

TÍTULO :

***“ ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL DE
CONTROL DEL BALÓN EN LOS DUELOS INDIVIDUALES EN EL
FÚTBOL ”***

Nombre del autor : Damián José Pezzenati

Universidad de Flores - Facultad de Actividad Física y Deporte

Sede : Rosario

Año : 2002

INDICE

1.	Resumen.....	Pág. 1
2.	Protocolo.....	Pág. 2
	2.1. Area temática.....	Pág. 2
	2.2. Tema y Subtema.....	Pág. 2
3.	Introducción.....	Pág. 3
	3.1. Antecedentes y Justificación.....	Pág. 4/5
	3.2. Propósitos.....	Pág. 5
4.	Tipo de Diseño.....	Pág. 6
	4.1. Problema.....	Pág. 6
5.	Marco teórico.....	Pág. 7
	5.1. Capítulo 1. El fútbol, aproximación histórica.....	Pág. 8/10
	5.2. Capítulo 2. El Rugby, aproximación histórica.....	Pág. 11/12
	5.3. Capítulo 3. Relación Fútbol y Rugby. Fundamentación de la propuesta.....	Pág. 13/23
6.	Objetivos.....	Pág. 24
7.	Material y Método.....	Pág. 25
	7.1. Matriz de datos.....	Pág. 25/28
8.	Fuentes de datos.....	Pág. 29
	8.1. Población y Muestra.....	Pág. 29
9.	Instrumentos de Recolección de datos.....	Pág. 30
	9.1. Descripción de los instrumentos.....	Pág. 30/34
10.	Plan de actividades en contexto.....	Pág. 35/45
	10.1. El seguimiento y el control en las sesiones.....	Pág. 46/50
11.	Tratamiento y análisis de los datos.....	Pág. 51
	11.1. Datos de ejercitaciones individuales.....	Pág. 51/63
	11.2. Datos de ejercitaciones grupales.....	Pág. 63/66
12.	Conclusiones y sugerencias.....	Pág. 67/69
13.	Anexos.....	Pág. 70/108
14.	Bibliografía.....	Pág. 109

RESUMEN

El problema del control, tenencia y posesión del balón en futbolistas de primera división es una cuestión que se presenta con mucha facilidad en equipos que no han trabajado, o han tenido poco estímulo en este aspecto importante de la técnica individual del futbolista. Por ello, este estudio permite acercar un novedoso método para su trabajo a través de la incorporación de ejercitaciones adaptadas de Rugby en los entrenamientos de fútbol, que ayuden a corregir, enseñar y afianzar la técnica de control del balón en los futbolistas.

En el plantel de primera división del Club San José de Rosario, conformado por 16 jugadores que compiten en el Torneo Gobernador Molina, se observó en la pretemporada 1999-2000 una carencia importante en la técnica del control del balón. Obviamente esta carencia influiría en el rendimiento del equipo en el Campeonato. Como solución del problema se empleó en las sesiones de entrenamiento ejercicios adaptados del Rugby que produjeron notables mejorías en el equipo.

Los entrenamientos se desarrollaron en la primera rueda del Campeonato que abarcaba 16 fechas. La cantidad de sesiones de entrenamiento fueron 16, en las cuales se ejecutaron trabajos de tipo individual, por parejas y tríos (en situaciones específicas de juego); y trabajos de tipo grupal (enfrentamientos por equipos) o en situación real de juego. Y se estipuló comparar los resultados conseguidos en la primera mitad de la rueda (sesión 1 hasta la 8) con los de la 2da mitad de la rueda (sesión 9 hasta la 16).

EL tipo de diseño de esta investigación fue Exploratorio.

Los resultados de esta propuesta son:

- En la primera mitad del Campeonato, solamente el 40% de los jugadores del plantel (sin considerar al arquero que no formó parte de estos trabajos) realizaban correctamente la técnica de control del balón; y
- en la última fase de la rueda, se llegó a que el 80% de los jugadores del plantel (ídem fase anterior respecto al arquero) ejecuten eficazmente la técnica de control del balón.

Todos estos resultados confirman la posibilidad de incorporar ejercicios adaptados de Rugby en el Fútbol, consiguiendo resultados satisfactorios y abriendo un nuevo camino hacia la mejora de los aspectos técnicos deportivos.

Finalmente, este trabajo es el puntapié inicial para posteriores investigaciones que profundicen y enriquezcan la Metodología del Entrenamiento Deportivo, no sólo del Fútbol sino de las demás modalidades deportivas.

PROCOLO

AREA TEMATICA

DEPORTE : ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA Y SUBTEMA

TEMA : Entrenamiento de la técnica individual del futbolista de primera división.

SUBTEMA : El mejoramiento de la técnica individual de control del balón en los duelos individuales en los futbolistas de primera división.

INTRODUCCION

Cuando llevé a cabo, como Preparador Físico, la pretemporada del plantel de fútbol de primera división del Club San José de Rosario, y observé falencias en la técnica individual del control del balón, entendí que debía poner énfasis en la corrección de este gesto técnico.

Teniendo en cuenta que trabajaba en un nivel amateur, donde los futbolistas entrenaban tres veces por semana, tenía que buscar un método eficaz por el cual los jugadores logren corregir y afianzar la técnica correcta de control del balón en el menor tiempo posible, pues no faltaba mucho para el comienzo del Campeonato. Por lo tanto, creí apropiado buscar y elegir un procedimiento que logre perfeccionar la técnica de control del balón en situaciones específicas, donde los jugadores mejoren la técnica en situación real de juego (duelos individuales con el rival por la tenencia del balón).

Resolví entonces, plantear ejercitaciones donde tuviera relevancia el contacto físico entre los jugadores por la disputa y el control del balón. Estimé oportuno incorporar ejercitaciones adaptadas de Rugby en las sesiones de entrenamiento del plantel para corregir y afianzar esta técnica deportiva.

La idea de perfeccionar una técnica de fútbol mediante la incorporación de ejercitaciones adaptadas del Rugby, marca un procedimiento novedoso en el área del Entrenamiento Deportivo.

Este trabajo tiene como propósito incrementar el material didáctico que posee un entrenador de fútbol a la hora de preparar a un plantel. Y tiene como relevancia aportar este estudio en la comunidad científica, permitiendo en un futuro, profundizar en el tema mediante futuras investigaciones.

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACION

No hay antecedentes de investigación en referencia al tema del presente trabajo.

Se buscó en : la Biblioteca Argentina, Biblioteca del Instituto de Educación Física ISEF N° 12, Biblioteca del Instituto de Educación Física "General José de San Martín" y en buscadores en Internet : Altavista, Radar, Yahoo y Metor, los cuales me conectaron con las siguientes direcciones:www.lafacu.com, www.efdeportes.com y www.monografía.com. Si bien en la búsqueda se encontraron investigaciones referidas al deporte fútbol, no lo hacían desde la perspectiva de trabajar una técnica específica adaptando ejercitaciones de otros deportes.

Cabe destacar que el profesor **Pablo Oña**, en su trabajo final de Investigación desarrollado en la Universidad de Flores (año 2002), expone un tema de investigación similar, pero adaptando ejercitaciones y conceptos de la técnica individual de defensa del Basquet a la técnica de defensa personal al fútbol. En su propuesta plantea que el hecho de adaptar ejercitaciones de un deporte como el Basquet a otro como el fútbol ha dado resultados positivos en cuanto a la mejora en el rendimiento del jugador que ocupa la posición defensiva (Stopper) en los entrenamientos, y el nivel de juego en los partidos. Esta propuesta sentó un precedente a la hora de seleccionar la metodología de trabajo de la presente investigación, que implicaba adaptar ejercitaciones del Rugby al Fútbol.

El entorno y las condiciones del entrenamiento en el fútbol han experimentado cambios fundamentales en los últimos años.

Pero, sin embargo estos cambios todavía no pudo resolver algunas cuestiones que en nuestra realidad profesional (en este caso en Rosario, Provincia de Santa Fe) siguen presentes - en el fútbol amateur de primera división del Torneo Gobernador Molina - :

- Irregularidad en la asistencia de los jugadores a los entrenamientos. Por lo general, el motivo principal es el trabajo, al que se le suma las condiciones climáticas desfavorables.
- Medio campo de entrenamiento o terrenos disponibles en cantidades insuficientes que reducen la variedad de las ejercitaciones
- El entrenador no dispone, por diversos motivos, de tiempo para planificar las sesiones de entrenamiento con vistas a cumplir sus objetivos de forma organizada y variada.
- Los jugadores se han vuelto más críticos y ya no aceptan todo lo que el entrenador sugiere y exige. Quieren estar convencidos y motivados, quieren conocer la meta y el sentido de los ejercicios, y ver también fomentada su creatividad.

El entrenador de fútbol, cualquiera que sea su nivel, cualquiera que sea el nivel de los jugadores que tiene delante, está confrontando a un cierto número de problemas, vinculados a :

- Los conocimientos de los problemas fisiológicos,
- La adaptación del trabajo en función de estos datos fisiológicos,
- La individualización del trabajo,
- Las diferentes formas de trabajo,
- El establecimiento de planes anuales, ciclos, programas semanales,

- Los contenidos de las sesiones,
- La evaluación del trabajo efectuado, es decir, a la medición de los progresos realizados.

Analizando estas cuestiones, el entrenador podrá construir el entrenamiento en función :

- *de los jugadores que disponga
- *del nivel de los jugadores
- *del material que dispone
- *del periodo de la temporada
- *del número de sesiones

Teniendo en cuenta todos los detalles anteriores, el entrenador debería realizar un trabajo de preparación planificado donde se sentarían las bases para alcanzar un desarrollo adecuado en la competición específica. Por eso, cuando se realizó la pretemporada 99-2000 del plantel de primera división del Club San José de Rosario se detectaron defectos en la técnica individual de control del balón durante los duelos individuales, se realizaron trabajos tendientes a mejorar dicha técnica, considerándola fundamental para el óptimo rendimiento del equipo en el torneo.

Se presentaron ejercitaciones adaptadas del Rugby con el fin de que puedan incidir sobre el jugador, ya que mediante estas ejercitaciones se busca que el futbolista emplee correctamente el cuerpo en los enfrentamientos individuales. Se eligió el Rugby por las similitudes que presenta con el fútbol : deporte de equipo, presencia de duelos individuales, cooperación/oposición, misma lógica interna. Y porque con los ejercicios tradicionales que se utilizan en el fútbol, y que fueron empleados en los entrenamientos del plantel no se verificaron mejorías en la técnica de control del balón. Entonces, se necesitaba buscar variantes para trabajar dicha técnica desde otra perspectiva.

Este trabajo toma trascendente importancia, pues la combinación, para trabajar diversos aspectos, entre deportes de análogas características es materia novedosa en el entrenamiento deportivo. Este trabajo enriquecerá el material didáctico del entrenador o técnico de fútbol.

PROPOSITOS

Este trabajo tiene como propósitos:

- Incrementar el material didáctico que posee un entrenador de fútbol a la hora de preparar un plantel.
- Contribuir al conocimiento científico, específicamente en la rama del Entrenamiento Deportivo, ya que es novedoso en su diseño; permitiendo en un futuro, profundizar en el tema mediante posteriores estudios.

TIPO DE DISEÑO

Teniendo en cuenta el estado de arte, el tipo de diseño de investigación es exploratorio.

No hay referencias de trabajos similares que sirvan de base o antecedente para esta propuesta. Si bien el Profesor Pablo Oña realizó un trabajo de iguales características, la diferencia radica en que él utilizó ejercitaciones adaptadas de Basquet para trabajar técnicas defensivas en el fútbol.

Por lo tanto, esta investigación tiene como propósito central desarrollar la experiencia necesaria para crear o seleccionar las ideas o categorías de análisis más relevantes y para una posterior formulación de hipótesis explicativas, que serán utilizados por otros investigadores en trabajos posteriores.

PROBLEMA

¿ Qué modificaciones se producen en la técnica de control del balón en los duelos individuales, en el futbolista de 1era división del Club San José de Rosario, durante los partidos de la primera rueda del campeonato Gobernador Molina 99-2000, luego de la aplicación de ejercitaciones adaptadas de Rugby en su preparación física-técnica (entrenamientos) ?.

MARCO TEORICO

Capítulo 1 - El Fútbol. Aproximación Histórica.

Capítulo 2 - El Rugby. Aproximación Histórica.

Capítulo 3 - Relación entre el Fútbol y el Rugby

CAPITULO 1 : FUTBOL- APROXIMACION HISTORICA

El fútbol, o Balompié, es el juego que más se difundió en todo el mundo.

"La palabra Fútbol deriva del inglés football (foot, pie, y ball, pelota) y se conoció con ese nombre en España y América Latina. Recibió el nombre de Soccer en Estados Unidos, calcio en Italia y Fussball en los países de habla germánica" (Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965).

"El juego del fútbol, tiene una existencia de hace poco más de un siglo de vida. De hecho, la fecha que pudo determinarse el nacimiento oficial del fútbol es el 26 de octubre de 1863, cuando los representantes de 11 clubes ingleses se reunieron en Londres en la Freemason's Tavern. Allí no sólo elaboraron el 1er reglamento, sino que además fundaron la Football Association, la 1era federación de Fútbol del mundo" (Caviglia, F,1998).

.En la antigüedad, otros pueblos han practicado, a menudo con tanta o más pasión que nuestros futbolistas e hinchas, unos juegos con afinidades, a veces excepcionales, con el juego del fútbol. "Según algunos documentos, parece que se practicaba una especie de fútbol en el Japón alrededor del año 1000 antes de Jesucristo. Asimismo, en aquella época uno de los pasatiempos más apreciados por los chinos era el Tsu-chu, que significa `pelota de cuero impulsada con el pie'. En el año 500 a. de JC el Tsu-chu formaba parte de los programas de preparación militar de los ejércitos chinos y se jugaba con una pelota constituida por una vejiga encerrada en una esfera de cuero. El objetivo consistía en introducir la pelota dentro de un arco hecho de cañas de bambú, de una altura de 3 o 4 metros, entre las cuales estaba extendida una red de seda. En el museo Etnológico de Munich se conservó un escrito de Li Ju, que vivió alrededor del 50 a de JC, que atestigua la práctica del fútbol entre chinos y japoneses. Estos últimos organizaban ya auténticos encuentros internacionales. En el mundo occidental, la primera crónica deportiva digna de tenerse en cuenta y que habla de ciertos juegos de los que se pudo haber originado el fútbol, fueron los poemas de Homero, y también apareció alguna mención en el Teeteto de Platón. Por ejemplo el Episkiros de los griegos (siglo V o IV a de C) y el Haspastum de los romanos (siglo V D de C) cuyos jugadores tenían que lanzar la pelota con las manos, de manera que los adversarios no pudieran rechazarla o al menos les resultara muy difícil hacerlo, para superar la línea de fondo defendida por éstos últimos. Los pies se usaban sobre todo para detener el balón" (Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965). Otros juegos mucho más parecidos al fútbol fueron el "Soule y el Hurling, practicados en Francia y en Inglaterra, respectivamente, hasta la Alta Edad Media, dichos juegos, aunque obtuvieron el favor del pueblo y también de los nobles, encontraron la oposición de las autoridades preocupadas porque se causaban desórdenes y riñas, a veces incluso con sangre, en las plazas de las ciudades y pueblos dado el fervor que levantaban"(Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965). El juego con la pelota resurgió su auge en Inglaterra hacia el año 1700, y desde entonces inició su lenta pero constante evolución técnica hacia el fútbol, "cuyo antecesor más probable fue con toda certeza el Dribling Game, practicado en el siglo XVIII"(Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965). Ya entonces se trataba de un juego con reglas precisas, como la función de

castigar las faltas y las incorrecciones. En resumidas cuentas, la fuerza se iba sustituyendo por la destreza en el control de la pelota (el Dribling) por superar al contrario. Evidentemente, este fue uno de los orígenes del fútbol moderno. El simple hecho de que el Dribling Game hubiera alcanzado una gran difusión entre los estudiantes ingleses y escoceses de las escuelas medias y universitarias, no sólo contribuyó a hacerlo más noble, leal y refinado, sino que indujo a los enseñantes, preocupados por la integridad física de sus alumnos, a dar al juego unas reglas cada vez más racionales y severas. "Los equipos eran de veintidós o de once jugadores, más raramente de doce o catorce. El campo tenía una longitud de unos setenta metros, y el objetivo del juego era hacer pasar el balón entre los palos de una rudimentaria portería, que más tarde fue delimitada por un travesaño. Más adelante se determinaron las medidas de la portería, del campo y la duración del juego. Además, se decidió designar un árbitro que garantizara la observancia de las reglas del juego por parte de los jugadores y se introdujo por primera vez el off-side (fuera de juego), un paso importante hacia un definitivo marco teórico y disciplinario del Dribling Game. En 1855 se fundó el primer club de fútbol del mundo, el Sheffield Club" (Caviglia, F,1998).

A pesar de todo, el fútbol todavía permitía usar las manos a todos los jugadores, pero los aficionados se mostraron en poco tiempo contrarios a esta concesión, que consideraban como una invitación a la deslealtad.

"En 1823 se había producido un episodio que tendría una notable importancia histórica. Un muchacho de la ciudad de Rugby, William Well Ellis, en el transcurso de un partido de fútbol, agarró el balón, lo sujetó debajo de la axila, atravesó corriendo todo el campo y firmó el tanto. La iniciativa de éste, suscitó una gran indignación, a la vez que fue considerada revolucionaria. W. Ellis fue considerado el fundador del Rugby, pero su actuación había planteado la necesidad de modificar el reglamento" (Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965).

Al cabo de pocos años, el juego había experimentado tal difusión que se hizo inevitable una unificación rigurosa y general de las reglas. Pese a todo, después de la promulgación del primer rule (reglamento), se seguían respetando poco las reglas fundamentales del juego. Antes de cada partido, los equipos realizaban acuerdos directos, tanto sobre las dimensiones y las delimitaciones del campo, como sobre las reglas de juego. Podía ocurrir incluso que cada equipo siguiera un reglamento propio, de modo que había normas diversas, como por ejemplo para los saques de banda, que en algunos casos efectuaba con el pie el jugador que primero llegaba a la pelota fuera del campo, mientras que en otros casos se lanzaban con las manos.

Con el fin de eliminar definitivamente estos inconvenientes, los dirigentes de once clubes se reunieron, tal como hemos dicho anteriormente, "el 26 de octubre de 1863 en la Freemasons's Tavern, de Londres, donde se fundó la Football Association y se dictaron las primeras reglas, que después fueron aceptadas por las otras sociedades. Esta fecha es considerada como el nacimiento del fútbol moderno. En 1871 se estableció que el arquero podía tocar la pelota con las manos, y en 1873 se fijaron las normas del saque de esquina, que fueron modificadas en 1833"(Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965).

En un principio los equipos se situaban en el campo sin un orden preestablecido ; luego, poco a poco, empezaron a adoptar una posición más

definida, teniendo cada jugador una misión determinada. "En 1886, cuatro federaciones británicas constituyeron la International Board, que se convirtió después en el organismo que decidía sobre los diferentes reglamentos de este juego. En el año 1904 empezó a actuar la Fédération Internationale de Football Association (FIFA), que hoy es el único organismo internacional calificado para establecer y hacer aplicar los reglamentos destinados a estimular y regir las manifestaciones deportivas futbolísticas. Desde 1908 el fútbol es disciplina Olímpica. Y en 1930 se comenzaron a organizar, cada cuatro años, los campeonatos mundiales" (Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965).

Capítulo 2 - EL RUGBY. APROXIMACIÓN HISTÓRICA.

"En 1823 durante un partido de Fútbol jugado en el colegio inglés de Rugby, un jugador llamado William Webb Ellis tomó el balón con las manos y lo llevó de un extremo a otro de la cancha. Una lápida en una de las paredes del atrio del colegio recuerda este acontecimiento relatando que en 1823, infringiendo las reglas del juego como se practicaba entonces. Ellis tomó el balón con las manos y corrió con él, creando así el signo distintivo del juego del Rugby. Este episodio dio origen al nacimiento del Rugby"(Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965). Si bien, anteriormente había otras formas de juego con las manos, es en esta fecha en que todos los historiadores ubican el inicio de este deporte.

Dos años más tarde, "el juego se extendió a Oxford, gracias al mismo Webb Ellis, pero el primer club, el Blackheart, nació en 1858".(Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965). El Rugby vivió aquel tiempo, un período muy incierto por las dificultades que se encontraron con los defensores del fútbol, con quienes "en 1863, se intentó un acuerdo para unificar las reglas sin ningún resultado. Cuando en 1871 se fundó la Rugby Football Union, la diferencia entre estos dos deportes era ya clara : el balón redondo se cambió por el ovalado , porque era más cómodo para jugar con las manos y más fácil de pasarlo corriendo y por el propio fin del juego, que sería casi incontrolable si se jugaba con los pies. En 1875 se admitió el pase con la manos y dos años después el número de jugadores se elevó a quince"(Williams, G, 1987). Pero durante muchos años, antes de que se codificara el reglamento, con ocasión de cada partido era necesario un coloquio entre los capitanes para establecer las reglas que debían respetarse.

Una vez que la idea del Rugby cuajó, se extendió con rapidez por las escuelas en forma rudimentaria con variedad de reglamentos.

"Se jugó en la Universidad de Cambridge en 1839. En los 30 años siguientes se fundaron muchos otros clubes en Inglaterra, Escocia, Irlanda y Gales. En 1871 se jugó el primer partido internacional : Inglaterra-Escocia, con veinte jugadores por equipo. En 1872 tuvo lugar el primer enfrentamiento Oxford-Cambridge que se convirtió en un evento anual (excepto durante la primera guerra mundial), celebrándose desde 1922 en Twickenham (Londres). Las dos universidades han tenido una influencia considerable en el juego y muchos de sus estudiantes se han convertido en jugadores internacionales. A finales del siglo XIX, el juego estaba bien establecido en Inglaterra, Escocia e Irlanda - sobre todo a través de la influencia de las escuelas públicas y universidades- y en Gales, donde fue llevado por los mineros y se convirtió casi en un sustituto de la religión"(Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965). Estos países formaron la base del torneo de selecciones más importante del mundo, el de las Cinco Naciones, la quinta es Francia, que se unió posteriormente, que goza de gran tradición y prestigio internacional. A partir del año 2000 se incorporó Italia al torneo, que pasó a llamarse ahora : Torneo de las Seis Naciones.

"Desde 1875 las alineaciones de los equipos variaban mucho. En aquel tiempo había diez delanteros, dos medios atacantes y tres zagueros, que eran fundamentalmente defensivos. Una gran modificación fue pasar a un zaguero defensor a jugar con los medios (que se convirtió en el primer tres cuartos). Hacia 1880 era normal tener nueve delanteros, dos medios, tres cuartos (a menudo llamados treses) y un zaguero. Más tarde, se introdujo un tres cuartos

más y la melé (pack de forward) se estableció en ocho delanteros. Sin embargo, la puesta en acción de una melé todavía variaba. En una fecha tan tardía como 1930, el equipo de Nueva Zelanda jugaba con una formación 2-3-2 con sólo dos hombres en la fila frontal"(Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965). .

Hasta que en el año 1960, los equipos adoptaron una formación 3-2-3 en la melé de delanteros, donde los tres primeros eran los pilares, los dos que seguían eran los segunda línea, y los tres restantes la tercera línea o wing forwards. El resto estaba constituido por : un medio scrum, un apertura, dos centros, dos wings y un full back . En total quince jugadores. Se adoptó el nombre de forward o pack de forward para identificar a los 8 integrantes de la formación scrum y line out , y de tres cuartos, al resto de los jugadores.

"EL Rugby fue incluido en los Juegos Olímpicos de 1908, 1920 y 1924, pero participaron pocos equipos y Gran Bretaña mostró poco interés en los eventos. En 1920 y 1924, Estados Unidos ganó la medalla de oro en ambas Olimpiadas. Desde la Segunda Guerra Mundial el juego se ha desarrollado enormemente en muchas partes del mundo. Y desde la década de 1950 en adelante se han incrementado el número de giras de equipos o selecciones de las principales naciones donde se juega Rugby (aunque Sudáfrica estuvo muy restringida durante muchos años debido a su política de apartheid) y también Japón, Canadá, Fijí, Argentina y Samoa Occidental" (Williams, G, 1987). Francia comenzó a producir equipos extraordinariamente fuertes y el juego creció en Italia, donde se juega sobre todo en la región del norte. En España, Dinamarca y Zimbague también tuvo un destacado desarrollo. "En 1954 se celebraron los primeros campeonatos de la FIRA, en los que tomaron parte Francia, Italia y España. No volvieron a realizarse hasta 1965-1966, pero desde entonces se celebraron cada año"(Enciclopedia ilustrada Spes y Vox, 1965).

La primera Copa del Mundo se jugó en Australia y Nueva Zelanda en 1987 ; Nueva Zelanda derrotó a Francia en la final. La segunda edición se jugó en Francia y Gran Bretaña en 1991, cuando Australia venció a Inglaterra en la final. EL tercer campeonato del mundo se celebró en Sudáfrica, donde el equipo anfitrión derrotó a los All Blacks en la final. En 1991 también hubo una Copa del Mundo femenina, cuando doce naciones compitieron en Cardiff (Gales) ; la final la ganó Estados Unidos, que derrotó a Inglaterra. Este campeonato reflejó el gran interés de las mujeres en el juego, que había crecido incesantemente en la década de 1980. Se jugó mucho en escuelas y universidades

Durante la segunda mitad del siglo XX, ha habido un gran desarrollo de técnicas y teorías sobre cómo jugar mejor al Rugby.

El Rugby continúa siendo un deporte aficionado, pero ha habido numerosas discusiones sobre las ventajas e inconvenientes de los pagos extras y compensatorios a los jugadores y el tema del profesionalismo encubierto. Como en otros deportes y juegos, los intereses comerciales (patrocinados y publicidad), han tenido gran influencia. La Federación Internacional de Rugby Amateurs (FIRA) controla la actividad de los jugadores aficionados, mientras que la Rugby League lo hace con los profesionales encuadrados en los distintos clubes. Los equipos de la Rugby League se componen de 13 jugadores.

Capítulo 3 - RELACIÓN FÚTBOL-RUGBY Y FUNDAMENTACIÓN DEL TRABAJO.

El Rugby, como vimos en el capítulo dos, se desprendió del Fútbol cuando en 1823 William Webb Ellis llevó el balón, únicamente con las manos, desde una portería a la otra.

Este dato histórico me permitió inferir que, más allá de la evolución de ambos deportes en el transcurso del tiempo, las habilidades motrices y la lógica del juego eran las mismas en las dos modalidades deportivas ; por lo que se establecía una relación estrecha entre ambos.

Tanto en el Rugby como en el Fútbol se enfrentaban dos equipos, que en igualdad de condiciones y posibilidades (establecidas por reglamento), trataban de sacarse diferencias mediante la anotación de goles, en el Fútbol, y de trís en el Rugby. El contacto físico, el juego en equipo y la destreza técnica eran el denominador común entre ambos.

Los cambios producidos en los dos deportes fueron de tipo reglamentario y técnico :

- La dimensión de la cancha
- El diseño de las porterías
- La forma de conquistar puntos
- La forma de jugar el balón
- El número de jugadores por equipo
- El balón, su peso y forma.
- Las infracciones y sanciones.

La forma en que se jugaba el balón, si bien en el Fútbol estaba restringido el uso de las manos (se utilizaba para los saques laterales, y el arquero era el único jugador que podía usar tanto las manos como los pies) y en el Rugby se podía utilizar los pies y las manos de manera indistinta, no constituían un impedimento para poder relacionar estos deportes.

.La relación Fútbol-Rugby se encontraba presente, también, en la clasificación de los deportes realizada por destacados autores. De las múltiples clasificaciones consideré las siguientes:

* “Los deportes se deben agrupar en cinco categorías, según el tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo :

- Deportes de Combate
- Deportes de balón o pelota
- Deportes atléticos y gimnásticos
- Deportes en la naturaleza
- Deportes mecánicos” (Bouet, 1968).

En donde el Fútbol y Rugby aparecían en los Deportes de balón o pelota.

* “ Los deportes se pueden agrupar en cuatro grupos :

- Deportes Individuales
- Deportes de Equipos (Fútbol-Rugby)

- Deportes de Combate
- Deportes en la naturaleza” (Durand, 1969).

* “Los Deportes de Equipo tienen dos grupos : los de gran intensidad y con posibilidad de cambios de jugadores : Fútbol-Sala y Hockey sobre hielo, por ejemplo ; y los de gran participación y breves interrupciones : el Fútbol, Rugby, Hockey sobre hierba” (Matveiev, 1975).

* Fitts, P.M , tomó el grado de dificultad y el proceso de realización de las actividades, así como las condiciones existentes a su inicio y la secuencia del patrón de movimiento. Elaboró una clasificación en tres niveles, que venían determinados por el grado de participación del cuerpo y las influencias externas. EL fútbol y Rugby estarían en el Nivel III : “Lo que caracteriza a este nivel es que al inicio de las acciones tanto el ejecutante, como el objeto están en movimiento” (Fitts, 1965).

* Thomas, R , partió de la comunicación que se establecía entre el individuo que actuaba y el entorno. Estableció seis categorías. EL Fútbol y el Rugby aparecían en la quinta : “Relación individuo-entorno por medio de un equipo. Comunicación directa y múltiple” (Thomas, 1982).

* Parlebas, P, siguiendo con las premisas de Thomas, R, consideró a toda situación motriz como un sistema de interacción global entre un sujeto actuante, el entorno físico y el/los otro/s participante/s eventuales. “El practicante no está considerado como un individuo aislado de un contexto, sino que el criterio pertinente es el que testimonia una puesta en relación del sujeto actuante, por una parte con el medio y por otra parte con otra u otras personas” (Parlebas, 1981). Para el autor, el factor clave, presente en toda situación, era la noción de incertidumbre (inseguridad, inquietud, variabilidad), con lo que la dimensión informacional tomaba una importancia de primer orden. “La incertidumbre puede provenir del medio dado que este puede proporcionar inseguridad o inquietud al ejecutante en el caso de que el mismo no esté estandarizado, o bien estar completamente estandarizado y no proporcionar ninguna incertidumbre. En el caso de un medio físico con incertidumbre, el practicante tiene que estar constantemente adoptando su comportamiento motor y actuación estratégica a las variaciones del medio ; mientras que en el caso de un medio físico estandarizado, estable, éste no representa ninguna inquietud. Pero, también la incertidumbre proviene del otro u otros que participan en la actividad, produciéndose tres situaciones :

- Que el otro sea adversario, en cuyo caso la relación entre ambos es de oposición y de comunicación negativa.
- Que sea un/os compañeros, en cuyo caso la relación entre ambos es de colaboración y de comunicación positiva.
- Que existan a la vez compañeros y adversarios, en cuyo caso se dan ambos tipos de relaciones positivas y negativas o de comunicación y contracomunicación” (Parlebas, 1981).

También, estableció dos grandes grupos de actividades físicas y deportivas : “Psicomotrices, aquellas en donde el individuo actúa en solitario ; y Sociomotrices, en donde el individuo actúa con otro u otros” (Parlebas, 1981). Por lo que el Fútbol y el Rugby entraban dentro del grupo Sociomotriz, donde existían a la vez compañeros - adversarios y se generaba la relación de cooperación - oposición en un espacio estandarizado.

* Hernández Moreno J, tomando las apreciaciones de Parlebas, P y con la finalidad de desarrollar aún más la clasificación de los deportes que se realizaban en un espacio estandarizado, definieron tres grupos :

- Los Deportes de Oposición
- Los Deportes de Equipo
- Los Deportes de Cooperación/Oposición. (Moreno, 1998)

El Fútbol y el Rugby, estaban en el tercer grupo, pues son deportes que desarrollaban su acción en un espacio común y con participación sobre el objeto, simultánea, es decir, que los dos equipos podían actuar sobre el balón sin esperar la acción final del adversario, desde el momento que tenía su control o no, hasta que alcanzaba el objeto final del juego (marcar tantos) o lograba recuperar el control del balón arrebatándoselo al otro equipo.

De lo explicado anteriormente, se desprendía que de cualquiera de los dos deportes se podían extraer ejercitaciones que mejoren la técnica individual, la preparación física, la táctica y cualquier otro aspecto, tanto del Rugby como del Fútbol. Una acción de Rugby, podía corregir y afianzar un gesto técnico de Fútbol y viceversa, ya que las características de ambos deportes son similares.

Pero, hay que aclarar que las ejercitaciones que sean extraídas de un deporte para luego ser trasladado al otro, debían sufrir una modificación para poder ser adaptadas al deporte en cuestión. A esta variación la llamé Ejercitaciones Adaptadas.

En este trabajo, las ejercitaciones fueron EJERCITACIONES ADAPTADAS DEL RUGBY AL FUTBOL.

Entendí como **ejercitaciones adaptadas de Rugby**, a las acciones tomadas de situaciones específicas de Rugby que se modificaban en: intensidad, duración, espacio de juego, número de participantes y elementos, con el objetivo de adaptarlas a las situaciones de juego que se presentaban en el Fútbol, y que tendían a mejorar tanto los aspectos tácticos como a la técnica individual del futbolista.

Con las ejercitaciones adaptadas de Rugby se pudo influir sobre la técnica individual en el fútbol.

Consideré, coincidiendo con los siguientes autores, a la Técnica Individual del futbolista como :

* “ Las relaciones que existen entre el jugador y el balón ; la factibilidad o no que tiene el jugador para dominar el balón ; para utilizarlo sea en los pases cortos, en los pases largos, en los remates a portería, en los gestos defensivos : en el cuidado y protección del balón tanto en los movimientos defensivos como ofensivos. Se acostumbra a distinguir tres periodos en el desarrollo de la técnica individual :

El aprendizaje : Es un periodo muy importante en el curso del cual es necesario suprimir los problemas planteados por el balón para poder expresarse en el juego, es decir, controlar, conducir y pasar, en donde se aprenden todos los gestos deportivos básicos de la actividad deportiva. Los progresos en esta etapa no son regulares, se hacen por etapas. Algunos puntos merecen una atención muy particular :

- la apreciación de los trayectos
- la apreciación de las distancias
- la apreciación de las velocidades

- la apreciación de las direcciones
- el cuidar y distribuir correctamente el balón
- capacidad para recuperar y manejar el balón ante la hostilidad del adversario (tenencia del balón)

El perfeccionamiento

Una vez adquirido el gesto deportivo es preciso perfeccionarlo, planteando el problema de la precisión, de la distancia, de la conducción, de la velocidad de ejecución.

En este periodo es preciso realizar el gesto de manera <rápida y bien> debido a la presencia de adversarios y compañeros. EL entrenador insistirá sobre la repetición (con correcciones) y la individualización del trabajo.

El entrenamiento

Aquí es necesario buscar la eficacia mediante repeticiones y correcciones en ejercicios específicos. EL entrenamiento técnico se hará en el contexto táctico, y la preparación física ayudará con ejercitaciones específicas a acompañar este proceso” (Turpin, 1998).

* “ El grado de capacidad de controlar el balón correctamente en cualquier situación del juego, esto significa recibir y llevar la pelota, protegerlo, conducirlo, driblar, jugarlo y tirar a portería con seguridad y confianza” (Zeeb, 1998).

* “Al tratar los distintos aspectos que constituyen la preparación técnica individual del futbolista, considero útil subdividir los movimientos a efectuar con el balón en las siguientes fases técnicas :

- Recepción y control del balón
- Formas de controlar y conducir el balón
- Formas de chutar el balón
- Cómo se cabecea
- Saques de banda
- Técnicas del portero”. (Cavigila, 1998).

El bagaje de la técnica individual del futbolista, era fundamental para lograr un buen juego colectivo. Ya que el fútbol se practicaba de forma veloz, el balón se jugaba con más rapidez y era mayor la circulación del esférico, los marcajes por parte de los adversarios eran más asfixiantes y constantes ; por lo tanto, resultaba más difícil jugar el balón de forma estilística, técnica y segura, y a la vez con resultados rentables para el conjunto del equipo. Por eso era imprescindible perfeccionar la técnica futbolística individual para poder lograr, mediante la suma de capacidades personales de los distintos componentes del equipo, una correcta armonía en el juego colectivo. Era totalmente necesario tener un buen dominio del balón, para poderlo controlar en cualquier situación concreta, ya sea para detenerlo, para pasarlo o para disparar a puerta en la dirección y con la potencia deseada.

Entonces, **La Técnica individual de Control del Balón en los duelos individuales** era fundamental para cualquier equipo de fútbol. A través de un buen control individual del esférico en los duelos individuales el equipo mantenía más tiempo el balón en su poder, y se colocaba en situación predominantemente ofensiva, ya que conseguía manejar las acciones del juego a su favor y contaba con la posibilidad de vulnerar en cualquier momento el arco rival.

Francesco Cavigila, aseguraba que : “El control del balón en los duelos individuales está comprendido por la recepción que el futbolista utiliza para dominarlo y por la posición del cuerpo que adopta éste en contacto con el adversario” (Cavigila, 1998) . EL autor, comentaba que la recepción se podía hacer con distintas partes del cuerpo : con el interior del pie, con la plante del pie, con el pecho, con la cabeza, con le muslo, con la parte anterior superior del pie, con el empeine del pie, con la parte interior del pie (con la pierna levantada), con la parte exterior del pie (Caviglia, 1998).

Argentino Geronazzo, agregaba a todas las formas descritas anteriormente : la de recepción con el talón externo, y con una y dos canillas (Geronazzo, 1986).

En todos los casos en que el jugador quería detener y controlar el balón ante un adversario, la regla fundamental era que la parte del cuerpo (cabeza, pie, muslo,etc) que va a entrar en contacto con la pelota para realizar el movimiento técnico correspondiente no esté rígido sino relajado. Esto permitiría la absorción de la velocidad del esférico, que quedaría dominado de la forma deseada, con lo que se acelerarían los tiempos de la jugada siguiente. Y se podría, mediante la postura corporal, proteger el balón sin que pueda ser robado por el contrario.

La posición del cuerpo que debería adoptar el futbolista era la de mantener siempre el balón cerca de los pies y llevar el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante. Pues si el jugador tenía el balón alejado de sus pies y el cuerpo rígido, favorecía al adversario para que se lo quite. Era fundamental, para controlar el balón, mantener las rodillas flexionadas para que el centro de gravedad esté más bajo y en consecuencia ,se tenga más fuerza y equilibrio en el momento de disputar el balón.

Resumiendo, se podría decir que un jugador tiene control del balón cuando sea capaz de :

- mantener siempre una posición del cuerpo equilibrada y con el balón protegido de los adversarios ;
- guiar el balón a donde él quiera según sus propias intenciones ;
- llevar el balón indistintamente con el interior del pie, con el exterior, con el empeine y con el tacón ;
- tocar el balón con suavidad pero con decisión.

El futbolista debía entrenarse para prepararse a las exigencias de la competición. Y el entrenamiento se dividió en dos partes: la parte de preparación física, y la de técnica individual con y sin elemento (el balón). Aunque las dos partes se podían trabajar por separado, en ambas se utilizaba el entrenamiento específico del fútbol. Esto quería decir que las acciones físicas eran ejercitadas con o sin balón, y estaban dirigidas a corregir acciones específicas que se producían en el juego real. Y los ejercicios de técnica individual se aplicaban también sobre situaciones de juego real, para que el futbolista los pueda automatizar, y así acelerar la capacidad de resolución en acciones que se presentaban en el partido.

Definí a **La preparación física-técnica**, como a todas las ejercitaciones que se aplicaban durante el entrenamiento y que pretendían afianzar, mejorar, corregir, modificar y acrecentar el rendimiento físico y la técnica individual del futbolista.

Bernard Turpin, aclara : “Es en la preparación física-técnica donde las cualidades de los jugadores van a ser desarrolladas gracias a un trabajo apropiado. El entrenamiento prepara para la competición. Se deben encontrar en el entrenamiento las características de la competición, tanto en calidad como en cantidad :

- esfuerzos intensos y prolongados,
- velocidad de ejecución,
- técnica a pesar del adversario.
- control y posesión del balón ante la oposición del contrario.

El organismo va a adaptarse también a los esfuerzos solicitados y a perfeccionarse, es decir, alcanzar un nivel superior al nivel inicial ; los esfuerzos deberán ser progresivos y dosificados para obtener una reacción de adaptación.

El entrenamiento tendrá un triple objetivo :

- preparar al organismo
- inducirle al máximo rendimiento
- mantener el estado de forma

Para hacer esto, el entrenador debe :

- determinar las necesidades (test físicos y técnicos)
- crear situaciones pedagógicas que permitan progresar al jugador
- dosificar el trabajo (intensidad, duración, frecuencia)
- controlar los efectos del trabajo (test, partidos)

Paralelamente intentará :

- aumentar el rendimiento manteniendo una motivación permanente
- vigilar la recuperación” (Turpin, 1998).

El director técnico de un equipo de fútbol tiene que realizar un diagnóstico de cuáles son las cuestiones físico, técnicas o, físico-técnicas que necesitará su equipo en vistas a obtener un buen rendimiento en el campeonato. Luego, según el resultado del diagnóstico, programará las sesiones de entrenamiento tendientes a modelar los aspectos que se marcaron en el diagnóstico.

En el Club San José de Rosario, durante la pretemporada 99-2000 del plantel de Primera División, se observaban falencias en la técnica de control y tenencia del balón en los duelos individuales. Se detectaban que los jugadores no tenían incorporado el gesto técnico correcto para cuidar y proteger el balón durante el enfrentamiento con el adversario. Este aspecto influía notablemente sobre la posesión del balón del equipo en un partido. En el fútbol se generan muchos enfrentamientos uno a uno, por lo que el equipo, si no tenía bien incorporada dicha técnica perdía con facilidad la pelota y la cedía al rival. Este déficit, también impedía que el equipo progresara en el terreno rival con posibilidades de concretar goles.

EL plantel de la primera división del Club San José estaba constituido por 16 jugadores (15 jugadores de campo más un arquero). Contaba con un promedio de edad de 19 años, y todos los jugadores tenían culminado el Nivel Medio de Educación (Colegio Secundario). No se detectaban en el plantel problemas de nutrición.

Se verificaba, ante ejercicios de diagnóstico, que la pérdida del balón no se generaba en la distribución, recepción y pases con el esférico, sino cuando el jugador que poseía la pelota era cargado por un rival. En esa situación, el jugador debía proteger el balón de espaldas al adversario (se debe colocar así

ya que si adopta una posición frontal posibilitaba el robo del balón por parte del contrario) hasta poder visualizar un compañero y darle un pase con precisión. Sin embargo, esto no se realizaba porque la posición del cuerpo adoptada por el jugador no era la correcta, no se usaban los brazos para cuidar la posesión de la pelota ante el rival y las piernas estaban rígidas.

Entonces, en los entrenamientos se comenzaron a realizar ejercitaciones físico-técnicas tendientes a mejorar esa falencia. Los trabajos realizados abarcaron toda la primera fase del torneo 99-2000, que tiene 16 fechas. Y se estipulaba, para verificar si se producía un cambio en ese aspecto técnico, comparar los resultados obtenidos en las primeras ocho fechas (primera fase de la rueda) con las ocho últimas de la primera rueda (segunda fase de la rueda).

Se tomaron del Rugby, para contribuir a la técnica de control y tenencia del balón en los duelos individuales que se producían en el fútbol, el contacto físico presente en la lucha por la obtención del balón en el Rugby (formaciones móviles -Maul y Ruck- y fijas, fases del juego).

El Maul es un movimiento del Rugby que se utiliza tanto en acciones defensivas como ofensivas, en donde el jugador que posee el balón se coloca de espalda a los rivales con una posición baja y equilibrada del cuerpo flexionando las piernas, y utiliza activamente los brazos para que la pelota no la robe el adversario. Al mismo tiempo es asido por sus compañeros que lo empujan para que la formación avance y se gane espacio en el terreno de juego. Si bien, en este movimiento, el jugador que posee el balón no empuja con demasiada fuerza con su eje posterior, ya que la mayor presión en ese empuje es realizada sobre su eje anterior por sus propios compañeros, el jugador sí mantiene el equilibrio corporal, manteniendo una posición similar a los futbolistas cuando controlan el balón en los duelos individuales. Con esta formación se consigue: tenencia, control del balón y progreso en terreno rival.

Para que se aplicaran las acciones del Rugby en el Fútbol, las mismas se debieron presentar como Ejercitación Adaptada de Rugby. Estas incidirían substancialmente en la Técnica de Control del Balón en el fútbol, ya que el problema de los jugadores del Club San José aparecía cuando se trataba de proteger el balón de espalda al adversario, donde se observaba que los jugadores no utilizaban los brazos, adoptaban una posición del cuerpo recta, que junto con la rigidez de las piernas facilitaban el robo del balón. Dicha similitud permitió su aplicación en los entrenamientos del plantel.

Se hizo hincapié, en primera instancia, en trabajar los ejercicios adaptados del Rugby con todo el plantel (menos el arquero, porque en dicho puesto no se emplea la técnica de control de balón en los duelos individuales). A través de ejercitaciones por pareja, con y sin balón, y ejercicios grupales de enfrentamiento y oposición, que ocuparon la mitad del tiempo de las sesiones de entrenamientos. En esta instancia, se estudió al jugador en situación de entrenamiento; quedando para una segunda instancia, el trabajo de incorporación de los gestos técnicos correctos para el control del balón en los ejercicios específicos de fútbol. En esta segunda instancia, se estudió al jugador en situación de juego.

Entonces, **el análisis de los jugadores en situación de entrenamiento y en situación de juego**, serían las unidades de análisis de la propuesta.

En la Unidad de Análisis: **Jugadores en situación de entrenamiento**, el entrenador observaba las aptitudes de los jugadores para utilizar la técnica

de control del balón durante los duelos individuales, en ejercitaciones específicas adaptadas de Rugby.

Las **variables** de la unidad eran: **Capacidad de resolución en los duelos individuales** y **Grado de aplicación de las ejercitaciones adaptadas de Rugby para el control del balón durante los duelos individuales**.

Definí a la **Capacidad de resolución en los duelos individuales**, como a la capacidad que tiene el futbolista para resolver correctamente un duelo individual ante el asedio de un adversario, en donde debe aplicar eficazmente la técnica de control del balón. Las acciones de resolución en los duelos individuales por el control del balón comienzan desde que el jugador controla la pelota hasta que la pasa o cede, de manera eficaz, a un compañero de su equipo. Y, entendí al **Grado de aplicación de las ejercitaciones adaptadas de Rugby para el control del balón durante los duelos individuales**, como la adaptación e incorporación de los gestos técnicos correctos para el control del balón en los duelos individuales, a partir de la ejecución de las ejercitaciones adaptadas de Rugby.

Definí a los **Duelos Individuales**, como a las acciones que se producen durante un partido de fútbol en donde se enfrentan un jugador que posee el balón y un rival que intenta robárselo. El jugador que tiene el esférico puede optar por las siguientes acciones, cuando es asfixiado por la presencia de un contrario: dar le pase a un compañero, cubrir el balón, despejar la pelota de esa situación. De las tres opciones, las dos primeras son de control del balón mientras que la última no, pues así lo divide y permite que el rival tenga la posesión del esférico.

La variable **Capacidad de resolución en los duelos individuales**, tenía los siguientes valores: **Capacidad de resolución Baja, Capacidad de resolución Media y Capacidad de resolución Alta**. Sería Alta, cuando se obtenga que más de 11 jugadores del plantel consiguieran retener el balón eficazmente ante la presión del rival; Baja, cuando menos de 7 jugadores del plantel puedan retener el balón de manera eficaz; y Media, cuando 8-10 jugadores del plantel jugadores retuvieran el balón de manera adecuada. Y estimé que el número de jugadores para que la capacidad de resolución sea alta, debía ser mayor a 11, pues representaba más del 70% del plantel; para que sea calificada como Baja, el número de jugadores debía ser menor a 7, representando el 40% del plantel; y para que sea calificada como media, el número de jugadores del plantel debía estar entre 8-10 jugadores, valor que se ubicaba entre el 50 y 60% del plantel.

La dimensión del indicador de la variable **Capacidad de resolución en los duelos individuales** fue: Jugadores con posición equilibrada del cuerpo durante los enfrentamientos individuales (por ejercicio), y Jugadores que utilizaron correctamente los brazos en los enfrentamientos individuales (por ejercicio).

El valor del indicador Jugadores con posición equilibrada del cuerpo durante los enfrentamientos individuales (por ejercicio) era: - de 7, + de 11, y 8-10 jugadores.

El valor del indicador Jugadores que utilizaron correctamente los brazos en los enfrentamientos individuales (por ejercicio) era: - de 7, + de 11, y 8-10 jugadores.

Con respecto a la posición equilibrada del cuerpo, los jugadores debían inclinar ligeramente el cuerpo hacia adelante, pues si los jugadores tenían el balón alejado de sus pies y el cuerpo rígido favorecía al adversario para el quite del balón. Era fundamental, para controlar el balón, que los futbolistas mantuviesen las rodillas flexionadas para que el centro de gravedad esté más bajo y en consecuencia tuvieran más fuerza y equilibrio en el momento de disputar el balón.

Consideré que los jugadores obtendrían una óptima posición del cuerpo en los duelos individuales, cuando bajaban e inclinaban su cuerpo, tenían las rodillas flexionadas y mostraban equilibrio corporal en el enfrentamiento con el adversario; cuando los jugadores no evidenciaban equilibrio en su postura y perdían el balón con facilidad, alcanzaban una posición del cuerpo defectuosa; y, cuando la posición del cuerpo del futbolista estaba inclinado hacia adelante y tenía flexionadas las rodillas, pero no tenía equilibrio postural, posibilitando el asedio del adversario, que en ciertas ocasiones le quitaba el balón con facilidad, los jugadores alcanzarían una posición postural calificada como media.

En la utilización de los brazos, los jugadores debían proteger el espacio del balón (espacio comprendido entre el jugador que posee el balón y el rival), impidiendo que el adversario lo pudiera alcanzar con facilidad. Por lo que su empleo sería activo. Este empleo sería óptimo, cuando el jugador utilizaba activamente los brazos protegiendo el espacio formado entre él y el balón; sería defectuoso, cuando el futbolista no empleaba sus brazos y perdía el equilibrio del cuerpo, no protegiendo el espacio entre él y la pelota; y calificado como empleo medio, cuando el jugador, si bien utilizaba sus brazos, no podía proteger el balón alternando pérdidas y retención del balón ante el adversario.

La variable **Grado de aplicación de las ejercitaciones adaptadas de Rugby para el control del balón durante los duelos individuales, tenía los siguientes valores: Capacidad de resolución Baja, Capacidad de resolución Media y Capacidad de resolución Alta.** Sería Alta, cuando se obtengan más de 11 repeticiones óptimas efectuadas por ejercicio; Baja, cuando se obtengan menos de 7 repeticiones óptimas efectuadas por ejercicio; y Media, cuando se obtengan entre 8-10 repeticiones óptimas efectuadas por ejercicio.

La dimensión del indicador de la variable sería: **Cantidad de repeticiones óptimas efectuada por los jugadores (por ejercicio).** A través de él, se sabría cuál sería la cantidad de repeticiones de los ejercicios adaptados de Rugby que se tendrían que realizar para efectuar una modificación en la técnica de control del balón en los entrenamientos del plantel. Y Tendría los siguientes valores: - de 7, + de 11, y 8-10 repeticiones.

Consideré que la cantidad de repeticiones óptimas por ejercicio realizadas por los futbolistas debía ser mayor a 11. Cuando los jugadores llegaran a conseguir menos de 7 repeticiones óptimas, alcanzarían un registro deficiente, y, si consiguieran alcanzar entre 8 y 10 repeticiones llegarían a un registro regular (calificación media). Y establecí, para considerar Grado de aplicación Alto, que más del 70% del plantel (+ de 11 jugadores) debía superar las 11 repeticiones; para considerar Grado de aplicación Medio, se tenía que conseguir que 8-10 jugadores lograsen superar las 11 repeticiones (el 50/60% del plantel); y para lograr Grado de aplicación bajo, 6 jugadores tenían que superar las 11 repeticiones (40 % del plantel).

En la Unidad de Análisis: **Jugadores en situación de juego**, se verificaba el grado de asimilación y de aplicación de los ejercicios adaptados del Rugby, por parte de los jugadores, en la acción real de juego. Para ello se consideraron dos variables: **Control del balón en acciones defensivas y ofensivas, y Capacidad de resolución para disputar el balón ante adversarios**. Estas variables permitieron efectuar un control de los trabajos realizados.

A través de la variable **Control del balón en acciones defensivas y ofensivas.**, se pudo observar cómo el jugador controlaba y tenía el balón en su poder en la zonas defensivas : zona de defensores y mitad del campo de juego ; y en las zonas ofensivas : zona de ataque y mitad del campo de juego. Además, demostraría en qué sector del campo de juego se fallaba en el control del balón. Esto se aplicaba para cualquier jugador en cualquier parte del campo de juego, y no para un jugador que ocupara una determinada función, ejemplo : defensor, atacante, mediocampista, etc..

Al mediocampo lo consideré zona defensiva-ofensiva. Pues, los mediocampistas estaban en una zona mixta (de transición) : si el equipo poseía el balón, los mediocampistas cumplían una función ofensiva, ya que el equipo intentaba vulnerar el arco rival, y por el contrario, si el equipo no poseía la pelota, los mediocampistas cumplían una función defensiva, se intentaba recuperar el balón y resguardar el arco propio.

La dimensión del indicador de la variable fue: **Tiempo de control y posición del balón**. Que lo definí como al tiempo en que un jugador poseía y controlaba eficazmente el balón sin que el adversario se lo quitara. Consideré, que durante el transcurso del tiempo de control y posesión del balón se generaban duelos individuales con los adversarios, y que había instantes en que el jugador tenía el balón en su poder y otros instantes en que no lo poseía. Entonces, el tiempo de control posesión y del balón era el tiempo en que el jugador controló eficazmente el balón hasta que lo cedía de forma segura a un compañero o, hasta que el rival se lo quitaba.

Consideré, para asignar valores a este indicador, que el tiempo óptimo en que un jugador podía controlar, retener y ceder el balón con seguridad a su compañero debía ser mayor a 2,30 segundos, ya que en ese lapso de tiempo, el jugador ante el asedio y presión del rival, podía acomodar su cuerpo, utilizar los brazos y colocar el balón lejos del alcance de éste, para luego dar con precisión el pase a un compañero. Cuando el jugador en situación de juego, no podía controlar el balón por más de 1,50 segundos, sería calificado como tiempo de control deficiente, y, cuando el jugador lograba retener el balón en su poder entre 1,60 y 2,20 segundos, se consideraba un tiempo de control medio (regular).

El valor del indicador de la variable era: - de 1,50 segundos, + de 2,30 segundos, 1,60 - 2,20 segundos.

Y el valor de la variable era: Control del balón Bajo, Control del balón Medio, y Control del balón Alto. Sería Bajo, cuando el jugador consiguiera retener el balón - de 1,50 segundos; Alto, cuando pudiera tener en su poder el balón más 2,30 segundos; y Medio, cuando el tiempo de control del balón se ubicaba entre 1,60 y 2,20 segundos.

Y establecí, para considerar Control del balón Alto, que más del 70% del plantel (+ de 11 jugadores) debía superar los 2,30 segundos de posesión del balón; para considerar control del balón Medio, se tenía que conseguir que 8-

10 jugadores lograsen superar los 2,30 seg. de tenencia del balón (el 50/60% del plantel); y para lograr Control del balón bajo, 6 jugadores tenían que superar los 2,30 seg. de posesión del balón (40 % del plantel).

Definí a la otra variable de la unidad : **Capacidad de resolución para disputar el balón ante los adversarios** como la capacidad que demostraba y evidenciaba el futbolista para enfrentarse contra un rival en la lucha por la tenencia del balón, y de conseguir, en ese duelo individual, la posesión del mismo sin perderlo.

La dimensión del indicador de la variable era: **Pérdidas del balón en los duelos individuales**. La definí como a la cantidad de enfrentamientos que se sucedían en los duelos individuales, contra adversarios por la tenencia del balón, y en los cuales se perdía la posesión del mismo.

Consideré que la cantidad de pérdidas del balón que podía tener un jugador, en los enfrentamientos con el adversario en situación de juego, no debía superar la cantidad de 6. Si superaba dicha cantidad, se calificaba al registro como deficiente, mientras que si conseguía menos de 3 pérdidas del balón, se calificaba la cifra como óptima; y si la cantidad de pérdidas se ubicaban entre 4 - 5, el registro sería calificado como regular (registro medio).

El valor del indicador era: + de 6, - de 3, y 4-5 pérdidas.

Entonces el valor de la variable fue : Capacidad de resolución Baja, Capacidad de resolución Media, y Capacidad de resolución Alta. Sería Alta, cuando las pérdidas eran menos de 3; Negativa, cuando llegaban a más de 6 pérdidas; y Media, cuando se encontraban entre 4 y 5 pérdidas.

Y establecí, para considerar Capacidad de resolución Alta, que más del 70% del plantel (+ de 11 jugadores) debía tener menos de 3 pérdidas; para considerar capacidad de resolución Media, se tenía que conseguir que 8-10 jugadores lograsen menos de 3 pérdidas (el 50/60% del plantel); y para lograr Capacidad de resolución baja, 6 jugadores tenían que conseguir menos de 3 pérdidas 3 (40 % del plantel).

Finalmente, el trabajo se completó con la comparación de los datos obtenidos en los primeros entrenamientos del plantel, que abarcaron las primeras 8 fechas de la primera rueda (partidos del 1 al 8), con los últimos entrenamientos del plantel de la primera rueda (del 9 al 16 partido) ; para lo cual se utilizaron las mismas Unidades de Análisis, variables e indicadores en ambas fases del campeonato.

Así entonces, se pudo obtener una muestra sobre el comportamiento de la técnica de control del balón en los duelos individuales durante toda la primera rueda, una vez realizados los ejercicios adaptados de Rugby en los entrenamientos.

OBJETIVOS

- Incorporar en los entrenamientos del plantel las ejercitaciones de contacto físico adaptadas de Rugby (duelos y enfrentamientos individuales por el control del balón).
- Verificar y observar en los entrenamientos, el grado de incorporación, por parte de cada los jugadores del plantel, de las ejercitaciones adaptadas del Rugby en la técnica individual de control del balón en los duelos individuales.
- Observar en todos los partidos de la 1era rueda cómo ejecutan los jugadores la técnica del control del balón en los duelos individuales, luego de los entrenamientos.
- Comparar y tabular los resultados obtenidos durante la primera fase de la rueda con los de la segunda fase.
- Interpretar los resultados obtenidos (en ambas fases de la rueda) para verificar el grado de evolución e importancia del trabajo realizado.

OBJETIVO GENERAL

- * Relacionar el tipo de entrenamiento aplicado a los jugadores, con el mejoramiento de sus rendimientos en los duelos individuales.

MATERIAL Y METODO

MATRIZ DE DATOS

UNIDADES DE ANCLAJE:

**JUGADOR EN SITUACION DE ENTRENAMIENTO.
JUGADOR EN SITUACION DE JUEGO.**

UNIDAD DE ANALISIS NA	VARIABLE	DIMENSION DEL INDICADOR	VALOR DEL INDICADOR	VALOR DE LA VARIABLE	PROCE- DIMIENTO
JUGADORES EN SITUACION DE ENTRENAMIENTO. En las primeras 8 fechas de la rueda	Capacidad de resolución en los duelos individuales	Jugadores con posición equilibrada del cuerpo durante los enfrentamientos individuales (por ejercicio)	- de 7	Capacidad de resolución baja	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático
			+ de 11	Capacidad de resolución Alta.	
			entre 8 y 10	Capacidad de resolución Media	
	Jugadores que utilizaron correctamente los brazos en los enfrentamientos Individuales (por ejercicio)	- de 7	Capacidad de resolución baja		
		+ de 11	Capacidad de resolución Alta.		
		entre 8 y 10	Capacidad de resolución Media		
Grado de aplicación de las ejercitaciones adaptadas de Rugby para el control del balón durante los duelos individuales	Cantidad de repeticiones óptimas efectuada por los jugadores (por ejercicio)	- de 7	GRADO DE APLICACION BAJO	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático	
		+ de 11	GRADO DE APLICACIÓN ALTO		
		entre 8 y 10	GRADO DE APLICACIÓN MEDIO		

UNIDAD DE ANALISIS NA	VARIABLE	DIMENSION DEL INDICADOR	VALOR DEL INDICADOR	VALOR DE LA VARIABLE	PROCE- DIMIENTO
JUGADORES EN SITUACION DE ENTRENAMIENTO. En las últimas 8 fechas de la rueda	Capacidad de resolución en los duelos individuales	Jugadores con posición equilibrada del cuerpo durante los enfrentamientos individuales (por ejercicio)	- de 7	Capacidad de resolución baja	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático
			+ de 11	Capacidad de resolución Alta.	
			entre 8 y 10	Capacidad de resolución Media	
		Jugadores que utilizaron correctamente los brazos en los enfrentamientos Individuales (por ejercicio)	- de 7	Capacidad de resolución baja	
		+ de 11	Capacidad de resolución Alta.		
		entre 8 y 10	Capacidad de resolución Media		
Grado de aplicación de las ejercitaciones adaptadas de Rugby para el control del balón durante los duelos individuales	Cantidad de repeticiones óptimas efectuada por los jugadores (por ejercicio)	- de 7	GRADO DE APLICACION BAJO	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático	
		+ de 11	GRADO DE APLICACIÓN ALTO		
		entre 8 y 10	GRADO DE APLICACIÓN MEDIO		

UNIDAD DE ANALISIS NA	VARIABLE	DIMENSION DEL INDICADOR	VALOR DEL INDICADOR	VALOR DE LA VARIABLE	PROCE- DIMIENTO	
JUGADORES EN SITUACION DE JUEGO En las primeras 8 fechas de la rueda	Control del balón en acciones defensivas y ofensivas	Tiempo de control y posesión del balón	- de 1,50 seg	Control del balón Bajo	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático	
			+ de 2,30 seg	Control del balón Alto		
			entre 1,60 y 2,20 seg	Control del balón Medio.		
	Capacidad de resolución para disputar el balón ante los adversarios	Pérdidas del balón en los duelos individuales	+ de 6	Capacidad de resolución baja		Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático
			Menos de 3	Capacidad de resolución Alta.		
			4 - 5 pérdidas	Capacidad de resolución Media		

UNIDAD DE ANALISIS NA	VARIABLE	DIMENSION DEL INDICADOR	VALOR DEL INDICADOR	VALOR DE LA VARIABLE	PROCE- DIMIENTO
JUGADORES EN SITUACION DE JUEGO En las últimas 8 fechas de la rueda	Control del balón en acciones defensivas y ofensivas	Tiempo de control y posesión del balón	- de 1,50 seg + de 2,30 seg entre 1,60 y 2,20 seg	Control del balón Bajo Control del balón Alto Control del balón Medio.	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático
	Capacidad de resolución para disputar el balón ante los adversarios	Pérdidas del balón en los duelos individuales	+ de 6 Menos de 3 4 - 5 pérdidas	Capacidad de resolución baja Capacidad de resolución Alta. Capacidad de resolución Media	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático

FUENTES DE DATOS

Se utilizaron en la investigación fuentes de datos primarias. Los datos fueron generados por la acción del propio investigador mediante la observación y la apreciación de reacciones en los jugadores, por medio de las más variadas modalidades de abordajes instrumentales y de mecanismos de registro.

El criterio para utilizar la fuente de datos primarias se basó en estas cuestiones :

- A través de ellas se obtenía la información fiel de lo que se quería observar.
- La riqueza de los datos proporcionaban información sobre múltiples aspectos concernientes a la investigación.
- La fuente de datos producía datos accesibles a los recursos de la investigación.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Dado el tipo de diseño de la investigación (Exploratorio), donde lo que se pretende es conseguir una familiarización con el objeto de estudio que permita generar nuevas ideas sobre el tema a investigar, y donde la generalización de resultados no reviste importancia, la cuestión de la cantidad de sujetos en la muestra quedó abierta a la elección del investigador, teniendo en cuenta que las características de los sujetos escogidos sean pertinentes al tipo de preguntas que tiene planteadas la investigación. Por lo tanto, consideré que la muestra seleccionada era representativa, ya que las características de los sujetos estuvieron acordes al planteamiento del problema de investigación.

La población que se estudió estuvo formada por 16 jugadores que conforman el plantel de primera división del Club San José de Rosario, y la muestra fue de 15 jugadores del plantel (menos el arquero). La muestra fue no probabilística (finalística).

En la instancia de comparación de resultados, en las dos fases de la primera rueda (primeras 8 fechas y últimas 8 fechas), la muestra seleccionada estuvo formada por la misma cantidad de sujetos : 15 jugadores del plantel.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos de recolección de datos son : Tabla de observación y calculo matemático (donde se registran los resultados de las conductas motoras a observar) , y tablas comparativas (donde se comparan los registros de las ocho primeras fechas de la rueda, con los de las últimas 8 fechas de la rueda).

Estas fueron creadas por el propio investigador, ya que no hay modelos previos que sirvan de guía para recolectar los datos (por el tipo de diseño : Exploratorio). Por lo que se hace necesario construir instrumentos que estén acordes a la investigación.

DESCRIPCION DE LOS INSTRUMENTOS

TABLA 1

Jugador	Cómo tiene la posición del cuerpo. (BIEN-MAL-REG) según corresponda
2 3 4	
Cantidad de Jug. que tienen la posición correcta del cuerpo	

TABLA 2

Jugador	Flexiona rodillas (BIEN - MAL-REG) según correspon-da	Inclina el cuerpo hacia adelante (BIEN- MAL-REG) según correspon-da	Emplea los brazos (BIEN- MAL-REG) según correspon-da	Coloca la pelota lejos del alcance del rival (BIEN - MAL-REG) según correspon-da	Da el pase correcto a un compañero (BIEN - MAL-REG) según correspon-da
2 3					
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.					

TABLA 3

Jugador	Cómo soporta la presión del adversario (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda	Cómo es el equilibrio corporal para controlar y cuidar el balón (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda
2 3		
Cantidad de Jug. que soportan la presión y tienen equilibrio corporal		

TABLA 4

Jugador	Cómo protege el cono (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda	Tiempo que controló al rival sin que este toque el cono EN NUMEROS
2 6 3		
Cantidad de Jug. que realizaron el ejercicio correctamente		

TABLA 5

Jugador	Cantidad de veces que perdió el balón. VALOR EN NUMEROS	Tiempo que controló el balón VALOR EN NUMEROS
2 3		
Cantidad de Jug. que perdieron pocas veces el balón y lo controlaron correctamente.		

TABLA COMPARATIVA - 1

Primera fase de la rueda

Jugador	Cómo protege el balón (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda
2 3 4	
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	

Segunda fase de la rueda

Jugador	Cómo protege el balón (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda
2 3 4	
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	

TABLA COMPARATIVA - 2

PRIMERA FASE DE LA RUEDA

Equipo	Tiempo de posesión del balón VALOR EN NUMEROS	Pelotas perdidas en duelos indiv. VALOR EN NUMEROS
A		
B		

TABLA COMPARATIVA - 4

Primera fase de la rueda

Partidos	Tiempo en que el equipo tuvo la Posesión del balón VALOR EN NUMEROS	Pelotas que el equipo perdió en el control del balón en los duelos individuales VALOR EN NUMEROS
1 2		

Segunda fase de la rueda

Partidos segunda rueda	Tiempo en que el equipo tuvo la Posesión del balón VALOR EN NUMEROS	Pelotas que el equipo perdió en el control del balón en los duelos individuales VALOR EN NUMEROS
1 2		

**TABLA COMPARATIVA - 5
EN TODA LA 1ERA RUEDA**

Campeonato	Total de pelotas perdidas en el control del balón en los duelos individuales VALOR EN NUMEROS	Tiempo total de posesión del balón VALOR EN NUMEROS
Primera Fase Segunda Fase		

PLAN DE ACTIVIDADES EN CONTEXTO

El trabajo se desarrolló íntegramente en el campo (terreno), y la posición del investigador fue interactiva. EL investigador recolectaba los datos y observaba sobre el terreno (interactuando con los jugadores) las conductas de los jugadores a tabular y evaluar.

Lo que se intentó investigar y mejorar fue la técnica de control de balón en los duelos individuales mediante la incorporación de ejercitaciones adaptadas de Rugby en la preparación física-técnica del futbolista.

Los pasos a seguir fueron :

- * Comenzar ejecutando las ejercitaciones adaptadas de Rugby en los entrenamientos mediante ejercitaciones específicas,
- observar y verificar si se producen cambios en la técnica de control de balón en los duelos individuales, en los jugadores del plantel, en dichas ejercitaciones, y
- observar y verificar el grado de aplicación de las ejercitaciones, en los jugadores del plantel, en situación de juego (trabajos de enfrentamientos en equipo).

La temporalización de los entrenamientos abarcó toda la primera rueda del Torneo Molina 99-2000, que tenía 16 fechas. Se estipuló considerar y comparar los resultados obtenidos en la primera fase de la rueda (octava fecha) con los de la segunda fase (décima sexta fecha), ya que la comparación que se establece con los resultados de las dos fases de la rueda permite verificar el grado de incorporación de las ejercitaciones trabajadas en todo el proceso de entrenamiento.

La duración de la primera rueda fue de 4 meses. La frecuencia de entrenamientos del equipo era de 3 días por semana : lunes, miércoles y viernes. Sin considerar los domingos, día de partidos por el campeonato. Dada la frecuencia de trabajo, el plantel tuvo en la rueda 48 sesiones de entrenamientos, y se estipuló que los trabajos adaptados de Rugby para mejorar la técnica de control de balón en los duelos individuales se llevarían a cabo en una sola sesión de trabajos por semana, o sea, éstos trabajos abarcaron un total de 16 sesiones.

Como los partidos se jugaban el domingo, el día lunes era regenerativo. Los trabajos realizados eran de baja a moderada intensidad en su ejecución, y no era indicado trabajar la técnica de control del balón, porque involucraba intensidad y esfuerzo físico en su ejecución. Los días viernes, como era la última sesión previa a un partido, no era recomendado trabajar las ejercitaciones adaptadas porque saturaría el organismo del futbolista, generando inconvenientes serios en el rendimiento deportivo. Entonces, el día elegido para los entrenamientos adaptados fue el miércoles, ya que ubicados en la mitad de los estímulos semanales, sí se podía incrementar e intensificar los esfuerzos físicos.

Cada sesión de entrenamientos duraba 2 horas, en donde la primera hora abarcaba ejercicios técnicos-físicos y preparación física, dejando la última hora para ejercitaciones en situación : partidos reducidos, trabajos tácticos, defensa contra ataque, etc. . Entonces, al incorporar las ejercitaciones adaptadas de Rugby se cubrió la primera hora de entrenamientos.

En las 16 sesiones se efectuaron :

- Ejercicios de duelos individuales 1contra 1, con y sin balón.
- Ejercicios en tríos, con pelota.
- Ejercicios en situación : dos equipos enfrentados de 7 jugadores por equipo.

El objetivo fue, en primera instancia, que en los duelos individuales 1contra 1 se incorpore la técnica correcta de control de balón : usando activamente los brazos, inclinando ligeramente el cuerpo hacia adelante, flexionando las rodillas y colocando lejos el balón del alcance del adversario. Luego, en segunda instancia, se trasladaron estas ejercitaciones al trabajo en tríos, donde el jugador aplicaba lo realizado en los enfrentamientos 1vs1 para agregarle el apoyo a un compañero mediante un pase eficaz que permitía continuar con la posesión del balón. Y, finalmente , se aplicaban las dos instancias anteriores en la situación real de juego donde se enfrentaban dos equipos. Aquí, se generaba la síntesis donde el jugador aplicaba todo lo trabajado anteriormente en el espacio real de juego y con compañeros-oponentes, produciéndose la práctica en la situación característica principal del fútbol : COLABORACION-OPOSICION.

En resumen, los pasos progresivos del entrenamiento fueron :

- 1 - Trabajar ejercitaciones 1contra 1, con y sin pelota,
 - 2- trabajar en tríos, con balón, agregando pase correcto al compañero,
 - 3- trabajar en situación real : Partido 7vs7, Fútbol-Rugby, Balón-Rugby,
- ya que éstos pasos responden a las situaciones que se realizan en un partido de fútbol, pues, cuando un jugador recibe el balón, primero lo controla y lo protege ante el asedio del rival, luego se apoya en un compañero para que el equipo siga teniendo la posesión del balón y avance en el terreno rival.

La diagramación del trabajo fue :

SESIONES Y CONTENIDOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ejer cici- os en pare jas y tríos Sin ele- men tos..	Ejer cici- os en pare jas con ele- men tos	Tra bajo s en situ ació n dos equi- pos de 7vs 7	Ejer cici- os en pare jas Sin ele- men tos	Ejer cici- os en pare jas con ele- men tos	Tra bajo s en situ ació n dos equi- pos de 7vs 7	Tra bajo s en situ ació n dos equi- pos de 7vs 7	Ejer cici- os en pare jas con ele- men tos	Ejer cici- os en pare jas con ele- men tos	Tra bajo s en situ ació n dos equi- pos de 7vs 7	Ejer cici- os en tríos con ele- men tos	Tra bajo s en situ ació n dos equi- pos de 7vs 7	Tra bajo s en situ ació n dos equi- pos de 7vs 7	Ejer cici- os en pare jas Con ele- men tos	Ejer cici- os en pare jas con ele- men tos	Tra bajo s en situ ació n dos equi- pos de 7vs 7

EL DETALLE DE LOS CONTENIDOS Y OBJETIVOS DE LAS SESIONES FUERON :

PRIMERA SESIÓN

OBJETIVO : Que los jugadores identifiquen y se adapten a la posición correcta de la técnica de control del balón en los duelos individuales.

MATERIALES : 7 banderines.

DURACIÓN : Ejercicio A 10 minutos - Ejercicio B 20 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : En los dos ejercicios se va a indicar cómo debe estar el cuerpo y los brazos a la hora de controlar el balón.

EJERCICIO A:

Los jugadores se distribuyen en parejas, cada pareja se ubica frente a un banderín. Estos se encuentran en 7 sectores del campo de juego que están divididos entre sí. A la orden del entrenador, un jugador adopta la posición de control del balón en los duelos individuales, sintiendo la posición ante la presencia del rival (su compañero), y tratará de que el rival no toque el banderín con los pies o con las manos, para lo cual la acción de los brazos y de su cuerpo serán activos. El trabajo por parejas dura 30 segundos, donde cada jugador realiza el ejercicio por 10 seg, luego se descansa otros 10 seg, y finalmente se cambian los roles. La secuencia quedaría : El jug A realiza la acción, se descansa 10seg, el jug. B realiza la acción por 10 seg. ; después se descansa 1minuto 30 seg y se cambia de pareja, realizando nuevamente el ejercicio.

Siempre habrá un jugador descansando que ingresará en la rotación cuando se cumplan los 1,30 seg.

EJERCICIO B :

Variante del ejercicio A. Pero los jugadores se agrupan en 5 tríos. A la orden del entrenador, los jugadores del trío trotan suavemente alrededor del banderín y al silbato uno de los jugadores debe cuidar el banderín contra uno de los dos jugadores, por un tiempo de 10 segundos, luego hará lo mismo con el otro jugador, pero por 5 segundos. Después se descansa por 2 minutos, trotando alrededor del banderín, y luego se reinicia el ejercicio. La secuencia sería : Jug 1 soporta la presión del Jug 2 (por 10 seg), luego soporta por 5 seg la presión del Jug 3 ; 2 minutos de descanso, luego el Jug 2 soporta al jug 1 (10 seg), y al jug 3 por 5seg ; 2 minutos de descanso, y el jug 3 soporta al jug 2 (10 seg), y al jug 1 por 5seg. Al fin de esta secuencia se descansa 4 minutos y se cambian los tríos.

SEGUNDA SESIÓN

OBJETIVO : Corregir la posición del cuerpo en el control de balón en los duelos individuales utilizando los brazos. Soportar la presión del rival y conseguir equilibrio corporal.

MATERIALES : 8 banderines y 2 pelotas de fútbol

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Flexionar las rodillas, inclinar el cuerpo ligeramente hacia delante, abrir los brazos, y empujar hasta alejarlo de la pelota.

EJERCICIO :

Los jugadores se dividen en dos grupos de 7. Se ubican en dos zonas que están delimitadas por 4 banderines que forman un cuadrado de 2 mts de lado. A la orden ingresan por parejas en cada zona. Un jugador controlará el balón con los pies tratando de protegerlo y al mismo tiempo intentará empujar al rival para sacarlo de la zona del cuadrado, para lo cual deberá utilizar los brazos activamente. Este trabajo durará 10 segundos, luego, el mismo jugador hará lo mismo pero con el balón en sus manos (10 seg). Después, se descansa por 30 seg. y se cambian los roles. Al finalizar esta secuencia ingresa a la zona otra pareja. El jugador que no posee el balón hace oposición, no intenta robar el balón.

TERCERA SESIÓN

OBJETIVO : Aplicar la técnica de control de balón en los duelos individuales en situación de juego real. Tener la posesión del balón el mayor tiempo posible.

MATERIALES : 1 balón de fútbol y 4 banderines.

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Bajar el cuerpo , flexionar las rodillas, abrir los brazos, colocar la pelota lejos del rival y apoyarse con un pase eficaz a un compañero de su equipo.

EJERCICIO :

Dos equipos de 7 jugadores en un campo reducido de 15 x 15 mts delimitado por 4 banderines.

Uno de los dos equipos empieza teniendo el balón. El equipo que posee el balón empieza a dar pases, pero al tercer pase, el jugador que recibe la pelota adopta la posición de control del balón y tiene que mantenerlo en su poder por 10 segundos ante el asedio del adversario. Luego se lo pasa a un compañero con precisión. Se debe tratar que el equipo mantenga el balón el mayor tiempo posible. El equipo que no tiene el balón intenta robarlo. Finalmente, se controlará : qué equipo tuvo más tiempo la pelota, y qué equipo perdió más duelos individuales.

Se producirán cambios cada 3 minutos con el jugador que queda afuera. (pues son 15 jugadores).

CUARTA SESIÓN

OBJETIVO : Que el jugador logre equilibrio corporal ante la presión del adversario.

MATERIALES : Ninguno

DURACIÓN : 20 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : No dejarse empujar. Impedir con los brazos que el rival pase la línea.

EJERCICIO :

Ubicados en parejas a lo largo de la línea lateral de la cancha. Un jugador se enfrenta al otro dejando libre la línea. A la orden, uno empuja al otro tratando de pasar la línea. EL que no empuja, adopta la posición de control de pelota y aguanta para que el rival no pase la línea, para lo cual debe usar los brazos activamente y bajar el cuerpo. Cada 10 segundos cambian los roles. Cumplido el cambio, se descansa 2 minutos y se reanuda el ejercicio con rotación de parejas. Siempre habrá un jugador descansando que ingresará al finalizar los 2 minutos.

QUINTA SESIÓN

OBJETIVO : Que el jugador controle el balón el mayor tiempo posible ante la presión del rival.

MATERIALES : 2 pelotas de fútbol, 8 banderines y 2 conos

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Cuidar la pelota. Utilizar los brazos. Inclinar el cuerpo. Cuidar el cono

EJERCICIO :

El grupo se divide en dos. Un grupo se colocará en la zona delimitada por 4 banderines que forman un cuadrado de 2 mts de lado. En su interior hay un cono. EL otro grupo se ubicará en la otra zona constituida de iguales características que la anterior y que está a 6 mts de aquella. A la señal, ingresa una pareja en el cuadrado, donde uno de los dos jugadores posee el balón e intenta que el rival no se lo robe y no toque el cono. El otro intentará quitarle la pelota y al mismo tiempo tocar el cono. Este si lo roba o toca el cono, se lo cederá al rival para que continúe con la secuencia del ejercicio hasta que el tiempo se cumpla. El trabajo dura 10 seg x 30seg. Osea, el jug A controla el balón por 10 seg contra el jug B, se descansa 30 seg. y luego lo realiza el jug. B. Cuando los dos hacen el ejercicio ingresa otra pareja.

SEXTA SESIÓN

OBJETIVO : Aplicar en situación de juego la técnica de control de balón en duelos individuales. Cuidar el balón el mayor tiempo posible.

MATERIALES : 1 balón de fútbol

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Aguantar la presión del rival. No permitir que el adversario quite el balón. Usar los brazos.

EJERCICIO :

Dos equipos de 7 jugadores. Fútbol en toda la cancha sin porterías. EL objetivo es darse el mayor número de pases. A la orden del entrenador se inicia el partido, y a la señal del técnico el que posee el balón debe controlarlo ante el deseo del rival de quitárselo. EL entrenador controla 10 segundos y luego indica que el tiempo de control ha terminado, con lo prosigue el ejercicio. No se puede robar la pelota interceptando un pase, pero si se roba durante el control del balón es válido. La intención es buscar continuidad en el juego agregando situaciones de control del balón. Se observará los duelos individuales ganados (en donde se sigue en poder del balón) y los duelos perdidos (donde se pierde el balón)

Se producirán cambios cada 3 minutos con el jugador que queda afuera. (pues son 15 jugadores).

SEPTIMA SESIÓN

OBJETIVO : Aplicar la correcta posición del cuerpo en situación real de juego. Cuidar el balón el mayor tiempo posible.

MATERIALES : 4 banderines, 1 balón de fútbol

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Seguridad en los pases. Cuidar el balón. Flexionar las rodillas. Abrir los brazos.

EJERCICIO :

FUTBOL-RUGBY : Dos equipos de 7 jugadores en un campo reducido de 30 x 30 mts. delimitado por 4 banderines. Se sortea que equipo empieza teniendo la posesión del balón. El equipo que la pelota intentará hacer un gol en el arco que ésta en la línea de fondo del otro equipo (portería). La pelota debe ser jugada con pases cortos (prohibido hacer pases largos), y cuando se hacen tres pases seguidos, el jugador que posee el balón lo toma con las manos se ubica de espaldas a sus adversarios, baja su cuerpo, flexiona las rodillas, protege la pelota con los brazos y empuja con el fin de avanzar en el terreno. Este avance dura 3 segundos, luego la pelota la coloca en el suelo y sigue la secuencia del juego (jugándose con el pié). El equipo que no tiene el balón puede robarlo. Habrá continuidad en el juego. Se controlará : qué equipo tuvo más tiempo la pelota, y los duelos individuales ganados y perdidos por equipo. Se producirán cambios cada 3 minutos con el jugador que queda afuera. (pues son 15 jugadores).

OCTAVA SESIÓN

OBJETIVO : Afianzar la posición de control de balón ante la presión del rival. Aguantar la presión y tener precisión en el pase.

MATERIALES : 1 balones de fútbol y 4 banderines.

DURACIÓN : 20 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Aguantar la presión del rival. Cuidar el balón. Abrir los brazos.

EJERCICIO :

El grupo se divide en 5 tríos. En un espacio delimitado por 4 banderines que están a 5 mts de distancia formando un cuadrado, entra un trío de jugadores con un balón. A la señal, el jugador que posee la pelota la protege ante la presión del rival. Debe usar los brazos, flexionar las rodillas e inclinar el cuerpo. Debe cuidar el balón por 6 segundos, cumplido el tiempo, da la pelota a su compañero para que realice el mismo movimiento. La rotación se hace así : el jugador A protege la pelota y la cede a B, a estos jugadores los presionó el jugador C. Luego, presiona el jugador B al A y luego al C ; y culmina el trabajo el jugador A que presiona a los otros dos. El trío deberá hacer 2 vueltas, siguiendo la misma secuencia anterior, una con el balón en los pies y otra con el balón en las manos. Cuando se hace una vuelta se descansa 1 minuto y luego se realiza la otra. Cumplida esto, ingresa otro trío.

NOVENA SESIÓN

OBJETIVO : Utilizar los brazos y tener la posición correcta del cuerpo para proteger el balón.

MATERIALES : 7 balones de fútbol y 7 conos

DURACIÓN : 20 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Cuidar la pelota. Que el rival no robe el balón y lo aleje del cono.

EJERCICIO :

7 parejas distribuidas por toda la cancha con un cono. A la orden, el que tiene el balón lo protege ante el asedio del rival sin alejarse del cono. Primero lo hace con el balón en el piso por 6 segundos, y luego lo hace con la pelota en sus manos por otros 6 segundos. Luego, cambian los roles. Habrá una pausa de 3 minutos cuando se haya realizado el ejercicio por los dos, luego rotan las parejas. El jugador que queda afuera rotará con otro cuando culmine el descanso de 3 minutos.

DECIMA SESIÓN

OBJETIVO : Aplicar el control del balón en situación real de juego. Cuidar el balón el mayor tiempo posible.

MATERIALES : 4 banderines, 1 balón y 4 conos

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Proteger el balón en los pases y en el Maul. Bajar la posición del cuerpo y abrir los brazos.

EJERCICIO :

BALON-RUGBY : 2 equipos de 7 jugadores en un rectángulo de 30 x 15 mts. En las líneas de fondo se colocan dos porterías con conos a 4mts de distancia. EL juego consiste en darse pases con las manos buscando hacer un gol(lanzando con las manos). Pero al quinto pase que da un equipo, se debe formar un Maul. El que posee el balón se pone de espalda a los rivales y dos compañeros lo empujan tratando de avanzar en el terreno ante la resistencia de los adversarios. EL entrenador hará durar esta formación por 15 segundos. En el juego se busca la continuidad, el equipo que intercepta un pase o lo roba en el Maul continúa con el ejercicio. Hay que intentar marcar un gol en el arco de enfrente.

No se pueden dar pases largos en el juego. Hay que verificar la cantidad de duelos ganados y perdidos por equipo, y el tiempo de posesión del balón.

Se producirán cambios cada 3 minutos con el jugador que queda afuera. (pues son 15 jugadores).

UNDECIMA SESIÓN

OBJETIVO : Proteger el balón correctamente y dar el pase correcto a un compañero. Cuidar el balón el mayor tiempo posible.

MATERIALES : 8 estacas y 2 balones

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Dar el pase correcto a un compañero y proteger el balón ante el rival

EJERCICIO : FUTBOL - MAUL

Se arman dos estaciones marcadas por 4 estacas que están a 2 mts de separación entre si. En cada una de ellas hay un balón. Los jugadores ingresan en tríos, uno tiene el balón en los pies y lo cuida ante la presión del rival, tratando que éste no lo saque del espacio comprendido por las estacas. Cuando se cumplen 6 segundos, el jugador agarra el balón con las manos (semejando un Maul de Rugby) y es empujado por su compañero tratando de hacer retroceder al rival durante 6 seg., luego baja la pelota al piso se apoya en su compañero con un pase preciso, y el jugador que hizo la presión ahora la aplicará sobre éste. La secuencia sigue hasta que los tres cumplan el trabajo, luego ingresa otro trío. Secuencia : Jug A protege por 6 seg, luego lo alza y es empujado por B, el rival es el C ; luego el B protege y es empujado por C, el rival es A ; y finalmente lo hace el C su compañero es A y el rival es B. Cada 4 minutos de trabajo se descansará un minuto.

DUODECIMA SESIÓN

OBJETIVO : Cuidar el balón en los duelos individuales y asegurar el pase al compañero para que el equipo tenga la posesión del balón. Cuidar el balón el mayor tiempo posible.

MATERIALES : 1 balón de fútbol

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Proteger el balón con los brazos. Asegurar la pelota.

EJERCICIO :

Dos equipos de 7 jugadores en toda la cancha. Se asignan marcas individuales en los dos equipos, por lo que se arman 7 parejas. Un equipo empieza teniendo el balón. El jugador que posee el balón lo cuida. Debe tenerlo en su poder por más de 5 segundos y luego dará un pase eficaz a un compañero, quien hará lo mismo. En el juego habrá continuidad, o sea, si un equipo roba el balón (interceptando un pase o ganando en duelos individuales) la secuencia continúa.

Hay que verificar la cantidad de duelos ganados y perdidos por equipo, y el tiempo de posesión del balón.

Se producirán cambios cada 3 minutos con el jugador que queda afuera. (pues son 15 jugadores).

DECIMOTERCERA SESIÓN

OBJETIVO : Aplicar el control del balón en situación real de juego. Cuidar el balón el mayor tiempo posible.

MATERIALES : 4 banderines, 1 balón y 4 conos

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Proteger el balón en los pases y en el Maul. Bajar la posición del cuerpo y abrir los brazos.

EJERCICIO :

BALON-RUGBY : 2 equipos de 7 jugadores en un rectángulo de 30 x 15 mts. En las líneas de fondo se colocan dos porterías con conos a 4mts de distancia. EL juego consiste en darse pases con las manos buscando hacer un gol(lanzando con las manos). Pero al quinto pase que da un equipo, se debe formar un Maul. El que posee el balón se pone de espalda a los rivales y dos compañeros lo empujan tratando de avanzar en el terreno ante la resistencia de los adversarios. EL entrenador hará durar esta formación por 10 segundos. En el juego se busca la continuidad, el equipo que intercepta un pase o lo roba en el Maul continúa con el ejercicio. Hay que intentar marcar un gol en el arco de enfrente.

Hay que verificar la cantidad de duelos ganados y perdidos por equipo, y el tiempo de posesión del balón.

Se producirán cambios cada 3 minutos con el jugador que queda afuera. (pues son 15 jugadores).

DECIMOCUARTA SESIÓN

OBJETIVO : Que el jugador logre equilibrio corporal para cuidar el balón ante la presión del adversario.

MATERIALES : 7 balones de fútbol

DURACIÓN : 20 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : No dejarse empujar. Impedir con los brazos que el rival pase la línea y toque la pelota.

EJERCICIO :

Ubicados en parejas a lo largo de la línea lateral de la cancha. Un jugador se enfrenta al otro dejando libre la línea. A la orden, uno empuja al otro tratando de pasar la línea y tocar, o patear la pelota. EL que no empuja, adopta la posición de control de pelota y aguanta, de espalda, para que el rival no pase la línea, para lo cual debe usar los brazos activamente y bajar el cuerpo. Cada 6 seg cambian los roles. Cumplido esto se descansa 3 minutos y se cambia de pareja.

Un jugador quedará afuera y rotará con un jugador cuando se cumplan los 3 minutos.

DECIMOQUINTA SESIÓN

. OBJETIVO : Utilizar los brazos y proteger el balón.

MATERIALES : 7 balones de fútbol

DURACIÓN : 20 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Que el rival no robe el balón.

EJERCICIO :

7 parejas distribuidas por toda la cancha con un balón. A la orden el que tiene el balón lo protege ante el asedio del rival. Primero lo hace con el balón en el piso por 6 segundos, y luego lo hace con la pelota en sus manos por otros 6 segundos. Cuando se cumplen esas dos secuencias se cambian los roles, luego se descansa 2 minutos y se reinicia el ejercicio cambiando de pareja. Un jugador quedará afuera y rotará con otro cuando se cumplan los 2 minutos.

DECIMOSEXTA SESIÓN

OBJETIVO : Cuidar el balón en los duelos individuales y asegurar el pase al compañero para que el equipo tenga la posesión del balón. Cuidar el balón el mayor tiempo posible.

MATERIALES : 1 balón de fútbol

DURACIÓN : 30 minutos

INDICACIONES DEL ENTRENADOR : Proteger el balón con los brazos. Asegurar la pelota.

EJERCICIO :

Dos equipos de 7 jugadores en toda la cancha. Se asignan marcas individuales en los dos equipos, por lo que se arman 7 parejas. Un equipo empieza teniendo el balón. El jugador que posee el balón lo cuida. Debe tenerlo en su poder por más de 5 segundos y luego dará un pase eficaz a un compañero, quien hará lo mismo. En el juego habrá continuidad, o sea, si un equipo roba el balón (interceptando un pase o ganando en duelos individuales) la secuencia continúa.

Hay que verificar la cantidad de duelos ganados y perdidos por equipo, y el tiempo de posesión del balón.

Se producirán cambios cada 3 minutos con el jugador que queda afuera. (pues son 15 jugadores).

EL SEGUIMIENTO Y EL CONTROL EN LAS SESIONES FUERON :

- En la segunda sesión 1, 4, 9, 14 y 15, utilizando la **Tabla 1** :

Jugador	Cómo tiene la posición del cuerpo. (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda
2 3 4	
Cantidad de Jug. que tienen la posición correcta del cuerpo	

- En la sesión 2, usando la **Tabla 3** :

Jugador	Cómo soporta la presión del adversario (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda	Cómo es el equilibrio corporal para controlar y cuidar el balón (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda
2 3		
Cantidad de Jug. que soportan la presión y tienen equilibrio corporal		

En la sesión 11, 16 y 8 usando la **Tabla 2** :

Jugador	Flexiona rodillas (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda	Inclina el cuerpo hacia adelante (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda	Emplea los brazos (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda	Coloca la pelota lejos del alcance del rival (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda	Da el pase correcto a un compañero (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda
2 3					
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.					

- En la sesión 8 y 15 , utilizando la **Tabla 5** :

Jugador	Cantidad de veces que perdió el balón. VALOR EN NUMEROS	Tiempo que controló el balón VALOR EN NUMEROS
2 3		
Cantidad de Jug. que perdieron pocas veces el balón y lo controlaron correctamente.		

En la sesión 5 con la siguiente **Tabla 4** :

Jugador	Cómo protege el cono (BIEN -MAL-REGULAR) según corresponda	Tiempo que controló al rival sin que este toque el cono VALOR EN NUMEROS
2 6 3		
Cantidad de Jug. que realizaron el ejercicio correctamente		

* En el 4to, 8avo, 12 mo y 16to entrenamiento, utilizando la siguiente **Tabla Comparativa 1** :

PRIMERA FASE DE LA RUEDA

Jugador	Cómo protege el balón (BIEN-MAL-REGULAR) según corresponda
2 3 4	
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	

SEGUNDA FASE DE LA RUEDA

Jugador	Cómo protege el balón (BIEN-MAL-REGULAR) según corresponda
2 3 4	
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	

- En la sesión 3,6,7,10,12,13 y 16, utilizando la **Tabla Comparativa 2** :

PRIMERA FASE DE LA RUEDA

Equipo	Tiempo de posesión del balón VALOR EN NUMEROS	Pelotas perdidas en duelos indiv. VALOR EN NUMEROS
A B		

SEGUNDA FASE DE LA RUEDA

Equipo	Tiempo de posesión del balón VALOR EN NUMEROS	Pelotas perdidas en duelos indiv. VALOR EN NUMEROS
A B		

- * En las sesiones 4,8,11 y 15 utilizando la **TABLA COMPARATIVA 3** :

PRIMERA FASE DE LA RUEDA

Jugador	Cantidad de repeticiones correctamente efectuadas VALOR EN NUMEROS
2 3 4	
Cantidad de jug. que realizaron óptima cantidad de repeticiones	

SEGUNDA FASE DE LA RUEDA

Jugador	Cantidad de repeticiones correctamente efectuadas
2	
3	
4	
.....	
Cantidad de jug. que realizaron óptima cantidad de repeticiones	

*Y, En cada partido de la primera y segunda fase del torneo usando el siguiente instrumento :

Primera fase de la rueda (del 1er al 8avo partido)

Partidos	Tiempo en que el equipo tuvo la Posesión del balón VALOR EN NUMEROS	Pelotas que el equipo perdió en el control del balón en los duelos individuales VALOR EN NUMEROS
1		
2		
.....		

Segunda fase de la rueda (del 9no al 16to partido)

Partidos segunda rueda	Tiempo en que el equipo tuvo la Posesión del balón VALOR EN NUMEROS	Pelotas que el equipo perdió en el control del balón en los duelos individuales VALOR EN NUMEROS
1		
2		
.....		

* Para tabular y comparar los resultados totales de cada rueda :

Campeonato	Total de pelotas perdidas en el control del balón en los duelos individuales VALOR EN NUMEROS	Tiempo total de posesión del balón VALOR EN NUMEROS
Primera Fase Segunda Fase		

TRATAMIENTO Y ANALISIS DE LOS DATOS

En el tratamiento y análisis de los datos se estipuló comparar los registros obtenidos en los instrumentos de recolección de datos de cada sesión de entrenamiento. Así se obtendría el grado de evolución de los trabajos realizados por el plantel. Este tratamiento se aplicó al universo de la investigación -conformado por los 15 jugadores del plantel- y ocuparía las 16 sesiones que abarcaron la primera rueda del torneo.

Las observaciones que se llevaron a cabo durante el análisis de los datos fueron de dos tipos: **1**- las dedicadas a analizar las conductas motrices individuales, en parejas y tríos (datos individuales); y **2** - las concernientes al estudio de las conductas motrices en situación real de juego: equipos enfrentados y Partidos del Campeonato (datos grupales). De este examen se desprendería si los jugadores del plantel, luego de ejercitaciones individuales específicas, podían trasladar lo trabajado a situaciones reales de juego (partidos). Para ello, se estipuló comparar los resultados obtenidos en las observaciones de los entrenamientos de la primera rueda con los de la segunda, y también se confrontaría el rendimiento del plantel en los partidos del campeonato de la 1era fase (1er al 8avo partido) con los de la 2da fase (9no al 16 to). Con esto se comprobaría si las ejercitaciones adaptadas del Rugby ayudaron a mejorar la técnica individual del control del balón en el fútbol.

Desarrollo:

1 - DATOS INDIVIDUALES

En la **1era. Sesión** de entrenamientos, donde se presentaron los ejercicios, previa explicación oral, se evidenció que 1 sólo un jugador del plantel (el 6,66%) tenía la posición correcta del cuerpo para la técnica del control del balón, que 8 jugadores del plantel (el 53,33%), lo realizaba de forma regular, y 6 jugadores del plantel (el 40%), no tenían incorporada las nociones elementales para desarrollar eficazmente dicha técnica. La tabla 1 (**ver anexo 1**) mostraba dicho análisis.

Los ejercicios que se realizaron en esta primera práctica fueron desarrollados en parejas y tríos. El objetivo de la sesión, era que los jugadores identifiquen y se adapten a la posición correcta de la técnica del control del balón.

En la **segunda sesión**, donde se trabajó en parejas con elemento (balón) y cuyo objetivo era corregir la posición del cuerpo en el control del balón en los duelos individuales, utilizando los brazos y soportando la presión del rival; la tabla 3 (**ver anexo 2**), a diferencia de la 1era sesión donde se trabajó sin elemento (balón), mostró que 2 jugadores (el 13,33 % del plantel) soportaban la presión del rival y tenían equilibrio corporal para cuidar el balón. Mientras que 9 jugadores lo realizaban de forma regular, y 4 jugadores del plantel no podían incorporar esos gestos técnicos.

Se observaron en esta práctica 7 cambios en relación a la 1era sesión :

- 1 jugador que tuvo en la 1era sesión Regular, ahora tenía Bien
- 4 jug. que tenían Mal, ahora conseguían Regular
- 2 jug. que tenían Regular, ahora tenían Mal

O sea, hubo 7 modificaciones de una práctica a otra, donde 5 se consideraron positivas y 2 negativas. Al trabajar con balón, se observó que 4

jugadores que tenían en la 1era sesión de entrenamiento una calificación negativa, con respecto a la posición del cuerpo, ahora en una situación específica (en situación) del fútbol soportaban la presión del adversario y tenían, con calificación regular, el equilibrio del cuerpo para cuidar el balón. Mientras que solamente 1 jugador mejoraba su calificación (de regular a bueno), y 2 jug. la empeoraban, de regular a mal, no pudiendo trasladar el trabajo aislado (sin balón) al trabajo específico (con balón).

La tercera sesión de trabajo, donde se buscaba aplicar lo ejercitado en una situación real de juego (partido 7vs7, donde hay rotación de un jugador en ambos equipos cada 2 minutos -ya que el plantel estaba formado por 15 jug.-), mostró que el equipo A tuvo 13 minutos de posesión del balón, que representa que cada jugador de su equipo consiguió tener en su poder el balón 1,8 seg., tiempo considerado regular ; mientras que el equipo B, lo pudo retener 17 minutos, o sea, cada jugador del equipo lo tuvo por 2,4 seg en su poder, consiguiendo también una calificación buena.

En cuanto a las pérdidas de balón, el equipo A tuvo 32 , y el equipo B 28. Lo que significa que cada jugador del equipo A perdió 4,5 veces el balón, y que cada jugador del equipo B, lo perdió 4 veces. En este aspecto, la calificación es regular para ambos equipos.

La tabla comparativa 2 (**ver anexo 3**), mostraba cómo costaba, por el poco tiempo de trabajo (3 sesiones), trasladar lo entrenado a la situación de juego real.

La 4ta práctica, cuyos trabajos eran realizados en parejas y sin elementos, donde el jugador tendría que lograr el equilibrio corporal ante la presión del adversario, se observó (**ver anexo 4- tabla 1**) :

- 6 jugadores del plantel no tenían la posición correcta del cuerpo (el 40%)
- 4 jugadores del plantel aplicaban la posición del cuerpo de manera correcta (el 26,66%)
- 5 jugadores del plantel aplicaban de manera regular la posición del cuerpo (el 33,33%)

Hubo, con respecto a la práctica 2, 4 modificaciones : 2 consideradas positivas y 2 negativas. Dos jugadores que anteriormente tenían una calificación Mala, ahora conseguían el Bueno, y dos jugadores que poseían Regular ahora obtenían una calificación Mala. El resto de los jugadores, mantuvieron sus respectivas calificaciones.

La tabla comparativa 1 (**ver anexo 5**), mostraba la cantidad de jugadores que protegían correctamente el balón en esta sesión (de la primera fase de la rueda), dicha cantidad fue 4.

También se verificó por medio de la tabla comparativa 3 (**ver anexo 6**), que hubo 4 jugadores que realizaron la cantidad de repeticiones óptimas (+10 rep) en este ejercicio, alcanzando una calificación Buena ; 6 jugadores lograron realizar 7 o menos repeticiones óptimas, consiguiendo una calificación Mala ; y 5 jugadores que lograron hacer entre 8 y 10 repeticiones correctas, alcanzando una calificación Regular.

En la 5ta sesión, donde se dividió al grupo en dos, se buscaba que el jugador controle el balón el mayor tiempo posible ante la presión del rival. Para lo cual el jugador debía cuidar el balón y utilizar los brazos activamente. En la actividad, el jugador, al mismo tiempo, tenía que cuidar el balón y un cono que no podía ser tocado por el rival. O sea, la atención recaía sobre el balón y el cono.

La tabla 4 (**ver anexo 7**) mostraba que había 5 jugadores (el 33,33 %) del plantel que protegían el cono y controlaban por un tiempo óptimo el balón, 4 jugadores (el 26,66%) lo hacían de manera Regular, y 6 jugadores lo efectuaban defectuosamente (el 40 % del plantel).

En esta práctica, la evolución fue la siguiente : hubo 3 cambios con respecto a la sesión anterior. Dos jugadores que tenían regular en la pasada sesión, ahora obtenían Bien (cambio positivo) y, un sólo jugador que tenía bueno ahora tenía regular (cambio regresivo), los demás mantuvieron sus calificaciones.

El **sexto entrenamiento** de aplicación en situación de juego. Se enfrentaban 2 equipos con la misión de cuidar el balón el mayor tiempo posible. La idea de este trabajo era que cuando el entrenador diera la orden, el jugador que poseía el balón debía protegerlo por 10 segundos ante el rival y luego lo cedería a un compañero mediante un pase, que no podía ser interceptado por el rival. Pero, si durante el tiempo de control el jugador perdía la posesión del balón éste pasaría a ser propiedad del equipo contrario, siguiendo con la secuencia del ejercicio. Se iban a considerar las pérdidas del balón y el tiempo de control del balón por equipo.

Se verificó por medio de la tabla comparativa 2 (**ver anexo 8**) que : el equipo A tuvo la posesión del balón por 14 minutos y el equipo B lo logró retener por 16 segundos.

Esto significó que :

- cada jugador del equipo A tuvo por 2 segundos el balón en su poder. Este control fue calificado como Regular.
- cada jugador del equipo B mantuvo el balón en su poder por 2,2 segundos, consiguiendo una calificación Buena.

Con respecto a las pérdidas del balón, el equipo A lo perdió 31 veces, mientras el equipo B lo perdió en 29 veces. Lo que representó que cada jugador del equipo A perdió 4,4 pelotas y los del equipo B lo hicieron en 4,1 oportunidades. En ambos casos la calificación fue Regular.

Comparando con la 3 sesión, se notó una mejoría en el equipo A, pudo tener el balón un minuto más en su poder (antes 13, ahora 14 minutos) , mientras que el equipo B lo tuvo un minuto menos en su poder (antes 17, ahora 16 minutos), y en ambos casos la calificación ahora era Buena. En las pérdidas del balón, el que tuvo menos pérdidas fue el equipo B (antes 32, ahora 31 pérdidas), y el equipo A aumentó en una unidad la cantidad de pérdidas (antes 28, ahora 29 pérdidas). En este caso, para ambos equipos la calificación seguía siendo regular.

La séptima sesión que tenía como objetivo aplicar la posición adecuada del cuerpo para el control del balón, mediante una situación real de juego (enfrentamiento de 2 equipos), arrojó los siguientes resultados en la tabla comparativa 2 (**ver anexo 9**) : el equipo A tuvo 17 minutos de posesión del balón, lo que representaba que cada jugador del equipo tuvo la pelota en su poder por 2,4 seg.. Dicha calificación era Buena, y superaba en tres minutos el tiempo de posesión del balón respecto a la práctica anterior (que era de 14 minutos). Con respecto a las pérdidas del balón, el equipo tuvo 30, lo que significaba que cada jugador perdió la pelota 4,2 veces, un resultado considerado Regular. Hubo leve mejoría comparando con la sesión 6, pues en ese aspecto el equipo perdió 31 veces el balón, y ahora lo hacía en 30 oportunidades.

Por su parte el equipo B tenía 13 minutos de posesión de balón, un resultado Regular (cada jugador tuvo en su poder la pelota por 1,8 seg). Hubo un descenso en este aspecto con respecto a la práctica 6, donde el equipo consiguió tener el balón por 16 seg.. Las pérdidas del balón fueron 33, cada jugador perdió la pelota 4,7 veces, lo que era considerado Regular. Y con respecto a la anterior sesión, se incrementaron 4 puntos las pérdidas del balón (que eran 29).

En **la octava sesión**, que era el término de la primera fase de la rueda, se trabajó en tríos para afianzar la posición de control del balón ante la presión del rival. Aquí se iban a exponer los resultados que se compararían con la segunda fase de la rueda.

La tabla 2 (**ver anexo 10**) mostraba que :

- 6 jugadores empleaban correctamente la técnica de control del balón (el 40 % del plantel). Todos ellos, flexionaban las rodillas, inclinaban el cuerpo, colocaban la pelota lejos del alcance de los rivales, utilizaban sus brazos activamente y daban el pase preciso a su compañero.
- 5 jugadores conseguían hacerlo de manera regular (el 33,33 % del plantel). Estos jugadores en el ejercicio alternaban pasajes de ejecución eficaz con pasajes poco eficaces, o sea, algunas veces controlaban el balón y lo daban correctamente a un compañero y otras veces no llegaban a hacerlo.
- 4 jugadores no conseguían mantener el equilibrio corporal, perdían los balones ante los rivales, y no podían ni siquiera dar el pase a un compañero. Representaba el 26,66 % del plantel.

En esta práctica, también se utilizó la tabla 5 (**ver anexo 11**), para verificar cuántos jugadores perdían pocas veces el balón y lo controlaban correctamente ante el rival, y por cuánto tiempo lo hacían. Y se observó similitud con la tabla 2, pues había 6 jugadores (40% del plantel) que controlaban correctamente el balón lo perdían pocas veces, 5 jugadores (33,33% dl plantel) que lo hacían de manera regular, y 4 jugadores (26,66% del plantel) que lo realizaban defectuosamente. Los mismos jugadores que consiguieron las clasificaciones mencionadas en esta tabla, tuvieron idéntica calificación en la tabla 2.

La tabla comparativa 1 (**ver anexo 12**), que verificaba la cantidad de jugadores que empleaban correctamente la técnica de control del balón, mostraba que había 6 jugadores que controlaban el balón correctamente, 5 jugadores que lo hacían de forma regular, y 4 jugadores que no controlaban la pelota. Se alcanzaba así, un porcentaje del 40% de los jugadores plantel que realizaban la técnica eficazmente (6 jug), un 33,33 % de los jugadores del plantel que lo hacían regular (5 jug) , y un 26,66 % de de los jugadores del plantel que lo realizaban defectuosamente.

En comparación con la práctica 4 donde se utilizó la misma tabla, se observó que se aumentaba en un 13,34 % la calificación Buena, ya que en la sesión 4 había 4 jugadores con calificación Buena y en esta sesión había 6 jugadores. Se disminuía en un 13,34 % la calificación Mala, pues había en la 4ta sesión 6 jugadores con dicha calificación y ahora había sólo 4 jugadores ; mientras que el valor Regular no sufría modificaciones (en las dos sesiones hubo 5 jugadores con calificación Regular).

La tabla comparativa 3 (**ver anexo 13**), mostraba lo siguiente:

- 6 jugadores efectuaban una cantidad de repeticiones consideradas óptimas (más de 11), había 5 jugadores que hacían una cantidad de repeticiones

calificadas como regular, y 4 jugadores conseguían alcanzar un número de repeticiones no superiores a 7, que se calificaban como deficientes.

Entonces, la primera fase de la rueda (constituida por 8 sesiones), mostraba lo siguiente en las Unidades de Análisis (**ver anexo 14 y anexo15**): En la Unidad de Jugadores en situación de entrenamiento en las primeras ocho fechas de la rueda, la cantidad de repeticiones óptimas por ejercicio, realizada por los jugadores del plantel, para provocar una mejoría en la técnica de control del balón, no superaba la cantidad de 7. Con este valor no se producía un correcto grado de aplicación de las ejercitaciones adaptadas de Rugby para el control del balón en los duelos individuales, pues sólo 6 jugadores llegaban a superar las 7 repeticiones, lo que correspondía a un 40% de jugadores del plantel. Y había 6 jugadores que lograban conseguir una posición equilibrada del cuerpo durante los duelos individuales, por lo que se obtenía una capacidad de resolución baja. Idéntico valor se conseguía respecto a la cantidad de jugadores que utilizaban correctamente los brazos en los duelos individuales. Y en la Unidad de Análisis Jugadores en situación de Juego, se evidenciaba que sólo 6 jugadores del plantel lograban conseguir retener el balón por más de 2,30 seg, y perdían el esférico menos de 3 veces. O sea, el 40% del plantel conseguía una calificación satisfactoria, por lo que, se obtenía un control del balón Bajo y una Capacidad de resolución Baja.

Se constató en los registros de las dos unidades de análisis: que solo el 40% de los jugadores del plantel alcanzaba a incorporar eficazmente los ejercicios adaptados del Rugby para perfeccionar la técnica de control de balón en los duelos individuales. Se establecía así, una relación y coherencia entre las valoraciones de las dos unidades de análisis, porque si un jugador no alcanzaba la cantidad de repeticiones adecuadas para mejorar la técnica de control del balón, tampoco podía poseer la capacidad de resolución en los duelos individuales para disputar el balón ante los adversarios (por lo que no podía controlar el balón, y lo perdía ante la presión del rival).

O sea, en esta mitad de la rueda los resultados que se obtuvieron fueron deficientes, había 6 jugadores del plantel que alcanzaron a perfeccionar la técnica de control del balón, 5 que lo hacían de manera regular, y 4 jugadores que no pudieron incorporar las ejercitaciones aplicadas de Rugby en la técnica de control del balón en los duelos individuales.

En el inicio de la segunda fase de la rueda, en la Novena sesión (segunda mitad de la rueda), donde se trabajó en el objetivo de utilizar los brazos activamente y tener una posición correcta del cuerpo para proteger el balón, se verificó (**ver anexo 16**), que 8 jugadores utilizaban eficazmente los brazos y tenían la posición correcta del cuerpo para el control del balón en los duelos individuales, 4 jugadores lo hacían de forma regular (26,66 % del plantel), y 3 jugadores no podían efectuar correctamente el ejercicio (20 % del plantel).

Con respecto al anterior entrenamiento hubo modificaciones en cuanto a las calificaciones, pues en el octavo entrenamiento la cantidad de jugadores que obtuvieron una calificación positiva fueron 6, los que obtuvieron la calificación regular fueron 5, y los que consiguieron una calificación mala fueron 4, mientras que en la novena sesión se consiguieron 9 calificaciones Buenas, 4 Regulares y 3 Malas.

Referente a la 4ta sesión, donde se utilizó la misma tabla para el análisis, se evidenció que hubo 9 modificaciones:

- 7 Positivas: 3 jugadores que tenían una puntuación Regular ahora conseguían un Bueno, y 2 jugadores que poseían calificación Mala obtenían Regular, y 2 jugadores que tenían calificación Mala ahora tenían Buena.
- 2 Negativas: un jugador que tenía Regular ahora poseía una calificación Mala, y un jugador que tenía una calificación buena ahora obtenía regular.

La décima sesión, en que se entrenó el control del balón en situación real de juego, para lo cual el grupo se dividió en dos equipos, la tabla comparativa 2 (**ver anexo 17**) arrojó el siguiente resultado:

El equipo A, tuvo en su poder el balón 16 minutos, lo que representaba que cada jugador del equipo tuvo el balón 2,7 seg, lo que fue cualificado como Bueno; mientras que el equipo B consiguió poseer la pelota por 14 minutos, lo que significó que cada jugador tuvo la posesión del balón por 2 seg, cualificación considerada Regular. Respecto a las pérdidas de balón se vio que: el equipo A tuvo 27 pérdidas y el equipo B obtuvo 25. Estos valores representaron que a cada jugador del equipo A le robaron el balón 3,8 veces, y cada jugador del equipo B perdió el balón en 3,5 veces. Estos guarismos resultaron Positivos para ambos equipos.

Comparando con el entrenamiento 7, en donde se utilizó la misma tabla comparativa 2, se evidenció que el equipo A bajaba en un minuto el tiempo de posesión del balón, y disminuía en tres veces las pérdidas del balón. El equipo B, por su parte, subía en un minuto el tiempo de posesión del balón, y disminuía en 8 unidades las pérdidas del balón.

En síntesis, respecto a las pérdidas del balón ambos equipos obtuvieron una evolución importante considerada positiva; y en el tiempo de tenencia del balón, el equipo A seguía conservando la cualificación Positiva y el equipo B también mantenía regularidad en la evaluación (calificación Regular en ambas sesiones).

En la undécima sesión, la tabla 2 (**ver anexo 18**) indicaba que:

* el 60% del plantel poseía una correcta disposición de los segmentos corporales a la hora de proteger el balón ante la presión del rival.

Mientras que La tabla comparativa 3 (**ver anexo 19**), también utilizada en esta sesión, mostraba que el número de jugadores que efectuaban una óptima cantidad de repeticiones en el ejercicio era 9 (60% del plantel).

Se daba en ambas tabulaciones una coincidencia en los resultados, pues había nueve jugadores que conseguían mantener eficazmente la posición del cuerpo, tres que lo hacían de manera regular, y tres que no lo hacían correctamente (según la tabla 2), repitiéndose las mismas calificaciones en la tabla comparativa 3.

Respecto a la práctica número 8, donde también se utilizaron las citadas tablas, se observaban las siguientes modificaciones:

- Se incrementaba en tres el número de jugadores que obtenían calificación buena.
- Descendía en dos unidades la cantidad de jugadores que conseguían una calificación regular.
- Los jugadores que fueron evaluados con resultado negativo fueron tres (descendía en una unidad respecto a la sesión 8).

Se verificaba una evolución en el trabajo, puesto que de un 40% de jugadores del plantel que realizaban acertadamente las ejercitaciones en la sesión 8, se lograba en el entrenamiento 11 que el 60% del plantel ejecutara correctamente dicha ejercitación.

La práctica número 12, donde se trabajó en el cuidado del balón en los duelos individuales mediante una situación real de juego (dos equipos enfrentados), se comprobó, mediante la utilización de la tabla comparativa 2 (**ver anexo 20**) que el equipo A y el B tuvieron el mismo tiempo el balón en su poder (15 minutos), lo que representó que cada jugador de los dos conjuntos retuvo el balón por 2,14 seg, lo que fue considerado como positivo. Y referente a las pérdidas del balón, el grupo A tuvo 24 y el B 27, lo que demuestra que cada jugador del equipo A perdió la pelota 3,4 veces y, cada jugador del equipo B 3,8 veces; siendo positivos estos guarismos obtenidos.

Comparando con la décima sesión, se mantuvo la valoración positiva referente a las pérdidas del balón, y respecto al tiempo de posesión de balón hubo mejorías, pues en la sesión 10 el equipo A fue calificado de manera positiva y el B de forma regular, y en la duodécima práctica, los dos equipos consiguieron un resultado eficiente en ese tópico.

En la misma sesión se utilizó la tabla comparativa 1. Se intentaba ver cómo los jugadores protegían el balón durante los duelos individuales.

Los resultados (**ver anexo 21**) comprobaron que el 60% del plantel (9 jugadores) utilizaban eficazmente la técnica de control del balón.

Comparando con la práctica 8, en donde se vio que sólo el 40% del plantel protegía correctamente el balón, en este entrenamiento se alcanzaba un aumento del 20%, lo que significaba una evolución en este aspecto.

El objetivo del trabajo desarrollado en la sesión 13 fue el de aplicar el control del balón en una situación real de juego, para lo cual se dividió el grupo en dos equipos.

La tabla comparativa 2 (**ver anexo 22**) fue utilizada en esta práctica para el control, y mostró que el equipo A mantuvo el balón por 16 minutos, lo que representaba que cada jugador lo tuvo en su poder por 2,2 seg, calificación considerada buena, en cambio el conjunto B lo pudo retener por 14 seg, lo que significaba que cada jugador lo tuvo en su poder por 2 seg, calificación regular. Y en lo tocante a pelotas perdidas en los duelos individuales, el equipo A tuvo 22 pérdidas y el B 24. En el caso del grupo A, significó que cada jugador perdió la pelota 3,14 veces, y el conjunto B obtuvo 24 pérdidas, o sea, a cada jugador el rival le quitó el balón en 3,4 oportunidades. Ambos guarismos fueron considerados positivos.

Comparando con la anterior sesión, en donde se utilizó la misma tabla, se verificó un retroceso, pues en la sesión 12 el equipo A y B en los dos tópicos valorados obtuvieron calificación positiva, y en cambio en la práctica 13, si bien el grupo A tuvo positivo en los dos aspectos, el equipo B obtuvo positivo en las pérdidas de balón y regular en el tiempo de posesión del balón.

En la 14 sesión, donde el objetivo perseguido era que los jugadores posean equilibrio corporal para cuidar el balón ante la presión del rival, se observó que las calificaciones obtenidas oscilaron entre regular y bien, con lo que ya no había en el plantel jugador alguno que no posea medianamente la técnica adecuada para disputar el balón en los duelos individuales, luego de haber incorporado los ejercicios aplicados de Rugby en los entrenamientos.

La tabla 1 (**ver anexo 23**) mostró que hubo un 66,66% del plantel (10 jugadores) que realizaban eficazmente el ejercicio, y un 33,33 % (5 jugadores) lo hacían medianamente bien.

En la práctica 15, se emplearon dos tablas de control y seguimiento, la tabla 5 y la tabla 1.

La tabla 5 (**ver anexo 24**), que verificaba la cantidad de balones perdidos y el tiempo de posesión por jugador en los duelos individuales, mostraba que 12 jugadores del plantel realizaban eficazmente el ejercicio, mientras que 3 futbolistas lo ejecutaban de manera regular, lo que representaba que el 80% del plantel alcanzaban una calificación positiva y un 20% llegaba a una calificación regular.

Comparando con la sesión 8, en donde se utilizó la misma tabla, se observó:

- Un incremento del 40% en jugadores que ejecutaban correctamente la ejercitación (de 6 jugadores se pasó a 12)
- Una disminución del 13,33% en jugadores que tenían calificación regular en el trabajo (de 5 jugadores se pasó a 3)
- Desaparición de la calificación mala en algún jugador que realice el ejercicio (de 4 jugadores se pasó a tener 0)

Por su parte, la tabla 1 (**ver anexo 25**), que controlaba la posición adoptada del jugador durante los duelos individuales, indicaba que el 80% de los jugadores del plantel tenían la posición correcta del cuerpo en los enfrentamientos con el rival. Doce jugadores tenían calificación positiva, mientras que dos obtenían un regular en la ejercitación.

La tabla 1 fue utilizada en la sesión 8, y mostraba las siguientes calificaciones: 6 jug. Bien, 5 jug. Regular y 4 jug. Mal; en la sesión 15 indicaba: 12 jug. Bien y 3 jug. Regular. Al igual que en la tabla 5, se evidenciaba un incremento del 40% en los jugadores del plantel que obtenían un resultado positivo en el entrenamiento.

El último entrenamiento de la segunda fase del torneo (el 16), donde se buscaba cuidar el balón en los duelos individuales y asegurar el pase a un compañero para que el equipo siga teniendo la posesión del balón, se verificó a través de la tabla 2 (**ver anexo 26**) que había 13 jugadores que alcanzaban una calificación satisfactoria al realizar las ejercitaciones, y 2 jugadores obtuvieron una calificación regular, mientras que las calificaciones negativas desaparecieron.

Comparando con la sesión 11, en donde se utilizó la misma tabla, se verificaba:

- Un aumento en 4 unidades en la cantidad de jugadores que alcanzaban una calificación positiva. Se pasó de 9 a 13 jugadores con cualificación buena (60% a 86,66% calif. Buena)
- Una reducción de 3 unidades en jugadores que habían alcanzado calificación regular, de 5 a 2 jugadores (de 33,33 % a 13,33% jug calif. Regular).

En dicha sesión también se emplearon dos tablas comparativas (Nº 1 y Nº 2). La primera, controlaba cómo los jugadores protegían el balón, mientras la segunda verificaba, en la situación real de juego (dos equipos enfrentados), el tiempo de posesión del balón y la cantidad de pérdidas de pelotas en duelos individuales por equipo.

La tabla comparativa 1, indicaba (**ver anexo 27**) que el 86,66% del plantel alcanzaba la calificación Buena y el 13,33% del plantel conseguía obtener un resultado regular. Esto mostraba que 13 jugadores protegían correctamente el balón en duelos individuales, y 2 jugadores lo hacían de

manera regular. Comparado con la práctica 12, de 9 jugadores con calificación Buena se pasó a 13, y de 3 jugadores con resultado Regular se progresó a 2.

Por su parte, la tabla comparativa 2 (**ver anexo 28**) señalaba que los dos equipos (el A y el B) conseguían el mismo tiempo de posesión del balón: 15 minutos; y respecto a las pérdidas del balón, el A tenía 20 y el B 21. Ambas valoraciones fueron estimadas como positivas.

Comparando con la práctica 13, se seguía manteniendo la cualificación positiva en el aspecto de las pérdidas del balón, y se mejoraba en el tiempo de posesión del balón, pues en la práctica 13 si bien el equipo A tenía 16 minutos (calif. Positiva) y el equipo B conseguía 14 (calif. Regular), ahora ambos equipos obtenían 15 minutos de tenencia del balón (calif. Positiva). Esto representaba que cada jugador del equipo A y del B, tuvo el balón en su poder por 2,14 seg, y referente a las pérdidas del balón, a cada jugador del grupo A se lo robaron en 2,8 oportunidades, y a cada jugador del equipo B se lo quitaron 3 veces.

Una vez volcadas las observaciones a los instrumentos de recolección de datos, se efectuó la agrupación de los mismos en dos categorías: **1** datos de ejercitaciones individuales (trabajos individuales, en parejas y tríos); **2** datos de ejercitaciones grupales y en situación real de juego (enfrentamiento por equipos en practicas, partidos del Campeonato).

La tabla **A** (**ver anexo 29**), mostraba las calificaciones obtenidas por cada jugador a lo largo de todo el proceso de trabajo.

En el registro se observaba que fueron 5 la cantidad de sesiones en la 1era y 2da fase de la rueda.

De la tabla se realizó el siguiente análisis, de acuerdo a las calificaciones deficientes (Negativas), medias (Regulares) y óptimas(Positivas):

A) Respecto a las calificaciones **Deficientes**:

En la tabla A se ve que en la **1era fase** el jugador **Nº 4** tuvo en la 1era práctica solamente calificación mala; el jugador **Nº 5** obtuvo cuatro calificaciones malas sucesivas (sesiones 1era,2da,4ta y 5ta); el jugador **Nº 7 y Nº 8** consiguieron el mismo registro que el jugador Nº 4; el jugador **Nº 9** obtuvo la misma calificación que el jugador Nº 5; el jugador **Nº 11** tuvo en la 1era, 4ta, 5ta y 8ava puntuación mala; el jugador Nº **13** obtuvo en las sesiones 2,4,5 y 8 puntuaciones malas; el jugador Nº **14** obtuvo en las sesiones 4ta, 5ta y 8ava registros malos; y el jugador **Nº15** en las sesiones 2,4,5 y 8 consiguió una calificación mala.

En la **2da fase**, los jugadores que siguieron teniendo puntuación mala fueron: el **Nº 9, Nº 10, Nº 14, Nº 15 y Nº 16**. El jugador **Nº 9** tuvo en la novena sesión la última calificación mala; el jugador **Nº 10**, que nunca había tenido una puntuación mala en las prácticas, tenía en la sesión 9 su primera y única calificación mala; el jugador **Nº 14** en esta segunda fase tenía un solo registro malo, en la sesión 11; el jugador **Nº 15** conseguía dos registros malos, en las sesiones 9 y 11 respectivamente; y el jugador **Nº 16** obtenía una puntuación mala en la sesión 11.

Los siguientes jugadores son los que tuvieron más calificaciones malas en todo el proceso de trabajo: **5, 9, 11, 13, 14 y 15**. Y los jugadores con menos calificaciones malas fueron: el jugador **4,7,8,10y16**. Los jugadores del primer grupo, son los que tuvieron más dificultades para incorporar las ejercitaciones adaptadas para trabajar la técnica del control del balón; en cambio los del segundo grupo, han sido más regulares en la adaptación de las ejercitaciones.

Una vez examinados los registros individuales en cada fase de la rueda, se pasaba luego a agrupar y a comparar los datos según la cantidad de casos negativos en cada una de dichas fases.

El gráfico 1 (ver anexo 30) correspondiente a la primera fase de la rueda, mostraba que:

*la cantidad de puntuaciones malas osciló entre 6 y 4 (6 en la 1era sesión, 4 en la 2da, 6 en la 4ta, 6 en la 5ta y 4 en la 8ava).

*La cantidad de casos negativos en esta fase se ubicaba entre el 40% y el 26,66%.

El gráfico 2 (ver anexo 31) correspondiente a la segunda fase de la rueda, indicaba que:

* los casos negativos llegaron hasta la sesión 11.

* la cantidad de casos fue de 3 en la sesión 9 y 11, lo que representaba el 20%.

Se verificaba por medio de estas ilustraciones que la cantidad de casos negativos en todo el proceso de trabajo no fue relevante para la adaptación de los trabajos adaptados del Rugby por parte de los jugadores, pues el mayor porcentaje negativo alcanzado fue del 40%, y fue durante la primera fase de la rueda (sesiones 1,4 y 5) donde hay un tiempo de familiarización con los ejercicios; mientras que en la 2da fase de la rueda, el porcentaje alcanzó el 20% (únicamente en las sesiones 9 y 11). Se produjo en la segunda mitad de la rueda una reducción importante en torno al número casos negativos (los registros Malos desaparecieron desde la sesión 14 al final de la segunda fase de la rueda), lo que mostraba un alto grado de incorporación de las ejercitaciones en todos los jugadores del plantel.

B) Respecto a las calificaciones **Medias:**

La tabla A registraba en **la primera sesión** correspondiente a la **1era fase** de la rueda 8 puntuaciones regulares, que pertenecían a estos jugadores: N°2, N°3, N°10, N°12, N°13, N°14, N°15, N°16. **La segunda sesión**, mostraba 9 puntuaciones regulares, de los siguientes jugadores: el jugador N°2 (que mantenía la misma calificación), el jugador N°4, el N°7, el N°8, el N°10 (ídem caso jugador N°2), el N°11, el N°12 (ídem caso jugador N°10), el N°14 (ídem jugador N°12), el jugador N°15, y el jugador N°16 (ídem caso jugador N°14). **La cuarta sesión** indicaba que el número de puntuaciones regulares llegaba a 5, correspondiente a estos jugadores: N°4 (que mantenía la puntuación de la sesión anterior), N°7 (ídem que el caso del jugador N°4), N°8 (ídem jugador N°7), N°10 (ídem jugador N°7) y N°16 (ídem jugador N°10). **La quinta sesión** enseñaba 4 registros regulares que afectaban a estos jugadores: N°3, N°7, N°8 y N°10. Los jugadores 7,8 y 10 repetían la misma puntuación de la sesión anterior; y en el caso del jugador N°3, volvía a tener una valoración regular luego de que obtuvo en la práctica 4 un registro Bueno. Finalmente **la sesión 8** que marcaba el final de la primera fase, mostraba 5 calificaciones regulares. Los siguientes jugadores alcanzaron dicho registro: N°5, N°7, N°8, N°9 y N°10. Estos jugadores seguían manteniendo la misma calificación que la anterior sesión: N°7, N°8, N°9 y N°10; mientras que el jugador N°5 y N°9 volvían a este registro luego de tener calificaciones Malas en la práctica anterior respectivamente.

En la **2da fase de la rueda**, la cantidad de calificaciones regulares en **la novena sesión** llegó a 4 y correspondían a estos jugadores: N°8, N°11, N°12 y

Nº14. Únicamente el jugador Nº8 seguía manteniendo la misma puntuación que en la práctica anterior. En la **undécima sesión**, el registro de puntuaciones regulares alcanzó a 3 (el más bajo desde que empezó el proceso), que correspondían a estos jugadores: Nº9, Nº12 y Nº13. El único jugador que seguía con el mismo registro que en la sesión anterior era el jugador Nº12. En la **sesión 14** los registros regulares fueron 5. Y los que obtuvieron tales calificaciones fueron estos jugadores: Nº3, Nº9, Nº10, Nº11 y Nº16. El único jugador que mantenía el mismo valor de la sesión anterior era el 9. **La sesión 15**, indicaba que los registros regulares fueron 3. Los jugadores que tenían esta puntuación fueron: el Nº12, Nº13 y el Nº14. No hubo en esta práctica ningún jugador que repitiera el mismo registro que en la sesión anterior. **La última sesión** de la 2da fase mostraba solamente dos registros regulares, que pertenecían al jugador Nº12 y Nº13. Ambos jugadores mantuvieron el mismo registro que en la sesión 15.

Los siguientes jugadores son los que tuvieron más cantidad de calificaciones regulares en todo el proceso de trabajo: Nº7 (4 en total), Nº8 (5 en total), Nº10 (6 en total), Nº12 (6 en total), y el Nº16 (4 en total). Y los jugadores: Nº2 (2 en total), Nº3 (3 en total), Nº4 (2 en total), Nº5 (1 en total), Nº9 (3 en total), Nº11(3 en total), y el Nº15 (1 en total).

Luego de analizar los desempeños individuales se pasó a agrupar los datos según el número de casos, de igual manera que se hizo con los datos negativos.

El gráfico 3 (ver anexo 32) correspondiente a la primera fase de la rueda, mostraba que:

*la cantidad de casos regulares osciló entre 9 y 4 (8 en la 1era sesión, 9 en la 2da, 5 en la 4ta, 4 en la 5ta y 4 en la 8ava).

*La cantidad de casos regulares en esta fase se ubicaba entre el 60% y el 26,66%.

El gráfico 4 (ver anexo 33) correspondiente a la segunda fase de la rueda, mostraba que:

*la cantidad de casos regulares osciló entre 4 y 2 (4 en la 9na sesión, 3 en la undécima, 5 en la 14 sesión, 3 en la 15ta y 2 en la 16ta).

*La cantidad de casos regulares en esta fase se ubicaba entre el 33,33% y el 13,33%.

Se verificaba por medio de estas ilustraciones que la cantidad de casos regulares en todo el proceso de trabajo fue relevante en la primera fase de la rueda, ya que alcanzó el 60%; en cambio en la segunda fase de la rueda fue decreciendo hasta llegar hasta el 26,66%. Las puntuaciones Malas llegaron a un 20% y las Buenas a un 86,66%, lo que evidenciaba que el descenso del porcentaje de calificaciones regulares se debió a que hubo un incremento en las puntuaciones Buenas, o sea, hubo una evolución positiva en todo el proceso de trabajo.

C) Respecto a las calificaciones **Optimas:**

La tabla A mostraba que en la **1era fase de la rueda**, en la **1era sesión**, la cantidad de calificaciones Buenas llegó a solamente una, que correspondió al jugador Nº6. En la **2da sesión**, las puntuaciones Buenas fueron 2, obtenidas por los jugadores Nº3 (que en la anterior práctica tenía calificación Regular), y el Nº6 (que mantenía la misma puntuación). La **4ta sesión**, indicaba que la cantidad de puntuaciones Buenas fueron 4, conseguidas por los siguientes jugadores: Nº2 (que en la sesión anterior tenía un registro Regular), Nº3

(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°6 (mantenía la puntuación respecto a la anterior práctica) y el N°12 (en la anterior sesión tenía Regular). En la **5ta práctica**, el número de calificaciones Buenas fue 5, de los siguientes jugadores: N°2 (mantenía la puntuación respecto la anterior sesión), N°4 (que en la práctica 4 tenía Regular), N°6 (mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°12 (mantenía el mismo registro que en la sesión anterior) y N°16 (que en la anterior sesión tenía una puntuación Regular). En la última sesión de la 1era fase (sesión 8), la cantidad de registros Buenos fue de 6, obtenidos por los jugadores N°2 (mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°3(que en la práctica 5 tenía Regular), N°4(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior),N°6(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°12 (mantenía el mismo registro que en la sesión anterior)y N°16(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior).

En esta fase, el jugador N°6 fue el más regular, pues tuvo en las 5 sesiones todas calificaciones Buenas. Esto mostraba la capacidad de recepción y facilidad del jugador para incorporar los ejercicios adaptados de Rugby en los entrenamientos. Y le siguieron los jugadores N°2 y N°12, que consiguieron tres puntuaciones Buenas seguidas.

En la **2da fase de la rueda**, en la **sesión 9**, alcanzaron una puntuación Buena los siguientes jugadores: N°2(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°3(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°4(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°5 (que en la anterior sesión tenía un registro Regular), N°6(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°7(que en la anterior sesión obtuvo un registro regular), N°13(que en la sesión anterior tenía un registro Malo), y el N°16(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior). La cantidad de calificaciones Buenas en dicha sesión fue de 8.

La **práctica 11**, indicaba que la cantidad de puntuaciones buenas fue de 9, que correspondían a los siguientes jugadores: N°2(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°3(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior),N°4(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°5(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°6(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°7(mantenía el mismo registro que en la sesión anterior), N°8(mantenía una puntuación Regular en la sesión anterior), N°10(mantenía una calificación Mala en la práctica anterior) y el N°11 (mantenía una puntuación Regular anteriormente). En la **sesión 14**, la cantidad llegó a 10, y la obtuvieron los siguientes jugadores: N°2,N°4,N°5,N°6,N°7,N°8 (estos jugadores mantuvieron la misma calificación que en la sesión anterior), N°12,N°13(ambos tenían en la anterior sesión calificación Regular),N°14 y el N°15 (que tenían en la sesión 11 puntuación Mala). En la **sesión 15**, las calificaciones Buenas llegaron a 12. El jugador N°2 (mantenía la misma calificación que en la anterior sesión); el jugador N°3 (tenía calificación regular en la sesión 14); los jugadores N°4, N°5,N°6,N°7y N°8 mantuvieron la misma calificación que en la sesión anterior; el jugador N°9,N°10 y N°11 tenían en la sesión anterior calificación regular; el jugador N°15, seguía manteniendo la misma puntuación que en la práctica anterior; y el jugador N°16, tenía un registro Malo en la práctica 14. Y la **sesión 16**, que marcaba el final del proceso de trabajo, exhibió 13 calificaciones Buenas. Los siguientes jugadores terminaron la 2da fase de la rueda con dicha puntuación: N°2,N°3,N°4,N°5,N°6,N°7,N°8,N°9,N°10,N°11,N°15, N°16 y el N°14. Solamente

el jugador N°14 tenía en la anterior sesión una puntuación Regular, mientras que los demás mantenían el mismo registro Bueno respecto a la práctica 15.

En esta segunda fase, los jugadores N°2, N°4, N°5, N°6 y el N°7 fueron los que obtuvieron en todas las sesiones un registro Bueno; y el jugador N°3 consiguió 4 calificaciones Buenas. Y desde la sesión 14 los demás jugadores alternaron calificaciones Buenas con Regulares.

Luego de analizar los desempeños individuales se pasó a agrupar los datos según el número de casos, de igual manera que se hizo con las valoraciones anteriores.

El gráfico 5 (ver anexo 34) correspondiente a la primera fase de la rueda, mostraba que:

*la cantidad de casos registrados como Buenos osciló entre 1 y 6 (1 en la 1era sesión, 2 en la 2da, 4 en la 4ta, 5 en la 5ta y 6 en la 8ava).

*La cantidad de registros Buenos en esta fase se ubicaba entre el 6,6% y el 40%.

El gráfico 6 (ver anexo 35) correspondiente a la segunda fase de la rueda, mostraba que:

*la cantidad de casos Buenos osciló entre 8 y 13 (8 en la 9na sesión, 9 en la 11 sesión, 10 en la 14ta, 12 en la 15ta y 13 en la 16ta).

*La cantidad de casos negativos en esta fase se ubicaba entre el 53,33% y el 86,66%.

Se verificaba por medio de estas ilustraciones que la cantidad de casos Buenos en todo el proceso de trabajo fue creciendo de manera importante, pues en la 1era fase de la rueda las calificaciones buenas llegaron al 40% y al final del proceso de trabajo (2da fase) llegó al 86,66%. Esto evidenciaba que los trabajos individuales, en parejas y en tríos fueron incorporados y asimilados satisfactoriamente por el plantel, ya que desde la primera sesión de la segunda fase de la rueda las calificaciones Buenas superaron el 50% del plantel, y desde la sesión 14, las calificaciones obtenidas por el plantel oscilaron entre regulares y buenas - desapareciendo los registros malos- lo que indicaba que a esa altura había un alto porcentaje de jugadores que aplicaban correctamente la técnica del control del balón y un porcentaje menor que lo realizaba medianamente bien o de manera regular.

2 - DATOS GRUPALES

La tabla B (ver anexo 36) correspondiente a las calificaciones grupales de la primera y segunda fase de la rueda, mostraba el desempeño de los jugadores en el equipo (en la situación real de juego). Se tabularon dos puntuaciones: el tiempo de posesión del balón que el equipo obtenía y las pérdidas del balón que ocurrían durante ese trabajo.

La tabla mostraba que la cantidad de sesiones de entrenamientos grupales en todo el proceso de trabajo fueron **7: 3** en la 1era fase y **4** en la 2da fase.

El análisis se hizo agrupando y comparando los datos de toda la primera fase y segunda fase de la rueda concernientes al Tiempo de Posesión del balón y a las Pérdidas del balón.

- **Respecto al tiempo de posesión de balón:** El gráfico **A (ver anexo 37)** indicaba que en toda la primera fase de la rueda (sesiones 3,6 y 7) el tiempo de posesión del balón osciló entre los 17 y 13 minutos por equipo. El equipo A en la práctica 3 alcanzó los 13 minutos, en la sesión 6 llegó a 14, y en la

sesión 7 tuvo su pico más alto alcanzando los 17 minutos; mientras que el equipo B tuvo en la sesión 3-17 minutos de tenencia del balón, en la práctica 6 - 16 minutos, y en la sesión 7, llegó a los 13 minutos. Esto indicaba que los jugadores del equipo B habían incorporado eficazmente la técnica de control del balón, pues en el tiempo de tenencia de balón en la sesión 3 el equipo B superó al A en 4 minutos. En la siguiente práctica, si bien el equipo B siguió superando en dos minutos al equipo A, la reducción en el tiempo de tenencia del balón indicaba que los jugadores de este último grupo comenzaban a mejorar con respecto a este gesto técnico. Y esto se incrementó al final de la 1era fase de la rueda, ya que el equipo A superó en 4 minutos al equipo B.

En la segunda fase de la rueda, el gráfico **B (ver anexo 38)** mostró que en la sesión 10, el equipo A tuvo 16 minutos y el equipo B 14; en la sesión 12, el equipo A obtuvo 15 y el B 15; en la sesión 13, el equipo A consiguió 16 y el B 14 (repitiéndose lo de la sesión 10); en la sesión 16, el equipo A obtuvo 15 y el B 15 (ídem práctica 12). Esto evidenció una regularidad y paridad en la aplicación de la técnica de control del balón por parte todos los jugadores del plantel en la segunda fase de la rueda, pues en los tiempos registrados nunca un equipo superó al otro en más de 2 minutos. El tiempo de tenencia del balón en esta fase osciló entre 16 y 14 minutos.

A través de estas ilustraciones que registraban los tiempos de tenencia del balón, surgieron estas consideraciones:

- El equipo A fue superior en tres oportunidades (sesiones 7, 10 y 13) y el equipo B (sesión 3 y 6) en dos, y en dos ocasiones (sesión 12 y 16) fueron iguales los tiempos.
- En la primera fase: el equipo A comenzó con una mejor aplicación de la técnica de control del balón en las situaciones reales de juego, luego el equipo B mejoró y hasta superó el rendimiento del equipo A. O sea, el desnivel producido al comienzo de los trabajos grupales (sesión 3) se debió a una rápida adaptación por parte de los jugadores del equipo A, y la disminución de los minutos de tenencia del balón por parte del equipo B en las sucesivas prácticas, fue producto a que los jugadores de este grupo comenzaron a mejorar la técnica de control del balón, producto de una mejora de esta técnica a través de los ejercicios adaptados de Rugby.
- En la segunda fase: los dos equipos tuvieron regularidad en el desempeño de los trabajos en situación. Si bien el equipo A no fue superado en esta fase por el equipo B, la diferencia que marcaba el grupo A sobre el B no superó los dos minutos. Esto marcaba regularidad en los dos planteles respecto a este gesto técnico en toda la segunda fase, lo que evidenciaba que al final de todo el proceso de trabajo se lograba mejorar la posesión del balón.

***Respecto a las pérdidas del balón:** el gráfico **C (ver anexo 39)** indicaba que las pérdidas del balón en la primera fase de la rueda oscilaron entre 32 y 28 por equipo. El equipo A en la sesión 3 obtuvo 32 pérdidas y el equipo B 28; en la sesión 6, el equipo A redujo en una unidad la cantidad de pérdidas del balón (31) y el equipo B aumentaba en una unidad el valor respecto a la práctica anterior (29); en la siguiente sesión (última de la 1era fase) el equipo A logró 30 pérdidas y el equipo B subió abruptamente a la cifra 33. Esto mostraba que el equipo A mostró una evolución positiva en el desarrollo de los trabajos grupales, pues sus valores fueron descendiendo sesión tras sesión. Comenzó con 32 pérdidas y terminó la fase con 30. Por su parte, el equipo B comenzó

con un registro menor que el equipo A (28) y terminó con 33 pérdidas al término de la fase, superando al equipo A. Esto mostraba que ambos equipos tuvieron desempeños similares y regulares en esta fase, ya que la diferencia de pérdidas entre los equipos nunca superó 4 unidades. Y justamente la mayor diferencia de 4 unidades se produjo en la primera sesión de esta fase, cuando los jugadores tenían que adaptar los trabajos individuales a los trabajos reales.

En la segunda fase de la rueda, el gráfico **D (ver anexo 40)** indicaba que las pérdidas balón en esta fase se ubicaron entre 27 y 21 por equipo. En la sesión 10, el equipo A conseguía 27 pérdidas y el equipo B 25; en la sesión 12, el equipo A tuvo 24 pérdidas contra 27 del equipo B; la 13 sesión, mostró que el equipo obtuvo 22 pérdidas y el grupo B 24; y en la sesión 16, el equipo A consiguió 20 pérdidas y el equipo B 21. En la fase la reducción de pérdidas del balón comparando con la fase anterior fue considerable. La diferencia en el número de pérdidas del balón obtenidas por un equipo nunca superó en tres unidades al otro equipo, lo que evidenciaba paridad por parte de los equipos a la hora de desarrollar lo trabajado individualmente en ejercicios de situación real de juego.

A través de estas ilustraciones que registraban las pérdidas del balón, surgieron estas consideraciones:

- El equipo A fue superior en cuatro oportunidades (sesiones 7, 12, 13 y 16) y el equipo B en tres sesiones (sesión 3, 6 y 10).
- En la primera fase: el equipo A comenzó con un registro alto (32), mientras que el equipo obtuvo un registro bajo (28). El equipo A fue mejorando con el correr de las sesiones hasta llegar a 30 pérdidas a final de la fase, el equipo B en cambio fue incrementando los minutos en las sesiones posteriores hasta alcanzar un valor de 33 pérdidas en la sesión 7. Esto indicaba que los jugadores de un equipo empezaron aplicando eficazmente la técnica del balón, y el otro grupo tuvo dificultades para incorporar eficazmente los gestos técnicos adecuados; pero esto se revirtió rápidamente, ya que en las prácticas sucesivas los valores comenzaron a descender. Por lo que al final de dicha la paridad entre los dos grupos fue evidente.
- En la segunda fase: los dos equipos tuvieron regularidad en el desempeño de los trabajos en situación. Si bien el equipo B no superó una sola vez al equipo A en menor pérdidas del balón, la diferencia que marcaba el grupo A sobre el B no superó nunca las 3 unidades. Esto marcaba regularidad en los dos planteles respecto a este gesto técnico en toda la segunda fase, lo que evidenciaba que al final de todo el proceso de trabajo se lograba mejorar la técnica de control del balón en situaciones reales de juego.

La tabla C (**ver anexo 41**) mostraba las observaciones realizadas en los partidos de la 1era y la 2da rueda. En la tabla C, se observa que el tiempo de posesión del balón del equipo en la 1era fase de la rueda osciló entre 41 y 36 minutos por partido, y en las pérdidas del balón, los valores fluctuaron entre 27 y 20 pérdidas por partido. Así registraba el gráfico E (**ver anexo 42**) el tiempo de control del balón del equipo en la primera fase de la rueda, y el gráfico F (**ver anexo 43**) ilustraba los valores concernientes a las pérdidas del balón.

Con respecto a la segunda fase de la rueda la Tabla C (ver anexo 41) indicaba que los valores concernientes al tiempo de control del balón osciló entre los 46 y 38 minutos, y con respecto a las pérdidas del balón los valores se ubicaron entre 21 y 17. Así registraba el gráfico G (**ver anexo 44**) el tiempo

de posesión del balón en la segunda fase de la rueda; y el gráfico H (**ver anexo 45**) ilustraba los valores concernientes a las pérdidas del balón.

La tabla D (**ver anexo 46**) mostraba los valores totales en cada fase de la rueda respecto al tiempo de posesión del balón y a las pérdidas del balón.

En la tabla se evidenciaba que el total de pelotas perdidas por el equipo en la 1era fase de la rueda fue de 331, mientras que en la segunda fase de la rueda el número llegó a 311; y respecto al tiempo total de posesión del balón, en la 1era fase alcanzó 151 minutos y en la fase 2, el equipo obtuvo 188 minutos.

Los gráficos I y J, exhibían y confrontaban los valores alcanzados por el equipo en toda la rueda. El gráfico I (**ver anexo 47**) contrastaba los registros concernientes a la tenencia del balón; y el gráfico J (**ver anexo 48**) comparaba los datos referidos a las pérdidas.

Estas ilustraciones indicaban que en la primera fase el equipo consiguió un tiempo total de tenencia del balón de 151 minutos, que representaba que cada jugador del equipo tuvo en su poder el balón por 1,88 segundos por partido (la operación se realizó así: 151 minutos / cantidad de partidos de la fase = 8, y el resultado dividido 10 -cantidad de jugadores que se desempeñaron en los partidos-, obviamente el arquero no entra en consideración). Este valor fue evaluado como Regular (entre 1,5 y 2seg por jugador), lo que indicaba que el equipo estaba incorporando paulatinamente los gestos técnicos adecuados del control del balón. En cambio en la segunda fase, el valor total que obtuvo el plantel llegó a 188 minutos. Lo que representaba que cada jugador del equipo en esta fase tuvo en su poder el control del balón por 2,33 segundos por partido (la operación fue la misma que en el caso del registro anterior), que fue evaluado como Bueno (mas de 2 seg). Y mostraba un aumento de 37 minutos respecto a la fase anterior, lo que evidenciaba una progresión positiva importante del plantel.

Referente a las pérdidas del balón, en la primera fase el equipo obtuvo un total de 331 pérdidas, que representaba que cada jugador del equipo perdió el balón 4 veces por partido (ídem operaciones anteriores tiempo posesión del balón). Este valor era estimado como Regular (rango establecido entre 4 y 5 pérdidas), lo que indicaba que en este aspecto, los jugadores del plantel tenían en los partidos de esta fase un desempeño mediocre. Pero en la segunda fase de la rueda, el valor disminuyó en 20 alcanzando las 311 pérdidas del balón. Este resultado significaba que cada jugador perdió el balón 3 veces, y este valor era estimado como Bueno (rango establecido en menos de 4 pérdidas). El desempeño del equipo en esta fase fue considerado Positivo.

Finalmente, se observó que en las dos cuestiones evaluadas (tiempo de posesión y pérdidas del balón), en la primera fase, el equipo alcanzó la misma calificación de Regular, como producto de la paulatina incorporación de los gestos técnicos adecuados para el control del balón por parte de los jugadores. Y en la fase final de la rueda también se consiguió la misma calificación, pero en este caso fue calificada como Buena. Y se evidenció un progreso y una evolución importante en el plantel respecto a la técnica de control del balón, que fue el resultado de una aplicación eficaz de los ejercicios adaptados de Rugby (trabajados en los entrenamientos) en los partidos de la segunda rueda del Torneo.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

A través de lo expuesto en el apartado anterior se pudo interpretar lo siguiente:

* Tanto en los trabajos individuales (trabajos por parejas y en tríos) como en las ejercitaciones grupales (enfrentamientos por equipos) se observaba, al comienzo de los entrenamientos, una paulatina incorporación de los ejercicios adaptados de Rugby; y luego con el correr de las sesiones se llegó a una eficaz y adecuada aplicación de estos ejercicios en los trabajos grupales e individuales. Lo anterior fue el resultado de que cuando se incorporaron trabajos nuevos y novedosos, demanda un tiempo de familiarización y adaptación por parte de los jugadores a estas nuevas ejercitaciones. Los valores registrados en la 1era fase de la rueda verificaban lo expuesto anteriormente. Luego de la primera fase, una vez familiarizados y reforzados los ejercicios en las sesiones sucesivas, se comprobaba que en la técnica de control del balón había un progreso notable, pues de contar con 6 jugadores del plantel que realizaban correctamente este gesto técnico al final de la 1era fase, se llegaba al final del proceso de trabajo con 13 jugadores del plantel que aplicaban la técnica de control del balón.

* En los partidos del Torneo, el desempeño del equipo fue de mayor a menor a medida que transcurrían los partidos. Los guarismos obtenidos en la 1era fase permitían verificar que el equipo tenía un rendimiento Regular respecto a la Tenencia del Balón (151 minutos) y a las Pérdidas del balón (331), que coincidía con el rendimiento de los jugadores en los entrenamientos; en cambio en la 2da fase, el rendimiento del equipo fue calificado como Bueno, pues los valores así lo indicaban (311 pérdidas del balón y 188 en tenencia del balón) producto de una mejoría en los entrenamientos y de un traslado adecuado de los ejercicios adaptados de Rugby a la situación real de juego (partidos). Estos valores también indicaban una relación estrecha con el rendimiento de los jugadores en las prácticas.

Estas interpretaciones mostraban que la alternancia en los trabajos realizados durante los entrenamientos, conformada por 8 sesiones de trabajos individuales y por 7 sesiones de trabajos grupales, produjeron una rápida mejora en la técnica de control del balón.

La manera en que se planificaron las sesiones individuales y grupales ayudaron a esta evolución:

Nº Sesiones	Tipo de Ejercitación
1	Trabajos Individuales, parejas y tríos
2	Trabajos Individuales, parejas y tríos
3	Trabajos Grupales y en situación de juego
4	Trabajos Individuales, parejas y tríos
5	Trabajos Individuales, parejas y tríos
6	Trabajos Grupales y en situación de juego
7	Trabajos Grupales y en situación de juego
8	Trabajos Individuales, parejas y tríos

9	Trabajos Individuales, parejas y tríos
10	Trabajos Grupales y en situación de juego
11	Trabajos Individuales, parejas y tríos
12	Trabajos Grupales y en situación de juego
13	Trabajos Grupales y en situación de juego
14	Trabajos Individuales, parejas y tríos
15	Trabajos Individuales, parejas y tríos
16	Trabajos Grupales y en situación de juego

Al ubicar en la primera fase de la rueda un diagrama **2-1-2-2-1**, se conseguía incorporar y familiarizar lentamente los ejercicios novedosos en el plantel, ya que se comenzó con dos sesiones de tipo individual (por parejas y Tríos) donde los jugadores iniciaban el trabajo en situaciones aisladas a resolver contra un rival, que en esos casos hacía de una leve oposición dejando desarrollar el trabajo del ejecutante; después en la sesión siguiente se intentaba trasladar lo trabajado en la práctica anterior en una situación de juego (dos equipos enfrentados); le seguían dos sesiones individuales para seguir trabajando de manera aislada y con oposición contra un rival; luego se colocaron dos trabajos en situación real de juego, para reforzar lo realizado en las anteriores sesiones; terminando la fase con una sesión individual.

En la segunda fase, el diagrama fue **1-1-1-2-2-1**, comenzando con una sesión individual la segunda fase del Torneo; le siguió una sesión grupal, y luego nuevamente una de tipo individual (obviamente, en estas tres sesiones se buscaba efectividad en la ejecución de la técnica del control del balón), las dos sesiones siguientes fueron de tipo grupal, las dos posteriores fueron de tipo individual, terminando la última práctica con una sesión de tipo grupal.

Entonces, un medio eficaz para corregir y afianzar la técnica de control del balón en el fútbol fue la incorporación de ejercitaciones adaptadas de Rugby en los entrenamientos del plantel. Teniendo en cuenta que para generar un cambio en los futbolistas que tenían un déficit bajo en ese gesto técnico, se debía tener en cuenta algunas consideraciones:

1 - La periodización-planificación de las sesiones de entrenamiento debían contar con trabajos de tipo individual, por parejas-tríos; y contar también con trabajos de tipo grupal, en situación real de juego (enfrentamiento por equipos).

2 - La manera de distribuir los tipos de trabajos (individuales y grupales) debían alternarse.

3 - La duración de los ejercicios no debía superar los 30 minutos, ya que al ser ejercicios de enfrentamiento (uno contra uno) demandaban una exigencia física importante, y si se excedía en el tiempo trabajo se corría el riesgo de que las modificaciones que se esperaban alcanzar no se produzcan.

Por el tipo de diseño de investigación desarrollado en esta propuesta (exploratorio), las siguientes sugerencias estarían destinadas a futuras investigaciones que puedan seguir avanzando en el tema:

* La adaptación de ejercitaciones de Rugby al Fútbol es posible (coincidiendo con lo expuesto en el marco teórico de esta propuesta) siempre y cuando los gestos técnicos a corregir y a afianzar se desarrollen en situaciones específicas del juego real. O sea, la manera de realizar las ejercitaciones de Rugby es en situaciones de juego (en circunstancias que se producen en los partidos), pues si se hiciesen en forma aislada, mediante propuestas de repetición (ejercicios

de tipo analíticos), cuando se quiera trasladar a la situación real de juego sería muy dificultoso que los jugadores puedan aplicar eficazmente lo desarrollado en esa instrucción. En cambio, si se empieza a trabajar en situaciones similares que se presentan en los partidos (ejercicios de tipo sintéticos), el traslado de los jugadores es activo y perdurable, por lo que provocaría mejorías en el gesto técnico a corregir, modificar o afianzar. Un ejemplo de esto sería cuando se pretende enseñar la técnica del pase en un plantel de fútbol. Si lo hace mediante una estructura estática, monótona y repetitiva, ejemplo: en parejas y tríos comienzan a ejecutar los pases. Después se verificará que cuando se desarrollen las acciones en los partidos, lo que se trabajó en las prácticas no dará frutos, porque en situación de juego este gesto técnico está sujeto a la presión del adversario. Entonces, si se hubieran elegido ejercitaciones que procuren enseñar y afianzar el pase en situación de juego (trabajos con oposición: en tríos donde se tiene que dar el pase al compañero evitando que el rival lo robe), la aplicación y el traslado de estos trabajos se exhibiría en los jugadores.

* Para poder desarrollar los trabajos eficazmente, éstos se deben ajustar a un Universo no superior a 15 jugadores.

* En la planificación de las ejercitaciones, se deben alternar ejercicios de tipo individual con ejercicios de tipo grupal (en situación específica de juego); y éstos deben ejecutarse a situaciones reales de juego.

* La duración de los ejercicios no puede ser mayor a 30 minutos, por lo expuesto en el punto 3 de consideraciones.

En síntesis, la incorporación de gestos o comportamientos motores del Rugby ayuda a corregir y a modificar la técnica de control del balón en el Fútbol, por ser un deporte afín en cuanto a su lógica interna y a su origen histórico con el fútbol (Marco Teórico). Y esto abre un abanico muy interesante de posibilidades para Directores Técnicos y Preparadores Físicos que quieran encontrar nuevas formas de trabajar, corregir, enseñar, modificar y afianzar técnicas de fútbol mediante la aplicación de nuevas metodología de entrenamiento.

ANEXO

Anexo1 - Tabla 1 - Primera Sesión

JUGADOR	CÓMO TIENE LA POSICIÓN DEL CUERPO.
2	R
3	R
4	M
5	M
6	B
7	M
8	M
9	M
10	R
11	M
12	R
13	R
14	R
15	R
16	R
Cantidad de Jug. que tienen la posición correcta del cuerpo	1

Anexo 2 -Tabla 3 - Segunda Sesión

JUGADOR	CÓMO SOPORTA LA PRESIÓN DEL ADVERSARIO	CÓMO ES EL EQUILIBRIO CORPORAL PARA CONTROLAR Y CUIDAR EL BALÓN
2	R	R
3	B	B
4	R	R
5	M	M
6	B	B
7	R	R
8	R	R
9	M	M
10	R	R
11	R	R
12	R	R
13	M	M
14	R	R
15	M	M
16	R	R
Cantidad de Jug. que soportan la presión y tienen equilibrio corporal	2	

Anexo 3 -TABLA COMPARATIVA 2- Tercera Sesión- PRIMERA FASE DE LA RUEDA

Equipo	Tiempo de posesión del balón	Pelotas perdidas en duelos individuales.
A	13	32
B	17	28

Anexo 4 - Tabla 1 - 4ta sesion

JUGADOR	COMO TIENE LA POSICIÓN DEL CUERPO
2	B
3	B
4	R
5	M
6	B
7	R
8	R
9	M
10	R
11	M
12	B
13	M
14	M
15	M
16	R
Cantidad de Jug. que tienen la posición correcta del cuerpo	4

Anexo 5-TABLA COMPARATIVA 1 - 4ta sesión
Primera fase de la rueda

JUGADOR	CÓMO PROTEGE EL BALÓN
2	B
3	B
4	R
5	M
6	B
7	R
8	R
9	M
10	R
11	M
12	B
13	M
14	M
15	M
16	R
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	4

Anexo 6-TABLA COMPARATIVA 3 - Primera Fase De La Rueda - Sesión 4

Jugador	Cantidad de repeticiones correctamente efectuadas
2	11
3	12
4	9
5	7
6	12
7	8
8	8
9	6
10	10
11	7
12	12
13	6
14	5
15	6
16	8
Cantidad de jug. que realizaron óptima cantidad de repeticiones	4

Anexo 7-TABLA 4 - 5ta sesión

JUGADOR	CÓMO PROTEGE EL CONO	TIEMPO QUE CONTROLÓ AL RIVAL SIN QUE ESTE TOQUE EL CONO
2	B	3 SEG
3	R	2 SEG
4	B	2,5 SEG
5	M	1 SEG
6	B	4 SEG
7	R	1,8 SEG
8	R	1,90 SEG
9	M	1,30 SEG
10	R	1,60 SEG
11	M	1,5 SEG
12	B	2,35 SEG
13	M	1,30 SEG
14	M	1,10 SEG
15	M	0,98 SEG
16	B	4,5 SEG
Cantidad de Jug. que realizaron el ejercicio correctamente	5	

Anexo 8-TABLA COMPARATIVA 2- PRIMERA FASE DE LA RUEDA- sexta sesión

Equipo	Tiempo de posesión del balón	Pelotas perdidas en duelos individuales.
A	14	31
B	16	29

Anexo 9-TABLA COMPARATIVA 2- PRIMERA FASE DE LA RUEDA- séptima sesión

Equipo	Tiempo de posesión del balón	Pelotas perdidas en duelos individuales.
A	17	30
B	13	33

Anexo 10-TABLA 2 - OCTAVA SESION

JUGADOR	FLEXIONA RODILLAS	INCLINA EL CUERPO HACIA ADELANTE	EMPLEA LOS BRAZOS	COLOCA LA PELOTA LEJOS DEL ALCANCE DEL RIVAL	DA EL PASE CORRECTO A UN COMPAÑERO
2	B	B	B	B	B
3	B	B	B	B	B
4	B	B	B	B	B
5	R	R	R	R	R
6	B	B	B	B	B
7	R	R	R	R	R
8	R	R	R	R	R
9	R	R	R	R	R
10	R	R	R	R	R
11	M	M	M	M	M
12	B	B	B	B	B
13	M	M	M	M	M
14	M	M	M	M	M
15	M	M	M	M	M
16	B	B	B	B	B
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	6				

Anexo 11-TABLA 5 - OCTAVA SESION

Jugador	Cantidad de veces que perdió el balón. VALOR EN NUMEROS	Tiempo que controló el balón VALOR EN NUMEROS
2	3	2,3 SEG
3	2	2,4SEG
4	2	3 SEG
5	4	1,6 SEG
6	3	2,06SEG
7	5	1,5 SEG
8	5	1,9 SEG
9	5	1,7 SEG
10	4	1,5 SEG
11	8	1,4 SEG
12	3	2,2 SEG
13	7	1,3 SEG
14	8	1,1 SEG
15	6	1,3 SEG
16	2	4 SEG
Cantidad de Jug. que perdieron pocas veces el balón y lo controlaron correctamente.	6	

Anexo 12-TABLA COMPARATIVA 1 - 8 ava. sesión
Primera fase de la rueda

JUGADOR	CÓMO PROTEGE EL BALÓN
2	B
3	B
4	B
5	R
6	B
7	R
8	R
9	R
10	R
11	M
12	B
13	M
14	M
15	M
16	B
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	6

Anexo 13-TABLA COMPARATIVA 3 - Primera Fase De La Rueda - Sesión 8

Jugador	Cantidad de repeticiones correctamente efectuadas
2	11
3	12
4	12
5	8
6	13
7	9
8	10
9	9
10	8
11	7
12	11
13	6
14	5
15	7
16	12
Cantidad de jug. que realizaron óptima cantidad de repeticiones	6

Anexo 14 - Primera fase de la rueda

UNIDAD DE ANALISIS NA	VARIABLE	DIMENSION DEL INDICADOR	VALOR DEL INDICADOR	VALOR DE LA VARIABLE	PROCE- DIMIENTO
JUGADOR EN SITUACION DE ENTRENAMIENTO. En las primeras 8 fechas de la rueda	Capacidad de resolución en los duelos individuales	Jugadores con posición equilibrada del cuerpo durante los enfrentamientos individuales (por ejercicio)	- de 7	Capacidad de resolución baja	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático
		Jugadores que utilizaron correctamente los brazos en los enfrentamientos Individuales (por ejercicio)	- de 7	Capacidad de resolución baja	
	Grado de aplicación de las ejercitaciones adaptadas de Rugby para el control del balón durante los duelos individuales	Cantidad de repeticiones óptimas efectuadas por jugador (por ejercicio)	- de 7	GRADO DE APLICACION BAJO	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático

Anexo 15- Primera fase de la rueda

UNIDAD DE ANALISIS NA	VARIABLE	DIMENSION DEL INDICADOR	VALOR DEL INDICADOR	VALOR DE LA VARIABLE	PROCE- DIMIENTO
JUGADOR EN SITUACION DE JUEGO En las primeras 8 fechas de la rueda	Control del balón en acciones defensivas y ofensivas	Tiempo de control y posesión del balón	- de 1,50 seg	Control del balón Bajo	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático
	Capacidad de resolución para disputar el balón ante los adversarios	Pérdidas del balón en los duelos individuales	+ de 6	Capacidad de resolución baja	Observación y Registro en Tablas. Cálculo Matemático

Anexo 16-Tabla 1 - Novena Sesión

JUGADOR	CÓMO TIENE LA POSICIÓN DEL CUERPO.
2	B
3	B
4	B
5	B
6	B
7	B
8	R
9	M
10	M
11	R
12	R
13	B
14	R
15	M
16	B
Cantidad de Jug. que tienen la posición correcta del cuerpo	8

Anexo 17-TABLA COMPARATIVA 2- SEGUNDA FASE DE LA RUEDA-décima sesión

Equipo	Tiempo de posesión del balón	Pelotas perdidas en duelos individuales.
A	16	27
B	14	25

Anexo 18-TABLA 2 - UNDECIMA SESION

JUGADOR	FLEXIONA RODILLAS	INCLINA EL CUERPO HACIA ADELANTE	EMPLEA LOS BRAZOS	COLOCA LA PELOTA LEJOS DEL ALCANCE DEL RIVAL	DA EL PASE CORRECTO A UN COMPAÑERO
2	B	B	B	B	B
3	B	B	B	B	B
4	B	B	B	B	B
5	B	B	B	B	B
6	B	B	B	B	B
7	B	B	B	B	B
8	B	B	B	B	B
9	R	R	R	R	R
10	B	B	B	B	B
11	B	B	B	B	B
12	R	R	R	R	R
13	R	R	R	R	R
14	M	M	M	M	M
15	M	M	M	M	M
16	M	M	M	M	M
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.		9			

Anexo 19-TABLA COMPARATIVA 3 - Segunda Fase De La Rueda - Sesión 11

Jugador	Cantidad de repeticiones correctamente efectuadas
2	11
3	12
4	12
5	11
6	13
7	12
8	11
9	9
10	13
11	12
12	8
13	9
14	5
15	7
16	6
Cantidad de jug. que realizaron óptima cantidad de repeticiones	9

Anexo 20-TABLA COMPARATIVA 2- SEGUNDA FASE DE LA RUEDA-duodécima sesión

Equipo	Tiempo de posesión del balón	Pelotas perdidas en duelos individuales.
A	15	24
B	15	27

Anexo 21-TABLA COMPARATIVA 1 - sesión 12
Segunda fase de la rueda

JUGADOR	CÓMO PROTEGE EL BALÓN
2	B
3	B
4	B
5	B
6	B
7	B
8	B
9	R
10	B
11	B
12	R
13	R
14	M
15	M
16	M
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	9

Anexo 22-TABLA COMPARATIVA 2- SEGUNDA FASE DE LA RUEDA- 13 sesión

Equipo	Tiempo de posesión del balón	Pelotas perdidas en duelos individuales.
A	16	22
B	14	24

Anexo 23-Tabla 1 - Décima cuarta Sesión

JUGADOR	CÓMO TIENE LA POSICIÓN DEL CUERPO.
2	B
3	R
4	B
5	R
6	B
7	B
8	B
9	R
10	R
11	B
12	B
13	B
14	B
15	B
16	R
Cantidad de Jug. que tienen la posición correcta del cuerpo	10

Anexo 24-TABLA 5 - Sesión 15

Jugador	Cantidad de veces que perdió el balón. VALOR EN NUMEROS	Tiempo que controló el balón VALOR EN NUMEROS
2	3	2,3 SEG
3	2	2,4SEG
4	2	3 SEG
5	2	4 SEG
6	3	2,06SEG
7	3	2.01 SEG
8	1	3.02 SEG
9	2	2.06 SEG
10	3	2.20 SEG
11	3	3 SEG
12	5	2 SEG
13	4	1,6 SEG
14	5	1,8 SEG
15	3	3.5 SEG
16	2	4 SEG
Cantidad de Jug. Que perdieron pocas veces el balón y lo controlaron correctamente.	12	

Anexo 25-Tabla 1 - Sesión 15

JUGADOR	CÓMO TIENE LA POSICIÓN DEL CUERPO.
2	B
3	B
4	B
5	B
6	B
7	B
8	B
9	B
10	B
11	B
12	R
13	R
14	R
15	B
16	B
Cantidad de Jug. que tienen la posición correcta del cuerpo	12

Anexo 26 -TABLA 2 - DECIMO SEXTA SESION

JUGADOR	FLEXIONA RODILLAS	INCLINA EL CUERPO HACIA ADELANTE	EMPLEA LOS BRAZOS	COLOCA LA PELOTA LEJOS DEL ALCANCE DEL RIVAL	DA EL PASE CORRECTO A UN COMPAÑERO
2	B	B	B	B	B
3	B	B	B	B	B
4	B	B	B	B	B
5	B	B	B	B	B
6	B	B	B	B	B
7	B	B	B	B	B
8	B	B	B	B	B
9	B	B	B	B	B
10	B	B	B	B	B
11	B	B	B	B	B
12	R	R	R	R	R
13	R	R	R	R	R
14	B	B	B	B	B
15	B	B	B	B	B
16	B	B	B	B	B
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.		13			

Anexo 27-TABLA COMPARATIVA 1 - sesión 16
Segunda fase de la rueda

JUGADOR	CÓMO PROTEGE EL BALÓN
2	B
3	B
4	B
5	B
6	B
7	B
8	B
9	B
10	B
11	B
12	R
13	R
14	B
15	B
16	B
Cantidad de Jug. que emplean correctamente la técnica de control del balón.	13

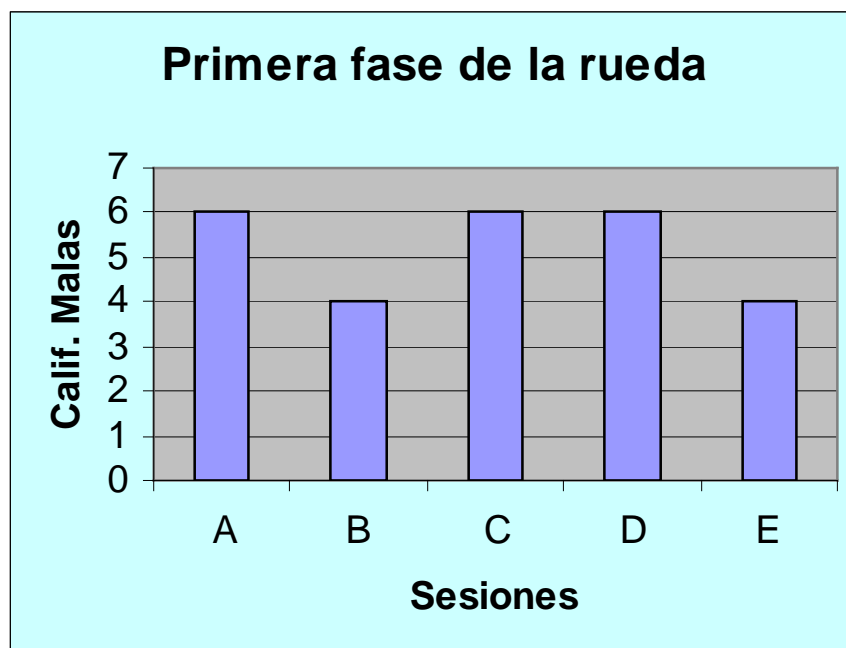
Anexo 28-TABLA COMPARATIVA 2- SEGUNDA FASE DE LA RUEDA- 16 sesión

Equipo	Tiempo de posesión del balón	Pelotas perdidas en duelos individuales.
A	15	20
B	15	21

Anexo 29-Tabla A - Calificaciones generales en sesiones de trabajos individuales, por parejas y tríos.

		SESIONES									
Jugador	1	2	4	5	8	9	11	14	15	16	
2	R	R	B	B	B	B	B	B	B	B	
3	R	B	B	R	B	B	B	R	B	B	
4	M	R	R	B	B	B	B	B	B	B	
5	M	M	M	M	R	B	B	B	B	B	
6	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	
7	M	R	R	R	R	B	B	B	B	B	
8	M	R	R	R	R	R	B	B	B	B	
9	M	M	M	M	R	M	R	R	B	B	
10	R	R	R	R	R	M	B	R	B	B	
11	M	R	M	M	M	R	B	R	B	B	
12	R	R	B	B	B	R	R	B	R	R	
13	R	M	M	M	M	B	R	B	R	R	
14	R	R	M	M	M	R	M	B	R	B	
15	R	M	M	M	M	M	M	B	B	B	
16	R	R	R	B	B	B	M	R	B	B	

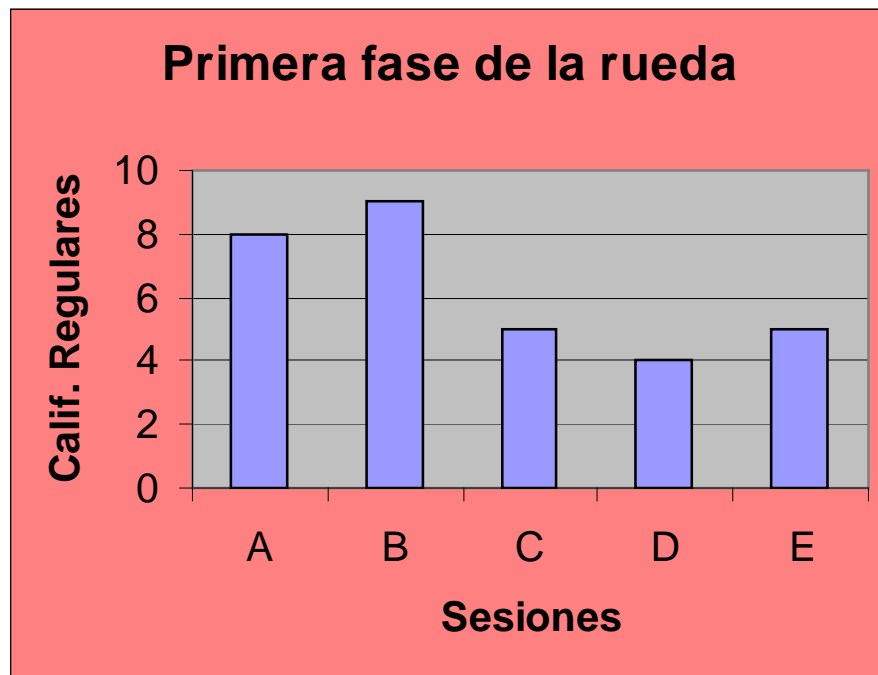
Anexo 30 - Gráfico 1



Anexo 31 -Gráfico 2



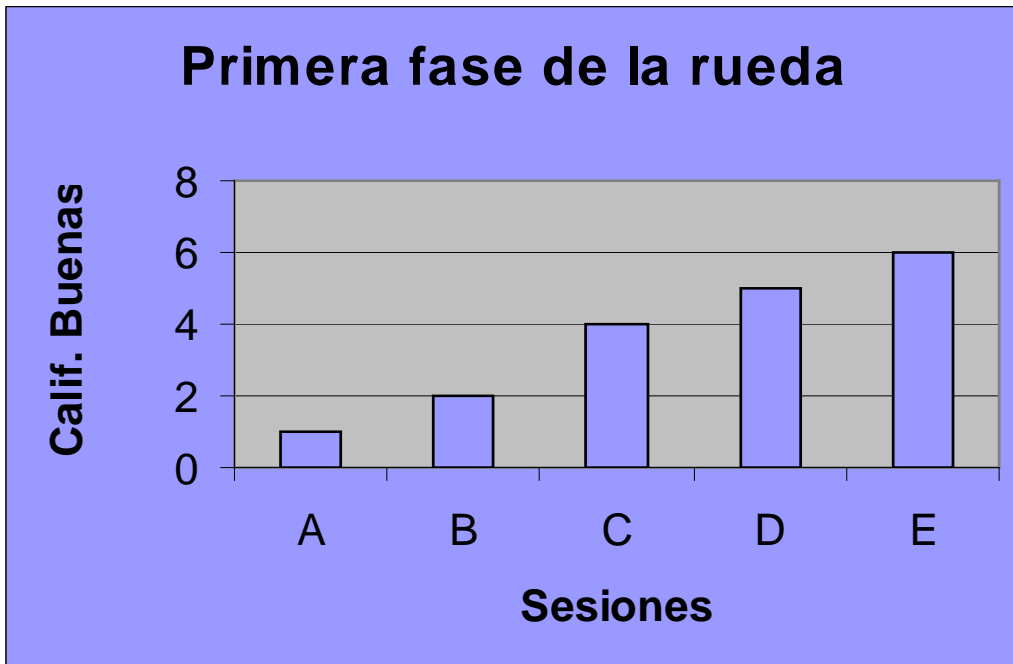
Anexo 32 - Gráfico 3



Anexo 33 - Gráfico 4



Anexo 34 - Gráfico 5



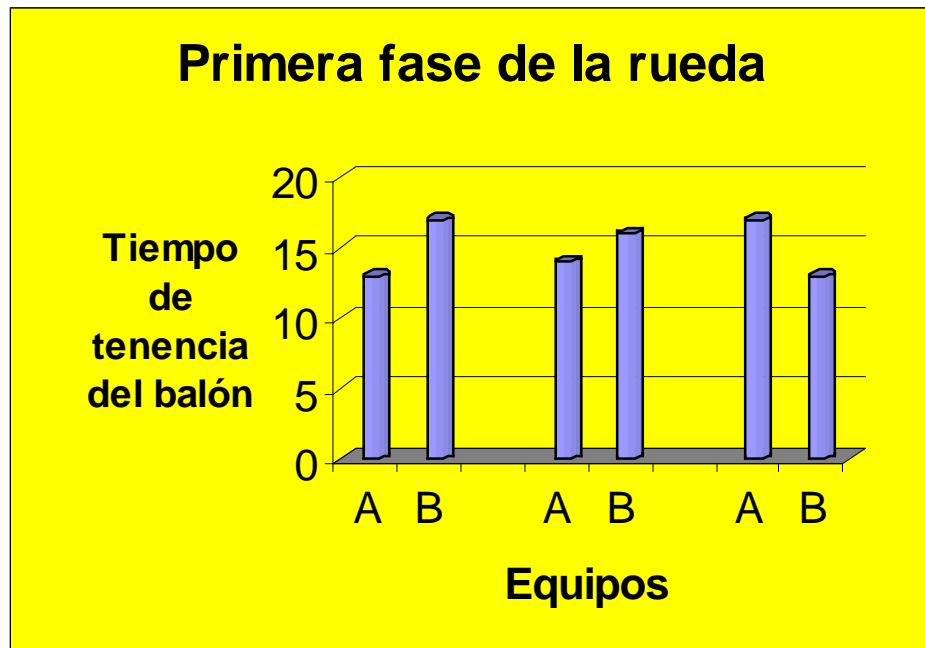
Anexo 35 - Gráfico 6



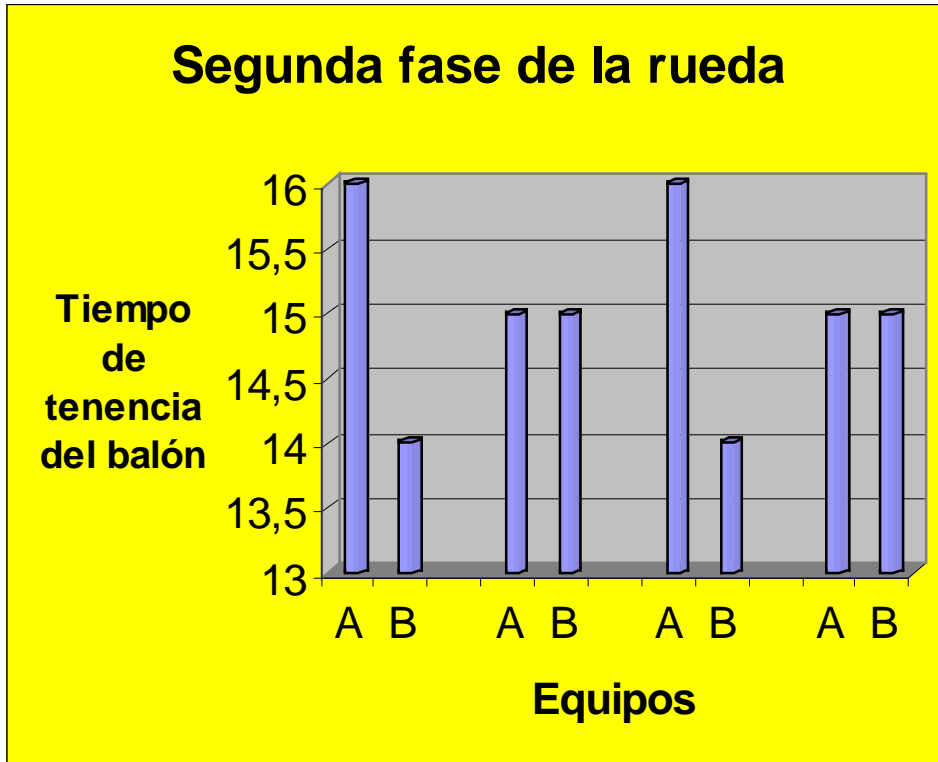
Anexo 36 Tabla B - Calificaciones generales en sesiones de trabajos por equipos (situaciones reales de juego)

SESION	EQUIPOS	TIEMPO DE POSESION DEL BALON	PERDIDAS DEL BALON
3	A	13	32
	B	17	28
6	A	14	31
	B	16	29
7	A	17	30
	B	13	33
10	A	16	27
	B	14	25
12	A	15	24
	B	15	27
13	A	16	22
	B	14	24
16	A	15	20
	B	15	21

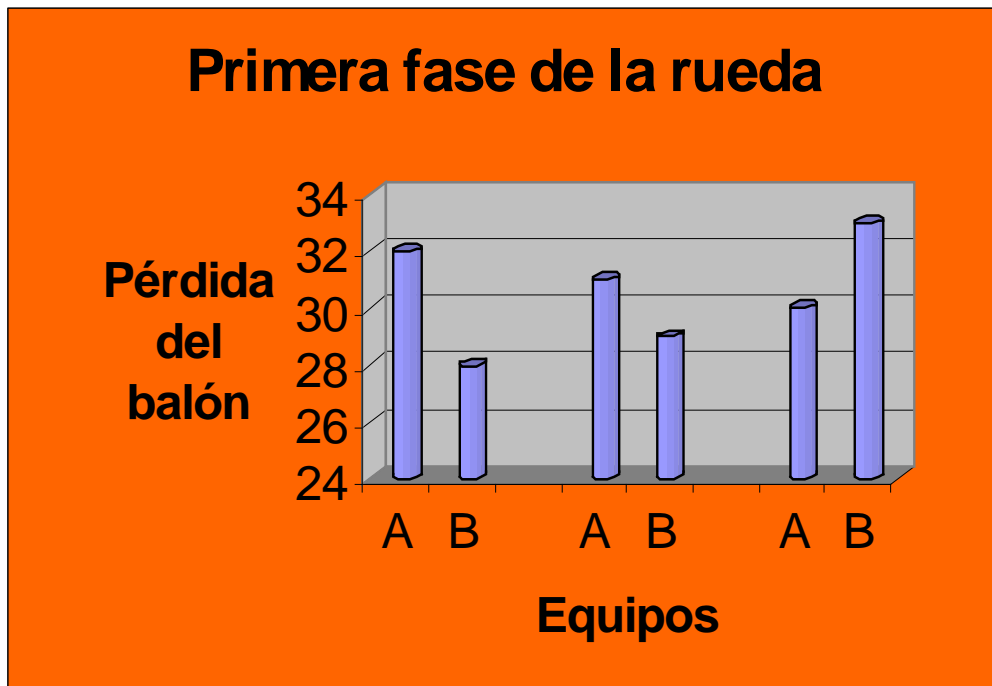
Anexo 37 -GRAFICO A



Anexo 38 - Gráfico B

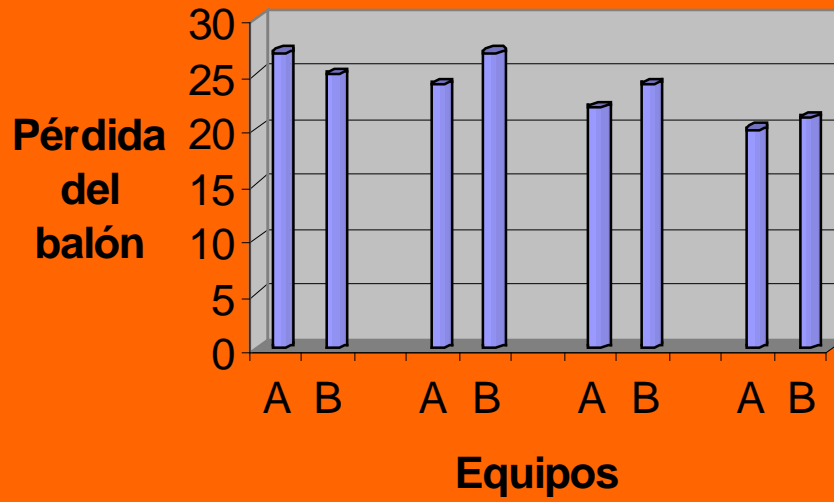


Anexo 39 - Gráfico C



Anexo 40 -GRAFICO D

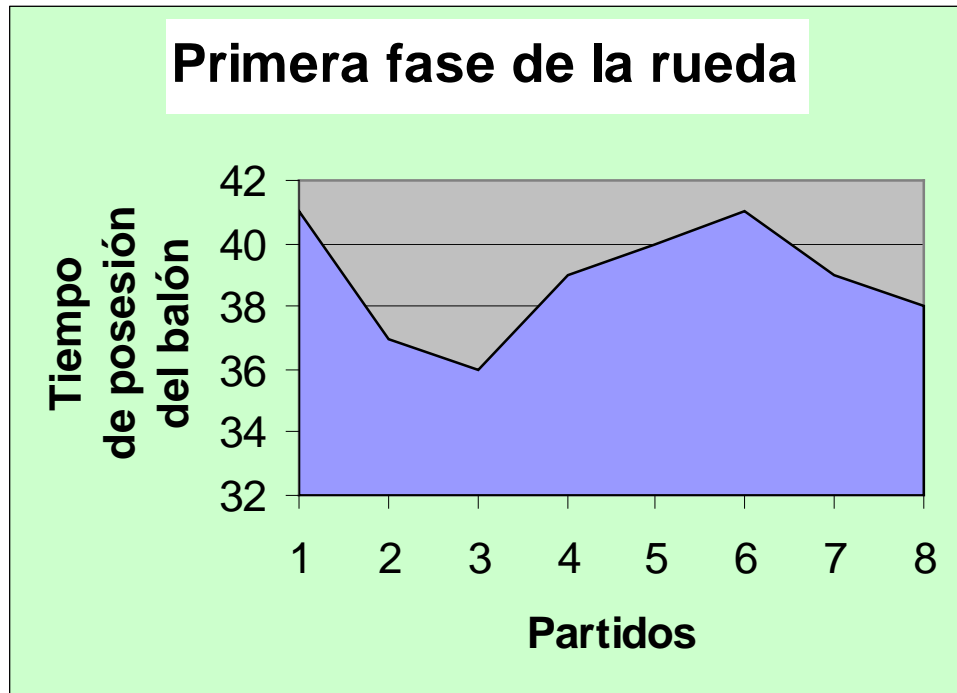
Segunda fase de la rueda



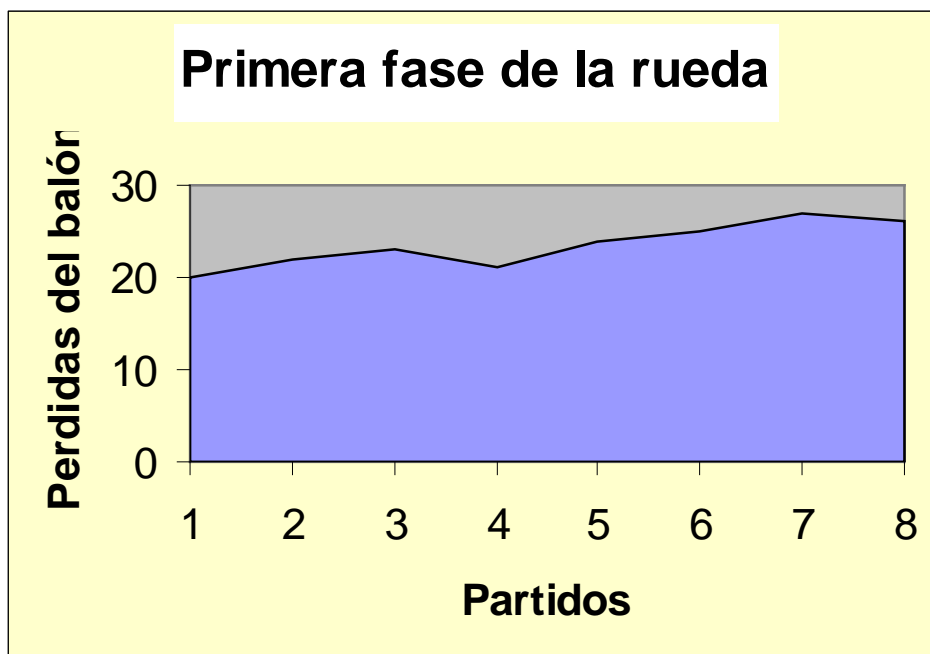
Anexo 41-TABLA C - REGISTRO DEL TIEMPO DE POSESIÓN Y LAS PERDIDAS DEL BALÓN EN LOS PARTIDOS DE LA 1ERA Y 2DA FASE DEL TORNEO.

Partidos 1era fase	Tiempo de posesión del balón	Pérdidas del balón
1	18	40
2	20	41
3	18	39
4	17	38
5	21	45
6	18	46
7	19	42
8	20	40
Partidos 2da fase	Tiempo de posesión del balón	Pérdidas del balón
9	20	41
10	22	37
11	23	36
12	21	39
13	24	40
14	25	41
15	27	39
16	26	38

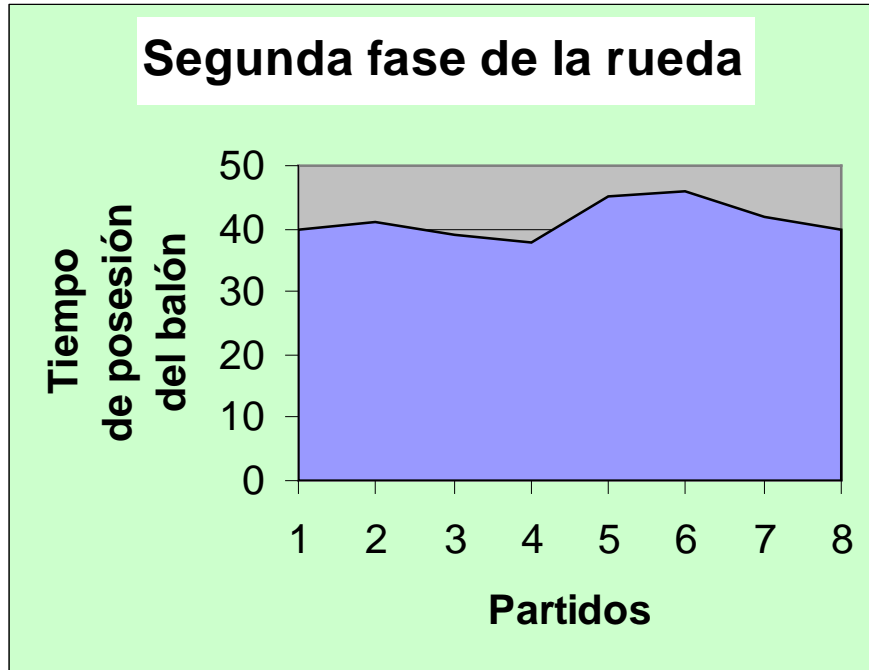
Anexo 42- Gráfico E



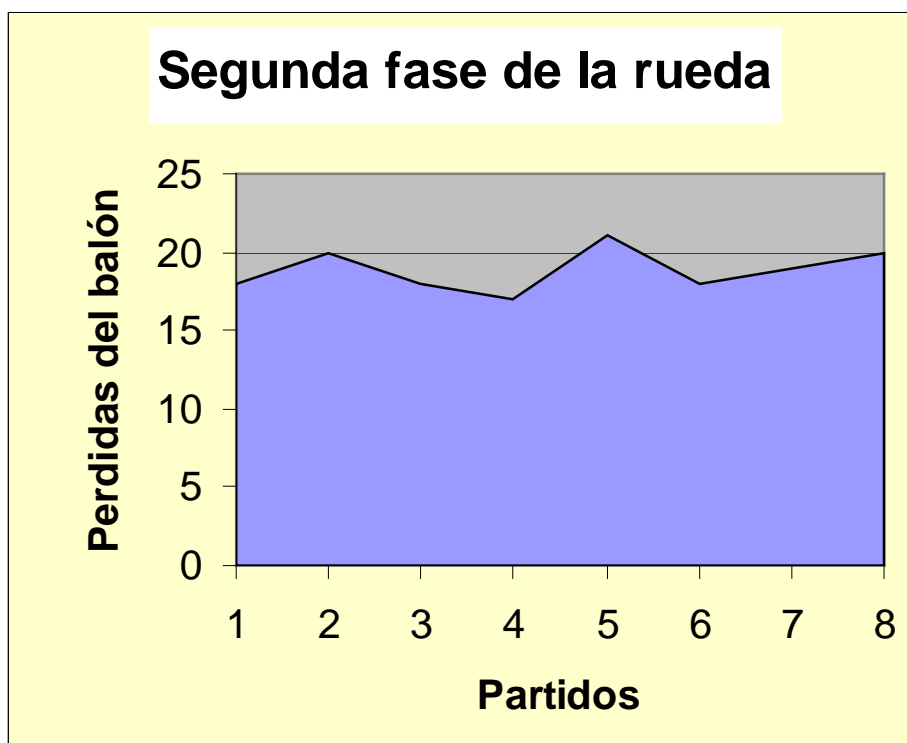
Anexo 43 - Gráfico F



Anexo 44 - Gráfico G



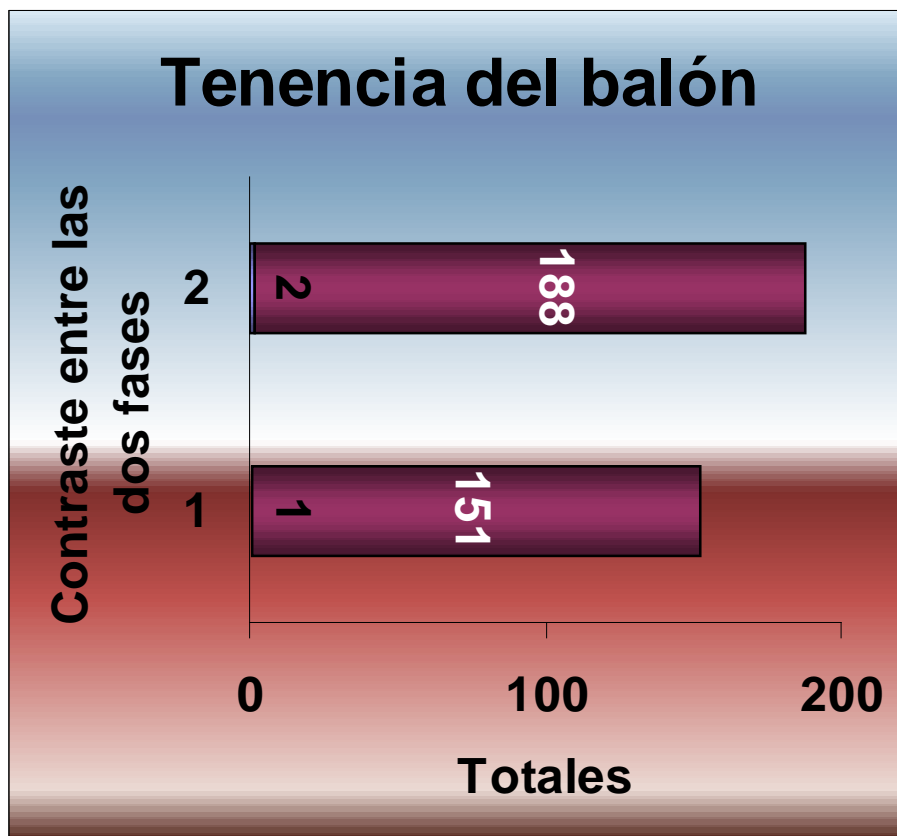
Anexo 45 - Gráfico H



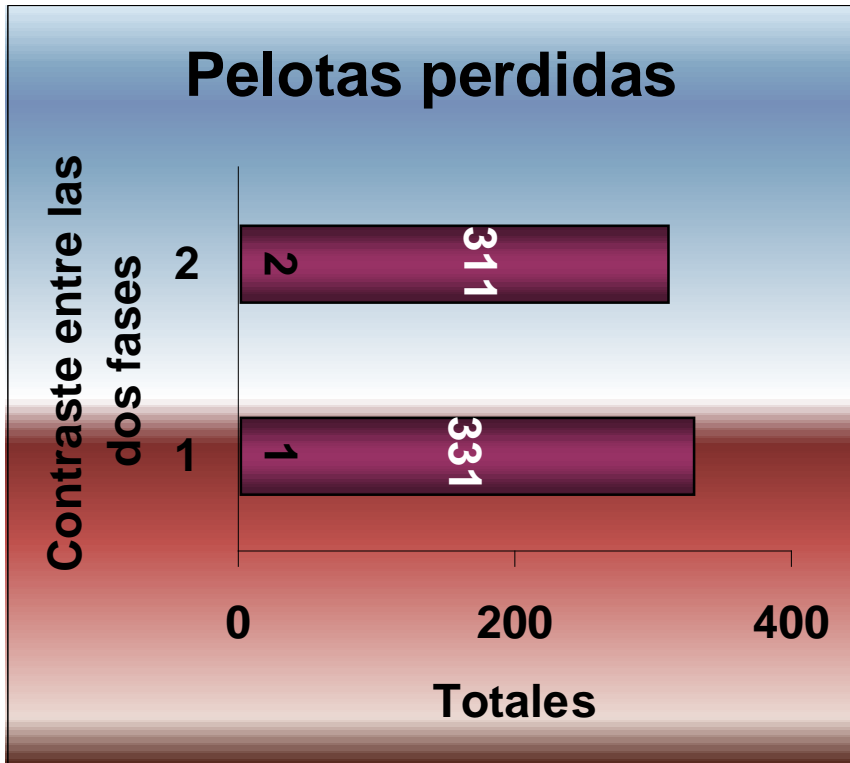
Anexo 46-TABLA D - VALORES TOTALES EN CADA FASE DE LA RUEDA.

Campeonato	Total de pelotas perdidas en el control del balón en los duelos individuales VALOR EN NUMEROS	Tiempo total de posesión del balón VALOR EN NUMEROS
Primera Fase	331	151
Segunda Fase	311	188

Anexo 47 - Gráfico I



Anexo 48 -GRAFICO J



Anexo 49 - tabla de seguimiento en el Torneo

Rival	Condición (Local -Visitante)	Tiempo posición balón	Pelotas Perdidas	Observaciones
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

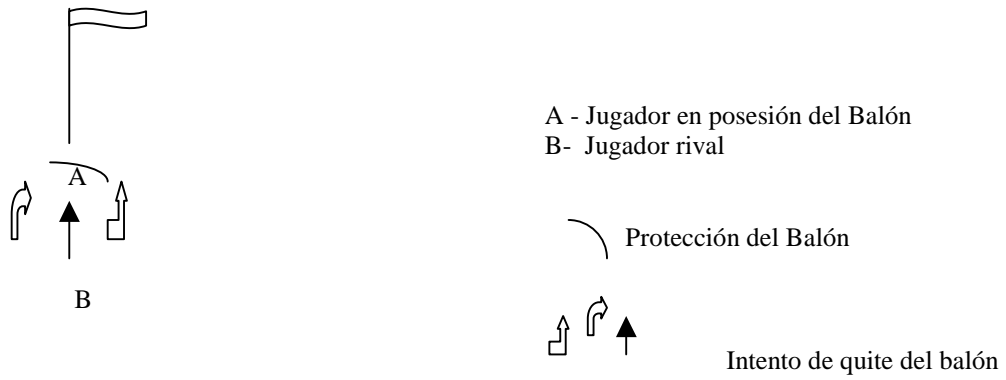
Anexo 50 - Tabla de Seguimiento

EQUIPOS	Tiempo control del balón	Pelotas Perdidas	Resultado del encuentro	Observaciones
A				
B				

Anexo 51

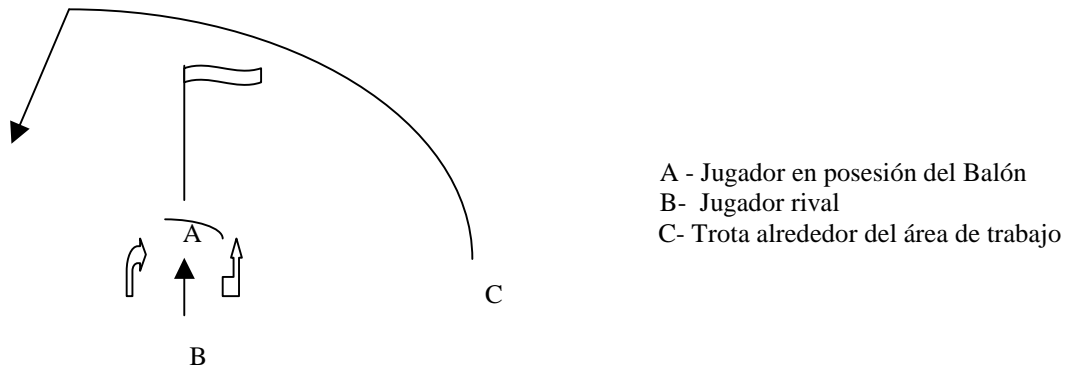
EJERCICIOS INDIVIDUALES-POR PAREJAS-TRIOS

GRAFICO 1 - Trabajo individual



El jugador A intenta proteger el balón y el banderín ante el asedio del jugador

GRAFICO 2 - Idem ejercicio anterior, pero en tríos.



- Trabajan A y B, y C trota. Luego rotan: descansa B y trabajan C y A.

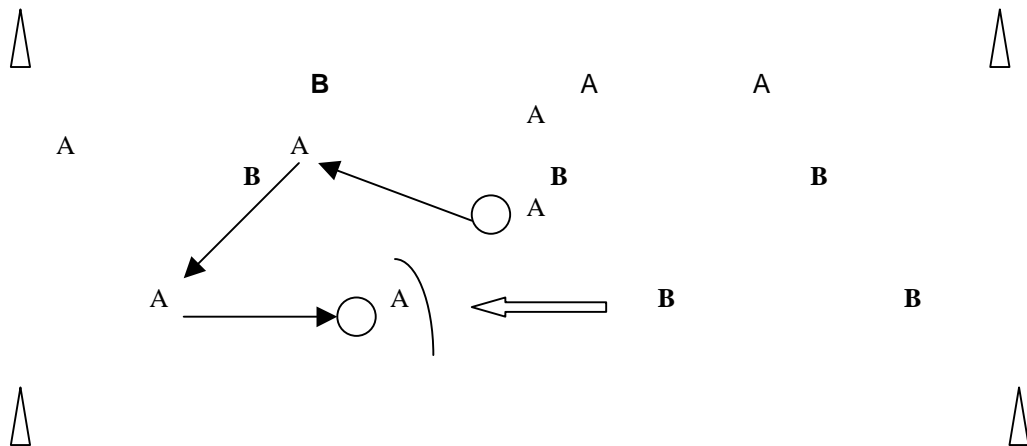
GRAFICO 3- Trabajo en parejas.



Dos grupos de 7 jugadores se dividen en las zonas de trabajo 1 y 2. Ingresa una pareja en cada zona. Uno de los dos tiene el balón en su poder y tendrá que protegerlo por 10 seg, a la orden cambio de roles. Luego ingresa otra pareja.

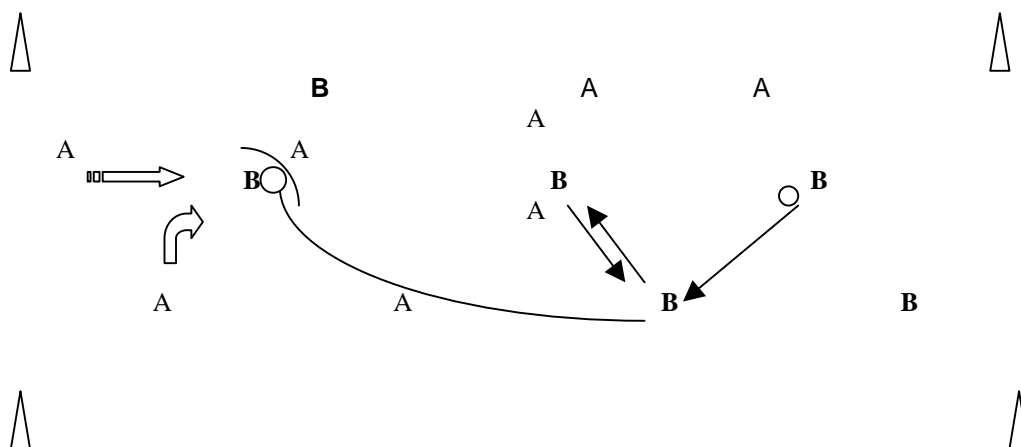
EJERCICIOS GRUPALES - EN SITUACIÓN REAL DE JUEGO

GRAFICO 1



Dos equipos de 7 jugadores en una determinada de 15 x 15 mts. El equipo A tiene la posición del balón. A la orden del entrenador comienzan a darse pases, los jugadores del equipo B no podrán interceptar los pases. Al tercer pase, el jugador que posea el balón lo deberá proteger por 5 seg ante el asedio del rival, en caso de perderlo, el equipo B seguirá con luego la secuencia del ejercicio.

GRAFICO 2



Dos equipos de 7 jugadores en una determinada de 15 x 15 mts. A la señal comienza el encuentro. Saldrá con el balón el equipo B. El equipo que consiga retener por más tiempo el balón en su poder será el vencedor. La consigna será: 2 minutos se jugará con el balón en el piso (pases con el pie), y 2 minutos con el balón en las manos (pases con la mano).

Anexo 52

PERIODIZACION Y CONTROL

- Total de sesiones: 16
- Se dividirán en dos fases para el control: 1era fase y 2da fase de la rueda. cada una tendrá 8 sesiones
- Al final de cada fase, se verificará la cantidad de jugadores que realizan eficazmente la técnica de control del balón
- Se alternaran sesiones de tipo individual con sesiones de tipo grupal. De la siguiente manera: 1 - 1 ; 2 - 2 ; 1-1-2.
- Cuestiones a observar en sesiones grupales: tiempo de control del balón y pérdidas del balón. Ídem para el seguimiento en los partidos del campeonato.
- Cuestiones a observar en sesiones individuales: ejecución de la técnica correcta para el control del balón en duelos individuales. Posición adecuada del cuerpo y acción eficaz de los brazos.

Anexo 53

Gráfico de secuencia correcta del control del balón en situación real de juego

Situación 1



Situación 2



BIBLIOGRAFIA

- Bouet, M, Análisis de las Estructuras del juego deportivo, Inde Publicaciones, España 1995.
- Caviglia, F, Curso de Fútbol, editorial de Vecchi, Barcelona 1998.
- Durant, G, Análisis de las Estructuras del juego deportivo, Inde Publicaciones, España 1995.
- Enciclopedia ilustrada, Editora de las publicaciones Spes y Vox, Barcelona 1965.
- Fitts, P, Análisis de las Estructuras del juego deportivo, Inde Publicaciones, España 1995.
- Geronazzo, A, Técnica y Táctica del Fútbol, Ediciones Lidium, Buenos Aires 1986.
- Matveiv, L, Análisis de las Estructuras del juego deportivo, Inde Publicaciones, España 1995.
- Moreno, J, Análisis de las Estructuras del juego deportivo, Inde Publicaciones, España 1995.
- Parlebas, P, Análisis de las Estructuras del juego deportivo, Inde Publicaciones, España 1995.
- Platonov, V; Bulatova, M, La preparación física, Editorial Paidotribo, Barcelona 1998.
- Samaja, J, Epistemología y Metodología, Editorial Eudeba, Buenos Aires 1995.
- Thomas, R, Análisis de las Estructuras del juego deportivo, Inde Publicaciones, España 1995.
- Turpin, B, Preparación y entrenamiento del futbolista, Hispano Europea, Barcelona 1998.
- Universidad de Flores, La elaboración del Marco Teórico: Revisión de la literatura y construcción de una perspectiva teórica, Apuntes Cátedra Metodología de la Investigación, Buenos Aires 1999.
- Weineck, J, Entrenamiento óptimo, Hispano Europea, Barcelona 1988.
- Williams, G, Rugby, Ediciones Lidium, Buenos Aires 1987.
- Zebb, G, Manual de entrenamiento de fútbol, Editorial Paidotribo, Barcelona 1998.

