
UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



SEDE CENTRO – CAPITAL FEDERAL

“El control técnico del balón en el fútbol en niños de 10 años”

Autor: Careaga, Alejandro Damián

Licenciatura en Educación Física y Deportes con Orientación al Alto
Rendimiento Deportivo.

Dedicatoria

El trabajo está dedicado a mi familia. A mi compañera Serena y a mi hijo Juan Ignacio gracias por el apoyo, la paciencia y el amor a lo largo de esta etapa.

A mis padres, que desde siempre estuvieron para que me formara como un profesional con valores y estudios, apoyándome tanto en lo económico como en lo emocional.

Agradecimiento

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme la posibilidad de seguir con esta carrera, que por un tiempo quedo inconclusa por cuestiones de la vida, me ayudo a recuperarme y me brindo una nueva oportunidad.

A mis colegas y compañeros de estudios que caminamos gran parte de esta carrera, donde compartimos, estudios, hogares, charlas, intercambio de opiniones, etc.

A la UAI y a sus docentes por su excelencia en la calidad educativa, brindándonos siempre la posibilidad de seguir creciendo como profesional.

A la Escuela de Fútbol Mbarete y a su profesor Elías, gracias por abrirme las puertas de su casa y ayudarme a realizar este trabajo.

A los niños de la categoría sub-10 de la Escuela de Fútbol Mbarete que fueron partícipes de este trabajo de investigación, a lo largo de 2 meses, y siempre estuvieron presente en los entrenamientos.

A todos y cada uno de ellos muchísimas gracias de corazón.

Resumen

Basados en el problema “aspectos técnicos del control del balón”.

Se fijó como objetivo general determinar la incidencia de una planificación de entrenamiento experimental de 8 semanas en el control técnico del balón en niños de 10 años de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol "Mbarette" de Posadas

Se utilizó el diseño cuasi-experimental para analizar los efectos de la forma más objetiva posible la problemática en cuestión.

Se tomo un grupo experimental de 14 chicos de la escuela de futbol Mbarette de la ciudad de Posadas, Misiones de 10 años de edad.

Se diseño un programa de entrenamiento experimental de 8 semanas que incorpore ejercicios específicos para mejorar el control técnico del balón y la coordinación general

Se realizo un pre-test y un post-test para evaluar la mejora en el control técnico del balón y la coordinación general de los niños.

Se compararon los resultados obtenidos en el pre y el post test que determinaron una mejora generalizada y significativa en el control técnico del balón en los alumnos de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol "Mbarette".

También la aplicación del plan de entrenamiento sistemático en la Escuela de Fútbol "Mbarette" ha sido exitoso en el objetivo de mejorar el control técnico del balón. Los resultados no solo validan la hipótesis planteada, sino que también proporcionan una base sólida para futuras intervenciones y para seguir perfeccionando las habilidades de los jóvenes futbolistas.

Índice

Introducción	1
Objetivo General	5
Objetivos Específicos	5
Planteamiento del problema	6
Problema Real	6
Preguntas de Investigación	6
Hipótesis	7
Marco Teórico	8
1.Fútbol	8
2.Capacidades coordinativas	8
3.Clasificación de las capacidades coordinativas	9
3.Coordinación motriz	11
4.Técnica de fútbol	12
5.Juegos predeportivos	15
Metodología	16
Tipo de estudio	16
Tipo de Diseño:	16
Tema de investigación	16
Tiempo y espacio:	16
Modelo de investigación:	16
Universo:	16
Muestra:	16
Unidad de análisis:	16
Resultados	17
Modo en el pre test de control del balón	20
Modo en el post test de control del balón	22
Desvío estándar	23
Promedio	29
Comparación entre pre test y post test	30
Conclusiones	32
Bibliografía	34

Índice de Tablas

Tabla 1: Pre test de control de pelota	17
Tabla 2: Post test de control de pelota.....	18
Tabla 3: Desvío estándar de Pre Test	23
Tabla 4: Desvío estándar de Post Test.....	25
Tabla 5: Pre test de control de balón con sus promedios.....	29
Tabla 6: Post test de control de balón con sus promedios	30
Tabla 7: Comparación entre pre test y post test.....	30

Introducción

Este trabajo de investigación trata sobre la técnica del dominio del balón en el fútbol. Es un trabajo de investigación explicativa con un diseño cuasi-experimental que trabaja con niños de 10 años de edad de la Escuela de fútbol Mbarete de la ciudad de Posadas.

La elección de una investigación de tipo explicativa se fundamenta en la necesidad de ir más allá de la mera descripción de las habilidades de control técnico del balón en niños de 10 años, buscando establecer si un programa de entrenamiento específico genera una mejora significativa en dichas habilidades. Se busca comprender el por qué y cómo de esta relación causal

Dada la naturaleza de la población de estudio (niños en un contexto deportivo) y las limitaciones logísticas del mismo, se optó por un diseño cuasi-experimental. Este diseño permite aplicar la intervención a un grupo preexistente y comparar sus resultados luego de una post prueba. La implementación de pre test y post test será clave para mitigar la falta de aleatorización, permitiendo controlar las diferencias iniciales en el control técnico del balón y asegurando que cualquier cambio observado pueda atribuirse, con un grado razonable de certeza a la intervención.

Para lograr estos objetivos se trabaja a lo largo de 8 semanas. Antes de comenzar con el plan de entrenamiento se realiza el Test de Control de Balón al grupo en estudio; luego de las 8 semanas se vuelve a realizar el mismo test para cotejar las diferencias obtenidas luego de realizado el plan de entrenamiento en cuanto al control del balón.

Antecedentes

Aquí se analizan marcos de referencia para la presente investigación, a través de estudios previos relevantes. Estos antecedentes son fundamentales para comprender la evolución del conocimiento en el campo de estudio, identificar las brechas existentes y contextualizar los objetivos de esta tesis. A continuación, se presentan las investigaciones que sirven como base para este trabajo.

Uno de los estudios clave considerados para esta investigación es “Nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad de la institución educativa primaria n°71011 'San Luis Gonzaga' de la ciudad de Ayaviri 2016”, desarrollado por Efrain Quispe Cuevas en 2017 en la Universidad Nacional del Altiplano – Perú. Esta tesis, que aborda la evaluación de habilidades técnicas en jóvenes futbolistas, ofrece un punto de partida relevante para comprender los factores que influyen en el desarrollo deportivo a edades tempranas y establecer comparaciones con los hallazgos de este estudio.

En esta institución pública, existe un bajo nivel de desarrollo, notándose en ellos la dificultad. Es por ello que se fijó el estudio para conocer la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol mediante el sustento del desarrollo psicomotor aplicando el test. Los resultados obtenidos están plasmados en la siguiente conclusión general: Se observa que el fundamento técnico del dominio del balón se encuentra en un promedio malo con un número de 40 alumnos, esto representa el 51%. Esto nos quiere decir, que no se está preparando adecuadamente los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 12 años de edad. La discusión de los resultados es estrictamente teórica, ya que por la naturaleza de la investigación es opcional la hipótesis. El control de dominio según Csanadi (1965), señala: que los fundamentos más utilizados en el fútbol son las acciones de pase conducción, recepción, remate y dominio de balón. Sin embargo, el resultado obtenido es regular el 50% de alumnos no dominan. La conducción de balón para Gerhard (1994) es: el dominio es el fundamento técnico individual que consiste en poner en movimiento el balón por medio de breves y ligeros toques, el resultado corrobora que el 59% está en la categoría muy mal.

La precisión de pase según Borsari (1997) es: la acción que permite establecer la relación de dos componentes en un equipo. Sin embargo, el resultado es regular en un porcentaje del 76% y el remate para Harl (1994) es: el fundamento técnico e individual que consiste en golpear el balón para dirigirlo a la portería con la intención de marcar un

gol. Pero el resultado demuestra que 33 niños expresados en un 42 % se sitúan en nivel bueno (Quispe Cuevas, 2017).

Adicionalmente, se considera la investigación “Incidencia de dos metodologías de entrenamiento-aprendizaje sobre la técnica individual de futbolistas de 6 a 10 años de edad”, realizada en 2012 por Javier Sánchez Sánchez, Olga Molinero y José María Yague Cabezón en la Universidad Pontificia de Salamanca – España. Este estudio es crucial, ya que explora el impacto de diferentes enfoques metodológicos en la adquisición de la técnica individual en niños, lo que aporta una perspectiva valiosa sobre las estrategias pedagógicas en el fútbol base.

El estudio tiene por finalidad, contrastar los efectos que tienen sobre diversos gestos técnicos del futbolista (conducción de balón, regate, golpeo de balón con la cabeza y golpeo de balón con el pie), un programa de entrenamiento técnico y otro de entrenamiento táctico. Para ello en el estudio ha participado una muestra de 76 jugadores entre 6 y 10 años de edad, que compiten en diferentes clubes de la provincia de Salamanca. Los resultados del estudio muestran que todos los jugadores del estudio han mejorado en el desplazamiento con balón y en el regate; mientras que en el golpeo de balón con la cabeza y con el pie no dominante sólo mejoran aquellos que participaron en el entrenamiento técnico. El golpeo de balón con el pie dominante no mejora con ninguno de los dos programas de entrenamiento. Por estas razones, en el entrenamiento de la técnica individual del futbolista se podrían combinar estrategias que emplean habilidades cerradas con otras basadas en juegos de aplicación táctica (Sánchez Sánchez *et al.*, 2012).

Finalmente, se incluye el trabajo “La coordinación motriz y su incidencia en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la Escuela de Fútbol del Club Alianza”, presentado en 2013 por Hugo Herrera Mena en la Universidad Técnica de Ambato – Ecuador. Esta investigación destaca la importancia de la coordinación motriz en el desarrollo de la técnica de dominio del balón, un aspecto fundamental para el rendimiento futbolístico que complementa las otras perspectivas abordadas por los antecedentes citados.

El tema que se desarrolla en la investigación abarca las dos variables que son la variable independiente, análisis del movimiento plasmado en la coordinación motriz y la variable dependiente, fundamentos técnicos- individuales del dominio del balón en el fútbol, todos plasmados en el desarrollo técnico del fútbol. El autor realiza algunas recomendaciones para el buen desarrollo de la coordinación matriz de los niños en el fútbol: elaborar una planificación de trabajo, en donde vayan todos los pasos a darse, ir secuencialmente cumpliendo los objetivos propuestos y conseguir todos los recursos necesarios

(implementos, espacio físicos, Humanos); insta a capacitarse al entrenador de la categorías sub 10 y 14 de la escuela de fútbol del club “Alianza”, en todos los aspectos, técnicos, físicos (coordinación –motriz) psicológicos, para realmente sea el formador de estas categorías; motivar a todos los niños integrantes de esta escuela de fútbol a entrenar contantemente, haciéndoles hincapié de que ellos pueden ser los futuros futbolistas de la provincia o del país, pero que hay que lograrlo con esfuerzo; participar en más campeonatos, no solo en los que la federación impone sino buscar alternativas de competitividad y en donde se puedan valorar su desarrollo; y que los dirigentes se pongan realmente al frente de estas categorías, en la formación de estos muchachos, nombrando comisiones que velen por intereses de los niños (Herrera Mena, 2013).

Objetivo General

Determinar la incidencia de una planificación de entrenamiento experimental de 8 semanas en el control técnico del balón en niños de 10 años de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol "Mbarette" de Posadas, Misiones.

Objetivos Específicos

Diagnosticar el nivel inicial de control técnico del balón, coordinación general y habilidades motrices básicas en los niños de 10 años (categoría 2015) de la Escuela de Fútbol "Mbarette" antes de la intervención.

Diseñar e implementar un programa de entrenamiento experimental de 8 semanas que incorpore ejercicios específicos para mejorar el control técnico del balón y la coordinación general.

Evaluar la mejora en el control técnico del balón y la coordinación general de los niños participantes de la categoría 2015 después de la aplicación del programa de entrenamiento.

Planteamiento del problema

Problema Real

El problema de investigación está basado en aspectos técnicos del control del balón, es un método experimental. Para ello es recolectada información acerca de las habilidades motrices y características del niño de 10 años y propias del deporte, en este caso el fútbol.

Teniendo en cuenta el desempeño de actividades como profesor en una escuela de futbol de la ciudad de Posadas, y notando que el grupo de niños con el cual se trabaja presenta algunos déficits en cuanto a la técnica, la coordinación general y el control técnico del balón, se aborda este tema viendo la posibilidad de una mejoría en el grupo.

También se busca de esta manera realizar una planificación adecuada, para llegar a la mejora de esta capacidad. Este trabajo de investigación se realiza en la Escuela de Fútbol “Mbarette” ubicada geográficamente en la ciudad de Posadas, Misiones. El grupo que es evaluado pertenece a la categoría 2015 de la misma escuela. La evaluación se lleva a cabo a lo largo de 8 semanas.

Algunos de los objetivos que se buscan es el de desarrollar un plan de entrenamiento adecuado para la mejora del control técnico del balón e identificar las causas que influyen en el mejoramiento del control técnico.

En este trabajo se utiliza un Test del Control de Balón que pueda medir las distintas habilidades técnicas del control del balón, como recepción, precisión de pase, de remate con empeine, conducción, cabeceo, control del balón, aceleración.

El test que se utilizara se basa básicamente en mantener la pelota en el aire con sucesivos toques de pie, contar cuántos toques se hicieron (parar la cuenta cuando se llega a 50). Para ello se realizan dos intentos con la pierna hábil y dos con la pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

Luego se realiza la misma acción, pero respetando la secuencia “pié-muslo-cabeza-pié”. Los elementos que se utilizan para la realización de dicho test son básicos: un balón y una planilla de control.

Preguntas de Investigación

¿Cuáles serán los efectos sobre el control del balón en niños de 10 años producto de la aplicación de un plan de entrenamiento durante 8 semanas, con una frecuencia de 3

estímulos semanales aplicado sobre los integrantes de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol Mbarete de la ciudad de Posadas, Misiones?

¿Cómo puedo mejorar el control técnico del balón en los niños?

¿Es un problema característico de la edad?

¿Cómo y en qué aspectos ayudaría la planificación del trabajo de campo para la mejora del control del balón?

Hipótesis

La aplicación de un plan de entrenamiento aplicado de manera sistemática con 3 estímulos semanales durante un periodo de 8 semanas, provocaría una mejora de un 10% en el control técnico del balón en los alumnos de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol “Mbareate” de la ciudad de Posadas, Misiones.

Marco Teórico

1.Fútbol

El fútbol es un deporte que supone una actividad física de carácter socio motriz en la que la incertidumbre de su actuación puede venir tanto de adversarios directos, como del medio en el que se desarrolla, como de la presencia de compañeros de equipo.

“Relacionado al balón, su forma esférica y, por supuesto, la codificación del juego confiere unos aspectos particulares al control y al manejo del balón, planteando al jugador problemas técnicos. El control y el manejo del balón es fundamental para dar continuidad al juego, pero el dominio del gesto estará siempre en función del pensamiento táctico, y por lo tanto al servicio de la solución de las diferentes situaciones de juego” (Yague Cabezón y Lorenzo Caminero, 1997, p.21).

2.Capacidades coordinativas

Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices.

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas del transcurso de los procesos conductivos y regulativos son los que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

En el plano deportivo, en una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente. En el proceso de aprendizaje de destrezas motoras, pero especialmente en la utilización de destrezas aprendidas, también se alcanza una elevación del nivel de las capacidades coordinativas, lo cual depende especialmente de la cantidad del tipo y de la dificultad de esas destrezas. Sin embargo, una formación y

aumento dirigido y acentuado de las capacidades coordinativas requiere de otras medidas metodológicas más diferenciadas. Esta interrelación entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora, siendo la expresión la expresión y el reflejo de las mismas (Herrera Mena, 2013).

3. Clasificación de las capacidades coordinativas

Según Kosel (1996) las clasifica en:

- Capacidad de Equilibrio.
- Capacidad de Orientación.
- Capacidad de Ritmo.
- Capacidad Reacción.
- Capacidad de Diferenciación.

Según Souto (1997), en base a otros autores anteriores, las clasifica aumentando 2 capacidades, pero más en profundo:

Capacidad de Equilibrio: el equilibrio consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento, donde el cuerpo actúa contra la fuerza de gravedad.

La capacidad de mantener una postura en forma equilibrada se debe desarrollar junto con todas las demás capacidades psicofísicas. No obstante, es frecuente encontrar niños con dificultad para lograr un buen equilibrio y que pueden, con mayor dificultad de lo esperado, el control de su postura (Souto, 1997).

Capacidad de Orientación Espacio Temporal: permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado (Souto, 1997).

Capacidad de Ritmo: esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la

conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo a partir de un ritmo propuesto externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado" a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones) (Souto, 1997).

Capacidad de Reacción Motora: permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas.

Las reacciones pueden dividirse en:

Simples: todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cinestésicas.

Complejas: son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia (Souto, 1997).

Capacidad de Diferenciación Kinestésica: es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza.

Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso, o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos. La capacidad de diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación consiente del tono muscular (Souto, 1997).

Capacidad de Combinación: se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes; los ejercicios de coordinación

segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica; el desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra; la combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos (Souto, 1997).

Capacidad de Adaptación y Transformación: hace posible adaptar o transformar los programas motrices de la propia acción en base a cambios imprevistos o totalmente inesperados de la situación, capaces de interrumpir el movimiento programado y provocar su prosecución con otros esquemas o programas motores.

Está estrechamente ligada a las capacidades de reacción y de orientación y basada en la percepción y la anticipación; la percepción exacta de los cambios de situación y la anticipación correcta del adecuado tipo de readaptación o adaptación son aspectos esenciales de esta capacidad (Souto, 1997).

3.Coordinación motriz

Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación (Torres, 2000).

La coordinación es la cualidad que ordena, sincroniza y armoniza todas las fuerzas internas de la persona y las pone de acuerdo con las fuerzas externas para lograr una solución oportuna a un problema motriz determinado, en forma precisa equilibrada y económica. Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo) (Le Boulch, 1991).

También se puede decir es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. Se define como la acción desencadenada por un estímulo que permite moverse en un determinado espacio (coordinación dinámica general), o manipular objetos (coordinación dinámica específica). La coordinación es la respuesta a un estímulo e implica el uso eficiente de la musculatura y los procesos parciales correspondientes al sistema nervioso central. Y además posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una

acción. Requiere una buena integración del esquema corporal, así como un dominio y conocimiento del propio cuerpo. Se desarrolla con ejercicios que pongan en funcionamiento tanto los miembros inferiores como los superiores. En muchos deportes como el fútbol la coordinación implica la conjunción del control del propio movimiento y la manipulación de un objeto móvil (Herrera Mena, 2013).

4. Técnica de fútbol

La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto.

El jugador deberá manejar diferentes técnicas individuales para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo. Así las principales técnicas individuales son:

Técnicas y habilidades del fútbol:

- Poseer destreza y habilidad en el dominio del balón.

- Cuando se busca el arco en la concreción de un gol, tener la capacidad de patear con diferentes superficies de contacto, desde diversas distancias y con variedad de ángulos.

- Poder driblar y fintar oponentes.

- Tener poder de decisión en las diferentes jugadas que se presentan.

- Poseer sentido de anticipación a la jugada, ya sea en ataque como en defensa, esto permitirá recuperar el balón (Vázquez Folgueira, 1981).

El jugador que se destaque será aquel que posea en gran medida un buen manejo de las técnicas citadas, pero además posea calidad y variedad para contactar y transportar el balón. También se diferenciará de los demás jugadores por la precisión y orientación de sus remates, así como por su incidencia en el juego y el equipo.

Existen diferentes características de personalidad como la concentración iniciativa, libre expresión, creatividad, desenvoltura, imaginación, etcétera; que influirán en la técnica del jugador y en su aporte al colectivo.

Para lograr una buena técnica es necesario que el jugador maneje ciertas habilidades y manejos de situación.

El estar en el momento justo a la hora indicada no es una cualidad de todos, los goleadores se diferencian por poseer el olfato para estar presentes en ese momento justo.

Pero todo jugador debe manejar un grado de intuición sobre la trayectoria que recorre el balón para anticiparse a su recorrido y captarla. Esta es una de las bases de la técnica.

Otra de las bases es no perder la concentración en el balón, porque si lo perdemos de vista no aseguramos realizar un buen remate. Prosiguiendo, no debemos dejar de lado las cualidades motrices y físicas como son la coordinación de movimientos, el dominio del cuerpo, estar relajado y poseer equilibrio sobre el pie de apoyo. También podríamos ubicar entre éstas la destreza de ejecución.

La técnica individual implica todas las acciones que el jugador de fútbol es capaz de desarrollar dominando y jugando el balón sin requerir ayuda colectiva. La técnica individual incluye acciones tales como el cabezazo, el tiro, el regate, la conducción del balón, su cobertura por medio de la oposición corporal y la recuperación e interceptación del esférico.

La técnica colectiva consigue, siempre buscando el final eficaz de la jugada, que dos jugadores de un mismo equipo unan sus acciones individuales para lograr la concreción de la jugada. Aquí se incluyen las siguientes acciones: el pase, la finta, el relevo, la estrategia, la puesta en práctica de circuitos técnicos.

Como pudimos ver la técnica en el fútbol puede ser individual o colectiva, y es necesario que las 2 sean dominadas para lograr un buen juego del fútbol (Vázquez Folgueira, 1981).

Técnica Individual: son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Según Santiago Vázquez Folgueira (1981), técnica individual “es el conjunto de gestos automáticos que se dan como respuesta precisa, reiterada y eficaz del jugador ante cualquier estímulo, en lucha contra el espacio-tiempo, adecuado al puesto específico” (p.21).

Una buena técnica se basa en estos puntos:

- Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.

- Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.

- Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.

-Destreza en la ejecución, a mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad (Vázquez Folgueira, 1981).

Técnica del dominio del balón: es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. Se define como la acción desencadenada por un estímulo que permite moverse en un determinado espacio y con determinado instrumento (Vázquez Folgueira, 1981).

La Conducción del balón: es la acción técnica individual en plena posesión – dominio, del balón por medio de desplazamientos sin oposición directa, adquiere el poseedor mayor velocidad, y con oposición le obliga a realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego.

La conducción es una continuidad del manejo del balón dinámico por el terreno de juego. La posesión del balón implica creatividad en la realización de acciones técnicas, preparación técnica-táctica posterior a la acción de conducir, retienen ocasiones la velocidad del juego, se beneficia de su temporización, por lo que, la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal, concepción del juego en ese instante, para desarrollar la conducción óptima en beneficio de un resultado colectivo en la acción técnica (Vázquez Folgueira, 1981).

Recepción o control del balón: el control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior (Vázquez Folgueira, 1981).

Dominio del balón: para conseguirlo, hacen falta dos dotes fundamentales:

- Equilibrio del cuerpo.
- Sensibilidad hacia el balón.

Estas virtudes pueden mejorarse, sobre todo, con la ejercitación en el peloteo (es decir, la capacidad de mantener el balón en el aire, sin dejarlo caer) y con la conducción en corto del balón (el ejercicio para el control del balón en tierra). En estos ejercicios es recomendable invitar al alumno a emplear sus dos pies, y a acostumbrarse a no mirar el balón o mirarlo lo menos posible.

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso.

Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él (Vázquez Folgueira, 1981).

5. Juegos predeportivos

Un juego es una actividad recreativa donde participan uno o más jugadores. Más allá de la competencia, la función principal de los juegos es brindar diversión y entretenimiento, mientras aportan un estímulo mental y físico.

Los juegos predeportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

Los Juegos Predeportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva (Betancort Hernández, s/f).

Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes. Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también la formación físico-deportiva escolar.

Son juegos de iniciación a habilidades deportivas adaptadas para la iniciación y el aprendizaje de deportes concretos. Son una forma didáctica y de la iniciación deportiva, donde el deporte se transforma en juegos más sencillos mediante adaptaciones a su reglamento (Betancort Hernández, s/f).

Metodología

Tipo de estudio

Explicativo. En este tipo de estudios, los propósitos principales son establecer las causas de los eventos, sucesos o fenómenos que se estudian. Van más allá de la descripción o la correlación, intentando responder a la pregunta de por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se presenta, o cómo se relacionan dos o más variables de manera causal (Hernández Sampieri *et al.*, 2006).

Tipo de Diseño:

Cuasi-experimental (Diseño con preprueba/posprueba). Los diseños cuasi-experimentales, permiten investigar relaciones causales cuando la aleatorización no es posible, pero requieren que el investigador sea más riguroso en el control de posibles variables de confusión y en la interpretación de los resultados debido a sus limitaciones de validez (Hernández Sampieri, 2006).

Tema de investigación

El control técnico del balón en el fútbol en niños de 10 años

Tiempo y espacio:

8 semanas. Escuela de Fútbol “Mbareté” de la ciudad de Posadas.

Modelo de investigación:

cuantitativa.

Universo:

jugadores de la Escuela de Fútbol “Mbareté” de la ciudad de Posadas, Misiones.

Muestra:

jugadores de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol “Mbareté”.

Unidad de análisis:

14 jugadores de fútbol de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol “Mbareté”

Resultados

Aquí se presentan los resultados de una evaluación de las habilidades de control de balón en un grupo de participantes, realizada en dos fases: un pre-test y un post-test. El pre-test, llevado a cabo el 15 de mayo de 2025, estableció una línea base del desempeño individual antes de cualquier intervención o entrenamiento. Posteriormente, el post-test, realizado el 10 de julio de 2025, buscó medir la evolución y mejora en las mismas habilidades después de un período donde se aplicó un plan de entrenamiento.

Ambos cuadros registran el desempeño de cada participante en distintas categorías: “Pierna hábil”, “Pierna Inhábil” y “P.M.C.P.” (secuencia de ejercicio con pelota de pie, muslo, cabeza y pie), con dos intentos (I.1 e I.2) para cada habilidad. La comparación de los datos entre el pre-test y el post-test permitirá analizar el progreso individual y grupal en el dominio del control de balón.

Tabla 1

Pre-test de control de pelota

Nombre	Pierna hábil		Pierna Inhábil		P.M.C.P.	
	I.1	I.2	I.1	I.2	I.1	I.2
Dylan	7	8	3	2	1	1
Gael	24	2	3	3	1	0
Lucio	15	7	2	3	0	0
Isa	2	2	2	1	0	0
Maia	2	2	2	1	0	0
Bairon	10	7	2	2	0	0
Danna	2	3	2	2	0	0
Mateo	4	3	1	1	0	0
Persi	6	6	1	3	0	0
Angel	12	5	4	3	0	0
Elian	7	13	2	4	0	0
Maga	5	3	2	2	0	0
Juani	12	15	3	2	0	0
Eze	5	4	1	2	1	0

Nota: Elaboración propia. 15-05-25.

Tabla 2*Post-test de control de pelota*

Nombre	Pierna habil		Pierna Hinabil		P.M.C.P.	
	I.1	I.2	I.1	I.2	I.1	I.2
Dylan	12	11	3	5	3	2
Gael	25	20	5	5	2	2
Lucio	17	14	6	5	3	2
Isa	5	7	3	2	3	1
Maia	5	5	3	4	1	0
Bairon	14	13	5	5	3	4
Danna	5	5	3	4	1	0
Mateo	8	9	4	5	1	1
Persi	9	12	4	5	1	1
Angel	13	11	4	4	2	1
Elian	8	9	5	5	1	0
Maga	5	5	2	4	0	1
Juani	17	18	5	7	2	1
Eze	8	9	2	3	3	3

Nota: Elaboración propia. 10-07-25.

El cuadro del pre-test muestra el rendimiento inicial de cada jugador en el control del balón, evaluado en “Pierna Hábil”, “Pierna Inhábil” y “P.M.C.P” de la siguiente manera:

-Dylan: tuvo puntuaciones de 7 y 8 en pierna hábil, 3 y 2 en pierna inhábil, y 1 y 1 en P.M.C.P.

-Gael: destacó en pierna hábil con 24 y 2, mientras que en pierna inhábil obtuvo 3 y 3, y en P.M.C.P. 1 y 0.

-Lucio: sus puntuaciones fueron 15 y 7 en pierna hábil, 2 y 3 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Isa: tuvo 2 y 2 en pierna hábil, 2 y 1 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Maia: similar a Isa, con 2 y 2 en pierna hábil, 2 y 1 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Bairon: obtuvo 10 y 7 en pierna hábil, 2 y 2 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Danna: sus resultados fueron 2 y 3 en pierna hábil, 2 y 2 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Mateo: tuvo 4 y 3 en pierna hábil, 1 y 1 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Persi: registró 6 y 6 en pierna hábil, 1 y 3 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Ángel: sus puntuaciones fueron 12 y 5 en pierna hábil, 4 y 3 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Elian: obtuvo 7 y 13 en pierna hábil, 2 y 4 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Maga: sus resultados fueron 5 y 3 en pierna hábil, 2 y 2 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Juani: registró 12 y 15 en pierna hábil, 3 y 2 en pierna inhábil, y 0 y 0 en P.M.C.P.

-Eze: tuvo 5 y 4 en pierna hábil, 1 y 2 en pierna inhábil, y 1 y 0 en P.M.C.P.

En general, en el pre-test, la mayoría de los jugadores mostraron un rendimiento bajo en la categoría P.M.C.P., con muchos ceros, indicando un área de oportunidad significativa para la mejora.

El post-test, realizado casi dos meses después, revela la evolución en el control del balón para cada jugador de la siguiente manera:

-Dylan: mostró una mejora notable en todas las categorías, con 12 y 11 en pierna hábil, 3 y 5 en pierna inhábil, y 3 y 2 en P.M.C.P.

-Gael: mantuvo un alto rendimiento en pierna hábil (25 y 20), y mejoró significativamente en pierna inhábil (5 y 5) y P.M.C.P. (2 y 2).

-Lucio: aumentó sus puntuaciones a 17 y 14 en pierna hábil, 6 y 5 en pierna inhábil, y 3 y 2 en P.M.C.P.

-Isa: mejoró en todas las áreas, con 5 y 7 en pierna hábil, 3 y 2 en pierna inhábil, y 3 y 1 en P.M.C.P.

-Maia: también mostró progreso, con 5 y 5 en pierna hábil, 3 y 4 en pierna inhábil, y 1 y 0 en P.M.C.P.

-Bairon: incrementó sus resultados a 14 y 13 en pierna hábil, 5 y 5 en pierna inhábil, y 3 y 4 en P.M.C.P.

-Danna: tuvo 5 y 5 en pierna hábil, 3 y 4 en pierna inhábil, y 1 y 0 en P.M.C.P.

-Mateo: sus puntuaciones aumentaron a 8 y 9 en pierna hábil, 4 y 5 en pierna inhábil, y 1 y 1 en P.M.C.P.

-Persi: logró 9 y 12 en pierna hábil, 4 y 5 en pierna inhábil, y 1 y 1 en P.M.C.P.

-Ángel: mostró 13 y 11 en pierna hábil, 4 y 4 en pierna inhábil, y 2 y 1 en P.M.C.P.

-Elian: sus resultados fueron 8 y 9 en pierna hábil, 5 y 5 en pierna inhábil, y 1 y 0 en P.M.C.P.

-Maga: tuvo 5 y 5 en pierna hábil, 2 y 4 en pierna inhábil, y 0 y 1 en P.M.C.P.

-Juani: sus puntuaciones fueron 17 y 18 en pierna hábil, 5 y 7 en pierna inhábil, y 2 y 1 en P.M.C.P.

-Eze: registró 8 y 9 en pierna hábil, 2 y 3 en pierna inhábil, y 3 y 3 en P.M.C.P.

En general, los datos del post-test indican una mejora considerable en el control del balón para la mayoría de los jugadores. Se observa un aumento generalizado en las puntuaciones de “Pierna Hábil” y “Pierna Inhábil”, lo cual es esperado con la práctica.

La mejora más notable se aprecia en la categoría P.M.C.P., donde varios jugadores que tenían ceros en el pre-test ahora registran puntuaciones positivas, lo que sugiere un desarrollo significativo en aspectos más complejos del control del balón.

Además, se puede destacar que, jugadores como Gael y Juani ya tenían un buen desempeño en pierna hábil en el pre-test, y lograron mantener o incluso superar esas puntuaciones, mientras que sus habilidades con la pierna inhábil y en P.M.C.P. mejoraron sustancialmente. Otros jugadores como Dylan, Lucio, Isa, Bairon, Mateo, Persi, Ángel y Eze mostraron mejoras consistentes en las tres categorías, lo que indica un progreso integral en su control del balón. En cambio, en otros jugadores como Maia, Danna, Elian y Maga que también mejoraron, aunque en P.M.C.P. sus avances fueron más modestos o solo en una de las dos mediciones.

Modo en el pre test de control del balón

-Pierna hábil I.1: el modo es 2.

Esto significa que la mayoría de los participantes logró dar 2 golpes al balón con su pierna hábil en el primer intento de esta prueba. Este es un valor bastante bajo para la pierna hábil, lo que podría indicar que la tarea era difícil para la mayoría o que el nivel general de control de balón de los participantes es inicial.

-Pierna hábil I.2: los modos son 2 y 3 (es bimodal).

En el segundo intento, los resultados se dividieron más, siendo 2 y 3 golpes los más frecuentes. Aunque algunos mejoraron, sigue siendo una cantidad baja. La bimodalidad sugiere que hay dos grupos principales: uno que se mantuvo en un rendimiento bajo (2 golpes) y otro que logró un poco más (3 golpes), sin que ninguno de los dos dominara claramente sobre el otro en frecuencia.

-Pierna Inhábil I.1: el modo es 2.

Al igual que con la pierna hábil en el primer intento, el modo para la pierna inhábil también es 2 golpes. Esto es esperable, ya que la pierna inhábil suele ser menos coordinada y controlada, por lo que un rendimiento similar o incluso menor que la pierna hábil es común.

-Pierna Inhábil I.2: el modo es 2.

En el segundo intento con la pierna inhábil, el modo se mantuvo en 2 golpes. Esto refuerza la idea de que, para la mayoría, la cantidad de golpes con la pierna inhábil es consistentemente baja y menos variable que con la pierna hábil.

-P.M.C.P. I.1: el modo es 0.

Esta es una de los modos más significativos. Indica que, en el primer intento de la prueba mixta de control de pelota (donde probablemente se requería alternar o realizar movimientos más complejos), la gran mayoría de los participantes no logró dar ningún golpe al balón. Esto sugiere que esta prueba es considerablemente más difícil para el grupo en general.

-P.M.C.P. I.2: el modo es 0.

El modo se mantiene en 0 golpes en el segundo intento. Esto refuerza aún más la idea de que la prueba P.M.C.P. representa un desafío considerable para los participantes, y que la mayoría no pudo ejecutarla con éxito en esta etapa.

Los modos bajos (principalmente 2 y 3 para piernas individuales, y 0 para la prueba mixta) sugieren que el grupo de participantes, en general, tiene un nivel de control de balón inicial o básico al momento de este pre-test. Hay una gran cantidad de individuos que no superan los pocos golpes al balón.

Se observa una clara progresión en la dificultad, ya que las pruebas con la pierna hábil e inhábil individualmente muestran una moda de 2 o 3 golpes, mientras que la prueba combinada (P.M.C.P.) tiene un modo de 0. Esto valida que la P.M.C.P. es, con diferencia, la prueba más exigente para los participantes. Dado que el modo en la P.M.C.P. es 0 en ambos intentos, esto indicaría una necesidad crítica de trabajar en el control de balón en situaciones más complejas y de alternancia. El entrenamiento debería enfocarse fuertemente en mejorar la coordinación y la técnica para este tipo de ejercicios.

Los modos concentrados en valores muy bajos (especialmente el 0 y el 2) muestran que hay una gran cantidad de participantes que tienen un rendimiento similar y bajo. Esto es útil para comprender la distribución predominante de la habilidad en el grupo.

Esta interpretación permitió saber dónde estaba parado el grupo en términos de control de balón antes de cualquier intervención. Fue una base fundamental para planificar futuras sesiones y evaluar el progreso después de un periodo de práctica.

Modo en el post test de control del balón

-Pierna hábil I.1: el modo es 5.

-Pierna hábil I.2: los modos son 5 y 9 (bimodal).

En el pre test, el modo para la pierna hábil era 2 o 2 y 3. En el post test, el modo en el primer intento es 5 y en el segundo intento es 5 y 9. Esto indica una mejora significativa en el control de balón con la pierna hábil para la mayoría de los participantes. Hay un aumento claro en la cantidad de golpes que la mayoría puede realizar.

La bimodalidad en la Pierna Hábil I.2 (5 y 9) sugiere que, si bien hay un grupo considerable que llega a 5 golpes, también hay otro grupo importante que alcanza 9 golpes. Esto podría indicar que algunos participantes se benefician más del entrenamiento o que hay una mayor variabilidad en el progreso individual.

-Pierna Inhábil I.1: el modo es 3.

-Pierna Inhábil I.2: el modo es 5.

En el pre test, el modo para la pierna inhábil era 2. En el post test, en el primer intento es 3, y en el segundo intento es 5. Esto muestra una mejora gradual pero consistente en la habilidad con la pierna inhábil. El hecho de que el modo del segundo intento sea 5 es especialmente positivo, ya que supera el rendimiento previo de la pierna inhábil e incluso se acerca al rendimiento actual de la pierna hábil en el primer intento.

-P.M.C.P. I.1: los modos son 1 y 3 (bimodal).

-P.M.C.P. I.2: el modo es 1.

Esta es la mejora más destacable. En el pre test, el modo para la P.M.C.P. era 0 en ambos intentos, lo que significaba que la mayoría no lograba realizar ningún golpe. Ahora, los modos son 1 y 3 (bimodal) en el primer intento y 1 en el segundo. Esto es un cambio positivo. Que la mayoría ya no tenga 0 golpes es un indicativo claro de que la prueba mixta ya no es un obstáculo insuperable para la mayoría del grupo. Hay un progreso fundamental en la coordinación y control necesarios para esta prueba más compleja.

Si bien ya no es 0, el modo de 1 y 3 golpes sigue indicando que la mayoría del grupo está en las etapas iniciales de dominio de esta prueba. Un rendimiento más avanzado implicaría modos más altos.

Los datos sugieren una mejora generalizada en el control de balón del grupo en todas las áreas evaluadas. Los modos han aumentado consistentemente en comparación entre ambos tests.

Lo más importante es que el modo 0 en la P.M.C.P. ha desaparecido, lo que significa que la mayoría de los participantes ahora pueden realizar al menos algunos golpes en la prueba más desafiante.

Los resultados del modo indicarían que el entrenamiento ha sido efectivo en mejorar las habilidades básicas de control de balón del grupo. Sin embargo, aunque hay mejoras, los modos aún no son extremadamente altos. El próximo paso podría ser buscar aumentar la consistencia y la cantidad de golpes, especialmente en la P.M.C.P., para llevar al grupo a un nivel más avanzado de control.

Desvío estándar

Tabla 3

Desvío estándar en Pre test

	Modo	Media	Desvío estándar	Consideraciones
Pierna hábil I.1	2	7,3	5,8	El modo bajo (2) y la alta variabilidad (desvío de 5.8) sugieren que, aunque la mayoría realizó pocos golpes, hubo una gran dispersión en los resultados. Algunos tuvieron un rendimiento muy bajo y otros (como Gael con 24) muy alto, lo que estira el desvío estándar. El grupo no es homogéneo en esta habilidad al inicio.
Pierna hábil I.2	2,3	6,5	4,6	Similar al I.1, la bimodalidad y un desvío estándar aún considerable (aunque ligeramente menor) indican que la dispersión sigue siendo alta, aunque la concentración en 2 y 3 golpes es la más común. La mejora en el modo no implica una gran

				cohesión del grupo en el rendimiento.
Pierna Inhábil I.1	2	2,2	0,8	El modo (2) y un desvío estándar muy bajo (0.8) muestran que la mayoría de los participantes logró alrededor de 2 golpes, con muy poca variación entre ellos. Esto sugiere una gran consistencia en la dificultad de esta tarea para la pierna inhábil y una homogeneidad en el bajo rendimiento de los participantes.
Pierna Inhábil I.2	2	2,2	0,9	La situación es muy similar a la I.1. El modo (2) y el desvío estándar bajo (0.9) confirman que el rendimiento de la pierna inhábil es consistente pero bajo para la mayoría del grupo.
P.M.C.P. I.1	0	0,2	0,4	El modo 0 y un desvío estándar extremadamente bajo (0.4) son críticos. Esto significa que no solo la mayoría no logró ningún golpe, sino que casi todos los participantes tuvieron un rendimiento muy similar, es decir,

				casi todos fallaron en realizar la prueba. Hay una gran uniformidad en la incapacidad de realizar esta tarea.
P.M.C.P. I.2	0	0,1	0,3	Idéntica situación que en el I.1, incluso con un desvío estándar ligeramente menor. Refuerza la conclusión de que la prueba mixta era inaccesible para la gran mayoría del grupo en el pre-test, con una altísima consistencia en no poder hacerlo.

Nota: Elaboración propia en base a datos del pre test.

Tabla 4

Desvío estándar en Post test

	Modo	Media	Desvío estándar	Consideraciones
Pierna hábil I.1	5	9,8	5,5	El modo (5) ha aumentado, lo que es positivo, pero el desvío estándar (5.5) sigue siendo alto (similar al pre-test). Esto indica que, aunque más jugadores logran 5 golpes, la dispersión de los resultados sigue siendo considerable. Hay un grupo que mejoró mucho (Gael con 25, Juani con 17), mientras otros se quedaron en el rango del modo, creando una mayor variabilidad en el grupo.
Pierna hábil I.2	5,9	10,5	4,6	Existe una bimodalidad y un desvío estándar

				similar al del pre-test para esta pierna. Se observa una mejora en los modos, pero la dispersión se mantiene, sugiriendo que el progreso no fue uniforme para todos los participantes. Algunos avanzaron significativamente, mientras que otros progresaron menos, resultando en una distribución más amplia de habilidades.
Pierna Inhábil I.1	3	3,8	1,2	El modo (3) aumentó (de 2), y el desvío estándar (1.2) también es ligeramente mayor que en el pre-test (0.8). Esto significa que, si bien la mayoría logró más golpes, hubo un poco más de variación en el rendimiento de los participantes. Podría indicar que algunos mejoraron más que otros, pero el grupo sigue siendo relativamente cohesivo.
Pierna Inhábil I.2	5	4,4	1,2	El modo de 5 es una mejora notable (de 2), y el desvío estándar (1.2) sigue siendo bajo. Esto es muy positivo: no solo la mayoría está realizando más golpes con la pierna

				inhábil, sino que también lo están haciendo de manera bastante consistente. El grupo ha elevado su nivel de habilidad con la pierna inhábil de forma homogénea.
P.M.C.P. I.1	1,3	1,8	0,9	El cambio más significativo. De una moda de 0 y un desvío de 0.4, se pasó a modos de 1 y 3 y un desvío estándar de 0.9. Esto es un avance enorme. Ya no hay una “incapacidad generalizada!”. La bimodalidad muestra que hay dos grupos mayoritarios de rendimiento, pero el aumento del desvío (aunque sigue siendo bajo en términos absolutos) indica que, a diferencia del pre-test donde casi todos fallaban igual, ahora hay más variedad.
P.M.C.P. I.2	1	1,1	1,0	El modo de 1 (de 0) y un desvío estándar de 1.0 (de 0.3) confirman la mejora. El grupo ahora es capaz de realizar al menos un golpe de manera consistente.

				El desvío estándar, aunque más alto que en el pre-test, sigue siendo relativamente bajo, sugiriendo que el grupo está comenzando a dominar esta prueba, pero aún con una tendencia a rendimientos bajos y cercanos.
--	--	--	--	---

Nota: Elaboración propia en base a datos del post test.

En todos los aspectos, los modos han aumentado significativamente del pre-test al post-test. Esto es una señal clara de que el grupo, en su conjunto, ha mejorado sus habilidades de control de balón. La prueba P.M.C.P. es donde la mejora es más drástica, pasando de una incapacidad casi total a la capacidad de realizar algunos golpes.

A pesar de la mejora en la media de golpes con la pierna hábil, el desvío estándar se mantuvo alto o incluso ligeramente mayor. Esto indica que, si bien el rendimiento promedio del grupo mejoró, la brecha entre los jugadores con mejor y peor rendimiento con su pierna hábil se mantuvo o se amplió. Algunos jugadores tuvieron un progreso excepcional, mientras que otros tuvieron un avance más modesto, lo que generó mayor heterogeneidad en la habilidad.

La pierna inhábil no solo mostró un aumento en el modo, sino que su desvío estándar se mantuvo relativamente bajo, incluso con la mejora. Esto es muy positivo, ya que significa que la mejora en el rendimiento con la pierna inhábil fue más homogénea en todo el grupo. Todos los participantes tendieron a mejorar de manera similar en esta área.

El cambio más crucial es en la P.M.C.P. donde se pasó de un desvío estándar casi nulo (todos fallando por igual) a desvíos de 0.9 y 1.0 (con modas de 1 y 3), lo que significa que el grupo superó el obstáculo inicial. Aunque la variabilidad ha aumentado porque ahora hay gente que logra 1, 2 o 3 golpes (antes casi todos 0), el cambio fundamental es que la prueba dejó de ser inalcanzable. El grupo ya no está en la base de la curva de aprendizaje para esta prueba.

Por otra parte, existe la necesidad de estrategias que ayuden a reducir la brecha entre los de alto y bajo rendimiento, o de entrenamientos diferenciados si el objetivo es maximizar el potencial individual. En cuanto a la Pierna Inhábil y P.M.C.P., el entrenamiento fue

muy efectivo para elevar el nivel base del grupo en estas áreas. El siguiente paso sería enfocarse en aumentar aún más las repeticiones promedio y buscar una mayor consistencia en los rendimientos más altos (reduciendo el desvío estándar a medida que las medias aumentan).

Promedio

Para calcular el promedio de cada participante y categoría, se suman los resultados de I.1 e I.2 y se dividen por 2 para obtener el promedio individual de esa categoría. Luego, se calcula el promedio general de cada categoría sumando los promedios individuales y dividiendo por el número total de participantes (14). De esta manera los resultados para ambos test son los siguientes:

Tabla 5

Pre-test de Control de Balón con sus promedios

Jugador	Pierna Hábil (I.1)	Pierna Hábil (I.2)	Promedio Pierna Hábil	Pierna Inhábil (I.1)	Pierna Inhábil (I.2)	Promedio Pierna Inhábil	P.M.C.P. (I.1)	P.M.C.P. (I.2)	Promedio P.M.C.P.
Dylan	7	8	7,5	3	2	2,5	1	1	1,0
Gael	24	2	13,0	3	3	3,0	1	0	0,5
Lucio	15	7	11,0	2	3	2,5	0	0	0
Isa	2	2	2,0	2	1	1,5	0	0	0
Maia	2	2	2,0	2	1	1,5	0	0	0
Bairon	10	7	8,5	2	2	2,0	0	0	0
Danna	2	3	2,5	2	2	2,0	0	0	0
Mateo	4	3	3,5	1	1	1,0	0	0	0
Persi	6	6	6,0	1	3	2,0	0	0	0
Ángel	12	5	8,5	4	3	3,5	0	0	0
Elían	7	13	10,0	2	4	3,0	0	0	0
Maga	5	3	4,0	2	2	2,0	0	0	0
Juani	12	15	13,5	3	2	2,5	0	0	0
Eze	5	4	4,5	1	2	1,5	1	0	0,5
Total	112	89	108,5	30	31	30,5	3	1	2,0

Nota: Elaboración propia. 15-05-25.

Promedios Generales del Pre-test:

-Pierna Hábil: $108.5/14=7.75$

-Pierna Inhábil: $30.5/14=2.18$

-P.M.C.P.: $2.0/14=0.14$

Tabla 6

Post-test de Control de Balón con sus promedios

Jugador	Pierna Hábil (I.1)	Pierna Hábil (I.2)	Promedio Pierna Hábil	Pierna Inhábil (I.1)	Pierna Inhábil (I.2)	Promedio Pierna Inhábil	P.M.C.P. (I.1)	P.M.C.P. (I.2)	Promedio P.M.C.P.
Dylan	12	11	11,5	3	5	4,0	3	2	2,5
Gael	25	20	22,5	5	5	5,0	2	2	2,0
Lucio	17	14	15,5	6	5	5,5	3	2	2,5
Isa	5	7	6,0	3	2	2,5	3	1	2,0
Maia	5	5	5,0	3	4	3,5	1	0	0,5
Bairon	14	13	13,5	5	5	5,0	3	4	3,5
Danna	5	5	5,0	3	4	3,5	1	0	0,5
Mateo	8	9	8,5	4	5	4,5	1	1	1,0
Persi	9	12	10,5	4	5	4,5	1	1	1,0
Ángel	13	11	12,0	4	4	4,0	2	1	1,5
Elian	8	9	8,5	5	5	5,0	1	0	0,5
Maga	5	5	5,0	2	4	3,0	0	1	0,5
Juani	17	18	17,5	5	7	6,0	2	1	1,5
Eze	8	9	8,5	2	3	2,5	3	3	3,0
Total	147	140	149	54	64	58,5	26	19	24,5

Nota: Elaboración propia. 15-07-25.

Promedios Generales del Post-test:

-Pierna Hábil: $149.0/14=10.64$

-Pierna Inhábil: $58.5/14=4.18$

-P.M.C.P.: $24.5/14=1.75$

Tabla 7

Comparación entre pre test y post test

Categoría	Promedio Pre Test	Promedio Post Test	Diferencia	% de mejora
Pierna hábil	7,75	10,64	+2,89	37,29%
Pierna inhábil	2,18	4,18	+2	91,74%
P.M.C.P.	0,14	1,75	+1,61	1150%

Se observa una mejora sustancial en todas las categorías de habilidades de control de pelota del pre-test al post-test. Esto sugiere que el período entre ambas evaluaciones ha sido efectivo.

La habilidad con la pierna inhábil muestra el segundo mayor incremento absoluto (+2) y un porcentaje de mejora del 91,74%. Esto es particularmente positivo, ya que el desarrollo de la pierna no dominante es crucial para un control de balón más completo y versátil en el fútbol u otros deportes similares.

La categoría P.M.C.P. muestra el mayor crecimiento absoluto y porcentual, pasando de un promedio de 0,14 a 1,75, lo que representa un aumento del 1150%. Esto indica que los participantes mejoraron drásticamente su capacidad para realizar pases o toques con la pelota de manera continua, una habilidad fundamental para el control y la fluidez en el juego. Es importante destacar que el valor inicial en el pre-test era muy bajo, lo que hace que cualquier mejora, por pequeña que sea en términos absolutos, se refleje en un porcentaje muy alto.

Aunque el porcentaje de mejora es menor que en las otras categorías, la pierna hábil también mostró una mejora sólida de 37,29%, con un aumento promedio de 2,89 puntos. Esto es relevante porque incluso las habilidades ya desarrolladas (la pierna hábil) pueden seguir perfeccionándose.

Los resultados de este estudio demuestran un progreso evidente y positivo en las habilidades de control de pelota de los participantes después del período de intervención. La mejora es notable en todas las áreas, con un desarrollo particularmente fuerte en la pierna inhábil y en la capacidad de realizar P.M.C.P. Esto sugiere que las estrategias o el entrenamiento implementados entre el pre-test y el post-test fueron efectivos para mejorar las destrezas fundamentales de manejo del balón en el grupo.

Conclusiones

La hipótesis de este estudio postulaba que “La aplicación de un plan de entrenamiento aplicado de manera sistemática con 3 estímulos semanales durante un periodo de 8 semanas, provocaría una mejora de un 10% en el control técnico del balón en los alumnos de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol 'Mbareate' de la ciudad de Posadas, Misiones”.

Analizando los promedios generales obtenidos y la comparación entre el pre-test y el post-test, los resultados son positivos, ya que la mejora promedio en porcentaje en la pierna hábil fue de un 37,29%, el de la pierna inhábil fue de un 91,74% y el de P.M.C.P fue de un 1150%.

En base a estos datos, la hipótesis se contrasta con los datos empíricos y es dada como válida. La mejora observada en todas las categorías de control técnico del balón supera ampliamente el 10% propuesto. Incluso la categoría con el menor porcentaje de mejora (Pierna Hábil) triplicó el objetivo planteado, y las habilidades con la pierna inhábil y la P.M.C.P. mostraron progresos muy altos.

Los resultados demuestran una mejora generalizada y significativa en el control técnico del balón en los alumnos de la categoría 2015 de la Escuela de Fútbol "Mbareate". El plan de entrenamiento sistemático, aplicado durante 8 semanas con 3 estímulos semanales, ha probado ser altamente efectivo.

Se destaca especialmente el progreso en P.M.C.P., ya que esta categoría, que inicialmente representaba un desafío insuperable para la mayoría (con un modo de 0 en el pre-test), mostró el mayor crecimiento. La capacidad de los alumnos para ejecutar secuencias más complejas de control de balón pasó de ser prácticamente nula a registrar valores positivos y consistentes. Esto sugiere que el entrenamiento tuvo un impacto directo y profundo en la coordinación y el dominio integral del balón.

La notable mejora en la pierna inhábil es crucial para el desarrollo de jugadores más completos y versátiles. La capacidad de controlar el balón con ambas piernas es fundamental en el fútbol, y los datos indican que el plan de entrenamiento abordó exitosamente este aspecto.

Si bien la pierna hábil también mostró una mejora considerable, es importante señalar la persistencia de una alta dispersión (desvío estándar) en esta categoría, incluso en el post-test. Esto sugiere que, si bien el promedio del grupo aumentó, las diferencias de rendimiento entre los jugadores más avanzados y los que aún necesitan más desarrollo con su pierna dominante se mantuvieron o incluso se acentuaron. En contraste, la mejora

en la pierna inhábil fue más homogénea, lo que es un indicador de un progreso más uniforme en todo el grupo.

En definitiva, la aplicación del plan de entrenamiento sistemático en la Escuela de Fútbol "Mbareate" ha sido exitoso en el objetivo de mejorar el control técnico del balón. Los resultados no solo validan la hipótesis planteada, sino que también proporcionan una base sólida para futuras intervenciones y para seguir perfeccionando las habilidades de los jóvenes futbolistas.

Bibliografía

- Betancort Hernández, V. (s/f). Juegos y deportes en el área de Educación Física. Gobierno de Canarias.
<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/mbether/category/juegos-predeportivos/>
- Hernández Sampieri, R.; Fernández-Collado, C.; Baptiste Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Herrera Mena, H. (2013). La coordinación motriz y su incidencia en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la Escuela de Fútbol del Club Alianza. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Kosel, A. (1996). Actividades gimnásticas. La coordinación motriz. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- Le Bouch, J. (1991). Educación por el movimiento en la edad escolar. Barcelona, España: Paidotribo.
- Souto, J. (1997). Las capacidades coordinativas y su trabajo específico para el tenis. Revista de Entrenamiento Deportivo, tomo XI, 2, 17-22.
- Torres, J. (2000). La evaluación de la Condición Física y las cualidades coordinativas y resultantes. Un proceso investigativo. Granada, España: Imprenta Calcomanía.
- Vázquez Folgueira (1981). *Fútbol: Conceptos de la Técnica*. Madrid, España: Librería Deportiva Esteban Sanz M.
- Yague Cabezón, J.; Lorenzo Caminero, F. (1997). Fútbol. Una propuesta curricular a través del juego. Barcelona, España: INDE Publicaciones.