

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

PROYECTO

CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL FÍSICO CON BASE EN LA FUERZA Y LA  
VELOCIDAD, DE LAS MEDIOCAMPISTAS DE LA SELECCIÓN COLOMBIA SUB  
17 DE LOS AÑOS 2008 Y 2010.

LAURA VIVIANA ORTEGA JARAMILLO

Cód. 2008118025

BOGOTÁ, COLOMBIA

2013

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE.

1. Información General	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Caracterización del perfil físico con base en la fuerza y la velocidad, de las mediocampistas de la selección Colombia sub 17 de los años 2008 y 2010.
<b>Autor(es)</b>	Ortega Jaramillo, Laura Viviana.
<b>Director</b>	Amador Hernández, Alexander.
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2013. 42 p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN
<b>Palabras Claves</b>	FUTBOL FEMENINO; TALENTO; CENTROCAMPISTAS; PERFIL FÍSICO; FUERZA; VELOCIDAD; SELECCIÓN COLOMBIA SUB 17.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que expone el perfil físico actual de las jugadoras centrocampistas de la Selección Colombia femenina sub 17 de fútbol, a partir del análisis y descripción de los resultados de los test físicos de fuerza y velocidad llevados a cabo en sus periodos precompetitivos respectivamente.</p>

3. Fuentes
<p>BLAZQUEZ, D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. Editorial Inde.</p> <p>MOMBAERTS, E (2000). Fútbol; del análisis del juego a la formación del juego. Barcelona. Editorial Inde.</p> <p>BÜGGEMAN, D., ALBRECHT. D. Entrenamiento Moderno de Fútbol; aprendizaje y entrenamiento a través de los juegos. Técnica, táctica y preparación física, planificación del entrenamiento. Editorial Hispano Europea.</p> <p>KOCH, W. Diccionario de fútbol. Editorial Paidotribo.</p> <p>TURPIN, B. (1998). Fútbol; la formación del joven jugador; Planificación y programación del entrenamiento. Ejercicios, test de control. Barcelona. Editorial Hispano Europea.</p> <p>TASSARA, H. (2002) El entrenamiento del niño futbolista. México D. F. Noriega Editores</p> <p>BONIZZONI, G., LEALI, G. (2000) El Centrocampista; Características técnicas y tácticas. Colección Jugadores de fútbol. Editorial GYMNOS.</p>



#### 4. Contenidos

Éste trabajo tiene como objetivo principal, caracterizar el perfil físico con base en la fuerza y la velocidad, de una mediocampista de la selección Colombia de Futbol Femenino sub 17.

Para alcanzar este objetivo fue necesario, hacer una revisión bibliográfica de la información que se encontró acerca del tema. En este Marco Conceptual se identifican los siguientes aspectos: Futbol femenino, selección de talentos en el fútbol, variables que lo determinan, posiciones en el futbol, mediocampistas y sus características.

La metodología utilizada fue el análisis de los resultados de los test físicos de velocidad y fuerza realizados a las deportistas seleccionadas para este trabajo, describiendo a partir de éste cuales son las condiciones físicas con las que cuentan las mediocampistas del seleccionado nacional.

#### 5. Metodología

El método utilizado en este trabajo fue el de análisis, un proceso de recopilación de información suministrada por los preparadores físicos que estuvieron a cargo de la selección con el fin de identificar y describir el perfil físico, de una mediocampista de la selección Colombia sub 17

Las variables estudiadas fueron determinantes de la fuerza y velocidad, a través del estudio de tipo cuantitativo descriptivo.

#### 6. Conclusiones

A partir de este acercamiento a la caracterización del perfil de una deportista en futbol femenino, se pudo evidenciar una serie de características determinantes en el rendimiento como:

- Las 5 integrantes del seleccionado nacional que fueron tenidas en cuenta para este trabajo, tienen un comportamiento similar entre ellas, en cuanto a la fuerza y la velocidad.
- El hecho de presentar un mayor nivel de fuerza en tren superior, con respecto a las otras deportistas, no indica que sea igual de fuerte en tren inferior
- No hay estudios previos que evidencien las características físicas específicas que presenta una mediocampista de la selección Colombia.
- Aunque en la teoría encontrada solo se hace referencia a las características de mediocampistas masculinos, se puede determinar que la única diferencia se presenta en las características físicas, ya que en cuanto a los aspectos técnico-tácticos y psicológicos o de comportamiento, las características de un sujeto que ocupa el mediocampo son las mismas.

--

<b>Elaborado por:</b>	Ortega Jaramillo; Laura
<b>Revisado por:</b>	Amador Hernández; Alexander

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	29	11	2013
--	----	----	------

## CONTENIDO

INTRODUCCION .....	1
JUSTIFICACIÓN.....	3
OBJETIVOS .....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4
1. MARCO CONCEPTUAL.....	5
1.1. HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO .....	5
1.1.1. Origen y primeras experiencias internacionales.....	5
1.1.2. Etapa de consolidación .....	5
1.2. TALENTO DEPORTIVO.....	7
1.2.1. Talento deportivo en el fútbol .....	9
1.2.2. Variables que determinan el talento en el fútbol.....	10
1.3. POSICIONES EN EL FUTBOL .....	13
1.3.1. Mediocampistas.....	14
2. METODOLOGÍA .....	17
2.1. Deportistas Seleccionadas.....	17
2.2. Test realizados.....	18
2.2.1. Protocolo test Fuerza.....	18
2.2.2. Protocolo test Velocidad: Carrera 30 metros lanzados .....	20
2.3. Resultados de los test .....	21
2.3.1. Test de Fuerza.....	21
2.3.2. Test de Velocidad.....	22
2.4. Análisis de los test .....	23
2.4.1. Test de Fuerza.....	23
2.4.2. Test Velocidad .....	32

3. CONCLUSIONES.....	33
4. BIBLIOGRAFÍA .....	35

## INTRODUCCION

Es difícil encontrar en la historia la participación de la mujer en las prácticas deportivas, mas si hablamos de futbol, deporte que desde sus orígenes fue considerado violento y exclusivo de hombres, en el que para entonces era un imaginario el hecho de incluir a las mujeres en éste. La reseña más antigua que se conoce sobre la práctica del futbol por parte de las mujeres, se encuentra en el siglo XVIII en Inveresk (Escocia). Allí, la tradición de jugar futbol primitivo de aquella época entre solteros y casados, permitió que se jugaran paralelamente partidos entre solteras y casadas, pero las crónicas de la época dieron tan poca importancia a estas celebraciones que no nos han dejado escritos con detalles sobre estos eventos deportivos. A finales del siglo XIX es cuando el futbol femenino tiene florecimiento, cuando las jugadoras con pantalones holgados, se enfrentan bajo la mirada de miles de espectadores. De ahí en adelante el futbol femenino vivió diversas transformaciones, y con ellas también diferentes polémicas a raíz de la inclusión de la mujer en este deporte.

El paso fundamental que le dio al futbol femenino la importancia que se merece y con la que cuenta actualmente, fue la incorporación a la superestructura del deporte mundial, en Atlanta de 1996, cuando después de ochenta y ocho años de olimpismo el comité olímpico Internacional, le da el visto bueno e incluye al futbol femenino en organización.

Ya específicamente en Colombia, los antecedentes del futbol femenino se remonta a la década de 1970, cuando éste deporte se practicaba informalmente en las diferentes ciudades del país. No obstante, la primera aparición internacional de la selección femenina de Colombia fue en el Campeonato Sudamericano Femenino de 1998 en Mar del Plata.

La selección Colombia Femenina siguió teniendo participaciones internacionales importantes, como lo fueron juegos bolivarianos, juegos suramericanos, juegos olímpicos y mundiales. Pero estas participaciones no han sido de una categoría única en esta rama, sino que han tenido protagonismo en diferentes edades, como lo son mayores, sub 20 y sub 17. Esta última clasificó y asistió al último mundial sub 17 celebrado en Azerbaiyán el pasado septiembre de 2012, quedando eliminada en la primera ronda.

Este equipo que nos representó, a pesar de haber sido eliminadas, dejó en alto el nombre de Colombia y el talento femenino que posee, contó con una nómina importante de jugadoras destacadas en el país, desde la portera hasta la delantera. Pero no solo este equipo cuenta con jugadoras importantes, cada una de las integrantes del seleccionado nacional de las diferentes categorías, poseen cualidades excepcionales que las privilegian de tener un cupo en ésta y dar lo mejor de sí en cada encuentro. Estas cualidades que las diferencian de las demás son el tema fundamental que orienta el desarrollo de este trabajo, que no solo intentará identificar cuáles son, sino también las características específicas que poseen algunas de las mediocampistas de nuestro seleccionado nacional.

## **JUSTIFICACIÓN**

Este trabajo nace de la intención de entender e identificar, porque son éstas deportistas y no otras, las capacitadas y dotadas de talento para ser las mediocampistas de la selección Colombia en los años 2008 y 2010. Además de la necesidad de hacer un primer acercamiento a la caracterización de una deportista de fútbol femenino, ya que esto solo se evidencia en la rama masculina, donde se encuentran un sin número de estudios y caracterizaciones de diferentes aspectos.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

- Describir y analizar el perfil físico con base en la fuerza y la velocidad, de las mediocampistas de la selección Colombia sub 17 de los años 2008 y 2010.

### **Objetivos específicos**

- Determinar cuales son las variables físicas que definen el perfil de una mediocampista.
- Identificar las manifestaciones físicas de las deportistas, específicamente de la fuerza y la velocidad, a partir del análisis de los resultados de test realizados en su periodo precompetitivo para el suramericano.
- Establecer el concepto de una mediocampista en el terreno de juego a partir de la visión del entrenador.

## **1. MARCO CONCEPTUAL**

### **1.1. HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO**

#### **1.1.1. Origen y primeras experiencias internacionales**

Los antecedentes del fútbol femenino en Colombia se remontan a la década de 1970, cuando el deporte se practicaba informalmente en diversas ciudades del país. Sin embargo, la primera aparición internacional de la selección femenina de Colombia fue en el Campeonato Sudamericano Femenino de 1998 en Mar del Plata. El técnico de la selección en el campeonato fue Juan Carlos Gutiérrez Sánchez. Durante este campeonato, la selección registró dos victorias ante Chile y Perú y dos derrotas ante Venezuela y Brasil, esta última por goleada 1-12.

La selección reapareció en 2003 para el Campeonato Sudamericano Femenino bajo la dirección técnica de Myriam Guerrero y la asistencia técnica de Margarita Martínez. El campeonato se disputó en Lima entre el 11 y el 27 abril y en él obtuvo importantes resultados como la victoria ante Venezuela por 8-0, uno de los mayores triunfos en la historia del combinado nacional, que le valieron para obtener el tercer puesto al finalizar el campeonato. En contraste, en el último partido del campeonato el equipo recibió la mayor goleada de su historia ante Brasil por 0-12. La goleadora del seleccionado nacional en el sudamericano fue la antioqueña Sandra Valencia con 5 goles.

#### **1.1.2. Etapa de consolidación**

Aunque en los Juegos Bolivarianos de 2005 la organización del evento permitía disputar el campeonato femenino de fútbol con la selección mayor, la Federación Colombiana de Fútbol decidió que el equipo femenino representante de Colombia en Pereira sería la selección sub-19. Dicho representativo obtuvo el segundo puesto del campeonato. En 2008 fue designado Pedro Ignacio Rodríguez como el nuevo director técnico para las selecciones femeninas en todas las categorías. El primer título de fútbol femenino de Colombia fue obtenido por la selección sub-17 en el Campeonato Sudamericano sub-17 de 2008 disputado en Chile, cuyo equipo fue base para las demás categorías. En este torneo la jugadora bogotana Tatiana Ariza se convirtió en la goleadora del campeonato con 6 goles. Al lograr este título, la selección clasificó al Mundial Femenino sub-17 de 2008 en Nueva Zelanda.

El siguiente compromiso internacional para la selección femenina fueron los Juegos Bolivarianos de 2009 en Bolivia para la cual fue ratificado el técnico Pedro Rodríguez. En esta oportunidad Colombia participó con la selección mayor y obtuvo el primer puesto en forma invicta al derrotar a todos los demás participantes.

El calendario de 2010 estuvo cargado de compromisos internacionales en el fútbol femenino. La selección mayor comenzó disputando la Copa Bicentenario Chile 2010 en Coquimbo, donde logró el cuarto puesto. Unos días más tarde, la selección sub-17, dirigida por el licenciado Juan Carlos Sarria, disputó el Sudamericano Femenino Sub-17 en Brasil, en donde no logró superar la primera ronda.

El 9 de febrero de 2010 Ricardo Roza, un ex-futbolista de las divisiones inferiores de Millonarios y antiguo técnico campeón nacional con la selección femenina de Bogotá, fue nombrado técnico de las selecciones nacionales femeninas. Posteriormente, la selección sub-20 disputó el Sudamericano Femenino Sub-20 como local, logrando el subcampeonato. Con este resultado logró clasificar por primera vez al Mundial Femenino Sub-20 de Alemania 2010.

En el Mundial Femenino Sub-20 de 2010 Colombia fue ubicada en el Grupo A junto a Alemania, Francia y Costa Rica. La debutante Colombia fue una de las mayores sorpresas al clasificar a la segunda fase, dejando por fuera a Francia. En este mundial Colombia obtuvo el cuarto puesto, tras ser derrotado por Corea del sur.

La misma base de jugadoras que lograron el cuarto puesto en Alemania, fue convocada por el técnico Ricardo Rozo para disputar el Sudamericano Femenino en noviembre de 2010 en Ecuador. Dos victorias en los partidos de preparación ante Chile en Bogotá en septiembre, por 2-0 y 2-1, marcaron el inicio del ciclo que condujo al seleccionado a obtener el subcampeonato, tras un destacado desempeño, en el cual solo perdió en los partidos ante Brasil. Este triunfo le permitió a Colombia estar presente por primera vez en un Mundial Femenino, clasificando directamente a la Copa Mundial de Alemania 2011 y obteniendo el derecho adicionalmente a participar en el torneo femenino de fútbol en los Juegos Panamericanos de 2011 y en el torneo femenino de fútbol en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

## **1.2. TALENTO DEPORTIVO**

Ya esta demás determinar si las representantes de la selección Colombia son talento o no, ya que gracias a éste talento es que ocupan su puesto en ésta. Pero para poder determinar las variables que determinan ese talento que las llevaron a ser seleccionadas es fundamental tener claridad acerca del concepto de talento, en este caso, talento deportivo, y talento en el futbol.

Se encuentra un sin número de autores que hablan acerca del talento deportivo, por tanto a continuación en la tabla No. 1 destacaremos algunos de los conceptos de talento deportivo con su respectivo autor y año de publicación.

AUTOR	AÑO	DEFINICIÓN
<b>Hahn, E.</b>	<b>(1998)</b>	<p>Distingue tres formas de Talento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <u>Talento motriz general</u>: se observa en los niños en el hecho de que aprenden más fácil, más rápidamente y con mayor seguridad los movimientos, y poseen un repertorio de movimientos amplio.</li> <li>✓ <u>Talento deportivo</u>: aporta una disposición por encima del promedio de someterse a un programa de entrenamiento deportivo para conseguir éxitos deportivos.</li> <li>✓ <u>Talento deportivo específico para un deporte</u>: que conlleva los requisitos físicos y psíquicos para poder alcanzar rendimientos extraordinarios.</li> </ul>
<b>Bohme, M.T.S.</b>	<b>(1994)</b>	<p>El Talento más hacia lo genético-hereditario y lo motor afirmando que depende tanto de la constitución de herencia (tipo de constitución corporal) y disposición motora, cognitiva y afectiva favorable, así como, en relación al desarrollo de condiciones sociales y ambientales propicias.</p>
<b>Marques</b>	<b>(2002)</b>	<p>Talento es un individuo que presenta factores endógenos especiales, los cuales con la influencia de condiciones exógenas óptimas, deja prever la posibilidad de obtención de prestación deportiva elevadas.</p>
<b>Zatsorski</b>	<b>(1998)</b>	<p>El Talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas,</p>

		así como de las aptitudes anatomo-fisiológicas, que crean en conjunto la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto.
--	--	---

**Tabla No.1** *Conceptos de talento deportivo según distintos autores*

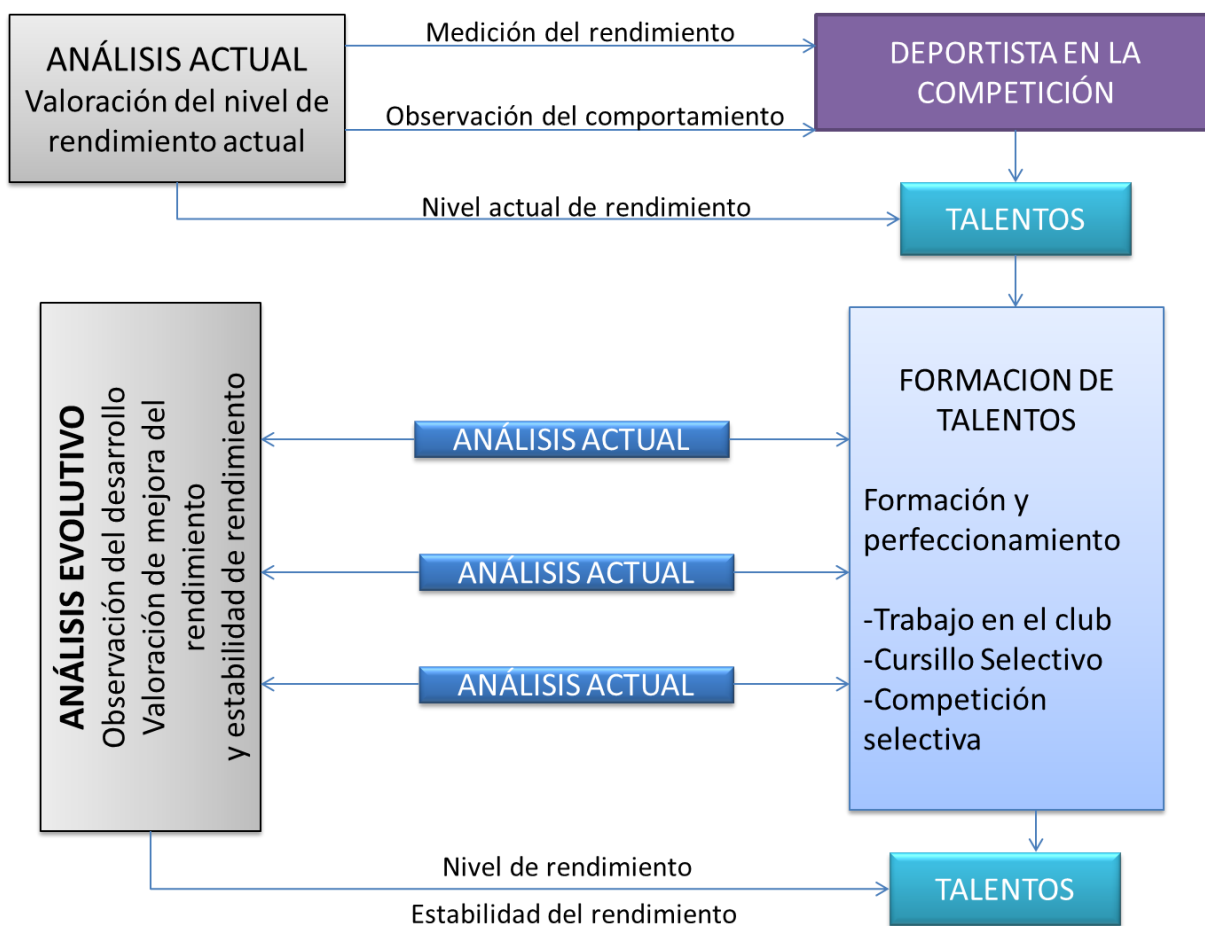
En conclusión y a partir de los autores mencionados anteriormente podríamos determinar el talento deportivo como la característica diferencial del individuo que presenta un mayor rendimiento frente a otro, que posee una combinación de las capacidades motoras y psicológicas, y unas disposiciones morfofisiológicas, que lo hacen “talentoso”, y hacen probable el máximo rendimiento en una disciplina deportiva.

### **1.2.1. Talento deportivo en el fútbol**

En las diferencias disciplinas deportivas se exigen diferentes capacidades y destrezas psíquicas y motoras de los deportistas. Por consiguiente es poco probable que cada deportista sea igual de apto para cualquier disciplina deportiva, sobre todo cuando se pide el máximo rendimiento.

Por ello y a causa de sus condiciones individuales, los deportistas frecuentemente sólo presentan talento para determinadas disciplinas deportivas.

D. Bruggeman y D. Albrecht, determinan la búsqueda de talentos deportivos a través de dos métodos principales expuestos en la siguiente grafica.



**Imagen No. 1** Búsqueda, reconocimiento y promoción de talentos.  
(Büggeman, D., Albrecht. D. (2000))

### 1.2.2. Variables que determinan el talento en el fútbol

El siguiente cuadro contiene criterios de aptitud que distinguen especialmente a un talento futbolístico. En este se señalan y describen aquellas características de distintos ámbitos de capacidades como distintivos a observar, cuya especial magnitud es de una relevancia decisiva para un comportamiento de juego exitoso en el fútbol.

<b>Características de observación escogidas para un entrenador de fútbol</b>		
<b>Ámbito de capacidades</b>	<b>Criterio</b>	<b>Manifestación</b>
<b>Características de observación del ámbito físico</b>	<b>Velocidad, Agilidad</b>	Salida rápido; alta velocidad de carrera; adaptación del movimiento al contactar con el balón superior a la media; rápida adaptación a la situación (modificación del movimiento)
<b>Características de observación del ámbito de la técnica</b>	<b>Conducción, recepción, y control del balón.</b>  <b>Pases</b>	No se reconoce ninguna influencia negativa del balón sobre la velocidad de carrera ni sobre los movimientos; observación de compañeros y adversarios/situación durante la conducción del balón.  Buena dosificación en los pases en cuanto a la velocidad, longitud, altura y precisión.
<b>Características de observación del ámbito de la táctica</b>	<b>Dominio de la situación</b>  <b>Creación de juego</b>  <b>Orientación del comportamiento</b>	Abundancia de ideas sin vacilaciones; perseverancia-peligrosidad para la portería (comportamiento dirigido al rápido remate a portería); previsión (reconocimiento anticipado del desarrollo de la situación/de las pretensiones del contrario para un buen juego posicional).  Realización de ideas situativas propias (de las acciones se puede reconocer fácilmente el propósito); juego sin balón (no esperar el balón, sino exigir el pase, ofrecerse, querer jugar continuamente).  Observación del contrario (actuar de forma impredecible, momentos sorpresa, fintas, autonomía).

<p><b>Características de observación del ámbito psíquico</b></p>	<p><b>Valor ante el riesgo, fuerza de decisión,</b></p> <p><b>Fuerza de Voluntad</b></p>	<p>Tiros a la puerta, avances en solitario, luchas entre dos jugadores.</p> <p>Rápidas modificaciones del comportamiento sin “pausas de reflexión”.</p> <p>Rápida superación de fracasos personales o del equipo hacia una mayor predisposición a trabajar, esfuerzo continuo para lograr el éxito.</p>
--	--	---

**Tabla No.2** Criterios de aptitud que distinguen a un talento futbolístico. (Büggeman, D., Albrecht. D.(2000))

### 1.3. POSICIONES EN EL FUTBOL

Cada integrante del equipo, es fundamental en él. Cualquiera que sea su ubicación en el campo, llevará a cabo una tareas específicas, que sumadas a la de sus compañeros deberán cumplir con los planteamientos del director técnico a cargo. Según D. Brüggeman y D. Albrecht, *“los ámbitos de las tareas de las distintas posiciones están determinados por las siguientes características tácticas:*

- *A través de la organización preconcebida del juego de campo, el sistema de juego dicta a cada posición tareas básicas de ataque y defensa,*
- *Tareas extraordinarias, adicionales, extensivas, restrictivas o cambiantes serán asignadas a uno u otro jugador en reuniones previas al partido. El entrenador orienta el juego de su equipo en función de características especiales, fuertes y débiles del próximo contrincante.*
- *Las tareas y los acuerdos previos no pueden tener en cuenta cualquier situación de un partido. Por ello, el desarrollo de las situaciones de juego siempre invita a cada jugador a desarrollar y hacerse cargo por sí solo de tareas transitorias adicionales que complementen sus tareas establecidas.”*

En este trabajo, desarrollaremos únicamente una de las posiciones; Los Mediocampistas, abordando sus tareas, cualidades y destrezas que poseen para ocupar esta posición.

### 1.3.1. Mediocampistas

A través de toda la historia del fútbol, las grandes batallas técnicas y tácticas se han desarrollado en el centro del campo. Es allí donde se gestan los grandes avances y las mejores llegadas de los delanteros. Ha sido zona vital de creación y organización a través de todas las épocas.

Según el diccionario de Fútbol, "**Centrocampistas:** grupo de jugadores de un equipo que operan a partir de la formación inicial entre defensa y ataque. En función de los jugadores disponibles y del sistema de juego escogido varía su número. Puede implicar de 2 a 5 jugadores. Si el propio equipo esta en posesión de balón, iniciaran contraataque o ataques combinados según cada situación de juego, pudiendo llegar a chutar a portería. Según sus capacidades diferenciamos entre C. Defensivos y C. Ofensivos; su trabajo defensivo cuando el adversario posee el balón dependerá el concepto de juego. Normalmente, cubren acogiendo al adversario, es decir, que cubren al adversario que aparece en su área posicional, o bien al más cercano."

A continuación alguna de las consideraciones de las tareas, cualidades (físicas y técnicas), según diversos autores:

- D. Brüggeman y D. Albrecht

<b>Tareas generales del Centrocampista</b>	
<b>Ataque</b>	<b>Defensa</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Construcción del ataque.</b></li> <li>✓ <b>Conexión entre jugadores de ataque y defensa.</b></li> <li>✓ <b>Apoyo de las puntas delanteras.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Marcaje del centrocampista contrario correspondiente</li> <li>✓ Estorbar y retardar el juego de ataque contrario.</li> <li>✓ Apoyo de los propios jugadores de la defensa.</li> </ul>

**Tabla No.3** Tareas generales del mediocampista. (Büggeman, D., Albrecht. D. 2000)

Estos autores además hacen distinción en varias tareas o funciones de los centrocampistas.

<b>Tareas generales del Centrocampista Defensivo</b>	
<b>Ataque</b>	<b>Defensa</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estar disponible para pases hacia atrás en la construcción del ataque.</li> <li>✓ Coontrataque en relevo táctico-posicional con sus compañeros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lucha contra el centrocampista ofensivo.</li> <li>✓ Asegurar la espalda de los mismo centrocampistas</li> <li>✓ Cambiar tareas con el libero que se incorpora al ataque</li> </ul>

**Tabla No.4** Tareas generales del mediocampista defensivo. (Büggeman, D., Albrecht. D. 2000)

<b>Tareas generales del Centrocampista Organizador de Juego</b>	
<b>Ataque</b>	<b>Defensa</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organización del juego en la construcción del ataque</li> <li>✓ <b>Conexión entre defensa y delantera</b></li> <li>✓ <b>Apoyar a los delanteros</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Marcar al centrocampista medio contrario</li> <li>✓ Retardar la construcción contraria del ataque</li> </ul>

**Tabla No.5** Tareas generales del mediocampista organizador de juego. (Büggeman, D., Albrecht. D. 2000)

<b>Tareas generales del Centrocampista conductor de Balón</b>	
<b>Ataque</b>	<b>Defensa</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conexión entre delantera y defensa</li> <li>✓ Apoyar a los delanteros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Marcar al centrocampista medio contrario</li> <li>✓ Apoyar a los defensas</li> </ul>

**Tabla No.5** Tareas generales del mediocampista conductor de Balón (Büggeman, D., Albrecht. D. 2000)

## 2. METODOLOGÍA

En este apartado, se llevara a cabo un análisis descriptivo, de los resultados recopilados de los test de fuerza y velocidad, realizados a las integrantes de la selección Colombia de futbol femenino sub 17 de los años 2008 y 2010 que fueron seleccionadas para este trabajo.

### 2.1. Deportistas Seleccionadas

Para este trabajo fueron seleccionadas algunas de las niñas que ocupaban el medio campo en la selección Colombia sub 17 de los años 2008 y 2010. A continuación una relación de las deportistas seleccionadas y sus años de nacimiento.

JUGADORAS	FECHA DE NACIMIENTO
<b>Keilly Alejandra Quintero</b>	91-11-25
<b>Ana Gabriela Huertas Linares</b>	91-06-17
<b>Hazleydi Yorely Rincón</b>	93-07-21
<b>Liana milena Salazar Vergara</b>	92-09-16
<b>Gaby Yorely santos</b>	93-02-01

## **2.2. Test realizados**

Durante sus periodos precompetitivos las jugadoras de la selección Colombia sub 17 de 2008 y 2010, fueron sometidas a varios test de valoración física, con el objetivo de evaluar su condición física, y a partir de sus resultados hacer la planificación de su entrenamiento.

Debido a la confidencialidad de sus historias clínicas fue difícil obtener datos de los resultados de dichos test, pero a pesar de las dificultades se pudo obtener los resultados del test de fuerza y velocidad.

### **2.2.1. Protocolo test Fuerza**

- ✓ Test Abdominales en un minuto.

El objetivo de este test es evaluar la fuerza del tronco (resistencia muscular abdominal) realizando en 60 segundos el mayor numero posible de flexiones de tronco. VASCONCELOS, A. (2005)

En posición sentado, tronco vertical, manos detrás de la nuca, rodillas flexionadas (90°), pies ligeramente separados (30°) y apoyados en la colchoneta. Desde esta posición deberá en 60 segundos hacer la mayor cantidad de flexiones abdominales. En cada repetición los codos deben tocar las rodillas regresando a la posición inicial Durante todo el movimiento las manos deben estar en contacto con la nuca y las rodillas deben mantenerse flexionadas en un ángulo recto.



**Imagen No.** Protocolo test de abdominales 1 minuto

✓ Test *n*RM

Para el test de fuerza se realizó el Test de mayor número posible de repeticiones para una misma carga tomado del propuesto en el libro de VASCONCELOS, A. (2005) "*Fuerza, Entrenamiento para jóvenes*".

Descripción del test:

Los test de las mediocampistas seleccionadas fueron realizados en el gimnasio. El test consiste en determinar cual es la mayor carga que el atleta consigue vencer, durante un número de repeticiones previamente estipulado (para este caso fueron 6 repeticiones), para un determinado grupo muscular.

Este test es realizado con la siguiente secuencia:

- En primer lugar se define el valor de **n**, es decir, el número de repeticiones a ser realizadas para carga definida.
- Definir la carga, considerada adecuada, en primer momento. También en este tipo de test se adopta el principio de carga creciente.
- El atleta es estimulado a realizar el test el número de veces necesario hasta que se encuentre una carga fija para el número de repeticiones definidas

La definición del número de repeticiones varía entre las 6 y las 10 repeticiones de acuerdo con Kraemer y Fleck (1993).

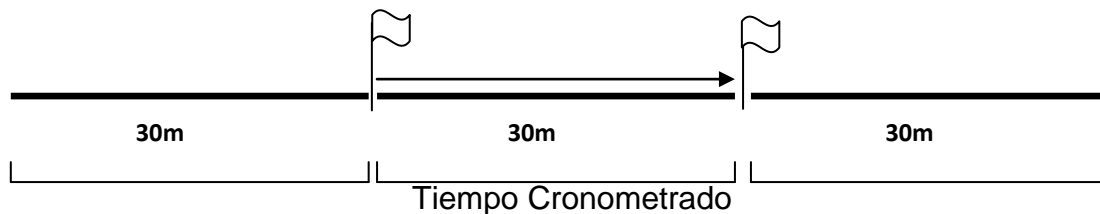
### 2.2.2. Protocolo test Velocidad: Carrera 30 metros lanzados

El siguiente protocolo de los 30 m lanzados, se basa en el presentado por Emilio J. Martínez López (2002) en *PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA*.

Su objetivo es medir la velocidad de aceleración del sujeto. La prueba se desarrolla en 3 tramos que poseen la misma distancia (30m). Inicialmente, el examinado se colocará en posición de salida alta, detrás de una línea situada 30m antes a la línea de cronometraje (primer tramo).

A la señal del examinador el ejecutante comenzará a correr lo más rápido posible con el objetivo de alcanzar la máxima velocidad al comenzar el segundo tramo (30m cronometrados).

Se cronometrará el tiempo empleado en recorrer los 30m del segundo tramo. Los últimos 30m (ultimo tramo) son de desaceleración y recuperación.



**Imagen No. 3** Protocolo test de velocidad 30m lanzados

## 2.3. Resultados de los test

### 2.3.1. Test de Fuerza

Deportista	ABDOMINALES
HAZLEYDI YORELY RINCON	59
ANA GABRIELA HUERTAS	68
GABY SANTOS	60
LIANA MILENA SALAZAR	63
KELLY ALEJANDRA QUINTERO	64
<b>Promedio</b>	62,8

**Tabla No. 4** Resultados test abdominales en un minuto (repeticiones)

Deportista	PECHO	ESPALDA	BICEPS	TRICEPS
HAZLEYDI YORELY RINCON	84	105	50	70
ANA GABRIELA HUERTAS	84	130	60	90
GABY SANTOS	74	110	60	75
LIANA MILENA SALAZAR	73	120	50	75
KELLY ALEJANDRA QUINTERO	74	90	60	80
<b>Promedio</b>	77,8	111	56	78

**Tabla No. 5** Resultados test fuerza *n*RM tren superior (Libras)

Deportista	CUADRICEPS	ISQUIOTIBIAL	GEMELO
HAZLEYDI YORELY RINCON	85	70	185
ANA GABRIELA HUERTAS	75	65	185
GABY SANTOS	65	75	225
LIANA MILENA SALAZAR	90	70	225
KELLY ALEJANDRA QUINTERO	75	70	245
<b>Promedio</b>	78	70	213

**Tabla No. 6** Resultados test fuerza *n*RM tren inferior (Libras)

### 2.3.2. Test de Velocidad

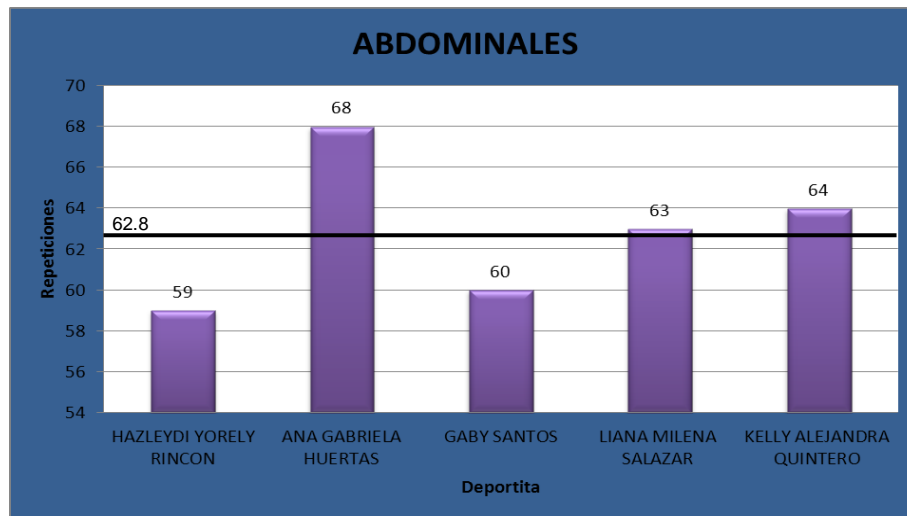
<b>Deportista</b>	<b>30m Lanzados</b>
HAZLEYDI YORELY RINCON	4,83
ANA GABRIELA HUERTAS	4,82
GABY SANTOS	4,23
LIANA MILENA SALAZAR	4,19
KELLY ALEJANDRA QUINTERO	4,59
<b>Promedio</b>	4,53

**Tabla No. 7** resultados test velocidad 30 m lanzados (segundos)

## 2.4. Análisis de los test

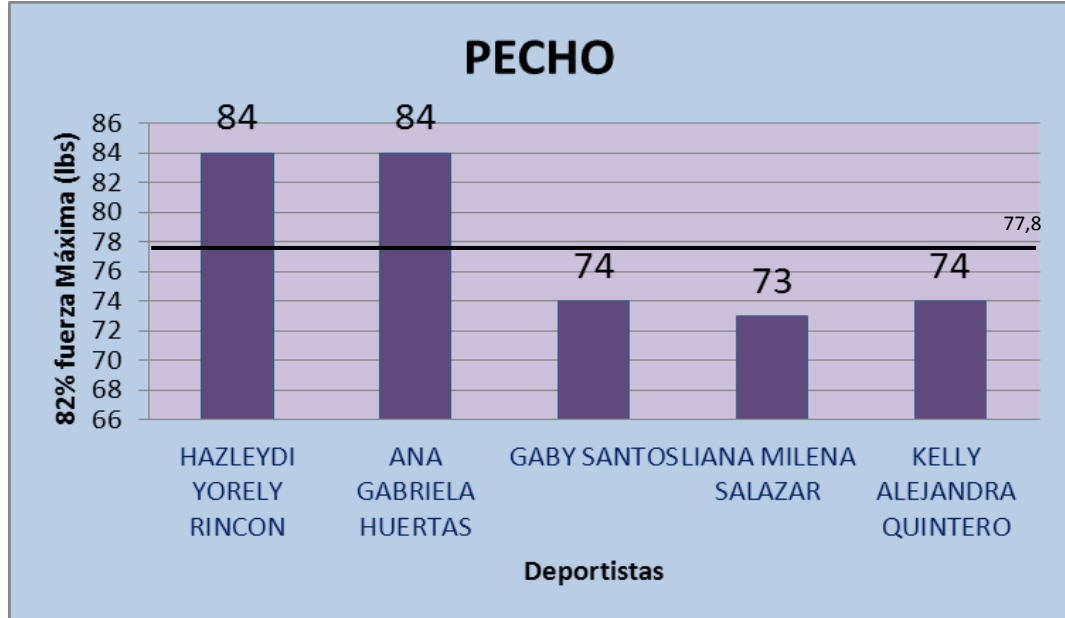
A continuación se hará el análisis de los resultados mediante graficas elaboradas a partir de los datos obtenidos.

### 2.4.1. Test de Fuerza



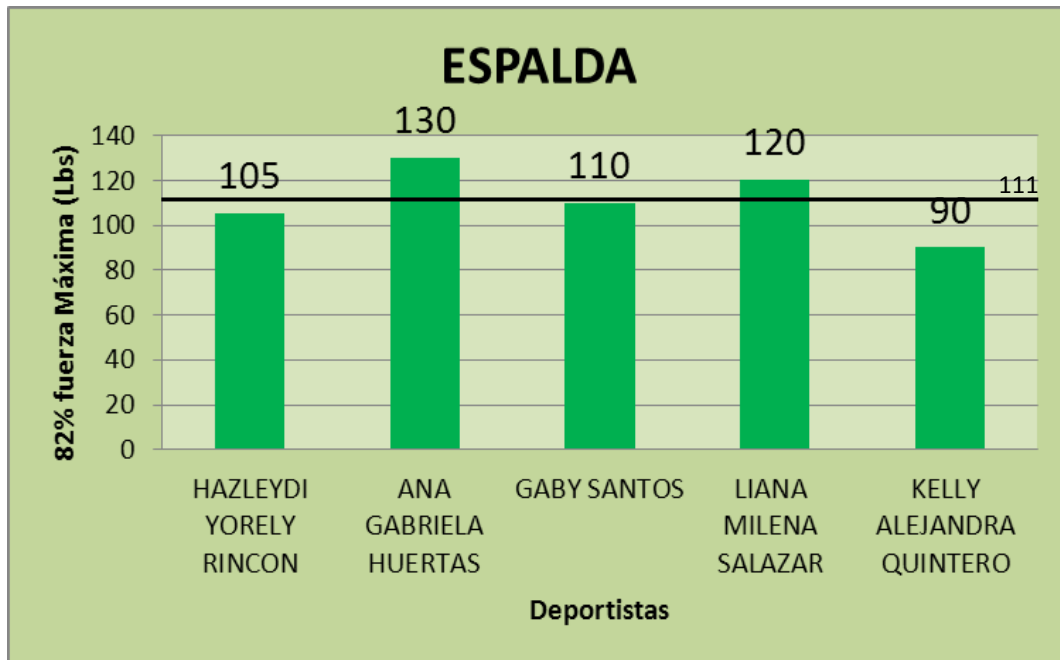
**Grafica No.1** Resultados test Abdominales en un minuto

- Se evidencia que dos (2) de las cinco (5) deportistas evaluadas estuvieron por debajo del promedio en cuanto al número de repeticiones ejecutadas.
- Tres (3) de las deportistas obtuvieron resultados por encima del promedio
- Ana Gabriela Huertas obtuvo el mejor resultado de la prueba, al realizar 68 abdominales en un minuto.
- Yorely Rincón obtuvo el resultado mas bajo de la prueba con 59 repeticiones por un minuto.
- Liana Milena Salazar tuvo el resultado más cercano al promedio con 63 repeticiones.



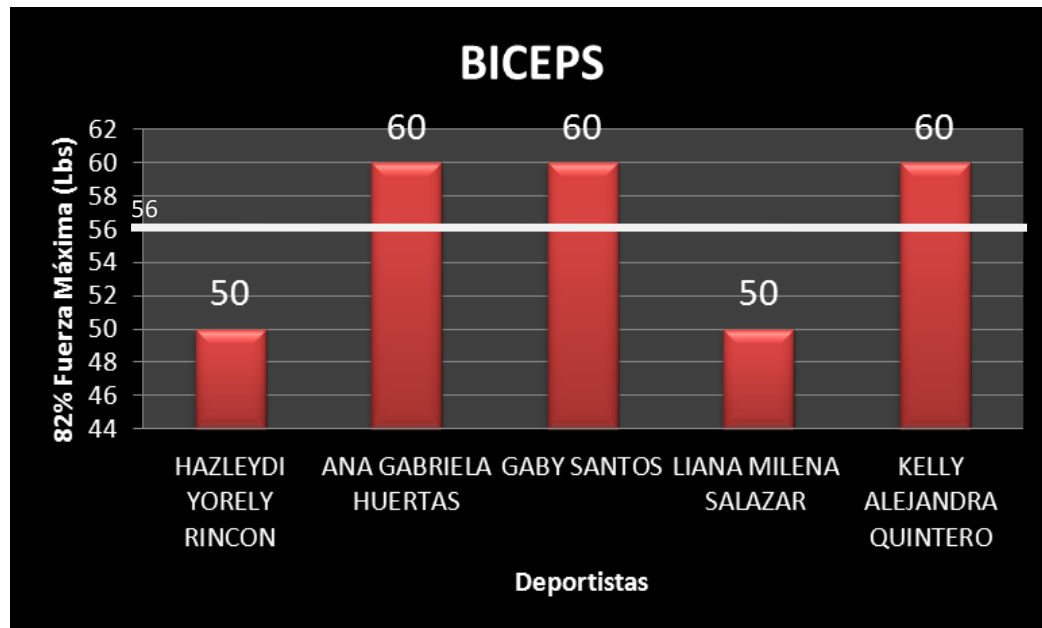
**Grafica No.2** Resultados test *nRM* Pecho

- Se evidencia que las deportistas Yorely Rincon y Ana Gabriela Huertas levantaron el mismo peso (84 Libras), siendo este el mejor de los resultados.
- Se observa que las deportistas Gaby Santos y Alejandra Quintero levantaron el mismo peso (74 Libras)
- La deportista que levanto el menor peso fue Liana Milena Salazar.
- Tres (3) de las cinco (5) deportistas evaluadas estuvieron por debajo del promedio
- De las cinco (5) deportitas evaluadas, dos (2) estuvieron por encima del promedio.



**Grafica No.3** Resultados test *nRM* Espalda

- La deportista que mejor resultado obtuvo fue Ana Gabriela Huertas con 130 Libras.
- Tres (3), de las cinco (5) deportistas evaluadas estuvieron resultados por debajo del promedio.
- De las cinco (5) deportistas evaluadas, dos (2) obtubieron los resultados mas altos.
- El resultado mas bajo fue el de Kelly Alejandra Quintero con 90 libras.
- El resultado que estuvo mas cerca al promedio fue el de la deportista Gaby Santos con 110 Libras.



**Grafica No.3** Resultados test *n*RM Biceps

- Las deportistas Ana Gabriela Huertas, Gaby Santos y Kelly Alejandra Quintero obtuvieron el mismo resultado (60 Libras), siendo éste el resultado más alto obtenido en la prueba, y a su vez están por encima del promedio.
- Yorely Rincon y Liana Milena Salazar obtuvieron los mismos resultados, siendo estos los más bajos, y estando por debajo del promedio.



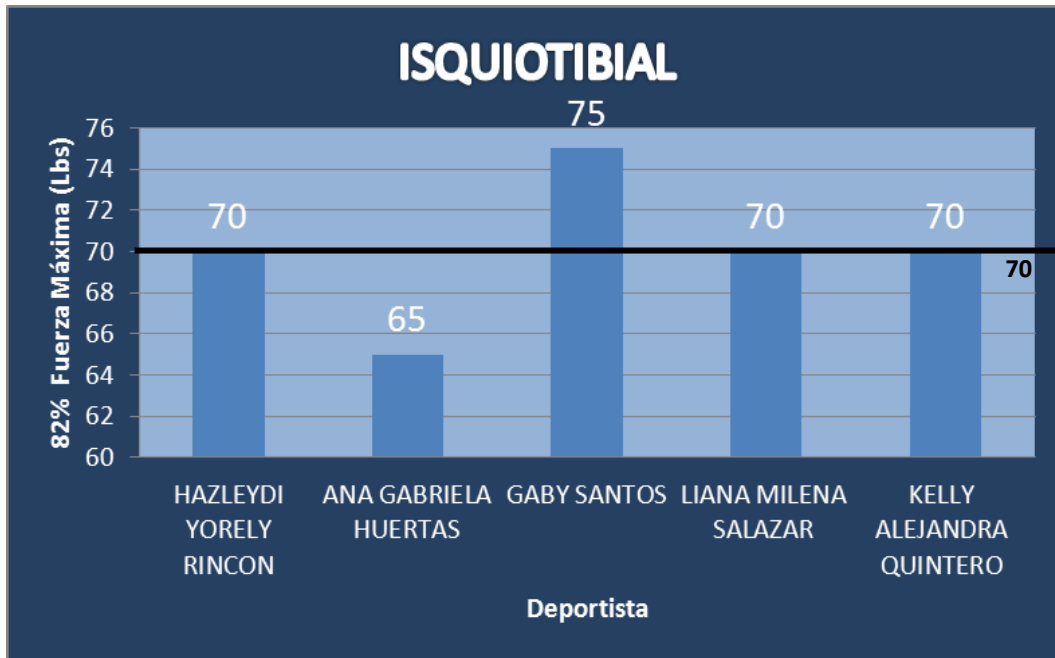
**Grafica No.4** Resultados test *nRM* Triceps

- Cuatro (4) deportistas, de las cinco (5) evaluadas obtuvieron resultados por encima del promedio.
- Solo una deportista, Yorely Rincón, obtuvo el promedio por debajo del promedio con 70 Libras, siendo este el resultado más bajo de todos.
- Ana Gabriela Huertas obtuvo el resultado más alto de todos, con 90 libras.
- Gaby Santos y Liana Milena Salazar obtuvieron el mismo resultado en la prueba con 75 Libras.



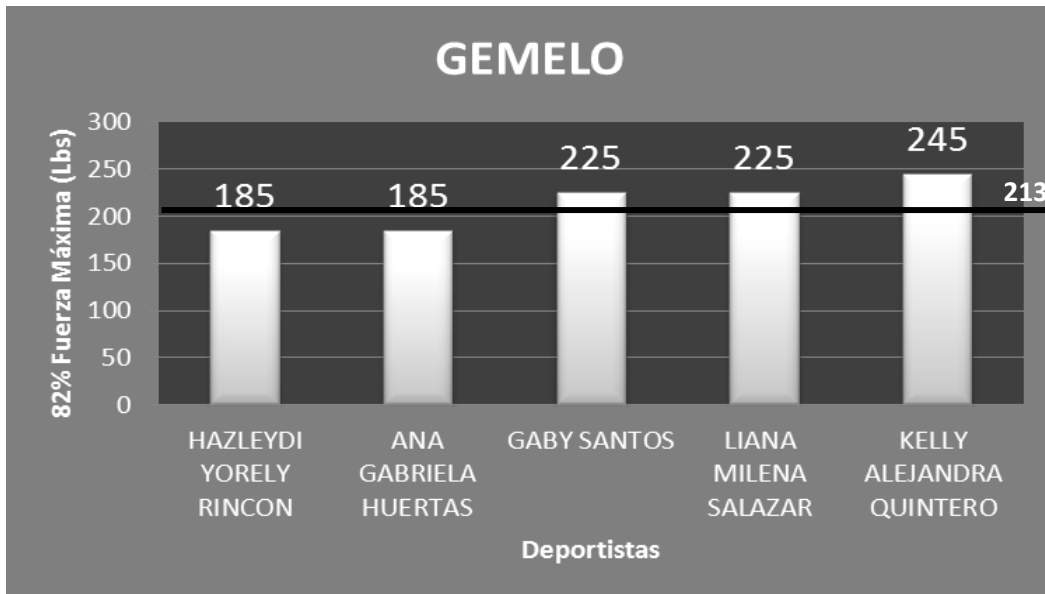
**Grafica No.5** Resultados test *nRM* Cuadriceps

- Solo dos (2) de las cinco (5) deportistas evaluadas, obtuvieron resultados por encima del promedio.
- Tres (3) de las cinco (5) deportistas evaluadas, obtuvieron resultados por debajo del promedio.
- Ana Gabriella Huertas y Kelly Alejandra Quintero obtuvieron el mismo resultado en la prueba con 75 Libras
- Liana Milena Salazar obtuvo el resultado más alto de la prueba con 90 Libras.
- Gaby Santos fue la deportista con el resultado más bajo de la prueba con 65 Libras.



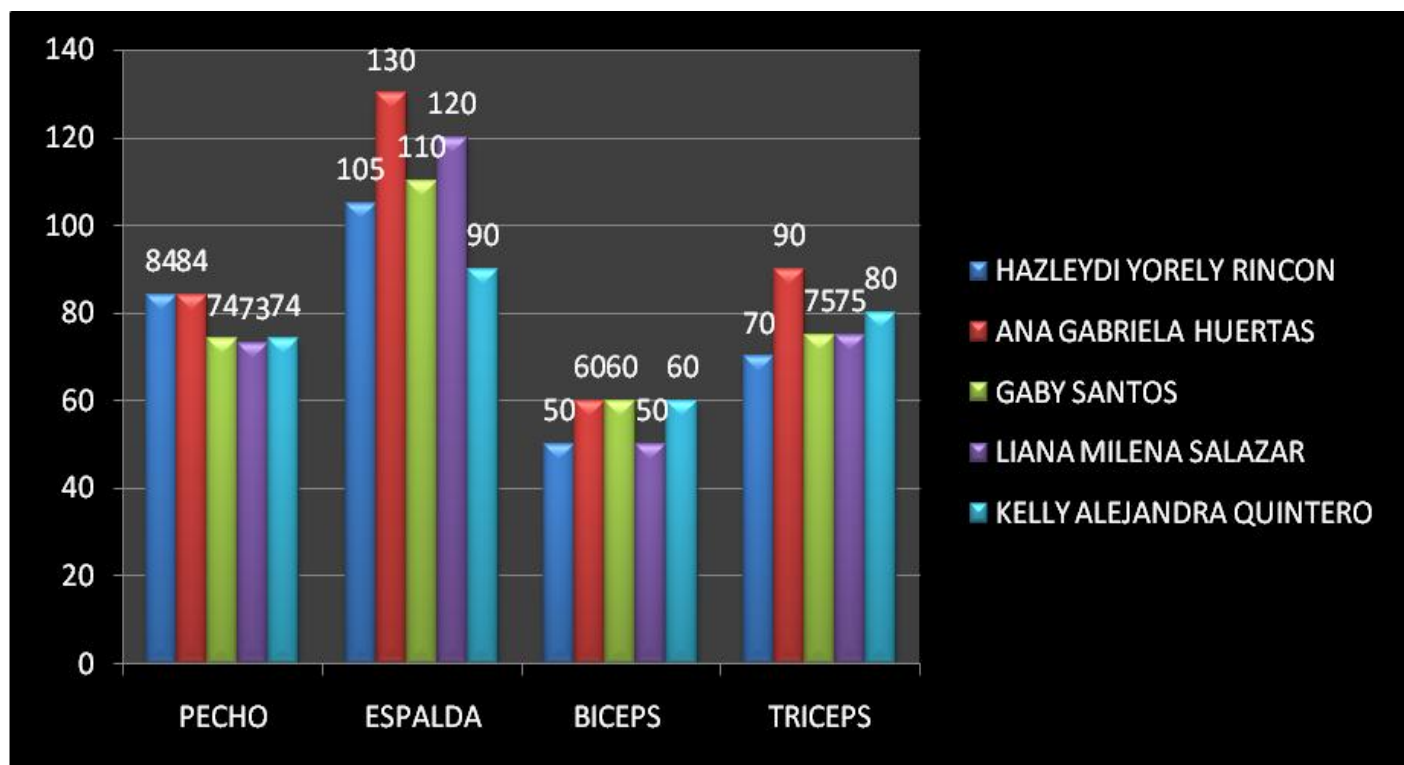
**Grafica No.6** Resultados test *nRM* Isquiotibial

- Las deportistas Yorely Rincón, Liana Milena Salazar, Kelly Alejandra Quintero obtuvieron el mismo resultado, siendo este mismo el valor promedio.
- Ana Gabriela Huertas obtuvo el resultado más bajo, con 65 Libras, estando por debajo del promedio.
- Gaby Santos obtuvo el valor más alto de los resultados, con 75 Libras, estando así por encima del promedio.

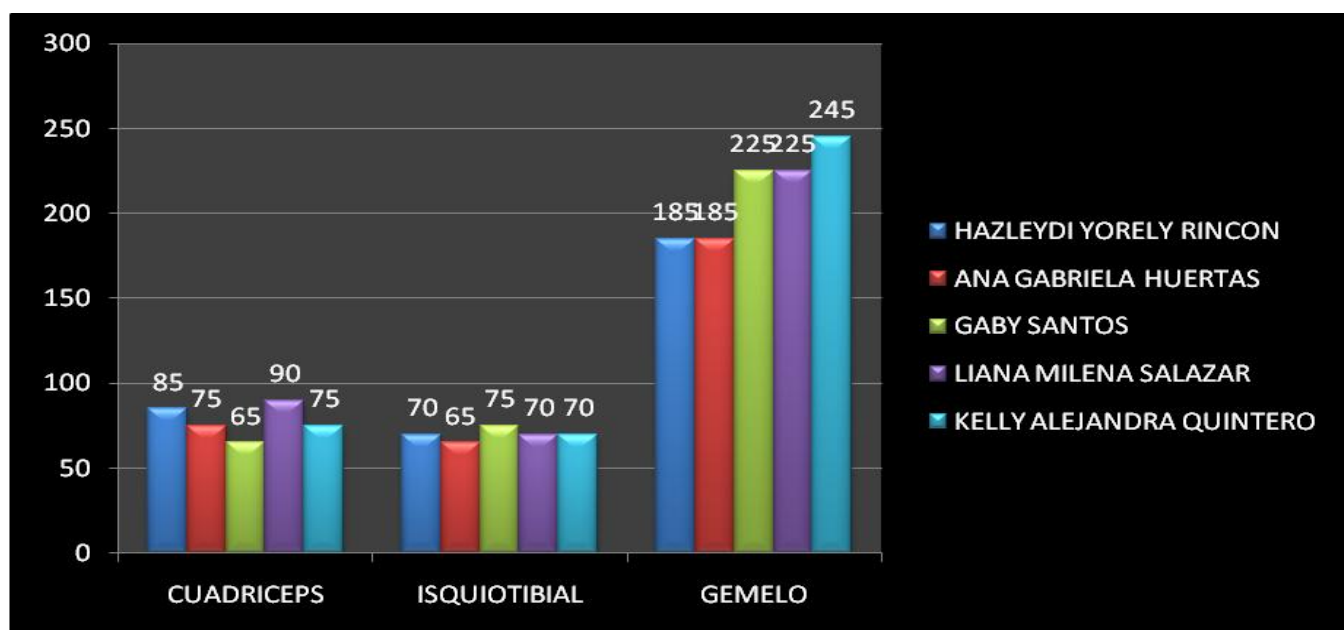


**Grafica No.7** Resultados test *nRM* Gemelo

- Tres deportistas (3) de las cinco (5) evaluadas, obtuvieron resultados por encima del promedio.
- Dos (2) de las (5) deportistas evaluadas, obtuvieron resultados por debajo del promedio.
- Yorely Rincón y Ana Gabriela Huertas obtuvieron los mismos resultados (185 Libras) siendo estos a su vez los más bajos.
- Gaby Santos y Liana Milena Salazar, obtuvieron los mismos resultados (225 Libras).
- Kelly Alejandra Quintero obtuvo el resultado más alto (245 Libras) y a su vez fue el resultado más alto de las pruebas.

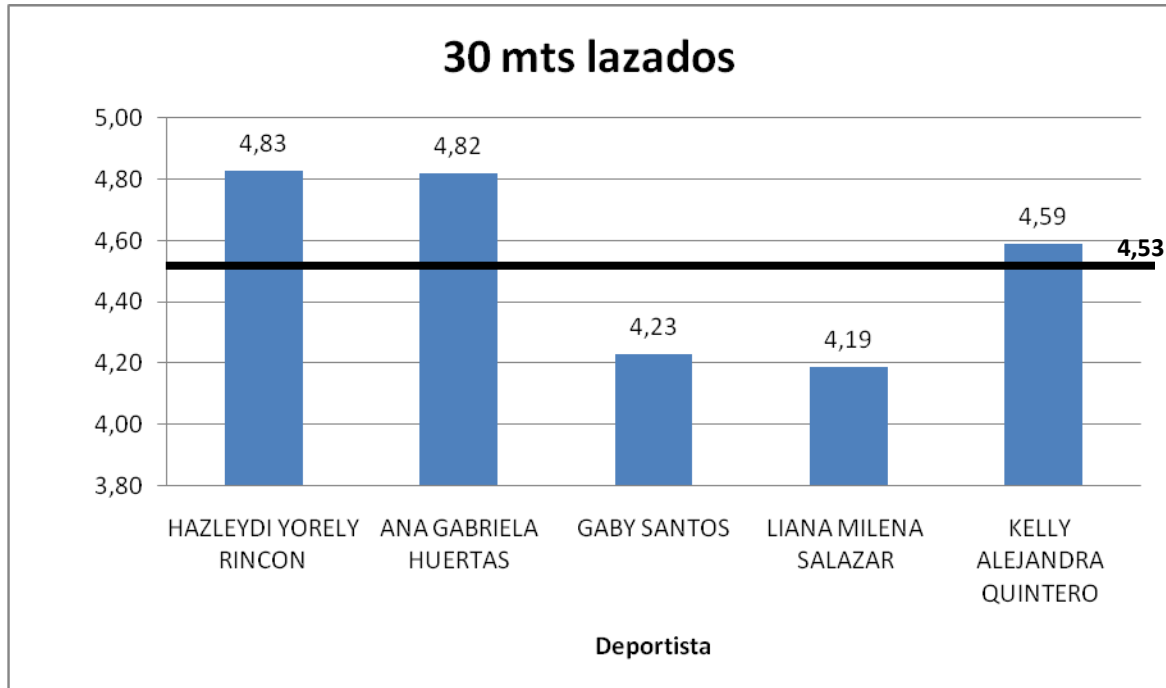


**Grafica No.8** Resultados test *nRM* Tren Superior



**Grafica No.9** Resultados test *nRM* Tren Inferior

### 2.4.2. Test Velocidad



**Grafica No.10** Resultados test velocidad. 30m Lanzados

- El mejor resultado de la prueba lo obtuvo la deportista Liana Milena Salazar, siendo esta la más rápida de las deportistas evaluadas.
- La deportista que obtuvo el mayor tiempo en la prueba fue Yorely Rincón, siendo de esta manera la deportista más lenta de las evaluadas.
- Dos (2) de las cinco (5) deportistas que presentaron la prueba obtuvieron resultados por debajo del promedio.
- Tres (3) de las cinco (5) deportistas evaluadas obtuvieron tiempos por encima del promedio.

### 3. CONCLUSIONES

A partir de este acercamiento a la caracterización del perfil de una deportista en fútbol femenino, se pudo evidenciar una serie de características determinantes en el rendimiento como:

- Las 5 integrantes del seleccionado nacional que fueron tenidas en cuenta para este trabajo, tienen un comportamiento similar entre ellas, en cuanto a la fuerza y la velocidad.
- El hecho de presentar un mayor nivel de fuerza en tren superior, con respecto a las otras deportistas, no indica que sea igual de fuerte en tren inferior.
- No hay estudios previos que evidencien las características físicas específicas que presenta una mediocampista de la selección Colombia.
- Aunque en la teoría encontrada solo se hace referencia a las características de mediocampistas masculinos, se puede determinar que la única diferencia se presenta en las características físicas, ya que en cuanto a los aspectos técnico-tácticos y psicológicos o de comportamiento, las características de un sujeto que ocupa el mediocampo son las mismas.
- No fue posible hacer un análisis de las demás características físicas por la dificultad en la recolección de los datos, ya que estos hacen parte de la historia clínica personal de las deportistas
- Es posible que estas pruebas se hayan realizado mientras alguna de estas deportistas estuvieran en su ciclo menstrual, siendo esta, una factor importante en el comportamiento físico de la mujer
- A partir de este acercamiento, podemos hacer comparaciones con otras deportistas del seleccionado nacional, de otros años, para determinar si el

promedio sigue siendo el mismo o se ha llevado a cabo un proceso de desarrollo en las deportistas teniendo mejores resultados.

- Este trabajo se puede tomar como referencia para seguir analizando el estado actual del futbol femenino en Colombia.

## 4. BIBLIOGRAFÍA

ABAD ROBLES, M. (2010) La formación del entrenador en el proceso de enseñanza-aprendizaje de jóvenes futbolistas. Recuperado de [www.rabida.uhu.es](http://www.rabida.uhu.es)

BLAZQUEZ, D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. Editorial Inde.

BONIZZONI, G., LEALI, G. (2000) El Centrocampista; Características técnicas y tácticas. Colección Jugadores de fútbol. Editorial GYMNOS.

BÜGGEMAN, D., ALBRECHT. D. Entrenamiento Moderno de Futbol; aprendizaje y entrenamiento a través de los juegos. Técnica, táctica y preparación física, planificación del entrenamiento. Editorial Hispano Europea.

CALVO, A. L. (2001) La planificación a largo plazo del deportista dentro del proceso de detección y selección de talentos. Disponible en: [ww.efdeportes.com.htm](http://ww.efdeportes.com.htm).

KOCH, W. Diccionario de futbol. Editorial Paidotribo.

MOMBAERTS, E (2000). Futbol; del análisis del juego a la formación del juego. Barcelona. Editorial Inde.

TASSARA, H. (2002) El entrenamiento del niño futbolista. México D. F. Noriega Editores

TURPIN, B. (1998). Fútbol; la formación del joven jugador; Planificación y programación del entrenamiento. Ejercicios, test de control. Barcelona. Editorial Hispano Europea.

BILLA. V. (2002) Fisiología Y Metodología Del Entrenamiento. De La Teoría A La Práctica. Editorial paidotribo.