

**EFFECTO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNDADO EN ESPACIOS REDUCIDOS,
COMO PROPUESTA DE ALTA INTERFERENCIA CONTEXTUAL, SOBRE LA EFICIENCIA
DEL PASE Y EL CONTROL DEL BALÓN, EN JUGADORES DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA
JUVENIL DEL CLUB DEPORTIVO BELÉN**

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO FUNDADO EM ESPAÇOS CONFINADOS,
COMO PROPOSTA DE INTERFERÊNCIA CONTEXTUAL ALTA SOBRE A EFICIÊNCIA DO
PASSE E O CONTROLE DE BOLA EM JOGADORES DE FUTEBOL DA CATEGORIA
JUVENIL DO CLUBE DESPORTIVO BELÉM**

**EFFECTS OF A TRAINING PLAN BASED ON CONFINED SPACES AS A PROPOSAL OF
HIGH CONTEXTUAL INTERFERENCE, ON EFFICIENCY AND BALL CONTROL IN
FOOTBALL PLAYERS IN BELÉN YOUTH SPORTS CLUB**

Diego Armando García Gómez

Estudiante de Maestría en Motricidad- Desarrollo Humano de la Universidad de Antioquia.

Licenciado en Educación Física de la Universidad de Antioquia.

Director de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia, seccional Occidente.

dgarcia71@gmail.com

RESUMEN

Introducción: El pase y el control del balón en el fútbol son dos acciones técnicas básicas, que deben ser enseñadas desde los primeros acercamientos a la práctica del deporte, porque su ejecución efectiva puede generar superioridad, lo que da lugar a la generación de acciones ofensivas que pueden convergir en anotaciones de gol.

Los espacios reducidos han sido utilizados en diversas investigaciones para llevar a cabo estudios enfocados en capacidades propias del deporte, entre ellas: resistencia, habilidad, toma de decisiones y técnica en general, este estudio recurre a ellos como soporte de la propuesta de alta interferencia contextual, con el propósito de, determinar el efecto de un

plan de entrenamiento fundado en espacios reducidos, como propuesta de alta interferencia contextual, sobre la eficiencia del pase y el control del balón, en un periodo de 10 semanas, comparado con un plan de entrenamiento estructurado en condiciones de baja interferencia contextual, en jugadores de fútbol de la categoría juvenil.

Metodología:

Tipo de estudio: Se realizará un estudio de tipo Experimental, con asignación al azar en paralelo y estratificada, teniendo en cuenta la continuidad en competencia de los sujetos (titulares y suplentes).

Población y muestra. La investigación se llevará a cabo con una población conformada por 20 jugadores de fútbol de la categoría juvenil, la muestra fue seleccionada a conveniencia, los sujetos son aparentemente sanos y pertenecen a diferentes estratos socio-económicos. La unidad de análisis serán las acciones técnicas del pase y el control del balón, los deportistas firmarán consentimiento y por ser menores de edad firmarán también asentimiento informado.

Instrumentos y Recolección de Información:

Recolección de datos, listado de asistencia, encuesta elaborada.

Instrumento de recolección de datos: Test de juego 2 vs. 2., hoja de registro de estímulos.

Análisis estadístico: Se utilizará el paquete estadístico IBM SPSS Versión 21, por tratarse de variables cualitativas se estimará la distribución de porcentajes y sus respectivos Intervalos de Confianza, se utilizará la prueba de Chi cuadrado para diferencia de proporciones, siempre y cuando ninguno de los datos esperados sea menor a 5, ya que si uno de estos datos cumple con esta característica se utilizará el test exacto de Fisher, los análisis serán hechos teniendo en cuenta un valor de $P \leq 0,05$ y una confiabilidad del 95%. Por otro lado se realizará un análisis de sensibilidad con un modelo de regresión logística multivariado ajustado a las variables de confusión, esto si los grupos resultan no ser homogéneos.

Consideraciones éticas: De acuerdo con los protocolos estandarizados de la Declaración de Helsinki y del Ministerio de la Protección Social, se dispondrá de todas las medidas para garantizar la confidencialidad de los datos mediante asignación de códigos, todos los entes involucrados de manera directa o indirecta en el presente estudio, serán informados de las particularidades de la investigación en cuanto a exposiciones, resultados esperados y aportes al campo académico y deportivo, las cuales se darán conocer por medio del consentimiento informado y por tratarse de un estudio realizado con menores de edad se

dispondrá para ellos un documento de asentimiento informado, los resultados obtenidos serán devueltos a los participantes y al Club Deportivo.

Impactos y resultados esperados: Por medio de este estudio se espera que las acciones técnicas del pase y el control del balón, se desarrollen de manera más adecuada y sistemática, tratando de mejorar el desempeño, la eficiencia y la calidad en la práctica deportiva.

PALABRAS CLAVE: plan de entrenamiento, espacios reducidos, fútbol.

RESUMO

Introdução: Passagem e controle bola no futebol são duas ações técnicas básicas, que devem ser ensinadas desde as primeiras abordagens do esporte, para a sua efetiva implementação pode gerar superioridade, levando à geração de ações ofensivas que podem mudar o marcador.

Espaços confinados têm sido usados em várias pesquisas para realizar estudos com foco em capacidades próprias dos esportes, incluindo: força, habilidade, e tomada de decisão técnica em geral. Este estudo os utiliza como suporte para a interferência contextual alta, a fim de determinar o efeito de um programa de formação fundada em espaços confinados, sobre a eficiência do passo e controle da bola, em um período de 10 semanas, em comparação com um plano de formação estruturada em interferência contextual baixa em jogadores de futebol da categoria juvenil.

Metodologia:

Tipo de estudo: Foi realizado um estudo experimental, randomizado paralelo e estratificado, levando em conta a continuação na competência dos titulares e suplentes.

População e amostra: A pesquisa foi realizada com uma população composta por 20 jogadores de futebol na categoria juventude, a amostra foi selecionada por conveniência, os sujeitos são aparentemente saudáveis e pertencem a diferentes estratos sócio-econômicos.

A unidade de análise passará ações técnicas e controle de bola, os atletas irão assinar o consentimento e por ser menores também assinaram o consentimento informado.

Instrumentos e Coleta de Dados:

Coleta de Dados, lista de assistência, levantamento realizado.

Instrumento de coleta de dados: Teste Jogo 2 vs.2.

Folha de registro de estímulos.

Análise Estatística: O pacote estatístico SPSS versão 21 foi utilizado. Por serem variáveis qualitativas, foram estimados percentagens de distribuição e seus intervalos de confiança. Foi utilizado o teste do Qui-quadrado para contrastar índices, desde que nenhum dos dados seja menor do que o 5 esperado, porque se um desses dados estiver em conformidade com esse recurso, será utilizado o teste exato de Fisher. A análise será feita tendo em conta um valor de $P \leq 0,05$ e uma confiabilidade de 95%. Além disso, uma análise de sensibilidade com um modelo ajustado para as variáveis de confusão multivariada de regressão logística, que será realizada se os grupos não são homogêneos.

Considerações éticas: De acordo com a norma da Declaração de Helsinki e do Ministério da Proteção Social, os protocolos têm todas as medidas para garantir a confidencialidade dos dados por códigos, todas as entidades envolvidas, direta ou indiretamente neste estudo serão informadas sobre os elementos da pesquisa sobre exposições, resultados esperados e as contribuições para o campo acadêmico e esportivo, que se reunirá através do consentimento informado por ser um estudo com menores. Os resultados serão devolvidos aos participantes e ao clube esportivo.

Impactos e resultados esperados: Através deste estudo está previsto que as ações técnicas de passe e controle de bola sejam desenvolvidas de forma mais eficaz e sistemática, tentando melhorar o desempenho, eficiência e qualidade na prática desportiva.

PALAVRAS-CHAVE: programa de formação, espaços confinados, futebol.

ABSTRACT

Introduction: Passing and ball control in football are two basic technical actions, which should be taught from the first approaches to the sport, for its effective implementation can generate superiority, leading to the generation of offensive actions which can Goal scorer converge.

Confined spaces have been used in various investigations to conduct studies focused on sports own capabilities, including: strength, skill, and technical decision making in general, this study uses them as a support for the proposed high contextual interference, in order to determine the effect of a training program based in confined spaces, as a proposed high contextual interference on the efficiency of the ball pass and control, in a period of 10 weeks, compared with a training plan structured in low contextual interference in football players of youth category.

Methodology.

Type of study. Experimental study was conducted, randomized parallel and stratified, given the continued competence of the subject (and alternate).

Population and sample. The research was conducted with a population consisting of 20 soccer players in the youth category, the sample was selected to convenience. The subjects are apparently healthy and belong to different socio-economic strata. The unit of analysis will pass technical actions and ball control, athletes will sign a consent and, because of being minors, they also signed an informed consent.

Instruments and Data Collection:

Data collection, list of attendance, conducted survey.

Data collection instrument: Test vs. Game 2 x 2., stimuli record sheet

Statistic analysis. The statistical package SPSS version 21 was used. Because of the qualitative variables used, distribution percentages and their confidence intervals were estimated. Chi-square test was used to contrast ratios, provided that none of the data is less than expected 5, because if one of these data complies with this feature, the Fisher exact test would be used. The analysis was made taking into account a value of $P \leq 0.05$ and a reliability of 95%. Furthermore, a sensitivity analysis with a multivariate logistic regression model adjusted for confounding variables will be conducted in case the groups are not homogeneous.

Ethical considerations. According to the standard of the Declaration of Helsinki and the Ministry of Social Protection protocols, all measures to ensure the confidentiality of the data by assigning codes will be applied. All entities involved directly or indirectly in this study will be informed of the particulars of the investigation regarding exhibitions, expected results and contributions to academic and athletic field. For being a study

involving minors, an informed consent document will be available for them. The results will be returned to the participants and the Sports Club.

Expected impacts and results. Through this study it is expected to go beyond the technical actions and ball control and develop more effective and systematic way, trying to improve the performance, efficiency and quality in the sport practice.

KEYWORDS: training plan, confined spaces, football.