

MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO PUMA'S CATEGORÍA SUB16, A TRAVÉS DE TRABAJOS DE FUERZA Y VELOCIDAD.

IMPROVING THE CONDITIONAL CAPACITIES PUMA'S SPORTS CLUB PLAYERS SUB16'S CATEGORY, THROUGH WORK FORCE AND SPEED.

Fredy Antonio Barrera Morera

Investigador de la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, U.D.C.A., integrante del grupo de investigación en Entrenamiento deportivo. E-mail: fredinhobarrera@hotmail.com

Álvaro José Gracia Díaz

Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, Especialista en teoría, métodos y técnicas de la investigación. Magister en Docencia Universitaria. Dr. (Ph. D) en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. E-mail: algradi333@hotmail.com

RESUMEN

Realizado el diagnóstico de las capacidades condicionales de los jugadores del club deportivo Puma's Zipaquirá, se notó la falta de estas capacidades que son fundamentales en este deporte. Por tanto, se tomó la decisión de realizarles trabajos específicos de fuerza y velocidad.

El objetivo de realizar este trabajo, tiene como fin mejorar las capacidades condicionales en el fútbol, por medio del entrenamiento de la Fuerza y la Velocidad. La Metodología a utilizar para el entrenamiento de la fuerza y la velocidad, es con trabajos de coordinación, multisaltos, trabajo en el gimnasio y circuitos.

Los resultados a obtener son el mejoramiento y perfeccionamiento de la

fuerza y velocidad, siendo netamente positivos, porque el entrenamiento planteado en cada sesión, es de acuerdo a lo que se debe trabajar en este deporte y en cada capacidad física.

Palabras Clave: Capacidades condicionales, trabajos específicos, fútbol, velocidad, fuerza.

ABSTRACT

Realizado el diagnóstico de las capacidades condicionales de los jugadores del club deportivo Puma's Zipaquirá, se notó la falta de estas capacidades que son fundamentales en este deporte. Por tanto, se tomó la decisión de realizarles trabajos específicos de fuerza y velocidad.

El objetivo de realizar este trabajo, tiene como fin mejorar las capacidades condicionales en el fútbol, por medio del entrenamiento de la Fuerza y la Velocidad. La Metodología a utilizar para el entrenamiento de la fuerza y la velocidad, es con trabajos de coordinación, multisaltos, trabajo en el gimnasio y circuitos.

Los resultados a obtener son el mejoramiento y perfeccionamiento de la fuerza y velocidad, siendo netamente positivos, porque el entrenamiento planteado en cada sesión, es de acuerdo a

lo que se debe trabajar en este deporte y en cada capacidad física.

Key Words: Conditional capabilities, specific work, soccer, speed, strength.

INTRODUCCIÓN

El Entrenamiento del Club Deportivo Puma's es desarrollado como propuesta de intervención pedagógica para transformar las creencias, imaginarios de niños y jóvenes, de tal forma, que estos jugadores se enfoquen hacia el alto rendimiento de este deporte. La base fundamental para este deporte son las capacidades Condicionales (fuerza-velocidad), que en el fútbol son base fundamental para el desarrollo de cada deportista, y así lograr, que con el entrenamiento estas habilidades sean cada vez mejores para un rendimiento adecuado y pertinente del futbolista.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los jugadores de la categoría sub16 del Club Deportivo Puma's, no tienen bien desarrolladas las Capacidades Condicionales, que permiten el buen desarrollo del deportista, nos enfocaremos solo en dos de ellas, la fuerza y la velocidad, porque estas son la parte fundamental en este deporte.

JUSTIFICACIÓN

El Fútbol por ser un deporte de contacto, donde prevalece la Velocidad y la Fuerza de cada jugador en sus posiciones de juego, por tanto, en el presente trabajo surge la necesidad de realizar un entrenamiento de forma específica para mejorar las capacidades condicionales de los jugadores

del Club Deportivo Puma's, la importancia de estas capacidades (Fuerza y Velocidad), es que el jugador sea más fuerte y más rápido por posiciones de juego, porque permite buen desarrollo en su parte muscular y en el deporte.



Foto 1. Equipo Sub 16. Fuente propia.

Por su parte, es necesario el desarrollo de estas capacidades, porque este deporte se caracteriza por tener jugadores fuertes y rápidos para generar buen juego. Estos entrenamientos generan confianza y motivación en cada jugador, porque con cada entrenamiento se van a ver resultados favorables para cada uno de ellos.

La factibilidad con cada entrenamiento, es que como los jugadores de este prestigioso club, se encuentran en una fase donde se pueden entrenar estas capacidades, para generar un cambio en todos sus grupos musculares y mejorar en su deporte, además, de esto crear un buen desarrollo de sus habilidades motrices y rendimiento físico.

La impacto social de este trabajo, es que más personas se hagan partícipes de este club, porque son motivados por los resultados de los entrenamientos, que se llevan a cabo, y los que se obtienen en los diferentes torneos en los cuales participa.

OBJETIVOS

GENERAL:

- Potenciar la Fuerza y la Velocidad de los jugadores del Club Deportivo Puma's Zipaquirá.

ESPECÍFICOS:

- Diagnosticar por medio de test físicos antes de iniciar con el entrenamiento de la Fuerza y Velocidad.
- Analizar los datos obtenidos de los test para proceder con el entrenamiento de las Capacidades Condicionales.
- Desarrollar y controlar el entrenamiento de las Capacidades Condicionales.

MARCO DE REFERENCIA

El fútbol es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros, se ocupan que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, porque participan en él unos 270 millones de personas (González, 2012, p. 1). A continuación una serie de definiciones según diferentes autores:

El fútbol se caracteriza por ser un ejercicio físico discontinuo, intermitente y de gran intensidad, en el que se alternan carreras y períodos de reposo con saltos o carrera continua de baja intensidad (Ekblom, citado en Camera & Gavini, 2012).

“Es un deporte de equipo, existiendo diferencias individuales entre los jugadores que se reflejan en la función que cada uno realiza en el campo” (Bangsbo, et al, citado en Camera & Gavini, 2012, p. 55). Existe un cambio de actividad aproximadamente cada 4 segundos, que enfatiza la naturaleza intervalada del deporte.

Cada partido implica 1000 a 1200 acciones que incorporan cambios rápidos y frecuentes de ritmo y dirección, así como, la ejecución de las habilidades de juego (Reilly,

1976; Bangsbo, 1991, citado en Camera & Gavini, 2012).

Según Hernández Moreno (1993), el fútbol es un deporte de equipo de colaboración- oposición, que se juega en un espacio 'semisalvaje' y común con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros.

Los parámetros que configuran la estructura del fútbol (Hernández, 1994) son: tiempo, técnica, espacio, reglamento, comunicación y estrategia. El parámetro estrategia unido al de comunicación, forman el núcleo entorno. al cual, gira prioritariamente el desarrollo de la acción de juego, por lo que la incidencia de estos seis parámetros no se produce con igual importancia.

Mas (2005), se basa en distintos autores para definir “FÚTBOL”, según este autor es una habilidad abierta fundamentalmente perceptiva (Knapp, 1963), con objetivos cognitivos (Bloom, 1965), que requiere el dominio del propio cuerpo y la relación con los demás (A.A.P.H.E.R.) con una gran incertidumbre socio motriz implícita en el juego (Parlebas, 1998), que exige un tercer nivel de dificultad que implica la movilidad constante del objeto y sujeto; es decir, del balón y del futbolista (Fitts, 1965), además, conlleva el dominio de los desplazamientos y el conocimiento del oponente.

El tiempo total de un encuentro de fútbol es de 90 minutos, repartidos en dos tiempos de 45 minutos y con un descanso a medio tiempo de 15 minutos, la velocidad media del juego es de 7.3 km/h, aunque este valor no representa la demanda de energía con precisión en jugadores durante un partido, porque, además de correr, los

jugadores realizan muchas otras actividades exigentes de energía, Ej. Aceleraciones, cambios de direcciones, desaceleraciones, saltos, contracciones musculares estáticas, carreras de lado y hacia atrás, caídas y levantadas de tierra, caminata, entre otros (González, 2003).

El objetivo fundamental del fútbol es insertar la mayor cantidad de goles en la portería del contrario y se debe tratar de evitar que estos anoten (Federación Internacional de Fútbol Asociado [FIFA], 2011).

Por otro lado, las capacidades físicas motoras se clasifican en dos: Capacidades Condicionales y Capacidades coordinativas (Gundlach, M., 1968), a las que a su vez Ruíz, A. (1987), Hernández (2002) le adicionan una tercera, denominada por algunos autores como capacidad básica, por estar presente en todo movimiento del hombre, y que no se basa fundamentalmente en requerimientos de tipo energético, que es la denominada movilidad o flexibilidad.

Con lo anteriormente mencionado, estas capacidades condicionales se dividen en: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad. Estas capacidades son muy útiles en todos los deportes y para el alto rendimiento deportivo.

A continuación se describirán cada una de estas capacidades de acuerdo con la posición de diferentes autores:

1. FUERZA

Según Becali (2011), las diversas concepciones, según sus modos o manifestación o los puntos de vista de los autores; una concepción general es la parte de la Física, según la cual, se trata de aquella influencia capaz de modificar el estado de reposo o movimiento de un cuerpo, y se representa con la fórmula que sintetiza la Segunda Ley de la Mecánica planteada por Newton: $F = m \times a \dots$.

Para Zartsiorsky (1966): Es la capacidad para vencer resistencias externas o contrarrestarlas a costa de esfuerzos musculares.

Vorobiev (1974): La define como aquella tensión máxima que desarrollan los músculos y cuyo efecto es posible medir en gramos o kilogramos.

Según Kuznetsov (1981): En la Mecánica moderna, se nombra fuerza a toda acción de un cuerpo material sobre otro, como resultado de lo cual, ocurre un cambio en el estado de reposo o movimiento de ese cuerpo.

Podemos darnos cuenta, que estos cuatro autores dan su concepto sobre fuerza desde diferentes puntos de vista, algunos lo ven desde la física y la matemática mientras que otros lo exponen como una acción a realizar.



Foto 2: Trabajo de Fuerza. Fuente propia

Con lo anteriormente mencionado, de conceptos de fuerza desde diferentes puntos de vista y autores mencionados la fuerza se clasifica en:

1.1 Basándose en la longitud del músculo (Zartsiorsky, 1988, p. 53).

- a) Fuerza estática o isométrica (sin variación de la longitud muscular).
- b) Fuerza concéntrica (con acortamiento muscular).

c) Fuerza excéntrica (con alargamiento muscular).

Por su parte Zartsiorsky (1988, p. 53.), propone además otra clasificación basándose en la longitud del músculo.

- a) Fuerza tónico-explosiva (superación de resistencias muy elevadas con rápido reclutamiento muscular).
- b) Tensión reactivo-balística (superación de resistencias externas mínimas precedidas por pre estiramiento muscular).
- c) Tensión explosivo-balística (superación de resistencias externas mínimas precedidas por un movimiento de parada o estático).

1.2 Basándose en los valores de aceleración (Kuznezov, 1989, p. 53):

- a) Dinámica (caracterizada por contracciones con acortamientos y estiramiento del músculo).
 - Fuerza Explosiva (máxima aceleración contra resistencias que no alcanzan la máxima, sino que se encuentran por debajo).
 - Fuerza rápida y fuerza veloz (rápido reclutamiento de las unidades motrices con resistencias mínimas).
- b) Fuerza lenta (aceleraciones bajas con resistencias elevadas).

c) Estática (caracterizada por contracciones musculares sin modificaciones de la longitud del músculo).

1.2 Basándose en el tiempo de aplicación (Harre, 1987, p. 53.):

- a) Fuerza máxima (es la fuerza más elevada que el sistema neuromuscular puede ejercitar en una contracción motriz voluntaria (CMV) con elevadas resistencias externas).
- b) Fuerza veloz o rápida (es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias externas bajas con gran velocidad de contracción de las UM).
- c) Fuerza resistencia (es la capacidad del músculo para enfrentarse a la fatiga en rendimientos prolongados de fuerza media baja).
- d) Fuerza especial (es la expresión de tipo de fuerza característica de un deporte determinado gesto deportivo).
- e) Fuerza absoluta (es la cantidad más elevada de fuerza que un deportista es capaz de desarrollar independientemente del peso corporal).
- f) Fuerza relativa (es la relación entre la fuerza desarrollada y el peso corporal del deportista expresado en Kg).

1.4 Basándose en el tipo de contracción producida. (Verchosanskij, 1970, p. 55):



Gráfica 1. Representación esquemática de los diversos tipos de fuerza y de trabajo muscular. Tomado de *Las Nuevas Metodologías del Entrenamiento de la Fuerza, La Resistencia, La Velocidad y La Flexibilidad* (Riccardo Mirella, 2001, p. 55).

1.5 Basándose en el tipo de movimiento producido (Roi y Cols., 1990, p. 55):

- a) Estática o isométrica.
- b) Anisométrica:
 - Concéntrica.
 - Excéntrica.
 - Polimétrica.

2. VELOCIDAD

El autor (Grosser, 1991, p.13), define que la velocidad en el deporte: es la capacidad para obtener, basándose en procesos cognitivos, en una fuerza de voluntad máxima y en la funcionalidad del sistema neuromuscular, las máximas velocidades de reacción y de movimiento posibles en determinadas condiciones.

Por su parte, Frey afirma que: la velocidad es la capacidad para efectuar

acciones motoras en un tiempo mínimo, determinado por las condiciones dadas, sobre una base doble: la movilidad de los procesos en el sistema neuromuscular y la capacidad de la musculatura para desarrollar fuerza (cf. Frey, 1977, p.349).

La velocidad es una capacidad psicofísica, que sólo se “manifiesta por completo en aquellas acciones motrices, donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio” (Harre/ Hauptmann, 1987, p.198).

Grosser, Starischka y Zimmermann (1988), señalan que la velocidad en el deporte, es la capacidad de reaccionar con toda rapidez ante un estímulo o señal.

En el libro *Teoría General Del Entrenamiento Deportivo Olímpico* por Platonov (2001), capítulo 16, p. 301, señala que las capacidades de velocidad del

deportista, son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

Hablando de velocidad en el futbolista Benedek y Palfai (1980): lo definen como una capacidad múltiple, en ella participan no solo la reacción y la acción rápidas, el arranque y la carrera rápidos, la velocidad y la conducción del balón, el sprint y la parada, sino, también, el reconocimiento rápido y el aprovechamiento de la situación dada en cada momento.

Según Bauer (1990, p.7), Weineck (1992, p.337): La velocidad del futbolista representa una característica muy compleja, que está compuesta por diferentes capacidades psicofísicas: velocidad de realización, velocidad de anticipación, velocidad de decisión, velocidad de reacción, velocidad de movimientos cíclicos y acíclicos, velocidad de aceleración y velocidad gestual.

Dado lo anterior, la velocidad se puede manifestar de diferentes maneras, en donde Schiffer (1993, p. 6) distingue dos formas entre ellas: puras y complejas. A continuación describiré cada una de ellas:

Como formas puras de la velocidad se encuentran:

- Velocidad de reacción: Capacidad para reaccionar ante un estímulo en el tiempo mínimo.
- Velocidad de frecuencia: Capacidad para efectuar movimientos cíclicos, ésto es, iguales y repetidos, con velocidad máxima y contra resistencias ligeras.
- Velocidad de acción: Capacidad para efectuar movimientos acíclicos, ésto es, únicos, con velocidad máxima y contra resistencias ligeras.

Y como formas complejas: Schiffer (1993), citado por Weineck, p. 356-357.

- Velocidad de la fuerza: Capacidad para imprimir a las resistencias del mayor impulso de fuerza posible en un tiempo establecido.
- Resistencia de la fuerza rápida: Capacidad de resistencia contra una pérdida de velocidad debida a la fatiga, con velocidades de contracción máximas, movimientos acíclicos y resistencias elevadas.
- Resistencia de la velocidad máxima: Capacidad de resistencia frente a una pérdida de velocidad debida a la fatiga, con velocidades de contracción máximas y movimientos cíclicos.

Grosser (1991) clasifica las formas de velocidad de la siguiente manera:

1. Formas puras:

- Velocidad de Reacción: Es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo frente a un estímulo. La expresión calculable de la velocidad de reacción es el tiempo de reacción (=espacio de tiempo desde la emisión de un estímulo y la contracción muscular adecuada) (p. 18).
- Velocidad de Movimiento: Es la capacidad de realizar movimientos acíclicos (=movimientos únicos) a la velocidad máxima frente a resistencias bajas. Si los movimientos acíclicos, se repiten varias veces con espacios cortos de tiempo entre medio, el papel decisivo cae sobre la resistencia a la fuerza explosiva (p. 18).
- Velocidad Frecuencial: Es la capacidad de realizar movimientos cíclicos

(=movimientos iguales que se van repitiendo) a velocidad máxima frente a resistencias bajas. Sí los movimientos cíclicos, se realizan de forma continuada y prolongada tendrá un papel decisivo a la resistencia máxima y a la velocidad (p. 19).

2. Formas Complejas:

- Fuerza-velocidad (=fuerza explosiva): Es la capacidad de proporcionar el máximo impulso de fuerza posible a resistencias durante un tiempo establecido; es decir, que es la fuerza efectuada en el menor tiempo posible causada por la velocidad de contracción de la musculatura (p. 19).
- Resistencia a la Fuerza-Velocidad: Es la capacidad de resistencia frente a la disminución de la velocidad causada por el cansancio, cuando las velocidades de contracción sean máximas en movimientos acíclicos delante de resistencias mayores. Se manifiesta en acciones de juego y de combate, igual que en aceleraciones de máxima velocidad que se repiten varias veces seguidas (p.20).
- Resistencia a la Velocidad Máxima: Es la capacidad de resistir frente a la disminución de la velocidad causada por el cansancio en caso de movimientos cíclicos de velocidades de contracción máximas. En el sprint (véase velocidad de sprint), su influencia sobre el rendimiento abarca en parte de la fase de velocidad máxima constante y, ante todo, la

fase de bajada de velocidad (fase de aceleración negativa) (p.20).

- Resistencia a la velocidad Submáxima: Es la capacidad de resistir con el fin de mantener velocidades de movimiento elevadas (no máximas, véase resistencia a la velocidad máxima). La resistencia a la velocidad submáxima a la velocidad no pertenece al ámbito de la velocidad, si queremos ser estrictos, es una capacidad de resistencias (p. 20).

METODOLOGÍA:

Modelo Pedagógico: Modelo Constructivista.

Éste modelo está centrado en la persona, en sus experiencias previas de las que realiza nuevas construcciones mentales, considera que la construcción se produce:

- a) Cuando el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento (Piaget).
- b) Cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vygotsky).
- c) Cuando es significativo para el sujeto (Ausubel).

Una estrategia adecuada para llevar a la práctica este modelo es "El método de proyectos", que permite interactuar en situaciones concretas y significativas y estimula el "saber", el "saber hacer" y el "saber ser"; es decir, lo conceptual, lo procedimental y lo actitudinal.

En este Modelo el rol del docente cambia, el cual es moderador, coordinador, facilitador, mediador y también un participante más. El constructivismo

supone también, un clima afectivo, armónico, de mutua confianza, ayudando a que los alumnos y alumnas se vinculen positivamente con el conocimiento y por sobre todo con su proceso de adquisición.

El profesor como mediador del aprendizaje debe:

- Conocer los intereses de alumnos y alumnas y sus diferencias individuales (Inteligencias Múltiples).
- Conocer las necesidades evolutivas de cada uno de ellos.
- Conocer los estímulos de sus contextos: familiares, comunitarios, educativos y otros.
- Contextualizar las actividades.

(Tomado de

<http://www.monografias.com/trabajos96/modelo-pedagogico-construccionista-y-aprendizaje-significativo/modelo-pedagogico-construccionista-y-aprendizaje-significativo.shtml>).

Dado lo anterior, este modelo es muy interesante y significativo debido a que no solo participa el profesor, sino que el alumno construye y aporta para el desarrollo de las diferentes actividades, y por ende, de su conocimiento, haciendo que su capacidad se desarrolle de una forma más rápida, que lo obligue a indagar sobre su conocimiento.

Principios Básicos Del Constructivismo:



Gráfica2. Principios Básicos del Constructivismo. Tomado de

https://www.google.com.co/search?q=modelo+constructivista+de+piaget&hl=es-CO&biw=1517&bih=741&tbn=isch&imgil=SMj5PmEMeyqq0M%253A%253BPV0oxIOBzIFZSM%253Bhttps%25253A%25252F%25252Fteduca3.wikispaces.com%25252F4.%2525252BCONSTRUCTIVISMO&source=iu&pf=m&fir=SMj5PmEMeyqq0M%253A%252CPV0oxIOBzIFZSM%252C_&dpr=0.9&usg=__glo_Jb0p3E8sZUuaLLzapsDPo3M%3D&ved=0ahUKewjdsePSs7HJAhXGGR4KH7bBDkQyjcIOA&ei=ybdYVp2pCMazeK63k8gD#imgrc=19DCtj8ITuYliM%3A&usg=__glo_Jb0p3E8sZUuaLLzapsDPo3M%3D

En la gráfica 2: se puede observar la participación del docente como del alumno, el alumno puede construir su propio

conocimiento, teniendo en cuenta, observaciones, experiencias previas y el docente debe incentivar, conocer muy bien

al alumno para formar un equipo de trabajo, en donde los dos creen ambientes apropiados de aprendizaje.

- Pertenecer al Club Deportivo Pumas sede Zipaquirá.
- Pertenecer a la categoría pre-infantil.

TIPO DE ESTUDIO

Es descriptivo y transversal, porque describe los hechos como son observados y recolecta datos de un solo momento y en un tiempo único, de igual forma, este estudio mide, evalúa y analiza los resultados arrojados por los test físicos practicados a los jugadores del Club Deportivo Pumas Zipaquirá.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Pertenecer a otra categoría.
- Pertenecer a otra sede del club.

INTRUMENTOS

- Se utilizaron los test físicos.

POBLACIÓN

Futbolistas del Club Deportivo Pumas sede Zipaquirá de la categoría sub16.

MATERIALES

- Pito.
- Conos y platillos.
- Cinta Métrica.
- Planillero.

MUESTRA

Está constituida por 20 jugadores del sexo Masculino (n=20) integrantes del Club Deportivo Pumas Zipaquirá, de la categoría Sub16, escogidas de forma voluntaria y se realizó bajo el consentimiento informado.

ASPECTOS DE GESTIÓN

- Cronograma de Actividades.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

MESES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SEMANA																				
Inicio de Clases:																				
Reunión de Práctica:																				
Asignación del Sitio de Práctica:																				
Entrega de la carta al sitio de Practica:																				
Respuesta del Sitio de Práctica:																				
Realización del Diagnóstico:																				
Realización de las Prácticas:																				
Entrega de avances de la Práctica:																				
Entrega de Evaluación al Asesor Externo:																				

TABLA DE BAREMACIÓN:

EDAD	CHICOS						CHICAS						EDAD
	12	13	14	15	16	17 y +	12	13	14	15	16	17 y +	
10	48	51	54	56	59	62	44	46	47	49	50	52	10
9,5	47	50	53	55	58	61	43	45	46	48	49	51	9,5
9	46	49	52	54	57	60	42	44	45	47	48	50	9
8,5	45	48	51	53	56	59	41	43	44	46	47	49	8,5
8	44	47	50	52	55	58	40	42	43	45	46	48	8
7,5	43	46	49	51	54	57	38	40	41	43	44	46	7,5
7	42	45	48	50	53	56	36	38	39	41	42	44	7
6,5	40	43	46	48	51	54	34	36	37	39	40	42	6,5
6	38	41	44	46	49	52	32	34	35	37	38	40	6
5,5	36	39	42	44	47	50	30	32	33	35	36	38	5,5
5	34	37	40	42	45	48	28	30	31	33	34	36	5
4,5	32	35	38	40	43	46	26	28	29	31	32	34	4,5
4	30	33	36	38	41	44	24	26	27	29	30	32	4
3,5	28	31	35	37	39	42	22	24	25	27	28	30	3,5
3	26	29	34	36	37	40	20	22	23	25	26	28	3
2,5	24	27	32	34	35	38	18	20	21	23	24	26	2,5
2	22	25	30	32	33	36	16	18	19	21	22	24	2
1,5	20	23	28	30	31	34	14	16	17	19	20	22	1,5
1	18	21	26	28	29	32	12	14	15	17	18	20	1
0,5	16	19	24	26	27	30	10	12	13	15	16	18	0,5

Tabla 1: Tabla de Baremación de Fuerza Abdominal. Tomado de:

https://www.google.com.co/search?q=test+de+fuerza+abdominal&biw=1517&bih=741&tbm=isch&imgil=V-pxChAFDMQ7IM%253A%253BAy0ZVfz8LNLLVM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fentrenamientobachill-erato.blogspot.com%25252F2011%25252F10%25252Ftest-de-los-abdominales.html&source=iu&pf=m&fir=V-pxChAFDMQ7IM%253A%252CAy0ZVfz8LNLLVM%252C_&dpr=0.9&usg=__P2MgdQcb6cqBEOCq0IW7f59svTg%3D&ved=0ahUKEwju4p_R4KHJAhXHKx4KHcLqDFcQyjclG&ei=eYNQVq7CK8fXeMLVs7gF#imgrc=Mjh2FZ97TYeXOM%3A&usg=__P2MgdQcb6cqBEOCq0IW7f59svTg%3D

ELEMENTOS

- Pito.
- Cronómetro.

TEST DE 30 MTS LANZADOS

Es un test utilizado para valorar la velocidad Máxima (frecuencial), incrementa al recorrer los 30 metros. La velocidad,

como condición física, presenta la capacidad de desplazarse (o de realizar algún movimiento), en el mínimo tiempo y con el máximo de eficacia.

Este test, mide la velocidad Frecuencial; la capacidad de realizar movimientos cíclicos a velocidad máxima frente a resistencias bajas (tappings, skippings, salidas lanzadas), es una distancia de 30 mts, con una carrera previa de 15 a 20 mts.

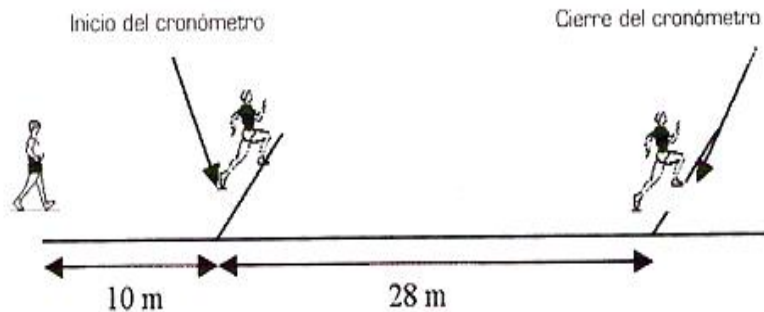


Imagen 2: Test de 30 mts. tomado de:

https://www.google.com.co/search?q=test+30+metros+lanzados&biw=1517&bih=692&tbm=isch&imgil=YSvge1LF8ecjM%253A%253BMA0dq-qgr2tpbM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fhtml.rincondelvago.com%25252Fcondicion-fisica_6.html&source=iu&pf=m&fir=YSvge1LF8ecjM%253A%252CMA0dq-qgr2tpbM%252C_&dpr=0.9&usg=__RTFZFeF7tZ7fGL8Pjfd67INMT0%3D&ved=0ahUKEwjC1vjY-abJAhWFkx4KHTIvDUUQyjcIOQ&ei=1zxTVoKPGoWnerLetKgE#imgrc=A73JUmansqEf6M%3A&usg=__RTFZFeF7tZ7fGL8Pjfd67INMT0%3D

¿QUÉ APRENDÍ DE LA PRÁCTICA?

Esta es una oportunidad más, que da la experiencia, para convencerme de que se es muy capaz de realizar muchas actividades y mejorar cambios en la sociedad, se realizó el trabajo con una población de niños. En esta práctica se tuvo muchas vivencias de casos de matoneo y bullying, el cual, sin saber mucho de esto, logré cambiar el pensamiento de muchos jugadores que estaban por un mal camino. Por último, resaltó que el plan de entrenamiento propuesto fue muy efectivo y, se logró, el mejoramiento de las capacidades condicionales, donde la institución y los alumnos quedaron a gusto con el entrenamiento que se realizó.

¿CUÁL FUE EL APORTE?

El aporte que se logró, primero que todo incentivar a toda la población a realizar un deporte y actividad física, los conocimientos en el área; de acuerdo con esto, cada vez,

que se desarrollaba una sesión siempre se acercaban a preguntar acerca de lo que se trabajó y que si era efectivo el entrenamiento. Siempre los alumnos mostraron su agrado y agradecimiento con el entrenador, porque muchos en tan poco tiempo dieron resultados adecuados y pertinentes en la competencia que se estaba llevando a cabo.

CONCLUSIONES

- El resultado de este trabajo es que se pudo desarrollar en cada jugador un cambio físico en cuanto a fuerza y velocidad.
- El aprendizaje y perfeccionamiento de cada ejercicio de las sesiones.
- Se logró obtener seguimiento de cada deportista para conocer su rendimiento.
- Se mejoró además de las capacidades condicionales su estado de ánimo y autoestima de cada jugador.

- Satisfacción de que los jugadores desarrollarán de forma ordenada las sesiones de clase.
- Se mejoró con cada ejercicio la fuerza y la velocidad de cada jugador con motivación de ellos mismo y del profesor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Grosser (1991). Entrenamiento de la velocidad. Capítulo 1: Introducción a los fundamentos de la velocidad motriz. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Mirella, R. (2001). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Madrid: Editorial Paidotribo, p. 55.
- Platonov, V. (2001). Teoría General Del Entrenamiento Deportivo Olímpico. Editorial Paidotribo, Capítulo 16, p. 301.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. Madrid: Editorial Paidotribo. Parte II. Capítulo 14.

WEBGRAFÍA

- González, O. (2013). Marco teórico referencial para la preparación física de los futbolistas prejuveniles. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 184, p. 1.
- Tapia, F., Hernández, M. (2010). Fútbol: concepto e investigación. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 148.
- <http://www.efdeportes.com/efd184/preparacion-fisica-de-los-futbolistas-prejuveniles.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm>
- <http://iesateca.educa.aragon.es/es/dpt-ef/test/test-abdominales.pdf>
- <http://todoedfisica.fullblog.com.ar/tests-para-la-condicion-fisica-881227493508.html>
- http://entrenamientofisico.mex.tl/539881_velocidad-en-el-futbol.html. Entrenamiento físico técnico táctico. Preparación del fútbol.
- https://www.google.com.co/search?q=modelo+constructivista+de+piaget&hl=es-CO&biw=1517&bih=741&tbm=isch&imgil=SMj5PmEMeyqq0M%253A%253BPV0oxIOBzIFZSM%253Bhttps%25253A%25252F%25252Fteduca3.wikispaces.com%25252F4.%2525252BCONSTRUCTIVISMO&source=iu&pf=m&fir=SMj5PmEMeyqq0M%253A%252CPV0oxIOBzIFZSM%252C_&dpr=0.9&usg=__glo_jb0p3E8sZUuaLLzapsDPo3M%3D&ved=0ahUKEwj dsePSs7HJAhXGGR4KH7bBDkQyjclOA&ei=ybdYVp2pCMazeK63k8gD#imgsrc=I9DCtj8ITuYliM%3A&usg=__glo_jb0p3E8sZUuaLLzapsDPo3M%3D