



Ejercicios para la técnica del cabeceo frontal de jugadoras de fútbol femenino de base

Exercises for the frontal pitching technique of female players in initiation soccer

*Universidad de Guantánamo (Cuba)
 **Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Ecuador)
 ***Universidad de Cuenca (Ecuador)

MSc. Liuben Ray Castro*
lcastro@cug.co.cu
 Dr C. Hirbins Manuel Dopico Pérez*
hirbinsdp@cug.co.cu
 MSc. Annalie Figueredo Peña*
 M.Sc. Eunice Ayala Campoverde**
ecayala@espe.edu.ec
 Ana Cristina Delgado***
ana.delgado@ucuenca.edu.ec

Resumen

En la actualidad el fútbol femenino está teniendo un importante desarrollo, por lo que se hace necesario comenzar la preparación desde edades tempranas para la adquisición de las habilidades básicas de este deporte. Luego de la aplicación de una serie de instrumentos investigativos pudimos detectar que existía deficiencia en la técnica del cabeceo frontal de las jugadoras del equipo de fútbol categoría 11-12 del Combinado Deportivo Norte, Los Cocos. Por lo que nos propusimos elaborar ejercicios que contribuyen al mejoramiento de la técnica del cabeceo frontal de dichas jugadoras, que contemplan aspectos a tener en cuenta para su ejecución, formas para desarrollarlos, objetivos, organización y desarrollo y representación gráfica para una mejor comprensión y aplicación. Luego de su aplicación se pudo constatar que los ejercicios elaborados contribuyeron en gran medida a solventar la deficiencia que presentaban las jugadoras objeto de investigación quedando demostrado el alto grado de factibilidad práctica de los ejercicios.

Palabras claves: Cabeceo frontal. Fútbol de base.

Abstract

At the present time the feminine soccer comes charging forces, for what becomes necessary to begin the preparation from early ages for the acquisition of the basic abilities of this sport. After the application of a series of investigative instruments we could detect that they existed deficiency in the technique of the frontal nod of the athletes of the team of soccer category 11-12 of the Combinado Deportivo Norte, Los Cocos. For what we intended to elaborate exercises that contribute to the improvement of the technique of the I nod of these athletes that contemplate aspects to keep in mind for their execution, frontal forms to develop them, objectives, organization and development and graphic representation for a better understanding and application. After their application you could verify that the elaborated exercises contributed in great measure to pay the deficiency that the athletes investigation object presented being demonstrated the high grade of practical feasibility of the exercises.

Keywords: Frontal nod. Initiation soccer.

Recepción: 18/02/2017 - Aceptación: 01/08/2017

1ª Revisión: 24/06/2017 - 2ª Revisión: 25/07/2017

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 22, N° 231, Agosto de 2017. <http://www.efdeportes.com>

1 / 1

Introducción

En la actualidad el fútbol femenino está teniendo un importante desarrollo, por lo que se hace necesario comenzar la preparación desde edades tempranas para la adquisición de las habilidades básicas de este deporte (Hoare, & Warr, 2000; Calero, 2012; Manson, Brughelli, & Harris, 2014; Romann, & Fuchslocher, 2014; Vescovi, 2014).

El entrenamiento de la técnica en los deportes de cooperación-oposición aún es una de las tendencias mundiales en el proceso de dirección (Calero, 2013), por lo cual, y sobre todo en la etapa inicial de aprendizaje, es la preparación más importante del proceso de enseñanza (Borbón, 2013; Salinero, González-Millán, Ruiz Vicente, Abián Vicén, García-Aparicio, Rodríguez-Cabrero, & Cruz, 2013), que e inicia incluso con la enseñanza de elementos tácticos, dado que la preparación técnica y táctica son elementos sustanciales para logra altos rendimientos deportivos en fútbol (Rivera, & Luis, 2016; Hernández, & Miriam, 2016; Oyón, Franco, Rubio, & Valero, 2016).

Estudios desarrollados acerca de esta temática constituyen referentes importantes para el desarrollo de nuestro estudio, siendo uno de ellos el desarrollado por Leyva (2008) sobre una propuesta de un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad de los tiros a puerta del equipo de fútbol femenino de primera categoría Guantánamo, constituyendo el principal referente investigativo de nuestro trabajo, además de utilizar complementariamente otras fuentes nacionales e internacionales (Benedek, 2006; Torres, Coca, Morales, García, & Cevallos, 2015).

Luego de la aplicación de una serie de instrumentos investigativos pudimos detectar que existía deficiencia en la técnica del cabeceo frontal de las jugadoras del equipo de fútbol categoría 11-12 del Combinado Deportivo Norte – Los Cocos, declarándose esta como la situación polémica de la investigación, de ella se desprenden una serie de Insuficiencias como:

1. No mantienen los ojos abiertos en el momento del golpeo.
2. No hay coordinación columna-cuello en el momento del golpeo.
3. No hay coordinación de la carrera con la trayectoria y potencia del balón.

Analizando la importancia de este elemento desde el punto de vista instructivo, se instrumentó y aplicó una investigación inicial para diagnosticar el estado actual del golpeo del balón con la cabeza, para lo cual es útil establecer las variables clave del proceso (Calero, Fernández, & Fernández, 2008; Lorenzo, Martínez, Morales, Campoverde, & Cárdenas, 2015). Dado lo anterior, el objetivo de la investigación es elaborar ejercicios que contribuyan al mejoramiento de de la técnica del cabeceo frontal de las jugadoras del equipo de fútbol categoría 11-12 del Combinado Deportivo Norte - Los Cocos.

Material y métodos

Para la realización de nuestra investigación trabajamos con las jugadoras del equipo de fútbol categoría 11-12 del Combinado Deportivo Norte - Los Cocos, el cual cuenta con una población de 10 jugadoras de sexo femenino, tomando como muestra las 10 jugadoras lo que representa el 100% de la población; la muestra fue tomada de forma intencional. Estas jugadoras tienen 1 año de experiencia en este deporte. La edad de las jugadoras oscila entre los 11 y 12 años de edad. También fueron seleccionados los dos entrenadores que trabaja con la categoría.

Ejercicios para la técnica del cabeceo frontal de jugadoras femeninas en el fútbol de base

Para alcanzar los mejores resultados, es esencial que el entrenador busque medios adecuados para presentar sus ideas. Quizás la forma más importante de recibir cooperación entre los jugadores sea el empleo de métodos audiovisuales. Los ejercicios se explican simultáneamente con demostraciones y es muy importante la elección correcta de la palabra.

Los ejercicios elaborados deben ser planificados de forma sistemática y desarrollarlo cuidadosamente, es importante evitar decepciones o aburrimientos durante el entrenamiento y el entrenador debe elegir los ejercicios teniendo esto en mente.

Para un **buen dominio del cabeceo frontal** se deberá tener en cuenta:

- Tener los ojos abiertos.
- Seguir visualmente la trayectoria con la que se acerca el balón.
- Elegir la correcta superficie con la que se va a rematar (frontal).
- Coordinación cuello-cabeza.
- Acudir decidido.
- Guardar equilibrio con la ayuda de los brazos.
- Tener visualizado el lugar al que vamos a enviar el balón (portería, compañero, fuera de banda...).

Forma para desarrollar los ejercicios

1. Actividad individual sin contrario, con contrario activo y pasivo.
2. Actividad con compañero sin contrario, con contrario pasivo y activo
3. Actividad de grupo sin contrario con contrario pasivo y activo.
4. Actividad en equipo con contrario pasivo y activo.

Ejercicio 1: Técnica del cabeceo frontal.

Objetivo: realizar ejecuciones técnicas del cabeceo frontal con balones sostenidos para el mejoramiento de la técnica.

Organización y desarrollo: Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto del golpe de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar cómo se realiza y también hacer las oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo.

Representación gráfica:

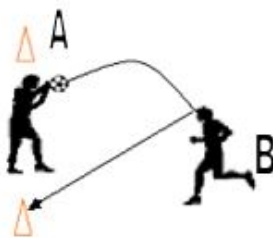


Ejercicio 2: Cabeceo frontal a puerta.

Objetivo: realizar cabeceo frontal a puerta y a un compañero para el mejoramiento de la precisión de la técnica del cabeceo.

Organización y desarrollo: Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos porterías, el jugador que golpeo intenta hacer gol en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón

Representación gráfica:

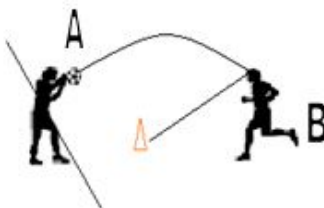


Ejercicio 3: Cabeceo frontal de precisión.

Objetivo: realizar cabeceo frontal a una marca o un objeto para el mejoramiento de la precisión de la técnica del cabeceo.

Organización y desarrollo: Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentando tocar un cono que está situado entre los dos compañeros.

Representación gráfica:

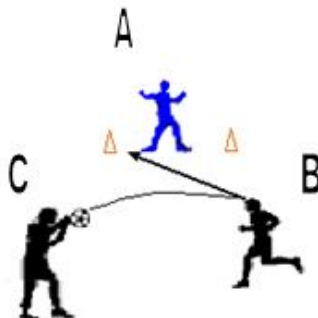


Ejercicio 4: Cabeceo frontal a puerta después de un pase desde el lateral.

Objetivo: realizar cabeceo frontal a puerta después de un pase desde el lateral para el mejoramiento de la precisión de la técnica del cabeceo.

Organización y desarrollo: Los jugadores se colocan por grupos de tres. El jugador A actúa como portero, el jugador B remata de cabeza y el jugador C le pasa el balón para facilitar el golpeo. Los jugadores se colocan tal como muestra el gráfico, con lo que obligaremos a rematar con giro del cuello.

Representación gráfica:



Ejercicio 5: Pase frontal en pareja (arrodillado y en cuclillas).

Objetivo: realizar pases de cabeza a un compañero con la parte frontal desde la posición de arrodillado y cuclillas para el mejoramiento del control y dirección de la técnica del cabeceo frontal.

Organización y desarrollo: El jugador A se coloca de pie con el balón y su compañero B de rodillas a unos metros de él. A lanza la pelota y B se la devuelve de rodillas golpeando con la cabeza. Seguimos con el mismo ejercicio pero la progresión nos lleva a situar al jugador B de cuclillas para golpear la pelota.

Representación gráfica:



Ejercicio 6: Cabeceo frontal en pareja.

Objetivo: realizar pases de cabeza a un compañero con la parte frontal para mejoramiento del control y dirección de la técnica del cabeceo frontal.

Organización y desarrollo: Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.

Representación gráfica:

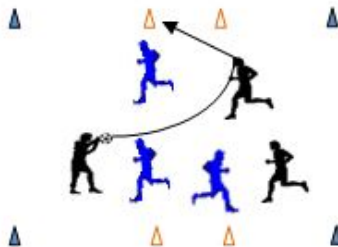


Ejercicio 7: Juego de aplicación (cabeceo frontal).

Objetivo: anotar goles a través de cabeceos frontales después de un pase con las manos del compañero para el mejoramiento de la precisión de la técnica del cabeceo frontal.

Organización y desarrollo: Los jugadores se dividen en dos equipos de 3 jugadores para hacer un mini partido sin porteros en un campo de 20 por 20 metros. El juego se desarrolla con las manos, de forma que los jugadores no pueden desplazarse con la pelota en las manos más de 2 pasos, con lo que los demás componentes del equipo deberán colocarse para recibir el balón. Los defensores no pueden tocar al jugador que tenga la pelota en sus manos y solo pueden interceptarla si va por el aire o por el suelo. Los goles se consiguen únicamente con un golpe de cabeza.

Representación gráfica:

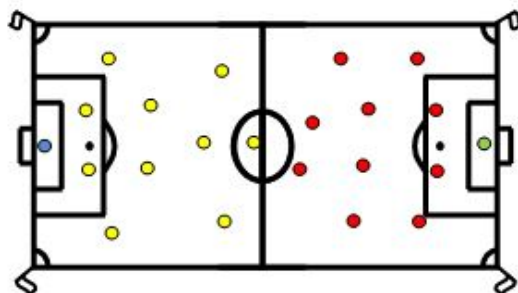


Ejercicio 8: Juego con tarea.

Objetivo: desarrollar un juego de fútbol donde se le conceda mayor relevancia a los goles anotados por un cabeceo frontal del balón para el mejoramiento de la técnica del cabeceo frontal.

Organización y desarrollo: Partido de fútbol en el que se premian los goles con la cabeza con mayor valor que los conseguidos con otra parte del cuerpo.

Representación gráfica:



Resultados de la aplicación de la encuesta final a los entrenadores

Atendiendo a las interrogantes formuladas y luego de que los entrenadores revisaran con detalles los ejercicios elaborados y evidenciaran los resultados de su aplicación las respuestas ofrecidas fueron las siguientes:

Interrogante 1

De dos entrenadores entrevistados (2) que representa el 100% plantean, que las jugadoras a partir de la aplicación de los ejercicios presentan una gran mejora en cuanto a la ejecución técnica del cabeceo frontal aunque aún quedan algunos detalles por corregir como son:

- En ocasiones no le toman correctamente el tiempo al balón para el cabeceo.
- Algunas jugadoras cierran los ojos en el momento de la ejecución.

Interrogante 2

En cuanto a esta interrogante los 2 entrenadores sostienen las consideraciones antes hechas acerca de la ejecución del cabeceo frontal.

Resultados de la aplicación de la encuesta final a las jugadoras

Con el objetivo de conocer el nivel de información y desarrollo con respecto al cabeceo frontal con que cuentan las jugadoras luego de la aplicación de los ejercicios aplicamos nuevamente un cuestionario de preguntas arrojando los resultados siguientes.

Interrogante 1

Ocho de las jugadoras entrevistadas que representa el 80% de la muestra seleccionada expresan que el nivel técnico en la ejecución del cabeceo frontal aumento considerablemente y solo 2 de ellas consideran que aún les quedan algunos elementos por mejorar, por lo que se evidencia que los ejercicios elaborados luego de su aplicación han contribuido a elevar el dominio de la técnica del cabeceo frontal.

Interrogante 2

En cuanto a esta interrogante las 10 jugadoras entrevistadas consideran que los ejercicios aplicados son de fácil ejecución permitiéndoles adquirir un mejor dominio de la técnica en el menor tiempo posible.

Resultados y discusión de la aplicación de la encuesta inicial a los entrenadores

Teniendo en cuenta las interrogantes formuladas y atendiendo al grado de conocimiento con que cuentan los entrenadores acerca del estado en que se encuentran las jugadoras en cuanto a la ejecución técnica del cabeceo frontal, las respuestas fueron las siguientes.

Interrogante 1

De dos entrenadores entrevistados (2) que representa el 100% plantean, que las jugadoras presentan deficiencias en la ejecución técnica del cabeceo frontal haciendo referencia a los principales errores que dificultan una correcta ejecución como son:

- No le toman correctamente el tiempo al balón para el cabeceo.
- Cierran los ojos en el momento de la ejecución.
- No seleccionan correctamente la superficie de contacto.
- No tienen en cuenta la colocación del portero ni la dirección del balón para ejecutar el cabeceo.

Interrogante 2

En cuanto a esta interrogante los 2 entrenadores consideran la ejecución del cabeceo frontal muy importante argumentando que:

- Constituye un recurso más para definir acciones de gol.
- Es un golpeo muy seguro para los balones aéreos.
- Es muy difícil para los porteros adivinar su dirección.

Como se puede constatar el 100% de los entrevistados (2) consideran de gran importancia la técnica del cabeceo frontal y a la vez hacen referencia a las principales deficiencias que presentan sus jugadoras.

En el sentido anterior, se hace indispensable establecer evaluaciones previas al personal implicado en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo, dado que las evaluaciones ex antes delimitan los alcances y limitaciones de las posibles acciones decisorias a considerar (Calero, & Fernández, 2007; Iglesias, Calero, & Fernández, 2012; Barroso, Calero, & Sánchez, 2015; Barroso, Sánchez, Calero, Recalde, Montero, & Delgado, 2015), para lo cual se determinó encuestar previamente a entrenadores implicados en el proceso, y con posterioridad inmediata a las jugadoras o futbolistas sometidos a estudio.

Resultados y discusión de la aplicación de la encuesta inicial a las jugadoras

Con el objetivo de conocer el nivel de información y desarrollo con respecto al cabeceo frontal con que cuentan las jugadoras aplicamos un cuestionario de preguntas arrojando los resultados siguientes:

Interrogante 1

De diez jugadoras entrevistadas (10) que representa el 100%, 8 jugadoras que representa el 80% respondió que sí y 2 que representa el 20% no sé, por lo que se evidencia que las mismas reconocen el bajo dominio de la técnica del cabeceo frontal.

Interrogante 2

En cuanto a esta interrogante las 10 jugadoras entrevistadas consideran que inciden negativamente en la ejecución del cabeceo frontal la complejidad de los ejercicios.

Interrogante 3

De diez jugadoras entrevistadas (10) que representa el 100%, respondió que sí, por lo que nos dimos a la tarea de elaborar ejercicios para contribuir al mejoramiento de la técnica del cabeceo frontal en las jugadoras.

Resultados y discusión de la aplicación del diagnóstico inicial a las jugadoras (Tabla 1)

Tabla 1. Recogida de los resultados de la prueba antes de la aplicación de los ejercicios.

Jugadoras	BCLDP		BCLIP		Total	
	Válido	No válido	Válido	No válido	Válido	No válido
1	2	-	1	1	3	1
2	1	1	1	1	2	2
3	-	2	2	-	2	2
4	-	2	-	2	0	4
5	1	1	-	2	1	3
6	1	1	1	1	2	2
7	-	2	1	1	1	3
8	1	1	-	2	1	3
9	2	-	-	2	2	2
10	-	2	-	2	0	4

Con el propósito de valorar el estado de ejecución de la técnica del cabeceo frontal de las jugadoras se le realizó una prueba que consistía en:

Propósito: Medir la habilidad del jugador para cabecear un balón fijo.

Material: Balón Oficial N° 4.

Ejecución: El jugador realiza una ligera carrera hasta la línea de restricción, después cabecea frontal buscando el poste contrario al que realiza la acción que es lanzado desde el frente por su entrenador, tratando que caiga dentro de los límites indicados. El cabeceo se realiza desde la distancia de 15 metros de la portería, puede picar una vez antes de entrar gol.

Reglas: Se cuenta el punto como válido:

- Si el balón cae de aire o rebotando dentro de los límites señalados.
- Si al cabecear no traspasa las líneas que enmarcan los límites.

Se conceden 4 intentos, 2 hacia el lado derecho y 2 hacia el lado izquierdo.

Anotación: Se le anotará 1 punto cada vez que el balón caiga dentro de los límites establecidos.

El índice total alcanzado será de 4 puntos.

Escala evaluativa utilizada en la prueba:

- 3 ó 4 puntos ----- Bien

- 2 puntos ----- Regular
- 1 ó 0 punto ----- Mal

Luego de la aplicación de la prueba se obtuvieron los siguientes resultados:

- 5 de las diez jugadoras que representan el 50% de las sometidas a la prueba obtuvieron la evaluación de Mal, 4 (40%) de ellas la calificación de Regular y solo una de bien para un 10%.
- Para la delimitación del rendimiento técnico se tomó en cuenta la prueba de valoración del rendimiento antes citada, la cual está vinculada con acciones tácticas, dado la existencia de un vínculo indisoluble entre la técnica y la táctica deportiva en el fútbol (Vera Haro, Pino Ortega, Romero Cerezo, & Moreno Contreras, 2007; Rivera, & Luis, 2016; Hernández, & Miriam, 2016; Oyón, Franco, Rubio, & Valero, 2016), aspecto común en todos los deportes eminentemente de cooperación-oposición (McGarry, O'Donoghue, de Eira Sampaio, & Sampaio, 2013; Friol, Calero, Díaz, & Guerra, 2012; Lupo, Condello, Capranica, & Tessitore, 2014).

Resultados y discusión de la aplicación del diagnóstico final a las jugadoras (ver Tabla 2)

Tabla 2. Recogida de los resultados de la prueba después de la aplicación de los ejercicios

Jugadoras	BCLDP		BCLIP		Total	
	Válido	No válido	Válido	No válido	Válido	No válido
1	2	-	2	2	4	0
2	2	-	1	1	3	1
3	1	1	2	-	3	1
4	1	1	1	1	2	2
5	2	-	1	1	3	1
6	2	-	2	-	4	0
7	1	1	2	-	3	1
8	1	1	-	2	1	3
9	2	-	1	1	3	1
10	2	-	-	2	2	2

Leyenda: BCLDP – Balones cabeceados al lado derecho de la portería, BCLIP - Balones cabeceados al lado izquierdo de la portería

Con el propósito de valorar el estado de ejecución de la técnica del cabeceo frontal de las jugadoras después de la aplicación de los ejercicios se le realizó otra prueba para establecer una comparación entre los resultados arrojados en la prueba inicial y está obteniéndose los siguientes resultados:

- 7 de las diez jugadoras que representan el 70% de las sometidas a la prueba obtuvieron la evaluación de Bien, 2 (20%) de Regular y una sola de Mal.

Por lo que al hacer una comparación con los resultados anteriores podemos observar que se mejoró en un 30% con respecto a las evaluadas de Bien y solo una de las jugadoras obtuvo calificación de Mal. Los resultados arrojados de la aplicación de la prueba corrobora el alto grado de significación práctica de los ejercicios elaborados.

Conclusiones

- La realización del diagnóstico permitió identificar las principales insuficiencias existentes presentadas por las jugadoras objeto de investigación.
- Para el mejoramiento de la ejecución de la técnica del cabeceo frontal de estas jugadoras se elaboraron ejercicios que contemplan aspectos a tener en cuenta para su ejecución, formas para desarrollarlos, objetivos, organización y desarrollo y representación gráfica para una mejor comprensión y aplicación.
- En el análisis de los resultados arrojados luego de la aplicación de los ejercicios se pudo constatar que los mismos contribuyeron en gran medida a solventar las deficiencias que presentaban las jugadoras declaradas en esta obra, por lo que los ejercicios elaborados presentan un alto grado de significación práctica y así quedó demostrado.

Bibliografía

- Barroso, G., Calero, S., & Sánchez, B. (2015). *Evaluación Ex ante de proyectos: Gestión integrada de organizaciones de Actividad Física y Deporte*. Quito, Ecuador. Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Barroso, G., Sánchez, B., Calero, S., Recalde, A., Montero, R., & Delgado, M. (2015). Evaluación exante de proyectos para la gestión integrada de la I+D+i. Experiencia en universidades del deporte de Cuba y Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(204), 323-9. <http://www.efdeportes.com/efd204/evaluacion-de-proyectos-en-universidades-del-deporte.htm>
- Benedek, E. (2006). *Fútbol infantil*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Borbón, O. M. R. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 10(1).
- Calero, S. (2012). Aportes prácticos de la Escuela Cubana de Voleibol al proceso de selección de talentos. In *Conferencia especializada impartida en la I Jornada Científica de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación*, Granma, Cuba.
- Calero, S. (2013). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo*. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Instituto de Investigaciones, Ecuador.
- Calero, S., & Fernández, A. (2007). Un acercamiento a la construcción de escenarios como herramienta para la planificación estratégica de la Cultura Física en Cuba. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 12 (114), 1-6. <http://www.efdeportes.com/efd114/construccion-de-escenarios-para-la-planificacion-estrategica.htm>
- Calero, S., Fernández, A., & Fernández, R. R. (2008). Estudio de variables clave para el análisis del control del rendimiento técnico-táctico del voleibol de alto nivel. *Lecturas: educación física y deportes*. 13 (121), 1-11. <http://www.efdeportes.com/efd121/control-del-rendimiento-tecnico-tactico-del-voleibol.htm>
- Friol, B., Calero, S., Díaz, J. R., & Guerra, C. (2012). Tests técnico-tácticos para seleccionar talentos en el voleibol femenino de 11 a 13 años. *Lecturas Educación Física y Deportes*. 15 (166), 1-7. <http://www.efdeportes.com/efd166/tests-tecnico-tacticos-para-talentos-en-el-voleibol.htm>
- G. Hoare, D., & Warr, C. R. (2000). Talent identification and women's soccer: an Australian experience. *Journal of sports sciences*, 18(9), 751-758.
- Hernández, P., & Miriam, L. (2016). *Ejercicios para mejorar el desempeño técnico-táctico de ataque en la zona de construcción del equipo de fútbol femenino U-18 años de Villa Clara*. Doctoral dissertation, Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas Facultad de Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Departamento Didáctica del Deporte.
- Iglesias, S. L., Calero, S., & Fernández, A. (2012). Plan de acciones para la instrumentación de los resultados del registro y procesamiento del rendimiento técnico-táctico en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo del voleibol de alto nivel. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, 16(164), 1-6. <http://www.efdeportes.com/efd164/registro-del-rendimiento-tecnico-tactico-en-voleibol.htm>
- Leyva Ramírez, Y. (2008). *Propuesta de un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad de los tiros a puerta del equipo de fútbol femenino de primera categoría Guantánamo*. Trabajo de Diploma. Guantánamo, Cuba. Instituto Superior de Cultura Física.
- Lorenzo, C. A. F., Martínez, C. D. R., Morales, C. S. C., Campoverde, M.R.A., & Cárdenas, H.P., (2015). Factores clave para el desarrollo de la educación a distancia en la universidad contemporánea: Una aplicación del método de análisis estructural. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(211), 1-8. <http://www.efdeportes.com/efd211/el-desarrollo-de-la-educacion-a-distancia.htm>
- Lupo, C., Condello, G., Capranica, L., & Tessitore, A. (2014). Women's water polo World Championships: Technical and tactical aspects of winning and losing teams in close and unbalanced games. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 210-222.
- Manson, S. A., Brughelli, M., & Harris, N. K. (2014). Physiological characteristics of international female soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(2), 308-318.

- McGarry, T., O'Donoghue, P., de Eira Sampaio, A. J., & Sampaio, J. (Eds.). (2013). *Routledge handbook of sports performance analysis*. London: Routledge
- Oyón, P., Franco, L., Rubio, F. J., & Valero, A. (2016). Fútbol femenino categorías inferiores. Características antropométricas y fisiológicas. Evolución a lo largo de una temporada. *Arch. med. deporte*, 24-28.
- Rivera, V., & Luis, J. (2016). *Caracterización teórica-práctica de las acciones tácticas más importantes del fútbol sala a partir de experiencias vividas* (Doctoral dissertation).
- Romann, M., & Fuchslocher, J. (2014). The need to consider relative age effects in women's talent development process. *Perceptual and motor skills*, 118(3), 651-662.
- Salinero, J. J., González-Millán, C., Ruiz Vicente, D., Abián Vicén, J., García-Aparicio, A., Rodríguez-Cabrero, M., & Cruz, A. (2013). Valoración de la condición física y técnica en futbolistas jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 13(50).
- Torres, H.W., Coca, O.R., Morales, S.C., García, M.R., & Cevallos, E.C. 2015 (2015). Incidencia de un programa integrado en el desarrollo de las capacidades físicas en la etapa preparatoria: Club de fútbol independiente del valle, categoría reserva 2014-2015. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(210), 1-19. <http://www.efdeportes.com/efd210/desarrollo-de-las-capacidades-fisicas-en-futbol.htm>
- Vera Haro, G., Pino Ortega, J., Romero Cerezo, C., & Moreno Contreras, M. I. (2007). Propuesta de valoración técnico-táctica mediante una situación de juego colectivo básico en el fútbol de iniciación. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (12).
- Vescovi, J. D. (2014). Motion characteristics of youth women soccer matches: Female Athletes in Motion (FAiM) Study. *International journal of sports medicine*, 35(02), 110-117.

Otros artículos sobre [Fútbol](#)

Recomienda este sitio

	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<small>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 22 · Nº 231 Buenos Aires, Agosto de 2017 Lecturas: Educación Física y Deportes - ISSN 1514-3465 - © 1997-2017 Derechos reservados</small>		