

Revisión

Fundamentos para entrenamiento de la rapidez en futbolistas de categorías formativas

Fundamentals for training the rapidity in football players of training categories.

John Fabián Menoscal Burgos. Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física
Deportes y Recreación. john.piter87@hotmail.com

Pedro Javier Farfán Barrett. Escuela Superior Politecnica del Litoral (ESPOL). Guayas.
Ecuador. pedrofarfanbarrett@hotmail.com

Gonzalo Bladimir Gallardo Carbo. Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) Guayas. Ecuador.
kurt.gonzalo@hotmail.com

Recibido: 06/01/2019 Aceptado: 16/2/2019

Resumen

La investigación se realizó en el equipo de la categoría sub 14 del atlético futbol club cuyo objetivo se enfocó en diseñar un sistema de actividades motrices para el entrenamiento de la rapidez para ello se abordó el tratamiento teórico, realizado al entrenamiento en el futbol, la preparación física ,la capacidad física de rapidez, la diversidad de su tratamiento metodológico sobre el entrenamiento de la rapidez en futbolistas, las manifestaciones de los atletas, las características de su adaptación, en el diagnóstico realizado al equipo de la categoría sub 14 revelan las insuficiencias existentes en la preparación de la rapidez y las consecuencias que ocasionan al ejecutar acciones técnico, táctico durante los enfrentamientos en partidos oficiales en esta dirección se asume un pre-experimento. Los resultados de la aplicación de la propuesta muestran un incremento en la efectividad en la utilización de la técnica para crear y solucionar en situaciones reales de juego en concordancia manifiesta un mejor estado de la carga física y la capacidad de rapidez.

Palabras claves: sistema; actividades motrices; entrenamiento; rapidez; efectividad.

Abstract

The research was carried out in the team of the under 14 category of the athletic football club whose objective was focused on designing a system of motor activities for the training of the speed for this the theoretical treatment was addressed, made to the training in soccer, the preparation physics, the physical capacity of speed, the diversity of its methodological treatment

on the training of speed in footballers, the manifestations of the athletes, the characteristics of their adaptation, in the diagnosis made to the team of the sub 14 category reveal the existing insufficiencies in the preparation of the speed and consequences that cause technical, tactical actions during clashes in official matches in this direction is assumed a pre-experiment. Packages are used for the analysis and preparation of the statistical tables. The results of the application of the proposal show an increase in the effectiveness in the use of the technique to create and solve in real game situations in clear agreement a better state of the physical load and the capacity of speed.

Key words: system; motor activities; training; speed; effectiveness.

Introducción

El fútbol moderno es alta mente competitivo demanda que sus directivos, cuerpo técnico estén dotados de conocimientos y del manejo de implementos tecnológicos sobre los principales procesos en que se sustenta el entrenamiento deportivo en las diferentes categorías y niveles.

Las características, particularidades y la dinámica con que se practica, esta disciplina deportiva, exige a sus atletas una elevada capacidad física, tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábil, mentalmente fuerte, y funcionar bien socialmente dentro del equipo, estos componentes permiten realizar acciones técnicas en una mínima de tiempo y con la máxima de eficacia, mostrando superioridad ante el oponente en el cumplimiento de las diferentes tareas, la obtención de tales propósitos se frustra si no existe una adecuada estimulación de las capacidades físicas, hasta llegar a convertirlas en habilidades y destrezas en el deportista.

Desde su surgimiento y en su propio desarrollo diversos criterios existen acerca de los factores que determinan o condicionan el desarrollo de las capacidades físicas de los efectos que producen en el organismo humano se han realizado un grupo de investigaciones dirigidas a mejorar la preparación de los futbolistas, entre los principales resultados se encuentran los de Antón (1994), Mombaerts (2000), señalan que persiguen simplificar el aprendizaje de los alumnos presentándolos de la forma más sencilla de acuerdo a las exigencias que el juego del fútbol requiere. (Cometti, 2002) la inversión de la pirámide o el principio de la calidad antes que la cantidad.

Por su parte los estudios de Noa (2002), (Dasilveira, 2002), Mohr (2003) Moreno y Rodríguez (1996), Wein (2004), Mourinho (2013), Váscenez (2013), Hidalgo y Gutiérrez (2015); Perlaza &

Perez (2016); Perlaza & Gutiérrez (2016), los que abordan aspectos relacionados con la selección de talentos, rasgos de la personalidad, condiciones del individuo,, aspectos generales que caracterizan el proceso de perfeccionamiento de las capacidades físicas, se proponen métodos y actividades lúdicas para el desarrollo de los gestos técnicos en el fútbol, la incidencia del entrenamiento y la competición en la altura y la aplicación de algunas ciencias aplicadas para medir la eficacia de los movimientos.

Al referir al entrenamiento físico y desarrollo de algunas capacidades físicas en el fútbol se encuentran los estudios de autores tales como: Sánchez Bañuelos, F. (1996), Bosco, C. (1999), Bangsbo, J. (2002), Cometti, G. (2002), Padret (2003), Issurin (2011), los que abordan el entrenamiento integral del futbolista, la estructura y tipos de entrenamiento en diferentes categorías y los aportes del entrenamiento sistemático para la obtención de altos resultados.

Las actividades motrices constituyen un método de mucha utilidad para el trabajo en la formación inicial de los futbolistas y en categorías formativas por la naturaleza de este método y relacionarse con las edades de los practicantes, entre los autores que han referido la propuesta de este tipo de actividades se encuentran: Malló, J. (2013), los que proponen juegos para el entrenamiento de la rapidez, juegos en espacios reducidos, juegos de cooperación entre otros.

En Ecuador a partir de los últimos resultados internacionales, el fútbol constituye una de las principales fortalezas del movimiento deportivo, entre los más importantes se encuentran la participación en eliminatorias mundialistas, Copas del Mundo y la Copa América, por su parte en el caso de los clubes profesionales existe un mejor papel en la Copa Libertadores lo que demuestra la fuerza de este deporte a nivel regional. Por su parte en las categorías formativas según los criterios de Hidalgo & Gutiérrez (2015), no se han alcanzado resultados loables en eventos regionales y mundiales debido a insuficiencias en los procesos de preparación, captación y seguimiento a estas categorías.

Una de las capacidades físicas de importancia extraordinaria en la obtención de resultados en las categorías inferiores lo constituye la rapidez, ésta es una cualidad que lentamente se desarrolla y que necesita de otras para su perfeccionamiento, además de caracterizarse porque el inicio de su entrenamiento debe ser en edades tempranas.

Sobre el entrenamiento de la rapidez se destacan los trabajos de: Hernández& Herrera, (2012); Abarca, (2016); Menoscal (2016); los que de manera general plantean diferentes tipos de

métodos y alternativas para el desarrollo de esta capacidad en diferentes deportes y categorías de competición.

Sobre el uso de los métodos para el desarrollo de la rapidez es necesario destacar que en categorías formativas las actividades motrices constituyen un método idóneo para el desarrollo de esta capacidad física, sobre este método existen un importante grupo de autores que hacen referencia entre los cuales se encuentran Read & Davis, (1990) y Cagigal (1996).

En el fútbol es muy importante el desarrollo de la rapidez pues tanto el ataque como la defensa requieren de la inmediatez para solucionar situaciones, entre los principales autores que han definido esta capacidad se encuentran: Gundlach (1980); Ozolin (1983); Ruiz Aguilera (1985); Forteza y Ranzola (1986); García Manso y col. (1996); Collazo (2002); Calero & Gonzales, (2015); entre otros.

El autor de la presente investigación asume la definición de rapidez de Collazo (2002) que planteó que la rapidez representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia. El autor de la presente investigación ha detectado en el diagnóstico preliminar realizado en el Club Deportivo Atlético de Guayaquil que existen un grupo de debilidades en la orientación de la preparación física de los futbolistas de la categoría Sub 14 y que inciden negativamente en el desarrollo de la rapidez en el fútbol y que se declaran a continuación:

- ✓ Insuficiencias en la planificación de la preparación física
- ✓ Deficiente concepción metodológica en el trabajo con la rapidez en los futbolistas
- ✓ Insuficiente desarrollo de la capacidad física rapidez en los atletas

Evidentes indisciplinas tácticas en cada una de las fases del juego defensa ataque, ataque defensa tiros, saques, y demás situaciones que presenta el juego (el nivel incertidumbre). Bajo rendimiento físico técnico y táctico en los minutos finales del juego.

OBJETO DE ESTUDIO

La preparación física en el entrenamiento del futbolista de la categoría sub 14

CAMPO DE ACCIÓN

El entrenamiento de la rapidez en futbolistas de la categoría sub 14

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo incrementar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del “Club Deportivo Atlético”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El fútbol, con la dinámica que se practica para su estudio se utilizó el método de la observación y la investigación de campo lo que permitió diagnosticar las dificultades en los atletas de fútbol a través de la observación se constató en los desplazamientos con el balón a gran velocidad los atletas no logran ejecutar acciones técnicas con el máximo de efectividad, no se logra la anticipación a jugadas imprevistas, pre –elaboradas lo que permite que el oponente alcance el balón, dificultad en la recepción y devolución del balón, demasiado tiempo en la toma de decisiones en los enfrentamientos con los adversario en situaciones reales del juego. Con la investigación científica se procedió a estudiar las características para el desarrollo de las capacidades en particular de la rapidez.

Unos de los factores es la aplicación de cargas de formas ineficaz y excesivas, la primera por que no provoca ningún tipo de estimulación en relación a los niveles que poseen los atletas, es decir la estimulación queda por debajo de las verdaderas posibilidades del organismo siendo insuficiente, las cargas excesivas provocan sobre entrenamiento, lesiones, desgarros tendinosos y musculares provocando rechazo por parte de los atletas estos factores nos dan como resultado deficiencias para el desempeño en las diferente tareas

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un sistema de actividades motrices para mejorar la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 14 del “Club Deportivo Atlético”

OBJETIVO ESPECÍFICOS:

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el entrenamiento la rapidez en el fútbol.
2. Diagnosticar el estado que presenta el entrenamiento con la rapidez en los futbolistas del club deportivo atlético.
3. Determinar la estructura, componentes, elementos y funciones que integran el sistema de actividades motrices para el entrenamiento de la rapidez.

4. Valorar los resultados de las técnicas aplicadas para la validación del diseño del sistema de actividades motrices

SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE LA RAPIDEZ EN LOS FUTBOLISTAS.

El presente capítulo constituye el marco teórico referencial y tiene como objetivo exponer los fundamentos teóricos, metodológicos referentes al entrenamiento del futbol, la preparación física y el trabajo con la capacidad física rapidez se aborda el tratamiento metodológico de varios autores, el desarrollo de esta capacidad física, los principios que sustentan el proceso de preparación del deportista.

Consideraciones teóricas metodológicas sobre el entrenamiento en el futbol.

En este epígrafe se muestran los principales presupuestos teóricos metodológicos sobre el entrenamiento deportivo en el futbol y específicamente se abordan los fundamentos sobre la preparación física como componente del proceso de entrenamiento en este deporte.

Resulta necesario partir de definiciones sobre el entrenamiento, del trabajo metodológico realizado esto permite particularizar las características del entrenamiento en el futbol. Definiciones de entrenamiento deportivo abordadas por autores: tales como (Martin, 1977), (Matveiev, 1983), (Bompa, 1983), (Ozolin, 1983), (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983), (Vittori, 1983), (Verkhoschansky, 1985), (Platonov, 1988), (Zintl, 1991), (Manno, 1991), (Tratado de Fisiología Médica. Zimkin, 1991), (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992), (Cuadrado, 1996), (Quezada, 1997), (Pérez en Miethe, junio de 2003), (José Luis López, 2007), (Pérez Pérez, 2008) los que manifiestan que es proceso pedagógico, sistematizado, ordenado basados en ejercicios orientados a la evolución del deportista

Concepto: es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo del, para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables. Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. (Martin, 1977)

Definiciones sobre entrenamiento deportivo: Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso

organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Matveiev, 1983). Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. (Bompa, 1983)

Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. (Ozolin, 1983)

El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo. (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983). El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983)

Este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas y prácticas y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (Maestría). (Verkhoschansky, 1985). Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica. (Platonov, 1988). El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo. (Zintl, 1991)

Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. (Manno, 1991)

En este caso mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto

fisiológicos, con respecto a los ejercicios característicos para el tipo elegido de deporte. (Tratado de Fisiología Médica. Zimkin, 1991)

El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado. (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992)

Responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico. (Cuadrado, 1996). Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. (Quezada, 1997)

El entrenamiento deportivo desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades deportivas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimiento que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo. (Pérez en Miethe, junio de 2003).

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007)

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de

rendimiento técnico.(Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008)

El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Pérez Pérez, 2008)

El autor de la presente investigación después del análisis de la literatura existente considera como regularidades de las mismas las siguientes: Es un proceso pedagógico, complejo y organizado, su objetivo está orientado hacia el alto rendimiento deportivo, requiere de la sistematicidad en su aplicación de los contenidos teóricos e implica el desarrollo de capacidades físicas e intelectuales.

Concepciones sobre la preparación física y la capacidad rapidez en el futbolista

La preparación física constituye una de las direcciones elementales para concebir el entrenamiento en cualquier disciplina deportiva, autores tales como: Osolin (1949), Matviev (1954), Platonov, Bulatova (2001), Nacusi (2000), Romero (2002) Mozo (2004). Abordan aspectos relacionados con el proceso orientado al desarrollo y fortalecimiento de órganos y sistemas, desde la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices de la persona, de carácter organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento.

La preparación física como componente fundamental en el fútbol.

La Preparación física, es uno de los componentes primordiales del Entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. Platonov. Bulatova”. (2001).

Definición de preparación física.

“Osolin (1949) plantea la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad, con este principio concuerdan autores como Platonov 1993 Matviev 1954”. Como se citó en: Flores, (2013)

“Según Romero, E. (2002), la preparación física es el estado de predisposición biológica del hombre para dar respuesta a las exigencias del medio. Como se citó en: Hernández Zamudio.”

“La Preparación física, es uno de los componentes del Proceso de Entrenamiento Deportivo, sin embargo, posee sus propias particularidades relacionadas al aspecto de planificación”. (Mozo 2004).

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico. La preparación Física es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible. (Godoy, 2014).

“La preparación física (PF) es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada”. (Nacusi, 2000)

El autor de la presente investigación después de analizar las definiciones tenidas en cuenta, considera como regularidades de las mismas las siguientes.

- Es un conjunto ejercicios sistematizados, organizado y jerarquizados
- Proceso orientado a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices

Principios de preparación física en el fútbol.

Cometti (2002) asume la propuesta conformado por 4 principios que clasifican en un principio los objetivos (del trabajo físico es mejorar la eficiencia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores) 2 principio de la inversión de las pirámides (se asocia en musculación a la calidad antes que la cantidad) 3 el calentamiento (propone en primer lugar un calentamiento muscular local basado en la fuerza con ejercicios de fuerza 4 en la sesión (se olvida que no se preparan fibras rápidas con un trabajo de fibras lentas, sin tener en cuenta las condiciones que exige la velocidad

Tipos de preparación física

“La preparación física se divide en general y especial. Algunos especialistas recomiendan incluso destacar además la preparación auxiliar”... [La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de formas eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, y psíquico)]... [La preparación física auxiliar se estructura a partir de la preparación física general. Crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajo destinados a desarrollar las cualidades especiales motoras]... [La preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada]. Como se citó en Platonov. Bulatova”. (2001).

Preparación física especial

“Markov (1991) expone que la preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial”. Como se citó en: Cortegaza Fernández, et, al. (2004).

Definiciones por autores sobre la capacidad física de rapidez: Concepciones sobre la capacidad física rapidez

Dentro de las capacidades físicas del hombre o de las modalidades en la cual el hombre manifiesta su condición física, es sin dudas la rapidez una de las más complejas y de las que aún falta mucho por conocer. Es evidente que este tipo de capacidad humana genera constantemente una alta intensidad de trabajo.

Se caracteriza por un tiempo de trabajo extremadamente corto 10 seg. Aproximadamente, su ritmo en la ejecución de acciones técnicas es muy rápido al máximo de la posibilidad del organismo. La carga física que caracteriza esta capacidad es que eleva la frecuencia cardiaca

considerablemente y el sistema energético que utiliza es el sistema de los fosfágenos, que emplea el ATP y el creatin fosfato como energía.

Matveev (1976), plantea que “Es el conjunto de propiedades funcionales del hombre que determinan directa y preferentemente las características de la velocidad de los movimientos, así como también su reacción motora”.

Gundlach (1980), refiere que rapidez es la capacidad de producir una gran aceleración al principio del avance, y de mantenerla durante el máximo tiempo posible, para alcanzar la más alta velocidad. Ozolin (1983), es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Platonov, V. Prep F, Barcelona. (1995) P.197, Concibe la rapidez como el Conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo. Para García Manso y col (1996), la rapidez representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.

Adalberto Collazo (2002), manifiesta que la rapidez es la capacidad que posee el sistema neuromuscular del organismo humano de reaccionar ante un estímulo externo y trasladar un segmento muscular o el propio cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, nunca superior a los 10 segundos.

Métodos para el trabajo de la rapidez. Método de repetición alterna

Existen variaciones ondulatorias en el contenido de la carga que se realiza .las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación edad, sexo y tipo de deporte que practica .su objetivo es ir alternándolas exigencias de entrenamiento /Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos/Tiempo de recuperación entre serie de 3-5 minutos.

Método de recuperación combinado

Existen variaciones ondulatorias en el contenido de la carga que se realiza .las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación edad, sexo y tipo de deporte que practica. Su objetivo es ir alternando las exigencias de entrenamiento/Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos/Tiempo de recuperación ente serie de 3-5 minutos.

Método de juego.

Este método se utiliza en la práctica siempre y cuando se seleccionan juegos de carreras que garanticen la traslación rápida de un individuo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, independientemente de los objetivos del juego. Los juegos seleccionados deben garantizar la adecuada motivación en cada uno de los participantes. El tiempo de las ejecuciones motrices en cada acción no debe exceder más allá de los 12 segundos, por lo que las distancias a recorrer deben garantizar este requisito sumamente importante

Conclusiones:

1. La rapidez constituye una de las capacidades físicas de importancia extraordinaria en la obtención de resultados en las categorías inferiores por lo que debe caracterizarse porque el inicio de su entrenamiento debe ser en edades tempranas.
2. La Preparación Física es un proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad, siendo el estado de predisposición biológica del hombre para dar respuesta a las exigencias del medio y que están relacionadas fundamentalmente a la planificación.
3. El entrenamiento deportivo es concebido como el proceso relacionado con la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico.

Referencias bibliográficas

1. Antón, J. (1994). Balonmano: metodología y alto rendimiento, editorial, paidotribo. Barcelona.
2. Abarca .D. (2016).El juego de futbol reducido y su incidencia en el desarrollo de la rapidez de traslación en niños de 10 y 11 años de edad. Propuesta de una guía metodológica. Área de la educación el arte y la comunicación carrera de cultura física y deportes. Universidad nacional de Loja.
3. Bangsbo, J. (2002).Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Editorial Paidotribo.

4. Cometti, G. (2002). La preparación física en el fútbol. Retrieved from <http://egdf.com.ar/wp-content/uploads/2017/05/La-preparación-física-en-el-fútbol-Gilles-Cometti.pdf>
5. Dasilveira, R. (2002). [No Title]. *Mycological Research*, 106(11), 1323–1330.
6. Cortegaza, I. Hernández, C. Suárez, J. (2004) preparación física (2). la preparación física especial. revista digital ef deportes.com (10) 70 recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd70/pf.htm>
7. Calero,S & Gonzalez.S.(2015).preparación física y deportiva.Espe.Universidad de las Fuerzas Armadas.P(54)
8. Hernández, L& Herrera, M. (2012). Entrenamiento integrado para el desarrollo de la rapidez de traslación en atletas del equipo femenino de balonmano de la categoría 14-16 años de la Escuela de Iniciación Deportiva revista digital efdeportes [http://www.efdeportes.com/Nº 164](http://www.efdeportes.com/Nº164), Enero Buenos Aires. Argentina.
9. Hidalgo, T. y Gutiérrez, M. (2015). La planificación de la preparación física en las categorías formativas del futbol en Ecuador. revista Científica electrónica deporvida, vol. 12, no. 23, <http://www.deporvida.holguin.cu>. ISSN 1819-4028
10. Hernández Zamudio (2015). Metodología para la preparación física de los jugadores de la categoría sub-20 del club de fútbol monarcas Morelia de México (tesis doctoral). Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte “Manuel Fajardo”, la Habana, Cuba(9)Escolar (EIDE) ‘Ormani Arenado’ de la provincia de Pinar del Río.