

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación



INFLUENCIA QUE EJERCEN LOS EJERCICIOS ANAERÓBICOS DE GRAN IMPACTO, EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN DE LOS ATLETAS DE FÚTBOL QUE INTEGRAN LOS CLUBES DE SEGUNDA DIVISIÓN, DE LA ZONA DE SAN SALVADOR DEL GRUPO “A” DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO DE JUNIO – DICIEMBRE DE 2011.

Trabajo de grado presentado por:

Banderas Herrera Walter Enrique

Cruz Arévalo Carlos Humberto

Ponce Gómez Leonel Alexander

Para optar al grado de:

Licenciatura en Ciencias de la Educación, Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación.

Docente Director:

Licenciado. Jorge Álvarez Parladé.

San Salvador, Ciudad Universitaria, Diciembre de 2011, El Salvador, Centro América.

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación



Autoridades de la Universidad de El Salvador.

Rector:

Ingeniero. Mario Roberto Nieto Lovo.

Vice-Rector Académico:

Máster. Ana María Glower de Alvarado.

Vice-Rector Administrativo:

Máster. Salvador Castillo Arévalo

Secretario General:

Doctora. Ana Leticia de Amaya.

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación



Autoridades de la Facultad de Ciencias y Humanidades.

Decano:

Máster. José Raymundo Calderón Morán.

Vice-Decana:

Máster. Norma Cecilia Blandón de Castro.

Secretario de la Facultad:

Máster. Julio César Grande Rivera.

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación



Autoridades del Departamento de Ciencias de la Educación.

Coordinador Interino del Departamento de Ciencias de la Educación.

Mti. Oscar Armando Aguilar Quintanilla.

Coordinador del Proceso de Grado:

Licenciado. Rafael Girón Asencio.

Docente Director:

Licenciado. Jorge Álvarez Parladé.

DEDICATORIA

Esta investigación queremos dedicarla a todas aquellas personas e instituciones involucradas en el deporte, especialmente al fútbol, que directamente e indirectamente colaboraron al desarrollo de esta investigación.

Dedicamos este trabajo a los clubes de la segunda división de fútbol especialmente a los Club Fuerte Aguilares y su Director Técnico Ricardo García por su valiosa e indispensable colaboración.

También queremos dedicar este trabajo a los futbolistas que practican este deporte en nuestro querido El Salvador.

Y por último queremos dedicar este trabajo de grado al Alma Mater, Universidad de El Salvador por su aporte en la preparación profesional.

¡HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA!

WALTER ENRIQUE BANDERAS HERRERA

CARLOS HUMBERTO CRUZ ARÉVALO

LEONEL ALEXANDER PONCE GÓMEZ

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecerle a DIOS todo poderoso nuestro creador, por ser un guía en mi vida, sobre todo por conducirme en el camino correcto para alcanzar los éxitos obtenidos en vida y en este momento el éxito académico que siempre he querido alcanzar.

Quiero agradecerle a toda mi familia por su apoyo incondicional para triunfar en mis metas y objetivos trazados.

Quiero agradecerle a mi esposa Flor Lourdes Recinos por su comprensión y apoyo y a mi querida hija Fiorella Lourdes Banderas por su paciencia en el desarrollo de este estudio.

También a mis compañeros, mis profesores, porque siempre me guiaron por un camino de triunfos, sin ellos no hubiera podido alcanzar estos éxitos.

A todos muchas gracias y que Dios los bendiga por siempre

WALTER ENRIQUE BANDERAS HERRERA

AGRADECIMIENTOS

A DIOS, todo poderoso, porque a cada momento nos cuida, nos protege y llena nuestra vida de bendiciones y sobre todo por permitirnos cada segundo de vida.

A mi madre MARÍA ESPERANZA CRUZ por apoyarme incondicionalmente para seguir adelante.

A mi hermano RENÉ DAVID LÓPEZ por enseñarme el camino de rectitud y apoyarme incondicionalmente en los momentos difíciles de mi vida para seguir adelante.

A mi esposa LILIAN ABIGAIL REYES DE CRUZ por aquellas palabras de ánimo que hicieron llevar a cabo esta investigación, por su apoyo para seguir adelante.

A mi hija STEPHANIE NOEMI CRÚZ porque cuando nació fue mi motivo para continuar adelante.

A mis compañeros de grupo de investigación por sus muestras de amistad y compañerismo en el transcurso de la carrera, por sus palabras de ánimo para seguir adelante.

A mis profesores por su valiosa contribución en mi proceso de formación.

Además un agradecimiento a todas las personas que directa e indirectamente colaboraron con esta investigación... Que DIOS los llene paz y bendiciones cada instante en sus vidas.

CARLOS HUMBERTO CRUZ ARÉVALO

AGRADECIMIENTOS

Primeramente quiero agradecer a DIOS nuestro creador por darme la sabiduría y entendimiento para salir adelante y concluir con éxito mi preparación académica, y alcanzar una meta muy importante en mi vida.

Quiero agradecer a toda mi familia por todo su incondicional apoyo que me permitió alcanzar mis metas y mis objetivos, pero especialmente a mis padres Rosa Milagro Gómez Urrutia y Gerber Leonel Ponce, por ser unos padres que me apoyaron a lo largo de toda mi preparación académica.

Quiero agradecer a mis compañeros de grupo de trabajo de grado por su amistad y compañerismo en el transcurso de la carrera, por su apoyo y ánimo para seguir adelante. También quiero agradecer a mis amigos, compañeros y todas las personas que de una u otra manera estuvieron pendientes de mis estudios académicos.

LEONEL ALEXANDER PONCE GÓMEZ

Trabajo de Grado aprobado por:

Licenciado Jorge Álvarez Parladé
Docente Director

ÍNDICE

Contenido

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO I	3
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	3
1.1.1 Cuerpo Técnico	3
1.1.2 Estilo de vida.....	3
1.1.3 Desarrollo humano	4
1.1.4 Anatomía fisiológica del ejercicio	4
1.1.5 Control médico.....	4
1.1.6 Psicología.....	4
1.1.7 Ejercicio físico	4
1.1.8 Economía	5
1.1.9 Política	5
1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA	5
1.3 JUSTIFICACIÓN.	6
1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES	7
1.4.1 ALCANCES	7
1.4.2 DELIMITACIONES	7
1.5 OBJETIVOS.....	7
1.5.1 OBJETIVO GENERAL	7
1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.6 HIPÓTESIS.....	8
1.6.1 HIPÓTESIS GENERAL	8
1.6.2 HIPÓTESIS ESTADÍSTICA	8
1.6.3 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	8
1.6.4 HIPÓTESIS ALTERNATIVA	8

1.7	INDICADORES DE TRABAJO	8
1.7.1	VARIABLES	8
1.7.2	INDICADORES.....	9
CAPÍTULO II.....		9
2	MARCO TEÓRICO.....	9
2.1	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	9
2.2	FUNDAMENTOS TEÓRICOS	9
2.2.1	FÚTBOL.....	9
2.2.2	INICIO DEL JUEGO.....	19
CAPÍTULO III.....		29
3	METODOLOGÍAS DE LA INVESTIGACIÓN	29
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	29
3.2	POBLACIÓN	30
3.3	MUESTRA	30
3.4	MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.4.1	MÉTODO	31
3.4.2	TÉCNICA	31
3.4.3	INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	31
3.5	PROCEDIMIENTO.....	32
3.6	PROTOCOLO DE LAS PRUEBAS.....	34
3.6.1	PROTOCOLO DE LAS PRUEBAS CONDUCCIÓN DE BALÓN	34
3.7	RECURSOS MATERIALES Y HERRAMIENTAS UTILIZADAS EN LA PRUEBAS.....	37
3.7.1	INFRAESTRUCTURA	37
3.7.2	IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	37
3.7.3	EQUIPO DE OFICINA PAPELERÍA Y ÚTILES	37
CAPÍTULO IV.....		37
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	37
4.1	ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS	37
4.1.1	ANÁLISIS DE LOS DATOS DE LA ENCUESTA.....	37
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54

5.1	CONCLUSIONES	54
5.2	RECOMENDACIONES.....	54
6	PROPUESTA.....	55
6.1	PROGRAMA DE CONDUCCIÓN DE BALÓN.	0
6.2	EJERCICIOS ANAERÓBICOS.....	5
6.3	CURL FEMORAL DE PIE.....	5
6.4	ELEVACIÓN TALÓN DE PIE.....	6
6.5	ZANCADAS INVERSAS.....	7
6.6	LA CAPACIDAD ANAERÓBICA EN EL SPINNING	8
6.7	EL SPRINT	9
	BIBLIOGRAFÍA	10
	ANEXOS	5
	ANEXO 1a (ENCUESTA)	5
	ANEXO 1b (TABULACIÓN DE LOS DATOS DE LA ENCUESTA)	6
	ANEXO 2a. Fotografía 1. (MAPA DE ESCENARIO)	7
	ANEXO 2b Fotografía 2. (MAPA DE ESCENARIO)	8
	ANEXO 3. Fotografía 3.....	9
	Anexo 4. Fotografía 4.	10
	Anexo 5. Fotografía 5.	11
	Anexo 6. Fotografía 6.	12
	Anexo 8. Gráfica 1. PRUEBA DE CONDUCCIÓN DE BALÓN	14
	Anexo 9. CONTROL DE EVALUACIÓN DEPORTIVA.....	15
	Anexo 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROCESO DE GRADO.....	17
	Anexo 12. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	18

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como propósito brindar una herramienta útil en los procesos de enseñanza o entrenamiento, para el caso específico en la preparación de los clubes de la segunda división.

En la investigación se profundiza en los temas relacionados con los ejercicios anaeróbicos de gran impacto y la capacidad de conducción del balón, variables que están relacionadas con los atletas integrantes de equipos de fútbol de la segunda división del grupo A de la zona de San Salvador.

En el capítulo uno se aborda las causas fundamentales que dieron origen a las deficiencias que se observan en la ejecución de la conducción del balón en los atletas de la Segunda División. Se ha considerado que los efectos que se derivan de las causas estudiadas dan lugar al pobre desempeño que demuestran los atletas en una de las técnicas básicas vinculadas al rendimiento competitivo del atleta de fútbol. En este primer capítulo también se justifica el porqué del desarrollo de esta investigación, y para ello se hace referencia a la conveniencia, valor social, valor teórico y utilidad metodológica del trabajo de investigación.

En el siguiente capítulo que es el dos es donde está toda la base teórica respecto al tema investigado. Está toda la información en sí del deporte como lo es el fútbol, su historia internacional como nacional, teorías y artículos referentes a todo lo que respecta a la conducción de balón y ejercicios anaeróbicos de gran impacto.

El capítulo tres se explica la metodología empleada en dicha investigación, es donde se menciona la población, muestra, las técnicas y procedimientos utilizados para el desarrollo de las diferentes pruebas que se realizaron.

En el capítulo cuatro se realiza el análisis de los resultados de las pruebas antes mencionadas es donde sabemos si las hipótesis son aceptables o no por medio de la

T-Student que por medio de esta fórmula sabemos si los ejercicios de gran impacto influyen en la conducción de balón y comprobar las hipótesis planteadas.

El capítulo cinco damos a conocer las conclusiones y recomendaciones a las que llegamos según los resultados obtenidos con las pruebas realizadas a los atletas de fútbol. En el capítulo seis se hace referencia a la propuesta que planteamos de ejercicios anaeróbicos de gran impacto para el desarrollo de la anaerobia y el mejoramiento de la conducción de balón en los atletas de fútbol. Con la presente investigación se pretende contribuir al desarrollo del fútbol en el ámbito nacional, y entregarle a los especialistas un documento de apoyo para su formación y actualización constante en pro del desarrollo y mejoramiento del fútbol en El Salvador.

CAPÍTULO I

1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En El Salvador se han buscado los medios para alcanzar un buen desarrollo del fútbol ya que en los últimos años se ha quedado estancado y no se ve un desarrollo de buen nivel de fútbol como épocas pasadas.

En El Salvador los clubes de fútbol, están sustentados en diferentes ligas profesionales; Primera División, Segunda, Tercera y la profesional aficionado; éstas están conformadas por una cantidad de clubes; la Primera División cuenta con diez equipos, la segunda con veintidós, la Tercera con cuarenta, la Profesional Aficionados cuenta con un aproximado de doscientos veinte. Los esfuerzos que realizan estos jugadores son muchos ya que se someten a constantes prácticas de entrenamiento y la responsabilidad de algunos de estudiar o trabajar ya que el fútbol en El Salvador no genera una buena estabilidad económica.

Los atletas de la segunda división no cuentan con una preparación física ya que sus clubes no tienen los recursos económicos suficientes para la contratación de un cuerpo técnico idóneo entre estos se mencionan, preparador físico, fisioterapeuta, médico general, nutricionista, psicólogo. Por lo tanto no hay un mayor desarrollo profesional por parte de los atletas.

1.1.1 Cuerpo Técnico

En el área de fútbol la falta de programas enfocados en aspectos técnicos como la conducción del balón que con lleva a una mala formación de los atletas de la segunda división y del futbol salvadoreño en general.

1.1.2 Estilo de vida

La forma de vida que llevan los atletas no es la correcta y es nociva para su desarrollo físico deportivo. Es decir, que la idiosincrasia del atleta en los ámbitos del comportamiento, trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria.

1.1.3 Desarrollo humano

En la mayoría de clubes no se persigue el mejoramiento de las condiciones de vida y no mantienen la dignidad de los atletas. Esto inicia con la identificación de las necesidades humanas de los atletas y su objetivo final.

1.1.4 Anatomía fisiológica del ejercicio

En los equipos de la segunda división del fútbol salvadoreño no existe la fisiología de los ejercicios anaeróbicos porque muchas veces someten a sus atletas a exigencias sin haber tenido antes un estudio médico en su masa muscular y no hay un entrenamiento sistemático. Tanto así, que no conocen los factores genéticos y ambientales como la alimentación y el entrenamiento físico que requiere el atleta.

1.1.5 Control médico

En nuestro medio la mayoría de clubes de la segunda división del fútbol salvadoreño no cuentan con los conocimientos de las ciencias de la medicina necesarias para el control de la salud y el desarrollo físico de los atletas y por ende no obtienen un buen desarrollo tanto físico como técnico.

1.1.6 Psicología

En nuestro fútbol en su gran mayoría no se cuenta con un área muy importante *la psicología del deporte* para el desarrollo de las funciones del atleta dentro del campo de la psicología de la actividad física y el deporte. En algunos clubes porque no le toman importancia, en otros, no cuentan con los recursos económicos para un psicólogo que mantenga el control del plantel de jugadores y otros porque no conocen de la importancia de éste para un mejor desarrollo de los atletas.

1.1.7 Ejercicio físico

En nuestro fútbol nacional existe una gran diferencia en el desarrollo del ejercicio físico-técnico en la falta de la cualidad física de la fuerza, velocidad, coordinación, flexibilidad, en aspectos técnicos como la conducción del balón.

1.1.8 Economía

Los recursos son escasos y esto afecta el rendimiento deportivo en los atletas de la segunda división del fútbol salvadoreño. Ya que no cuentan con las herramientas e instalaciones idóneas para una mejor práctica de ejercicios anaeróbicos y prácticas técnicas como la conducción de balón.

1.1.9 Política

En la segunda división de los veintidós equipos de fútbol, dieciséis están ligados a dirigentes deportivos que tienen que ver con la política. Lo que estas personas buscan es aprovecharse de los equipos de fútbol para incursionar o ganar simpatía para mantenerse en los partidos políticos.

A la mayoría de equipos de la segunda división de fútbol salvadoreño les es indispensable estar ligados a la política para el sostenimiento tanto de instalaciones, material deportivo y la planilla de pago del equipo.

En el caso de los jugadores de la segunda división de fútbol surge la pregunta ¿Qué índice de capacidad física anaeróbica presentan? ¿Qué grado de conducción de balón presentan? ¿Qué grado de entrenamiento realizan a diario? ¿Qué otras?

1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Es importante conocer cómo mejora la conducción de balón y cuál es el método recomendable para los atletas de fútbol.

Con esta investigación se pretende conocer la respuesta a la siguiente interrogante.

¿Qué influencia ejercen los ejercicios anaeróbicos de gran impacto en el desarrollo de la capacidad de conducción del balón de los atletas que integran los clubes de la segunda división del fútbol salvadoreño?

1.3 JUSTIFICACIÓN.

El presente estudio surge de la previa investigación sobre la capacidad mostrada por los atletas salvadoreños de fútbol, en la conducción del balón de futbol de El Salvador, en la cual el jugador de la segunda división de fútbol presenta una dificultad en su desempeño como atleta de alto rendimiento ya que sus cuerpos técnicos no les dan una preparación física adecuada por falta de recursos de ello puede depender el nivel de preparación que les han dado sus entrenadores. Las autoridades que dirigen los clubes de la segunda división de futbol no se preocupan por las necesidades que presentan los atletas.

El estudio planteado ayudará, de forma directa a los atletas de la segunda división que conforman el grupo “A” de la zona central, de manera indirecta serán beneficiados los directivos, entrenadores, clubes y sobre todo el futbol salvadoreño.

Conveniencia

Esta investigación ayudara al atleta del fútbol Salvadoreño de la segunda división específicamente a los siguientes clubes: Fuerte Aguilares, Brasilia de la Ciudad de Suchitoto, Santa Tecla, Marte de Soyapango. En la mejora de la capacidad de conducción de balón a través de los ejercicios anaeróbicos de gran impacto.

Relevancia social

El fútbol es el deporte practicado por las grandes mayorías (niños, adolescente, adultos y tercera edad) no importando sexo, raza, religión y condición social. Por esa razón en nuestro país es utilizado para la prevención de la violencia social al igual que en muchos países con índices de violencia social elevada.

Valor teórico

Por medio de los programa de ejercicios anaeróbicos de gran impacto, se espera obtener una mejor capacidad de conducción de balón a través de la preparación física – técnica.

Utilidad metodológica

La práctica de los ejercicios de gran impacto mejora la técnica de conducción del balón y a la vez los atletas obtienen una fundamentación para un buen desempeño del juego.

1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES

1.4.1 ALCANCES

Esta investigación se realizó en el deporte de fútbol, específicamente en la Segunda División de fútbol salvadoreño, en el periodo Julio – Noviembre 2011.

Este estudio se enfocó únicamente en el mejoramiento de la conducción por ser una fase muy importante durante el juego.

Se realizó en las diferentes instalaciones donde se entrenan cada uno de los quipos antes mencionados.

1.4.2 DELIMITACIONES

Poca información existente sobre el estudio de las variables que corresponden a los ejercicios anaeróbicos y la conducción de balón.

Problemas para realizar los test debido a negligencias internas en la liga de la segunda división, por huelga de los equipos debido al incumplimiento de la primera división y la federación Salvadoreña de fútbol (FESFUT). En no retomar el repechaje que se había llegado al acuerdo del congelado para la temporada 2010/2011 y se retomaría para el torneo 2011/2012.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar la influencia que ejercen los ejercicios anaeróbicos de gran impacto en la capacidad de conducción de balón en los atletas de la segunda división del grupo “A” del fútbol salvadoreño.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Comparar a través de test si los ejercicios anaeróbicos de gran impacto mejoran la capacidad de conducción del balón en los atletas de fútbol.

- Estudiar la relación que tienen los ejercicios anaeróbicos de gran impacto en la conducción de balón en los atletas de la segunda división de fútbol salvadoreño.

1.6 HIPÓTESIS

1.6.1 HIPÓTESIS GENERAL

- En el fútbol, el implemento de un programa basado en ejercicios anaeróbico de gran impacto, es fundamentales en el desarrollo de la capacidad de conducción de balón.
- Un programa para Trabajar la parte anaeróbica es fundamental en el desarrollo de la conducción de balón.

1.6.2 HIPÓTESIS ESTADÍSTICA

- H₀: Existe una diferencia significativa, en la conducción del balón por los atletas que ejecutan ejercicios anaeróbicos y en los que no.

1.6.3 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- implementar ejercicios anaeróbico de gran impacto es importante para contribuir en la formación de los atletas de fútbol para alcanzar una eficiente conducción de balón.
- En el fútbol el desarrollo de la conducción de balón en los atletas es un elemento técnico fundamental.

1.6.4 HIPÓTESIS ALTERNATIVA

H_a: No existe una diferencia significativa, en la conducción de balón de los atletas que ejecutan ejercicios anaeróbicos y en los que no los practican. Es decir todo se debe al azar por la tanto los grupos son iguales y no difieren significativamente.

1.7 INDICADORES DE TRABAJO

1.7.1 VARIABLES

Variable independiente: ejercicios anaeróbicos de gran impacto.

Variable dependiente: conducción de balón.

1.7.2 INDICADORES

Indicadores de la variable independiente: ejercicios anaeróbicos de gran impacto.

Indicadores de la variable dependiente: conducción.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Para la presente investigación deportiva se indagó en la Biblioteca Central de El Salvador, en la Federación Salvadoreña de Fútbol y en Internet, no se encontró un estudio que tratara de la relación de la capacidad física anaeróbica de gran impacto en la percepción de la conducción de balón de los atletas que conforman los clubes de la segunda división del grupo “A” de la zona central del fútbol salvadoreño.

2.2 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.2.1 FÚTBOL

2.2.1.1 DESCRIPCIÓN GENERAL

Es un deporte de conjunto jugado por dos equipos, cada uno consta de un máximo de 11 jugadores y un mínimo de 7. Durante el encuentro se podrán cambiar a estos jugadores por otros, los denominados suplentes o sustitutos. Este deporte será dirigido por cuatro árbitros que se encargan de que las reglas se cumplan correctamente¹. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o

¹ Wikiproyecto: “Fútbol/Artículos”; Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0, Visitada el 10 nov. 2011, a las 10:15.

portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador.

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

Los primeros códigos británicos se caracterizaban por tener pocas reglas y por su extrema violencia. Uno de los más populares fue el fútbol de carnaval. Por dicha razón el fútbol de carnaval fue prohibido en Inglaterra por decreto del Rey Eduardo III y permaneció prohibido durante 500 años. El fútbol de carnaval no fue el único código de la época; de hecho existieron otros códigos más organizados, menos violentos e incluso que se desarrollaron fuera de las Islas Británicas. Uno de los juegos más conocidos fue el calcio florentino, originario de la ciudad de Florencia, Italia. Este deporte influyó en varios aspectos al fútbol actual, no sólo por sus reglas, sino también por el ambiente de fiesta en que se jugaban estos encuentros.

2.2.1.2 Unificaciones del siglo XIX

Los colegios británicos se dividieron frente al código Rugby, y mientras varios decidieron seguirlo, otros decidieron rechazarlo, debido a que en éstos la práctica era no tocar el balón con la mano². Entre éstos últimos se encontraban los colegios de Eton, Harrow, Winchester, Charterhouse y Westminster. A mediados del siglo XIX se dieron los primeros pasos para unificar todos los códigos del fútbol en uno. El primer intento fue en 1848, cuando en la Universidad de Cambridge, Henry de Winton y John Charles Thring hicieron un llamado a miembros de otras escuelas para reglamentar

²[Wikiproyecto: "Fútbol/Artículos"; Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0](#), Visitada el 10 nov. 2011, a las 12:15.

un nuevo código, el Código Cambridge, también conocido como las Reglas de Cambridge. Las reglas presentaban un importante parecido a las reglas del fútbol actual. Quizás el más importante de todos fue la limitación de las manos para tocar la pelota, pasando la responsabilidad de trasladar la misma a los pies. El objetivo del juego era hacer pasar una pelota entre dos postes verticales y por debajo de una cinta que los unía, y el equipo que marcaba más goles era el ganador. Incluso se creó una regla de fuera de juego similar a la actual. Los documentos originales de 1848 se perdieron, pero se conserva una copia de las reglas del año 1856.

(Figura 1 del primer partido oficial entre selecciones encuentro entre Escocia 0 - Inglaterra 0, (30 de noviembre de 1872).



2.2.1.3 Primeros eventos

Ya con el fútbol bien definido, se comenzaron a disputar los primeros encuentros con este nuevo código.

El 30 de noviembre de 1872, Escocia e Inglaterra disputaron el primer partido oficial entre selecciones nacionales, encuentro que concluyó en empate sin goles. El partido se disputó en el Hamilton Crescent, actual campo de críquet, en Partick, Escocia. Entre enero y marzo de 1884 se disputaría la primera edición del British Home Championship, que hasta su desaparición sería el torneo de selecciones más antiguo de la historia. El primer título correspondió a Escocia.

El 20 de julio de 1871, un periódico británico propuso la creación de un torneo que fuera organizado por la Football Association, el primer paso para la creación de la Copa de Inglaterra. Ese año, la Football Association estaba compuesta por 30 equipos, pero sólo 15 decidieron formar parte de la primera edición del torneo, la FA Cup 1871-1872, que fue ganada por el Wanderers FC. La primera competición de liga llegó en la temporada 1888/1889 con la creación de la Football League. Participaron 12 equipos afiliados a la FA, y cada uno jugó un

total de 22 encuentros. Dicho torneo quedó en manos del Preston North End Football Club, que además lo logró sin ser vencido.

2.2.1.4 Expansión internacional

Con el pasar de los años, el fútbol se expandió rápidamente en las Islas Británicas, creándose nuevas asociaciones de fútbol aparte de la inglesa, las cuales representaban a las cuatro regiones del por entonces Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda: la Scottish Football Association (Escocia, fundada en 1873), la Football Association of Wales (Gales, 1875) y la Irish Football Association (Irlanda, 1880). A finales de los años 1880 el fútbol comenzó a expandirse rápidamente fuera del Reino Unido, principalmente debido a la influencia internacional del Imperio británico.

El auge del fútbol a nivel mundial motivó la creación de la FIFA el 21 de mayo de 1904. Las asociaciones fundadoras fueron Bélgica, España (representada por el Madrid F. C.), Dinamarca, Francia, Países Bajos, Suecia y Suiza. Las cuatro asociaciones de fútbol del Reino Unido, las denominadas Home Nations, se opusieron a la creación de dicho órgano. Debido al crecimiento del fútbol, la FIFA había anunciado la primera competición internacional de selecciones para 1906, pero por problemas internos de varias asociaciones la misma no se desarrolló. El fútbol ya se había presentado al mundo por medio de una serie de encuentros de exhibición durante los Juegos Olímpicos de 1900, 1904, 1906 (juegos intercalados), todos a nivel de clubes, hasta que la edición de 1908 recibió por primera vez una competición de selecciones. La medalla de oro quedó en manos de la selección Británica.

En 1916 se funda la Confederación Sudamericana de Fútbol, que ese mismo año organiza la primera edición del Campeonato Sudamericano de Fútbol, actual Copa América. Dicho torneo se mantiene hasta la actualidad como el más antiguo de la historia del fútbol a nivel de selecciones, de los que todavía existen. En esa primera edición participaron: Argentina, Brasil, Chile, y Uruguay, resultando campeón éste último.

La Primera Guerra Mundial hizo retroceder el desarrollo del fútbol, pero las ediciones de 1924 y 1928 de los Juegos Olímpicos revitalizaron el deporte, en particular las actuaciones de la selección uruguaya. Este nuevo crecimiento del fútbol motivó que la FIFA confirmara el 28 de mayo de 1928 en Ámsterdam la realización de un campeonato mundial de selecciones, cuya sede

sería confirmada el 18 de mayo de 1929 en el congreso de Barcelona. Uruguay sería sede de la primera edición de la Copa Mundial de Fútbol, que se celebraría en conjunto con el centésimo aniversario de la primera Constitución uruguaya. La selección uruguaya se quedó con el primer título de la historia de la competición. La segunda edición del torneo se realizó en 1934 en Italia, y fue utilizada por el dictador Benito Mussolini como propaganda de su régimen. La competición se vio deslucida debido a la intervención de Mussolini, que hizo todo para que su selección italiana obtuviera el torneo, incluso con amenazas a los árbitros de la final. La tercera edición del torneo también se vio deslucida debido a Mussolini, que antes de la final entre Italia y Hungría envió un telegrama a su selección amenazándolos de muerte. Finalmente la selección azzurra, que vistió un uniforme completamente negro representando al Partido Nacional Fascista, se impuso en la final por 4 goles a 2.

La Segunda Guerra Mundial también tuvo un efecto similar sobre el fútbol. En 1946 las Home Nations, que se habían desafiliado de la FIFA tras la Primera Guerra Mundial, volvieron al órgano internacional. El 10 de mayo de 1947 se considera una fecha de vital importancia para el resurgimiento de la FIFA y del fútbol mundial, gracias a la realización del encuentro amistoso entre la selección británica y un combinado de futbolistas europeos, el Resto de Europa XI, en el denominado Partido del Siglo. El encuentro se disputó en Hampden Park, Glasgow, Escocia, ante 135.000 espectadores. El conjunto británico ganó el partido con un marcador de 6 goles a 1, y la recaudación del partido fue donada a la FIFA para ayudarla en su relanzamiento. El triunfo de la selección uruguaya en el recordado Maracanazo coronó el resurgimiento de la FIFA y del fútbol mundial. Consolidación del fútbol

La segunda mitad del siglo XX sería la época de mayor crecimiento del fútbol. El fútbol sudamericano ya se encontraba organizado desde 1916, año en que se fundó la Confederación Sudamericana de Fútbol, pero el deporte en otras zonas se comenzaría a agrupar en los años 1950 y 60. En 1954 el fútbol europeo y asiático se organizaría en la UEFA y la Confederación Asiática de Fútbol respectivamente. En Europa se consolidan los clubes con mayores presupuestos, fundados en su mayoría a finales del siglo XIX, pero que alcanzan grandes cotas de éxito en la segunda mitad del siglo XX. Entre ellos destaca el club español Real Madrid Club de Fútbol, declarado por FIFA "Mejor Club del Mundo en el siglo XX". En África se fundaría la Confederación Africana de Fútbol en 1957; en América del Norte, Central y el Caribe, la CONCACAF en 1961; y por último en Oceanía, la Confederación

de Fútbol de Oceanía en 1966. Dichas organizaciones se afiliarían a la FIFA bajo el nombre de confederaciones.

En paralelo con las creaciones de las nuevas confederaciones se comenzaron a disputar los primeros torneos regionales de selecciones, excepto por la Confederación Sudamericana de Fútbol, que ya disputaba su Campeonato Sudamericano de Selecciones desde 1916. En 1956 la Confederación Asiática de Fútbol realizó la primera edición de la Copa Asiática, y al año siguiente la Confederación Africana de Fútbol organizó la Copa Africana de Naciones. En 1960 se crea la Eurocopa, que agrupa a las selecciones de la UEFA. Por su parte, la CONCACAF disputaría por primera vez la Copa CONCACAF en 1963, que más tarde sería reemplazada por la Copa de Oro. La Confederación de Fútbol de Oceanía sería la última en crear su propio torneo, la Copa de las Naciones de la OFC, celebrada por primera vez en 1973.

Debido a la creación de las confederaciones se comenzaron a disputar los primeros campeonatos internacionales a nivel de clubes, siendo la primera de su tipo la Liga de Campeones de la UEFA, que reuniría a los distintos campeones de las principales ligas de los países de la UEFA a partir de 1955. Cinco años más tarde se iniciaría la Copa Libertadores de América, máximo evento para clubes afiliados a la CONMEBOL, que se disputó por primera vez en 1960. Ese mismo año se disputaría la primera edición de la Copa Intercontinental, que reunió a los campeones de ambos torneos. Este torneo sería reemplazado en 2005 por la Copa Mundial de Clubes de la FIFA, que además recibiría a los campeones de las demás confederaciones.

Mientras tanto, la Copa Mundial de Fútbol se consolidó como el evento deportivo de mayor importancia en el mundo entero, incluso superando en audiencia a los propios Juegos Olímpicos.

2.2.1.5 HISTORIA DEL FÚTBOL SALVADOREÑO

Según el historiador Dr. Alejandro Gómez Vides, el fútbol salvadoreño tuvo su nacimiento en la ciudad de Santa Ana, y fue precisamente en la cancha Campo Marte donde se celebró por primera vez un juego³.

³ Fesfut.org.sv: Artículo: “Historia del futbol salvadoreño”, documento Word.

Ese primer partido se efectuó un 26 de julio de 1899, entre unas selecciones de Santa Ana y San Salvador. Ambos equipos se presentaron con varios jugadores extranjeros de origen inglés, de quienes se dice introdujeron el fútbol en El Salvador.

Sin tener un desarrollo futbolístico tan avanzado como el de otros países, El Salvador inició con paso vacilante el aprendizaje del fútbol. En 1921 surgieron nuevas y buenas figuras, tales como Pablo Huevo y Carlos Escobar.

La historia del fútbol salvadoreño a nivel de selecciones nacionales, se remonta desde el año 1921, cuando El Salvador fue invitado por Guatemala para celebrar el centenario de la Independencia de Centroamérica. En ese entonces, participaron Guatemala, Honduras, Costa Rica y El Salvador. Se jugó a eliminatoria simple a un solo juego. El Salvador fue eliminado por Costa Rica al ser derrotado 3-0.

En 1930, los salvadoreños se alistaron para participar en su primera competencia de importancia: los II Juegos Olímpicos Centroamericanos y del Caribe, que se celebraron en la Habana, Cuba. Pensando en realizar un buen papel, El Salvador contrató como técnico al norteamericano Marck Scott Thompson, quien aparece registrado como el primer entrenador de una selección.

El Salvador debutó derrotando a Guatemala 8-2, pero en los siguientes encuentros los perdió contra Costa Rica 9-2. En la fase semifinal volvió a caer contra los ticos 5-0, luego cayó frente a Honduras 4-1 y terminó su actuación jugando contra Cuba con quien perdió.

Para 1935, El Salvador fue sede de los III Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, construyendo para esa ocasión el estadio nacional de la Flor Blanca. México se coronó campeón y Costa Rica alcanzó el segundo lugar. El fútbol salvadoreño evolucionaba rápidamente, por lo que, un 26 de abril de 1940 se aprobaron los Estatutos de la primera Federación Salvadoreña, siendo el presidente el Dr. Luis Rivas Palacios.

Una de las grandes hazañas sucedió en los VII Juegos Olímpicos de México en 1954, cuando El Salvador contra todo pronóstico ganó el título en ese torneo dejando atrás a los mexicanos y colombianos. Esa gloriosa selección era conducida por el técnico nacional Carbilio Tomasino.

En el año de 1963, en El Salvador se celebró el Primer Campeonato Norte, Centroamérica y el Caribe de Fútbol en los estadios del Palmar de Santa Ana, que se construyó en esa oportunidad, y el Flor Blanca que fue remodelado ampliándole la capacidad de albergar a más aficionados. Al final Costa Rica se coronó campeón y El Salvador se ubicó segundo.

En 1964 llegó al país el connotado entrenador chileno Hernán Carrasco Vivanco, quien revolucionó el fútbol salvadoreño, marcando la segunda época de oro del balompié nacional.

En 1968, El Salvador se clasificó para los XIX Juegos Olímpicos que se efectuaron en México, logrando una participación discreta.

Resultados obtenidos en dicha competencia: El Salvador fue derrotado por Hungría 4-0 y empatando 1 a 1 contra Israel.

2.2.1.6 HISTORIA DE LA SEGUNDA DIVISIÓN DEL FÚTBOL

La Segunda División del Fútbol Salvadoreño (Liga de Ascenso). En donde los equipos tienen la oportunidad de ganar el ascenso a la Primera División de Fútbol Profesional⁴. Los campeones de los torneos Apertura y Clausura juegan la eliminatoria directa de cada año. El ganador de la serie asciende a la primera división directamente. El equipo perdedor tendrá otra oportunidad de ser promovido por volver a desempeñar un playoff (repechaje) de promoción. Esta vez contra el penúltimo equipo de la primera división.

Historia3

La Federación Salvadoreña de Fútbol ha decidido mejorar la calidad y la competitividad de fútbol. Segunda División de Fútbol Salvadoreño se creó en 1950, con dos grupos y el ganador fue ascendido a Primera División de Fútbol Profesional.

Categoría de ascenso fue de 12 equipos, cuatro equipos de cada zona: central, occidental y oriental.

⁴ [wikipedia.org/wiki/ "Segunda. Divisi3n"](http://wikipedia.org/wiki/Segunda_Divisi3n) Visitado el sábad0 25 de noviembre de 2011. Hora 3:17 pm.

Los primeros 12 equipos de Segunda División de ANTEL, Atlético Marte , Marte Soyapango , Caterpillar de San Salvador, Pica piedra del Plan de la Laguna, Antiguo Cuscatlán, Dragón ,Once Municipal , Molino F. C, Ahuachapán y Puertas de Santa Ana y San Rafael .

El primer Presidente de la Segunda División de Fútbol Salvadoreño fue el Dr. Mauro Alfredo Bernal Silva.

La adición de los equipos empeoró el nivel de competencia notablemente con hasta doce equipos por zona (36 equipos en total).

En 1986 la Asamblea Legislativa emitió un decreto en las reformas a la Ley de Fútbol y la categoría de Ascenso en la que afirmaba que sólo 24 equipos se permitirían en la Segunda División se dividió en dos grupos.

Para el año 2011 sucedió algo histórico ya que la federación de fútbol salvadoreño (FESFUT) desconoció a la directiva siendo el representante del Liberal de Quelepa y el presidente de la segunda división el Lic. Vicente Vásquez. Todo esto sucede porque el presidente de la Segunda División no acepta que los clubes de la Liga Mayor de Fútbol no proceden al descongelamiento del repechaje que habían congelado en la temporada 2010 -2011.

2.2.1.7 DESCRIPCIÓN BREVE

2.2.1.8 DESCRIPCIÓN BÁSICA DEL FÚTBOL

El fútbol es un deporte colectivo que puede jugarse tanto al aire libre como en interiores.

Las medidas permitidas del terreno son de 90 a 120 metros de largo y de 45 a 90 metros de ancho, pero para partidos internacionales se recomiendan las siguientes medidas: entre 100 y 110 metros de largo, y entre 64 y 75 metros de ancho. Las dos líneas ubicadas a lo largo del terreno reciben el nombre de líneas laterales o de banda, mientras que las otras son llamadas líneas de meta o finales. Los puntos medios de cada línea de banda son unidos por otra línea, la línea media.

Sobre el centro de cada línea de meta y adentrándose en el terreno, se ubican las áreas penales, las áreas de meta y las metas o porterías. Las llamadas metas, también

conocidas como porterías o arcos, constan de dos postes verticales (conocidos como palos o verticales) de 2,44 metros de alto ubicados a 7,32 metros de separación y sobre el centro de cada línea de meta. Las partes superiores de los postes son unidas por otro poste horizontal, conocido como travesaño o larguero.

Las áreas penales son áreas rectangulares ubicadas en el centro de las metas y adentrándose en el terreno. Estas se trazan a 16,5 metros de los postes verticales, adentrándose también 16,5 metros hacia el interior del terreno, y luego uniéndose por otra línea mayor. El trazado del área de meta es igual, pero utilizando una medida de 5,5 metros.

2.2.1.9 POSICIÓN TÁCTICA DE LOS JUGADORES

Guardameta o Portero

El portero, también conocido como guardameta, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego, acto que se conoce como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con sus manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área. Cada equipo debe presentar un único guardameta en su alineación. En caso de que el jugador deba abandonar el terreno de juego por cualquier motivo, deberá ser sustituido por otro futbolista, ya sea uno que se encuentre jugando o un sustituto. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales (incluido el guardameta) y el cuerpo arbitral. Por lo general suelen llevar el número **1** estampado sobre su camiseta.

Defensa

El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma arqueada, quedando algunos defensas ubicados más cerca del guardameta que los demás. Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero; si son

dos o más, reciben el nombre de zagueros. Los defensores ubicados en los costados del terreno son llamados laterales, y debido a su ubicación (más cerca de los centrocampistas) estos pueden avanzar más en el terreno si lo desean. Para nombrarlos se agrega la zona a la palabra defensa: por ejemplo, un defensa que juega por la derecha (mirando hacia la meta rival) sería un lateral derecho.

Centrocampista

El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en un campo de fútbol. Es una de las posiciones más famosas de este deporte. Entre sus funciones se encuentran: recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo.

Delantero

Un delantero o atacante es un jugador de un equipo de fútbol que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, y es por ello el principal responsable de marcar los goles.

2.2.2 INICIO DEL JUEGO

El fútbol se juega con un balón o pelota de forma esférica. Deberá ser de cuero u otro material adecuado. Su circunferencia será de entre 68 y 70 centímetros, su masa de entre 410 y 450 gramos y su presión de entre 0,6 y 1,1 atmósferas al nivel del mar.

Para iniciar el encuentro, uno o más jugadores de un equipo moverán el balón hacia la portería rival desde el punto medio de la línea media, momento donde empezará a correr el tiempo reglamentario. Esta situación se da con el equipo contrario al comienzo de la segunda mitad. También ocurre luego de cada gol, donde el equipo que lo recibió ejecuta el saque.

2.2.2.1 DURACIÓN Y RESULTADO

La duración de un partido, especificada en la Regla 7 del reglamento, será de dos tiempos iguales de 45 minutos, con un periodo intermedio de descanso que no podrá exceder los 15

minutos, debiendo establecer su duración el reglamento de cada competición. La duración de cada mitad de tiempo sólo podrá alterarse si lo permiten las reglas de la competición, y si existe acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes antes de iniciarse el partido. El tiempo perdido durante la disputa del partido deberá recuperarse al final de cada periodo, quedando a criterio del árbitro principal la duración de esos periodos de recuperación

2.2.2.2 CONDUCCIÓN DE BALÓN

La conducción del balón la realiza el jugador cuando domina y desplaza el balón a ras del suelo mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie. Es la acción técnica más natural, ya que es la que más relación guarda con la marcha, el trote y la carrera del hombre⁵. Si bien disminuye la velocidad, es más lenta si se compara con el pase, hay situaciones en las que es fundamental, y de ella va a depender que se culmine la jugada; un jugador que se encara a la portería contraria, si lleva una buena conducción, podrá preparar el tiro, el regate, o cualquier acción para conseguir el gol.

Tipos de conducción

Según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción:

Interior

Exterior

Empeines interiores y exteriores: la más utilizada

Empeine total

Planta

Muslo, pecho y cabeza interior

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

⁵ Futbol.facilicimo.com “Artículo Fútbol fácil” visitada el 27 de noviembre de 2011.hora 10:25 am.

Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Exterior

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Empeine interior y exterior

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

Empeine

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Planta

Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.

La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

Muslo, pecho y cabeza

Prácticamente no utilizados para hacer conducción elevada dada su dificultad.

Aspectos básicos en la conducción⁶

Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedos.

El golpeo al balón tiene que ser muy suave.

El balón y el pie tienen que ir muy juntos.

⁶ Futbol.facilicimo.com "Artículo Fútbol fácil" visitada el 27 de noviembre de 2011.hora 01:15 pm.

La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón.

Trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada acción.

Otros tipos de conducción

Podemos diferenciar más tipos de conducción dependiendo de la trayectoria del balón o de la presencia de oponentes.

Trayectoria del balón: lineal, con giros, zigzag, y en curva

Presencia de oponente: dorsal, lateral, frontal, sin oponente

En la conducción con oponente tendremos que poner en práctica la protección de balón.

Y la conducción variará dependiendo donde se sitúe.

Para terminar, hay que inculcar dos aspectos importantísimos a los niños en su etapa de aprendizaje:

Control del balón en todo momento y no hacer lo que quiere el balón

Levantar la vista para tener una visión global de lo que pasa.

2.2.2.3 TÉCNICA DE LA CONDUCCIÓN

ANÁLISIS DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN⁷

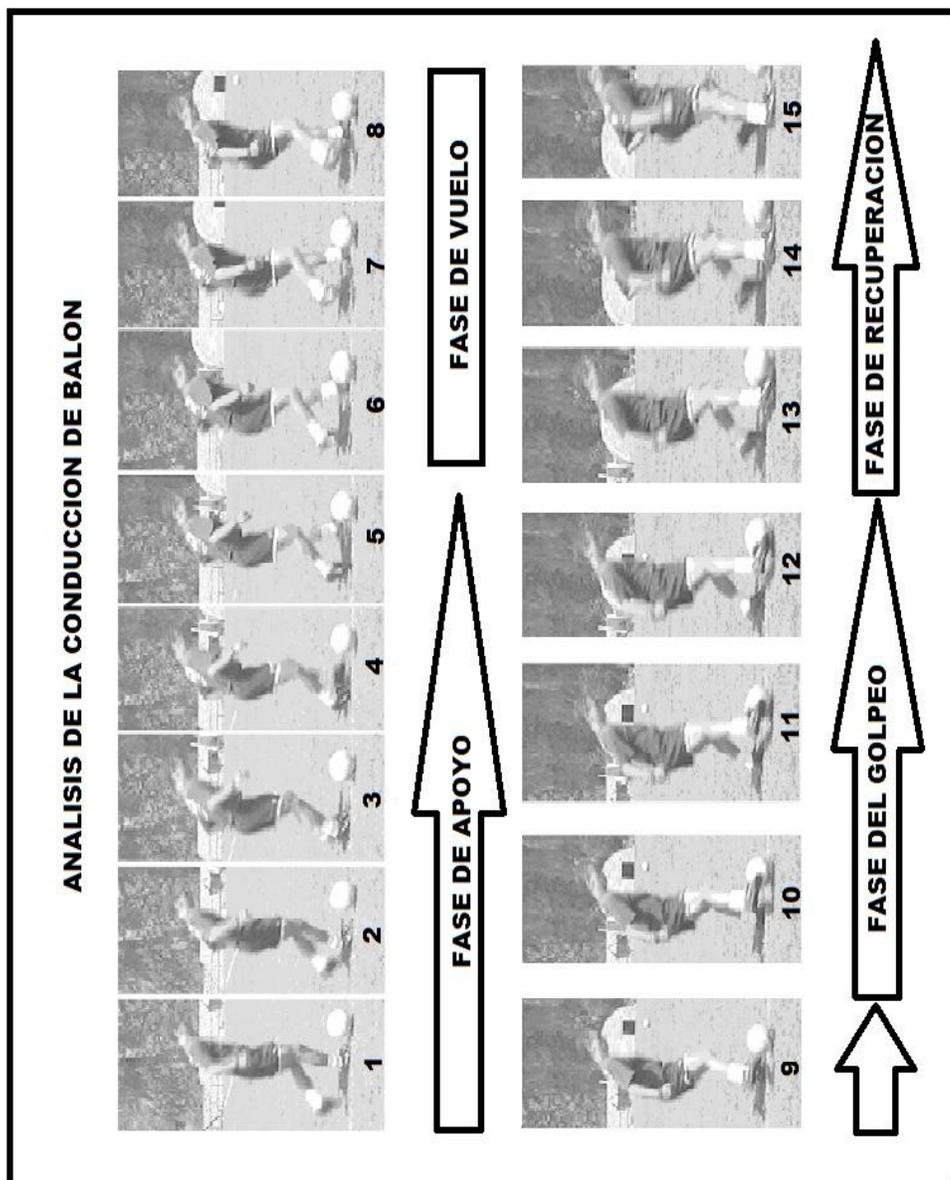
La secuencia de movimiento durante las fases del elemento técnico conocido como conducción de balón, que es uno de los más utilizados. Dentro del desarrollo de un encuentro de fútbol se presentan diversos momentos como: durante la ofensiva se busca llevar el balón a un lugar de la cancha más apropiado, alejar el balón del adversario, o ganar tiempo. Los movimientos consisten en golpear consecutivamente el balón con la parte interna o externa del pie, haciendo rodar hacia

⁷ evistas.unam.mx "Artículo Fútbol" visitada el 28 de noviembre de 2011.hora 11:45 am.

delante manteniendo el control sobre éste y evitando tener que correr tras él. La descripción de la técnica podría ser la siguiente: la pierna trasera efectúa un impulso, se despegar del piso, se desplaza al frente; el pie golpea el balón y rápidamente se apoya en el suelo, el jugador corre con el cuerpo recto y la cabeza levantada de tal manera que pueda observar a sus compañeros y mira al suelo unos 2 ó 3 metros delante del balón; los codos están flexionados cerca del cuerpo y hay también una ligera flexión en las rodillas.

La secuencia de movimiento durante las fases conducción de balón se pueden observar en la figura 2, donde se muestran en cuadros (instantes o imágenes) de las fases de la conducción. Del cuadro 1 al cuadro 5 corresponde a la fase de apoyo, del 5 al 9 la fase del vuelo, del 9 al 12 a la fase del golpeo del balón, y los cuadros 12 al 15 la fase de recuperación.

Figura 2. Descripción de las fases de la conducción del balón.



2.2.2.4 ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que producen un consumo de energía que se añade a la del metabolismo⁸.

Se encuentra por actividad física a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profiláctico, estéticos de rendimiento deportivo o rehabilitadores.

La actividad física es todo tipo de movimiento que realiza el ser humano durante determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y sus momentos de ocio, que aumenta el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Las variables que influyen en el consumo de calorías cuando se realiza una actividad física son:

Tiempo: la cantidad de tiempo que se dé a la actividad física afecta la cantidad de calorías que se consumen.

2.2.2.5 CUERPO TÉCNICO

Es del que depende mucho del rendimiento del equipo de su desempeño bueno o malo. El cuerpo técnico del club, está conformado por profesionales idóneos y de larga trayectoria comprobada, en el campo del fútbol y de la formación deportiva integral.

Director técnico.

Es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un colectivo de deportistas en este caso de fútbol. Este cargo exige numerosos conocimientos que van más allá de la propia aptitud y adecuación físicas. Dado que esta preparación puede referirse a una única prueba o a una temporada donde se disputan varias de esas pruebas, en cuyo caso se deberán dosificar las sesiones y plantear distintos tipos de entrenamiento en función a las necesidades, la presencia del entrenador facilita, e incluso asegura, un nivel de competitividad óptimo.

Auxiliar técnico

⁸ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>. Visitada el 3 de Diciembre de 2011. Hora 1:15 pm.

Conocido también como El segundo entrenador o ayudante de campo es el ayudante más próximo al entrenador en los deportes de equipos. Frecuente al ayudante del entrenador suele ser un entrenador con menor experiencia y más joven, aunque no siempre, que tiene la intención de ser primer entrenador en un futuro.

Frecuentemente debe asumir las responsabilidades del primer técnico, en los entrenamientos o en los partidos, cuando éste último no puede asumir sus funciones debido a una sanción o alguna imposibilidad de algún tipo. Cuando cesan al primer entrenador, en muchas ocasiones el segundo entrenador es quien asume las funciones del anterior ya sea de modo temporal o más prolongado, según crea conveniente la directiva del club en función de los resultados.

Psicólogo

Es una especialidad de la Psicología que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a la práctica del ejercicio físico y el deporte. Los Psicólogos deportivos estudian aspectos tan diferentes como la personalidad, la motivación, el liderazgo, la dinámica de grupo, la violencia, el bienestar psicológico o los pensamientos y las emociones de los deportistas.

El objetivo del Psicólogo Deportivo es la comprensión de los factores psicológicos que intervienen en el ejercicio físico y el deporte, además de tratar de dar solución a los problemas asociados con la práctica deportiva: estrés, insatisfacción, tensión psíquica, fracaso, etc.

Nutricionista

La nutricionista es la encargada de orientar y educar a los deportistas acerca de:

Una alimentación adecuada al momento biológico: no es lo mismo si son niños y adolescentes, y según el tipo de deporte que realizan.

Alimentación adecuada al periodo de entrenamiento: Preparatorio general, Especial, Pre competencia o Competencia.

Horario de las ingestas según las actividades diarias.

La Hidratación como evitar la deshidratación, productos recomendados.

Pautas para la prevención de trastornos alimentarios: No saltar comidas, mantener un peso saludable, no eliminar grupos de alimentos de la dieta, importancia de las grasas, etc.

Viandas y colaciones: Selección de sus componentes, transporte y conservación adecuados hasta su consumo.

Ayudas Ergogénicas: Suplementación (vitaminas, minerales, proteínas, etc.).

2.2.2.6 MEDICINA DEPORTIVA

Es la única especialidad médica que trabaja con el hombre sano expuesto a fuertes variaciones ambientales (carga física) a fin de lograr en éste la explotación o desarrollo de las máximas potencialidades biológicas o genéticas que posee el hombre mediante una utilización correcta (acorde a las características de esa persona) de los diferentes sistemas de entrenamiento deportivo. Es por eso que la Medicina Deportiva, es principalmente una ciencia de investigación constante.

De modo que la función vital de la Medicina Deportiva consiste en su labor profiláctica; la cual se concreta en la vigilancia constante de las transformaciones morfofuncionales que ocurren en el practicante de ejercicio físico sistemático.

Como se conoce la planificación (volumen e intensidad) de la carga física se realiza a partir de leyes pedagógicas; pero su efecto incide sobre las leyes biológicas que rigen en el organismo, produciendo cambios, que por regla general son de desarrollo, para lograr el aumento de la capacidad de trabajo orgánica y por tanto aumento de los resultados deportivos. Podríamos decir, que el resultado deportivo es el macro-resultado del desarrollo y la integración de los sistemas biológicos (incluyendo los psicológicos) que conforman el organismo humano.

De modo que el entrenador mediante los test pedagógicos y competencias mide el macro resultado exterior (resultado deportivo); pero éste puede estar influenciado por una serie de factores exteriores (público, clima, periodistas, etc.) la mayoría de carácter psicológico que pueden enmascarar el macro resultado real; siendo responsabilidad de la Medicina Deportiva en dejar claro si el resultado obtenido responde o es sustentable a partir del desarrollo biológico que el atleta posee, tomando para esto el resultado de los diferentes test que se les realizan a los sistemas orgánicos que con mayor responsabilidad inciden en este macro resultado.

Es debido a esto que el objetivo fundamental de la Medicina Deportiva, es estudiar las posibilidades psicomorfofuncionales del hombre para el esfuerzo físico y lo que es capaz de

mejorar su organización biológica a través del mismo sin afectar el equilibrio del medio interno (orgánico) debido a la influencia del medio externo (medio ambiente).

En resumen, la Medicina Deportiva ayuda al mejor cuidado del atleta, al perfeccionamiento físico-psíquico y funcional posible en él y a lograr las mejores posibilidades de su calidad deportiva si se desarrollan simultáneamente otras cualidades o capacidades técnicas, tácticas y volitivas.

2.2.2.7 INSTALACIONES DEPORTIVAS

En El Salvador la gran mayoría de clubes que integran la segunda división de fútbol no cuentan con instalaciones deportivas propias y si cuentan con estas no están lo suficientemente adecuadas para un mejor desarrollo de los entrenamientos deportivos de estos. Ya que las instalaciones deportivas, pueden ser dificultosos por el tiempo de ejecución y el coste que conlleva. Las soluciones clásicas de pabellones de deportes y los avanzados sistemas para instalaciones deportivas , esto pueden facilitar enormemente el proceso de diseño y reducir de forma considerable el coste de la inversión al tiempo que continúan dando libertad creativa al encargado del proyecto, así como un aspecto único al edificio.

2.2.2.8 LA PLANIFICACIÓN

Es donde el fútbol de nuestro país tiene problemas ya que muchos entrenadores no tiene una planificación bien estructurada o en muchos casos no planifican, ya que sabemos que la planificación es algo esencial en el trabajo de un gestor ya que es la que le permitirá conseguir sus objetivos. Planificar supondrá crear una herramienta con la que conseguir objetivos, una herramienta que nos ayuda a obtener resultados. Si tuviésemos que hacer un símil de la planificación diríamos que es como la locomotora de un tren que arrastra las restantes actividades y si esta no estuviese en marcha el resto de vagones estarían parados.

La planificación del entrenamiento consta de tres pasos:

Establecimiento del marco de trabajo

Decisión sobre el contenido

Evaluación

2.2.2.9 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Existen los principios del entrenamiento y estos no aparecen aislados, sino que constituyen un sistema en virtud de las relaciones indisolubles que existen entre ellos, lo que quiere decir que se deben dominar y aplicar en su totalidad. Los principios se refieren a todos los aspectos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los medios y los métodos, así como la organización del entrenamiento, son una orientación obligatoria para la actividad del entrenador porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica exitosa.

Según el mismo autor se pueden dividir en:

Principio del incremento de la carga.

Principio de la carga durante todo el año.

Principio de la periodización y de la organización cíclica de la carga.

Principio de lo consciente.

Principio de sistematización.

Principio sensoperceptual.

Principio de asequibilidad.

2.2.2.10 RESISTENCIA ANAERÓBICA

Cuando el esfuerzo que se realiza es intenso, la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, sin que se pueda establecer el equilibrio (steady state), originándose la "deuda de oxígeno", que será pagada cuando el esfuerzo finalice⁹. Esta situación donde el oxígeno es insuficiente es llamada "fase anaeróbica".

⁹ <http://html.rincondelvago.com/resistencia-aerobica-y-anaerobica.html>. Visitada el 3 de Diciembre de 2011. Hora 4:19 pm.

"Cuando más intenso es el esfuerzo anaeróbico más elevada es la cantidad de oxígeno para las necesarias combustiones, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos. En esta situación el organismo debe seguir trabajando y rindiendo; es decir, en deuda de oxígeno (con menor cantidad de oxígeno que la necesitada), como consecuencia de lo anterior, se forman en los tejidos (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento, siendo uno de los más abundantes el láctico (el que produce las agujetas).

Si el esfuerzo es muy intenso o si se sostiene mucho tiempo, o ambas cosas, llega el momento en que hay total inhibición de movimientos, las fibras musculares llegan a encontrarse imposibilitadas para contraerse.

En este tipo de resistencia a la neutralización de los ácidos por las reservas alcalinas de la sangre es sumamente importante. A este tipo de resistencia se le llama también resistencia de velocidad.

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍAS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación se trabajó con dos grupos o variables que fueron denominados grupo control y observación estos se expusieron a estímulos experimentales y los comportamientos resultantes se compararon para ver la diferencia tanto de uno como del otro. Dicho estudio buscó obtener información para reconocer, ubicar y definir el problema, además del propósito de fundamentar hipótesis, que nos permitió catalogar esta investigación como EXPERIMENTAL.

MÉTODO HIPOTÉTICO DEDUCTIVO

Con este método se propusieron las hipótesis: general y específica, formuladas a partir de observaciones e investigaciones bibliográficas. Mediante el procedimiento lógico deductivo se pretende llegar a las conclusiones que nos permitan comprobar

experimentalmente las hipótesis planteadas para luego ver el grado de relación que tiene la variable, a través del método de correlación.

3.2 POBLACIÓN

Esta investigación se desarrolló en la Segunda División de Fútbol Salvadoreño, en los clubes de segunda división de la zona de San Salvador del grupo “A”, la cual en este años está conformada por 10 equipos, Chalatenango, Arcense, Santa Tecla, Titán, Marte de Soyapango, Once Lobos, Metapán, Brasilia, Fuerte Aguilares y Platense. Obteniendo una población total de 230 atletas que oscilan entre las edades de 17 a 33 años de edad.

3.3 MUESTRA

La población es de 230 atletas y se utilizó el 23% dándonos un número de una muestra de 52 atletas. Este 23% nos dio un equivalente a dos equipos, Se decidió trabajar con los pertenecientes a la zona central del país, siendo Fuerte Aguilares y Marte de Soyapango, a dichos equipos se les realizaron pruebas de ejercicios anaeróbicos de gran impacto y conducción de balón, para comprobar si son determinantes en el desarrollo de la capacidad de conducción del balón.

$$n = \frac{Z^2 p q N}{e^2(N - 1) + Z^2 p q}$$

N= Población=230.

n= Muestra.

Z= Nivel de Confianza=1.96.

p= Probabilidad de Éxito= 0.5%=0.5

q= Probabilidad de Fracaso= 0.5%=0.5

E= Error de la Investigación= 0.05.

3.4 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.4.1 MÉTODO

3.4.1.1 MÉTODO LÓGICO INDUCTIVO INCOMPLETO

Por medio de este método se investigará la relación entre las variables de estudio. Los ejercicios anaeróbicos de gran impacto y la capacidad de conducción del balón; formulando hipótesis que después serán comprobadas, a través de pruebas, mediante muestras representativas de la población, para ver los resultados.

3.4.2 TÉCNICA

3.4.2.1 ENCUESTA TÉCNICA

Con la implementación de esta técnica se logró obtener elementos de una manera visual y analítica, que nos permitió establecer la influencia que ejercen los ejercicios anaeróbicos de gran impacto en el desarrollo de la capacidad de conducción de balón en los atletas de fútbol de los clubes de la segunda división de fútbol de la zona central del grupo “A”.

3.4.2.2 EVALUACIÓN

Por medio de esta técnica se logró obtener datos de los jugadores de los clubes de la segunda división de fútbol del grupo “A” sobre los ejercicios anaeróbicos y la capacidad de conducción de balón, con el objetivo de determinar si ambas variables inciden en mejorar la capacidad de conducción de balón.

3.4.3 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.4.3.1 ENCUESTA

Este instrumento fue utilizado para conocer las opiniones de entrenadores y jugadores acerca de la conducción de balón y sus componentes principales como son: el empeine

los bordes externo e interno así también lo que es los ejercicios anaeróbicos de gran impacto.

3.4.3.2 PRUEBA FÍSICA

Por este medio se logró evaluar el rendimiento físico de cada atleta que se refiere a los ejercicios anaeróbicos de gran impacto y la capacidad de conducción de balón.

3.4.3.3 DESCRIPCIÓN DEL TEST DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN

Para la realización de esta evaluación se realizó dos tipos de test uno anaeróbico, un segundo de test uno anaeróbico con conducción del balón. Los atleta partieron con balón dominado y realiza el recorrido según el test en un circuito en forma de ocho el atleta realizo el test en el menor tiempo posible. Estas pruebas se realizaron para medir el tiempo en que realizaban las pruebas y tener un parámetro de medición, ya que la conducción del balón es de suma importancia a la hora de realizar un juego. De esta manera se realizó con los atletas de los clubes Fuerte Aguilares, Marte Soyapango.

3.5 PROCEDIMIENTO

La presente investigación se inició reuniéndonos con el ex-presidente de la segunda división el Lic. Vicente Vásquez en la Universidad de El Salvador donde el labora como catedrático de la Facultad de Derecho.

Acordamos, en reuniones con el docente director del trabajo de graduación, que la investigación se realizaría en los ejercicios anaeróbicos y la capacidad de conducción de balón y se estableció todo el proceso que se seguiría para la realización de dicha investigación.

Para determinar cuáles serían las variables a estudiar se acordaron. Los ejercicios anaeróbicos y la capacidad de conducción de balón, toda relaciona factores que determinan la capacidad de conducción de balón.

A través de la biblioteca central de la Universidad de El Salvador (UES), de la federación Salvadoreña de Fútbol (FESFUT) e internet, recopilamos información detallada sobre las variables: ejercicios anaeróbicos y la capacidad de conducción de balón.

Ya que aquí en El Salvador no se cuenta con la información pertinente ni estudios previos para su consulta donde encontramos si los ejercicios anaeróbicos de gran impacto mejoran la capacidad de conducción de balón. Por lo que determinamos solo realizar pruebas por medio de test por ser las más sencillas de efectuar.

Al finalizar con las pruebas y la recolección de los datos, estudiamos el método estadístico que mejor cuadrara la información y los datos recolectados, para analizarlos detalladamente, comprobar las hipótesis planteadas, elaborar conclusiones y plantear recomendaciones. El método seleccionado fue la Prueba T de Student-Welch para dos muestras independientes con varianzas no homogéneas, Ya que esta prueba estadística es de utilidad para contrastar hipótesis en función de la media aritmética, pero dada la heterogeneidad de las varianzas, no es aplicable la prueba t de Student. En este modelo estadístico, el agregado de Welch consiste en una ecuación para calcular los grados de libertad, de manera que disminuye el error por la no homogeneidad de las varianzas. Por otra parte, existe una modificación de la ecuación original de la correspondiente t de Student, que es la siguiente:

Las fórmulas utilizadas para este método estadístico son las siguientes:

Prueba T de Student-Welch para dos muestras independientes con varianzas no homogéneas

Esta prueba estadística es de utilidad para contrastar hipótesis en función de la media aritmética, pero dada la heterogeneidad de las varianzas, no es aplicable la prueba t de Student.

En este modelo estadístico, el agregado de Welch consiste en una ecuación para calcular los grados de libertad, de manera que disminuye el error por la no homogeneidad de las varianzas. Por otra parte, existe una modificación de la ecuación original de la correspondiente T de Student, que es la siguiente:

Donde:

t = estadístico equivalente a T de Student.

\bar{X}_1 = media aritmética del grupo control 1.

\bar{X}_2 = media aritmética del grupo observación 2.

s^2_1 = varianza del grupo control 1.

s^2_2 = varianza del grupo observación 2.

n_1 = tamaño de la muestra del grupo control 1.

n_2 = tamaño de la muestra del grupo observación 2.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sigma^2_1}{n_1} + \frac{\sigma^2_2}{n_2}}}$$

El cálculo de los grados de libertad se realiza con la fórmula siguiente:

$$gl = \frac{\left(\frac{\sigma^2_1}{n_1} + \frac{\sigma^2_2}{n_2}\right)^2}{\frac{\left(\frac{\sigma^2_1}{n_1 - 1}\right)^2}{n_1} + \frac{\left(\frac{\sigma^2_2}{n_2 - 1}\right)^2}{n_2}} - 2$$

Donde:

s^2_1 = varianza del grupo control 1.

s^2_2 = varianza del grupo observación 2.

n_1 = tamaño de la muestra del grupo control 1

n_2 = tamaño de la muestra del grupo observación 2.

Pasos:

Determinar el promedio, la varianza y el tamaño de la muestra de cada población en el estudio.

Aplicar la ecuación t.

Calcular los grados de libertad (gl) de acuerdo con la ecuación dada.

Comparar el valor de t calculado respecto a los grados de libertad con los valores de t críticos.

Decidir si se acepta o rechaza la hipótesis.

3.6 PROTOCOLO DE LAS PRUEBAS.

3.6.1 PROTOCOLO DE LAS PRUEBAS CONDUCCIÓN DE BALÓN

El siguiente protocolo describe los parámetros a seguir en la realización de las pruebas de ejercicios anaeróbicos de gran impacto y conducción de balón para medir el tiempo

en que realizan las pruebas, ya que es de suma importancia a la hora de realizar la conducción de balón. De esta manera se realizó con los atletas de los clubes Fuerte Aguilares, Marte Soyapango, Santa tecla y Brasilia de Suchitoto en la segunda división de fútbol de el salvador en el año de 2011.

3.6.1.1 INDICADORES GENERALES

Los atletas realizaron un acondicionamiento físico generas de 15 minutos previo a las pruebas. Posteriormente al acondicionamiento físico se dieron las indicaciones de cómo se realizarían las pruebas.

3.6.1.2 METODOLOGÍA DE LAS PRUEBAS DE CONDUCCIÓN DE BALÓN

3.6.1.2.1 TEST DE CONDUCCIÓN

El test de conducción de balón. El atleta parte con balón dominado y realiza el recorrido según el test en un circuito en forma de ocho el atleta realizo el test en el menor tiempo posible. El atleta en la conducción inicia ya sea con la parte interna o externa del pie, haciendo rodar el balón hacia delante manteniendo el control sobre este. El pie trasero efectúa un impulso, se despega del piso, se desplaza al frente; el pie golpea el balón y rápidamente se apoya en el suelo, el jugador corre con el cuerpo recto y la cabeza levantada, los codos flexionados cerca del cuerpo y una ligera flexión en las rodillas.

3.6.2.1.2. FUNCIONES

Explicación del test	Carlos Cruz
Toma de datos.	Leonel Ponce
Toma de tiempos	Walter Banderas

3.6.2.1.3. PRUEBA PILOTO

Se realizaron pruebas del test de conducción con un número de diez personas para verificar la validez y confiabilidad de los instrumentos con que se iba a medir los resultados del test de conducción en los atletas de fútbol.

Dándonos como resultado en las medias del Pre-Test y Post-Test, una diferencia significativa en la conducción de balón en los atletas que ejecutan ejercicios anaeróbicos y en atletas que no lo practican. La media que dio en los atletas que no realizaban ejercicios anaeróbicos fue 15.01 y la media de no fue de 13.66 notándose una diferencia de 1.35 segundos de antes y después de realizar los ejercicios.

		Pre Test	Post Test
N°	Nombre	Tiempos (s)	Tiempos (s)
1	Jorge Armando Landaverde	15.5	13.22
2	Juan Román López	15.88	14.23
3	Douglas Rafael Rodríguez	13.98	12.58
4	Edwin Rafael Morataya	14.9	13.4
5	Miguel Antonio Fernández	15.23	14.32
6	Adonay Umansor Martínez	14.25	12.99
7	Alejandro Fuentes Gómez	13.99	13.06
8	Alejandro Alberto Bonilla	16.03	15.07
9	Alejandro Alexander Cúrbelo	15.68	13.72
10	Diego Armando Maldonado	14.66	14.08
	Media	15.01	13.66

3.7 RECURSOS MATERIALES Y HERRAMIENTAS UTILIZADAS EN LA PRUEBAS

3.7.1 INFRAESTRUCTURA

- Cancha respectiva donde entrenan los diferentes equipos
- Implementos de la cancha

3.7.2 IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

- Balones de fútbol
- Silbato
- Conos
- Cronómetro
- Cinta métrica

3.7.3 EQUIPO DE OFICINA PAPELERÍA Y ÚTILES

- Hojas de papel bond
- Listas de jugadores

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS

4.1.1 ANÁLISIS DE LOS DATOS DE LA ENCUESTA

Se realizó una encuesta (ver anexo 1), con 6 preguntas y tres posibles respuestas de selección múltiple.

El objetivo de la encuesta fue: conocer la opinión de los expertos con relación a la ejecución de ejercicios anaeróbicos de gran impacto y la importancia que tienen en la conducción de balón.

La encuesta estaba dirigida atletas de los equipos; esto dio los datos generales siguientes: entre 54 personas encuestadas, que representan el 100% de la población entre entrenadores y atletas.

Encuestados

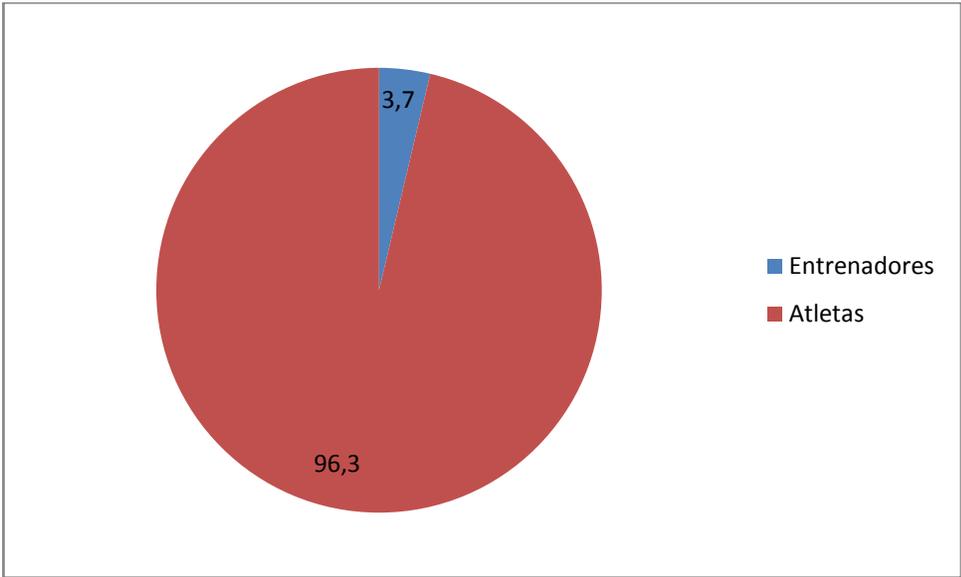


Gráfico 1.

El presente gráfico muestra el porcentaje de entrenadores y atletas encuestados, por lógica observando una mayor cantidad de atletas respecto a entrenadores.

Uno de los datos mostrado por la encuesta, fue las funciones desempeñadas dentro del fútbol, dando los siguientes resultados: el 3.7% entrenadores y un 96.3% atletas.

EDADES DE LOS ENCUESTADOS

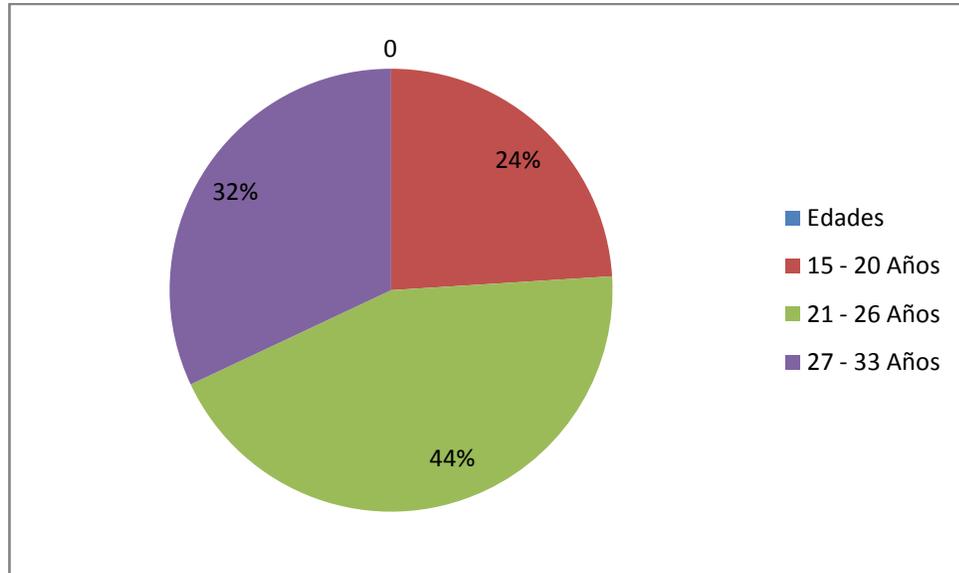


Gráfico 2.

El gráfico nos muestra las diferentes edades de las personas encuestadas, siendo un mayor porcentaje para las edades de 21 a 26 años, lo que nos hace ver una población en su mayoría joven, el otro mayor porcentaje es para las edades de 27 a 33 años, lo que demuestra que la población tiene una mezcla de experiencia y juventud.

Pregunta uno:

¿Con qué parte del pie crees que es la mejor para una buena conducción de balón?

Los datos obtenidos fueron los siguientes: el 70% consideran que la conducción es más efectiva con la parte externa del pie, mientras el 30% consideran que es con la parte interna.

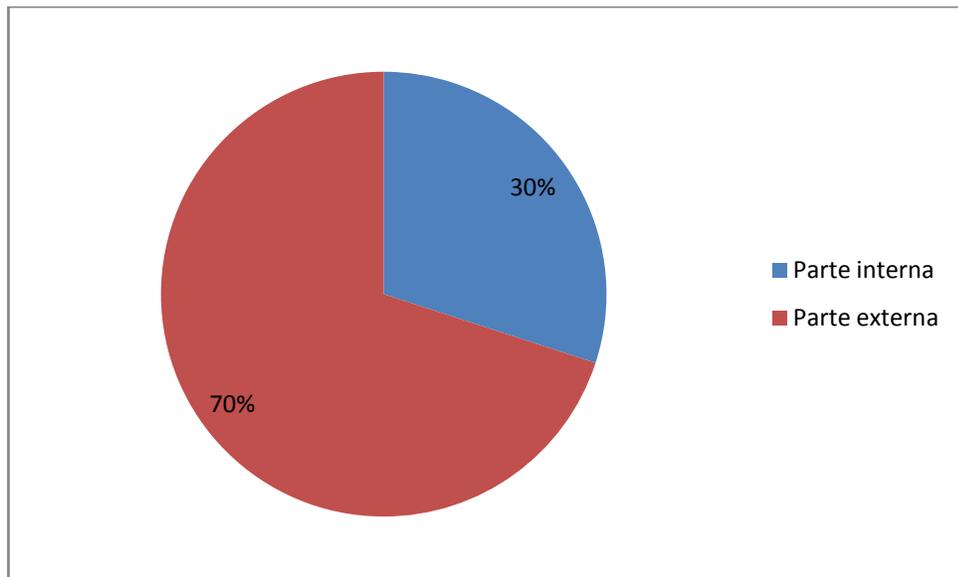


Gráfico 3.

INTERPRETACIÓN

El uso de balón con la parte externa del pie se considera la más efectiva para una mejor conducción y control de balón.

Pregunta dos:

¿Qué factores consideras para una buena conducción?

El 50% de los encuestados consideran el factor de conducción lenta pero segura, el 40% prefieren una conducción rápida pero segura, y el 10% prefieren una conducción rápida pero menos segura.

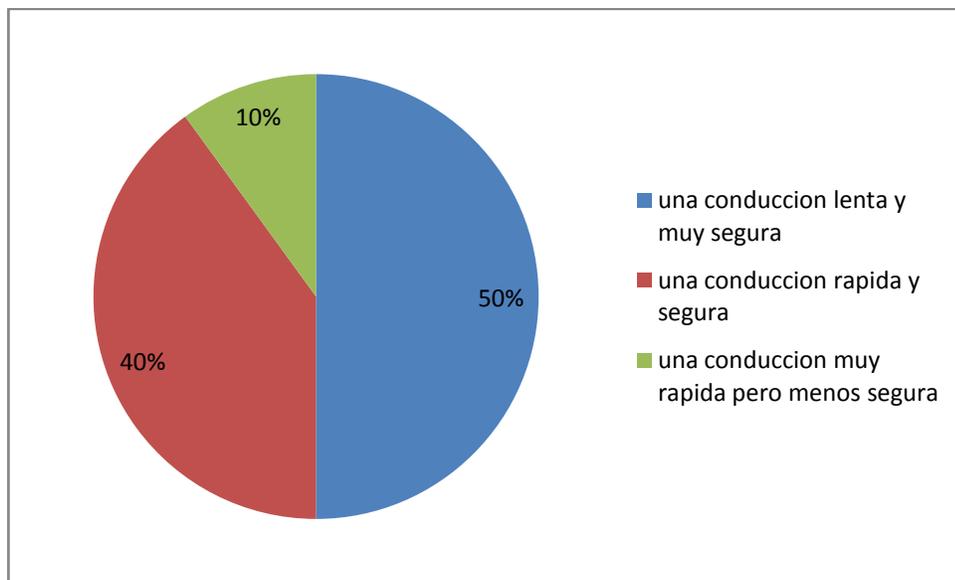


Gráfico 4.

INTERPRETACIÓN

En el manejo del balón, la conducción lenta y muy segura es la más recomendable para tener mejor control.

Pregunta tres:

¿Qué factores consideras mejor para una buena conducción?

El 46% de los encuestados prefieren la conducción cerca de pie ya que es la forma más segura de conducirlo, el 40% prefieren medio alejado del pie el balón, y el 14% prefieren una conducción lejos del pie.

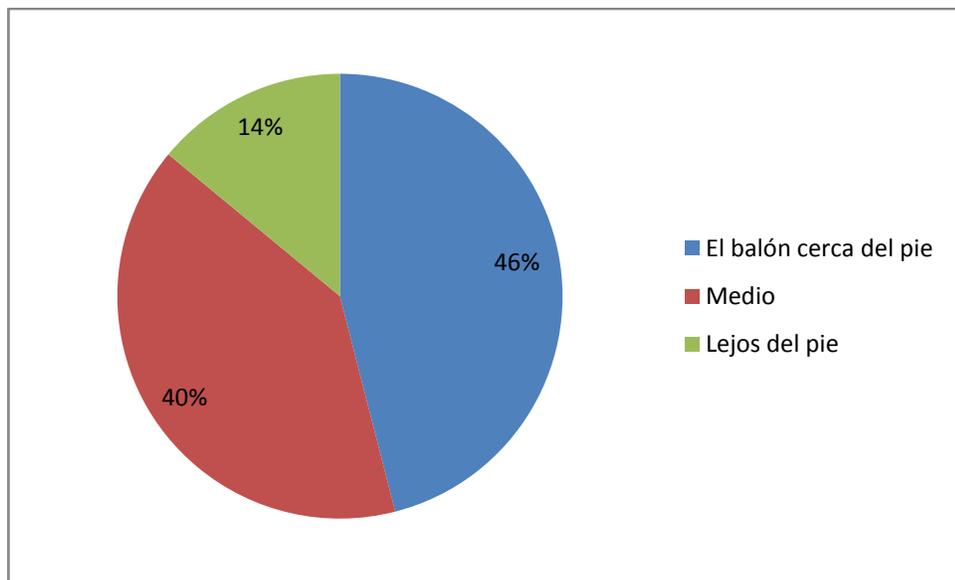


Gráfico 5.

INTERPRETACIÓN

En la conducción del balón, llevarlo más cerca al pie es la más recomendable para tener mejor manejo y control.

Pregunta cuatro:

¿Crees que la conducción del balón hace más completo a un jugador?

En la pregunta cuatro se tiene los siguientes datos: el 80% de los encuestados creen que la conducción de balón hace más completo a un jugador, 10% creen que no y el 10% creen que tal vez puede hacerlo más completo.

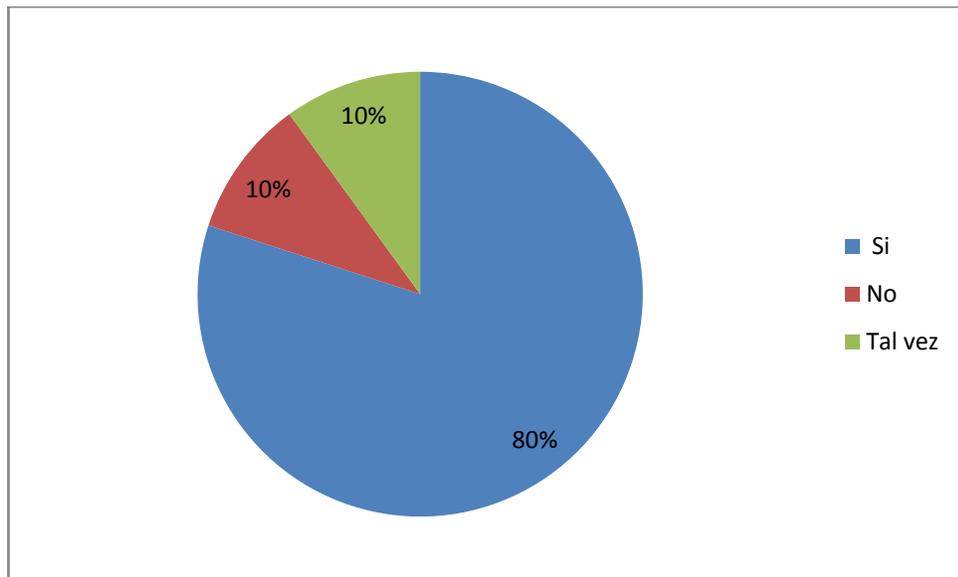


Gráfico 6.

INTERPRETACIÓN

La práctica con el balón es parte fundamental de un jugador y por lo consiguiente lo hace más completo.

Pregunta cinco:

¿Crees que la conducción del balón es esencial para el buen funcionamiento del equipo?

En esta pregunta: el 80% de los encuestados consideran que la conducción de balón es esencial para el buen funcionamiento del equipo, 10% creen que no y el 10% creen que tal vez puede hacerlo esencial.

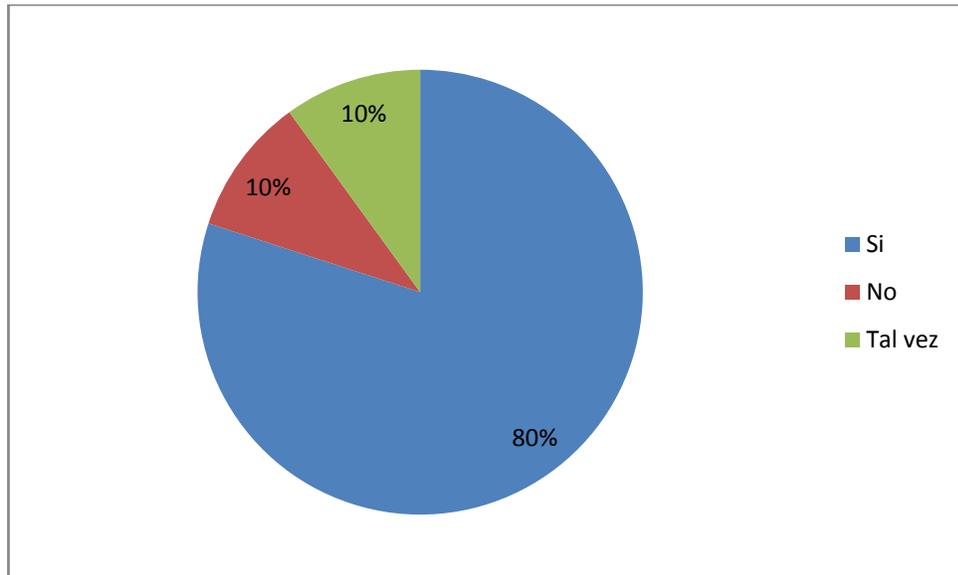


Gráfico 7.

INTERPRETACIÓN

La práctica con el balón es primordial ya que tiene que haber buena conducción para tener una mejor posición del balón y por consiguiente un mejor control del partido.

Pregunta seis:

¿Crees que los ejercicios anaeróbicos ayuden al mejoramiento de la conducción del balón?

El 70% de los encuestado consideran que trabajar la parte anaeróbica puede mejorar la conducción del balón, el 20% creen que tal vez la puede mejorar y el 10% consideran que no.

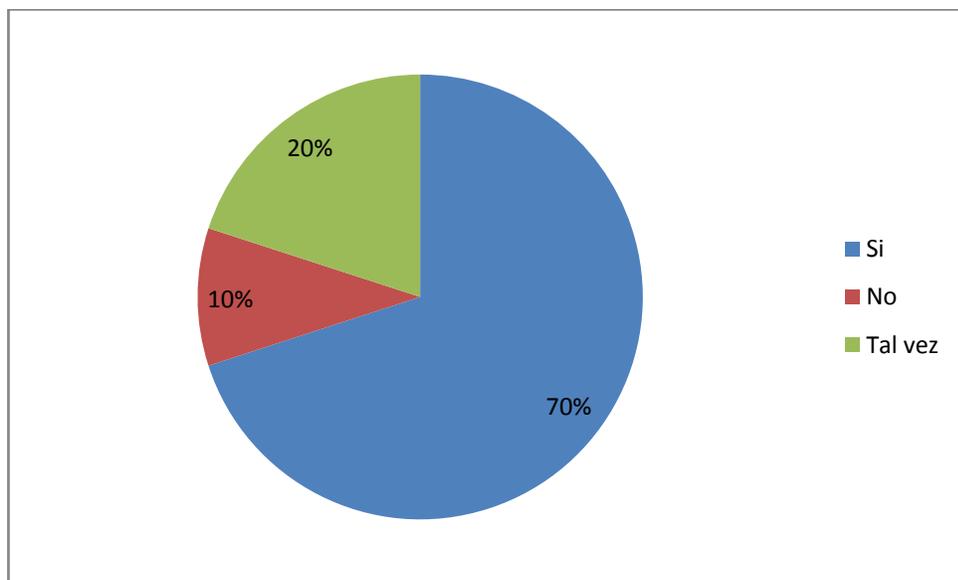


Gráfico 8.

INTERPRETACIÓN

La práctica de ejercicios anaeróbicos en los miembros inferiores es fundamental para la conducción del balón.

4.1.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Hipótesis Estadísticas

H_0 Existe una diferencia significativa, en la conducción del balón por los atletas que ejecutan ejercicios anaeróbicos y en los que no realizan ejercicios anaeróbicos.

H_a No existe una diferencia significativa, en la conducción de balón de los atletas que ejecutan ejercicios anaeróbicos y en los que no los practican. Es decir todo se debe al azar por la tanto los grupos son iguales y no difieren significativamente.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO
PRUEBA DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN
ANÁLISIS DE LOS TIEMPOS DEL PRE-TEST

Sin Tratamiento - Control (x1) (S)	Contratamiento - Observado (x2) (S)
15,1	16,4
14,8	15,3
14,9	15,1
14,5	15,9
15,9	16,2
14,2	15,1
13,6	15,2
18,1	14,8
14,8	15,7
14,6	14,8
13,8	14,8
14,0	14,1
13,3	16,3
16,0	16,0
17,0	14,2
16,4	17,0
16,0	18,9
16,3	15,0

16,3	16,3
14,0	14,3
17,0	16,1
15,2	15,3
14,0	16,5
14,9	16,0
13,9	16,3

Varianza Grupo Control	1,46
Varianza Grupo Observado	1,02
Media Grupo Control	15,16
Media Grupo Observado	15,71

La varianza en el pre- test es constante en ambos grupos aproximadamente 1 es decir que los grupos estudiados son homogéneos, con una media mayor en el grupo de observación.

RESULTADOS DE LOS TIEMPOS DEL TEST

Sin Tratamiento – Control (x1) (S)	Contratamiento - Observado (x2) (S)
13,5	12,7
13,5	12,7
13,6	12,8
13,6	12,8
13,8	12,8
13,8	12,8
14,3	12,8
14,5	12,9
1,45	12,9
14,5	12,9
14,6	12,9
14,6	12,9
14,6	13,0
14,6	13,0
14,7	13,1

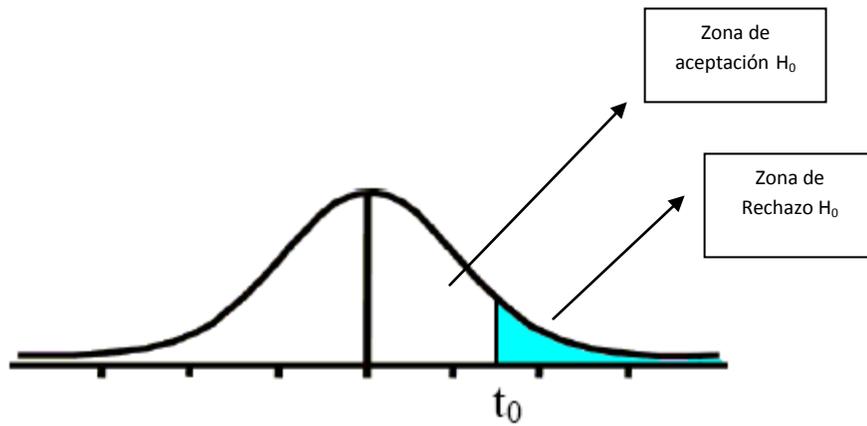
14,8	13,1
14,9	13,1
15,0	13,1
15,0	13,1
15,0	13,2
15,0	13,2
15,1	13,3
15,1	13,4
15,8	13,7
16,0	13,9
16,1	13,9

Varianza Grupo Control	7,20
Varianza Grupo Observado	0,11
Media Grupo Control	14,13
Media Grupo Observado	13,08

Contraste de hipótesis

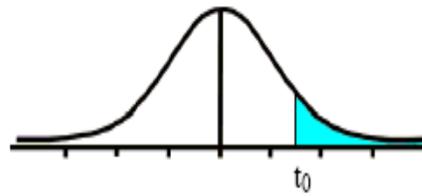
$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad t = \frac{14.13 - 13.08}{\sqrt{\frac{7.2}{26} + \frac{0.11}{26}}} = 1.9911$$

$$gl = \frac{\left(\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}\right)^2}{\frac{\left(\frac{\sigma_1^2}{n_1 - 1}\right)^2}{n_1} + \frac{\left(\frac{\sigma_2^2}{n_2 - 1}\right)^2}{n_2}} - 2 \quad 22.8 \approx 23$$



El **estadístico t** obtenido es 1.9911 y el t_0 de la tabla es 2.0687 es decir que $t < t_0$ por lo tanto t cae dentro de la zona de aceptación H_0 Entonces aceptamos H_0 : existe diferencia significativa en la conducción de balón en los atletas que ejecutan ejercicios anaeróbicos y en los que no lo practican.

Tabla t-Student



Grados de libertad	0.25	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005
1	1.0000	3.0777	6.3137	12.7062	31.8210	63.6559
2	0.8165	1.8856	2.9200	4.3027	6.9645	9.9250
3	0.7649	1.6377	2.3534	3.1824	4.5407	5.8408
4	0.7407	1.5332	2.1318	2.7765	3.7469	4.6041
5	0.7267	1.4759	2.0150	2.5706	3.3649	4.0321
6	0.7176	1.4398	1.9432	2.4469	3.1427	3.7074
7	0.7111	1.4149	1.8946	2.3646	2.9979	3.4995
8	0.7064	1.3968	1.8595	2.3060	2.8965	3.3554
9	0.7027	1.3830	1.8331	2.2622	2.8214	3.2498
10	0.6998	1.3722	1.8125	2.2281	2.7638	3.1693
11	0.6974	1.3634	1.7959	2.2010	2.7181	3.1058
12	0.6955	1.3562	1.7823	2.1788	2.6810	3.0545
13	0.6938	1.3502	1.7709	2.1604	2.6503	3.0123
14	0.6924	1.3450	1.7613	2.1448	2.6245	2.9768
15	0.6912	1.3406	1.7531	2.1315	2.6025	2.9467
16	0.6901	1.3368	1.7459	2.1199	2.5835	2.9208
17	0.6892	1.3334	1.7396	2.1098	2.5669	2.8982
18	0.6884	1.3304	1.7341	2.1009	2.5524	2.8784
19	0.6876	1.3277	1.7291	2.0930	2.5395	2.8609
20	0.6870	1.3253	1.7247	2.0860	2.5280	2.8453
21	0.6864	1.3232	1.7207	2.0796	2.5176	2.8314
22	0.6858	1.3212	1.7171	2.0739	2.5083	2.8188
23	0.6853	1.3195	1.7139	2.0687	2.4999	2.8073
24	0.6848	1.3178	1.7109	2.0639	2.4922	2.7970
25	0.6844	1.3163	1.7081	2.0595	2.4851	2.7874

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Mediante el seguimiento de los dos grupos antes durante y después de la practicas de ejercicios anaeróbicos en uno de ellos.

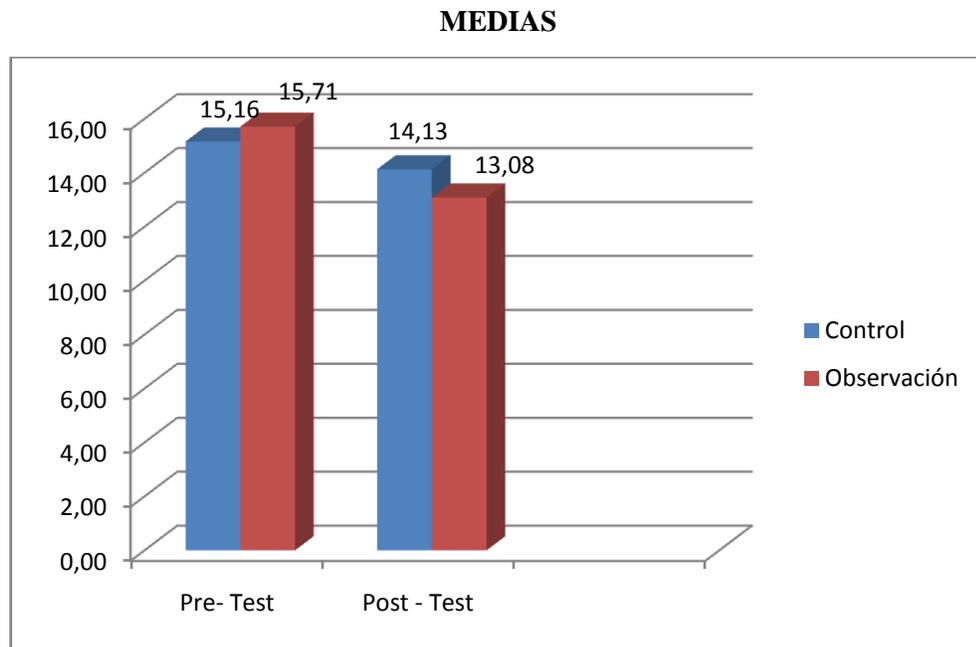


Gráfico 9.

4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

En la presente investigación se realizaron una serie de pruebas, las cuales eran con el objetivo de comparar si los ejercicios anaeróbicos de gran impacto influyen a la hora de realizar la conducción de balón. Dichas pruebas se le realizaron a los atletas de la segunda división de futbol salvadoreño específicamente a Fuerte de Aguilares y Marte de Soyapango, teniendo una muestra de 26 jugadores.

En las pruebas de ejercicios anaeróbicos de gran impacto se obtuvieron los siguientes resultados:

- Ejercicios anaeróbicos: este test se realizó en conducción de balón y realizando un recorrido en un circuito en forma de ocho el atleta realizó la prueba en el menor

tiempo posible. El atleta inició ya sea con la parte interna o externa del pie, haciendo rodar el balón hacia delante manteniendo el control sobre este y se obtuvo un tiempo mayor de 13.09 y un tiempo menor de 12.07 dándonos como promedio de los 26 tiempos 13.08 segundos.

La diferencia en aumento de los ejercicios anaeróbicos con respecto a la conducción de balón dio un valor de 15.71%, el componente anaeróbico anterior toma una especial relevancia en esta expresión, y se consigue una disminución hasta un 13.08% sobre el test anterior. Esta prueba valora la disminución del tiempo por tanto los ejercicios anaeróbicos de gran impacto del sujeto, ya que la diferencia respecto a la prueba anterior se denota que existe una disminución de tiempo.

De acuerdo a las pruebas realizadas y sus resultados se pudo observar y determinar que la realización entre las variables de los ejercicios anaeróbicos de gran impacto y la conducción del balón está íntimamente ligados dado que entre mayor práctica de ejercicios anaeróbicos mejora la conducción; y caso contrario, a menor práctica de ejercicios anaeróbicos de gran impacto menor es la capacidad de conducción del balón. Esto se debe al caso, que a mayor práctica de ejercicios anaeróbicos de gran impacto mejoren la conducción de balón. Ya que ofrecer una oportunidad de mejorar la conducción de balón en el terreno de juego.

Entre menor práctica se haga menor es la capacidad de conducción del balón, ya que ésta es necesario en un encuentro de fútbol; así el jugador mejora su confianza a la hora de conducir.

La **Tabla 1** representa los resultados del test de conducción del Post-Test para el Grupo de Observación y Grupo de Control, se tratan los datos en el orden que sugiere la tabla obteniendo su cálculo respectivo.

Observación (X ₁)	Control (X ₂)	X ₁ - X̄ ₁	X ₂ - X̄ ₂	(X ₁ -X̄ ₁) ²	(X ₂ - X̄ ₂) ²
135	127	-11	-4	128.7352	14.2071
135	127	-11	-4	128.7352	14.2071
136	128	-10	-3	107.0429	7.6686
136	128	-10	-3	107.0429	7.6686
138	128	-8	-3	69.6583	7.6686
138	128	-8	-3	69.6583	7.6686
143	128	-3	-3	11.1967	7.6686
145	129	-1	-2	1.8121	3.1302
145	129	-1	-2	1.8121	3.1302
145	129	-1	-2	1.8121	3.1302
146	129	0	-2	0.1198	3.1302
146	129	0	-2	0.1198	3.1302
146	130	0	-1	0.1198	0.5917
146	130	0	-1	0.1198	0.5917
147	131	1	0	0.4275	0.0533
148	131	2	0	2.7352	0.0533
149	131	3	0	7.0429	0.0533
150	131	4	0	13.3506	0.0533
150	131	4	0	13.3506	0.0533
150	132	4	1	13.3506	1.5148
150	132	4	1	13.3506	1.5148
151	133	5	2	21.6583	4.9763
151	134	5	3	21.6583	10.4379
158	137	12	6	135.8121	38.8225
160	139	14	8	186.4275	67.7456
161	139	15	8	214.7352	67.7456
X̄ ₁ 146.35	X̄ ₂ 130.77			Σ(X ₁ -X̄ ₁) ² 1271.8846	Σ(X ₂ - X̄ ₂) ² 276.6154

Tabla 1

Varianza X₁ **Varianza X₂**
50.8753846 11.0646154

Valor T
10.092128

n₁ **n₂**
26 26
n₁= muestra del grupo 1
n₂= muestra del grupo 2

Grados de Libertad
116.4897517

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Al aplicárseles el test de conducción de balón existen dos factores importantes que son la capacidad anaeróbica y la técnica de conducción.
- Con un programa de ejercicios anaeróbicos se puede desarrollar la capacidad de conducción del balón en los atletas de fútbol.
- Los atletas a los que se les aplico el ejercicio anaeróbicos de gran impacto evidenciaron una disminución de hasta el 13.08% de los tiempos que realizaron al aplicárseles el test que mide la capacidad de conducción del balón.
- Entre menor tiempo realizaron en las pruebas mayor fue el desarrollo de la capacidad de conducción del balón.

5.2 RECOMENDACIONES

1. Para comprobar si los programas de preparación física que tienen que ver con los ejercicios anaeróbicos son efectivos en la metodología de la enseñanza.
2. Valorar la propuesta de ejercicios anaeróbicos de gran impacto planteada con esta investigación ya que reflejan el desarrollo de la capacidad de conducción.
3. En la elaboración de un plan trabajo de un equipo de fútbol tomar muy en cuenta la preparación física.
4. Para lograr una efectiva conducción de balón es necesario que en los entrenamientos se ejecuten test físicos relacionados con la conducción de balón.

5. En metodología de la enseñanza de los fundamentos se deben tener en cuenta las fases de la conducción de balón.
6. Al inicio de toda preparación física general deben realizarse pruebas físicas enfocadas en medir las dos variables mencionadas, de manera que esto permita evaluar y controlar su evolución.
7. Promover a los entrenadores que durante sus preparaciones incluyan ejercicios anaeróbicos de gran impacto.
8. Promover a los entrenadores a recibir capacitaciones relacionadas a la técnica de conducción del balón.

CAPÍTULO VI

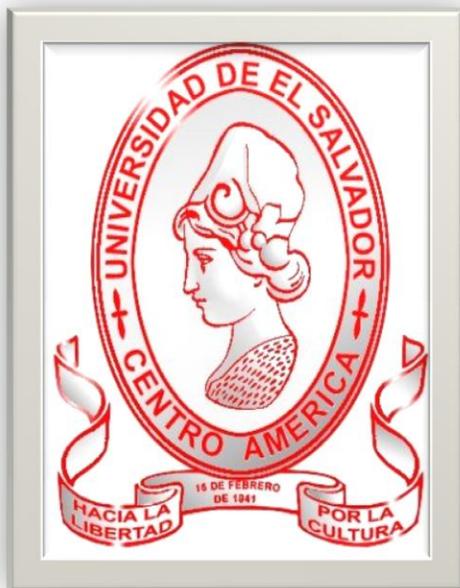
6 PROPUESTA

En esta parte del trabajo se presenta una propuesta de ejercicios para los músculos principales que intervienen en la conducción del balón.

Está es solo una propuesta de los ejercicios, por lo que la utilización y aplicación, queda a disposición de cada especialista en el fútbol, según las necesidades de cada en esta disciplina deportiva.

Esperamos que con esta propuesta, podamos contribuir al mejoramiento y desarrollo de la conducción del balón y del fútbol en general. (Ver Propuesta siguiente)

6.1 PROGRAMA DE CONDUCCIÓN DE BALÓN.



PROGRAMA Y DESARROLLO DE LA CONDUCCIÓN DE BALÓN.

Presentado por:

Banderas Herrera Walter Enrique

Cruz Arévalo Carlos Humberto

Ponce Gómez Leonel Alexander

San Salvador, Ciudad Universitaria, Diciembre de 2011, El Salvador, Centro América.

INTRODUCCIÓN

Con este programa se pretende proporcionar la orientación de la conducción de balón a través de la capacidad física anaeróbica de gran impacto el cual se desarrollara con equipos que conforman el grupo A de la zona central de la segunda división del futbol salvadoreño.

En este documento se proponen actividades metodológicas, sistemáticamente estructuradas y orientada en la fundamentación técnica del deporte de futbol. También, se han de considerado elementos que el entrenador debe conocer y tener en cuenta antes, durante y después de la práctica de futbol.

Se espera que este programa sea de utilidad para las personas que orientan procesos formativos en el ámbito del deportivo de alto rendimiento permanente, que este recurso metodológico sirva para incentivar a entrenadores en su trabajo pedagógico; para que motivado en su trabajo creativo, que a su vez tengan la intención de encausar el futbol hacia una mejor practica y considere alguna de las recomendaciones que aquí se desarrollan.

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL:

Orientar a los entrenadores de equipos de futbol en la correcta utilización de un buen entrenamiento de futbol sobre todo en la conducción del balón y en los ejercicios anaeróbicos.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Desarrollar las habilidades básicas y destrezas deportivas que impliquen la manipulación de elementos deportivos en la conducción del balón.

CONTENIDO.

EL SISTEMA ANAERÓBICO DE GRAN IMPACTO EN LA CONDUCCIÓN DE BALÓN.

Conducción: es avanzar con la pelota en un espacio libre de adversario.

Características de la conducción de balón:

- Visión periférica: es el acto de llevar la pelota mirándola de reojo, al mismo tiempo, mirando el terreno de juego y la ubicación de compañeros y adversario.
- Tronco: es una conducción rápida, el tronco va ligeramente inclinado hacia adelante.
- Toques continuados: se hacen con objeto de que esté siempre el balón bajo el control del jugador.

Anaerobia: es una actividad de corta duración y gran intensidad, en el que se demandan de oxígeno del cuerpo superan la cantidad disponible del mismo.

Beneficios de la anaerobia.

El ejercicio anaeróbico en el músculo de gran intensidad por un periodo corto de tiempo como resultado puede ayudar:

- Desarrollar una musculatura más fuerte.
- Mejorar la cantidades máximas de oxígeno que pueden consumir durante el ejercicio y, en consecuencia, mejorar el estado cardio respiratorio.
- Incrementa la capacidad de tener la acumulación de sustancias residuales (ácido láctico) y ayudar a remover las del organismo.

CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES

TIEMPO	ACTIVIDAD	OBSERVACIÓN
Inicio 15 minutos.	<ul style="list-style-type: none">• Acondicionamiento previo.• Agrupación.• Ejecución de carrera y estiramiento.	Espacio donde realizara la actividad.
Desarrollo 25 minutos.	<ul style="list-style-type: none">• Actividades de desarrollo.• Desarrollo del test de Burpee.	Mantener un buen control de los atletas a fin de que estos realicen la actividad correctamente.
Culminación 10 minutos.	<ul style="list-style-type: none">• Vuelta a la calma.• Respiración en diferentes posturas.• Hidratación.	Informa los resultados de la actividad realizada.

Cuadro 1.

RECURSOS MÍNIMOS NECESARIOS:

RECURSO HUMANO.

- Entrenador.
- Atletas.
- Investigadores.

RECURSO MATERIALES.

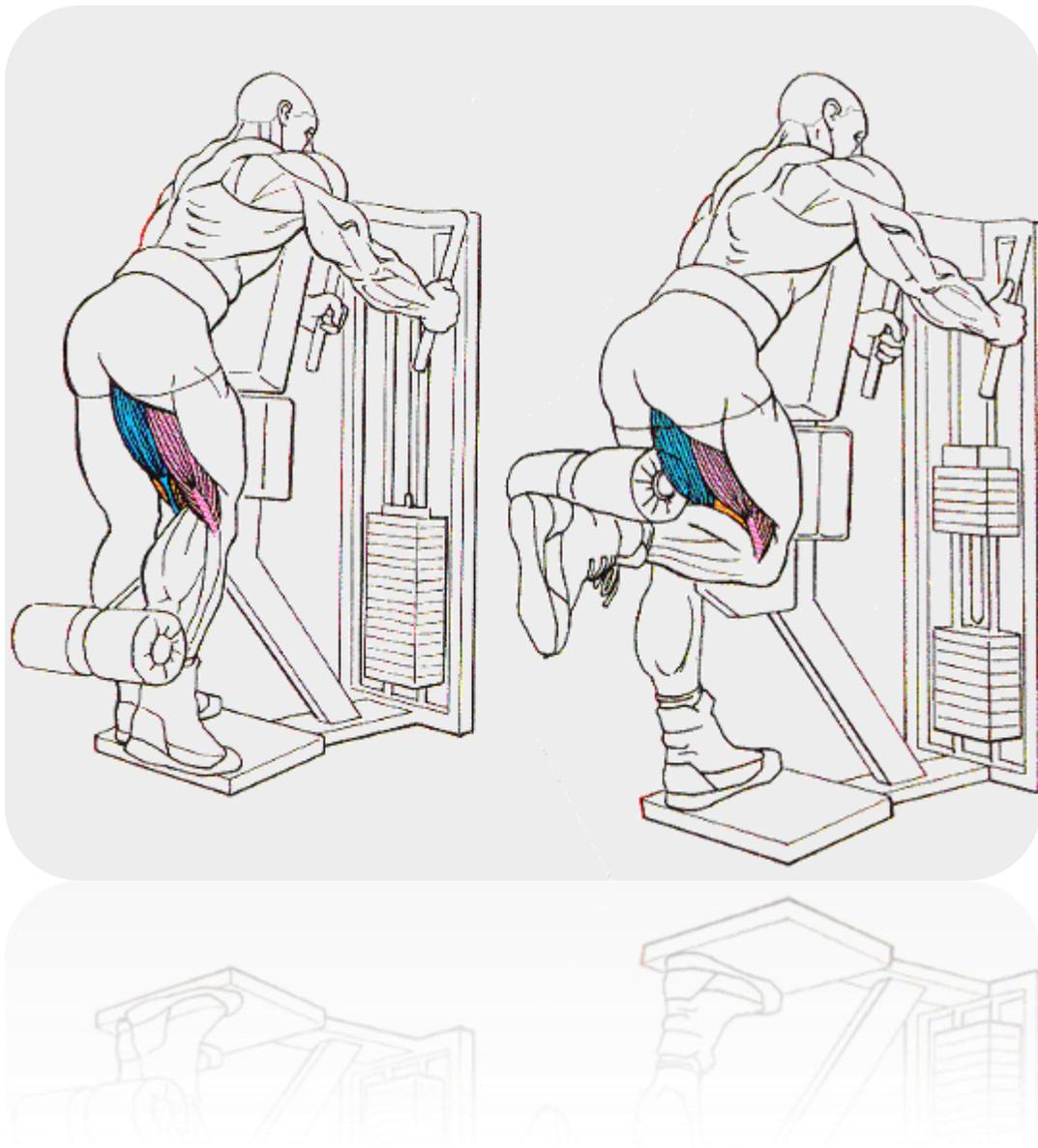
- Espacio para realizar el test.
- Conos
- Cronometro.
- Pelota.
- Silbato.

BIBLIOGRAFÍA.

- Federación internacional de fútbol asociado. (FIFA).
- Lo que debe saber de fútbol. Por: W. M. Jackson, México. D.F.
- Documento de apoyo de educación física y deporte de el salvador.
- Internet. Rincondelvago.com/resistencia-aerobica-y-anaerobica.html.

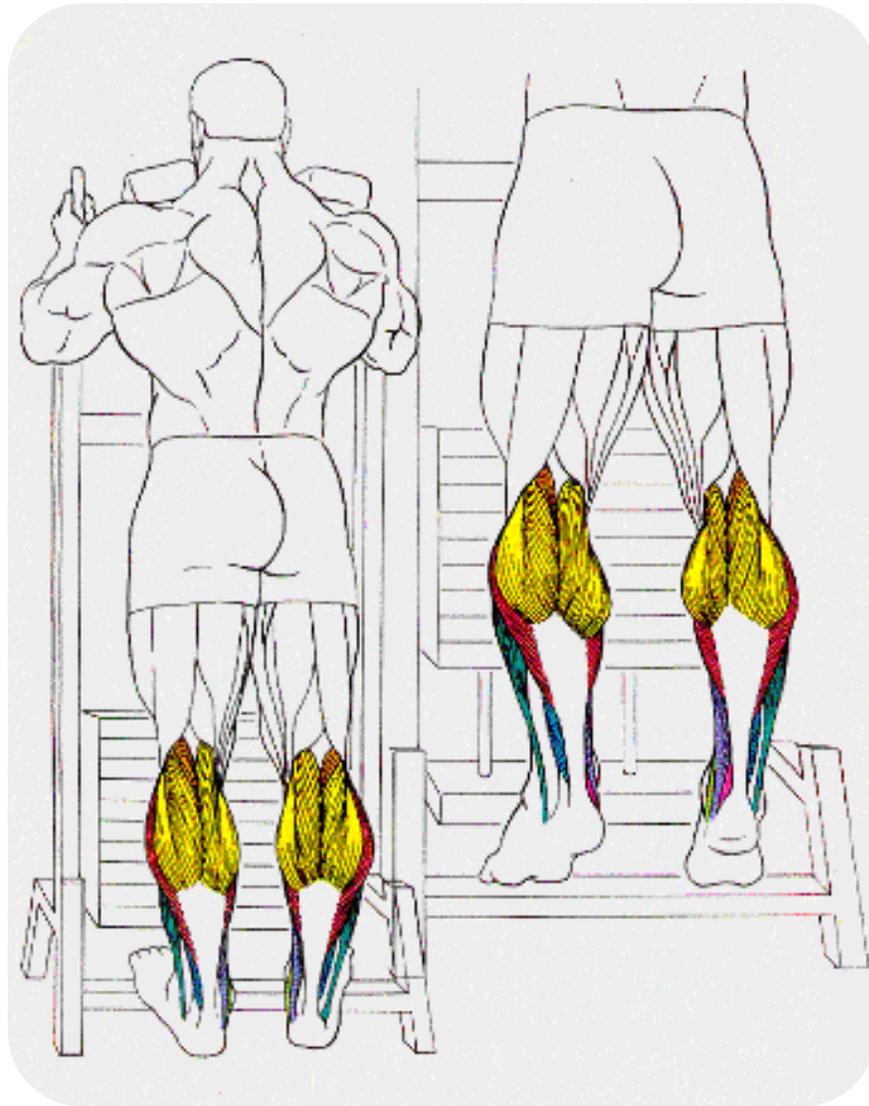
- 6.2 EJERCICIOS ANAERÓBICOS
- 6.3 CURL FEMORAL DE PIE

Figura 1



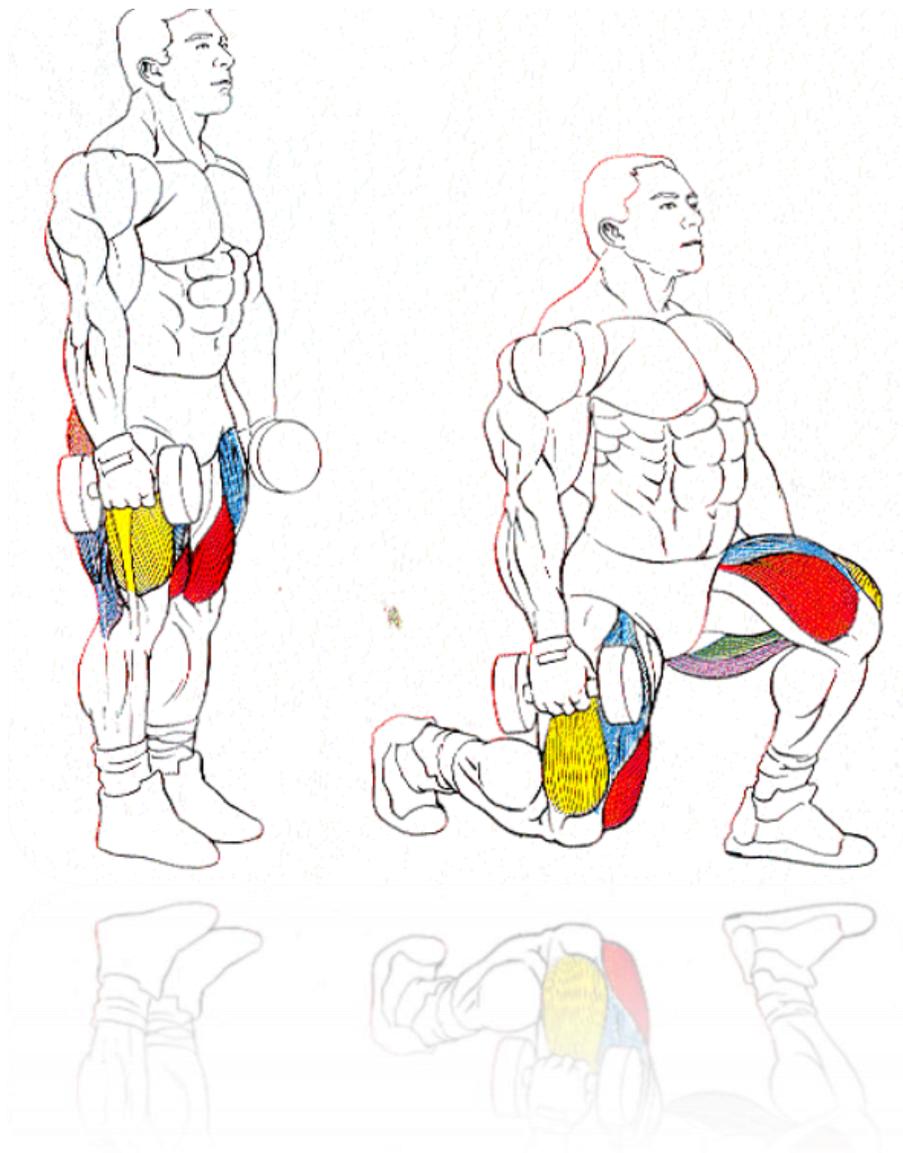
6.4 ELEVACIÓN TALÓN DE PIE

Figura 2



6.5 ZANCADAS INVERSAS

Figura 3



6.6 LA CAPACIDAD ANAERÓBICA EN EL SPINNING

Figura 4



6.7 EL SPRINT

Figura 5



BIBLIOGRAFÍA

- Biblioteca Central de la Universidad de El Salvador. UES (2011)
- Fesfut.org.sv, página web de la Federación Salvadoreña de fútbol (2011)
 - Federación Salvadoreña de fútbol, Oficina de los Clubes de la Segunda División.
- Google Earth (área de entreno de los equipos Fuerte Aguilares y Marte Soyapango)
- <http://spinning-cicloindoor-eljuanan.blogspot.com> (pagina web de ejercicios de spinning anaeróbico)
- Fitnes.com, (página web de ejercicios anaeróbico)
- [www.revistas.unam.mx/index.php/eab/article/download/..](http://www.revistas.unam.mx/index.php/eab/article/download/)

ANEXOS

ANEXOS



ANEXO 1a (ENCUESTA)

ENCUESTA SOBRE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Objetivo: Conocer la opinión de los atletas de fútbol, con respecto a los factores que intervienen en una buena conducción de balón.

INDICACIONES: En el siguiente cuestionario se le darán una serie de criterios que intervienen en una buena conducción de balón. Subraye el literal que más crea conveniente.

¿Con que parte del pie te resulta más fácil la conducción del balón?

- Parte interna
- Parte externa
- Ambas

¿Qué factores consideras para una buena conducción?

- Una conducción lenta y muy segura
- Una conducción lenta rápida y segura
- Una conducción muy rápida pero menos segura

¿Qué factores consideras mejor para una buena conducción?

- El balón cerca del pie
- Medio
- lejos del pie

¿Crees que la conducción de balón hace más completo a un jugador?

- Si
- No
- Tal ves

¿Crees que la conducción de balón es esencial para el buen funcionamiento del equipo?

- Si
- No
- Tal ves

¿Crees que los ejercicios anaeróbicos ayuden al mejoramiento de la conducción de balón?

- Si
- No
- Tal ves

ANEXO 1b (TABULACIÓN DE LOS DATOS DE LA ENCUESTA)
TABULACIÓN DE LOS DATOS DE LA ENCUESTA

Pregunta N° 1

- Parte interna 30%
- Parte externa 70%

Pregunta N° 2

- Una conducción lenta y muy segura 50%
- Una conducción lenta rápida y segura 40%
- Una conducción muy rápida pero menos segura 10%

Pregunta N° 3

- El balón cerca del pie 46%
- Medio 40%
- lejos del pie 14%

Pregunta N° 4

- Si 80%
- No 10%
- Tal vez 10%
-

Pregunta N° 5

- Si 80%
- No 10%
- Tal vez 10%

Pregunta N° 6

- Si 70%
- No 10%
- Tal vez 20%

ANEXO 2a. Fotografía 1. (MAPA DE ESCENARIO)



Fotografía 1.

Mapa 1. Zona del Complejo de la Ciudad Aguilares.

ANEXO 2b Fotografía 2. (MAPA DE ESCENARIO)



Fotografía 2.

Mapa 2. Zona de la cancha Jorgito Meléndez de la Col. Guadalupe de la Ciudad de Soyapango.

ANEXO 3. Fotografía 3.

(PRUEBAS DE CONDUCCIÓN DE BALÓN Y GRÁFICOS)



Fotografía 3.

Anexo 4. Fotografía 4.

Realización de pruebas de conducción de balón.



Fotografía 4.

Anexo 5. Fotografía 5.
Fase de apoyo de conducción de balón.



Fotografía 5.

Anexo 6. Fotografía 6.

Fase de golpeo de conducción de balón.



Fotografía 6.



Fotografía 7. Equipo Fuerte Aguilares.

Anexo 8. Gráfica 1. PRUEBA DE CONDUCCIÓN DE BALÓN

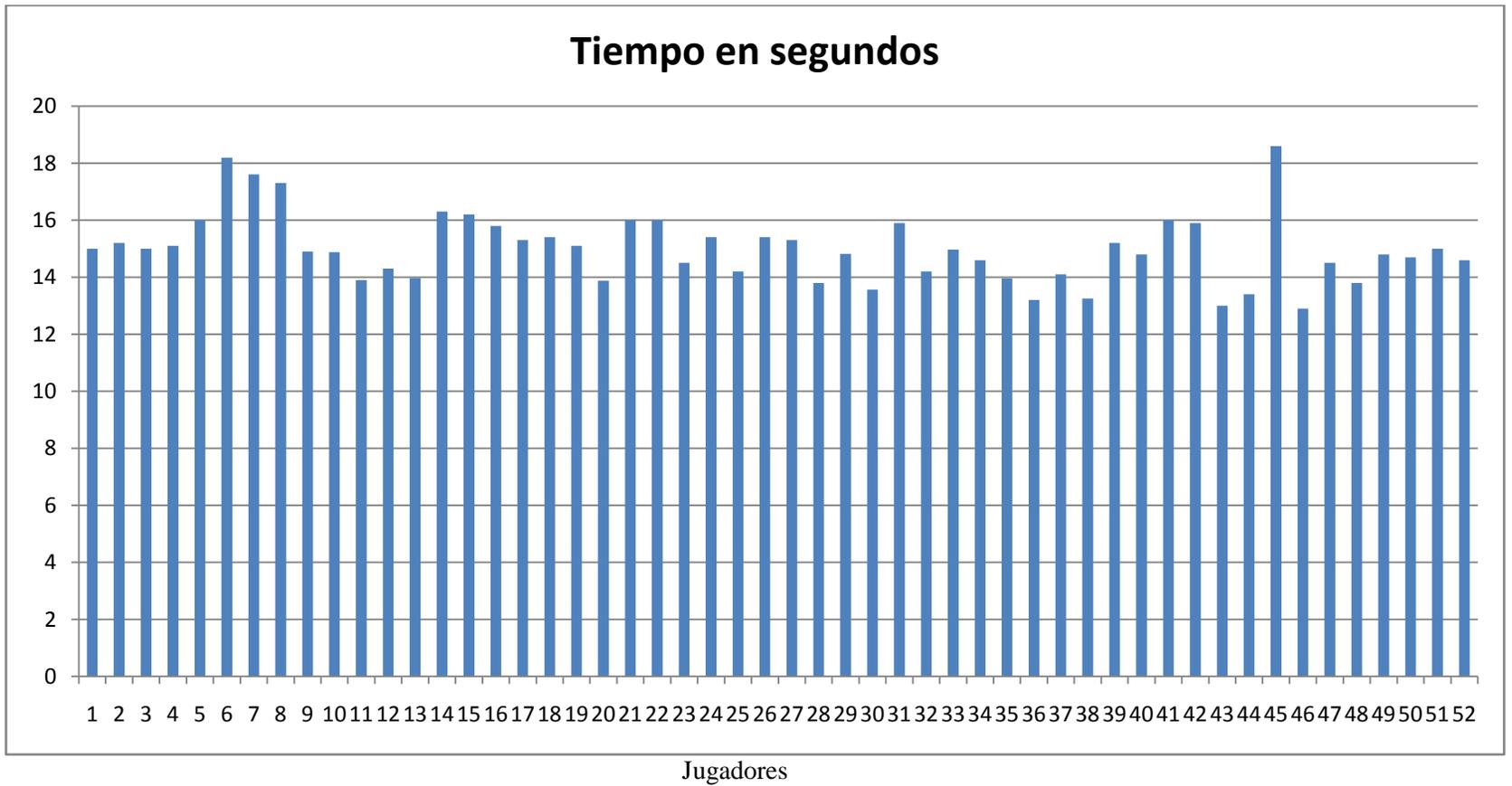


Gráfico 1. Se presenta el mejor tiempo obtenido de la prueba de conducción de balón.

Anexo 9. CONTROL DE EVALUACIÓN DEPORTIVA

NOMBRE DEL JUGADOR	EDAD (años)	MEJOR TIEMPO (s)
RAFAEL ANTONIO DERAS	18	15.3
GABRIEL EDER BENJUMEA	29	13.6
JAIME ROBERTO RONQUILLO	23	13.8
CRAYSON ALBANY HERNÁNDEZ	24	14.8
VÍCTOR MANUEL RODRÍGUEZ	21	14.2
JOSÉ JOEL AVILÉS	26	13.5
MIGUEL ÁNGEL RIQUELME	33	15.9
JUAN CARLOS ZAMORA	30	15.9
JUAN ALBERTO DÍAZ	25	14.2
MELVIN JHEOVANI PORTILLO	28	14.9
ALEXANDER DE JESÚS LEIVA	19	14.6
JOSÉ REINALDO PEREIRA	22	13.9
JOEL FAUSTINO VÁSQUEZ	18	13.2
JOSÉ ALBERTO SOLÍS	21	14.5
CARLOS PORTILLO ARDÓN	19	15.0
ERNESTO AMANDO RONQUILLO	26	14.1
JOSÉ NOÉ AGUILAR	26	14.8
RAÚL ALEXANDER GONZÁLEZ	24	13.2
CRYSTIAN STEVEN JACINTO	20	17.3
MELVIN PINEDA HERNÁNDEZ	23	14.8
RONALD ALEXANDERHERNÁNDEZ	17	14.9
MARLON BALMORE MOZ	17	14.6
MANUEL WILFREDO TOBAR	17	13.8
JOSÉ BENJAMÍN PERALTA	18	14.0
SANTOS ANDRÉS CASTRO	26	13.5
CRISTIAN ADOLFO GONZÁLEZ	30	15.2
RONALD ERNESTO PINEDA	30	16.3
EDWIN ERNESTO LÓPEZ ESTRADA	25	16.2
RODRIGO ALEJANDRO MARTÍNEZ	25	14.8
DARWIN ISMAEL RIVAS	26	15.8
JUAN FRANCISCO GUTIÉRREZ	27	15.2
MAURICIO ALBERTO DOMÍNGUEZ	28	15.3
RONALD ALEXANDER GARCÍA	29	14.9
HERIBERTO ARCIDES DÍAZ	26	16.0
OSCAR JOEL SERPAS	22	13.9
JUAN MANUEL VÁSQUEZ	23	14.0

RAÚL ANTONIO LAZO	28	15.0
CARLOS ALFREDO DURAN	29	14.6
CARLOS ENRIQUE CALDERÓN	26	15.4

**CONTINUACIÓN DEL ANEXO 10.
CONTROL DE EVALUACIÓN DEPORTIVA**

NOMBRE DEL JUGADOR	EDAD (años)	MEJOR TIEMPO (s)
JOSÉ DAVID DÍAZ	27	15.9
CARLOS ALEJANDRO BARAHONA	28	15.1
LUÍS EDUARDO LINARES	24	13.0
RODOLFO ERNESTO RIVERA	25	13.4
DAVID ERNESTO PONCE	28	13.8
ÓSCAR EDUARDO MOTEA	17	14.6
WILLIAM OMAR BARRIOS	19	12.9
JULIO CESAR PINEDA	20	14.5
HÉCTOR DAVID MARTÍNEZ	24	13.8
HUGO FERNEY BONILLA	28	14.8
CRISTIAN IVÁN CHÁVEZ	30	16.0
JUAN MANUEL RIVAS	25	14.7
DOUGLAS RAFAEL RODRÍGUEZ	18	15.0

Anexo 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROCESO DE GRADO

ACTIVIDADES	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	SEMANAS																							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Capítulo I.																								
1. Planeamiento del problema																								
1.1. Situación Problemática																								
1.2. Enunciado del problema																								
1.3. Justificación																								
1.4. Alcances y Delimitaciones																								
1.5. Objetivos																								
1.6. Hipótesis																								
1.7. Indicadores de Trabajo																								
Capítulo II																								
2. Marco Teórico																								
2.1. Antecedentes de la investigación																								
2.2. Fundamentos teóricos																								
Capítulo III																								
3. Metodologías de la Investigación																								
3.4. Métodos, Técnicas e Instrumentos de Investigación																								
3.5. Metodología de la Investigación																								
Capítulo IV																								
4. Análisis e Interpretación de Resultados																								
4.2. Análisis e Interpretación de los Datos																								
Capítulo V																								
5. Conclusiones y Recomendaciones																								
Capítulo VI																								
6. PROPUESTA																								

