



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
PUEBLA

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA



TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA

TÍTULO:

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO
DE LA CONDUCCIÓN DE BALÓN EN LAS ALUMNAS DEL EQUIPO DE
FUTBOL RECREATIVO DE ENFERMERIA DE LA BUAP.

ALUMNO:

Esteban Gastellou Romero.

DIRECTORES DE TESIS:

M.C Ana María Vélez Escobedo

M.C. Benjamín Flores Chico

PUEBLA, PUE. DICIEMBRE DEL 2014



AGRADECIMIENTOS

A mis padres por el gran apoyo que me han brindado en todo momento.

A mis asesores de tesis por su guía y orientación en la realización de este trabajo

DEDICATORIA

A mis padres por su inmenso apoyo durante toda mi vida.

A la maestra María Teresa Lidia Salazar Peña coordinadora de servicio social en la facultad de enfermería BUAP, por todas las facilidades y apoyo que me brindo durante mi estancia en dicha institución.

INDICE

RESUMEN.....	1
CAPITULO I INTRODUCCIÓN.....	2
1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
1.3 ANTECEDENTES.....	6
1.3.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN.....	6
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	7
1.4.1 IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	7
1.4.2 APORTES.....	8
1.5 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	9
1.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	9
1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
1.6 HIPÓTESIS.....	10
1.6. 1 HIPÓTESIS.....	10
1.6.2 VARIABLES.....	11
DEFINICIONES CONCEPTUALES:.....	11
DEFINICIONES OPERACIONALES:.....	11
1.7 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.7.1 MARCO CONTEXTUAL	12
CAPÍTULO II MARCO TEORICO.....	14
BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL RECREATIVO EN LAS MUJERES.....	15
FACTORES A TENER EN CUENTA PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO - RECREATIVO DEL FÚTBOL CON LAS MUJERES.....	16
LA IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA DE CONDUCCIÓN DE BALÓN EN EL FUTBOL FEMENIL.	17
CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN FÚTBOL.....	18
TIPOS DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN EL FÚTBOL.	19
ASPECTOS BÁSICOS A CONSIDERAR EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN.	22
PROGRAMA DE JUEGOS DIRIGIDOS AL TRABAJO DE CONDUCCIÓN DE BALÓN DEL FUTBOL.....	25
CAPÍTULO III DISEÑO METODOLOGICO	37
3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	38
3.1 METODOLOGÍA.....	38
3.2 UNIVERSO Y MUESTRA.....	40
3.3 INSTRUMENTOS.....	40
3.4 TIPO DE ESTUDIO.....	40
3.5 VIABILIDAD, FINANCIAMIENTO Y RECURSOS.....	40
CAPÍTULO IV ANALISIS DE RESULTADOS	43

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
5. CONCLUSIONES.....	48
5.1 RECOMENDACIONES	49
BIBLIOGRAFÍA	50
REFERENCIAS ELECTRONICAS	51
ANEXOS	52

RESUMEN

Durante los entrenamientos de futbol recreativo no competitivo, para principiantes, con las alumnas del equipo de enfermería de la BUAP; se realizo esta investigación sobre el desarrollo del fundamento técnico conducción de balón, utilizando un programa de ejercicios que trabajan el fundamento.

Se analizó de qué manera contribuye esta práctica continua en el desarrollo de dicha técnica; para esto se realizó un pre test de diagnóstico, se aplicó el programa y se hizo un post- test, para contar con información y poder valorar de qué manera intervino dicho programa.

La población de investigación fueron las 14 mujeres del equipo de futbol recreativo de enfermería de la BUAP.

Dentro del marco teórico de la investigación se presentan definiciones que exponen un panorama contextual para una mejor comprensión del tema.

Por último se muestran gráficas y tablas con su respectivo análisis, encaminado a dar cumplimiento a los objetivos planteados. Se establecen conclusiones y recomendaciones, que sirven de apoyo para el fortalecimiento de la enseñanza deportiva recreativa para el equipo.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

El deporte recreativo es muy importante para el desarrollo integral de las alumnas de la Facultad de enfermería de la BUAP, ya que este promueve el cuidado de la salud y la mejora de los fundamentos técnicos de una forma divertida y relajada.

Como menciona Blázquez (1999), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado.

Considerando lo anterior para efectuar los entrenamientos del deporte, en este caso del futbol recreativo con las alumnas, después de un mes de empezar con las sesiones se analizó que el aspecto técnico que más les generaba dificultad para ejecutarlo era la conducción del balón, en todas sus formas: línea recta, curva y cambio de dirección. Por dicho motivo, se realizó un programa de ejercicios, dirigido a apoyar el desarrollo del fundamento, Considerando que este es un elemento base en el futbol, por la mayoría de acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego y su utilización para trasladar el balón

con diferentes velocidades y direcciones de forma controlada; se aplicó y valoró de que forma influyo en la técnica de conducción.

El programa se llevo a cabo en un periodo comprendido del 7 de febrero al 7 de julio del 2014, dos veces a la semana, Martes y Jueves, de 3 a 5pm. Cabe mencionar que se trabajaron todos los fundamentos pero con mayor hincapié en este elemento técnico, para ayudar a la investigación.

Antes de aplicar el programa de ejercicios para mejorar la conducción del balón, se aplico un pretests de diagnostico para analizar como estaban las alumnas respecto a este fundamento, se aplico el programa, y al finalizar los 6 meses de entrenamiento se aplico nuevamente un post test para valorar los resultados .

De esta manera se presenta la siguiente investigación.

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo influye la aplicación del programa de ejercicios sobre el desarrollo del fundamento técnico conducción de balón en las alumnas del equipo de futbol recreativo de enfermería de la BUAP?

1.3 ANTECEDENTES

1.3.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Como antecedentes tenemos la investigación de Aguilar Abreu y Rodriguez Olivia (Cuba 2014) sobre la implementación de una batería de ejercicios combinados para contribuir al desarrollo de los elementos técnicos a través del proceso de enseñanza – aprendizaje del fútbol sala en las escuelas comunitarias de deporte y recreación.

Sobre esta base se elaboró un programa de ejercicios para aplicarlos de una forma más sencilla, que permitan a las alumnas alcanzar un nivel óptimo de la técnica, conducción de balón en el fútbol.

1.4 JUSTIFICACIÓN

1.4.1 IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

En los entrenamientos del fútbol recreativo se debe practicar los elementos técnico- tácticos, que sirven de base al deporte, aunque de cierta manera no sean muy rigurosos debemos rescatar su importancia sobre la adquisición de las habilidades deportivas, orientada hacia diferentes direcciones desde la perspectiva fisiológica, técnica y táctica.

Por tal motivo en esta investigación se propone trabajar con un programa de ejercicios que les sirva para el entrenamiento técnico-táctico del fundamento conducción de balón. Considerando que este es un elemento base por la mayoría de acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego así como también por la capacidad del jugador para trasladar el balón de un punto a otro, con diferentes velocidades, direcciones y siempre de manera controlada.

Se realizó un programa de entrenamiento con ejercicios dirigidos al trabajo de la técnica , para las alumnas del equipo de fútbol recreativo de enfermería de la BUAP.

La importancia de esta investigación es obtener información sobre la pertinencia de aplicación de dicho programa y su influencia en el elemento técnico.

1.4.2 APORTES

La presente investigación, es muy importante en el ámbito educativo deportivo, de las alumnas del equipo de futbol recreativo de enfermería de la BUAP, ya que con los resultados que arroje la investigación se tendrá una base para detectar si el programa esta bien encausado o si se tiene que reestructurar para una mejor funcionalidad.

También se podra obtener información sobre el grado y tiempo de consolidación del fundamento, y considerarlo para el entrenamiento de los demas elementos técnicos.

1.5 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia del programa de ejercicios en el desarrollo del fundamento conducción de balón en las alumnas del equipo de futbol recreativo de enfermeria de la buap.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.- Diagnosticar el desarrollo técnico de la conducción de balón de las alumnas del equipo de futbol recreativo de enfermeria de la buap
- 2.- Aplicar el programa de juegos para el desarrollo de la técnica conducción de balón.
- 3.- Constatar la influencia del programa en el desarrollo del fundamento técnico conducción de balón

1.6 HIPÓTESIS

1.6. 1 HIPÓTESIS

“La aplicación del programa de ejercicios contribuye al desarrollo del fundamento conducción de balón en las alumnas del equipo de futbol recreativo de enfermería de la buap.”

1.6.2 VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

La aplicación de un programa de ejercicios

VARIABLE DEPENDIENTE

Contribuye al desarrollo del fundamento conducción de balón.

VARIABLES AJENAS

Edad

DEFINICIONES CONCEPTUALES:

Desarrollo del Fundamento conducción de balón. Secuencia de cambio de la técnica conducción de balón en el futbol para llegar a una madurez y consolidación de la misma.

Programa de ejercicios. Planificación ordenada de los distintos ejercicios que componen el entrenamiento de futbol, encaminados al trabajo del fundamento conducción de balón.

DEFINICIONES OPERACIONALES:

Evaluación del fundamento técnico conducción de balón mediante el test “conducción de balón”

1.7 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo influye la aplicación del programa de ejercicios sobre el desarrollo del fundamento técnico conducción de balón en las alumnas del equipo de futbol recreativo de enfermería de la BUAP?

1.7.1 MARCO CONTEXTUAL

Durante los entrenamientos de futbol recreativo no competitivo, para principiantes, con las alumnas del equipo de enfermería de la BUAP; se realizo esta investigación sobre el desarrollo del fundamento técnico conducción de balón, utilizando un programa de ejercicios que trabajó dicho fundamento; cabe mencionar que las alumnas utilizan el deporte de forma recreativa, solo por aprendizaje del mismo, sin llegar a competir o al alto rendimiento.

El programa constó de diversos ejercicios de conducción de balón, considerando su importancia en el futbol ya que con el se puede improvisar, crear con precisión, velocidad y eficacia en los diferentes momentos del juego; tales como:

- Ataques rápidos para sorprender al rival y convertir goles.
- Posesión individual y colectiva de la pelota.
- Alejamiento rápido de la pelota ante la presión del rival.

El programa se llevó a cabo en un periodo comprendido del 7 de febrero al 7 de julio del 2014, dos días a la semana, en los campos de futbol de la facultad de enfermería, los días martes y jueves en un horario de 3 a 5 pm.

Antes de poner en marcha dicho programa, se realizo una evaluación a través de un test de conducción del balón en el futbol, y al finalizar este, se aplico nuevamente el test para analizar y hacer un comparativo de como influyo el programa para el mejoramiento de este fundamento básico, en las alumnas.

CAPÍTULO II

MARCO

TEORICO.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Beneficios de la práctica del fútbol recreativo en las mujeres

El fútbol recreativo no se puede concebir sin la aplicación de algunas normas del reglamento oficial ofertando algunas variantes de ellas, así como la práctica de una competencia leal sin obtención de grandes premios o remuneración económica más que obteniendo un disfrute de la actividad lúdica recreativa durante el desarrollo del mismo.

El deporte de fútbol recreativo presenta un sin número de beneficios, al desarrollar la práctica de esta actividad física en las mujeres, entre los cuales tenemos:

- La descarga de energía provocada principalmente por el stress y actividades académicas o laborales, que en determinado momento se acumulan a lo largo de las semanas.
- Otro de los beneficios es el disfrute placentero de una actividad que promueve el ocio entre las mujeres, una práctica liberadora creadora de sentimientos y actitudes positivas frente a la vida.
- El aprendizaje y experimentación de actitudes y valores morales volitivos, al establecer una relación de amistad y trabajo en grupo junto con las compañeras del equipo, la aparición del espíritu de lucha y la

disciplina sin obtener algo a cambio más que el haber disfrutado de la actividad

- La mejora física y mental del cuerpo a través del desarrollo de las capacidades físicas.

Factores a tener en cuenta para el entrenamiento deportivo - recreativo del futbol con las mujeres.

Aunque en esta investigación sea considerada la practica del futbol de manera recreativa es decir, sin tanta exigencia física y técnica, la planificación del entrenamiento exige tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- La cantidad de masa muscular de las mujeres es inferior a los hombres entre el 5 al 8 %.
- Las mujeres tienen entre el 32 y el 35% de la masa muscular del peso corporal.
- El ángulo de inclinación del fémur con relación a las caderas forman las piernas ligeramente en X, lo cual es una desventaja para los eventos donde se necesitan de la extensión de las piernas.
- Poseen menor desarrollo del sistema cardio-respiratorio, menor volumen sistólico, mayor frecuencia cardiaca y respiratoria.
- La respiración torácica es característica de las mujeres.

- La capacidad vital es menor en 1 litro que el hombre.
- La menstruación influye negativamente sobre la actividad deportiva, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
- En los ciclos menstruales relativamente estables, el óvulo no fecundado desciende acompañado de sangre y restos de tejidos, en los días en que se produce este fenómeno se producen alteraciones funcionales y psíquicas.
- Aumenta el pulso o frecuencia cardiaca
- Aumenta la presión arterial
- Aumenta la temperatura corporal
- Disminuye el porcentaje de hemoglobina en sangre
- Aumenta la excitación del Sistema Nervioso, donde se pone de manifiesto en apatía e irritabilidad. En sentido general disminuyen las posibilidades de trabajo del organismo.

Es por ello que en su preparación deportiva de las jugadoras se deben considerar estos factores para aplicar planes que se adapten a sus características y necesidades.

La importancia de la técnica de conducción de balón en el futbol femenino.

Las jugadoras deben dominar todos los fundamentos técnicos del futbol y en especial la de conducción de balón, esto con la finalidad de poder improvisar,

crear con precisión, velocidad y eficacia en los diferentes momentos del juego; tales como:

- Ataques rápidos para sorprender al rival y convertir goles.
- Posesión individual y colectiva de la pelota.
- Alejamiento rápido de la pelota ante la presión del rival.

Se trata de lograr el dominio avanzado y automatizado de la técnica. Es decir que deberá demostrar que mantiene la precisión técnica en acciones veloces en situación de competencias recreativas.

Se entiende por conducción de balón lo siguiente:

Conducción del balón en fútbol

De acuerdo al portal futbol facilicimo Jose Miguel Varela refiere que la conducción se define como “la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”

También es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y prepara el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

Es la acción técnica que consiste en trasladar el balón por el terreno de juego, llevándolo por el suelo o por el aire.

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 hombre. 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.

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

La conducción es la acción técnica de trasladar el balón de una zona a otra del campo manteniendo el control del mismo.

Tipos de conducción del balón en el fútbol.

Varela contempla tres tipos de conducción de balón:

- En línea recta
- En curva
- En zig-zag

En todos estos casos, se requiere la utilización de diferentes partes del pie, dependiendo de las necesidades del juego. El tipo de conducción a realizar determinará qué partes del pie son las más adecuadas para realizar una correcta conducción de balón

- Interior: principal en los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores.
- Exterior
- Empeines interiores y exteriores: la más utilizada
- Empeine total
- Planta
- Punta del pie.
- Muslo, pecho y cabeza

Interior

La conducción con interiores del pie es 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.

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, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Empeine interior y exterior

La más utilizada, 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 mas 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

características 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 A CONSIDERAR EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Levantar la vista: una correcta conducción está ligada a la atención del desarrollo del juego. Se debe tener conocimiento de dónde o a quién queremos dirigirla, tener presente la oposición obvia de los rivales. Por ello, es importante conducir el balón siempre con la vista puesta en el juego.

Control de balón: para poder levantar la vista al frente al mismo tiempo que realizamos la conducción, es imprescindible tener controlado en todo momento la trayectoria del balón. La superficie del pie empleada y la percepción nos ayudará a ello.

También se debe considerar, que el cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia adelante. el pie que golpea al balón debe perder toda rigidez , los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando

tenemos al rival cerca y largos cuando el rival está lejos y se necesita ganar espacio.

Descripción de la técnica de conducción

(Bauer 1994) describe la técnica de la siguiente manera :

La pierna trasera efectúa un impulso, se despegar del piso, se desplaza al frente; el pie golpea al 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 o 3 metros delante del balón; los codos están flexionados cerca del cuerpo y hay también una ligera flexión en las rodillas

Así mismo el también señala que cuando se enseña a conducir el balón a los jugadores, se debe ir progresivamente proporcionando unas consignas imprescindibles para su aplicación en el juego real:

- Se debe controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta al rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea, etc.
- La visión periférica, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego, a los adversarios y a sus compañeros.

- Se debe proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatársela mientras se conduce. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.
- Cuando se conduce la pelota se debe enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más alejada del defensor, con lo que el rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse de la pelota.
- Cuando se lleva una ventaja al rival se debe evitar que sobrepase al jugador no modificando la trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.
- Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que se conduce más bajamente.
- Para cambiar la dirección de la conducción se debe utilizar los empeines, el interior y el exterior.
- Para cambiar el sentido de la conducción se utilizará la planta y el talón.

PROGRAMA DE JUEGOS DIRIGIDOS AL TRABAJO DE CONDUCCIÓN DE

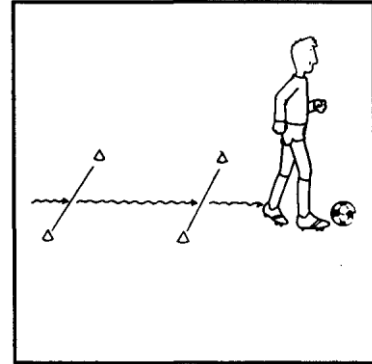
BALÓN DEL FUTBOL.

Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador

Descripción: Los jugadores conducen el balón por el pasillo formado por los conos, al llegar a la altura de cada uno se debe parar el balón con la planta del pie y continuar conduciendo hasta los otros conos.

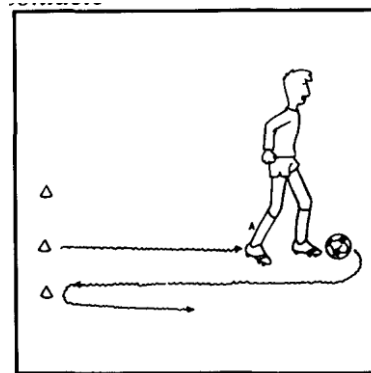


Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador

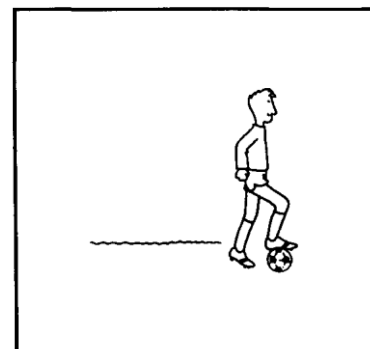
Descripción: El jugador A conduce el balón y a una señal de su entrenador debe realizar un cambio de dirección con el interior del pie.



Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador



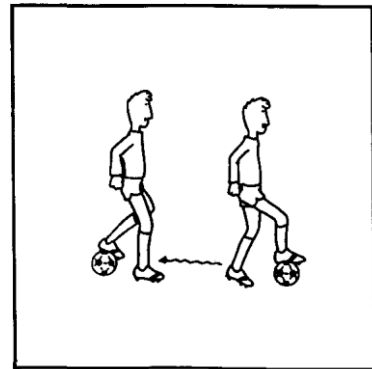
Descripción: El jugador A conduce el balón hacia atrás a través de sucesivos contactos con la planta del pie.

Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador

Descripción: El jugador A conduce el balón hacia atrás a través de sucesivos contactos con la planta del pie, de forma alternativa con cada pierna.

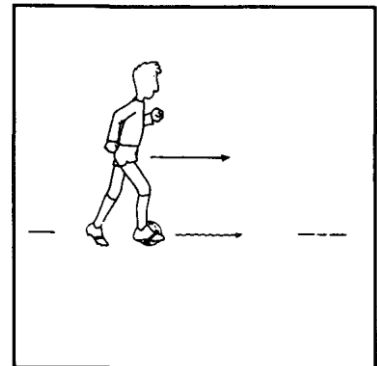


Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador

Descripción: El jugador A conduce el balón lateralmente con sucesivos contactos con el interior del pie contrario a la dirección tomada.

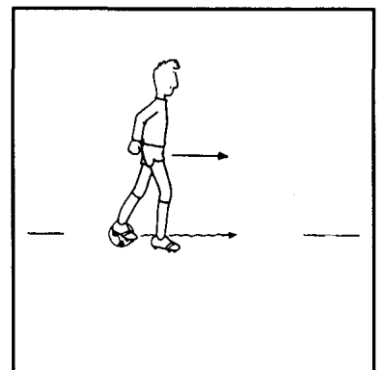


Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador

Descripción: El jugador A conduce el balón lateralmente con sucesivos contactos con el exterior



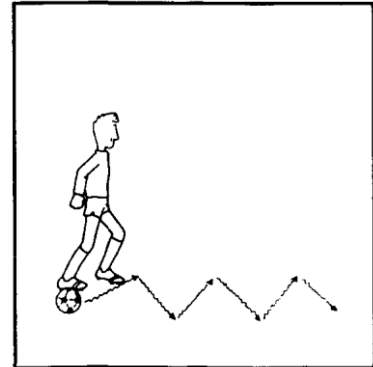
del pie.

Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador

Descripción: Conducción del balón con cambios de dirección realizados con la planta del pie.

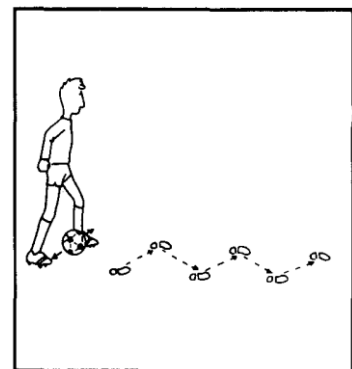


Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador

Descripción: Conducción del balón en línea recta con toques sucesivos con los dos interiores de cada pie.



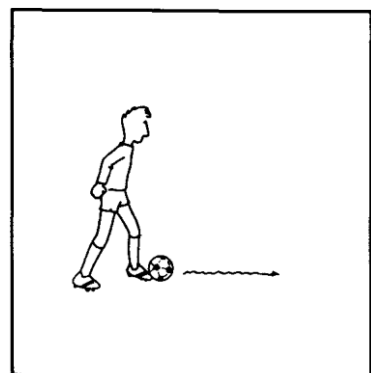
Objetivo: Conducción - Superficies de Contacto

Dificultad: 3

N. de jugadores: Individual

Material: 1 balón por jugador

Descripción: Conducción del balón en línea recta de forma rápida con el empeine total del pie.

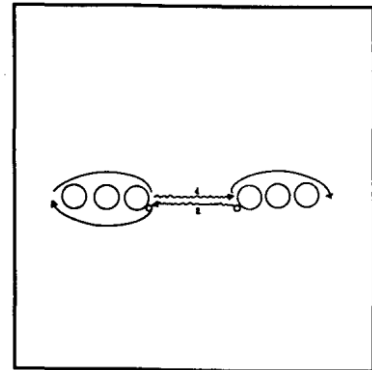


Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Grupos numerosos

Material: 1 balón por jugador

Descripción: Los jugadores colocados en dos grupos se intercambian el balón mediante una conducción, al llegar al otro grupo se colocan al final de la fila. Se trabajan diferentes superficies de contacto.

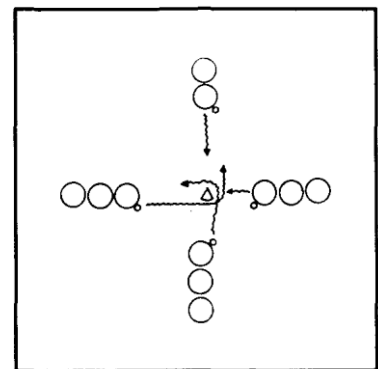


Objetivo: Conducción -

N. de jugadores: Grupos numerosos

Material: 2 balones y un cono por grupo

Descripción: Los jugadores repartidos en cuatro grupos se intercambian el balón mediante una conducción. Cada jugador que conduce al llegar al cono girará hacia su izquierda. Al finalizar la conducción se quedarán en el mismo grupo.

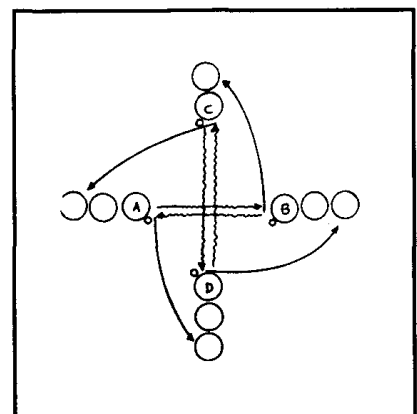


Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Grupos numerosos

Material: 2 balones por grupo

Descripción: Los jugadores colocados en cuatro grupos se intercambian el balón mediante una conducción; la conducción entre A y B se hará con exterior del pie y la



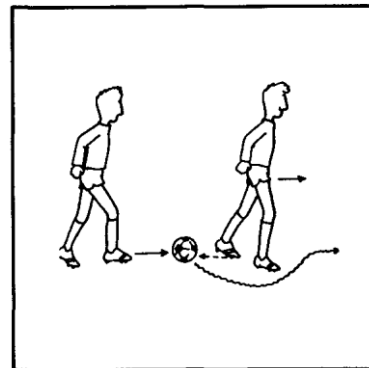
conducción entre C y D con interior del pie. Al finalizar la conducción se dirigirán al grupo contiguo.

Objetivo: Conducción

N. de jugadores: Grupos de 2

Material: 1 balón por grupo

Descripción: El jugador A conduce el balón en línea recta, cada 3-4 pasos pisa el balón con la planta del pie y lo cede a su compañero B que corre detrás suyo; éste recoge el balón y lo conduce hasta situarse delante de A para repetir el mismo ejercicio.

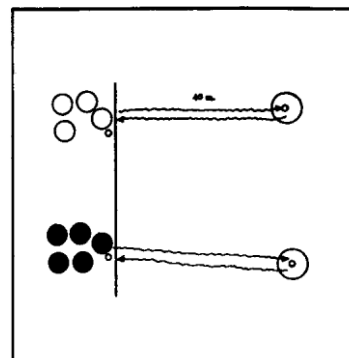


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 4-5.

Material: Dos balones y un aro por grupo

Descripción: Cada equipo tiene dos balones; Uno se coloca en la línea de salida y el otro en el interior del aro a unos 10 m. A la señal conducimos hasta el aro para cambiar el balón y continuar hasta la línea de salida.



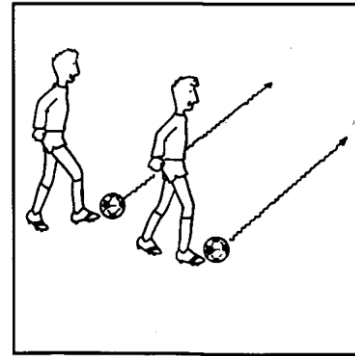
Objetivo: Trayectoria rectilínea

Dificultad: 1

N. de jugadores: Grupos de 2

Material: Dos balones por grupo

Descripción: Dos jugadores van conduciendo de forma libre por el campo, manteniendo una conversación entre ellos.

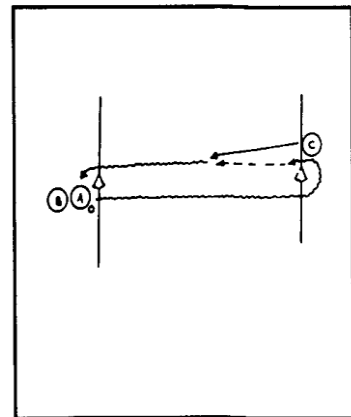


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 3

Material: Un balón y dos conos por grupo

Descripción: El jugador A conduce el balón hasta el cono donde se encuentra su compañero C, desde allí lanza el balón para que C lo persiga, controle y conduzca hasta B que inicia de nuevo el ejercicio.

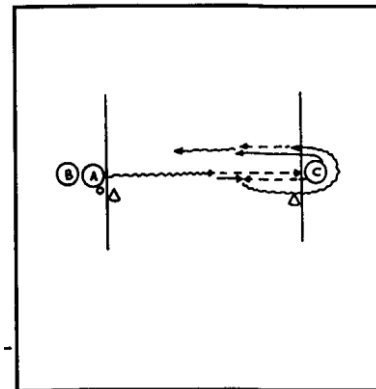


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 3

Material: Un balón y dos conos por grupo

Descripción: El jugador A conduce el balón en dirección al cono donde se encuentra su compañero C. A mitad del trayecto pasa el balón a



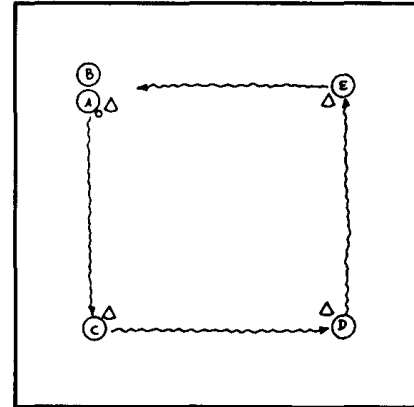
C quien le devuelve, al primer toque, para que siga conduciendo hasta llegar al cono desde donde le lanza, para que controle y conduzca hasta llegar a la línea de salida.

Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 4-5

Material: 2-3 balones por grupo y cuatro conos

Descripción: El jugador A conduce hasta el cono donde se encuentra su compañero C, a quien le cede el balón. C conduce hacia la siguiente cono D y realiza la misma operación con D, etc. Los jugadores se quedan en las conos hasta que les vienen a entregar de nuevo el balón.

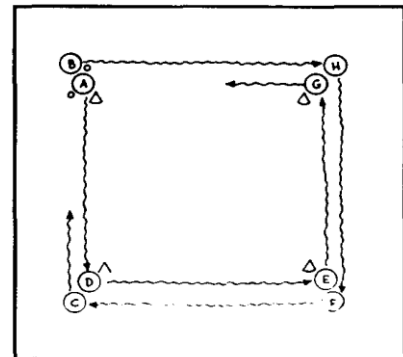


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 10-12

Material: 4-5 balones por grupo y 4 conos

Descripción: Ejercicio similar al anterior pero con dos jugadores por posta. El jugador A conducirá por su derecha hacia D, mientras su compañero B lo hará a la izquierda hacia su compañero H. Allí cederán el balón y esperarán a ser relevados.

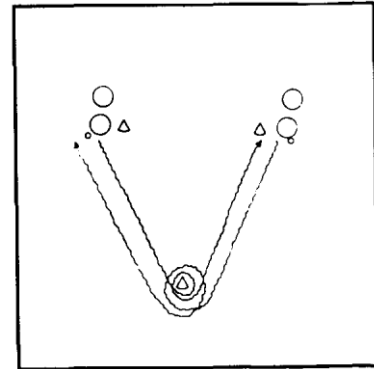


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 5-6

Material: 4 balones y 3 conos

Descripción: Todos los jugadores salen de sus respectivos conos y se dirigen al cono central, dan un giro completo y se dirigen al cono contrario a su salida.

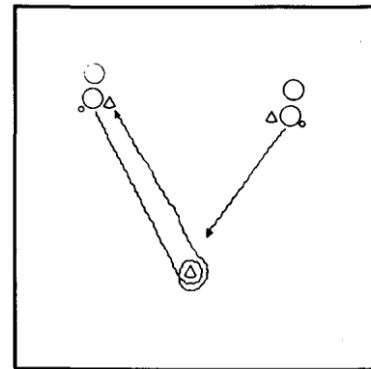


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 5-6

Material: 4 balones y 3 conos

Descripción: Ejercicio similar al anterior con la variante de que al llegar al cono central da un giro completo y vuelven a su lugar de salida.

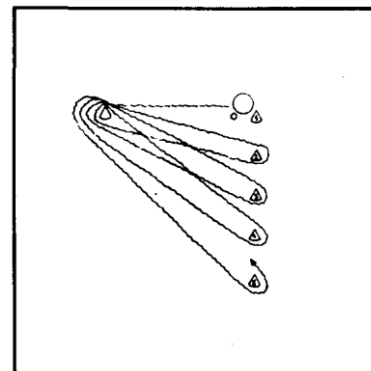


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N.º de jugadores: Grupos de 5-6

Material: 4-5 balones y 7 conos

Descripción: Distribución: 5 conos en hilera más un cono pivote. Los jugadores salen del cono 1 en dirección al cono- pivote, lo rodean y se dirigen al cono 2. Después del giro en cada cono se dirigirán al cono-pivote. Al llegar al cono 5 van directamente a la línea de salida o bien utilizan un nuevo cono-pivote para realizar el mismo



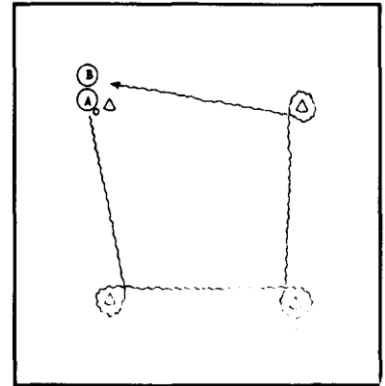
ejercicio en dirección anterior. Este ejercicio se puede hacer al mismo tiempo por ambos lados.

Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 4-5

Material: 2-3 balones y cuatro conos

Descripción: Todos los jugadores conducen el balón hacia el primer cono; le dan una vuelta entera y continúan hacia el siguiente, donde repiten el mismo movimiento, hasta dar una vuelta completa.

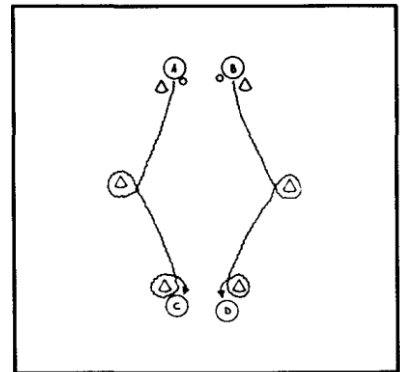


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 6-8

Material: Dos balones y 6 conos

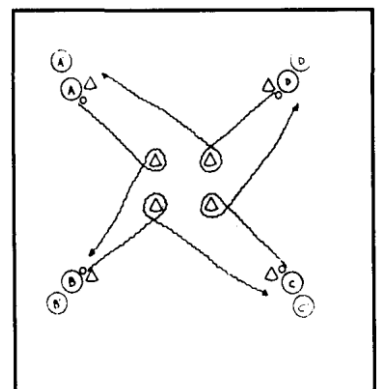
Descripción: Los jugadores A y B conducen hacia sus compañeros C y D dando un giro completo a todos los conos que encuentran. Los jugadores C y D repiten el ejercicio.



Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 8

Material: 4 balones y 4 conos



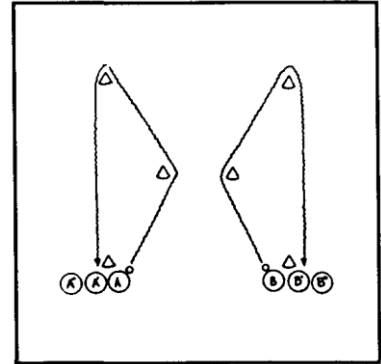
Descripción: El jugador A conduce hacia su central, lo rodea y se dirige hacia B quien recoge el balón para conducirlo, girar en su cono respectivo y dirigirse hacia C, etc.

Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 3-4

Material: Dos balones y 3 conos por grupo

Descripción: Los jugadores A, B conducen el balón desde sus puntos de salida y se dirigen a cada uno de los Conos para dar un giro en ellos y volver al lugar de salida para que sus compañeros repitan el ejercicio.

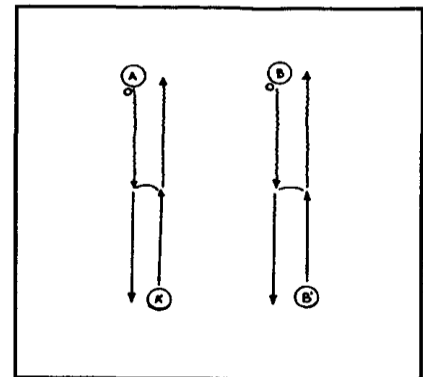


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 4

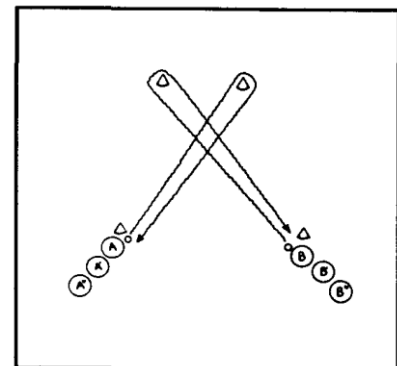
Material: Dos balones por grupo

Descripción: Los jugadores A y B conducen el balón hacia sus compañeros C y D, que van a su encuentro en carrera y en este punto recogen el balón y lo siguen conduciendo ellos.



Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 6-8



Material: Dos balones y 4 conos

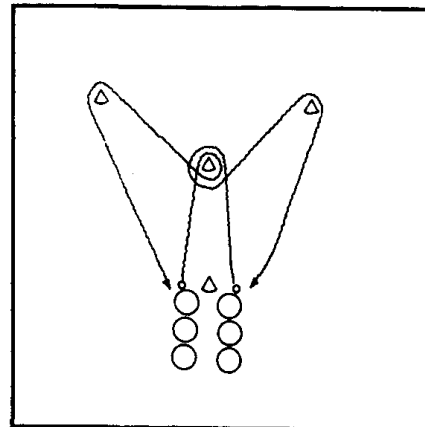
Descripción: Los jugadores A y B conducen el balón hacia el cono contrario para rodearlo y volver al lugar de salida. Los equipos actúan como en una carrera de relevos.

Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 6-8

Material: Dos balones y 4 conos

Descripción: Ejercicio similar al anterior con la misma mecánica; los jugadores A y B se dirigen al cono central donde realizan un giro completo y luego se dirigen a los conos más alejados para rodearlos y volver a la salida.

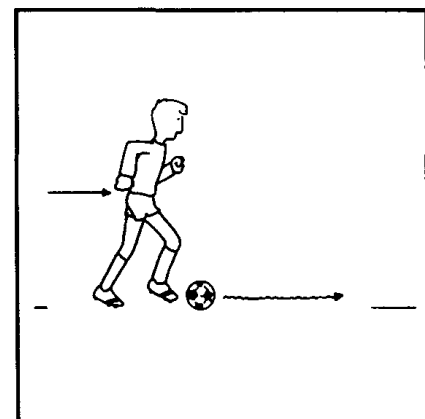


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Individual

Material: Un balón por jugador

Descripción: Los jugadores conducen en línea recta libre por el campo. A una señal del entrenador se realiza un cambio de ritmo.

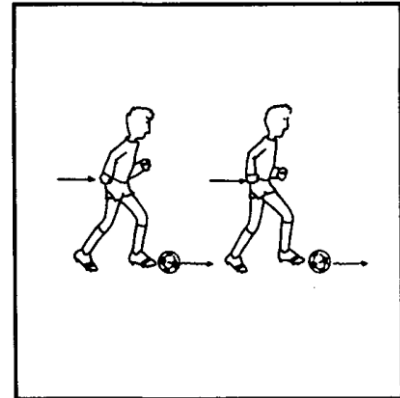


Objetivo: Trayectoria rectilínea

N. de jugadores: Grupos de 2

Material: Un balón por jugador

Descripción: En conducción libre por el campo, el primer jugador dirige, mientras el segundo tiene que seguir la trayectoria que marque su compañero.



CAPÍTULO III

DISEÑO

METODOLOGICO

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Para dar cumplimiento a los objetivos de la presente investigación se seleccionó como método el test de conducción de balón en el fútbol.

3.1 METODOLOGÍA

El día 6 de febrero del 2014, se realizó el primer test y después de aplicarse el programa se realizó el segundo test, el 8 de julio del mismo año.

El programa de ejercicios para desarrollar la conducción de balón en el fútbol se aplicó a partir del día 7 de febrero hasta el 7 de julio del 2014, los días martes y jueves de 3:00 a 5:00 pm.

FORMA DE APLICAR LA PRUEBA

Test de conducción de balón de fútbol

Objetivo: Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, curva y cambio de dirección.

Material:

Balones de fútbol, círculo del centro del terreno, 5 conos y cronómetro.

Ejecución:

El jugador se sitúa en la en el lugar de partida con el balón en el suelo. A la señal del examinador, alternando los pies conduce el balón hacia el centro del círculo, da la vuelta al cono ahí colocado, regresa a la línea de partida, pasando por detrás del cono 3 por el lado exterior y se dirige al cono 1 para hacer lo mismo, regresando al cono 3 para reiniciar la vuelta al círculo. Así continua hasta que concluye el ejercicio al detener el balón pasada la línea media del círculo, después de darle la vuelta completa al círculo.

REGLAS.

1.- No se puede tocar el balón con la mano, ni tumbar un cono, ni tocar con el balón la línea del círculo cuando se conduce alrededor de este.

Cada infracción se sanciona añadiendo 2 segundos al tiempo total.

2.- Si el balón es conducido por delante de un cono, ósea por el lado interior, se anula el intento.

3.- El cronometro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene cuando completa la vuelta y para el balón después de pasar la línea media.

4.- se conceden dos intentos con algún descanso entre ellos después de una breve práctica.

ANOTACIÓN.

Se anotan los 2 tiempos en segundos y décimas, acreditándose el mejor de los 2.

3.2 UNIVERSO Y MUESTRA

La población de estudio fueron 14 alumnas integrantes del equipo de futbol recreativo, de la Facultad de Enfermería de la BUAP.

3.3 INSTRUMENTOS

El instrumento de investigación fue la prueba de conducción de balón de futbol.

3.4 TIPO DE ESTUDIO

Cuantitativo. Descriptivo

3.5 VIABILIDAD, FINANCIAMIENTO Y RECURSOS

Para llevar a cabo la realización de esta investigación, se tomaron en cuenta los siguientes recursos: Financieros, humanos y materiales.

RECURSOS FINANCIEROS

En cuanto a los recursos financieros, fueron aportados por el alumno investigador, de acuerdo a las necesidades de la investigación

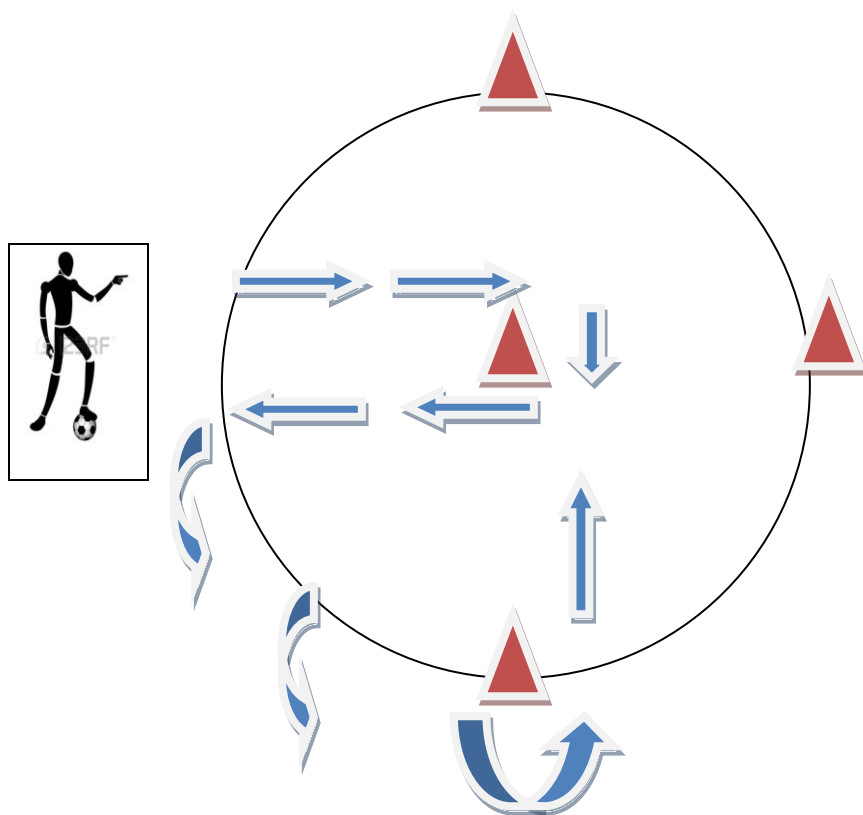
RECURSOS HUMANOS

En cuanto a los recursos humanos, tenemos a los tutores, con su orientación hacia el alumno investigador, se requirió de la disposición de las alumnas del equipo de futbol recreativo de la facultad de enfermería BUAP

RECURSOS MATERIALES

En los recursos materiales se utilizaron Balones de futbol, circulo del centro del terreno, 5 conos y cronometró, computadora, programa de Word, Excel y bibliografía

Diagrama del test de conducción de balón.



CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE

RESULTADOS

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De los resultados que se obtuvieron de la prueba aplicada sobre conducción de balón, antes y después de ejecutar el programa de ejercicios para favorecer el desarrollo del fundamento conducción de balón, en las alumnas del equipo de fútbol recreativo de la facultad de enfermería BUAP, considerando en la prueba el tiempo de ejecución y las especificaciones mencionadas anteriormente se obtuvo que:

En la primera prueba realizada, el promedio general de las alumnas fue de 37 segundos 62 décimas siendo el máximo de 47.58 y el mínimo de 32.55.

Ver tabla 1

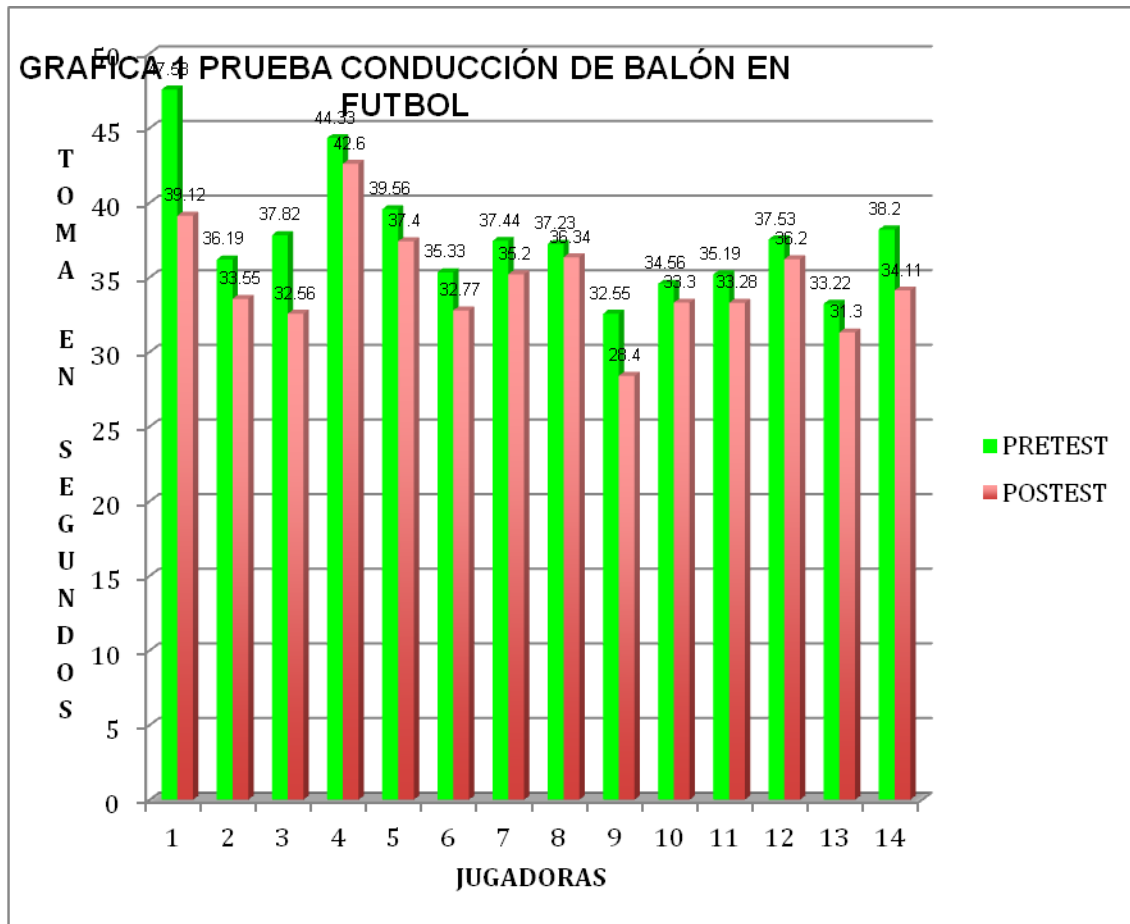
JUGADORAS	PRETEST, TOMA EN SEGUNDOS Y DECIMAS
1	47.58
2	36.19
3	37.82
4	44.33
5	39.56
6	35.33
7	37.44
8	37.23
9	32.55
10	34.56
11	35.19
12	37.53

13	33.22
14	38.2
PROMEDIO	37.62
MAXIMO	47.58
MINIMO	32.55

En la segunda prueba realizada, y despues de aplicar el programa de ejercicios para trabajar la técnica de conducción de balón, se mejoro el tiempo de realización de la técnica, por cosiguiente se puede ver que disminuyo el tiempo, ya que de un promedio general de 37.62 segundos se obtuvo 34.72, siendo el minimo de tiempo de 28.4 segundos. Ver tabla 2.

JUGADORAS	POSTEST, TOMA EN SEGUNDOS Y DECIMAS.
1	39.12
2	33.55
3	32.56
4	42.6
5	37.4
6	32.77
7	35.2
8	36.34
9	28.4
10	33.3
11	33.28
12	36.2
13	31.3
14	34.11
PROMEDIO	34.72
MAXIMO	42.6
MINIMO	28.4

Realizando un comparativo del primer y segundo test tenemos que hubo una mejora considerable en la realización y ejecución de la técnica, en la grafica se puede ver que todas las jugadoras disminuyeron su tiempo en la realización de la técnica con una mejor ejecución de la misma.



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES

- Considerando las dos diferentes evaluaciones que se realizaron se logro obtener una mejora más que significativa ya que el fundamento técnico conducción de balón logro optimizarse con la ayuda del programa de ejercicios para trabajar la técnica, toda vez que en la primera prueba se obtuvo un promedio de grupo de realización y buena ejecución de la prueba de 37.62 segundos a 34.72.segundos.
- Se observa un progreso importante del desarrollo del fundamento técnico sin que necesariamente se considere el entrenamiento deportivo como una directriz demasiado rigurosa.
- Se concluye que el nivel de pertinencia de un programa de ejercicios en las mujeres jóvenes y de forma recreativa es muy alto, ya que se logra un desarrollo pleno de sus capacidades físicas y técnicas, aportando en gran medida a su desarrollo psicomotor.

5.1 RECOMENDACIONES

- Implementar más ejercicios, circuitos y juegos que desarrollen la técnica de conducción de balón, a los entrenamientos de las alumnas considerando sus gustos, necesidades e intereses.
- Proseguir con el trabajo del fundamento técnico para ir perfeccionandolo, respetando la consolidación del fundamento.
- Implementar mas ejercicios para el desarrollo de otros fundamentos del futbol en las alumnas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alessandro del Freo, Técnica, velocidad y ritmo en el futbol. ED. Paidrotibo, Barcelona.
2. Bayer, La enseñanza en los juegos deportivos colectivos. Ed: Hispano-Europea, Barcelona,
3. Benedek, 600 programas para el entrenamiento de futbol. ED. España.
4. Bjorn Ekblom, Manual de las ciencias de entrenamiento Fútbol. Ed. Paidrotibo, Barcelona.
5. Endré Benedek, 250 ejercicios e entrenamiento.ED. Paidrotibo, España 2006.
6. Gayoso, Manuales para la enseñanza iniciación del futbol. ED. Gymnos, España.
7. Gray, Futbol lesiones y tratamiento. ED. Limusa, México.
8. Malcom cook, Dirección y entrenamiento de equipos de futbol. ED. Paidotribo, Barcelona, 1997.
9. Sans Torrelles. Entrenamiento en el fútbol base : Programa de aplicación técnica-1er. nivel-(AT-1). Ed. Paidotribo. Barcelona, 2005
10. Velag Karl Hofmann, Entrenamiento moderno del futbol. ED. Hispano europea, Alemania, 2000.

REFERENCIAS ELECTRONICAS

<http://www.efdeportes.com/efd176/programa-para-la-ensenanza-del-futbol.htm>

www.entrenadornacional.com

[www.escola de futbol.com](http://www.escola-de-futbol.com)

expertofutbol.com

[www.futboltáctico.com](http://www.futboltactico.com)

[www.mujiery deporte.org](http://www.mujiery-deporte.org)

www.fmf.com.mx

ANEXOS

