

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1425>

Programa de entrenamiento de juegos en espacios reducidos sobre el pase y control del balón de fútbol en las jugadoras de la categoría escolar

Program in small spaces on reference to passing and controlling the soccer ball among women school category players

Jhonatan Alejandro Sánchez Valdez

jsanchez@uestar.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-9186-2584>

Unidad Educativa Salesiana Santo Tomás Apóstol
Ecuador

Daniel Eduardo Murillo Noriega

dmurillo@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-5828-7697>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador

Carmen del Rosario Navas Bonilla

cnavas@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3250-2948>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador

Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla

carolina.rodriguez@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8140-4001>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador

Artículo recibido: 16 de noviembre de 2023. Aceptado para publicación: 04 de diciembre de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen


El propósito de este proyecto de investigación es analizar el efecto de un programa de entrenamiento de juegos en espacios reducidos sobre el pase y control de balón, en las jugadoras de fútbol femenino categoría escolar. El diseño de la investigación posee un enfoque cuantitativo. Las participantes pertenecen de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol de la ciudad de Riobamba UESTAR, la muestra está compuesta por 24 jugadoras con una edad entre los 10 y 12 años, divididas en dos grupos; la asignación de los grupos se realizó de manera aleatoria, (12) grupo experimental (G.E) y (12) grupo control (G.C). El (G.E) recibió 2 sesiones de entrenamiento durante 5 semanas, en cada grupo se aplicó un pre test y post test. Dando a conocer que los datos hallados en el estudio del (G.E) ponen de manifiesto cambios positivos en los tiempos de la técnica del pase y control de balón, de la misma manera el (G.C) realizó la sesión similar al (G.E), donde los resultados hallados de la sesión del post test del (G.C), existe un mayor tiempo en pase corto con borde interno y en la ejecución del control (utilizando las opciones que se tienen del control de balón).

Palabras clave: fútbol femenino, fundamentos técnicos

Abstract

The purpose of this research project is to analyze the effect of a training games program in small spaces on reference to passing and controlling the soccer ball among women school category players. The research design has a quantitative approach. The participants belong to Santo Tomas Apostol Educational Unit from Riobamba city (UESTAR), the sample is composed of 24 players with an age range between 10 and 12 years, divided into two groups; the assignment of the groups was made randomly, (12) experimental group (G.E) and (12) control group (G.C). The (G.E) received 2 training sessions during 5 weeks, in each group a pre test and post test was applied. Providing information concerning to the fact that the data found in the study of the (G.E) shows positive changes in the times of the technique of passing and controlling the ball. Also, in the same way the (G.C) performed a similar session to the (G.E), in which the results found on the post session test of the (G.C), show a longer time withing the short pass with inner edge and in the execution of the control (using the options that are used to control the ball).

Keywords: women's football, technical fundamentals

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Sánchez Valdez, J. A., Murillo Noriega, D. E., Navas Bonilla, C. del R., & Rodríguez Vintimilla, A. C. (2023). Programa de entrenamiento de juegos en espacios reducidos sobre el pase y control del balón de fútbol en los jugadores de categoría escolar. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(6), 82 – 97. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1425>

INTRODUCCIÓN

Hasta mediados del siglo XIX, el fútbol fue considerado una actividad netamente masculina; no fue sino hasta mediados del siglo XX que el fútbol femenino comenzó a tener visibilidad con una cantidad cada vez más grande de mujeres que empezaron a practicarlo. Desde el año de 1990, la participación de las mujeres en este deporte se ha incrementado considerablemente, logrando que en la actualidad cada vez sea mayor el número de mujeres que llegan a interesarse por esta disciplina. Además, en la última década se ha caracterizado por un fuerte aumento de la presencia femenina en este deporte; desde los barrios, las tribunas, los colegios, las academias, hasta en los equipos profesionales, los medios y el mercado asociado al fútbol. Esto ha significado para este deporte y para ellas un nuevo mundo de posibilidades a nivel recreativo como profesional FIFA, (2015).

En España, gracias a los avances tecnológicos el fútbol femenino es uno de los deportes colectivos más practicados por las mujeres de toda edad Martínez, (2011) ya que se ha podido avanzar en la cuantificación de la carga asociada a los juegos de espacios reducidos. Así mismo en establecimientos educativos se realiza de manera recreativa y competitiva. Es por esto que van quedando en el pasado aquellos mitos que relacionan la práctica de este deporte como una actividad netamente masculina.

Castelo, (1999) afirma que la formación de un deportista en el fútbol indiferentemente del género, contempla el desarrollo de aptitudes técnicas, tácticas y físicas esenciales en el desenvolvimiento dentro del campo de juego. Por tal razón en las categorías inferiores es donde más énfasis se debería prestar, ya que en esas edades el proceso de enseñanza aprendizaje juega un papel fundamental para que las jugadoras alcancen un correcto desarrollo integral. Por tal razón es indispensable orientar un adecuado procedimiento, en la enseñanza de los fundamentos técnicos, en la etapa de formación básica de las jugadoras como futbolistas.

Es por ello que la elaboración del presente estudio fue motivada por la progresión cada vez mayor de este deporte en mujeres de toda edad, que ha acaparado la atención de toda la población. Méndez, et al. (2010) menciona que es una forma de mostrar, que los fundamentos técnicos en las jugadoras de fútbol pueden llegar a ser óptimo con un trabajo planificado de juegos en espacios reducidos

Finalmente, el objetivo de esta investigación fue analizar, el efecto de un programa de 2 sesiones de entrenamiento compuestas por juegos reducidos (2 contra 2 y 4 contra 4) sobre la mejora de la ejecución de los gestos técnicos (pase y control de balón).

METODOLOGÍA

Identificación de variables

Variable independiente: Sesión de entrenamientos en espacios reducidos.

Grupo experimental de pertenencia: Control (vs) Experimental

Como menciona Michailidis, (2013) los juegos en espacios reducidos están encaminados a mejorar las condiciones técnicas, tácticas, físicas y aspectos psicológicos de las deportistas, al mismo tiempo este modelo de entrenamiento hace que maximicen su rendimiento deportivo dentro del campo de juego.

Variable dependiente: El pase y control del balón de fútbol.

Según Vázquez, (1981) el pase es la técnica que más precisa debe poseer un deportista, ya que incide en la eficacia del juego por su organización ofensiva y velocidad del juego.

Como expresa Moreno, et al. (1998) el control del balón de fútbol es la acción técnica para hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Operativización de las variables

Para conocer los procesos utilizados es importante indicar que se obtuvo el permiso pertinente de las instituciones, posteriormente conseguimos el consentimiento de los padres de familia ya que todas las jugadoras son menores de edad.

Para dar comienzo al trabajo se dividió en dos grupos de 12 jugadoras aleatoriamente que lo llamamos (G.E) y (G.C), los dos grupos de jugadoras realizaron la sesión de entrenamiento organizado tal y como se expone a continuación:

Para el pase: se realizó en parejas, una jugadora estaba situada a seis metros de la otra, tendrá 30 segundos para efectuar la mayor cantidad de pases siguiendo las características del gestor técnico del pase que tenemos en la hoja de observación.

Así mismo se realizó en parejas, una jugadora estaba situada a diez metros de la otra, tendrá 30 segundos para efectuar la mayor cantidad de pases siguiendo las características del gesto técnico que se encuentra en la hoja de observación.

Los valores que proporcionamos para el gesto técnico del pase son:

Marca con (l) a los valores que se observarán: 1 muy malo, 2 malo, 3 bueno y 4 excelente

Tabla 1

Hoja de observación: Pase

| Aspectos Técnicos | Número de pases en 30 segundos | 1 Muy malo | 2 Malo | 3 Bueno | 4 Excelente |
|---|--------------------------------|------------|--------|---------|-------------|
| Pase con borde interno (pie dominante): Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | | | | | |
| Pase con borde externo (pie dominante): Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | | | | | |
| Pase corto con borde interno (pie dominante): Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | | | | | |
| Pase a media altura con empeine (pie dominante): Golpear el balón con la parte frontal del pie y pie de apoyo semiflexionado. | | | | | |

Para el control: se realizó en parejas, una jugadora estaba situada a seis metros de la otra, tendrá 30 segundos para controlar la mayor cantidad de pases siguiendo las características del gesto técnico que se encuentra en la hoja de observación, la jugadora obtuvo una zona de recepción delimitada por conos (un cuadrado de 1 metro).

Así mismo para el gesto técnico del control de balón de fútbol proporcionaremos los siguientes valores:

Marca con (I) a los valores que se observarán: 1 muy malo, 2 malo, 3 bueno y 4 excelente Tabla 2: hoja de observación: Control de balón de fútbol.

Tabla 2

Hoja de observación

| Aspectos Técnicos | Número de control en 30 segundos | 1 Muy malo | 2 Malo | 3 Bueno | 4 Excelente |
|--|---|-------------------|---------------|----------------|--------------------|
| Ejecución del control con borde interno (pie dominante): Controlar el balón con la parte interna del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | | | | | |
| Ejecución del control con borde externo (pie dominante): Controlar el balón con la parte externa del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | | | | | |
| Ejecución del control con planta de pie (pie dominante): Controlar el balón con la planta de pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | | | | | |
| Ejecución del control con el empeine (pie dominante): Controlar el balón con la parte frontal del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | | | | | |
| Ejecución del Control orientado (pie dominante): Controlar el balón utilizando las opciones que tenemos de control de pie. La recepción debe quedar para realizar una segunda opción. | | | | | |

Tipo de investigación

Se llevó a cabo un estudio, con un enfoque cuantitativo, la técnica que se utilizó es la observación no participante y el instrumento una ficha de observación para medir la variable pase y control de balón. El análisis de datos fue realizado en el programa informático SPSS

Participantes

Las participantes pertenecen al equipo de fútbol femenino de la Unidad Educativa UESTAR categoría escolar de la ciudad de Riobamba, la muestra está compuesta por 24 jugadoras con una edad entre los 10 y 12 años, divididas en dos grupos; la asignación de los grupos se realizó de manera aleatoria: 12 pertenecientes al (G.E) y 12 al (G.C). El (G.E) recibió 2 sesiones de entrenamiento durante 5 semanas, donde se trabajó juegos de espacios reducidos sobre la técnica del pase y control de balón y de la

misma manera el (G.C) realizó el entrenamiento similar al (G.E), cada uno de estos grupos desarrollaron un pre test y post test.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Pre test grupo Experimental (G.E) (contra (vs) Pre test grupo Control (G.C) Pre test G.E vs Pre test G.C

H0A: no existen diferencias significativas en los juegos de espacios reducidos entre el grupo experimental y el (G.C).

H1A: existen diferencias significativas en los juegos de espacios reducidos entre el grupo experimental y el (G.C).

Para confirmar o no la hipótesis de la investigación primera (H0A y H1A) correspondiente al pre test se aplicó un test de diferencia de medias para muestras independientes con ayuda de SPSS v.24.

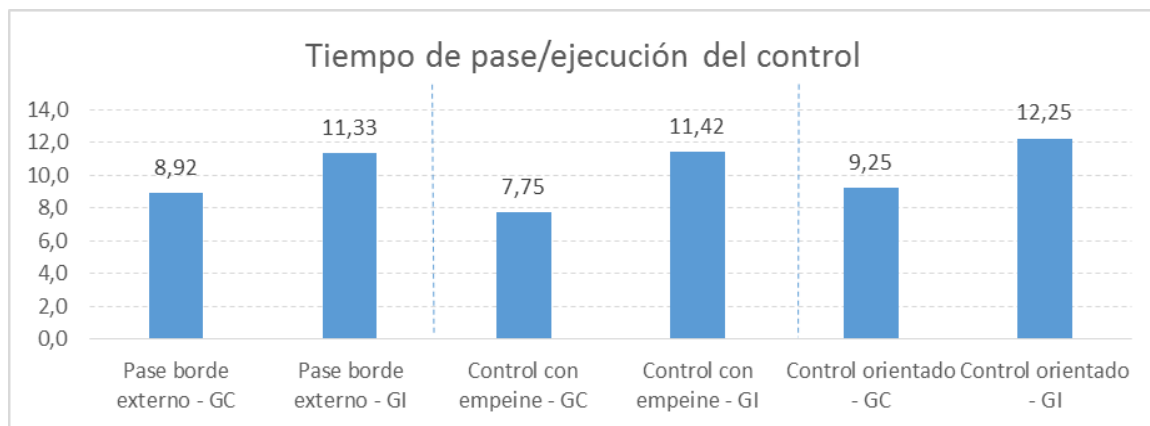
El supuesto básico de normalidad, que deben cumplir las variables dependientes en esta prueba, se verificó en prácticamente todas las variables objeto de estudio (ver tabla A1 del anexo 1), salvo para el caso de la variable 4 pre test: "pase con borde interno, es decir, golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado" ($Z=1,40$; $sign.=0,004$). Por tanto, la violación de este supuesto nos obliga a generalizar con especial cuidado cualquier conclusión extraída de esta variable.

El supuesto básico de (igualdad de las varianzas de las sub-muestras) fue comprobado en el momento de presentación de los resultados por el software estadístico. Dependiendo de su cumplimiento o no se utilizó un resultado u otro, aunque no suele haber diferencias acusadas entre ambas situaciones.

Los resultados de la aplicación de esta técnica de análisis muestran evidencia empírica para rechazar H0A y por tanto confirmar la existencia de diferencias significativas en el tiempo de pase entre el (G.C) y el (G.E) (H1A) en el caso de las variables 6 pre test ($T= - 3,66$; $g.l.=22$; $sign.=0,001$; ver tabla A2 del anexo), 18 pre test ($T= -4,74$; $g.l.=16,57$ -no se asumen varianzas iguales, n.v.i.-; $sign.=0,000$) y 20 ($T= -3,80$; $g.l.=14,06$ -n.v.i.-; $sign.=0,002$), con un nivel de significación del 5%. En el resto de variables no se aprecian diferencias acusadas entre ambos grupos experimentales. En particular, se aprecia un mayor tiempo en el caso de pase con borde externo del pie dominante, es decir, golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado (variable 6), alcanzándose un tiempo de golpeo de 11,33 segundos en el grupo de intervención, frente a 8,92 segundos. En el (G.C) (ver gráfico siguiente)

Gráfico 1

Tiempos medios de pase y ejecución del control (Pre test G.E vs G.C)



En segundo lugar, la ejecución del control con el empeine para controlar el balón con la parte frontal del pie, flexionando el pie de apoyo (donde la recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego) también fue superior en el caso del grupo de intervención (11,42 segundos. vs. 7,75 segundos.).

Por último, la ejecución del control orientado para controlar el balón utilizando las opciones que tenemos de control de pie (donde la recepción debe quedar para realizar una segunda opción), vuelve a ser superior en el grupo de intervención frente al (G.C) (12,25 segundos. vs. 9,25 segundos.).

Debido al escaso tamaño de muestra, los resultados fueron completados con la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, confirmando los hallazgos obtenidos en la anterior prueba paramétrica para el caso de la variable 6 pre test (U=22,0, Z=-2,97, sign.=0,003), 18 pre test (U=15,0, Z=-3,32, sign.= 0,001) y 20 (U=24,5, Z=-2,78, sign.= 0,005).

Pretest grupo Control (G.C) (contra (vs) Post test grupo Control (G.C) Pretest G.C vs. Pretest G.C

H0B: no existen diferencias significativas en los juegos de espacios reducidos entre la sesión post test y el pre test dentro del (G.C).

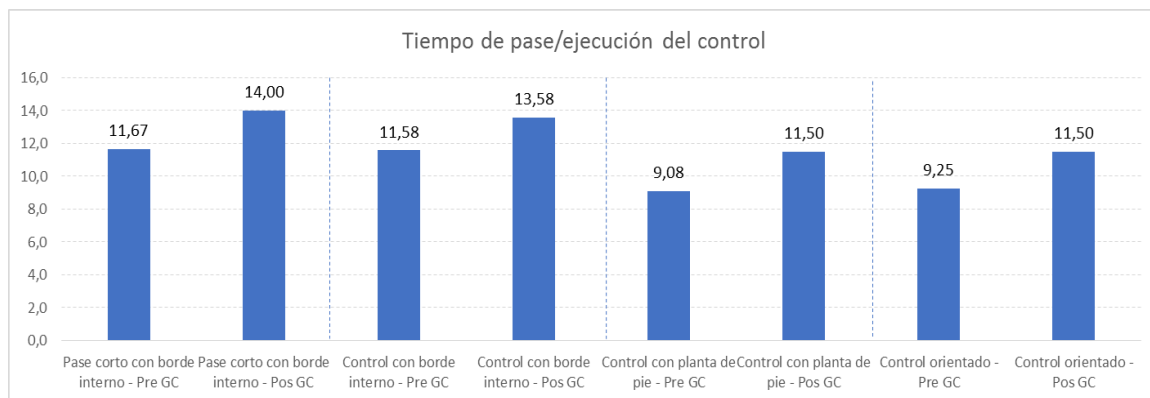
H1B: existen diferencias significativas en los juegos de espacios reducidos entre la sesión post test y el pre test dentro del (G.C).

Para contrastar la hipótesis de investigación segunda (H0B y H1B) correspondiente a las diferencias de tiempo entre sesiones en los doce miembros del (G.C), se aplicó un test de diferencia de medias para muestras relacionadas. En este caso, al existir ciertas diferencias entre los resultados de las pruebas paramétricas y las no paramétricas, priorizaremos los valores ofrecidos por las segundas, en particular la prueba de signos de Wilcoxon al existir un número suficiente de casos como para aplicar pruebas paramétricas.

Los resultados de esta técnica de análisis de datos reflejan evidencia empírica para rechazar H0B y, por tanto, confirmar la existencia de diferencias significativas (H1B) en el tiempo de pase entre las dos sesiones de entrenamiento en el caso de las variables 28 post test (Z=-1,93; sign.=0,052; T=-2,10, g.l.=11, sign.=0,059), 32 post test (Z=-2,46; sign.=0,014; T=-3,02, g.l.=11, sign.=0,012), 36 post test (Z=-2,96, sign.=0,027; T=-2,88, g.l.=11, sign.=0,015) y 40 post test (Z=-2,96; sign.=0,003; T=-4,70, g.l.=11, sign.=0,001).

Gráfico 2

Tiempos medios de pase y ejecución del control (Pre test G.C vs Pos G.C)



Pretest grupo experimental (G.E) (contra (vs) post test grupo experimental (G.E). Post test G.E vs Post test G.E

H0C: no existen diferencias significativas en los juegos de espacios reducidos entre la sesión post test y el pre test dentro del (G.E).

H1C: existen diferencias significativas en los juegos de espacios reducidos entre la sesión post test y el pre test dentro del (G.E).

Para confirmar o no la hipótesis de investigación tercera (H0C y H1C) correspondiente a la evolución experimentada dentro del grupo de intervención, se aplicó un segundo test de diferencia de medias para muestras relacionadas.

Se ha obtenido evidencia empírica para rechazar H0C y por tanto confirmar la existencia de diferencias significativas en el grupo de intervención con respecto al tiempo de pase entre las dos sesiones de entrenamiento en el caso de las variables 4 pre test (T=-5,12, g.l.=11, sign.=0,000), 10 (T=3,17, g.l.=11, sign.=0,009), 14 pre test (T=-9,61, g.l.=11,

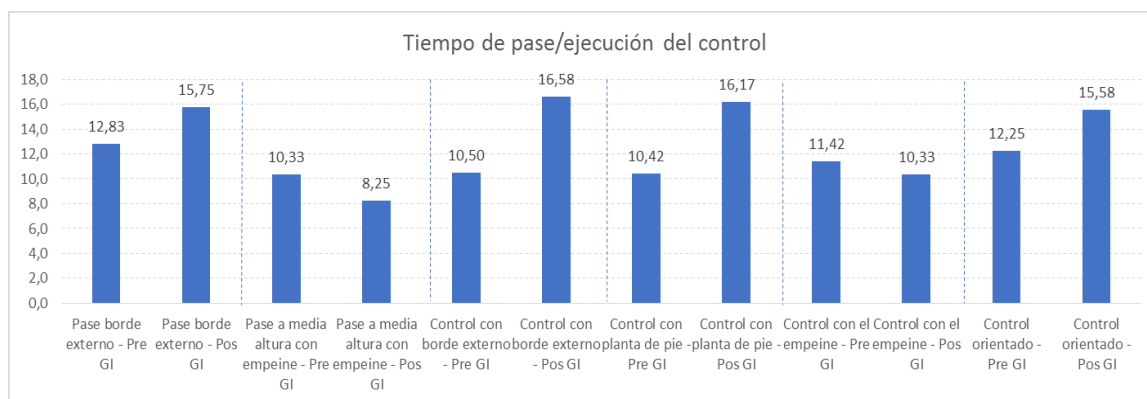
sign.=0,000), 16 pre test (T=-12,01, g.l.=11, sign.=0,000), 18 pre test (T=2,31, g.l.=11, sign.=0,041) y 20 pre test (T=-6,01, g.l.=11, sign.=0,000). En particular, en la mayoría de las ocasiones se produce un aumento del tiempo en el paso o ejecución de control en la sesión posterior (Post test), como ocurre en el pase con borde interno, es decir, golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado (15,75 segundos. vs. 12,83 segundos.); en la ejecución del control con borde externo, es decir, controlar el balón con

la parte externa del pie, flexiona el pie de apoyo (16,58 segundos. vs 10,50 segundos.), del control con planta de pie, es decir, controlar el balón con la planta de pie, flexiona el pie de apoyo (16,17 segundos. vs. 10,42 segundos.); y del control orientado, es decir, controlar el balón utilizando las opciones que tenemos de control de pie (15,58 segundos. vs. 12,25 segundos.). Sin embargo, en dos variables el tiempo de pase y control fue mayor en la sesión inicial (Pre test) que en la posterior, concretamente, en el pase a media altura con empeine, es decir, golpear el balón con la parte frontal del pie y pie de apoyo semiflexionado (10,33 segundos. vs. 8,25 segundos.), y en la ejecución del control con el empeine, es decir, controlar el balón con la parte frontal del pie, flexiona el pie de apoyo (11,42 segundos. vs. 10,33 segundos.).

En esta comparación se aprecian incrementos en el tiempo de control en la segunda sesión de aproximadamente 6 segundos en el control con borde externo (6,08 segundos.) y control con planta de pie (5,75 segundos.).

Gráfico 3

Tiempos medios de pase y ejecución del control (Pre test G. E vs Post test G. E)



Estos resultados, se repiten con diferencias nuevamente significativas al 5%, cuando se aplican las pruebas no paramétricas de Wilcoxon para las variables 4 pre test (Z= -2,81, sign.= 0,005), 10 pre test (Z= -2,42, sign.= 0,016), 14 pre test (Z=-3,07, sign.= 0,002), 16 pre test (Z= -3,08, sign.= 0,002), 18 pre test (Z=-1,99, sign.= 0,046) y 20 pre test (Z= - 2,96, sign.= 0,003).

Tablas y gráficos derivadas del análisis de datos

Tabla 3

Prueba de normalidad aplicada a las variables dependientes

| Variable | Diferencias más extremas | | | Z de Kolmogorov-Smirnov | Sig. asintót. (bilateral) |
|---|--------------------------|----------|----------|-------------------------|---------------------------|
| | Absoluta | Positiva | Negativa | | |
| 4. Pase con borde interno: Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | 0,29 | 0,26 | -0,29 | 1,40 | 0,040 |
| 6. Pase con borde externo: Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | 0,19 | 0,19 | -0,18 | 0,94 | 0,342 |
| Variable | Diferencias más extremas | | | Z de Kolmogorov-Smirnov | Sig. asintót. (bilateral) |
| | Absoluta | Positiva | Negativa | | |
| 8. Pase cortó con borde interno: Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | 0,16 | 0,16 | -0,16 | 0,79 | 0,557 |
| 10. Pase a media altura con empeine: Golpear el balón con la parte frontal del pie y pie de apoyo semiflexionado. | 0,10 | 0,07 | -0,10 | 0,48 | 0,978 |

| 12. Ejecución del control con borde interno: Controlar el balón con la parte interna del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | 0,22 | 0,20 | -0,22 | 1,07 | 0,202 |
|--|--------------------------|----------|----------|-------------------------|---------------------------|
| 14. Ejecución del control con borde externo: Controlar el balón con la parte externa del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | 0,18 | 0,18 | -0,12 | 0,90 | 0,393 |
| 16. Ejecución del control con planta de pie: Controlar el balón con la planta de pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | 0,21 | 0,10 | -0,21 | 1,05 | 0,220 |
| 18. Ejecución del control con el empeine: Controlar el balón con la parte frontal del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | 0,19 | 0,10 | -0,19 | 0,92 | 0,366 |
| 20. Ejecución del control orientado: Controlar el balón utilizando las opciones que tenemos de control de pie. La recepción debe quedar para realizar una opción. | 0,21 | 0,14 | -0,21 | 1,02 | 0,253 |
| 24. Pase con borde interno: Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | 0,10 | 0,08 | -0,10 | 0,51 | 0,955 |
| Variable | Diferencias más extremas | | | Z de Kolmogorov-Smirnov | Sig. asintót. (bilateral) |
| | Absoluta | Positiva | Negativa | | |
| 26. Pase con borde externo: Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | 0,24 | 0,24 | -0,16 | 1,16 | 0,135 |
| 28. Pase cortó con borde interno: Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. | 0,26 | 0,26 | -0,14 | 1,27 | 0,079 |
| 30. Pase a media altura con empeine: Golpear el balón con la parte frontal del pie y pie de apoyo semiflexionado. | 0,21 | 0,21 | -0,14 | 1,05 | 0,222 |

| | | | | | |
|--|------|------|-------|------|-------|
| 32. Ejecución del control con borde interno: Controlar el balón con la parte interna del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | 0,16 | 0,16 | -0,12 | 0,79 | 0,566 |
| 34. Ejecución del control con borde externo: Controlar el balón con la parte externa del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | 0,18 | 0,16 | -0,18 | 0,87 | 0,448 |
| 36. Ejecución del control con planta de pie: Controlar el balón con la planta de pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | 0,19 | 0,12 | -0,19 | 0,92 | 0,377 |
| 38. Ejecución del control con el empeine: Controlar el balón con la parte frontal del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. | 0,22 | 0,22 | -0,11 | 1,09 | 0,198 |
| 40. Ejecución del control orientado: Controlar el balón utilizando las opciones que tenemos de control de pie. La recepción debe quedar para realizar una opción. | 0,16 | 0,11 | -0,16 | 0,77 | 0,593 |

Tabla 4

Prueba de muestras independientes

| Variable | | Prueba de Levene de igualdad de varianzas | | Prueba t para la igualdad de medias | | | | |
|---|-----------------------------|---|-------|-------------------------------------|----|------------------|----------------------|------------------------------|
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar |
| 6. Pase con borde externo (pie dominante): Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. SEG | Se asumen varianzas iguales | 0,135 | 0,717 | -3,659 | 22 | 0,001 | -2,417 | 0,660 |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|
| 18. Ejecución del control con el empeine (pie dominante): Controlar el balón con la parte frontal del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. SEG | No se asumen varianzas iguales | 4,365 | 0,048 | -4,735 | 16,567 | 0,000 | -3,667 | 0,774 |
| 20. Ejecución del control orientado (pie dominante): Controlar el balón utilizando las opciones que tenemos de control de pie. La recepción debe quedar para realizar una segunda opción. SEG | No se asumen varianzas iguales | 11,287 | 0,003 | -3,795 | 14,060 | 0,002 | -3,000 | 0,791 |

Tabla 5

Prueba de muestra relacionadas. Grupo de control

| Par | | Diferencias emparejadas | | | t | gl | Sig. (bilateral) |
|-------|--|-------------------------|------------------------|-----------------------------------|--------|--------|------------------|
| | | Medi a | Desviación estándar | Medi a de error estándar | | | |
| Par 3 | Pase cortó con borde interno: Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. (Pretest vs. Post test) | -2,333 | 3,846 | 1,110 | -2,102 | 1 1 | 0,059 |
| Par 5 | Ejecución del control con borde interno: Controlar el balón con la parte interna del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. (Pretest vs. Post test) | -2,000 | 2,296 | 0,663 | -3,017 | 1 1 | 0,012 |

| | | | | | | | |
|-------|---|--------|-------|-------|--------|----|-------|
| Par 7 | Ejecución del control con planta de pie: Controlar el balón con la planta de pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. (Pre test vs. Post test) | -2,417 | 2,906 | 0,839 | -2,880 | 11 | 0,015 |
| Par 9 | Ejecución del control orientado: Controlar el balón utilizando las opciones que tenemos de control de pie. La recepción debe quedar para realizar una segunda opción. (Pre test vs. Post test) | -2,250 | 1,658 | 0,479 | -4,700 | 11 | 0,001 |

Tabla 6

Prueba de muestra relacionadas. Grupo de intervención

| Par | | Diferencias emparejadas | | | t | gl | Sig. (bilateral) |
|-------|---|-------------------------|---------------------|-------------------------|--------|----|------------------|
| | | Media | Desviación estándar | Media de error estándar | | | |
| Par 1 | Pase con borde interno: Golpear el balón con la parte interna y pie de apoyo semiflexionado. (Pre test vs. Post test) | -2,917 | 1,975 | 0,570 | -5,115 | 11 | 0,000 |
| Par | | Diferencias emparejadas | | | t | gl | Sig. (bilateral) |
| | | Media | Desviación estándar | Media de error estándar | | | |
| Par 4 | Pase a media altura con empeine (pie dominante): Golpear el balón con la parte frontal del pie y pie de apoyo semiflexionado. (Pre test vs. Post test) | 2,083 | 2,275 | 0,657 | 3,173 | 11 | 0,009 |
| Par 6 | Ejecución del control con borde externo (pie dominante): Controlar el balón con la parte externa del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. (Pre test vs. Post test) | -6,083 | 2,193 | 0,633 | -9,608 | 11 | 0,000 |

| | | | | | | | |
|-------|--|--------|-------|-------|---------|----|-------|
| Par 7 | Ejecución del control con planta de pie (pie dominante): Controlar el balón con la planta de pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. (Pre test vs. Post test) | -5,750 | 1,658 | 0,479 | -12,011 | 11 | 0,000 |
| Par 8 | Ejecución del control con el empeine (pie dominante): Controlar el balón con la parte frontal del pie, flexiona el pie de apoyo. La recepción debe quedar dentro de la zona marcada y en posesión de juego. (Pre test vs. Post test) | 1,083 | 1,621 | 0,468 | 2,315 | 11 | 0,041 |
| Par 9 | Ejecución del control orientado (pie dominante): Controlar el balón utilizando las opciones que tenemos de control de pie. La recepción debe quedar para realizar una segunda opción. (Pre test vs. Post test) | -3,333 | 1,923 | 0,555 | -6,005 | 11 | 0,000 |

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de esta investigación ha sido analizar los efectos sobre los gestos técnicos del pase y control del balón de un programa de 2 sesiones de entrenamiento en 5 semanas contribuidas a partir de juegos reducidos de fútbol, que se han aplicado a jugadoras de fútbol femenino categoría Alevín. Esto es muy importante ya que según sugiere Katis & Kellis, (2009) el objetivo de los programas de entrenamiento de jugadores jóvenes debe estar orientado a la mejora de la técnica y la condición física.

Tradicionalmente el aprendizaje de los gestos deportivos se desarrolló a través de estrategias basadas en la repetición de movimientos aislados Méndez, et al. (2010)

A partir de los resultados anteriores, podemos concluir que el grupo experimental (G.E) ha mejorado significativamente sus tiempos en el pre test, concretamente en el caso del pase con borde externo (siempre con pie dominante), la ejecución del control con el empeine para controlar el balón con la parte frontal del pie, flexionando el pie de apoyo, así como del control orientado para controlar el balón utilizando las opciones que tienen de control de pie.

Siempre en la sesión posterior (post test) del grupo de control, existe un mayor de tiempo en pase corto con borde interno, en la ejecución del control también con borde interno, del control con planta de pie y del control orientado (utilizando las opciones que se tienen de control).

Además, se observa que en la mayoría de las ocasiones se produce un aumento del tiempo en el paso o ejecución de control en la sesión posterior (Post test), como ocurre en el pase con borde interno, en la ejecución del control con borde externo, del control con planta de pie y del control orientado. Por el contrario, en dos variables, el tiempo fue mayor en la sesión inicial (Pre test, frente al post test), concretamente, en el pase y control con el empeine.

Por último, se descubre en general una mayor evolución, en el tiempo de control en la segunda sesión del Grupo Experimental de aproximadamente seis segundos en el control con borde externo y con planta de pie.

REFERENCIAS

Castelo, J. (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Inde.


FIFA. (23 de marzo de 2015). FIFA.com. Obtenido de <https://es.fifa.com/news/los-origenes-del-futbol-femenino-2569648>

Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 374-380.

Martín Martínez, I., Reigal Garrido, R. E., Chiroso Ríos, L. J., Hernández Mendo, A., Chiroso Ríos, I., Martín Tamayo1, I., & Guisado Barrilao, R. (5 de Julio de 2015). Efectos de un programa de juegos reducidos en la percepción subjetiva del esfuerzo en una muestra de chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 89-98.

Martínez Calatrava, V. (2011). Los primeros pasos del fútbol femenino en España.

Cuadernos de fútbol (20), 1-6.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .