con ritmo sub máximo.

#### Velocidad de cambio de ritmo:

- Cuando el jugador se desplaza a cierta velocidad. Aparición del balón en cualquier fase del desplazamiento. 10-25 metros.

#### Velocidad intermitente:

- Acciones sucesivas a la máxima intensidad.
- Paradas intermedias - trotes. 6-15 metros.
- Una o varias direcciones (velocidad máxima - sub máxima)

### Velocidad de puesta en acción o de salida:

- Inicio de la carrera desde parado. Con/ sin balón. 3-5 metros. Acciones técnico - tácticas (desmarque, anticipación, etc.) (Velocidad Agilidad:
- Cambios de dirección, fintas, saltos, paradas, caídas, giros, aceleración des aceleración.

#### **4. Velocidad de reacción simple y discriminativa.**

- Velocidad selección:
- Estímulos visuales, sonoros, táctiles.

### El Desarrollo De La Velocidad De Forma Analítica Adaptada Al Fútbol

#### **1. Coordinación:**

- Fundamentos metodológicos.
- Trabajarla después de un buen calentamiento.
- Trabajar a la mayor velocidad posible.
- No superar los 20" de esfuerzo de cada ejercicio.
- Acompañar los ejercicios con trabajos de flexibilidad.
- Coordinación con picas a distancia regular, irregular, distancia creciente o decreciente, diferentes alturas, colocadas de forma horizontal y de forma transversal, trabajando la amplitud y la frecuencia.
- Coordinación con picas y huecos en medio para trabajar diferentes desplazamientos, giros.
- Coordinación sobre conos o vallas pequeños y con las variantes anteriores.  
Ejercicios de técnica de carrera simple
- Combinación de las anteriores

- Este tipo de trabajos son ideales para realizarlos en la parte general del calentamiento, sobre todo, en días en los que queramos una activación rápida.

También son ideales para encadenarlos en ejercicios de contrastes (ejercicios de baja intensidad) o para trabajos de transferencia a realizar después de sesiones de fuerza.

## **2.2.20. EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA EN LA VELOCIDAD.**

Veamos a continuación como clasifican y describen la velocidad técnica diferentes autores:

### **Velocidad técnica (gestual):**

- Diferentes acciones técnicas: Tomas de decisiones simples - Regates, golpesos, etc. Lago Peñas, C. (2002)

### **Velocidad de ejecución:**

- Prestación individual del jugador Garganta, J. (2005)

### **Velocidad de conducción de balón**

- Conducción de alta velocidad con pleno control del balón, ante acciones individuales o ante oposición de un contrario. Adaptado de García Manso. Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero (1996).

### **Velocidad de intervención:**

- 1 x 1 en disputa del balón. (2-3 metros.)
- Giros, apoyos en desequilibrio, saltos, desaceleraciones, etc.

### **Velocidad de ejecución:**

- En una acción técnica o encadenamiento de acciones.  
Máxima velocidad en desplazamientos muy cortos.
- Desplazamiento con móvil a máxima velocidad.  
Control de balón, giros, golpeos, etc. (Seiru - Lo, 1998)<sup>10</sup>

### **2.2.21. DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD TÁCTICA**

Como tercera parte de este artículo hablamos de la velocidad táctica, la cual creo que a la postre va a ser la fundamental para alcanzar un alto rendimiento en nuestro deporte. Dentro del concepto de velocidad táctica podemos encontrar muchos términos accesorios que de alguna forma nos pueden determinar la verdadera magnitud de este concepto, velocidad de toma de decisión, velocidad colectiva. Velocidad de juego.

### **Velocidad de toma de decisión**

- Acciones de alta intensidad en las que se incluyen respuestas, rápidas y eficaces, ante situaciones improvisadas.

### **Velocidad de vigilancia al contrario**

- Acciones de alta intensidad que obligan a mantener el control de los movimientos del contrario. Una vez acotado de forma somera lo correspondiente a la velocidad táctica nos adentramos de forma más profunda en aquellas herramientas que podemos utilizar para su mejor desarrollo. A continuación describimos una serie de reglas básicas que podemos utilizar para diseñar dichos ejercicios adaptados de Arjol. J.L. (2004):

---

<sup>10</sup> Cunningham, M. (2001). Pure Sprint Training. Coaches Review 72(2), 26-28. [www.google.com](http://www.google.com). El entrenamiento en la velocidad.

### **Para los ejercicios específicos:**

- Disposición en el espacio relacionada con la posición específica.
- Deben estar presentes todos aquellos aspectos relacionados con la finalización y consecución del gol.
- Juegos con igualdad, superioridad o inferioridad, con equipos de 3, 4 hasta 11 jugadores.
- Determinar una estructura táctica (sistema de juego).

### **Velocidad de ataque:**

- Limitar el tiempo disponible para la finalización en función de los jugadores y el espacio (15"-30").
- Limitar el N° de pases antes de finalizar.

### **Velocidad defensiva:**

- Registrar el tiempo que un equipo tarda en recuperar el balón.
- Suprimir los pases elevados.
- Para ejercicios de posesión de balón:
- Si el poseedor del balón es tocado, pierde la posesión.

Las repeticiones de las tareas deben ser por tiempo, valorando el rf de recuperaciones o interceptaciones por repetición para cada grupo. lo cual permitiría al jugador y a los compañeros participar con gran intensidad en cada ejercicio.



GRÁFICO Nº. 4.- Ejercicios de la velocidad de Reacción

### 2.2.21.1. EJERCICIO UNO.

A la orden del entrenador (C), A tratará de tocar a B antes de que llegue a la línea de los conos. Cambian.

Variación: tanto A como B van cambiando su posición inicial; boca abajo, boca arriba, sentado, arrodillados, etc.

Distancia entre los jugadores (dependiendo de las posiciones) 3 a 5 metros.

Distancia del jugador B a los conos entre 5 a 7 metros.

### 2.2.21.2. EJERCICIO DOS.

Uno de los jugadores con las palmas de la mano hacia arriba y el otro jugador hacia abajo. Cuando éste último toca la mano del compañero deberá correr hasta el cono ubicado detrás suyo sin ser tocado por su compañero. Jugar por puntos. De tocarlo logra uno de no hacerlo cero. La distancia aproximada entre los jugadores y sus conos es de unos 7 metros aproximadamente.

### **2.2.22. EJERCICIO TRES.**

Pasar el balón tratando de que el mismo de un pique (bote) y a velocidad de correr por detrás del cono. Objetivo, que el balón solo de un pique en el suelo. Trabajan los dos a la vez.

Variaciones: variar la altura y zona del pique del balón para exigir al compañero en el trabajo de reacción y velocidad.<sup>11</sup>

### **2.2.23. MÉTODOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE CONDUCCIÓN Y REACCIÓN.**

Weineck, clasifica los métodos de entrenamiento de la velocidad en fútbol de la siguiente forma:

#### **2.2.23.1. EL MÉTODO DE LAS REPETICIONES**

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

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

---

<sup>11</sup>[www.google.com](http://www.google.com) ejercicios de velocidad y reacción-

### **2.2.23.2. EL MÉTODO DEL INTERVALO INTENSO**

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

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

### **2.2.23.3. EL MÉTODO DE COMPETICIÓN**

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

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

## **2.2.24. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LOS DIFERENTES PERIODOS**

### **2.2.24.1. EL TRABAJO DE VELOCIDAD EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**

Finalizando con este trabajo me gustaría hacer algunas recomendaciones generales sobre la metodología del entrenamiento de la velocidad, haciéndome

eco de las palabras que diferentes autores presentan en sus publicaciones: Para Vague Cabezón.

J. M. (2003) modificado de Morante y col. (1996) la velocidad debe tener el siguiente tratamiento cuando la ubiquemos en la sesión:

#### **2.2.24.2. PARTE PRINCIPAL**

- Velocidad de reacción
- Ejercicios Técnicos-Tácticos
- Velocidad-Fuerza-Resistencia
- . Velocidad máxima

Más centrado en la vía metabólica utilizada Satori y Tschiene, en Arellano (1989) Citado por Yagüe Cabezón, J. M. (2003) nos comenta la siguiente:

#### **2.2.25. SESIONES FÍSICA:**

- Ejercicios anaeróbicos-alácticos/Ejercicios aeróbicos.  
Ejercicios de velocidad/ Carrera Continua. Ejercicios anaeróbicos-lácticos/ Ejercicios aeróbicos.
- Series de 1V Carrera Continua.
- Ejercicios anaeróbico-alácticos/ Ejercicios anaeróbicos-lácticos.
- Velocidad/ Series de 1'.

#### **2.2.25.1. SESIONES DE MEJORA TÉCNICO - TÁCTICA:**

- Tareas de gran complejidad/ Tareas de escasa dificultad.

#### **2.2.25.2. SESIONES CON VARIOS OBJETIVOS**

- Ejercicios para aprender y perfeccionar la técnica y la táctica/ Desarrollo de la velocidad y la coordinación/ Desarrollo de la fuerza/ Desarrollo de la resistencia.
- Más específicamente para el entrenamiento de equipos de fútbol Díaz Carlavilla, A. (2004) no habla de que el trabajo de velocidad:
- Debe ir situado al inicio de la parte principal de la sesión.

- Debe ser precedido de un exhaustivo calentamiento.
- Los estímulos deben ser preferentemente visuales.
- Es muy conveniente dedicar, antes y después del entrenamiento específico de velocidad, un tiempo adecuado al estiramiento de la musculatura implicada.

## 2.2.26. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL PERIODO DE PREPARACIÓN.

Debemos comenzar anotando que sin la fuerza no se mejora la velocidad: al mismo tiempo la velocidad máxima llega al nivel más alto posible, ejercitando con muchas carreras (sobre todo partidas rápidas) implemento. En este momento del entrenamiento que prevalece es el método de las repeticiones.

A medida que se avanza en el período de preparación, al método de la fuerza máxima o de potencia muscular, sub entra el método de la fuerza instantánea; y al método de las repeticiones, el método del intervalo, entendiéndose en modo de acercarse lo más posible a la ejercitación de la velocidad a las exigencias del deporte requerido. Mientras más breve es el período de preparación, más es limitada la base de condición atlética para la velocidad. Por esto se aconseja un entrenamiento acentuado de la fuerza y de la velocidad en las pausas.

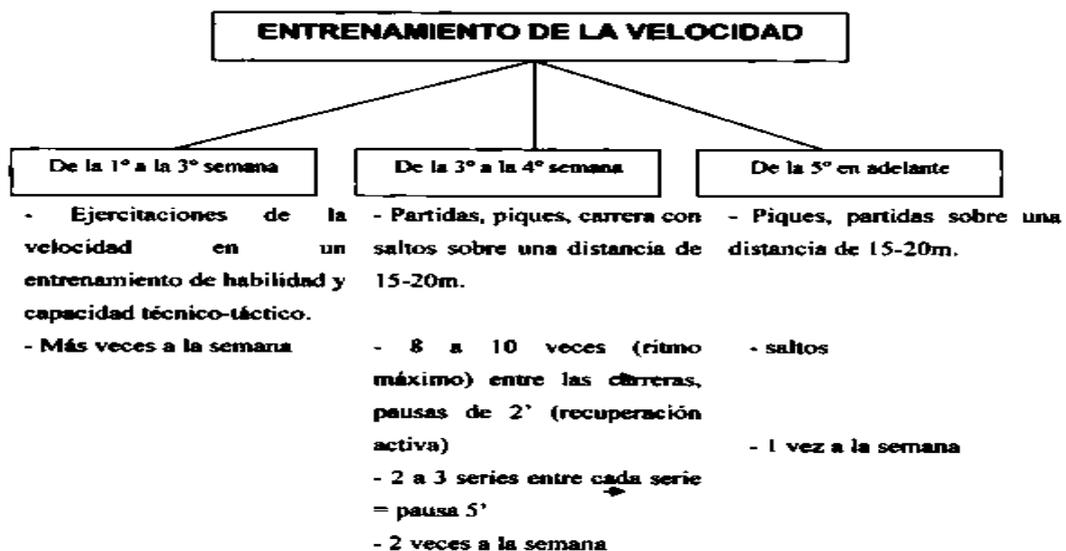


GRÁFICO Nº. 5. Entrenamiento en los diferentes periodos

## 2.2.27. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL PERIODO DE COMPETICIÓN.

En este período se ocupa principalmente de una ulterior mejora y del mantenimiento de las cualidades veloces que se han obtenido singularmente. En este sentido los métodos y contenidos de entrenamiento se someten a nuevas orientaciones.

El entrenamiento de potencia con las máquinas, dan lugar a otros contenidos que proveen entrenamientos de la velocidad específica en el campo. La siguiente Stations-Training (Fútbol), seguida en el período de competición, representa un ejemplo típico de entrenamiento complejo de la velocidad. Sus objetivos son la mejora de la capacidad de aceleración, del juego en conjunto y del tiro al arco.

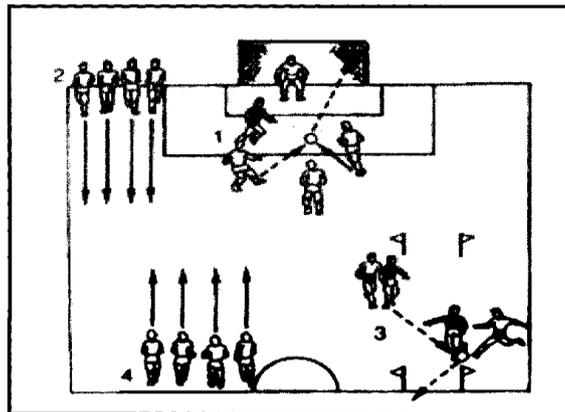


GRÁFICO Nº. 6.- Entrenamiento en el periodo de competencia

Cada 10' se debe cambiar de estación. Duración total cerca 45'

1.- Estación: 3 contra 1. El jugador 1 viene sustituido cuando: El balón no es jugado de primera a tocado el balón, el tiro de uno de los 3 jugadores salió fuera el arquero lo ha agarrado el balón.

2.- Estación: Carrera continua alrededor del campo.

3.- Estación: 2 contra 2 con dos arcos pequeños; el largo del campo de cerca 30 m. por ancho ilimitado.

4.- Estación: 9 partida (piques) de 30 m. cada una en diferentes posiciones.

- 3 partidas de la posición prono con apoyo frontal de los brazos.

- 3 partidas corriendo hacia atrás y después de 5 m. cerca girar e iniciar el pique.
- 3 piques partiendo de carrera lenta, después de 5 m. caer en posición prono con apoyo frontal de los brazos e iniciar el pique. A cada pique partida 9 se debe seguir una pausa de 1 -2.

### **2.2.28. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL PERIODO DE TRANSICIÓN.**

En este período los objetivos principales son dos: Por un lado la recuperación activa. Y por otro lado la realización de ejercicios que estimulan la velocidad y la fuerza instantánea, aplicadas pero en otras disciplinas deportivas de compensación (otros juegos con balón).

Estos tienen la finalidad de impedir que haya una disminución pronunciada de todos los parámetros que determinan la velocidad, por lo que en el período de preparación sería obligado iniciar de cero. Este también puede ser útil para eliminar las debilidades muy acentuadas: por ejemplo jugadores con una velocidad de base poco desarrollada deben realizar trabajos especiales.

### **2.2.29. TEST DE VELOCIDAD**

#### **2.2.29.1. TEST DE LOS 30METROS.**

- El Test de los 30 m. constituye una prueba de verificación, sobre como uno de los dotes peculiares del atleta: la velocidad pura.
- El Test consiste en realizar un sprint en rectilíneo, lo más velozmente posible, la distancia de 30 m. con partida firme.
- Esta prueba es muy significativa, en cuanto tiene que ver con las exigencias a un encuentro de Fútbol, no tanto por la velocidad pura, sino por elevada velocidad que se debe adquirir en el menor tiempo posible, es decir el estado de aceleración.

**TABLA DE VALORES DEL TEST DE LOS 30 m.**

Hasta los 3"7	EXCELENTE
Desde 3"8 hasta los 4"8	MUY BUENO
Desde 4"9, hasta los 5"10	BUENO
Desde 5"2 en adelante	REGULAR

TABLA N<sup>o</sup>. 1.- Valores del test de los 30mts

**2.2.29.2. TEST DE LOS 60 METROS.**

Este Test se efectúa para valorar la máxima cantidad de trabajo que el atleta esta en grado de cumplir, utilizando solamente la energía producida de la escisión de las moléculas altamente energéticas (ATP y PC) presentes a nivel muscular. Este Test consiste en realizar un Sprint sobre una distancia de 60 m, partiendo sin impulso o con impulso. La partida con impulso, indagará sobre la velocidad pura, también sobre las capacidades de aceleración.

**TABLA DE VALORES DEL TEST DE LOS 60 m.**

Hasta 7"3	EXCELENTE
Desde los 7"4 hasta los 8"	MUY BUENO
Desde los 8",1 hasta los 8"3	BUENO
Desde 8"4 en adelante	REGULAR

TABLA N<sup>o</sup>. 2.- Valores del test de los 60 mts. 2

**2.2.29.3. TEST ESPECÍFICOS. TEST DE KOVACS.**

- Este Test nos sirve para valorar las cualidades físico - técnicas específicas del futbolista.
- Para realizar Test, se colocan a 20 m. de la línea de la puerta, 4 bastones, a una distancia de 10 m. el uno del otro. Sobre la línea del centro campo se disponen 9 balones en grupos de 3.
- El jugador parte de un bastón (estaca), alcanza un balón, guía hasta el espacio entre las estacas y lo tira al arco. La prueba se acaba cuando

la serie de 9 balones son lanzados al arco. El tiempo óptimo de ejecución de la prueba oscila entre los 2' 10" y 2' 50", por cada error de tiro, se puede penalizar por ejemplo 3".<sup>12</sup>

#### 2.2.29.4. FORMA DE EJECUCIÓN DEL TEST DE KOVAC'S

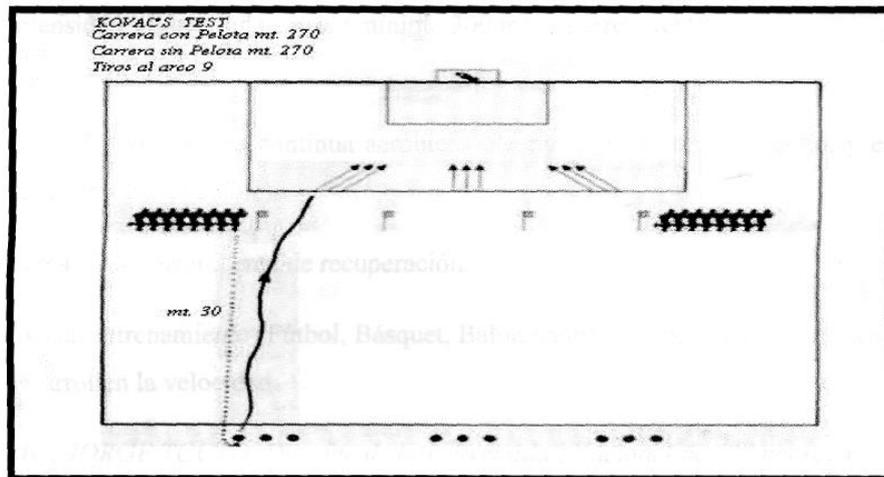


GRÁFICO Nº. 7.- La Forma de ejecución del test Kavca's

#### 2.2.30. MODELO DE PLANTEAMIENTO DE LA VELOCIDAD Y FUERZA INSTANTÁNEA

- De 5 a 8' de carrera lenta con ejercicios de aflojamiento (soltura) y de stretching.
- Se pasa luego a una carrera continua aeróbica de cerca 10".
- Gimnasia; ejercicios de soltura y de stretching sobre todo para las piernas. 6 a 8 ejercicios de stretching para un grupo muscular es suficiente.
- Carrera lenta con 3 a 5 aceleraciones de 20 a 40 mts. (Entre cada partida carrera lenta de 300 mts mínimo..)
- 5 partidas (piques) de 10 a 20 mts o 10 de 5 al 0 mts a máxima intensidad (varias posiciones de partida) después de cada salida, 200 o 300 mts de carrera lenta.
- Seguidamente carrera lenta de 3 a 5'.

<sup>12</sup>www.google.com Test de velocidad.

- Cerca 5' de carrera, cada una de 10 pasos consecutivos a máxima
- Intensidad. (Entre cada carrera mínimo 300 mts de carrera lenta.
- Cerca 10' de carrera continua aeróbica. (Respiración a ritmo tranquilo, y el habla debe ser aún imposible).
- Cerca 5' de carrera lenta de recuperación.
- Cada entrenamiento (Fútbol. Básquet. Balonmano) debe contener componentes que desarrollo.

## **2.2.31. TIRO AL GOL**

### **2.2.30.1. ASPECTOS GENERALES Y FACTORES A TENER EN CUENTA PARA REALIZAR UN BUEN TIRO:**

- a. El tiro debe ser preciso, espontáneo y potente. Para ello el jugador debe dominar la técnica del golpeo con todas las superficies de contacto, tener dominio en los apoyos, buena coordinación de movimientos, gran equilibrio y un punto de partida y acompañamientos adecuados.
- b. La superficie de contacto a emplear y la precisión, son directamente proporcionales (a mayor superficie de contacto, mayor precisión).
- c. La superficie de contacto a emplear y la velocidad, son inversamente proporcionales (a menor superficie de contacto, mayor velocidad de salida).
- d. La ejecución ha de ser lo más rápida posible pues en el fútbol sorprender al contrario siempre constituye una ventaja.
- e. Un tiro ha de ser ejecutado con decisión, valentía, confianza, convencimiento, agresividad deportiva y concentración en la acción.
- f. Siempre hay que mirar y observar la posición o situación del guardameta antes de tirar a gol e incluso saber sus puntos fuertes y débiles.
- g. Hay que saber tomar decisiones muy rápidamente (pensar rápido que superficie de golpeo utilizar que tipo de tiro y a que zona de la portería apuntar, teniendo en cuenta la orientación, situación de la portería, altura, dirección, velocidad del balón, etc.).

- h. La zona que elijamos desde donde ejecutar el tiro ha de tener ángulo con respecto a la portería, y estar a una distancia desde la que se pueda llegar. Es importante habituarse a ocupar todas las zonas de tiro.
- i. Debemos entrenar la ejecución del tiro con ambas piernas, pues sólo así podremos considerarnos jugadores completos y debemos ser perseverantes en el tiro.
- j. Las partes o zonas del balón son importantes según la finalidad que pretendamos. La parte central del balón nos proporciona mucha potencia y una trayectoria rectilínea a media altura, la parte superior del balón nos proporciona poca potencia y una trayectoria rasa o con botes, la parte inferior del balón nos proporciona mucha potencia y trayectorias elevadas y las partes laterales del balón nos proporcionan efectos en general y una potencia media.
- k. Si el balón viene en malas condiciones o no se está preparado para chutar, no se debe tirar por tirar, hay que controlar el balón mediante un control orientado o pasarlo a otro compañero.
- l. Hay que tener visión de la situación de los compañeros. Es muy importante saber elegir las mejores opciones, y no tirar a gol si un compañero está claramente mejor situado.

### **2.2.30.2. 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 voleas) 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, botando, 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 semiangulado).
- Según la zona de tiro (según la distancia sea corta, media o larga).

### **2.2.30.3. CUANDO 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.

### **2.2.30.4. CUANDO 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.

### **2.2.30.5. 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 unas características específicas y es adecuada 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 y precisión y no mucha colocación, velocidad y potencia.

#### **ERRORES MÁS FRECUENTES AL UTILIZAR EL INTERIOR DEL PIE:**

- a.- En vez de echar 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 coja 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 coja 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 sorprender. Es un tiro muy preciso pero con poca potencia. En plena velocidad es difícil adecuar la zancada para ejecutarlo y muy fácil trompicarse 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. Echar demasiado atrás el cuerpo saliendo demasiado alto el balón.

- c. Golpear demasiado lateralmente el balón adquiriendo éste demasiado efecto.
- d. No realizar un acompañamiento adecuado (no cogiendo apenas 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 y 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 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 rechace 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 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 este 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 delante (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 etc., en las cuales será igualmente válido introducir el balón en la superficie sea cual sea la superficie utilizada (siempre que la 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 que sería de reseñar la utilidad de la puntera para realizar tiros sorprendidos a corta distancia, para llegar a un balón lejano y para los campos pesados o embarrados.

La volea, la semivolea 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.

## **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.

### **ANALISIS 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 anaerobia de azúcar 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.

Este 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 o perjudicar la potencia del disparo y el movimiento del jugador, previo al disparo es fundamental.

### **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. Esta 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. <sup>13</sup>

---

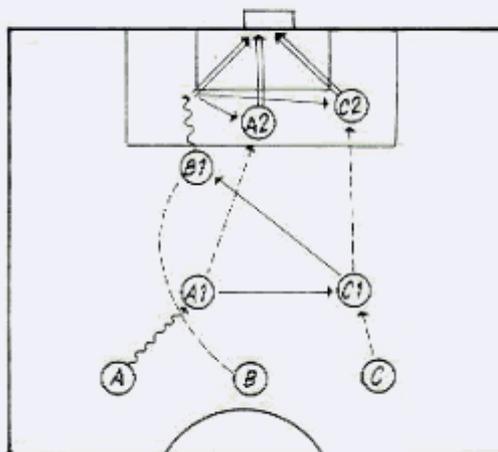
<sup>13</sup>[www.google.com](http://www.google.com) Tiro al gol autor Anónimo.

### Ejercicio Técnico - 1

**Objetivo:** Pase y tiro a gol.

**Forma de ejecución:** se toma la mitad de la cancha y a la altura del círculo central se colocan tres jugadores en línea con una separación de 15 mts Entre cada uno de ellos. Realizando pases, como lo indica la figura se acercan al área defendida por un portero y cualquiera de los tres jugadores podrá disparar a gol.

### Ejercicio técnico No.1.

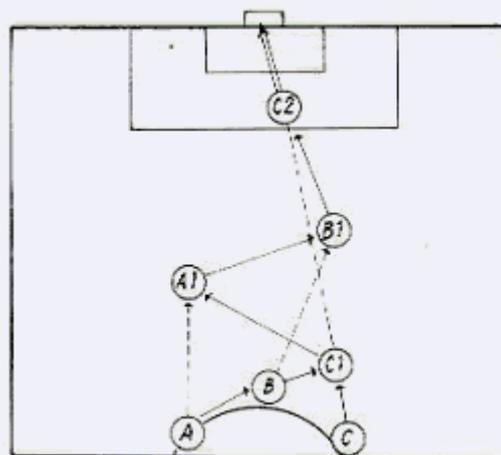


### Ejercicio Técnico - 2

**Objetivo:** Pase y tiro a gol.

**Forma de ejecución:** Se toma la mitad de la cancha y a la altura del círculo central se colocan 3 jugadores separados con una distancia de 5 ó 6 m entre sí. El ejercicio consiste en avanzar velozmente mediante pases diagonales rasantes. Finalmente un jugador recibe un pase filtrado y tira a gol desde el borde del área grande.

### Ejercicio técnico No.2.

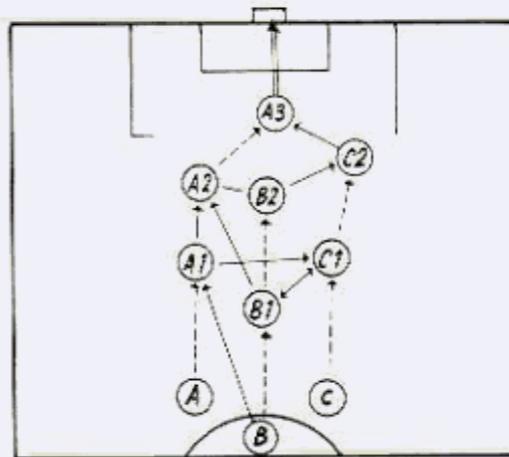


### Ejercicio Técnico - 3

**Objetivo:** Pase y tiro a gol.

**Forma de ejecución :** Siguiendo con la técnica de ataque, por el centro, 3 jugadores inician una jugada a la altura del círculo central y mediante toques diagonales y apoyos cortos, corriendo paralelamente, llegan hasta la altura del área donde finalmente un jugador dispara aproximadamente a 15 m de la portería.

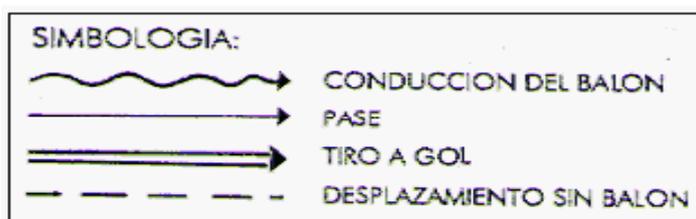
### Ejercicio técnico No.3.



**NOTA:** Se adaptara los movimientos de acuerdo al manejo de perfiles.

## EL ENTRENAMIENTO TECNICO – TACTICO

En el entrenamiento técnico táctico se realiza a través de juegos competitivos, el trabajo de los fundamentos técnicos y tácticos de fútbol en un terreno que generalmente es más reducido que la cancha normal.

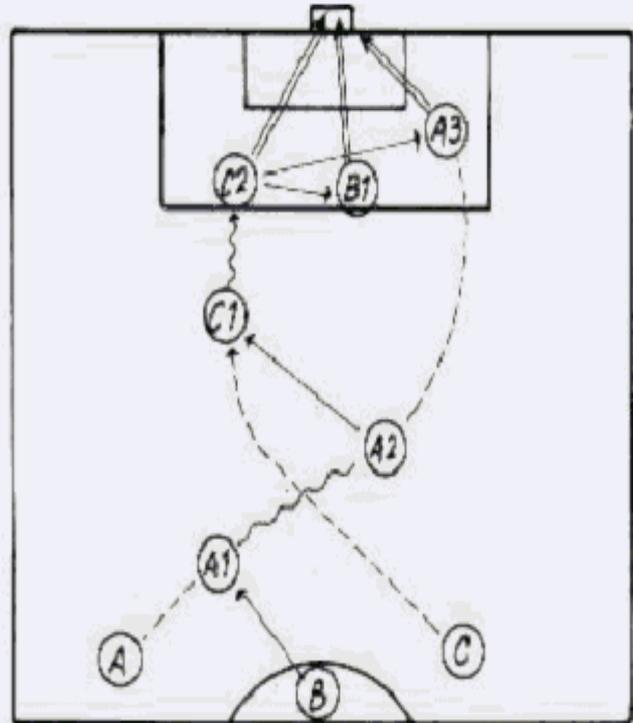


#### Ejercicio Técnico - 4

**Objetivo:** pase y tiro a gol.

**Forma organizativa :** Se colocan 3 jugadores a la altura del medio campo, separados con 20 m de distancia entre cada uno de ellos ahí inician la conducción del balón mediante pases y carreras en forma de pinzas, al entrar al área defendida por el portero cualquiera de ellos puede disparar o tocar en corto a un compañero para que defina.

#### Ejercicio técnico No.4.



#### Ejercicio Técnico-Táctico No. 1

**Nombre del ejercicio:** tiro a gol desde fuera de una zona

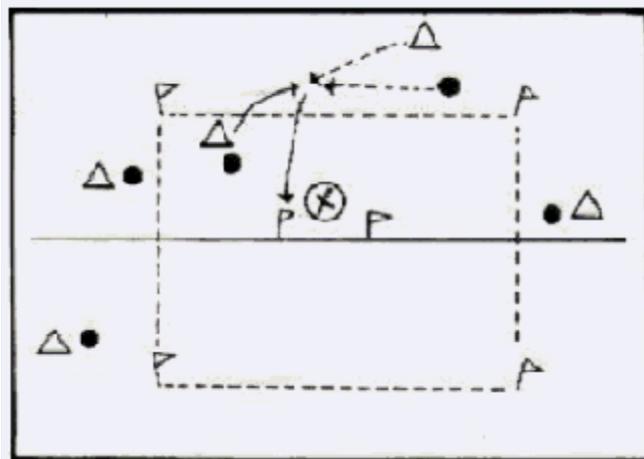
**Dimensiones del campo de juego:**

20 x 20 m

**Número de participantes:** 2 equipos de 5 jugadores cada uno y 1 portero.

**Objetivo:** enfrentamiento 1 a 1 y tiro a gol.

#### Ejercicio técnico-táctico No. 1



**Forma de realización:** en el centro del cuadro se coloca un arco custodiado por un portero, fuera del cuadro juegan 2 equipos que intentan disparar, con la mayor frecuencia posible, para hacer gol. La zona del portero puede cruzarse corriendo o con pases de balón.

**Variantes:** Dentro del cuadro puede rematarse de volea o cabeza.

**Dosificación:** 3 tiempos de 5 min., separados por una pausa de 2 min.

## Ejercicio Técnico-Táctico No. 2

**Nombre del ejercicio:** Tiro a gol con porterías múltiples.

**Dimensiones del campo:** 40 x 25m.

**Número de participantes:** 2 equipos con 5 jugadores cada uno y 1 portero.

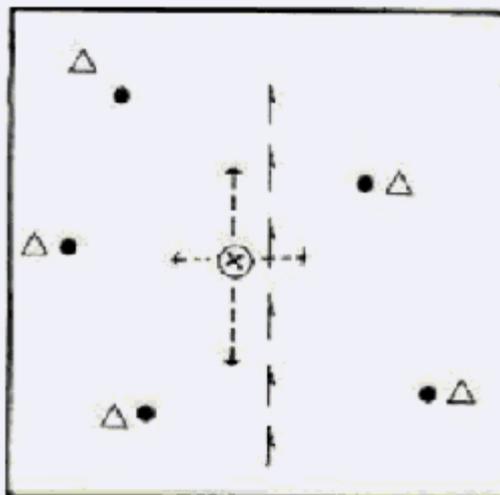
**Forma de realización:** En el centro del campo se coloca un portero que guarda 3 porterías de 3m de largo, desplazándose a la izquierda, derecha, al frente y atrás.

Los participantes mediante pases cortos, cambio de dirección y dribbling, buscan una buena posición de disparo, el gol, vale de ambos lados de la portería.

**Variantes:** - se juega ambos lados de la portería, pero se tira a gol, solo por un frente.- se puede meter gol por ambos lados de la portería pero sólo de cabeza o volea.

**Dosificación:** Tres tiempos de 5 minutos, separados por una pausa de 2 minutos.

## Ejercicio técnico-táctico No. 2



**NOTA:** Se adaptara los movimientos de acuerdo al manejo de perfiles<sup>14</sup>

<sup>14</sup>[www.google.com](http://www.google.com) Ejercicios técnico-táctico tiro al gol

### 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

**VELOCIDAD:** Es una cualidad física muy importante en el fútbol, porque permite realizar acciones motrices en un menor tiempo posible.

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

**VELOCIDAD GESTUAL:** Que es hacer un gesto deportivo con mayor rapidez (ejemplo. Un dribling)

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

**VOLUMEN:** Cantidad o magnitud del trabajo que realiza el estudiante y se manifiesta: peso, repeticiones, tiempo, distancia etc.

**INTENSIDAD:** Fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo, se manifiestas en relación con la capacidad de trabajo.

**DENSIDAD:** Relación temporal entre la fase de trabajo y la de recuperación.

**FRECUENCIA:** Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo.

**RESISTENCIA:** Se entiende por resistencia a la capacidad de mantener por un tiempo máximo el esfuerzo muscular, este esfuerzo según la intensidad puede diferenciarse en resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.

**POTENCIA:** Consiste esta en hacer llevar, todos los trabajos de fuerza en movimiento, por ser esta muy importante para realizar todas sus acciones de

velocidad, dentro del campo de juego. Está definida en si como la fuerza por la velocidad y se puede observar en el fútbol a través de un salto, un remate fuerte o una salida rápida de las acciones de juego.

**TÉCNICA:** La técnica en el fútbol, viene a ser una virtud principal en el fútbol, la técnica no ha variado a través del tiempo pero si su aplicación ya que se convirtió en funcional, qué permite soportar marcaciones cada vez más extremas.

**MACROCICLO:** Período de tiempo que oscila entre 3 y 12 meses. Comprende un período de preparación que coincide con el incremento de la forma deportiva: un período competitivo o de mantenimiento de la forma: y uno final de transición o de pérdida de la forma deportiva.

**MÉTODOS INTERVÁLICOS:** Llevan asociada una pausa útil, es decir, el cese momentáneo de la actividad tiene un fin en sí mismo, independiente del descanso-recuperación que por otro lado no es completo. La pausa se respeta hasta que la frecuencia cardiaca se encuentra en valores inferiores a 120 pm

## **2.4. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.4.1. HIPÓTESIS**

Incide el entrenamiento de la velocidad con balón en la definición del tiro al gol de los futbolistas del Centro Deportivo Olmedo Categoría Sub-16.

### **2.4.2. VARIABLES**

#### **2.4.2.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

Entrenamiento Velocidad con balón

#### **2.4.2.2. VARIABLE DEPENDIENTE**

Definición Tiro al gol

## **2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

**HIPÓTESIS:** Incide el entrenamiento de la velocidad con balón en la definición del tiro al gol de los futbolistas del Centro Deportivo Olmedo Categoría Sub-16.

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	CATEGORÍAS	INDICADORES	TECNICAS INSTRUMENTOS
<b>Variable Independiente</b>  Entrenamiento de Velocidad con balón	Cualidad Física del jugador de futbol, que le permite realizar acciones motrices para cumplir con el traslado del balón a una determinada distancia en el menor tiempo posible.	Cualidad física. Futbol Acciones Motrices Traslados de Balón	Fuerza Resistencia Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- observación</li> <li>- instrumento</li> <li>- guía de observación</li> </ul>
<b>Variable Dependiente</b>  Definición Tiro al gol	Es una virtud principal que se desarrolla en el futbol mediante ejercicios técnicos que permite mayor exigencia en el futbol competitivo	Ejercicios técnicos Futbol competitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simples</li> <li>- Complejos</li> <li>- Encuentro amistoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- observación</li> <li>- instrumento</li> <li>- guía de observación</li> </ul>

TABLA N°.3.- Operacionalización de las Variable

## **2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES (HIPÓTESIS ESPECÍFICAS)**

La velocidad con balón para la definición de tiro al gol depende de un entrenamiento adecuado en la categoría sub 16 del Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba

### **2.6.1. VARIABLES**

#### **2.6.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE**

- La velocidad

#### **2.6.1.2. VARIABLE DEPENDIENTE**

- Entrenamiento adecuado

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La velocidad	Como la cualidad física que permite efectuar o ejecutar movimientos o acciones motrices en el menor tiempo posible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ejecutar movimientos</li> <li>- Menor tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mediante repeticiones</li> <li>- series</li> <li>- tiempo</li> <li>- distancia</li> <li>- minutos</li> <li>- segundos</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guía de observaciones</li> <li>- Guía de Observación</li> </ul>

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
entrenamiento adecuado	es planificar o preparar un plan de entrenamiento, para que el deportistas trabajen en una mejor manera	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificar</li>   <li>- plan de entrenamiento</li>   <li>- entrenamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación del entrenamiento</li>   <li>- Dosificación del entrenamiento</li>   <li>- Dosificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- técnica</li>   <li>- guía de Observación</li>   <li>- -Ficha o formulario de observación.</li> </ul>

## **2.7. HIPÓTESIS ESPECÍFICA II**

El aumento de la velocidad con balón para la definición tiro al gol depende de un programa de entrenamiento.

### **2.7.1. VARIABLES**

#### **2.7.1.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

- El aumento de La velocidad

#### **2.7.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE**

- Programa de entrenamiento

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El aumento de la velocidad	Es una cualidad física que permite efectuar o ejecutar movimientos o acciones motrices en el menor tiempo posible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ejecutar movimientos</li> <li>- menor tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mediante repeticiones</li> <li>- minutos</li> <li>- segundos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guía de observaciones</li> <li>- Guía de observaciones</li> </ul>

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>programa de entrenamiento</p>	<p>El <b>entrenamiento</b> es una actividad que surge para abarcar al <b>efecto de entrenar</b>. Se trata de un procedimiento pensado para obtener <b>conocimientos, habilidades y capacidades</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento</li> <li>- Procedimiento</li> <li>Conocimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dosificación</li> <li>- Tiempo de entrenamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- observación</li> <li>- instrumento</li> <li>- guía de observación</li> </ul>

## **2.8. HIPÓTESIS ESPECÍFICA III**

La ejecución de entrenamientos de velocidad, se lograra correctamente mediante la utilización de un programa de entrenamiento de la velocidad y tiro al gol

### **2.8.1. VARIABLES**

#### **2.8.1.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

- Entrenamiento de la velocidad

#### **2.8.1.2. VARIABLE DEPENDIENTE**

- Programa de entrenamiento

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
entrenamiento de la velocidad	Es adaptable al deportista el tiempo que se trabaja es de 6 a 10 segundos la frecuencia cardiaca oscila a los 180pxm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiempo de trabajo</li> <li>- Frecuencia cardiaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiempo</li> <li>- Repeticiones</li> <li>- Series</li> <li>- Distancias</li> <li>- Alta</li> <li>- Baja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha o formulario de observación.</li> </ul>

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
programa de entrenamiento	Programa de entrenamiento Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.	- Entrenamiento     - Procedimiento    Conocimiento	- Dosificación    - Tiempo de entrenamiento    - Habilidad destreza	- observación    - instrumento    - guía de observación

## **CAPÍTULO III**

### **3. MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. MÉTODO CIENTÍFICO**

Los métodos que se utilizaran en el siguiente proyecto en los futbolistas categoría 16 del Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba en términos generales se lo ejecutaran mediante el método inductivo, deductivo, porque vamos de lo simple a lo complejo de la investigación, presentando la propuesta para su aplicación.

##### **3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Esta será una investigación descriptiva, porque aquí se analizara el fenómeno, el hecho o problema que se suscita en el Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba que es la base del problema de nuestra investigación con la profundidad del caso o amerite y correlacionar con el único objetivo de verificar la interrelación de las variables de estudio.

##### **3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño del presente proyecto en el Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba, será de campo con la observación directa de los acontecimientos que ocurran en la investigación, también se apoyaran mediante consultas bibliográficas y técnicas de educación documental.

##### **3.1.3 TIPO DE ESTUDIO**

Este tipo de investigación es de carácter longitudinal porque en el futuro con la información obtenida más la guía, se puede obtener los resultados positivos aplicando una nueva investigación.

## **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.2.1 POBLACIÓN**

Tomaremos como universo la población de un grupo de 20 jugadores de fútbol categoría sub 16, de las cuales obtendremos información.

### **3.2.2. MUESTRA**

Siendo un grupo pequeño se trabajara con toda la población.

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

Las técnicas a utilizarse en el presente estudio serán las siguientes:

Encuestas

Test

## **3.4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

Luego de la aplicación y validación de los instrumentos de investigación se procederá a la codificación inmediata, para la clasificación de las respuestas las mismas que serán tabuladas en forma normal.

Se elaboraran cuadros, tablas estadísticos y gráficos que nos permitan comprender e interpretar cada uno de los datos para de esta manera poder arribar las conclusiones y recomendaciones.

### 3.5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### ENCUESTAS

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA A LOS FUTBOLISTAS DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO DE LA CATEGORIA SUB 16.**

#### ENCUESTAS

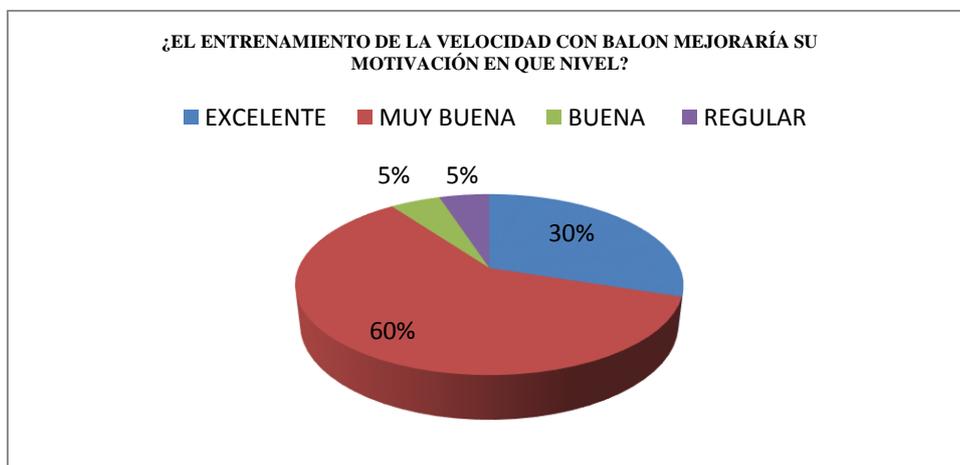
**1.- ¿EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN MEJORARÍA SU MOTIVACIÓN, EN QUE NIVEL?**

**TABLA Nº4**

NIVELES	Nº DE FUTBOLISTAS	PORCENTAJES
EXCELENTE	6	30%
MUY BUENA	12	60%
BUENA	1	5%
REGULAR	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**GRÁFICO Nº8**



Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 20 futbolistas encuestados el 60% piensa que la velocidad con balón elevaría su motivación en un nivel excelente, el 30% en un nivel muy bueno, y un 10% en un nivel entre buena y regular; Por lo tanto el entrenador debe motivar su entrenamiento de velocidad con balón.

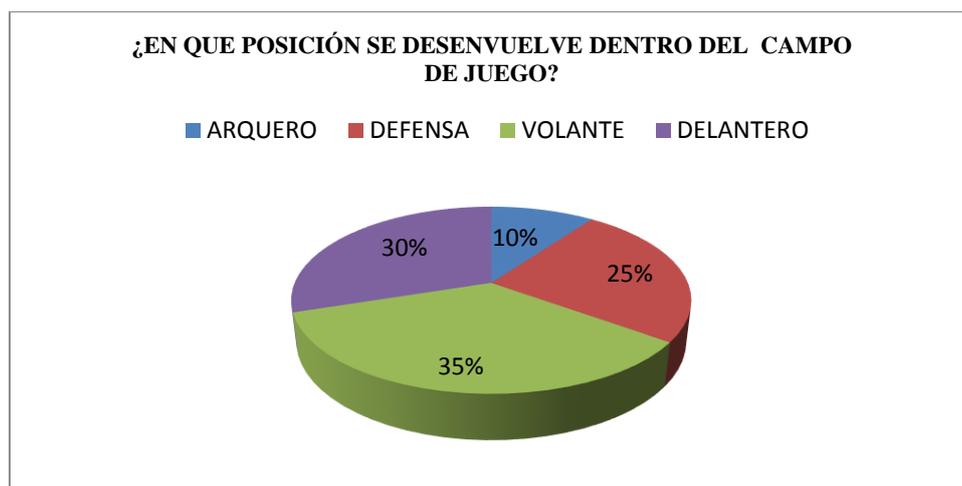
**2.- ¿EN QUE POSICIÓN SE DESENVUELVE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO?**

**TABLA Nº 5**

POSICIÓN	Nº DE FUTBOLISTAS	PORCENTAJES
ARQUERO	2	10%
DEFENSA	5	25%
VOLANTE	7	35%
DELANTERO	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**GRÁFICO Nº 9**



Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 20 futbolistas encuestados, el 35% que representa 7 jugadores ocupan la posición de VOLANTES, el 30% que equivale a 6 jugadores ocupan la posición de DELANTEROS, el 25% que es igual a 5 jugadores de futbol desempeñan la función de DEFENSAS y un 10% que equivale a 2 jugadores de futbol; Podemos concluir que la posición de juego más ocupada por los futbolistas es de Volante o medio campo, con el 35%.

### 3.- ¿CÓMO LE GUSTARÍA DESARROLLAR LA VELOCIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS?

TABLA N°6

MÉTODO	Nº DE FUTBOLISTAS	PORCENTAJES
CON BALÓN	17	85%
SIN BALÓN	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

GRÁFICO N° 10



Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De cada 20 jugadores encuestados, el 85% que representa 17 jugadores opinan que les gustaría desarrollar la velocidad con balón, el 15% que equivale 3 jugadores desearían desarrollar la velocidad sin balón; El entrenador debe cambiar su método de entrenamiento ya que sus jugadores se sienten más gustosos de entrenar la velocidad con balón.

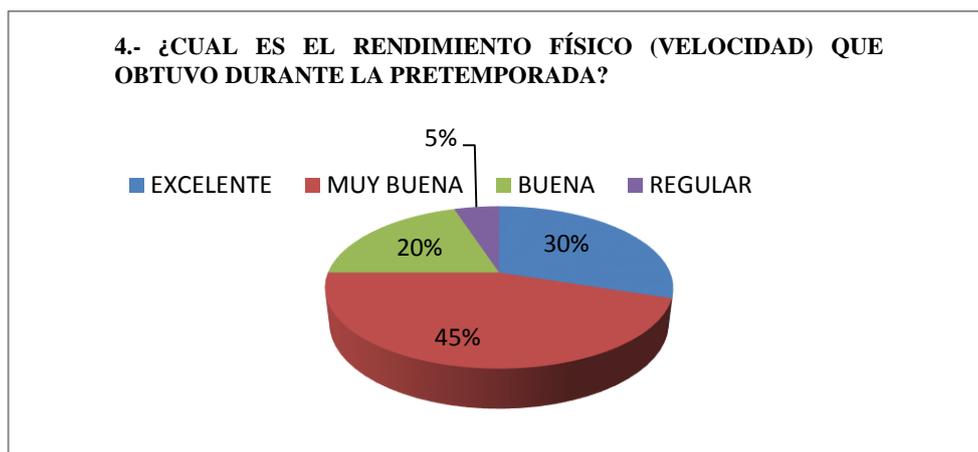
**4.-¿CUAL ES EL RENDIMIENTO FÍSICO (VELOCIDAD) QUE OBTUVO DURANTE LA PRETEMPORADA?**

**TABLA N° 7**

NIVEL	Nº DE FUTBOLISTAS	PORCENTAJES
EXCELENTE	6	30%
MUY BUENA	9	45%
BUENA	4	20%
REGULAR	1	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**GRÁFICO N° 4**



Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 20 jugadores encuestados, el 45% que representan 9 jugadores su rendimiento físico fue excelente, el 30% que equivale a 6 jugadores su rendimiento físico fue muy bueno, el 20% que representa 4 jugadores su rendimiento físico fue bueno y por último el 10% que representa 1 jugador su condición física fue regular Concluiremos que el nivel más aceptado por los futbolistas es muy bueno con el 45% seguido de excelente con el 30%.

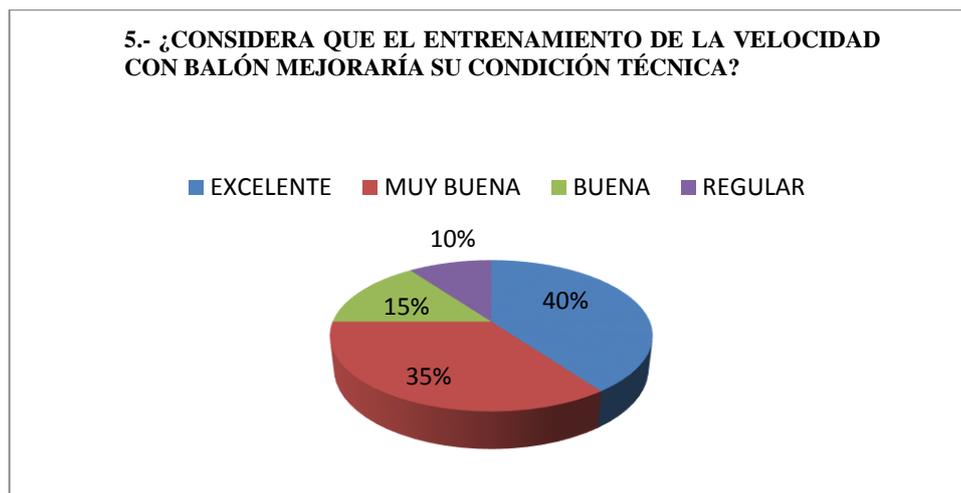
**5.-¿CONSIDERA QUE EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN MEJORARÍA SU CONDICIÓN TÉCNICA?**

**TABLA N° 8**

NIVEL	Nº DE FUTBOLISTAS	PORCENTAJES
EXCELENTE	8	40%
MUY BUENA	7	35%
BUENA	3	15%
REGULAR	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**GRÁFICO N° 5**



Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De cada 20 jugadores encuestados, el 40% que representa 8 jugadores piensa que el entrenamiento de velocidad con balón mejoraría la condición técnica en un nivel excelente, el 35% que equivale 7 jugadores opinan en un nivel muy buena, el 15% que representa 3 jugadores creen que en un nivel buena y por último el 10% que equivale 1 jugador opina en un nivel regular; Concluiremos que la mayoría dijeron que mejoraría en un nivel excelente la velocidad con balón con el 40%.

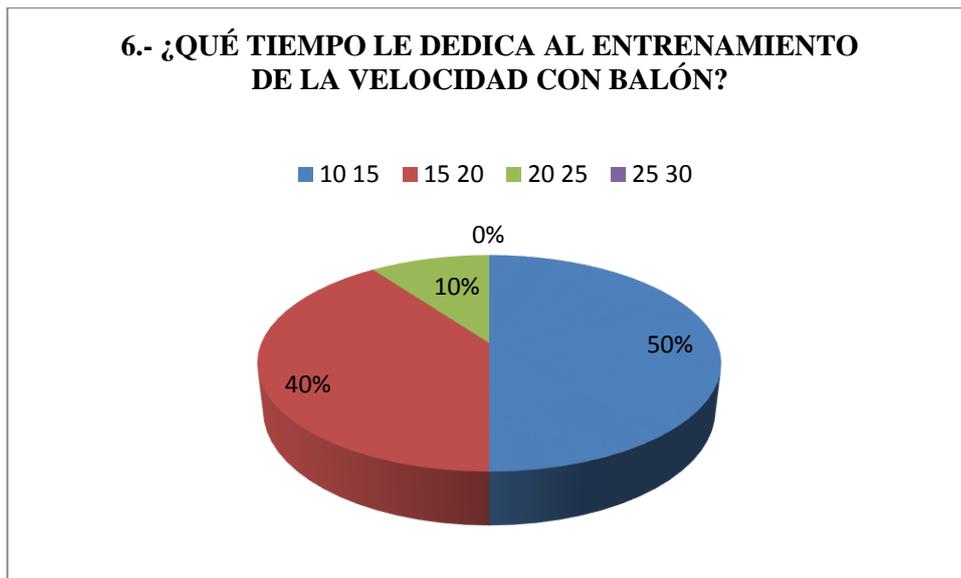
**6.-¿QUÉ TIEMPO LE DEDICA AL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN?**

**TABLA N° 9**

TIEMPO	N° DE FUTBOLISTAS	PORCENTAJES
10-15 MINUTOS	10	50%
15-20 MINUTOS	8	40%
20-25 MINUTOS	2	10%
25-30 MINUTOS	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**GRÁFICO N° 13**



Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 20 jugadores encuestados, el 50% que representa 10 jugadores entrenan de 10 a 15 minutos la velocidad con balón, el 40% que equivale 8 jugadores practican entre los 15 y 20 minutos la velocidad con balón, el 10% que representa 2 jugadores entrenan alrededor de 20 y 25 minutos. El entrenador deberá tomar en cuenta mediante su planificación cual es el tiempo adecuado para entrenar la velocidad con balón.

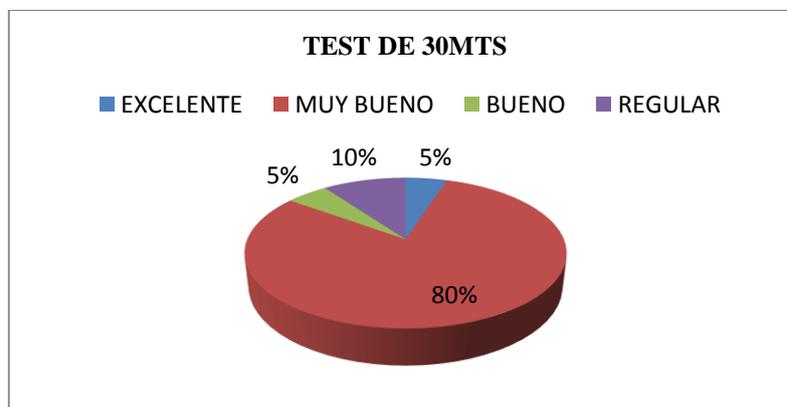
## TEST

**TABLA N°10**

TEST DE 30MTS					
Nº de jugadores	TIEMPO	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
1	4"75		X		
2	4"44		X		
3	4"61		X		
4	4"88		X		
5	5"15				X
6	4"50		X		
7	4"69		X		
8	4"70		X		
9	4"35		X		
10	4"50		X		
11	4"69		X		
12	5"16				X
13	4"36		X		
14	4"79		X		
15	4"72		X		
16	4"93			X	
17	4"77		X		
18	4"45		X		
19	4"13		X		
20	3"61	X			

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**GRÁFICO N°14**



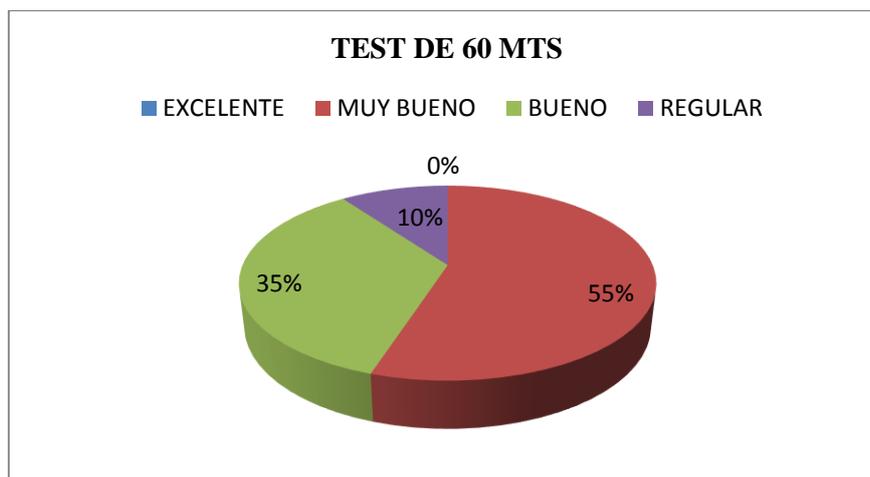
Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 20 jugadores aplicados el test de 30 metros, el 80% que representa 16 jugadores su velocidad pura es muy buena, el 10% que representa 2 jugadores su velocidad pura es regular, el 5% que equivale 2 jugadores su velocidad pura es excelente y el otro 5% que representa 2 jugadores su velocidad pura es buena.

TEST DE 60M					
Nº	TIEMPO	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
1	8"30			X	
2	7"56		X		
3	7"46		X		
4	8"46				X
5	7"68		X		
6	7"10		X		
7	7"06		X		
8	7"60		X		
9	8"30			X	
10	8"26			X	
11	7"23		X		
12	8"17			X	
13	8"47				X
14	7"74		X		
15	8"15			X	
16	8"28			X	
17	7"20		X		
18	7"60		X		
19	8"28			X	
20	7"77		X		

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**GRÁFICO N° 15**



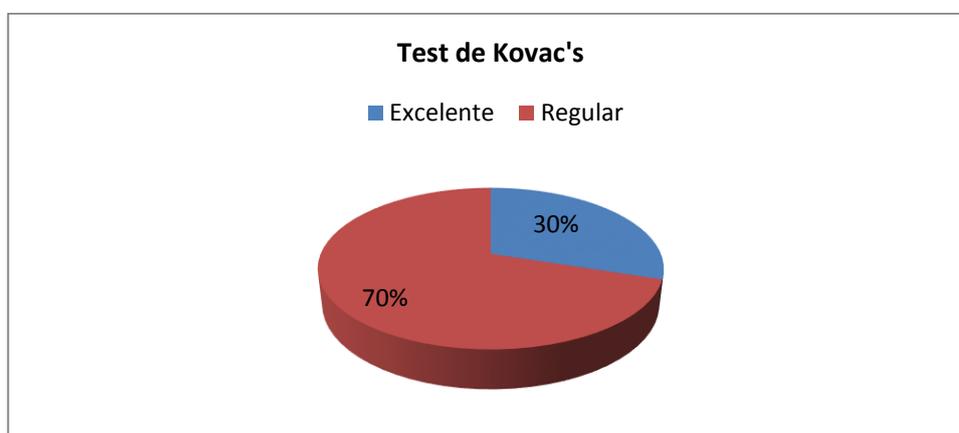
Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 20 jugadores aplicados el test de 60 metros, el 55% que representan 11 jugadores su máxima cantidad de trabajos es muy buena, el 35% que representa 7 jugadores su máxima cantidad de trabajo es buena, el 10% que equivale 2 jugadores su velocidad pura es regular.

<b>TEST DE KOVAC'S MODIFICADO</b>			
<b>Nº</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>EXCELENTE</b>	<b>REGULAR</b>
1	4'00"		x
2	4'00"		x
3	4'00"		x
4	2'10"	x	
5	2'10"	x	
6	3'10"		x
7	3'11"		x
8	3'12"		x
9	3'13"		x
10	2'45"	x	
11	2'45"	x	
12	5'10"		x
13	3'80"		x
14	3'80"		x
15	3'80"		x
16	3'80"		x
17	2'18"	x	
18	2'15"	x	
19	3'00"		x
20	3'00"		x

Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**GRÁFICO N° 16**



Fuente: Encuestas Centro Deportivo Olmedo  
Elaboración: Jorge Gaguancela

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 20 jugadores aplicados el test de Kovac's, el 70% que representan 14 jugadores sus cualidades físico-técnicas de trabajo son regulares, el 30% que equivale 6 jugadores sus cualidades físico-técnicas de trabajo son excelentes.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN**

#### **4.1. CONCLUSIONES**

- Al dedicar un tiempo limitado del entrenamiento específico de la Velocidad con balón, la metodología no es adecuada ya que se tiene que distribuir correctamente, para formar jóvenes futbolistas en diferentes componentes físicos, técnicos y tácticos.
- De acuerdo con los resultados obtenidos podemos observar que los futbolistas juveniles de Centro Deportivo Olmedo entrenan la velocidad entre 10-15 min, pudiendo notar que se dedica muy poco tiempo para entrenar específicamente la velocidad con balón.
- Mediante las aplicaciones de los test, concluimos que la planificación de la velocidad con balón, para obtener un adecuado rendimiento técnico de los futbolista juveniles del centro deportivo olmedo, es necesaria por cuanto permite obtener resultados favorables en su aplicación durante los partidos.

#### **4.2. RECOMENDACIONES**

- La aplicación de test se debe desarrollar cada trimestre para poder apreciar los resultados.
- Debe existir una formación progresiva, es decir que se desarrolle en las bases desde tempranas edades, esto implica un mayor nivel de preparación mediante la planificación del entrenamiento en cuanto al desarrollo de la velocidad con balón.
- Dar mayor importancia a la velocidad, específicamente cuando se trata de la utilización del implemento que es el balón, ya que mediante este

tipo de trabajo de velocidad con balón se puede optimizar el tiempo y así trabajar de forma conjunta varias condiciones técnicas del fútbol.

- Es necesario establecer un modelo integral de planificación en el Centro Deportivo Olmedo en las divisiones inferiores, para desarrollar las capacidades técnicas y obtener rendimientos óptimos dentro la competencia.

## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE: CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



### **PROPUESTA**

**DESARROLLAR UNA GUIA DE ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD  
CON BALON EN LA DEFINICIÓN DE TIRO AL GOL EN LOS  
FUTBOLISTA DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO CATEGORIA 16 EN  
LA CIUDAD DE RIOBAMBA AÑO 2012-2013.**

**Autor: Jorge Gaguancela**

**Tutor: Lic. Henry Gutiérrez**

**RIOBAMBA-ECUADOR**

## INDICE

	<b>Pag.</b>
<b>Caratula</b>	83
<b>Introducción</b>	86
<b>Objetivo General</b>	88
<b>Objetivo Especifico</b>	88
<b>Justificación</b>	89
<b>Definición de velocidad</b>	89
<b>Definición de tiro</b>	90
<b>Ejercicios de velocidad</b>	91
<b>Ejercicios de tiro al gol</b>	93
<b>Dosificación</b>	99

**DESARROLLAR UNA GUIA DE ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD  
CON BALÓN EN LA DEFINICIÓN DE TIRO AL GOL EN LOS  
FUTBOLISTA DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO CATEGORÍA 16 EN  
LA CIUDAD DE RIOBAMBA AÑO 2012-2013.**

**AUTOR:**

**JORGE GAGUANCELA**

## INTRODUCCIÓN

No es siempre fácil y divertido enseñar la velocidad con balón en la definición de la técnica del tiro al gol, si hablamos de conseguir un éxito temporal, en realidad solo se necesita cuatro cosas:

- Jugadores con talento
- Recursos de motivación
- Entrenamientos diarios
- Guía

En la cual el entrenador aplique conocimientos nuevos que va a fortalecer al mejor desenvolvimiento de los jugadores en la definición de tiro al gol.

Los ejercicios que se van a proponer en esta guía, orienta hacia factores muy especiales y esenciales de la práctica, que plantearan en un entrenamiento variado sobre el concepto de un juego moderno la cual se basa en la técnica de velocidad con balón en la definición de tiro al gol, el ritmo y la dureza del mismo.

Es importante que este documento lo consulten los entrenadores del Centro Deportivo Olmedo, dedicadas a la enseñanza del futbol, para que de esta manera se enriquezca su práctica y se tome en cuenta las variaciones propias de cada situación de juego, la adapten a sus necesidades, pero sobre todo al jugador que asiste a sus entrenamientos

con el deseo de superar toda adversidad que se le presente en el momento de la definición al gol.

### **Descripción de la estructura de la guía:**

La guía tiene como objetivo establecer las bases de la enseñanza de los fundamentos técnicos tanto de la velocidad con la definición del tiro al gol en una situación de juego en acciones ofensivas, así como el desarrollo de las cualidades físicas; para ello, la guía propone realizar un conjunto de actividades que facilitaran al jugador el aprendizaje sistemático a través de una excelente metodología.



### **OBJETIVO GENERAL:**

- Desarrollar una guía de ejercicios en base a la velocidad con balón para la técnica en la definición de tiro al gol en los jugadores de fútbol del Centro Deportivo Olmedo categoría 16 en la ciudad de Riobamba año 2012-2013.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO:**

- Facilitar la labor del entrenador para la enseñanza y práctica de la velocidad con balón en la definición del tiro al gol, la cual debe planearse cuidadosamente para proporcionar a los jugadores, a través de una guía bien definida, a un ritmo adecuado y a una progresión metódica y constructiva, para una enseñanza adecuada del fútbol.

## JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo exponer la experiencia desarrollada en el Centro Deportivo Olmedo con los jugadores de fútbol categoría 16 en la ciudad de Riobamba año 2012-2013.

Mi proyecto nos permitirá poner en práctica los conocimientos investigados y realizados durante el periodo de investigación ya que como futuros entrenadores deportivos se puede conocer la vivencia en el ambiente en el cual nos vamos a desenvolver en lo posterior, conociendo las dificultades que tiene y trata de corregir para seguir adquiriendo experiencia para la vida profesional. En el campo investigativo es importante que nos demos cuenta en que porcentaje contribuimos y cuáles son los beneficios que obtenemos para el enriquecimiento profesional y personal.

**DEFINICIÓN DE VELOCIDAD.**\_ Podemos decir de forma general que la velocidad es la capacidad de un individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

Según Grosser, la velocidad en el deporte se define como la capacidad de conseguir en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular y, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.

**DEFINICIÓN DEL TIRO.**\_ 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.

## EJERCICIOS DE VELOCIDAD

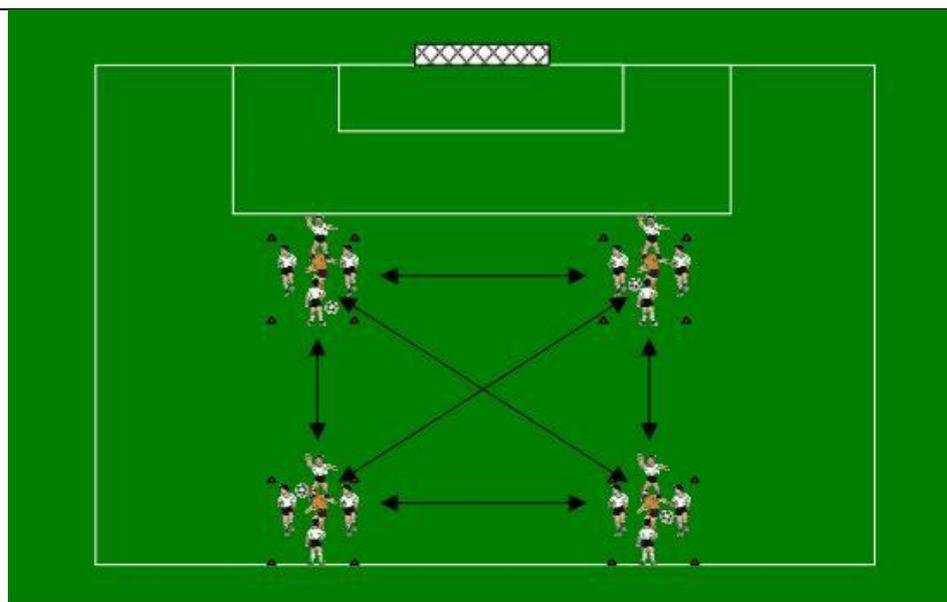
### CALENTAMIENTO

El calentamiento del cuerpo debe ser hacerse antes de toda práctica que requiera correr a la máxima velocidad. Lo ideal es que gaste de 5 a 15 minutos tratando de incorporar tantos grupos de músculos como sea posible con un trote lento, corriendo de medio lado, hacia atrás y demás. Es muy importante también calentar de manera dinámica. Esto disminuye el desgaste muscular, lo cual reduce el riesgo de lesiones. Empiece con un trote llevando sus talones hasta atrás, tratando de tocar su cola. Esto va a aflojar sus tendones. Para los músculos cuádriceps, se puede trotar llevando las rodillas tan alto como se pueda. Sin inclinarse hacia atrás. El músculo de la pantorrilla se puede calentar si se trota y de vez en cuando se levanta para cada pierna. Recuerde que el calentamiento debe incrementar la intensidad gradualmente.

## VELOCIDAD DE REACCIÓN

Cuando todos los rondós estén en actividad y pase 1', el entrenador tendrá 3 opciones:

Si dice 1, cada rondo va a máxima velocidad al lado derecho; si dice 2 el rondo irá a máxima velocidad hacia la izquierda; y si dice 3 el rondo irá en diagonal.



Tiempo de  
trabajo: 5'

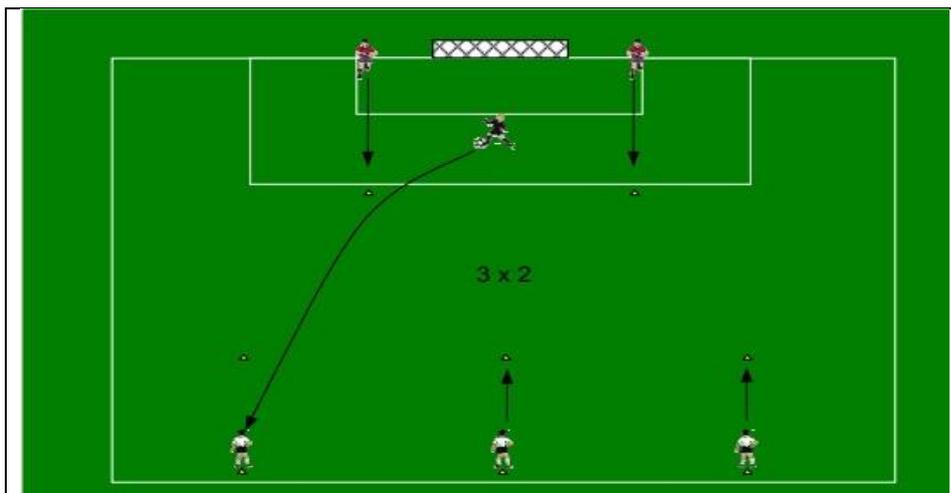
Nº de repeticiones  
10

Micropausa  
1'

Intensidad  
Maxima

## VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

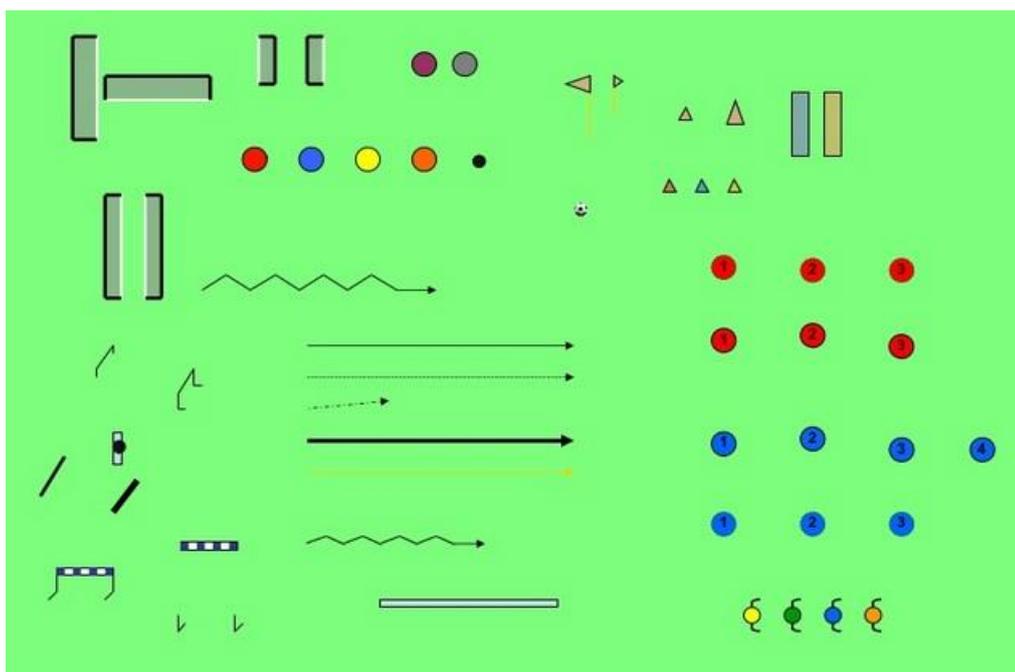
Inicia la jugada el portero con un pase a uno de los 3 atacantes que estarán en medio campo. En el momento que el portero toque la pelota los 2 defensas saldrán a máxima velocidad a la frontal del área. En el momento que uno de los 3 atacantes controle la bola, saldrán a máxima velocidad e iniciarán un ataque lo más rápido posible de 3x2. Los defensas deberán de evitar que finalicen el ataque y los atacantes finalizar en gol.



Tiempo de trabajo: 5-7''	Series: 2	Repeticiones: 7	Macropausa: 3'	Micropausa: 2'	Intensidad: máxima
-----------------------------	--------------	--------------------	-------------------	-------------------	-----------------------

## EJERCICIOS DE TIRO AL GOL

### SIMBOLOGIA





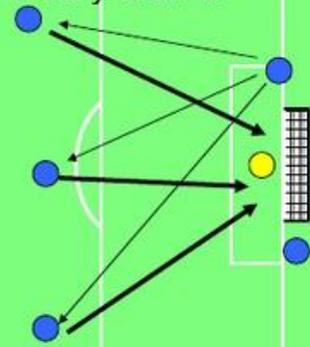




### TIRO EJERCICIO 7

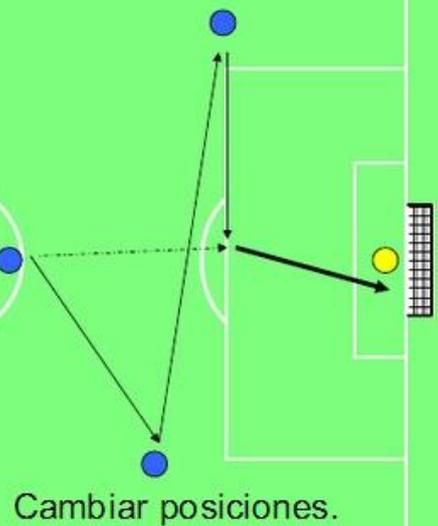
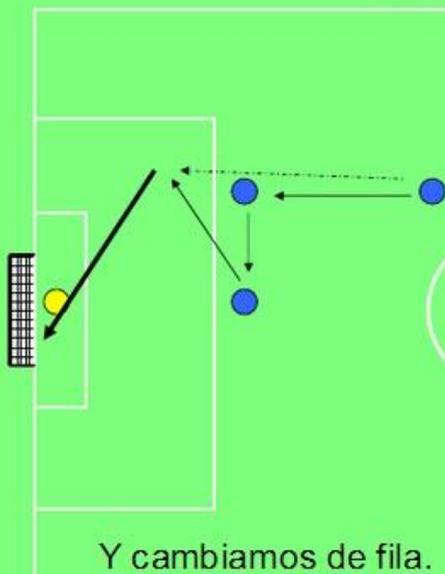


Jugador de línea de fondo pasa a los 3 del borde del área y tiran a gol.



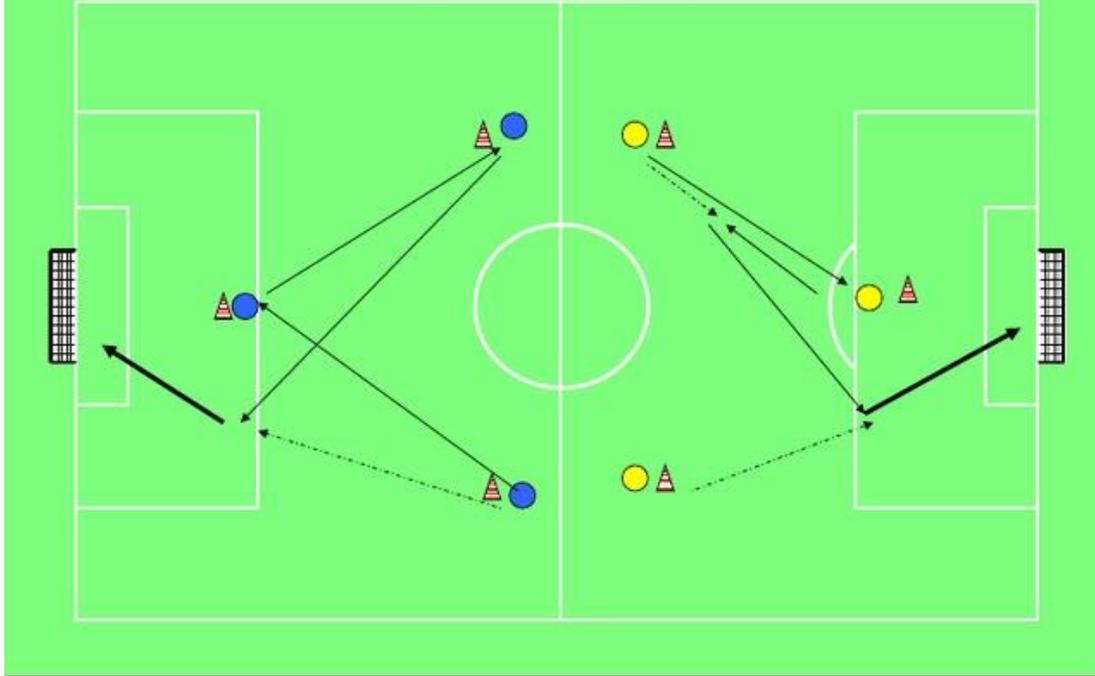
Luego el compañero de al lado repite acción.

### TIRO EJERCICIO 8



Cambiar posiciones.

### TIRO EJERCICIO 9



### TIRO EJERCICIO 10



## DOSIFICACIÓN

<b>N</b>	<b>T.T</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>Macro.P</b>	<b>Micro.P</b>	<b>I</b>
1	15'	4	3	4'	2'	Minm
2	14'	5	3	4'	2'	Minm
3	15'	4	3	4'	2'	Minm
4	13'	5	4	4'	2'	Minm
5	13'	5	5	5'	2'	Minm
6	15'	4	5	5'	2'	Minm
7	18'	5	5	6'	2'	Minm
8	15'	5	3	5'	2'	Minm
9	15'	5	3	6'	2'	Minm

## BIBLIOGRAFIA

1. ÁLVAREZ del Villar, C. (1992): "La preparación física del fútbol basada en el atletismo". Editorial Gymnos. Madrid.
2. ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). "La preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo". CAV. Madrid.
3. BERALDO, S. y Polletti, C. (1991): "Preparación física total". Editorial Hispanoeuropea. Barcelona.
4. BUSCHMANN, J.; Pabst, K.; Bussmann, H. "La coordinación en el fútbol. Una nueva propuesta de ejercicios de entrenamiento". Editorial T. autor. 2002.
5. CAÑIZARES, J.M. (1999): "Fútbol: fichas para el entrenamiento de la velocidad y la agilidad". Editorial Wanceulen. Sevilla.
6. Cometti, Gilíes; "La preparación física en el fútbol". Editorial Paidotribo. Barcelona, 2002
7. FERRÁNDEZ, J. (1999): "Entrenamiento físico del fútbol basado en la táctica y la estrategia mediante la velocidad". Editorial Gymnos. Madrid.
8. FERRÁNDEZ, J. (1986): "Entrenamiento de la resistencia del futbolista". Editorial Gimnos. Madrid.
9. GARCÍA MANSO, J y otros (1997) El entrenamiento de la velocidad en fútbol. Revista Entrenador Español, RFEF.
10. GODIK, M.A. y Popov, A. (1993): "La preparación del futbolista". Colección deporte y entrenamiento, editorial Paidotribo. Barcelona.
11. GROSSER, M., (1983). "Entrenamiento de la velocidad". Martínez Roca. Barcelona.
12. GROSSER, M. (1992): "Entrenamiento de la velocidad: fundamentos, métodos y programas". Editorial Martínez Roca. Barcelona.
13. GROSSER, M. y Starischka, S. (1988): "Test de la condición física".

# **ANEXOS**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Encuesta a los Jugadores de futbol categoría sub 16 del Centro Deportivo Olmedo**

A nombre de la Escuela de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo reciba un cordial saludo, con la finalidad de investigar la velocidad de balón en la técnica de definición de tiro al gol Ruego contestar de la manera más sincera y objetiva las siguientes preguntas.

**LEA DETERMINADAMENTE LA PREGUNTA Y MARQUE UNA X.**

**1.- ¿EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN MEJORARÍA SU MOTIVACIÓN, EN QUE NIVEL?**

- EXCELENTE        (   )  
MUY BUENA        (   )  
BUENA             (   )  
REGULAR          (   )

**2.- ¿EN QUE POSICION SE DESENVUELVE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO?**

- ARQUERO         (   )  
DEFENSA          (   )  
DELANTERO        (   )  
VOLANTE          (   )

**3.- ¿CÓMO LE GUSTARÍA DESARROLLAR LA VELOCIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**CON BALÓN ( )**

**SIN BALÓN ( )**

**4.- ¿CUAL ES EL RENDIMIENTO FÍSICO (VELOCIDAD) QUE OBTUVO DURANTE LA PRETEMPORADA?**

**EXCELENTE ( )**

**MUY BUENA ( )**

**BUENA ( )**

**REGULAR ( )**

**5.- ¿CONSIDERA QUE EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN MEJORARÍA SU CONDICIÓN TÉCNICA?**

**EXCELENTE ( )**

**MUY BUENA ( )**

**BUENA ( )**

**REGULAR ( )**

**6.- ¿QUÉ TIEMPO LE DEDICA AL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON BALÓN?**

**10-15 MINUTOS ( )**

**15-20 MINUTOS ( )**

**20-25 MINUTOS ( )**

**Gracias por su colaboración.**