

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PERFIL DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA FORMACIÓN TÉCNICO TÁCTICA DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL CATEGORÍA 13-14 Y 15-16 AÑOS, DEL CLUB DEPORTIVO “EL NACIONAL” SEDE ESMERALDAS, PROPUESTA ALTERNATIVA.

AUTOR:

JIMMY ISAAC INTRIAGO CAJAS

DIRECTOR

MSC. MARIO VACA

CODIRECTOR

LIC. ORLANDO CARRASCO

SANGOLQUÍ FEBRERO 2013

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y

SOCIALES

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

JIMMY ISAAC INTRIAGO CAJAS

DECLARO QUE:

El proyecto de grado **“PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA FORMACIÓN TÉCNICO TÁCTICA DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL CATEGORÍA 13-14 Y 15-16 AÑOS, DEL CLUB DEPORTIVO “EL NACIONAL” SEDE ESMERALDAS, PROPUESTA ALTERNATIVA.”**, ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, 07 de febrero de 2013.

E L A U T O R

JIMMY ISAAC INTRIAGO CAJAS

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

AUTORIZACIÓN

Yo, **JIMMY ISAAC INTRIAGO CAJAS**, autorizo a la escuela politécnica del ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto titulado: **“PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA FORMACIÓN TÉCNICO TÁCTICA DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL CATEGORÍA 13-14 Y 15-16 AÑOS, DEL CLUB DEPORTIVO “EL NACIONAL” SEDE ESMERALDAS, PROPUESTA ALTERNATIVA.”**, cuyos contenidos, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 07 de febrero de 2013.

E L A U T O R

JIMMY ISAAC INTRIAGO CAJAS

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES
CERTIFICADO
MSc. MARIO VACA
LIC. ORLANDO CARRASCO

CERTIFICAN

Que el proyecto / tesis de grado “**PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA FORMACIÓN TÉCNICO TÁCTICA DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL CATEGORÍA 13-14 Y 15-16 AÑOS, DEL CLUB DEPORTIVO “EL NACIONAL” SEDE ESMERALDAS, PROPUESTA ALTERNATIVA.**”, realizado por el egresado: **JIMMY ISAAC INTRIAGO CAJAS**, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército. Si recomiendo la publicación por cuanto es de interés para todos los entrenadores, estudiantes y profesionales.

El mencionado proyecto / tesis consta de (un) documento empastado y (un) disco compacto el cual contiene los archivos en forma portátil de acrobat (pdf) autorizan al señor: **JIMMY ISAAC INTRIAGO CAJAS**, que le entregue al señor **TCRN. MARCO AYALA CAMPOVERDE**, en calidad de director de la carrera.

Sangolquí 7 de febrero de 2013.

MSc. MARIO VACA
DIRECTOR

LIC. ORLANDO CARRASCO
CODIRECTOR

AGRADECIMIENTO

La presente Tesis es un esfuerzo en el cual, directa o indirectamente, participaron varias personas leyendo, opinando, corrigiendo, teniéndome paciencia, dándome ánimo, acompañándome en los momentos de crisis y en los momentos de felicidad. En especial al Batallón de Infantería Motorizado N° 13 "B.I.M.O. 7 13", a los señores deportistas, al cuerpo técnico de la escuela de fútbol de Esmeraldas, al Director de la escuelas de fútbol del club Deportivo el Nacional, al Director y Codirector de tesis y a la Escuela Politécnica del Ejercito, que gracias a su Carrera en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación que nos permite ejercer y aplicar los conocimientos científicos impartidos durante nuestra vida como estudiantes de esa Grande y prestigiosa Carrera.

DEDICATORIA

Este trabajo fue realizado gracias a Dios quién me ha permitido estar con bien durante su realización, y en especial a mi novia ya que gracias a ella pude seguir esta gran Carrera, gracias a su apoyo incondicional en todas las decisiones que yo he tomado, y los objetivos que me he planteado, a mi Madre que ha sido un pilar fundamental en mi formación como persona y como profesional, a mis Abuelos que son mi ejemplo a seguir, y en memoria de Eduardo Intriago, mi hermano que en paz descanse, en honor a todas las metas y propósitos que él no pudo cumplir.

RESUMEN EJECUTIVO

La planificación deportiva es el pilar fundamental en el que se basan los deportes en todos los niveles, con sus respectivas características formativas en dependencia de las fases en que se encuentre el deportista o prospecto futuro deportista, y el futbol no está para nada alejado de esta realidad ya que hoy en día el futbol moderno utiliza como base para su máximo rendimiento la planificación deportiva, tomando en cuenta que la características fundamental del juego es que tiene un implemento (pelota) la parte técnica y táctica son vital importancia sin olvidar la parte predominante en la forma deportiva que son las características del rendimiento físico del futbolista, dentro de esta investigación hemos abarcado todas las esferas que comprenden el rendimiento y la preparación del joven futbolista, táctica, técnica, física, psicológica, teórica y analizado cada una de estas para tratar de dar una solución al problema del bajo nivel técnico – táctico que se encontró dentro de nuestra población estudiada, a mas de eso crear una herramienta de trabajo acorde con los principios científicos modernos del entrenamiento deportivo y adaptarlos a las necesidades del entorno y del país, en pro de mejora del nivel futbolístico a largo plazo de los futbolista Ecuatorianos.

SUMMARIZE EXECUTIVE.

The sport planning is the fundamental pillar in which the sports are based on all the levels, with their respective ones characteristic formative in dependence of the phases in that is the sportsman or handout future sportsman, and the soccer is not since for anything far from this reality today in day the modern soccer it uses like base for its maximum yield the sport planning, taking into account that the characteristic ones fundamental of the game it is that he/she has an I implement (ball) the technical part and tactics are vital importance without forgetting the predominant part in the sport form that you/they are the characteristics of the footballer's physical yield, inside this investigation we have embraced all the spheres that understand the yield and the young footballer's preparation, tactics, technique, physics, psychological, theoretical and analyzed each one of these to try to give a solution to the problem of the first floor technical level - tactical that was inside our population studied, to but of that to create a tool of work chord with the modern scientific principles of the sport training and to adapt them to the necessities of the environment and of the country, in pro of improvement of the Ecuadorian footballer's level long term players.

ÍNDICE

CARATULA	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	II
AUTORIZACIÓN	III
CERTIFICADO	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
RESUMEN EJECUTIVO	VII

PRIMERA PARTE

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

	PAG
1.1. Objeto de la Investigación	7
1.2. Ubicación y Contextualización de la problemática	7
1.3. Situación problemática	9
1.4. Problema de Investigación	9
1.5. Subproblemas de Investigación	10
1.6. Delimitación de la investigación	10
1.6.1. Delimitación Temporal	10
1.6.2. Delimitación espacial	10
1.6.3. Delimitación de las unidades de observación	10
1.7. Justificación	10
1.8. Cambios esperados	11
1.9. Objetivos	11
1.9.1. Objetivo general	11
1.9.2. Objetivos Específicos.	11

SEGUNDA PARTE

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO I

2.1. Selección de la alternativa teórica	12
2.2. Sistema categorial de análisis	12
2.2.1. Conceptos sobre planificación.	13
2.2.2. Modelos de periodización.	14
2.2.2.1. Periodización tradicional.	14
2.2.2.2. Periodización por bloques	15
2.2.2.3. Periodización contemporánea.	16
2.2.3. Estructura de los modelos de periodización deportiva	17
2.2.3.1. El macrociclo.	18
2.2.3.2. El mesociclo.	18
2.2.3.3. El microciclo.	24
2.2.3.4. La sesión.	26

CAPITULO II

2.3.	Definición de técnica.	30
2.3.1.	Técnica individual.	32
2.3.1.1.	Control.	32
2.3.1.2.	Habilidad.	34
2.3.1.2.1.	Tipos de habilidad.	35
2.3.1.3.	Conducción	35
2.3.1.4.	Cobertura	36
2.3.1.5.	Golpe con el pie.	37
2.3.1.6.	Golpe con la cabeza	37
2.3.1.7.	Regate.	38
2.3.1.8.	Tiro.	38
2.3.1.9.	Despeje.	39
2.3.1.10.	Intercepción.	40
2.3.1.11.	Entradas.	40
2.3.1.12.	Tacle.	41
2.3.1.13.	Carga.	41
2.3.1.14.	Relevo.	41
2.4.	Técnica colectiva.	41
2.4.1.	Pase.	41
2.4.1.1.	Tipos de pase.	42
2.4.1.2.	Clasificación.	42
2.4.2.	Finta.	43
2.4.3.	Acciones combinadas.	43
2.5.	Técnica defensiva.	43

CAPITULO III

2.6.	Táctica.	44
2.6.1.	Táctica defensiva	45
2.6.1.1.	Pressing	45
2.6.1.1.2.	Tipos de pressing	45
2.6.1.2.	Marcaje	46
2.6.1.3.	Repliegue.	46
2.6.1.4.	Cobertura	51
2.6.1.5.	Permuta.	52
2.6.1.6.	Vigilancia	53
2.6.1.7.	Temporización	54
2.6.1.8.	Entrada	55
2.6.1.9.	Anticipación	58
2.6.1.9.1.	Intercepción	59
2.6.1.9.2.	Duplicación de marcaje	60
2.7.	Táctica ofensiva	64
2.7.1.	Amplitud.	64
2.7.2.	Ataque	65
2.7.3.	Cambios de orientación.	67

2.7.4.	Contraataque	68
2.7.5.	Desdoblamiento.	69
2.7.6.	Desmarque.	70
2.7.7.	Velocidad de juego	72
2.7.8.	Vigilancia.	73
2.7.9.	Paredes.	73

TERCERA PARTE

3.1.	Planteamiento de hipótesis.	74
3.1.1.	Hipótesis general	74
3.1.2.	Hipótesis nula	74
3.2.	Variables	74
3.2.1.	Matriz de operacionalización de variables.	75

CUARTA PARTE

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.

4.1.	Metodología utilizada para la concreción del proyecto.	76
4.2.	Metodología para el desarrollo de la investigación	76
4.2.1.	Método	76
4.2.2.	Población y muestra	77
4.2.3.	Técnicas e instrumentos	77

QUINTA PARTE

5.	Organización, tabulación, análisis e interpretación de la Información	
5.1.	Guía de observación del plan anual	78
5.2.	Guía de observación del macrociclo.	79
5.3.	Guía de observación del mesociclo.	81
5.4.	Guía de observación del microciclo	83
5.5.	Guía de observación da la sesión.	84
5.6.	Test técnico.	86
5.7.	Test táctico.	99
	Conclusiones.	106
	Recomendaciones.	108

SEXTA PARTE

PROPUESTA ALTERNATIVA.

6.1	Título de la propuesta	110
6.2	Descripción	110
6.3	Planteamiento del problema	110

6.4	Fundamentación	111
6.5	Marco teórico	111
6.5.1	Plano bioenergético	111
6.5.2	Zona oxidativo	111
6.5.2.1	Niveles calentamiento	112
6.5.2.2	Nivel umbral aeróbico	113
6.5.2.3	Nivel umbral anaeróbico	114
6.5.3	V.o.2	115
6.5.3.1	Nivel de potencia aeróbica	116
6.5.4	Zona glucolítica	116
6.5.4.1	Nivel producción de lactato	116
5.5.4.2	Nivel tolerancia al lactato.	117
5.5.4.3	Nivel ritmo de juego	117
6.5.5	Zona de fosfágenos	118
6.5.5.1	Nivel capacidad anaeróbica alactico	118
6.5.5.2	Nivel potencia anaeróbica alactico	119
6.6	Periodización deportiva	119
6.6.1	Concepto	119
6.6.1.1	Macro ciclo	120
6.6.1.2	Mesociclo	120
6.6.1.3	Micro ciclo	120
6.6.1.4	Sesiones	121
6.6.2	Periodización de la fuerza	121
6.6.2.1	Adaptación anatómica	121
6.6.2.2	Hipertrofia	122
6.6.2.3	Fuerza máxima	123
6.6.2.4	Fuerza explosiva	123
6.7	Test físico	124
6.7.1	Test de Vo2	124
6.7.2	Test de velocidad	125
6.7.3	Test de coordinación	126
6.7.4	Test de flexibilidad	126
6.7.5	Test de fuerza	126
6.8	Test técnicos	127
6.8.1	Test precisión de pase	127
6.8.2	Test remate	129
6.8.3	Test potencia de remate	129
6.8.4	Test de control	130
6.8.5	Test de conducción	132
6.8.6	Test de cabeceo	134
6.8.7	Test de aceleración	134
6.9	Test táctico	136
6.9.1	Test tácticos ofensivos	136
6.9.2	Test tácticos defensivos	136
6.10	Test psicológicos	137
6.11	Antropometría y nutrición	137

6.11.1	Pliegues cutáneos	137
6.12	Finalidad	138
6.13	Objetivo general	139
6.14	Objetivo específico	140
6.15	Metas	140
6.16	Beneficios	140
6.17	Localización	140
6.18	Cobertura espacial	141
6.19	Guía de uso del software	141
6.19.1	Descripción global	141
6.19.2	Lista	142
6.19.3	Test técnico	142
6.19.4	Test táctico	143
6.19.5	Test psicológico	144
6.19.6	Test físico	146
6.19.7	Antropometría y nutrición	147
6.19.8	Periodización	148
6.19.9	Control de asistencia	154
	Bibliografía	155
	Electrónica	
	Expertas	

PRIMERA PARTE

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

“Planificación deportiva y su incidencia en la formación técnico táctica en el fútbol.”

1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.

El Club Deportivo El Nacional es uno de los más importantes equipos de fútbol en Ecuador, cuya sede está en la ciudad de Quito. Fue fundado el 1 de junio de 1964 y juega en la categoría máxima del fútbol Ecuatoriano, Serie A Ecuatoriana. Debutó en los inicios de 1960 con el nombre de Mariscal Sucre en los torneos de Segunda Provincial de la Provincia de Pichincha hasta ganar el ascenso en 1963 año en el cual decide adquirir el nombre que actualmente ostenta. Es un equipo patrocinado por las Fuerzas Armadas del Ecuador, cuyos socios mayoritariamente son miembros activos o retirados de dicha institución. Se caracteriza porque a su plantilla de jugadores, únicamente pertenecen deportistas de nacionalidad ecuatoriana los cuales salidos de sus categorías formativas, lo que hace aún más meritoria su participación en campeonatos nacionales e internacionales.

Esto ha permitido que gane mucho la simpatía de la afición ecuatoriana. Su barra brava es La Marea Roja en Quito y Guayaquil, aunque existen otras barras menores, no con ello menos respetables, como El Infierno Rojo, La Bi Tri, La Roja Alta entre las más actuales.

Es uno de los 4 grandes del fútbol ecuatoriano junto al Barcelona y Emelec de Guayaquil, y Liga Deportiva Universitaria de Quito.

Su sede deportiva se encuentra en el complejo deportivo El Sauce en el valle de Tumbaco en las cercanías de Quito- provincia de Pichincha. Fue el primer equipo ecuatoriano finalista de un torneo internacional de la CONMEBOL, al ser subcampeón de la Copa Ganadores de Copa en 1970.

Es junto a Barcelona el equipo más veces campeón del torneo ecuatoriano, pese a que posee muchos menos años de existencia. Además

estadísticas entre partidos de El Nacional contra Barcelona lo dan como más ganador al bitri campeón del fútbol Ecuatoriano, Club Deportivo el Nacional.

El equipo es conformando sólo por jugadores de nacionalidad Ecuatoriana, como un justo homenaje a la tierra Ecuatoriana por parte de las Fuerzas Armadas, su Institución fundadora.

Viene teniendo Escuelas de fútbol desde 1999, las cuales inicialmente se crearon con el fin netamente Recreativo, pero ahora con las nuevas filosofías y necesidades del club y de la colectividad han pasado a ser la cantera de las categorías formativas de dicho club.

Esto hace que la planificación sea un factor primordial para alcanzar el correcto desarrollo integral de los alumnos que se forman dentro de la escuela de fútbol, en los aspectos técnico, táctico, físico, teórico y psicológico, ya que las escuelas son la base de las categorías formativas y por ende aquí es donde se debe tener el mayor aporte científico y de experiencia por parte de los entrenadores de estas categorías para seguir y mejorar el desarrollo del joven alumno prospecto a ser un jugador del equipo de primera del gran y noble club .

Mediante esta tesis se pretende analizar y evaluación la planificación deportiva utilizada y su influencia dentro del proceso de formación y desarrollo integral de los alumnos de la escuela de fútbol y aportar con un programa de planificación que sistematice los procesos de cada una de las fajas etarias de los alumnos de la escuelas.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El club Deportivo el Nacional en sus Escuelas no ha tenido mayor asenso de jugadores a las categorías formativas lo cual se ha convertido en un problema muy grave ya que es de las escuelas de donde se alimenta a las categorías formativas para posteriormente de esas formativas alimentar al equipo de primera.

Las causas son:

- Formación empírica de los entrenadores de la escuela.

- Errónea utilización de los métodos de entrenamiento.
- Inadecuada planificación del entrenamiento.

Los efectos son:

- Técnica no depurada.
- Inapropiada formación en las diferentes fajas etarias de los alumnos.
- Insuficiente adaptación fisiológica y preparación física, técnica, táctica y teórica.

1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

¿La planificación deportiva incide en la formación técnica táctica de los alumnos de la Escuela de Fútbol del Club deportivo el Nacional categoría 13 – 14 y 15 – 16 años?

1.5. SUBPROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

- Entrenadores de fútbol con formación empírica.
- Sesiones de entrenamiento repetitiva.
- Inadecuada utilización de los métodos de entrenamiento e implementos deportivos de acuerdo a las diferentes categorías.

1.6. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

1.6.1. DELIMITACIÓN TEMPORAL.

Con los alumnos matriculados en la escuela de fútbol periodo Julio-Octubre 2012.

1.6.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL

Escuela de fútbol del Club deportivo el Nacional de la ciudad de Esmeraldas.

1.6.3. DELIMITACIÓN DE LAS UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Alumnos de 13 – 14 y 15 – 16 años de la Escuela de Fútbol del club deportivo el nacional de la ciudad de Esmeraldas.

1.7. JUSTIFICACIÓN

El gran auge que han tenido las escuelas de fútbol en nuestro país es un factor social que afecta directamente a la niñez Ecuatoriana y ligada concisamente a clubes deportivos del país y otras instituciones públicas y privadas.

Las cuales hasta el momento no manejan una metodología científica adecuada para el trabajo dentro de estas escuelas y más aun el personal que está a cargo de dichas escuelas no está capacitado para trabajar con niños ni manejan una correcta planificación de los factores del entrenamiento a edades tempranas, ni una planificación de las competencias, las cuales actualmente no están bien distribuidas y se las toma más bien como un factor de diversión de los adultos y no de diversión para los niños lo cual es el verdadero objetivo de formación en los niños, razón por la cual en mi investigación pretendo dar una metodología de trabajo dentro de nuestro país para las escuelas de fútbol con bases científicas para poder lograr mejores resultados a largo plazo en el alto rendimiento y de esta forma ayudar al fútbol Ecuatoriano.

1.8. CAMBIOS ESPERADOS

- Facilitar el trabajo técnico táctico de los entrenadores atreves de la aplicación de un software de planificación.
- Incrementar la promoción de alumnos de la escuela hacia las divisiones formativas del Club deportivo el Nacional.

1.9. OBJETIVOS

1.9.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar la planificación deportiva utilizada en la escuela de fútbol del Club Deportivo el Nacional Esmeraldas y determinar su incidencia en la formación técnica táctico de la categoría 13-14 y 15-16 años.

1.9.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar la planificación Anual, Macro, Meso, Micro y la Sesión de entrenamiento de la Escuela de fútbol del Club deportivo el Nacional Esmeraldas.
- Determinar el nivel de la condición técnica de los alumnos de la Escuela de fútbol del Club deportivo el Nacional Esmeraldas.
- Determinara el nivel de condición táctica de los alumnos de la Escuela de fútbol del Club deportivo el Nacional Esmeraldas.
- Diseñar una propuesta alternativa de trabajo para la Escuela de fútbol del club deportivo el Nacional Esmeraldas.

SEGUNDA PARTE

2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. SELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA TEÓRICA

- Bibliografía especializada.
- Tesis de maestría.
- Páginas web.
- Consulta a expertos.

2.2. ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

2.2.1 CONCEPTOS SOBRE LA PLANIFICACIÓN / PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

(Kirolgela, 2010)

Starischka (1988) define de la siguiente forma “la planificación del entrenamiento es un procedimiento destinado a conseguir un objetivo de entrenamiento que tiene en cuenta el estado de rendimiento individual, y se escribe en un proceso de entrenamiento a largo plazo, previsor, sistemático y orientado en función de las experiencias prácticas del entrenamiento y de los avances de la ciencia del deporte ”

Seirulo (2004) la define como la propuesta teórica constituida por la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo (testeo) del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso preveer la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

La planificación / periodización en el entrenamiento conlleva, en primer lugar, diseñar las directrices con vista a conseguir las máximas posibilidades del deportista. Esto significa que podremos establecer planificaciones en las que se persiga el desarrollo integral del deportista a nivel individual y prevé toda la vida deportiva. Estaríamos hablando de planificación a largo plazo en la que siguiendo a Platonov (1988) se suceden cronológicamente cinco fases:

- Preparación inicial
- Preparación de base
- Preparación específica de base
- Realización máxima de las posibilidades del atleta
- Mantenimiento de los resultados

También podemos planificar a medio plazo en la que tengamos en cuenta objetiva y directriz que nos permite el poder diseñar la planificación.

De preparación *plurianual* con una duración entre 2 y 4 años.

Y por último a corto plazo que es la que estudiaremos más detalladamente a continuación, este tipo de planificación comprende períodos más reducidos y se estructuran en:

- TEMPORADA Compuesta por macrociclos.
- MACROCICLO Compuesto de los períodos o ciclos (mesociclos).
- MESOCICLO Compuesto por microciclos.
- MICROCICLOS Compuesto por varias sesiones.
- SESIÓN Es la unidad menor en el proceso de la planificación.

2.2.2 MODELOS DE PERIODIZACIÓN DEPORTIVA (MACROCICLO).

Realizando una investigación sobre los distintos modelos de periodización deportiva encontramos que existe una conexión entre ellos y a continuación veremos alguno de ellos.

2.2.2.1 LA PERIODIZACIÓN TRADICIONAL.

Propuesta por el ruso matveiev (1956) cuya teoría clásica se basa en las leyes biológicas que condicionan el mantenimiento del estado de la forma durante un periodo reducido de la temporada poseyendo como características más importante la utilización de los modelos integrados de preparación general y específica, variando en proporción a lo largo del año, donde se procura construir, estabilizar o perder la forma deportiva y una progresión de la carga basada en una dinámica simple en grandes ondas. Siguiendo con la planificación tradicional esta se divide en tres periodos preparatorio, competitivo y de transición.

PERIODO PREPARATORIO

Tiene como objetivo fundamental sentar la base para la adquisición de la forma con el aumento del potencial de las cualidades físicas básicas, derivadas y coordinativas, como base en la preparación general (PPG) para posteriormente realizar una especialización más concentrada en la específica (PPE).

EL PERIODO COMPETITIVO

Persigue el mantenimiento o desarrollo del rendimiento competitivo en un nivel óptimo. En este periodo se utilizan ejercicios especializados, las propias competiciones y medios adicionales (recuperación, dieta, etc). El secreto estará en conjugar todos los aspectos: físicos, físicos-técnicos, físicos-técnicos-tácticos, fisiológicos, biomecánicas, psicológicos.

EL PERIODO TRANSITORIO

Es el tiempo que dedicamos para dar la recuperación fisiológica al deportista para la restitución de las reservas de adaptación del deportista, para lo que se interrumpe el entrenamiento con cargas elevadas y la

actividad se reduce a un descanso activo, el cual puede seguir dos orientaciones: *Comportamiento semi-libre* o *Programa relativamente fijo*.

UN PERIODO TRANSITORIO ACTIVO SEMI-LIBRE,

Es cuando el deportista elige actividades de mantenimiento de su preferencia. No debe olvidarse: de ejercicios con elementos técnicos, de trabajos de resistencia aeróbica extensiva y de acondicionamiento físico general. La otra posibilidad estaría en prepararle un programa *fijo*.

PERIODO	OBJETIVO	CONTENIDOS
PREPARATORIO (adquisición forma)	Sentar la base para la adquisición de la forma deportiva. Acumulación de capacidades motoras y coordinativas multilaterales. Desarrollo motor general.	Volúmenes altos e intensidades bajas que se irán permutando según se avanza en sus dos fases: general (PPG) y específico (PPE).
COMPETICIÓN (estabilización forma)	Mantenimiento del estado de la forma.	Alternancia de los trabajos físicos. En función de la duración, realizar puntualmente controles sobre el estado de la forma.
TRANSITORIO (pérdida temporal)	Facilitar la recuperación activa. Renovación reservas de adaptación	Mínima actividad para la restitución fisiológica o descanso activo para el deportista.

Tabla N°1 .Clarificación de conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo Escuela Abierta, 7 (2004)

2.2.2.2 LA PLANIFICACIÓN POR BLOQUES VERJOSHANSKI (1978)

Plantea que el deportista siempre debe estar en una buena forma deportiva a lo largo de toda la temporada competitiva, poseyendo como característica más importante la concentración de las cargas del entrenamiento con intensidades y volúmenes elevados compatible con el sensible aumento del número de competencias, además del desarrollo

consecutivo de determinadas capacidades en bloque combinando y relacionando los aspectos condicionales con los psicomotrices del deporte en cuestión.

Si hacemos un corto análisis sobre el modelo de bloques este modelo se lo utilizo y se lo utiliza mucho aun en deportes de fuerza ya que se direcciona por sus características hacia esos deportes y en países como Argentina, Brasil y Chile lo utilizan para trabajar el desarrollo de la fuerza en el fútbol.

2.2.2.3 LA PLANIFICACIÓN CONTEMPORÁNEA ATR.

Navarro (1994) en el que se sustituyen la utilización de cargas regulares por la concentración de cargas, basada en una organización de tres mesociclos: *acumulación*, *transformación* y *realización*. Igual que hemos realizado con el modelo de planificación tradicional plantearemos la estructura de un macrociclo en la gráfica siguiente.

MESOCICLO	OBJETIVO	CONTENIDOS
ACUMULACIÓN	Elevar el potencial técnico y motor básicos para la preparación específica.	Entrenamientos con volúmenes altos e intensidades moderadas.
TRANSFORMACIÓN	Transformar el potencial de las capacidades motoras y técnicas a la preparación específica. Enfatizar la tolerancia a la fatiga y la estabilidad de la técnica.	Volúmenes óptimos y con intensidades elevadas. Entrenamientos en estado descansado.
REALIZACIÓN	Lograr los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación.	Empleo óptimo de ejercicios con intensidades máximas. Ejercicios competitivos. Competición.

Tabla 5. Estructura de un macrociclo con los mesociclos del modelo contemporáneo.

En la planificación contemporánea el diseño de una temporada está compuesta de macrociclos (entre cuatro y nueve) e integrados por los tres mesociclos: **Acumulación**, **Transformación** y **Realización** (ATR).

En cada tipo de mesociclo no varían los contenidos independientemente de la fase de la temporada en que se esté. El tipo de trabajo tampoco varía, siendo la duración de los mesociclos la que si puede cambiar. La duración de cada uno de los mesociclos dependerá del momento de la temporada y se establece fundamentalmente conforme al calendario de las competiciones.

Planteamos dos ejemplos con diferencias en la duración y en la distribución de los mesociclos.

En la tabla nº 6 detallamos tres macrociclos.

A1	A2	T1	T2	R	A	T1	T2	R	A	T	T
Macrocielo I					Macrocielo II				Macrocielo III		

Tabla 6. Ejemplo de cuatro macrociclos variables de tres, cuatro y cinco mesociclos.

Variables compuestos por cinco, cuatro y tres mesociclos.

En la tabla nº 7 se recogen, cinco macrociclos idénticos de tres mesociclos.

A	T	R	A	T	R	A	T	R	A	T	R	A	T	R
Macrocielo I			Macrocielo II			Macrocielo III			Macrocielo IV			Macrocielo V		

Tabla 7. Ejemplo de seis macrociclos idénticos con tres mesociclos.

EL MESOCICLOS DE ACUMULACIÓN.

Tiene como objetivo principal elevar la condición física y técnica para la preparación específica.

La duración conforme avanza la temporada va disminuyendo, siendo más largos al comienzo.

EL MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN.

Se persigue transformar el potencial ganado en el mesociclo de acumulación para la preparación específica, para esto, se trabaja en la tolerancia a la fatiga y en la estabilidad de la técnica. Siguen un proceso intermedio entre el de acumulación y el de realización.

EL MESOCICLO DE REALIZACIÓN.

Se pretende lograr los mejores resultados Dentro del margen disponible de preparación utilizando las capacidades motoras y técnicas, así mismo prepara la disposición para la próxima competición.

Empiezan cortos y van en aumento en periodo De competiciones, siendo en el último macrociclo el de duración más larga. Las competiciones importantes deben ir al final de un mesociclo de realización, coincidiendo con el rendimiento óptimo.de realización, coincidiendo con el rendimiento óptimo.

2.2.3 ESTRUCTURAS DE PLANIFICACIÓN DE LOS MODELOS DE PERIODIZACIÓN DEPORTIVA.

Los últimos años del siglo pasado han estado marcado por el continuo debate creado en torno a la planificación del entrenamiento deportivo, así como en la metodología a ser utilizada para obtener el mejor redimiendo de los deportistas en la competencias deportivas y al mismo tiempo elevar su rendimiento entre una competencia y la otra, esta situación parecía que para este nuevo siglo aparecerían unas novedosas formas de planificación que solucionarían todos los problemas planteados en estos años , varios años ya han transcurrido del presente siglo y la tan ansiada solución a un no a llegado.

Hoy en día se puede decir que el tema de discusión central en todo cuerpo técnico es la planificación que van a utilizar, debido a que está más que demostrado que una buena planificación es sinónimo de buenos resultados Navarro (2001).

Concentrándonos en los modelos de planificación más utilizados hoy en día en el fútbol, vamos a analizar y desarrollar las estructuras de planificación tanto del modelo tradicional como del contemporáneo ATR.

2.2.3.1 EL MACROCICLO.

Es el término utilizado para describir un ciclo de entrenamiento largo que incluye una o varias fases competitivas. Su duración va desde los 3 a los 12 meses.

2.2.3.2 MESOCICLO.

Unidad temporal de planificación de duración variable con un intervalo de 2 a 8 semanas que responderá a la necesidad y ritmo de mejora de determinadas capacidades (Carrasco, 2006). Según su estructura y objetivos que persigan se ordenan en los siguientes tipos:

MESOCICLO ENTRANTES

Función:

- Se utilizan al iniciar el proceso de entrenamiento.
- Aseguran la preparación deportiva general.

Contenido:

- Se priorizan los medios generales del entrenamiento y poca intensidad.

MESOCICLOS BÁSICOS

Función:

- Tipo principal del período preparatorio.
- Pueden ser de Preparación General y Especial.
- Mejoramiento de la capacidad funcional y nivel de rendimiento de cada factor.
- Entrenamiento de aprendizaje y Perfeccionamiento.

Contenido:

- Predomina el entrenamiento general y especial.
- La carga es alta.

MESOCICLOS BÁSICOS DESARROLLADOR

Función:

- Se caracterizan por un aumento de la carga de entrenamiento.
- Se busca el incremento de las capacidades funcionales de los sistemas principales, la preparación de la técnica y la preparación mental.
- Se alternan con los estabilizadores.

Contenido:

- Nivel nuevo de capacidad de trabajo. Aumento considerable de las cargas.

MESOCICLOS BÁSICOS ESTABILIZADOR

Función:

- Se caracterizan por la interrupción temporal del aumento de la carga, para permitir la adaptación a las exigencias del entrenamiento.

Contenido:

- Nivel nuevo de capacidad de trabajo, posibilidad de adaptación.

MESOCICLO DE PERFECCIONAMIENTO.

Función:

- Representan una etapa de transición entre los Mesociclo básicos y competitivos.
- Son utilizados para detectar y eliminar deficiencias técnicas y tácticas.
- Permiten estabilizar nuevas capacidades y habilidades

Contenido:

- Ejercicios especiales.
- Competencias preparatorias.

MESOCICLOS PRECOMPETITIVO

Función:

- Son previos a una competencia.
- Se caracterizan por trabajos de preparación específica y de intensidad, que acercan al deportista a la situación de competencia.

Contenido:

- Aplicación de altas cargas cercanas a situaciones competitivas.

- Competencias frecuentes.
- Carácter intensivo de la carga.

MESOCICLO COMPETITIVO

Función:

- Estabilizar de forma óptima el rendimiento y todos los factores de rendimiento
- Coinciden con las competencias preparatorias y fundamentales.
- Respetan características y situaciones directas de competencias.

Contenido:

- Aplicación de la mayor carga posible de intensidad, de acuerdo a las tareas principales.
- Competencias seriadas.

MESOCICLO DE TRANSICIÓN

Función:

- Busca recuperación física y mental.
- Son de cargas pequeñas (Descanso activo).
- Se utilizan en períodos de competencias largos.
- Se denominan intermedios.
- Son aplicados también en la transición de un macrociclo a otro.

Contenido:

- Cargas generales sin exigencias. Descanso activo.

Los mesociclos en la planificación contemporánea se dividen en 3 los cuales detallamos a continuación:

MESOCICLO DE ACUMULACIÓN.

Los ejercicios de fuerza máxima son la base del programa de entrenamiento especializado posterior (mejora de la fuerza explosiva, resistencia de fuerza). Además, sirven para estimular la hipertrofia muscular, lo cual es a veces necesario. Sin embargo, el programa de fuerza debe ser suplementado por el trabajo aeróbico debido a que el entrenamiento acumulativo debería mejorar los potenciales oxidativos y contráctiles de los

músculos. Este trabajo simultáneo es compatible con períodos de perfeccionamiento técnico, la eliminación de errores, etc. De este modo, el programa de entrenamiento completo en un mesociclo acumulativo incluye una cantidad sustancial de trabajo aeróbico y técnico. Por el contrario, el programa de fuerza debe utilizar ejercicios de alta carga para afectar los mecanismos nerviosos e hipertróficos de mejoría de la fuerza.

MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN.

La mayoría de las competiciones deportivas requieren o involucran resistencia aeróbica y aeróbica-anaeróbica, así como resistencia de fuerza específica. De este modo, el mejor formato de entrenamiento combina la mejora simultánea de estas capacidades dentro de un mesociclo. Sin embargo, este entrenamiento de gran demanda, intenso, necesariamente afecta a la estabilidad y causa fatiga que, a su vez, estorba a la técnica. Este tipo de mesociclo está caracterizado por máxima carga y acumulación de fatiga; una cantidad esencial de este entrenamiento debe ser ejecutada en un estado fatigado.

MESOCICLO DE REALIZACIÓN.

El entrenamiento principal (meta) en este mesociclo es la condición física integrada que, típicamente, incluye trabajo de velocidad y tácticas competitivas.

De acuerdo con ello, la mayoría del entrenamiento comprende la modelación de la actividad competitiva con las correspondientes referencias tácticas y técnicas. Adicionalmente, el entrenamiento incluye los ejercicios anaeróbico-alactácidos. La experiencia de los deportistas de élite ha demostrado que la modelación de la actividad competitiva y el trabajo anaeróbico alactácido es una forma muy efectiva y compatible para alcanzar la preparación específica para las competiciones próximas. Para estimular las capacidades de velocidad y de condición física integrada, los atletas deberían entrenarse en un estado bien descansado.

ORDENAMIENTO DE LOS MESOCICLOS

En lugar del diseño típico de mesociclo, este sistema contemporáneo sugiere un ordenamiento de los mesociclos basados en la relación entre las distintas capacidades-objetivos.

Es obvio que la mejoría de una capacidad requiere la elevación de otra capacidad relacionada por medio del entrenamiento concentrado en un mesociclo consecutivo. Así, un mesociclo acumulativo con trabajo generalizado extensivo debe preceder al trabajo intensivo más especializado del mesociclo de transformación. Este, a su vez, debe facilitar las bases para los ejercicios muy especializados competitivos y el entrenamiento concentrado de velocidad en el mesociclo de realización Navarro (1994).

Mesociclos		
Acumulación	Transformación	Realización
1. Aumento de la fuerza máxima y de velocidad	1. Aumento de la resistencia especial de velocidad	1. Perfeccionamiento integral de la preparación especial
2. Aumento de la masa muscular	2. Aumento de la resistencia de fuerza	2. Aumento de la capacidad de velocidad
3. Aumento de las posibilidades aeróbicas	3. Disminución de la masa grasa	3. Puesta a punto de técnica y del modelo táctico en la distancia de competición
4. Aumento de la potencia de la palada	4. Perfeccionamiento de la técnica	

También puede usarse una combinación consecutiva de dos mesociclos de acumulación, y dos de transformación (Figura 8). No obstante, el programa acumulativo debe preceder al entrenamiento de transformación, el cual, a su vez, debe preceder al mesociclo de realización. Este principio de ordenamiento debería también ser utilizado cuando se diseñan los programas anuales de entrenamiento. **Duración óptima de los mesociclos**

La duración del mesociclo en esta periodización depende de tres factores principales:

- a) El tiempo necesario para obtener la mejoría de determinadas capacidades;
- b) El ritmo de mejoría;

c) Las condiciones externas que afectan al diseño del entrenamiento; la duración de las competiciones, la duración de las concentraciones de entrenamiento, etc.

En la Tabla 3 se muestran los datos aproximados de mejoría de algunas capacidades motoras debido a entrenamiento concentrado o complejo de deportistas de élite durante un mesociclo.

El entrenamiento concentrado provee una oportunidad excelente para obtener un progreso sustancial. Se debe poner atención a la mejoría de la magnitud y al ritmo de mejoría. Es sabido, por la experiencia y por investigaciones, que el entrenamiento con mayor énfasis en determinadas capacidades motoras causa un ritmo de mejoría más elevado que el entrenamiento complejo. Las razones por las que se consigue un ritmo de mejora más elevado con el entrenamiento concentrado son:

- Contraste con el entrenamiento del mesociclo previo (novedad de estímulos de entrenamiento y ejercicios).
- Concentración alta de cargas de entrenamiento especializadas;
- Más alta motivación de los deportistas ante un programa de entrenamiento inusual y más atractivo.

En función de lo expresado se desprende que la duración óptima de los mesociclos para deportistas calificados debe ser diferente según el programa de entrenamiento sea concentrado o complejo.

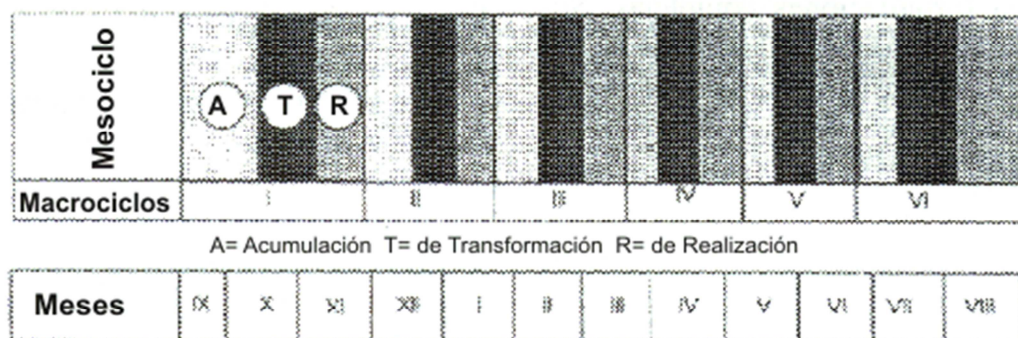


Figura 7. El ordenamiento de los mesociclos de un ciclo anual de entrenamiento.

# Entrenamiento complejo	28-42 días
# Entrenamiento concentrado	18-28 días

El rango de mejoría de la capacidad motora de los deportistas de elite debido a entrenamiento concentrado y complejo dentro de un mesociclo.

Otros factores externos, como las duraciones de las competiciones y la duración de las concentraciones de entrenamiento pueden determinar también la duración del mesociclo. A menudo, estas influencias acortan la duración del mesociclo. En casos extremos, un mesociclo puede durar 14 o incluso 12 días. Usualmente, el acortamiento de la duración del mesociclo provoca el uso de un entrenamiento más concentrado con un énfasis más elevado sobre varias capacidades.

2.2.3.3 LOS MICROCICLOS:

Están constituidos por el encadenamiento de una serie de sesiones de entrenamiento, durante un período corto de tiempo. Normalmente corresponden a una o dos semanas de trabajo, pero disponiendo de dos tipos de estructuras: una acumuladora de esfuerzos y otra de restablecimiento. Según García Manso (1996) la división de Microciclos puede ser la siguiente:

MICROCICLOS DE AJUSTE O INTRODUCTORIOS:

Se organizan con bajos niveles de carga y tienen como finalidad la preparación hacia el entrenamiento intenso.

- Volumen de trabajo medio
- Intensidad media.
- Duración 7 días.
- Son utilizados en todo el Periodo Preparatorio

MICROCICLOS DE CARGA:

Donde se utilizan cargas medias con el objetivo de mejorar la capacidad de rendimiento del deportista.

- Volumen de trabajo medio – alto.
- Intensidad media alta.
- Duración 7 días.
- Son utilizados en todo el Periodo Preparatorio

MICROCICLOS DE CHOQUE O DE IMPACTO:

Se utilizan cargas elevadas de trabajo para estimular los procesos de adaptación del organismo. Predominan cargas con alto volumen, mientras que durante la competición será la intensidad.

MICROCICLOS DE APROXIMACIÓN O DE ACTIVACIÓN:

Utiliza cargas específicas muy similares a las de competición, con el objetivo de preparar al futbolista para competir.

- Volumen de trabajo alto al comenzar la semana y bajo al terminar.
- Intensidad alta.
- Duración 7 días.

MICROCICLOS DE COMPETICIÓN:

Que tiene como misión integrar en su organización las competiciones importantes, debiendo conocer los mecanismos individuales de recuperación de cada jugador, para llevar un control permanente de su rendimiento.

- Volumen de trabajo dependiendo de la situación de la competición.
- Intensidad dependiendo de la situación de la competición.
- Duración 7 días.

MICROCICLOS DE RECUPERACIÓN O DESCARGA:

Que tienen como finalidad desarrollar procesos de recuperación, siendo preciso establecer sesiones de descanso activo o actividades diferentes a las que habitualmente realizan los futbolistas.

- Volumen de trabajo bajo.
- Intensidad baja.
- Duración 7 días.
- Posible practica de otros deportes y actividades recreativas. (posible estancia en un balneario)

2.2.3.4 LAS SESIONES:

La sesión como unidad básica del proceso de entrenamiento, está formada por ejercicios destinados al desarrollo y mejora de una o varias cualidades; estando determinadas por un número, orientación y distribución de los ejercicios (Carrasco, 2006).

Estructura de la sesión de entrenamiento:

Por norma general se compone de tres partes bien diferenciadas:

- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma

Recomendaciones Generales previas al Calentamiento.

Aunque ya ha sido expresado convenientemente, se recuerda que la finalidad de este trabajo es convertirse en una guía de trabajo elemental. Resultará conveniente, que lo expuesto sea supervisado por el oficial de educación física, quien dará, oportunamente, su visto bueno. Además, y como previsión fundamental, se recomienda la realización de los controles médicos pertinentes, al personal de alumnos para poder estar en condiciones óptimas para realizar las actividades físicas señaladas.(ROSA, 2005)

CALENTAMIENTO

Es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de un partido, combate o competición, prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo al rendimiento y evitando posibles lesiones.

Para realizar un completo calentamiento deberíamos tomar en cuenta las siguientes fases (BOMPA, 2009)

a.- Recibimiento, instrucción y preparación: antes de iniciar cualquier ejercicio físico se puede utilizar esta primera parte para dar instrucciones a los deportistas, explicar los objetivos de la sesión, establecer diferentes grupos y configuraciones, preparar el material y la instalación, etc.

b.- Parte genérica o calentamiento genérico: en la que se utilizan ejercicios de preparación física general de intensidad progresiva en los que intervienen los grupos musculares más importantes. Se activarán los sistemas implicados en el trabajo físico sobre todo a nivel cardiorrespiratorio y neuromuscular.

En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios. Puesta en acción, con ejercicios como caminar, carrera continua suave, etc.

Estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.

Ejercicios físicos genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

c.- Parte específica o calentamiento específico: ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar incrementando la intensidad hasta llegar a un nivel similar al que exigiremos en la parte principal.

d.- Recuperación: para iniciar el entrenamiento, partido o competición lo ideal es dejar un periodo de unos minutos de descanso y recuperación del organismo, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

PARTE PRINCIPAL.

La parte principal de la sesión puede llegar a durar hasta varias horas de trabajo, los ejercicios a desarrollar estarán en función de los objetivos marcados previamente, estos pueden ser de desarrollo o mantenimiento de cualidades físicas, técnicas, tácticas o psicológicas, por lo que el trabajo a realizar está íntimamente ligado al tipo de sesión que realicemos.

Para el diseño y distribución de las cargas es necesario tener muy en cuenta los factores de influencia señalados anteriormente.

VUELTA A LA CALMA.

El entrenamiento, partido o competición no debe terminar repentinamente después del trabajo duro, se trata de realizar una disminución gradual del trabajo y llevar al organismo a un estado de recuperación. Se deben realizar ejercicios de estiramiento, juegos, ejercicios de relajación y respiración, etc.

La vuelta a la calma es fundamental dentro de una sesión de entrenamiento ya que permite que los alumnos luego de un entrenamiento vuelvan a su estado normal de reposo de forma progresiva. Además la recuperación es más rápida.

Los ejercicios más utilizados en la vuelta a la calma son el trote, los estiramientos, los de relajación y de soltura.

También se puede aprovechar esta fase para realizar una auto evaluación por parte del alumno y del Instructor analizando el trabajo realizado, observando y detectando las posibles deficiencias, errores, etc.

Hacia el final de la clase, se deberá implementar, en todos los casos, un trabajo profundo de flexibilidad y relajación de los grupos musculares en su conjunto.

CAPÍTULO II

TÉCNICA

2.3 DEFINICIÓN DE TÉCNICA.

Según la real federación española de fútbol técnica es el gesto que ha de realizar un jugador, en cada una de las acciones que intervienen en el desarrollo del juego. Esto abarca tanto la defensa como el ataque en posesión o no del balón.

Montero (2009) dice que son todas las acciones o gesto que de forma precisa puede realizar un jugador con el balón.

Se entiende por técnica todas aquellas acciones que puede realizar un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio será técnica individual, y si es en beneficio del conjunto se entiende como técnica colectiva.(RAUL., 2009)

La técnica del fútbol y sus Acciones fundamentales.

<i>INDIVIDUAL</i>	<i>COLECTIVA</i>
<i>El control</i>	<i>El pase</i>
<i>Habilidad y destreza</i>	<i>La finta</i>
<i>La conducción</i>	<i>Acciones combinadas</i>
<i>La cobertura</i>	
<i>Golpeo con pie</i>	
<i>Golpeo de cabeza</i>	
<i>El regate</i>	
<i>El despeje</i>	
<i>Interceptación</i>	
<i>La entrada</i>	
<i>El Tacle</i>	
<i>La carga</i>	

Para lograr una buena técnica se debe basar en los siguientes puntos:

- *Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.*
- *Concentración sobre el balón.*
- *Dominio del cuerpo, relajación, equilibrio sobre el pie de apoyo, y coordinación de movimientos.*
- *Destreza y eficacia en la ejecución.*

Por lo tanto, se puede decir que un jugador ha asimilado moderadamente la técnica, cuando es capaz de aplicarla adecuadamente en el juego en espacios reducidos a una elevada velocidad y bajo una fuerte presión de un contrario.

Sin embargo es importante saber cuáles son las partes de las que constan el pie y cuáles son las funciones que puede desarrollar cada una de ellas cuando se juega al fútbol. (Joan., 1999)

LAS PARTES DEL PIE Y SUS FUNCIONES

El pie del futbolista se divide en siete partes:

- Empeine superior;
- Interior;
- Empeine interior;
- Empeine exterior;
- Empeine;
- Talón;
- Planta.

Se trata de una división convencional a la que nos atendremos en la explicación de los distintos toques.

- El empeine interior permite:
 - conducir el balón;
 - regatear (superar al adversario);
 - pasar;
 - tirar.

- El interior permite:

- parar el balón.

- Pasar.

- Tirar.

- El empeine exterior permite:

- controlar el balón.

- conducir.

- regatear.

- pasar.

- tirar.

- El empeine permite:

- controlar el balón.

- Pasar.

- tirar balones bombeados.

- El empeine superior permite.

- conducir el balón;

- tirar.

- El talón permite:

- controlar el balón.

- Pasar.

- desviar.

- La planta permite:

- controlar el balón.

- conducir.

2.3.1. TECNICA INDIVIDUAL

Técnica individual, son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de futbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

2.3.1.1. EL CONTROL

El control consiste en hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Superficies de contacto: el balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso con las manos en el caso del portero. Al poder realizarlo con todas las partes del cuerpo se presentan varias e infinitas formas y posiciones del cuerpo brindando una gran ventaja para el jugador que domina esta faceta del juego.

Las superficies de contacto en el control son:

INTERIOR DEL PIE

El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie al balón y en relajarlo cuando llegue el este, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar el pie hacia atrás para que el balón se detenga.

PLANTA DEL PIE

Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al futbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones.

Elevando el pie con el que se va a realizar el control, hay que calzar el balón entre el pie y el suelo (pisar el balón).

EMPEINE

Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado y cuando llegue el balón hay que echar hacia atrás el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie

hasta el suelo. En esta posición se está preparando para jugar el balón con ventaja para su equipo.

EXTERIOR DEL PIE

La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto del balón retirando el pie con el que se recibe, este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar al balón.

MUSLO

Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto a la trayectoria del balón.

PECHO

El pecho es un lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todos los tipos de control, es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Hay que adelantar una pierna y sacar pecho, cuando cae la pelota hay que realizar un amortiguamiento para que quede en los pies.

CABEZA

Hay que calcular donde va a caer el balón y colocarse debajo; en ocasiones habrá que saltar, no es fácil, el balón siempre debe recibirse con la frente y en el momento del contacto echar hacia atrás la cabeza amortiguando el impacto para dejar el balón en los pies.

CONTROL ORIENTADO

Se puede realizar con cualquiera de las superficies anteriores; la diferencia estriba en que al controlar dirigimos el balón hacia donde deseamos para dar velocidad al juego e incluso para rebasar a un adversario.

2.3.1.2. HABILIDAD Y DESTREZA

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por un jugador en el suelo o en el aire mediante más de dos contactos: por tanto es toda acción en

posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios, y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

SUPERFICIES DE CONTACTO

- Cabeza.
- Hombros.
- Pecho.
- Abdomen.
- Piernas.
- Pies.

2.3.1.2.1. TIPOS DE HABILIDAD

Estática (jugador y balón en el sitio).

Dinámica (jugador- balón en movimiento).

Las cualidades del jugador hábil serán:

- Gran dominio del balón.
- Gran dominio de su cuerpo.
- Rapidez física en movimientos cortos.
- Claridad de ideas para la ejecución.
- Sangre fría en su realización.
- Variedad múltiple en las acciones.

Un jugador o jugadora hábil puede descentrar por completo a varios adversarios, erigiéndose en un gran conocedor de la técnica individual y, aunque esta acción debe ser un recurso del juego, hay que perfeccionarla evitando el uso abusivo de ella, y buscando, como fin primordial, un carácter netamente ofensivo, y por consiguiente una acción posterior eficaz.

2.3.1.3. LA CONDUCCION

Es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

Esta acción técnica se realiza con todas las superficies de contacto del pie. El balón debe ser acariciado para llevarlo lo más cerca posible del pie, y hay

que tener visión del balón y del entorno para poder jugar con los compañeros y, en caso de que se acerque un adversario poder protegerlo y que no nos arrebate interponiendo el cuerpo entre el balón y el contrario.

2.3.1.4. LA COBERTURA

Es la acción técnica de protección del balón por medio de la oposición corporal. Ofrece dos variantes según sea la acción y la protección:

Según sea la acción:

- En carrera o dinámica.
- De parado o estática.

Según la protección:

- De costado.
- De espaldas.

2.3.1.5. EL GOLPEO CON EL PIE

Podemos definir esta técnica como todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave como, por ejemplo, conducir, pasar en corto, hacerse un autopase, o bien de forma intensa como despejar, pasar en largo, tirar a gol.(RAUL., 2009)

2.3.1.5.1. SUPERFICIES DE CONTACTO

- Empeine central; para golpes fuertes o largos.
- Empeine interior; golpes con efecto o precisión.
- Empeine exterior; golpes con efecto o precisión.
- Interior del pie; golpes seguros y cercanos.
- Exterior del pie; golpes seguros y cercanos.
- Puntera, planta y talón: recursos, para sorprender.

2.3.1.6. GOLPEO CON LA CABEZA

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol para poder aplicarlo a todas las alternativas que se plantean al jugador cuando el balón está en el aire.

2.3.1.6.1. SUPERFICIES DE CONTACTO

- Frontal: para golpes con potencia y dirección.
- Frontal-lateral: ídem (fundamental el giro del cuello).
- Parietal: para los desvíos defensivos u ofensivos.
- Occipital: para las prolongaciones.

2.3.1.6.2. CABECEAR DE PIE

El área ideal para ello es la frontal. La regla de oro consiste en moverse para encontrar el balón en lugar de dejar que este impacte sobre el jugador sin que esté preparado. Si el jugador golpea el balón no se hará daño.

Cabecear no es solo una habilidad de la cabeza, implica muchas otras partes del juego; hay que situarse se frente o a un lado con un pie delante de otro, utilizando todos los músculos del cuerpo y la pierna para impulsar la cabeza hacia el balón, añadiendo la potencia de los músculos del cuello.

Es muy importante no cerrar los ojos, se debe vigilar el balón todo el tiempo mientras se acerca hacia la frente.

2.3.1.6.3. CABEZAZO LATERAL

Lo más importante es ser capaz de desviar el balón desde las partes extremas de la frente hacia los compañeros de equipo que estén a los lados, rematando a gol. Para hacerlo así tendrá que mover la cabeza para deslizar la pelota hacia un lado. Un ligero golpe hacia un lado dará al balón mayor velocidad.

2.3.1.6.4. CABEZAZO CON SALTO

En su mayor parte los cabezazos tendrán que darse saltando hacia el balón. Se ha de saltar con una sola pierna pero se debe practicar el salto alternándolas para conseguir igual eficacia.

Hay que impulsar el cuerpo hacia arriba y, para ganar fuerza, utilizar los brazos y la oscilación hacia arriba de la otra pierna, una vez en el aire, fortaleciendo todo el cuerpo para añadir potencia al cabezazo. El ajuste del

salto solo se producirá con la práctica, es muy importante no quitar la mirada del balón.

2.3.1.7. EL REGATE

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervengan en el juego.

Por lo tanto solo hay una forma de regatear: aquella por medio de la cual se desborda a un adversario, es una acción llena de habilidad e imaginación.

2.3.1.7.1. CLASES DE REGATE

- SIMPLE: será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
- COMPUESTO: será aquel en el que se realice una finta de engaño para posteriormente desbordar al adversario.

2.3.1.8. EL TIRO

Es la acción técnica que consiste en todo envío del balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del futbol y el último golpeo del balón que realiza un atacante sobre la portería contraria. Para realizar dicha acción técnica cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no modifica las leyes del reglamento. Las superficies más utilizadas son los pies y la cabeza.

2.3.1.8.1. Características que debe poseer quien tira

- Respecto a su técnica:
 - Pleno dominio del balón.
 - Potencia de golpeo.
 - Precisión de golpeo.
 - Equilibrio.
- Respecto al aspecto psicológico:
 - Decidido.
 - Valiente.
 - Con convencimiento.

- Agresivo.
- Perseverante.
- Aspectos a tener cuenta por quien tira:
 - Superficie reducida de la portería.
 - Situación del portero.
 - Situación de los compañeros.
 - Distancia de tiro.
 - Angulo de tiro.
 - Zona de tiro.

2.3.1.9 EL DESPEJE

Es la forma más eficaz de resolver una situación comprometida cerca de nuestra portería, alejando el balón lejos de donde se encuentra.

Superficies de contacto:

- Jugador de campo: pies y cabeza.
- Portero: pies, puños y cabeza (cuando sale fuera del área).

Condiciones para el despeje:

- Atención y visión de juego.
- Decisión.
- Valentía.
- Velocidad de movimiento.
- Buen sentido del juego defensivo y de la anticipación.(RAUL., 2009)

2.3.1.10. LA INTERCEPTACION

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón ha sido lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando el fin perseguido por su lanzador.

Superficies de contacto: son todas las partes del cuerpo cuando se consigue neutralizar un pase o evitar un gol, generalmente son:

- Piernas.
- Pecho.
- Cabeza.
- Manos (en el caso del portero).

Las bases para un buen sentido de la interceptación son:

- Capacidad de decisión.
- Visión rápida del balón y del contrario.
- Velocidad de movimientos.
- Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno.
- Valentía en los contactos.
- Sentido práctico en la destrucción del juego.
- Convicción de llegada en la acción.

2.3.1.11. LA ENTRADA

Es la acción técnica que se realiza por un jugador sobre el poseedor del balón para arrebatárselo y, si es posible, recuperar la posesión. Generalmente se utilizan los pies, y es muy habitual tirarse al suelo al realizar esta acción, se debe realizar con gran energía y seguridad de llegar al balón, pues sino el contrario se irá con el balón o posiblemente realizaremos falta sobre el adversario. (RAUL., 2009)

2.3.1.12. EL TACLE

Podemos definir el tacle como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.

Cuando dicha acción se realiza, el objetivo es apoderarse del balón cuando lo tiene el adversario o cuando se encuentra libre de posesión, o bien, defender la propiedad.

La acción es siempre sobre el balón, por lo tanto el medio de apoderamiento o conservación es la disputa. (RAUL., 2009)

2.3.1.14. LA CARGA

Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás, si el contrario obstruye.

Diversas formas y clases:

- Hombro a hombro.
- Hombro espalda.

Recursos: todo lo que el jugador puede realizar por su creatividad e imaginación (especial atención al reglamento).

2.3.1.15. EL RELEVO

Es la transmisión del medio o de la iniciativa, es asimismo la acción de mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio demandando en el jugador balón.

2.4 LA TECNICA COLECTIVA

Se entiende por técnica colectiva, todas aquellas acciones que puede realizar un jugador de futbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento en beneficio del conjunto o equipo.(RAUL., 2009)

2.4.1 EL PASE

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto es el principio del juego colectivo, y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.(COSTA, 2009)

Del pase nos servimos para todas las combinaciones dentro del juego. Si no existiera todo quedaría reducido a acciones individuales.

El balón es siempre más rápido en su desplazamiento que los jugadores; por lo tanto para trasladar la pelota de un punto a otro del terreno, el pase siempre tendrá ventaja sobre la conducción, además de evitar lesiones, fatiga, y aclarar situaciones. Un buen denominador del pase es considerado como la pieza básica del equipo.

2.4.1.1. SUPERFICIES DE CONTACTO

El pase se puede dar con todas las superficies de contacto que permite el reglamento en cada circunstancia, pero las más habituales son:

Con el pie:

Interior, pases cortos y precisos.

Exterior, pases cortos y precisos.

Empeine, pases largos y fuertes.

Puntera y tacón como recursos.

Con la cabeza:

Frontal, parietal, occipital.

2.4.1.2. CLASIFICACION DE LOS PASES SEGÚN SU EJECUCION.

Según (RAUL., 2009) los pases se clasifican de la siguiente forma:

- Distancia: corto, medio, o largo.
- Altura: alto, medio, o raso.
- Dirección: adelante, atrás, horizontal, o diagonal.
- Contactos: pie, muslo, tronco, o cabeza.
- Trayectoria: con efectos, o sin efectos.
- Con manos: solo el portero.

2.4.2. LA FINTA

La finta es un movimiento del cuerpo con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del dribbling.

Los movimientos corporales pueden ser ejecutados con el busto, cuyo balanceo de hombros engañara al adversario sobre la verdadera dirección que se tomara, o con las piernas y pies, a fin de simular toques de balón o contactos destinados también a inducir a errar al contrario.

Hay un número ilimitado de fintas, las cuales son en general, intuitivas o instantáneas, por lo que resultan imposibles de clasificar. Una finta puede ser realizada por cualquier jugador de un equipo.

Denominaremos finta, a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción de la que se pretenda hacer.

Como premisa fundamental debe existir el engaño pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya este uno con él o sin él.

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas:

- * Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
- * Fintas realizadas después de recibir el balón en beneficio propio.

También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.(RAUL., 2009)

2.4.3. ACCIONES COMBINADAS

La combinación es el mejor medio de conservar el balón en las propias filas. Sutiles combinaciones dentro del equipo obligaran al adversario a correr tras el balón. Además del aumento del placer de jugar en equipo, las combinaciones disminuirán las reservas físicas y psíquicas del adversario, ya que es más pesado correr en pos del balón que en poseerlo y emplearlo para el propio beneficio.

Las combinaciones implican una reorganización constantes de los defensores. Las combinaciones exigen excelentes facultades técnicas y tácticas, están compuestas de pases, de demarcación continua y de diversas acciones técnicas.

El futbol moderno está más que nunca sometido a principios colectivos: una colaboración permanente y un apoyo mutuo entre los jugadores son condiciones esenciales para el éxito del equipo.

Dentro de todas las acciones combinadas hay tres puntos a tener en cuenta:

- * Quién tiene el balón.
- * Movimiento de los jugadores.
- * Técnica más adecuada de quien envía el balón o de quien lo recibe.

Dentro de este tipo de trabajo en acciones combinadas existe toda clase de acciones técnicas que se quieran realizar tales como: controles, pases, conducciones, regates, amortiguamientos, tiros, etc. Igualmente todas estas acciones se pueden combinar entonces desarrollamos una acción combinada. Asimismo, se pueden utilizar todas las superficies de contacto.

La finalidad de las enseñanzas de todos los elementos técnicos no debe ser egoísta; por tanto primordialmente debemos buscar el gol o impedirlo.

CAPÍTULO III

LA TACTICA EN EL FUTBOL

2.6. DEFINICIONES DE TÁCTICA.

Conjunto de estrategias y filosofías de fútbol que se utilizan en los partidos. Generalmente las aplica el entrenador tras un estudio previo de las jugadas y estrategias del equipo contrario. Puede haber tácticas de ataque, con el objetivo de meter los goles, y defensivas, que persiguen evitar que el rival marque.(CONDE, 2000)

La ubicación de los jugadores se expresa como una fórmula de tres o cuatro números, uno por cada línea del equipo: defensa, medio y ataque, en ese orden. (El arquero no se incluye porque es un número invariable al sólo poder jugar con uno).

La táctica se divide en 2 tipos táctica ofensiva y táctica defensiva como detallaremos a continuación según (COSTA, 2009).

Principios ofensivos	Principios defensivos
Desmarques	Marcajes
Ataques	Repliegues
Contraataques	Coberturas
Desdoblamientos	Permutas
Espacios libres	Desdoblamiento
Apoyos	Carga
Ayuda permanente	Anticipación
Paredes	Intercepción
Temporizaciones	Pressing
Carga	
Cambios de ritmo	
Progresión	

2.6.1 TÁCTICA DEFENSIVA

Son todas las acciones grupales e individuales que se realizan con el objetivo de recuperar el balón o evitar que el equipo contrario avance hacia nuestra portería (COSTA, 2009).

2.6.1.1 PRESSING.

El pressing es una acción táctica defensiva y colectiva, que se realiza una vez perdida la posesión del balón sobre el poseedor, varios o la totalidad de los adversarios, con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y por tanto, tratar de romper en la zona que interese el juego ofensivo del equipo adversario.

Es oportuno hacer una distinción entre los significados de los conceptos de presión y pressing. Mientras **la presión** es una acción individual en la que se intenta reducir espacio y tiempo de la jugada al poseedor del balón adversario, **el pressing** prevé, para su aplicación, la participación de más jugadores que cooperan simultáneamente, para el logro de un objetivo común. Obviamente, para llevar a cabo una acción de pressing colectivo eficaz es necesario utilizar la habilidad de presión individual.(COSTA, 2009)

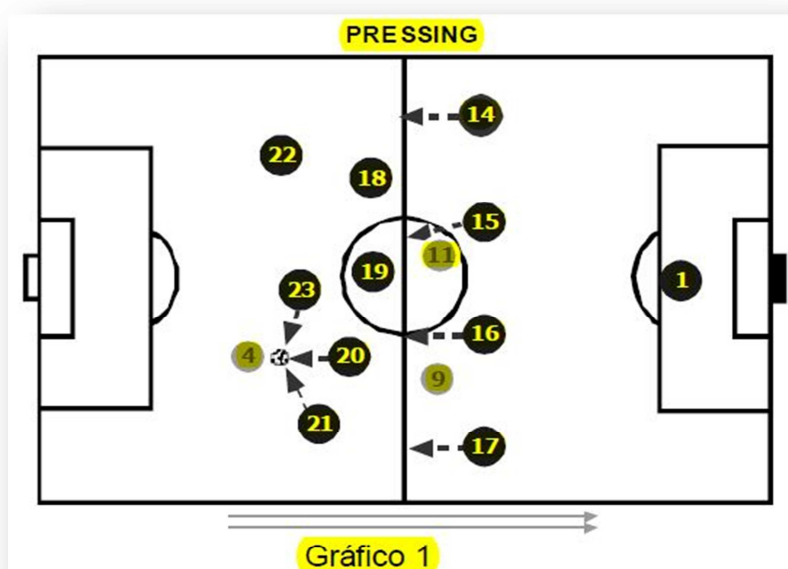


Gráfico 1. grafica de cómo los jugadores 20, 21, 23 realizan pressing sobre el jugador con balón.

2.6.1.1.2. Tipos de pressing.

- a) Pressing al poseedor del balón
- b) Pressing por acumulación de jugadores.
- c) Pressing en la zona.
- d) Pressing con fuera de juego.
- e) Pressing total o presencia intensiva.
- f) Pressing por líneas.

Según la zona del campo donde se aplique, podemos hablar de tres profundidades distintas:

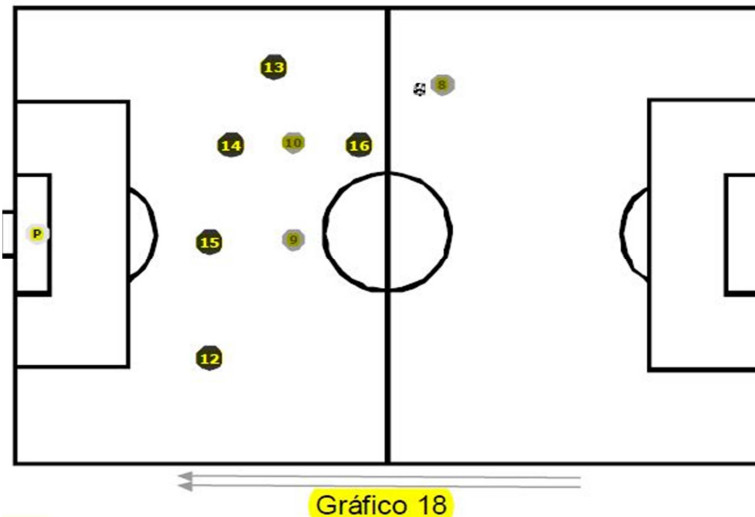
- 1) Pressing bajo: cuando se inicia desde la línea de mitad campo propio.
- 2) Pressing medio: cuando se inicia desde las tres cuartas partes de campo del equipo adversario.
- 3) Pressing alto: cuando se inicia desde el límite del área de penalti adversaria.

2.6.1.2 MARCAJE.

Es una acción táctica defensiva individual y colectiva que realizan los jugadores del equipo que no poseen el balón, para recuperar la posesión del mismo, dificultar la progresión del juego del equipo poseedor del balón y evitar la finalización del adversario.(RODRIGUEZ, 2000)

TIPOS DE MARCAJE:

- A) Marcaje al hombre.
- B) Marcaje mixto.
- C) Marcaje por zonas.
- D) Marcaje combinado.



Marcaje al hombre:

Cuando un defensor marca a un jugador adversario determinado por el entrenador.

Es fundamental la neutralización del adversario.

En este sistema se considera imprescindible la actuación de un hombre libre, para cubrir los posibles errores de los defensores o aciertos de los atacantes.

Las zonas de influencia del marcaje pueden ser:

- 1- Por todo el campo (presencia intensiva).
- 2- Esperar al adversario en la propia mitad de campo.

Características:

- Es un sistema de defensa en el que la técnica defensiva está muy unida a la fuerza.
- Tiende a evitar que el atacante reciba el balón de sus compañeros por la proximidad del defensor, disminuyendo la capacidad de pase del equipo adversario.
- Aumenta la importancia del hombre libre, debido a que los atacantes arrastran a los defensores, y el libre debe realizar las correspondientes coberturas.
- Conforme el poseedor del balón se acerca a nuestra portería, las distancias del marcaje disminuyen progresivamente.

- Aumenta la responsabilidad individual, ya que en cada jugada el defensor tiene que responder de su adversario sin contar con la colaboración de sus compañeros.

- Mayor combatividad de los defensores, por la propia responsabilidad.

Aspectos favorables:

- Más fácil de asimilar por parte de los jugadores. Se asigna un adversario directo y es entendido rápidamente por los mismos.

- Al tener el defensor un objetivo claro, marcar a su par, le permite una mayor concentración y atención.

- Mejor aprovechamiento de la condición física del jugador marcador.

- Los adversarios no se ven libres de su oponente, ya que los defensores imponen su presencia de manera continúa.

- Los atacantes son obstaculizados preferentemente en el momento de recibir el balón.

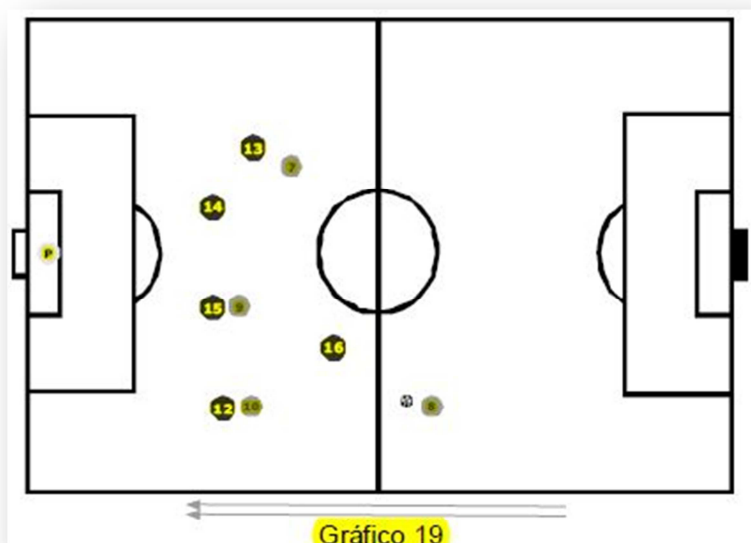


Gráfico 19

Aspectos desfavorables:

- El fallo individual entraña mucho riesgo, ya que la cobertura es muy difícil de realizar.

- Se necesita una condición física óptima para perseguir al adversario, ya que el defensor corre al ritmo impuesto por el mismo.

- Es complicado realizar una anticipación, al no haber posibilidad de cobertura por parte de sus compañeros.
- Frena la iniciativa del juego ofensivo propio.
- El espíritu de solidaridad no existe, cada uno juega independientemente de los demás.
- El defensor, arrastrado por los desmarques del atacante, tiene que jugar muchas veces fuera de su puesto y sus automatismos habituales quedan disminuidos.
- El juego ofensivo de los defensores queda muy limitado, ya que deben estar pendientes de su adversario directo.(RODRIGUEZ, 2000)

2.6.1.3. REPLIEGUE

Son los movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción atacante, para volver lo más rápidamente posible a ocupar sus posiciones de partida o posiciones defensivas.

Son acciones que nos van a permitir contrarrestar el juego de gran velocidad del equipo adversario o su juego de contraataque, además nos permiten crear una gran densidad, lo que perjudica el juego de ataque del equipo adversario.

Por lo tanto, para que el repliegue sea eficaz ha de realizarse con velocidad, orden e inteligencia.



Gráfico 35. Repliegue del equipo.

Clasificación de los repliegues:

Existen diferentes clasificaciones de los repliegues, que dependen fundamentalmente, del desarrollo del juego y de la táctica que utilice el equipo. Por ejemplo:

Repliegue por líneas, equipo entero, de un sólo jugador, hasta posiciones defensivas, hacia el adversario asignado a marcar, etc.

Aquí y en los diferentes apartados del tema, se van a estudiar los repliegues en función de dos criterios, que son los siguientes:

1º- En función del número de jugadores que participan pueden ser individuales o colectivos.

2º- En función de la posición general del equipo en el terreno de juego (ubicación del mismo y situación de la línea defensiva), se distinguen tres tipos de repliegue:

- a) Repliegue intensivo.
- b) Repliegue medio.
- c) Repliegue avanzado.

Referencias a tener en cuenta para adoptar el posicionamiento defensivo:
Por último, al realizar cualquier tipo de repliegue, se tendrá en cuenta que el posicionamiento vendrá determinado por tres factores, que son los siguientes:

- La situación del balón.
- Los adversarios (sobre todo los que están por delante del balón).
- Los compañeros.

2.6.1.4. COBERTURA

Es el principio táctico defensivo que consiste en estar en situación de ayudar a un compañero, que puede ser desbordado por un jugador del equipo adversario, el cual se encuentra en posesión del balón.

Por lo tanto, el jugador que realiza la cobertura debe centrar su atención en el compañero más próximo que se encuentra o sale a realizar marcaje sobre el jugador adversario, poseedor del balón y debe estar en disposición inmediata/próxima para poder ayudar a su compañero que corre el riesgo de poder ser superado.

Según esta definición, nosotros entendemos que la cobertura sobre el jugador que se enfrenta al poseedor del balón es realizada tan sólo por el jugador más próximo a él y no por toda la línea, aunque ésta forme una diagonal; el resto de jugadores de la línea reducen el espacio, orientan los marcajes y la formación de la línea a partir de la cobertura.(RODRIGUEZ, 2000)



Gráfico 46

En el gráfico 46 se ve como el jugador nº 16 realiza la cobertura sobre el nº 17 que encara al poseedor del balón nº 10 rojo. Mientras que los jugadores 14 y 15 basculan hacia la banda y reducen el espacio para poder tener un mejor control del juego defensivo.

La cobertura se puede dar en cualquier tipo de marcaje, pero es en el marcaje por zonas donde adquiere una mayor importancia.

Objetivos de las coberturas:

Los objetivos que se buscan con la realización de las coberturas se pueden resumir en los siguientes:

- 1º- Proteger y cubrir al compañero que puede ser regateado.
- 2º- Ofrecer al compañero que se enfrenta al poseedor del balón la máxima seguridad para que éste pueda alcanzar su mejor rendimiento.
- 3º- Favorecer la recuperación del balón.

2.6.1.5 PERMUTA

Es la acción táctica defensiva que realiza un jugador, cuando es desbordado por un adversario y procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero, que en su ayuda, sale al encuentro de ese adversario.

Antes de manifestarse una permuta debe realizarse una cobertura. Por lo que no debe confundirse permuta (acción táctica defensiva "en el fútbol") con el cambio de posiciones, por razones tácticas.(RODRIGUEZ, 2000)

Las Permutas pueden realizarse sobre:

- El lugar dejado libre por el compañero que salió a ayudar.
- Sobre el adversario libre de marcaje abandonado por el compañero que salió a ayudar.

Objetivos de las permutas:

Básicamente los objetivos que se persiguen con la realización de las permutas son los siguientes:

- Mantener el equilibrio defensivo.

- No conceder espacios libres.
- Dificultar la progresión en el juego del equipo adversario.
- Dotar al equipo defensor de una gran solidaridad, sentido del juego colectivo y de sacrificio.

Requisitos para efectuar las permutas con eficacia:

- 1º Se debe tener una óptima concentración en el juego.
- 2º Tener un gran sentido de las ayudas recíprocas y del trabajo colectivo.
- 3º Ser sacrificado, tratando de jugar bien sin el balón y colaborar constantemente como jugador de equipo.
- 4º Saber que un jugador, aunque sea de forma circunstancial, puede jugar en una posición distinta a la que ocupa habitualmente.
- 5º Tener capacidad para decidir y saber ir al sitio preciso.

2.6.1.6. VIGILANCIA DEFENSIVA:

Son las evoluciones que realizan los jugadores de un equipo, en fase de no posesión del balón, sobre sus adversarios, no manifestando ningún tipo de marcaje. (RODRIGUEZ, 2000)

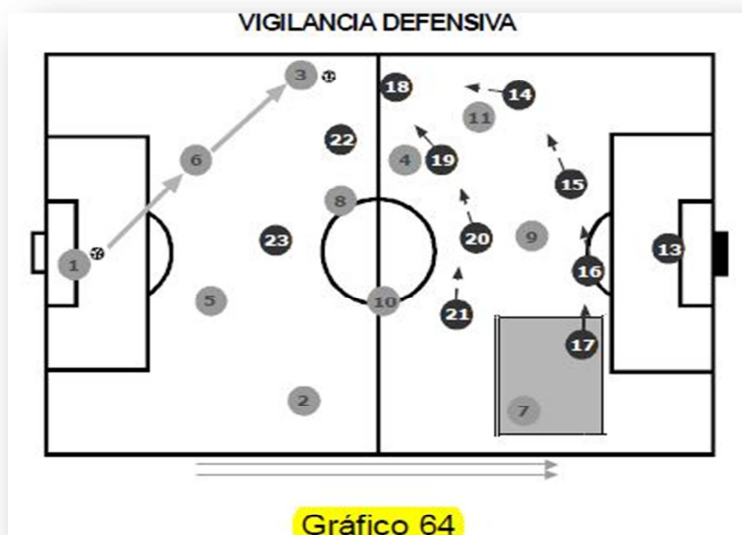


Gráfico 64

En el gráfico 64 se puede ver la acción de vigilancia defensiva que realiza el defensa lateral izquierdo del equipo azul (17) sobre su oponente del equipo rojo (7) cuando el balón se encuentra en campo del adversario, en su

zona de iniciación y en el lado opuesto al que se desarrolla la vigilancia defensiva.

Objetivos de la vigilancia defensiva:

Básicamente los objetivos que se persiguen al realizar la vigilancia defensiva son:

- a- Vigilar las zonas no ocupadas para evitar que sean aprovechadas por el equipo adversario.

- b- Controlar a los jugadores del equipo atacante para evitar ser sorprendidos.

- c- Y en general, dificultar la participación y la progresión en el juego del equipo adversario mediante el control visual de sus jugadores y de los espacios defensivos para poder anticiparse.

Clasificación de las vigilancias defensivas:

Las clasificaremos en dos tipos:

- a) Vigilancia de los espacios.
- b) Vigilancia de los adversarios.

Ambos tipos de vigilancia defensiva son analizados con mayor detalle en los siguientes apartados del tema.

2.6.1.7 TEMPORIZACIÓN DEFENSIVA

Es la acción táctica defensiva que consiste en la aproximación de uno o varios jugadores hacia el atacante poseedor del balón, con el propósito de impedir o retardar su avance hacia la portería y poder dar tiempo para que otros jugadores del equipo defensor ayuden a realizar una adecuada organización defensiva.(RODRIGUEZ, 2000).

Los movimientos deben ser realizados con cierta astucia, haciendo creer al adversario en una aparente lentitud para favorecer otras acciones más rápidas y poder sacar una ventaja táctica.

Objetivos de la temporización defensiva:

- Impedir la progresión rápida del adversario poseedor del balón.

- Favorecer las coberturas de compañeros.
- Obligar al adversario a pensar, lo que permite el repliegue defensivo y la duplicación de los marcajes.
- Dudar en la entrada, para realizarla muy rápida y sorprender al adversario.
- Impedir el lanzamiento rápido en cualquier tipo de falta.
- Mejor recuperación física de esfuerzos anteriores.
- Necesaria utilización ante jugadores excepcionales y en determinadas situaciones (uno contra uno).

TEMPORIZACIÓN DEFENSIVA



Gráfico 73

En el gráfico 73 se puede apreciar como el jugador del equipo rojo (10) avanza conduciendo el balón con velocidad, mientras el jugador del equipo azul (17) sale a su encuentro, tratando de temporizar, sin entrar y frenando el avance del adversario, dando tiempo a sus compañeros que repliegan con velocidad.

2.6.1.8. ENTRADA

Es la acción físico-técnica-táctica defensiva realizada sobre el balón y adversario (éste tiene el balón controlado) con la finalidad de apoderarnos del balón o, al menos hacerle perder dicho control, impidiendo que progrese y sea dueño del juego(RODRIGUEZ, 2000).

La superficie de contacto a utilizar es el pie (o la cabeza). Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control. En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.

Cuándo realizamos la entrada.

- 1- El balón se aleja de la superficie de contacto que lo controla.
- 2- El apoyo se hace, en ese instante, con la pierna activa del poseedor.
- 3- Pierna activa realiza flexión atrás para pasar el balón o tirar a portería.

Al realizar la entrada debemos tener presente:

- 1- Movimientos rápidos a realizar antes de efectuarla.
- 2- Si fallamos en el intento quedamos desbordados.
- 3- Riesgo de lesión por contacto físico.
- 4- Falta reglamentaria si existe ese contacto físico.

Clases de Entradas:

1- DE FRENTE:

Se realiza en aquellas situaciones en las que el defensor se encuentra de frente con el atacante poseedor del balón.

Posición correcta posición incorrecta

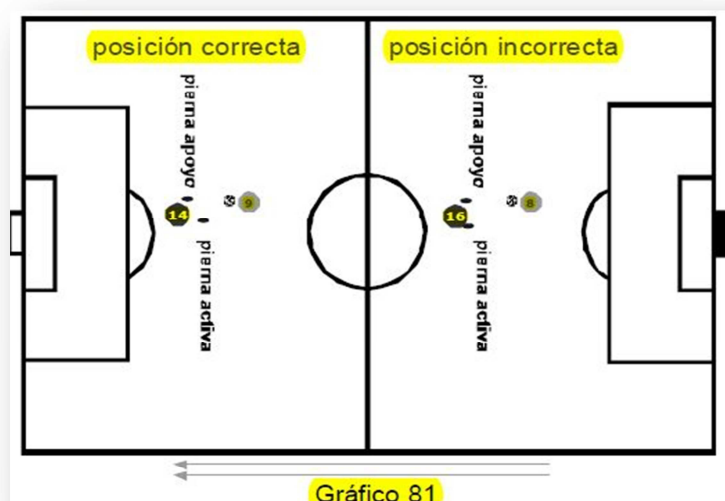


Gráfico 81

Para realizar la entrada de frente será fundamental que el defensor se coloque de la siguiente manera: lateralmente, con los pies ligeramente abiertos, uno más adelantado (pie activo) que el otro (pie apoyo), con las rodillas semiflexionadas y con la mirada fija en el balón. Como se observa en el gráfico 81, el defensor azul (14) realiza la entrada con la pierna más adelantada (pierna activa) empleando la pierna más retrasada como apoyo.

2.6.1.9. CARGA

Es una acción físico-técnico-táctica que se produce al entrar en contacto físico con la parte superior del tronco, empujando hombro con hombro al jugador adversario, en la disputa del balón, con el fin de apartarlo o desequilibrarlo reglamentariamente, para recuperar el balón o seguir conservándolo(RODRIGUEZ, 2000).

Es una acción que se puede realizar tanto en ataque, como en defensa y aunque nosotros la tratamos desde el punto de vista defensivo, perfectamente se podría estudiar desde el punto de ofensivo.

Objetivos de la carga:

En ataque se debe utilizar para:

- Seguir conservando la posesión del balón.
- Seguir progresando por el terreno de juego.
- y en general para dar continuidad al juego de ataque.

En defensa debe utilizarse para:

- Dificultar las acciones técnicas del adversario (de control, conducción del balón y tiro a portería).
- Facilitar la recuperación del balón.

CARGA EN DEFENSA



Gráfico 89

En el gráfico 89 se puede ver como el jugador defensor del equipo azul (15) realiza carga sobre su adversario del equipo rojo (9), justo en el momento antes de recibir el pase que le envía el jugador (8), con el objeto de que no pueda controlar bien, y poder recuperar el balón.

2.6.1.9.1. ANTICIPACIÓN

Es la acción táctica que realiza el jugador modificando su posición con respecto a su adversario que espera recibir el balón, con el fin de impedir que éste lo reciba.

La anticipación es una acción que se realiza sobre el jugador adversario, tratando de ganarle mentalmente(RODRIGUEZ, 2000).

La diferencia con la interceptación es que ésta última actúa sobre el balón y la anticipación sobre el jugador adversario.

Objetivos:

En general el objetivo que se persigue con esta acción es tratar de buscar una posición ventajosa respecto al adversario para:

- a) posteriormente poder interceptar el balón e iniciar una acción ofensiva.
- b) o en su defecto, evitar que el atacante pueda recibir el balón controlado.

c) Si la anticipación la realiza un jugador del equipo atacante lo que éste buscará será anticiparse al defensor que intenta interceptar el pase y poder así, proseguir el juego de ataque.

En el gráfico 96 se puede ver como el jugador del equipo rojo (10) realiza un pase en profundidad hacia su compañero (7) que previamente realizó desmarque de ruptura, pero el jugador defensor del equipo azul (16) atento a la jugada se anticipa e intercepta el balón.

ANTICIPACIÓN



Gráfico 96

2.6.1.9.2. INTERCEPTACIÓN

Es la acción físico-técnico-táctica defensiva, sobre el balón que ha jugado el adversario, para modificar su trayectoria y tratar de evitar el fin perseguido por el lanzador (RODRIGUEZ, 2000).

Por tanto, la acción de interceptar debe situarse cuando el adversario ha lanzado el balón.

Dentro de la interceptación, se debe diferenciar entre dos acciones importantes que se producen casi a la vez, como son la *ANTICIPACIÓN* y la *INTERCEPTACIÓN*. La diferencia está en que la anticipación es una acción

que se realiza sobre el jugador adversario y la interceptación se hace sobre el balón.

La interceptación se puede llevar a cabo de forma reflexiva o irreflexiva. Estos dos aspectos son desarrollados con mayor profundidad en apartados posteriores del tema.

Objetivos:

La interceptación es una acción importante no sólo para impedir el control del balón por parte del equipo adversario, sino que además, si se logra recuperarlo, posteriormente se pueden enlazar otras acciones tácticas de ataque, como por ejemplo contraataques, realizados con velocidad y sorpresa, impidiendo la organización defensiva del adversario.

Por lo que los objetivos que se deben buscar son:

- 1) Intentar recuperar el balón: El jugador defensor intentará recuperar el balón.
- 2) Dificultar la progresión en el juego del equipo adversario: Mediante desvíos, pases, tiros a portería, etc.

En el gráfico 103 se puede ver como el jugador del equipo rojo (5) realiza un pase hacia su compañero (2), pero el jugador defensor del equipo azul (21) intercepta el pase e inicia un rápido contraataque.

INTERCEPTACIÓN

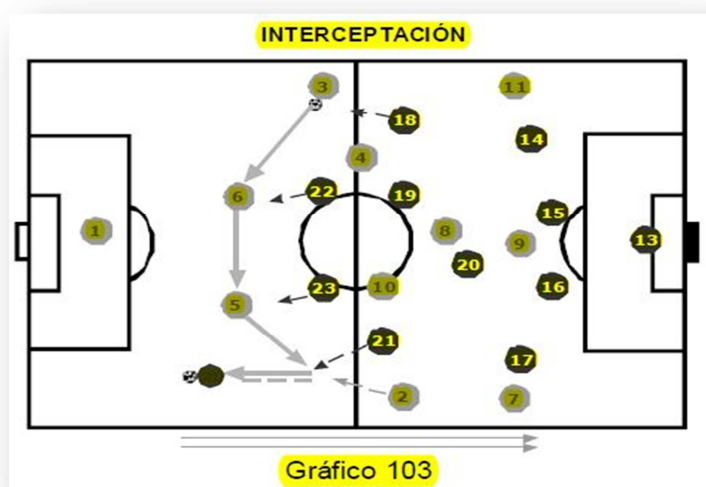


Gráfico 103.

2.6.1.9.3. DUPLICACIÓN DE MARCAJE

La duplicación de marcaje es la acción táctica que realiza un jugador que va en ayuda de un compañero que ya está presionando al poseedor del balón, creando una situación táctica de 2 contra 1. (Joan., 1999)

No se considera duplicación de marcaje cuando se mueven a la vez dos jugadores y van a enfrentar a un adversario con el balón en su poder.

Según la dirección de la carrera del jugador que va a duplicar el marcaje se pueden distinguir dos diferentes tipos de duplicación de marcaje:

- **Duplicación de marcaje hacia delante:** cuando el jugador que realiza la duplicación de marcaje se mueve hacia delante. (Gráfico 112).

1-4-2-3-1



Gráfico 112

- **Duplicación de marcaje hacia atrás:** cuando el jugador que realiza la duplicación de marcaje se mueve hacia atrás. (Gráfico 113).

1-4-2-3-1

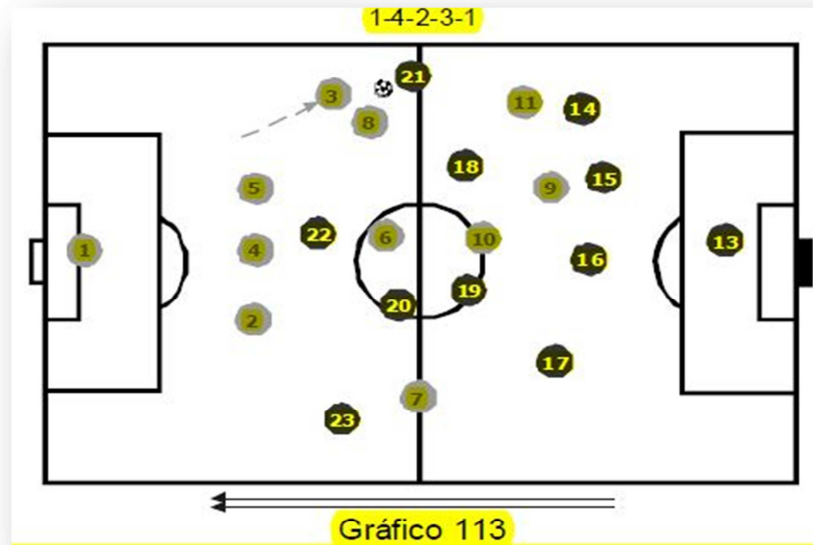


Gráfico 113

El jugador que va a realizar la duplicación de marcaje tiene la tarea de ayudar a su compañero a recuperar el balón. Y puede efectuar dos acciones:

- intervenir sobre el poseedor del balón para recuperarlo el mismo.
- posicionarse de tal forma que favorezca la intervención de su compañero para que recupere el balón.

2.6.1.9.4. FUERA DE JUEGO.

¿Cuándo está un jugador en fuera de juego?

Un jugador está en posición de fuera de juego (si al recibir el balón) el jugador se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario. La posición de fuera de juego puede ser considerada pasiva, y por tanto no castigada, cuando el jugador no participa activamente en la acción atacante o está en una zona del campo dónde no perjudica el desarrollo de la misma.

Un jugador no está en fuera de juego si se encuentra en su propia mitad de campo. Tampoco está en posición de fuera de juego si se encuentra a la misma altura que el penúltimo o los dos últimos adversarios.

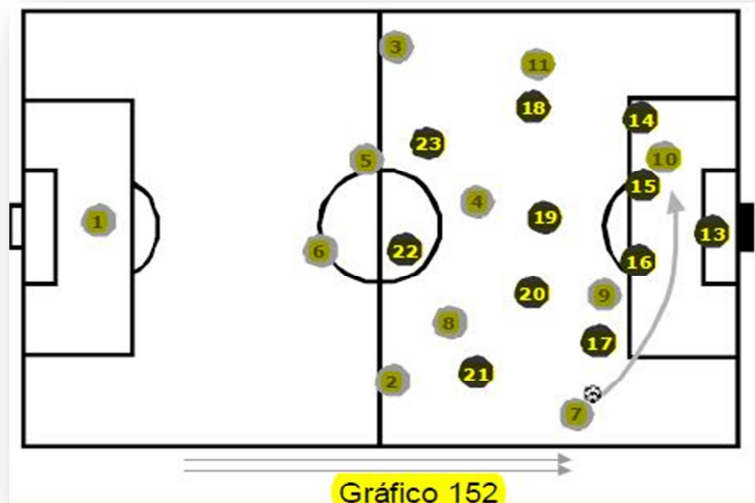


Gráfico 152

El jugador rojo nº 10 está en posición de fuera de juego, que puede ser castigado, ya que está implicado en la acción atacante.

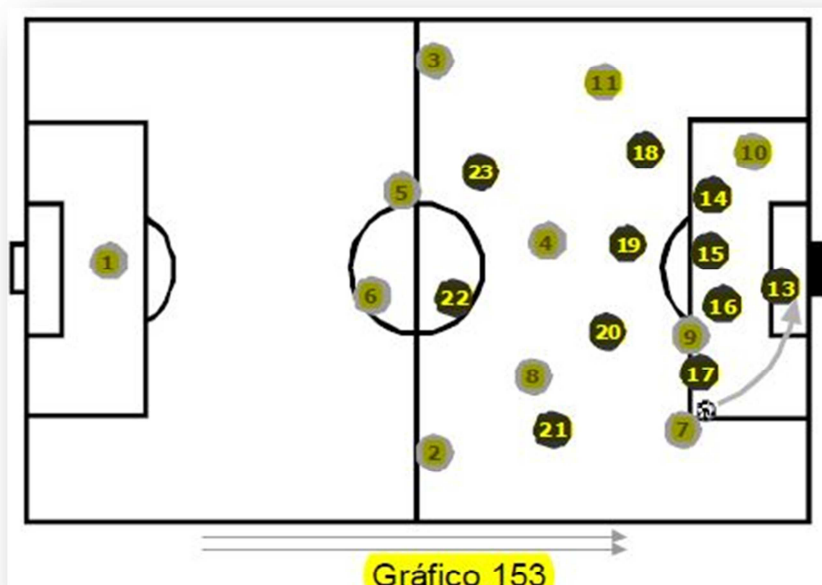


Gráfico 153

El jugador rojo nº 10 está en posición de fuera de juego pasivo, ya que no está implicado en la acción atacante.

- Concepto de Fuera de Juego:

Es una acción táctica defensiva colectiva en la que se produce un adelantamiento de líneas en bloque para mediante la realización del

pressing, intentar recuperar el balón o intentar que el equipo adversario pierda la posesión del mismo(RODRIGUEZ, 2000)

Es un recurso para situaciones puntuales. Siempre se realizará hacia adelante.

Se puede solapar con pressing y repliegue alternado. Son conceptos diferentes pero muy parecidos en su desarrollo.

2.7. TÁCTICA OFENSIVA EN EL FUTBOL.

Según Rodríguez, 2000 plantea que son todas las acciones que realiza el equipo ya sean colectivas o individuales con el propósito de avanzar hacia el área contraria y poder concretar el gol, y encontramos los siguientes principios ofensivos.

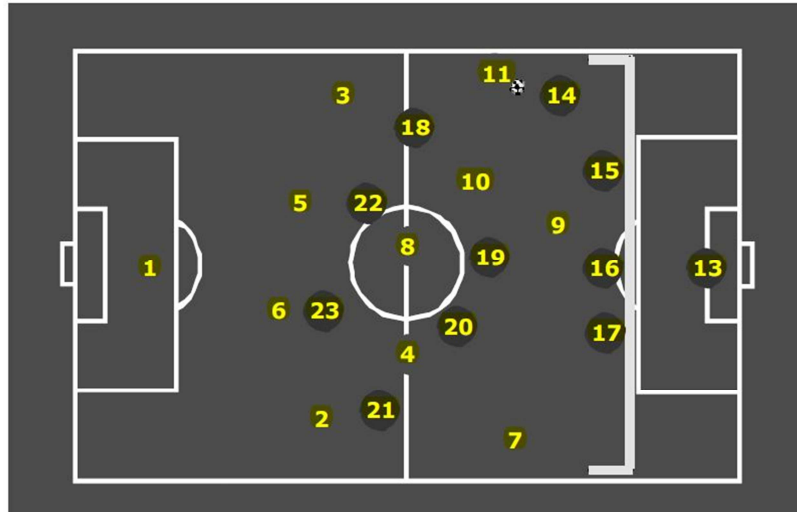
2.7.1. AMPLITUD.

Es una acción de la Táctica colectiva que deben tener todos los ataques y contraataques para que se desarrollen de una manera óptima(RODRIGUEZ, 2000).

Los jugadores atacantes se colocan a lo ancho de todo el terreno de juego, con lo que se obliga al equipo adversario, es decir, al equipo defensivo, a recuperar el balón en mayor espacio de juego, ya que los atacantes están separados por muchos metros, y esto resulta más difícil para los defensas.

Se debe realizar cambios de orientación del balón desde una banda hacia la otra, teniendo jugadores cerca de las líneas de banda, para obligar a la línea defensiva a estar más separada y tener que controlar más metros, por tanto a la línea defensiva les resulta más difícil el marcaje de los atacantes.

MAYOR AMPLITUD



En el Gráfico 1 se puede observar que el equipo rojo está realizando un ataque por la banda izquierda a través del jugador rojo nº 11, y también está aplicando AMPLITUD en el ataque, ya que el jugador rojo nº 7 está colocado muy cerca de la línea de banda contraria donde está el balón, con lo que la línea defensiva del equipo azul tiene que controlar 70 metros.

2.7.2. ATAQUE

Atacar es progresar por el terreno de juego e intentar llegar a la portería adversaria con el balón, una vez puesto en juego, bien sea desde un saque a balón parado (saque de meta, de banda, saque de esquina, libres directos, etc.) o bien cuando el balón se encontraba en poder del equipo adversario y éste lo perdió por fallo propio o por que se le arrebató(RODRIGUEZ, 2000) En ambos casos es importante que un equipo tenga previstas y ensayadas jugadas de ataque.

Estas jugadas deben estar adaptadas a las características físico-técnico-tácticas de los jugadores que deban ejecutarlas y además deben ser equilibradas para poder desarrollarlas dentro de un sistema de juego determinado y han de ser fáciles de ejecutar y entender.

Esta acción táctica ofensiva requiere de la participación mayoritaria de los jugadores del equipo que la realiza, mientras unos se verán implicados de forma más directa en la creación y finalización del ataque, otros deberán realizar los desdoblamientos, para asegurar una buena ocupación racional

del terreno de juego y las vigilancias sobre los espacios y sobre los adversarios más adelantados, lo que permitirá en caso de pérdida del balón, evitar un posible contraataque.

También es conveniente que para que el ataque tenga un mínimo de garantías de éxito se encuentren en disposición de remate al menos tres jugadores.

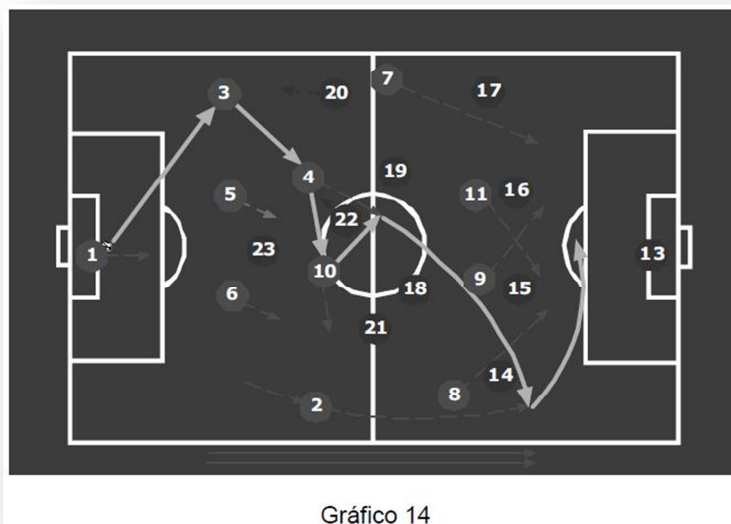


Gráfico 14

Gráfico 14

En el gráfico 14 se puede apreciar como los jugadores del equipo atacante (rojo) realizan un ataque.

Se puede ver como el jugador nº 2 realiza un centro, los jugadores nº 11, nº 9, nº 7 y nº 8 se desmarcan para intentar el remate y el resto de jugadores (nº 10, nº 4, nº 3, nº 5, nº 6 y nº 1) realizan los desdoblamientos y ocupan el terreno de juego racionalmente, para evitar un posible contraataque en caso de pérdida del balón.

Clasificación de los ataques:

Según su origen éstos pueden ser:

- a) Iniciados desde un saque a balón parado (saque de meta, de banda, saque de esquina, libres directos, etc.).
- b) Iniciados tras recuperar el balón al equipo adversario.

- Según su preparación o entrenamiento pueden ser:

Organizados e improvisados.

2.7.3. CAMBIOS DE ORIENTACIÓN

Es la acción táctica ofensiva que se caracteriza por todos los envíos de balón, largos, medios o cortos que cambian su trayectoria inicial. Al poder realizar envíos largos, medianos y cortos, nos da una idea de la gran cantidad de acciones variadas que se pueden realizar durante el juego de ataque de un equipo.(Joan., 1999)

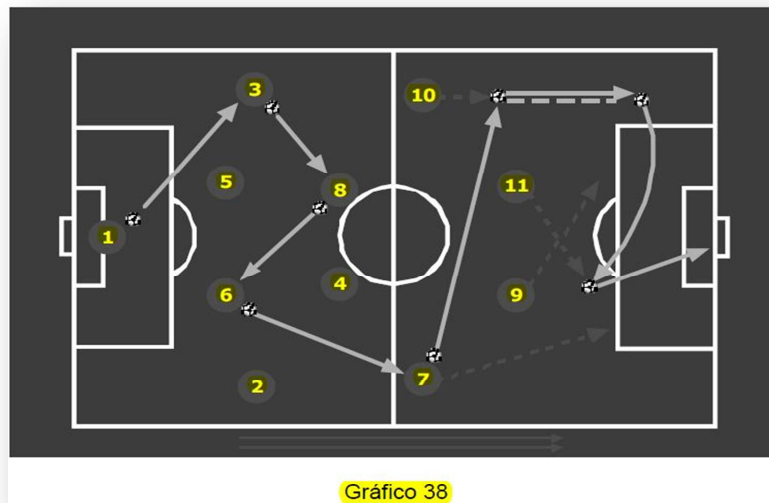


Gráfico 38

En el gráfico 38 podemos observar varios cambios de orientación del balón mediante pases cortos, llevando el balón desde el portero hasta la banda izquierda y desde ésta a la banda derecha.

También se puede ver como el jugador rojo nº 7 realiza un cambio de orientación del balón mediante pase largo hacia la banda izquierda, donde controla el balón el jugador rojo nº 10, quien avanza conduciendo el mismo para después centrar hacia el 2º poste , donde remata a portería el jugador rojo nº 11.

Objetivos de los Cambios de orientación:

- Para combatir a un equipo que realiza pressing.
- Favorecer la amplitud y progresión en el juego de ataque.
- Dar rapidez y mayor fluidez a las jugadas de ataque.

- Aprovechar los espacios libres creados en la banda contraria donde se encuentra el balón.

2.7.4. CONTRAATAQUE.

Es una acción táctica ofensiva donde un jugador después de recuperar un balón progresa en el juego lanzando el mismo hacia la portería adversaria, sin dar tiempo a que la defensa contraria pueda colocarse y aprovechar los espacios libres que hayan generado en su acción ofensiva.(Carrasco, 2006) Debe ser una acción muy rápida y vertical que requiere de la participación de varios jugadores, pero de una manera más directa de unos pocos, en función de si el contraataque es combinado (de tres a cinco jugadores) o si es directo (uno o dos jugadores).

Para efectuar bien un contraataque es preciso contar con jugadores con gran movilidad y con buenos fundamentos técnicos.

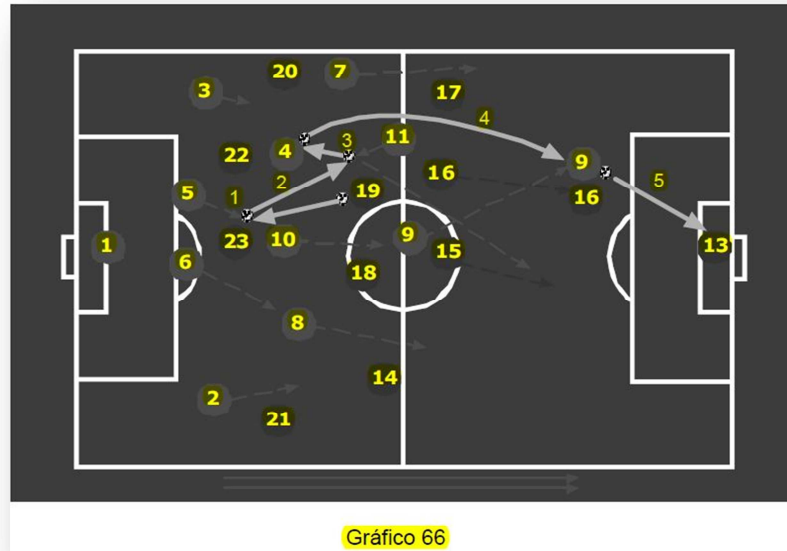
Tipos de Contraataque:

Existen dos tipos de contraataque:

1) Contraataque Combinativo:

Después de recuperar el balón, se realizan acciones combinativas donde participan entre 3 y 5 jugadores, que intentan llegar cuanto antes a la portería adversaria y por la zona más idónea para coger desprevenido al equipo contrario.

Recuperación desde línea defensiva (zona central)



1

En el gráfico 66 se observa como el jugador rojo nº 5 intercepta un pase del jugador azul nº 19 hacia el jugador azul nº 23. A continuación el jugador rojo nº 5 pasa el balón a su compañero el jugador rojo nº 11, quien después de realizar un desmarque de apoyo le pasa el balón hacia atrás al jugador rojo nº 4, quien a su vez realiza un pase largo hacia el desmarque de ruptura del jugador rojo nº 9, quien controla el balón, conduce el mismo y finaliza la jugada de ataque mediante tiro a portería.

Aquí se demuestran una primera fase de recuperación del balón y una segunda fase donde se inicia el contraataque a base de pases y controles de varios jugadores (cuatro), después la creación del contraataque y por último la finalización del mismo.

2.7.5. DESDOBLAMIENTO

Son todas aquellas acciones que realizan los jugadores de un equipo que les permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego, cuando realizan ataques o contraataques, cubriendo y ocupando la espalda del compañero que en acción ofensiva se incorporó al ataque desde posiciones defensivas.(Carrasco, 2006).

El desdoblamiento es una acción ofensiva, pero se tiene prevista la defensiva por si existe pérdida de balón. En la acción pueden intervenir uno o varios jugadores de diferentes líneas.

Objetivos principales que se persiguen al realizar los desdoblamientos:

- Sorprender al adversario, con cierta facilidad, al ganar potencial ofensivo, con la incorporación de un jugador de una línea posterior.
- Mantener el equilibrio ofensivo dentro del terreno de juego, es decir, ocuparlo de forma racional.
- Ante una posible pérdida del balón, poder replegar de una forma más o menos cómoda a posiciones defensivas; de este modo, evitaremos ser sorprendidos por cualquier ataque o contraataque, que pueda realizar el adversario.
- Dar seguridad y confianza a los jugadores que se van al ataque.
- Que los esfuerzos realizados para regresar a las posiciones defensivas, sean menores, al efectuar trayectos más cortos.

Se requiere de quien los realiza:

- Plena concentración en el juego.
- Tener un gran sentido de solidaridad, trabajo y organización.
- Saber jugar sin balón en su poder.
- Saber jugar en el puesto, desde el puesto y fuera de él.
- Colaborar constantemente como jugador de equipo.

¿Cuándo realizar los Desdoblamientos?

Se deben realizar cuando se produzca la incorporación de un jugador a las fases de creación y finalización, Con esta acción táctica ofensiva se consigue un mayor equilibrio defensivo y una mejor ocupación racional del terreno de juego.

Para efectuar los desdoblamientos, básicamente existen dos formas:

A) Desdoblamientos realizados en sentido frontal.

B) Desdoblamientos realizados en sentido lateral.

Ambas formas serán explicadas con detalle en los siguientes apartados del desdoblamiento.

Los desdoblamientos permiten las salidas de jugadores desde atrás, al no tener necesariamente que volver a ocupar su posición defensiva en carrera una vez perdida la posesión del balón.

DESMARQUE DE RUPTURA.

Es una acción táctica ofensiva que se manifiesta cuando un jugador supera la posición del compañero con balón o bien reduce distancias con la portería adversaria, desbordando al marcador, buscando progresión y profundidad en el juego de ataque. Para considerarse desmarque, el jugador que lo realiza deberá desmarcarse de un adversario(Carrasco, 2006).

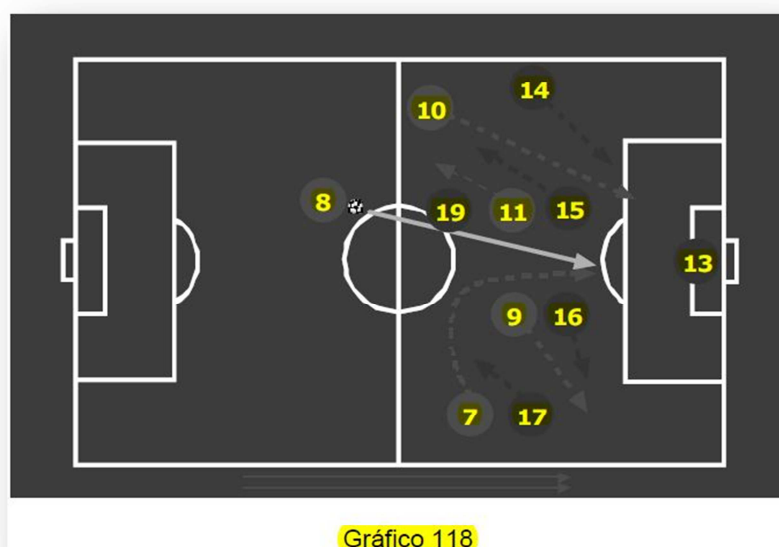


Gráfico 118

Desmarque de ruptura reduciendo distancias con la portería adversaria, buscando la progresión y profundidad en el juego de ataque:

El jugador rojo (8) pasa el balón en profundidad hacia el jugador rojo (11) que previamente realizó desmarque de ruptura, superando a su adversario directo (15) azul, después realiza un centro hacia la zona del 2º poste donde el jugador rojo (7) también se desmarca del (17) azul, y remata a portería.

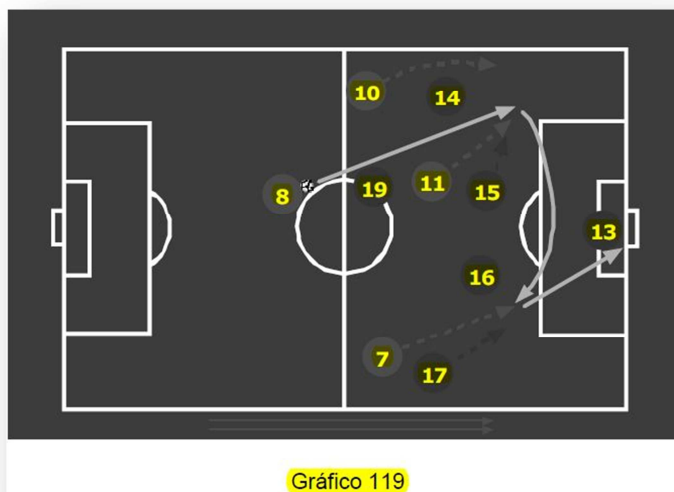


Gráfico 119

2.7.7. VELOCIDAD DE JUEGO

Son todas las acciones tácticas realizadas de forma rápida por los jugadores de un equipo, con pases precisos y orientados adecuadamente, acompañados de los desplazamientos rápidos de los jugadores que no poseen el balón, para intentar el desmarque o en su defecto la creación de espacios libres para otros compañeros.

La velocidad en el juego, está íntimamente relacionada con el ritmo de juego. Cuando existe velocidad, el ritmo de juego es rápido.

Es una acción táctica que sirve para combatir cualquier tipo de organización defensiva que presente el equipo adversario.

Cuando un equipo está manifestando velocidad en el juego ofensivo, se estará produciendo una gran progresión en el juego de ataque, lo que significa que las temporizaciones son prácticamente nulas, los desmarques de apoyo van seguidos de pared y los desmarques de ruptura se realizan con una alta frecuencia.

El ritmo de juego rápido, exige a los jugadores una excelente técnica. Además, es preciso aconsejar y recordar al jugador que la precipitación (acción impensada) generalmente va en contra de la velocidad.

Velocidad de ejecución no significa precipitación en la ejecución.

VELOCIDAD EN EL JUEGO

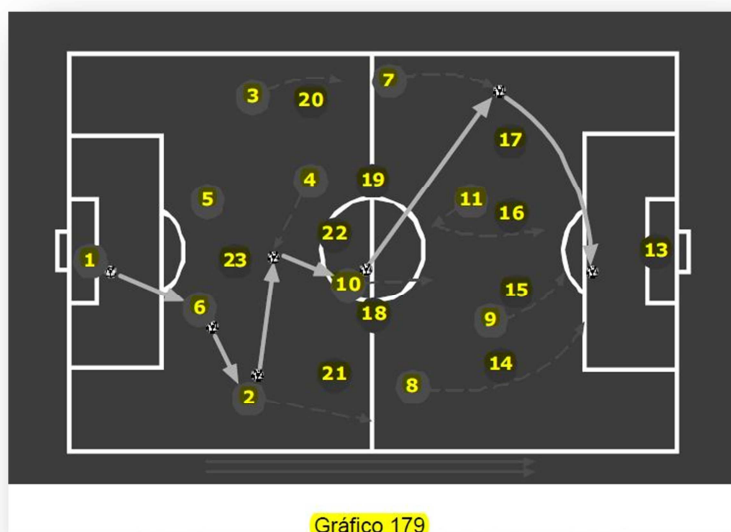


Gráfico 179

En el gráfico 179 se aprecia como las acciones que realiza el equipo atacante (rojo), son realizadas con precisión, jugando a 1-2 toques, mediante pases precisos y bien orientados, con el acompañamiento de varios jugadores que se desmarcan y todo ello ejecutado a una intensidad media-alta, manifestando velocidad en el juego de ataque.

2.7.8. VIGILANCIA

Son las evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre los adversarios, aun cuando el balón está en posesión de un compañero(RODRIGUEZ, 2000)

2.7.9. PAREDES

Se conoce como pared a la entrega rápida del balón entre 2 o mas jugadores del mismo equipo(RODRIGUEZ, 2000).

Las paredes son acciones rápidas, en las que el jugador que recibe el balón tiene como necesidad imperiosa la devolución del balón al compañero en un solo toque

TERCERA PARTE

3.1. PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS DE TRABAJO.

3.1.1 hipótesis general

H1: La planificación deportiva utilizada en el entrenamiento de la escuela de futbol del club deportivo el Nacional Esmeraldas, incide en la formación técnica táctica de sus integrantes.

3.1.2. Hipótesis nula

Ho: La planificación deportiva utilizada en el entrenamiento de la escuela de futbol del Club deportivo el Nacional Esmeraldas, NO incide en la formación técnica táctica de sus integrantes.

3.2. DETERMINACIÓN DE LAS VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.

VI: La planificación deportiva.

VD1: Formación técnica.

VD2: Formación táctica.

3.2.1. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEMS
VI: La planificación deportiva.	Proceso para alcanzar objetivos de rendimiento deportivo a mediano y largo plazo.	<ul style="list-style-type: none"> • Físicos • Técnicos • Tácticos • Psicológicos • Teórico 	Planificación macro. Planificación meso. Planificación micro. Planificación de la sesión de entrenamiento.	Guía de observación de la planificación	¿La planificación deportiva influye en el proceso de formación de los alumnos de la escuela de fútbol?
VD1: Formación técnica.	Es el dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en los diferentes deportes.	Técnica individual ofensiva. Técnica individual defensiva. Técnica colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de la ejecución. • Eficacia de la ejecución. 	Batería de Test técnicos	¿Por qué es importante seguir un proceso sistematizado en la enseñanza de los fundamentos técnicos?
VD2: Formación táctica.	consiste en la elección de la ejecución motriz más adecuada en cada situación. Ante cualquier situación de juego,	<ul style="list-style-type: none"> • Principios ofensivos. • Principios defensivos. 	Efectividad de la ejecución táctica.	Batería de Test tácticos	¿La ejecución táctica incide en la correcta formación de los alumnos de la escuela de fútbol?

CUARTA PARTE

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA CONCRECIÓN DEL PROYECTO

Para la concreción se tuvo acercamiento directo con los directivos del club, los cuales demostraron interés por la realización de esta investigación, razón por la cual es factible su ejecución ya que los directivos van a dar todas las facilidades para que se realice la investigación dentro de la escuela de fútbol.

4.2. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

En Razón de que la presente investigación es de tipo CORRELACIONAL, los métodos a utilizarse para su desarrollo son los siguientes:

4.2.1. MÉTODO A UTILIZARSE EN LA INVESTIGACIÓN:

ANALÍTICO SINTÉTICO.

Permite el análisis minucioso de información como el procesamiento detenido y organizado de la misma para la síntesis de datos que se tomará de las fuentes bibliográficas o de los instrumentos aplicados. Será utilizado para la depuración de los resultados

INDUCTIVO-DEDUCTIVO.

Ha de referirse a los resultados obtenidos de una observación o teoría de la que parta la investigación. Este ayudará a operacionalizar los conceptos a los hechos observables de forma directa o indirecta. Será utilizado para desarrollar el marco teórico de la investigación y elaborar las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

HIPOTETICO DEDUCTIVO.

Plantea una hipótesis que se puede analizar deductiva o inductivamente y posteriormente comprobar teóricamente, por ello la teoría se relaciona posteriormente con la realidad. Se utilizara en la presente investigación para comprobación de las hipótesis de trabajo.

4.2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

N=Población

n= Muestra

N= 60

n=?

N= n

60=60

n=60 muestra

4.2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

TÉCNICAS:

Las Técnicas a ser utilizadas en esta investigación son:

- De campo por que permiten recoger la información de la fuente misma.
- Bibliográfica en razón de que se utilizara para la elaboración del marco teórico.

INSTRUMENTOS:

FICHA DE OBSERVACIÓN

Documento que intenta obtener la mayor información de algo, se determina según las características del sujeto a observar.

MATRIZ DE SEGUIMIENTO.

Este instrumento se utiliza para investigación de carácter descriptivo y se aplicará para obtener datos del seguimiento y evolución de los alumnos de la Escuela de futbol del Club deportivo el Nacional Esmeraldas.

TEST DE CAMPO.

Se lo utilizara para medir de forma cuantitativa el estado real de la forma deportiva de los futbolistas de la escuela.

QUINTA PARTE

5. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

5.1. ANÁLISIS DEL PLAN ANUAL

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS”

1) Planifica la estructura anual.

Análisis.

(No) Solo se determinan los tiempos de las competencias.

2) Existe objetivos bien formulados.

Análisis.

(No) Se menciona la importancia de estos para los entrenadores.

3) Los objetivos propuestos son alcanzables.

Análisis.

No se plantean

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “METODOLOGÍA”

1) Se rige a un modelo metodológico específico.

Análisis.

No se plantean.

2) Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo.

Análisis.

No se plantean

3) Se realiza en base a los resultados de los test realizados.

Análisis.

No se realizan ningún tipo de test.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “CONTENIDOS”

Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las fases sensitivas de los alumnos.

Análisis.

No está acorde con las fases sensitivas de los alumnos.

1) Se determina el volumen total de trabajo.

Análisis.

No se determina

2) Presenta plan escrito.

Análisis.

No se determina

3) Presenta Plan grafico.

Análisis.

No presenta

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “EVALUACIÓN”

1) Es evaluable la Planificación.

Análisis.

No presenta planificación.

5.2. ANÁLISIS DEL MACROCICLO

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS”

1) Planifica la estructura del macrociclo.

Análisis.

(No) no planifica ningún tipo de macrociclo.

2) Existe objetivos bien formulados.

Análisis.

(No) Se mencionan en ningún momento.

3) Los objetivos propuestos son alcanzables.

Análisis.

No se plantean.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “METODOLOGÍA”

1) Se rige a un modelo metodológico específico.

Análisis.

No se plantea.

2) Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo.

Análisis.

No se plantean.

3) Se realiza en base a los resultados de los test realizados.

Análisis.

No se realizan ningún tipo de test.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “CONTENIDOS”

1) Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las fases sensitivas de los alumnos.

Análisis.

No está acorde con las fases sensitivas de los alumnos.

2) Se determina el volumen total de trabajo.

Análisis.

No se determina.

3) Presenta plan escrito.

Análisis.

No presenta.

4) Presenta Plan grafico.

Análisis.

No presenta.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “EVALUACIÓN”

1) Es evaluable el macrociclo.

Análisis.

(No) no presenta ningún tipo de planificación.

5.3. ANÁLISIS DEL MESOCICLO

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS”

4) Planifica la estructura del mesociclo.

Análisis.

(No) no planifica ningún tipo de mesociclo.

5) Existe objetivos bien formulados.

Análisis.

(No) no se plantean.

6) Los objetivos propuestos son alcanzables.

Análisis.

No se plantean.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “METODOLOGÍA”

4) Se rige a un modelo metodológico específico.

Análisis.

No se plantea.

5) Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo.

Análisis.

No se plantean.

6) Se realiza en base a los resultados de los test realizados.

Análisis.

No se realizan ningún tipo de test.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “CONTENIDOS”

5) Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las fases sensitivas de los alumnos.

Análisis.

No el trabajo que se realiza no está acorde con las fases sensitivas de los alumnos, pero tampoco posee ningún tipo de planificación.

6) Se determina el volumen total de trabajo.

Análisis.

No se determina.

7) Presenta plan escrito.

Análisis.

No presenta.

8) Presenta Plan grafico.

Análisis.

No presenta.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “EVALUACIÓN”

Es evaluable el mesociclo.

Análisis.

(No) no presenta ningún tipo de planificación.

5.4. ANÁLISIS DEL MICROCILO

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS”

7) Planifica la estructura del microciclo.

Análisis.

(No) no planifica ningún tipo de Microciclo.

8) Existe objetivos bien formulados.

Análisis.

(No) no se plantean.

9) Los objetivos propuestos son alcanzables.

Análisis.

No se plantean.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “METODOLOGÍA”

7) Se rige a un modelo metodológico específico.

Análisis.

No se plantea.

8) Toma en cuenta los principios del entrenamiento deportivo.

Análisis.

No se plantean.

9) Se realiza en base a los resultados de los test realizados.

Análisis.

No se realizan ningún tipo de test.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “CONTENIDOS”

9) Se ha seleccionado y organizado de acuerdo a las fases sensitivas de los alumnos.

Análisis.

No el trabajo que se realiza no está acorde con las fases sensitivas de los

alumnos, pero tampoco posee ningún tipo de planificación de microciclo.

10) Se determina el volumen total de trabajo.

Análisis.

No se determina.

11) Presenta plan escrito.

Análisis.

No presenta.

12) Presenta Plan grafico.

Análisis.

No presenta.

ASPECTO DE LA PLANIFICACIÓN “EVALUACIÓN”

2) Es evaluable el Microciclo.

Análisis.

(No) no presenta ningún tipo de planificación de Microciclo.

5.5. ANÁLISIS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

1) El entrenador dispone de un Plan de clase.

Análisis.

No dispone de ninguna guía que le ayude al trabajo de los contenidos diarios de la sesión de entrenamiento, solo hace lo que él cree conveniente hacer diariamente.

2) El entrenador dispone, prepara y organiza la implementación adecuada de acorde a la edad.

Análisis.

No ya que trabaja diferentes edades en el mismo grupo sin diferenciar, la intensidades ni el volumen de trabajo para cada edad.

3) El entrenador motiva permanentemente a los instruidos.

Análisis.

Si realiza constantes motivación a sus pupilos en ese aspecto es muy enérgico motiva muy bien para que realicen cada una de las actividades que él desea que ejecuten.

4) Utiliza el método de juego como factor fundamental de la enseñanza.

Análisis.

Si, ya que en la mayoría de sus sesiones utilizan este método.

- 5) Aplica el entrenador los principios de enseñanza y del entrenamiento adecuadamente.**

Análisis.

No ya que los principios de enseñanza que el utiliza no tienen ninguna relación lógica entre ellos ya que él para enseñar algún ejercicio nuevo solo lo trata de explicar y nunca demuestra lo que ocasiona que los deportistas no ejecuten bien ya que cada quien lo realiza como lo capto , en cuanto a los principios del entrenamiento en nunca toma en cuenta el principio de individualización ya que siempre trabaja todas las edades juntas y da el mismo trabajo para todo el grupo con la misma intensidad y el mismo volumen para el grupo.

- 6) Es adecuado el tiempo empleado para que se logre un aprendizaje significativo, por parte del deportista.**

Análisis.

Si ya que se trabaja alrededor de 2 horas diarias de lunes a viernes.

- 7) El entrenamiento se vuelve monótono.**

Análisis.

Si debido a que no existe una planificación el entrenador en la mayoría de las sesiones hace exactamente lo mismo.

- 8) Las repeticiones son las adecuadas para la apropiación adecuada de la técnica (Habitó motor).**

Análisis.

No ya que por el hecho de no tener conocimientos científicos ni una planificación adecuada hace que las direcciones del entrenamiento no se entrenen a cabalidad y su duración, carga y volumen no hagan ningún tipo de efecto en el organismo del deportista.

- 9) El control del grupo es el adecuado por parte del entrenador.**

Análisis.

Si el dominio que ejerce el entrenador sobre sus pupilos es muy bueno.

- 10) Se da un tiempo de descanso antes de pasar a la enseñanza de otro fundamento.**

Análisis.

Si siempre da una macro pausa de alrededor de 5 min entre un ejercicio y el otro más la pobre explicación que se da acerca de la nueva tarea que se va a realizar.

11) Se realiza una retroalimentación de los fundamentos aprendidos anteriormente.

Análisis.

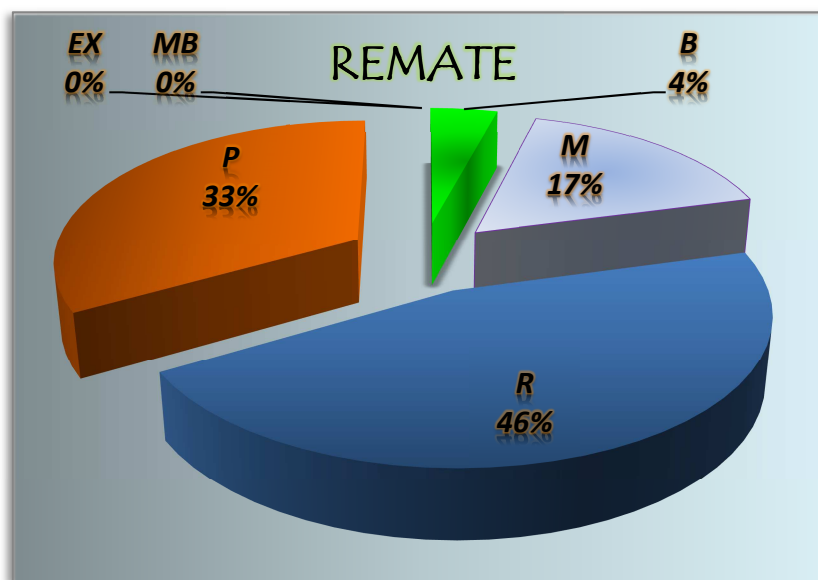
Solo en ocasiones realiza una breve retroalimentación.

5.6. ANÁLISIS DE DATOS DE TEST TÉCNICOS

Posterior a la aplicación de los respectivos test a cada uno de los deportistas de las categorías 13-14 y 15-16 años de la Escuela de fútbol del Club Deportivo El Nacional sede Esmeraldas en el BIMOT 13, los resultados obtenidos de los diferentes test aplicados fueron:

TEST DE REMATE CATEGORÍA 13-14 AÑOS

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy bueno	4	0	0%
Bueno	3	1	4%
Regular	2	11	46%
Malo	1	4	17%
Paupérrimo	0	8	33%

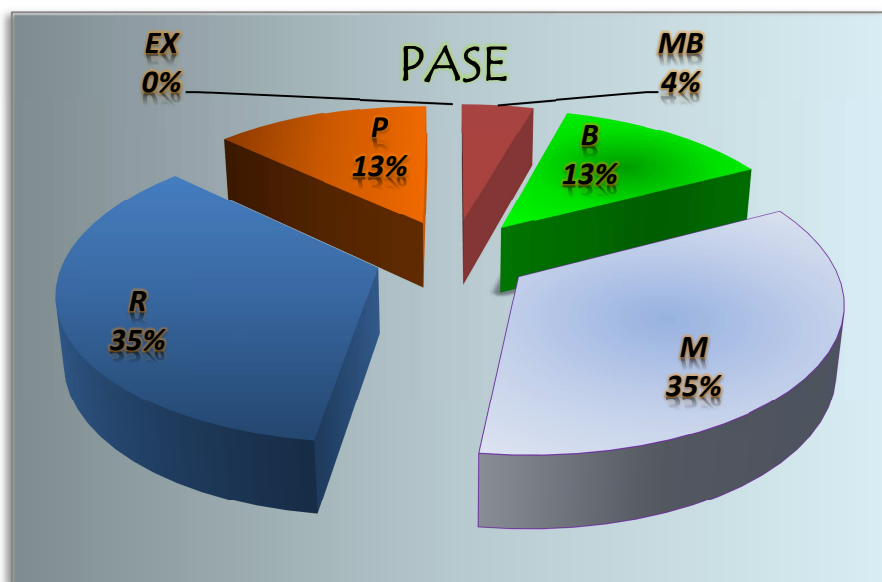


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de remate nos dio como resultado que, 1 deportista que equivale al 4% está en la calificación de Bueno, 11 deportistas que son el 46% en la de Regular, 4 deportistas que representan el 17% en Malo, 8 Deportistas que equivalen al 33% en Paupérrimo.

TEST DE PASE

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy bueno	4	1	4%
Bueno	3	3	13%
Regular	2	8	35%
Malo	1	8	35%
Paupérrimo	0	3	13%

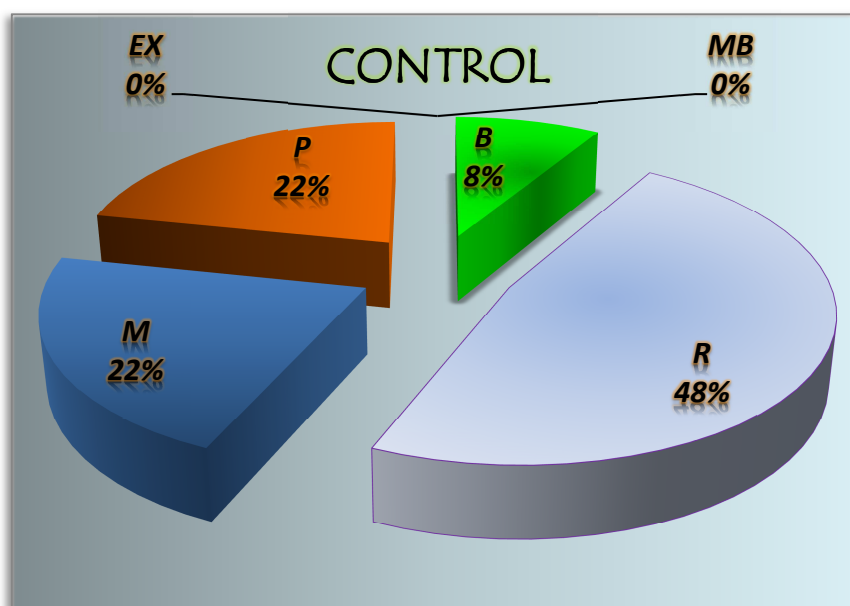


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de precisión de Pase nos dio como resultado que, 1 deportista que equivale al 4% está en la calificación de Muy Bueno, 3 deportistas que son el 13 % en la de Bueno, 8 deportistas que representan el 35% en Regular, 8 Deportistas que equivalen al 35% en Malo, 3 deportistas que equivalen al 13% en paupérrimo.

TEST DE CONTROL

CALIFICACIÓN	CANTIDAD	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	Más de 50	0	0%
Muy bueno	40 – 49	0	0%
Bueno	30 – 39	2	8%
Regular	20 – 29	6	24%
Malo	10 – 19	12	48%
Paupérrimo	Menos de 10	5	20%

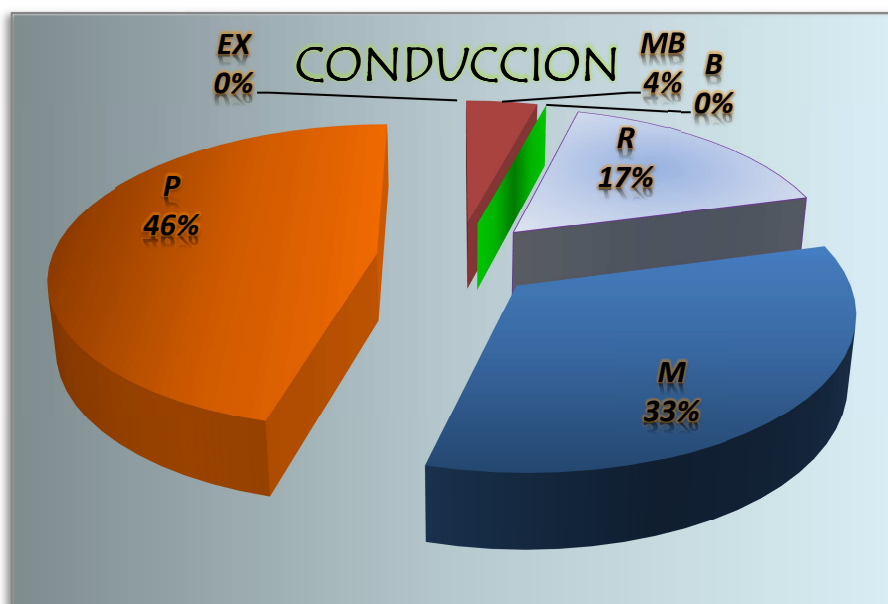


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de control nos dio como resultado que, 2 deportistas que equivale al 8% está en la calificación de Bueno, 6 deportistas que son el 24 % en la de Regular, 12 deportistas que representan el 48% en Malo, 5 Deportistas que equivalen al 20% en paupérrimo.

TEST DE CONDUCCIÓN

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	Menos 12 s	0	0%
Muy Bueno	12 - 13,5 s	1	4%
Bueno	13,6-14,9 s	0	0%
Regular	15-16,4 s	4	17%
Malo	16,5-17,9 s	8	33%
Paupérrimo	Más de 18	11	48%

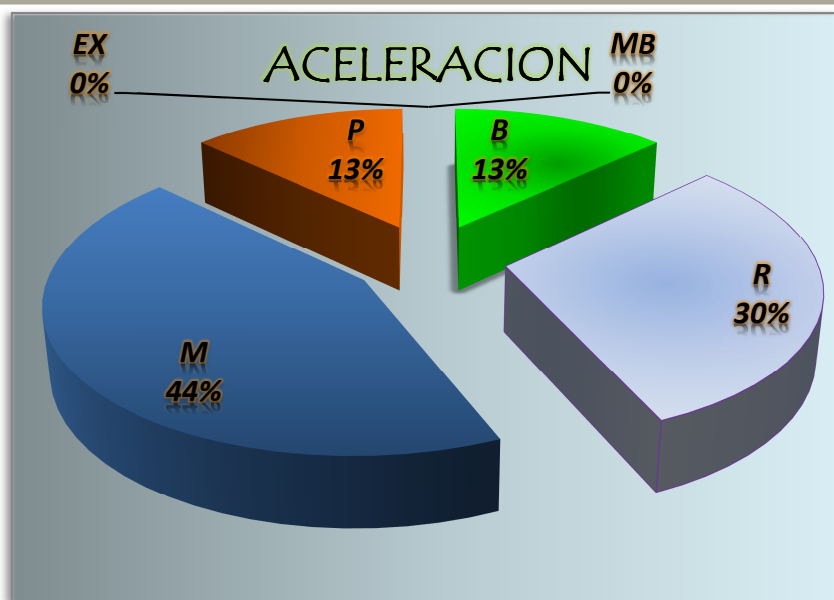


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de conducción nos dio como resultado que, 1 deportista que equivale al 4% está en la calificación de Muy Bueno, 4 deportistas que son el 17 % en la de Regular, 8 deportistas que representan el 33% en Malo, 11 Deportistas que equivalen al 48% en paupérrimo.

TEST DE ACELERACIÓN

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	Menos de 11	0	0%
Muy Bueno	11 – 12	0	0%
Bueno	12,1 – 13	3	13%
Regular	13,1 – 14	7	30%
Malo	14,1 – 15	10	44%
Paupérrimo	Más de 15	3	13%

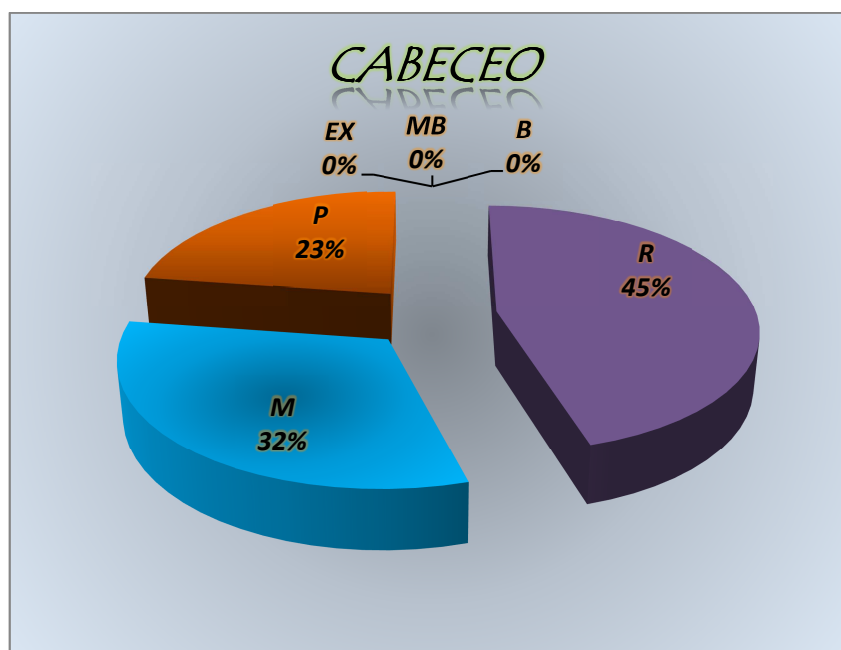


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de aceleración nos dio como resultado que, 3 deportistas que equivale al 13% está en la calificación de Bueno, 7 deportistas que son el 30 % en la de Regular, 10 deportistas que representan el 44% en Malo, 3 Deportistas que equivalen al 13% en paupérrimo.

TEST DE CABECEO

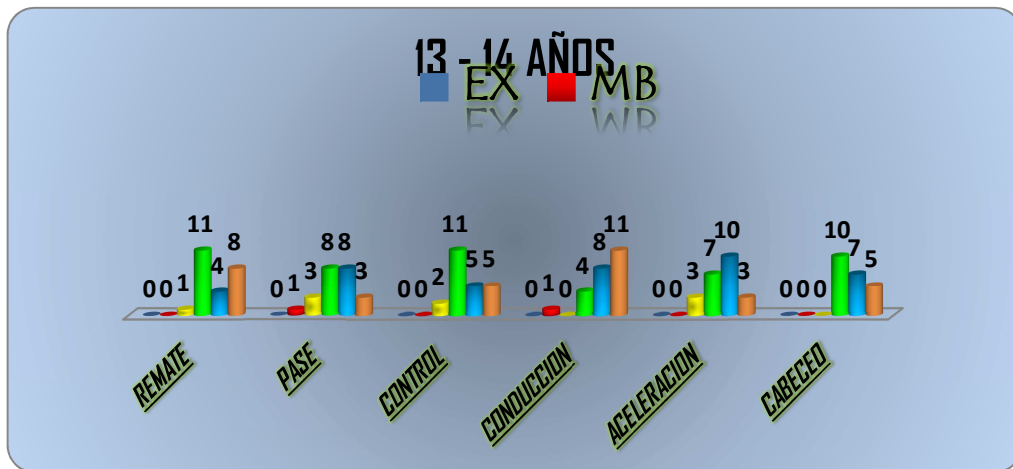
CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	Más de 11 mts	0	0%
Muy Bueno	10 – 10, mts	0	0%
Bueno	9 – 10	0	0%
Regular	8 – 9	10	45%
Malo	6 – 8	7	32%
Paupérrimo	Menos de 6	5	23%



Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de aceleración nos dio como resultado que, 3 deportistas que equivale al 13% está en la calificación de Bueno, 7 deportistas que son el 30 % en la de Regular, 10 deportistas que representan el 44% en Malo, 3 Deportistas que equivalen al 13% en paupérrimo.

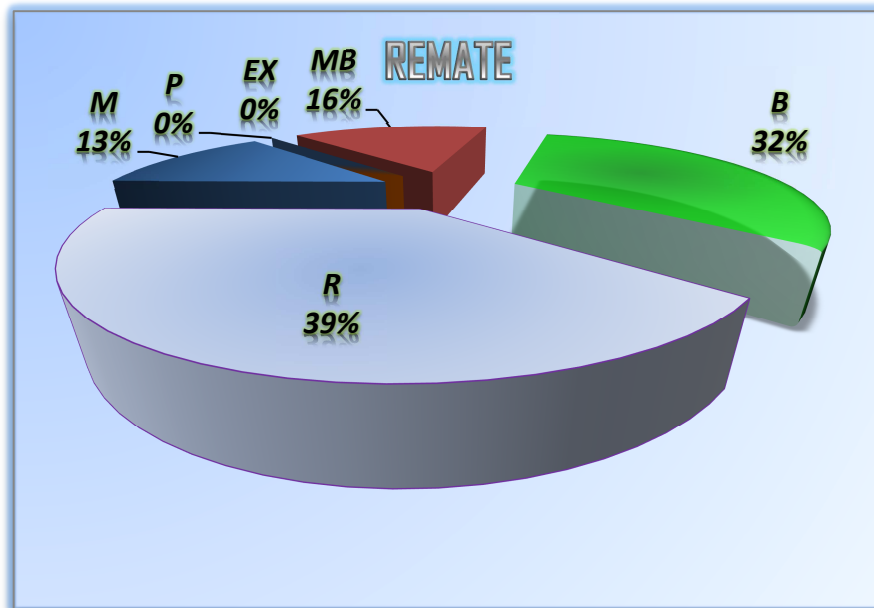
**TOTAL DE RESULTADOS DEL TESTEO TÉCNICO DE LA CATEGORÍA
13-14 AÑOS**



TEST TÉCNICOS TOMADOS A LA CATEGORÍA 15-16 AÑOS

Test de Remate al Arco.

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy bueno	4	5	16%
Bueno	3	10	32%
Regular	2	12	39%
Malo	1	4	13%
Paupérrimo	0	0	0%

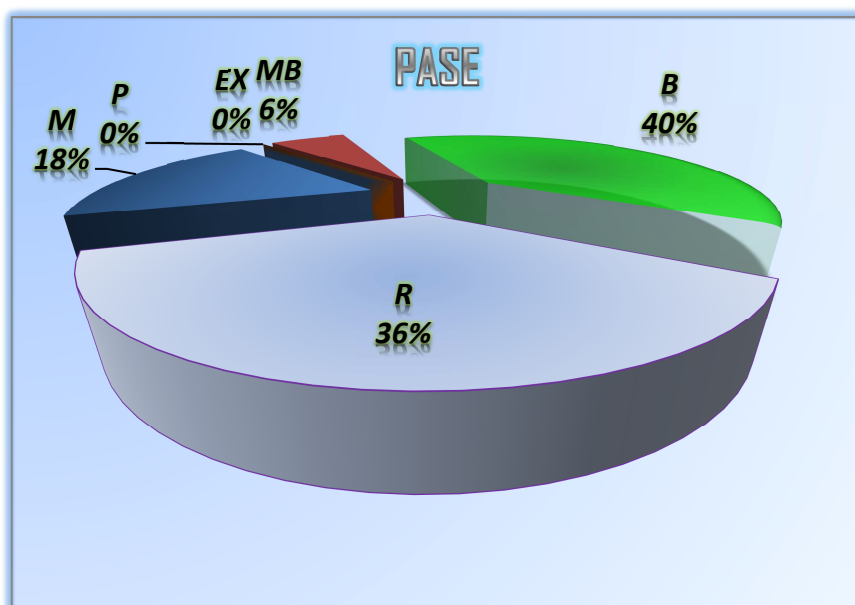


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de Remate nos dio como resultado que, 5 deportistas que equivale al 16% está en la calificación de Muy Bueno, 10 deportistas que son el 32 % en la de Bueno, 12 deportistas que representan el 39% en Regular, 4 Deportistas que equivalen al 13% en Malo.

TEST DE PASE

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy bueno	4	2	6%
Bueno	3	13	40%
Regular	2	12	36%
Malo	1	6	18%
Paupérrimo	0	0	0%

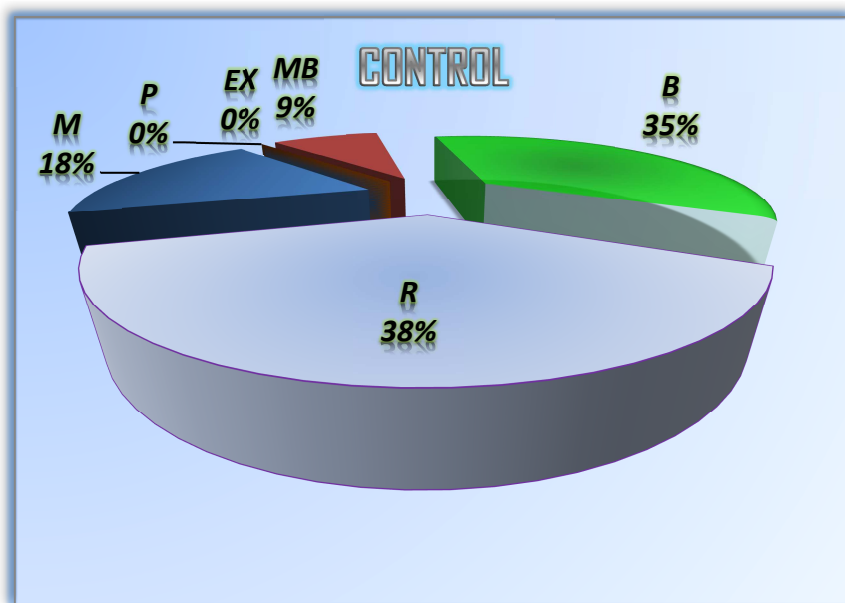


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de pase nos dio como resultado que, 2 deportistas que equivale al 6% está en la calificación de Muy Bueno, 13 deportistas que son el 40 % en la de Bueno, 12 deportistas que representan el 36% en Regular, 6 Deportistas que equivalen al 18% en Malo.

TEST DE CONTROL

CALIFICACIÓN	CANTIDAD	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	Más de 50	0	0%
Muy bueno	40 - 49	3	9%
Bueno	30 - 39	12	35%
Regular	20 - 29	13	38%
Malo	10 - 19	6	18%
Paupérrimo	Menos de 10	0	0%

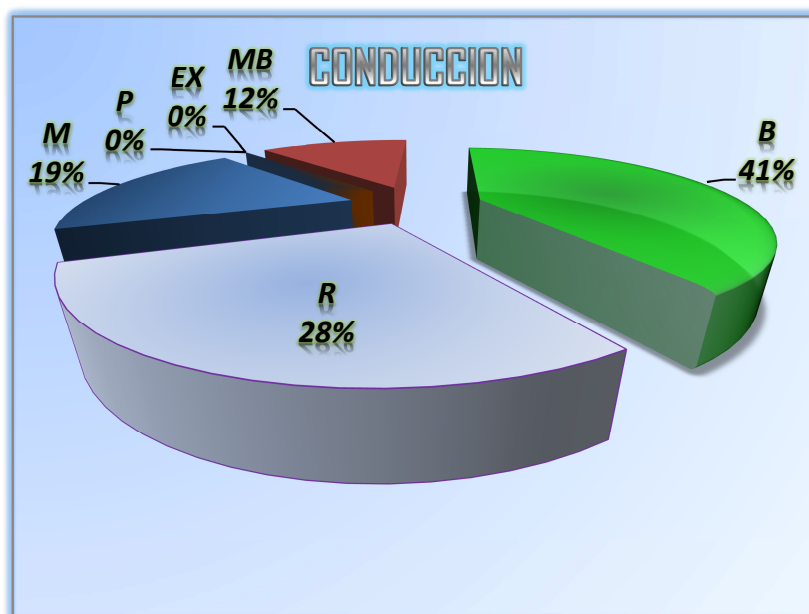


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de Control nos dio como resultado que, 3 deportistas que equivale al 9% está en la calificación de Muy Bueno, 12 deportistas que son el 35 % en la de Bueno, 13 deportistas que representan el 38% en Regular, 6 Deportistas que equivalen al 18% en Malo.

TEST DE CONDUCCIÓN

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS	PORCENTAJE
Excelente	Menos 12 seg	0	0%
Muy Bueno	12 - 13,5 seg	4	12%
Bueno	13,6 – 14,9 seg	13	41%
Regular	15 – 16,4 seg	9	28%
Malo	16,5 – 17,9	6	19%
Paupérrimo	Más de 18 seg	0	0%

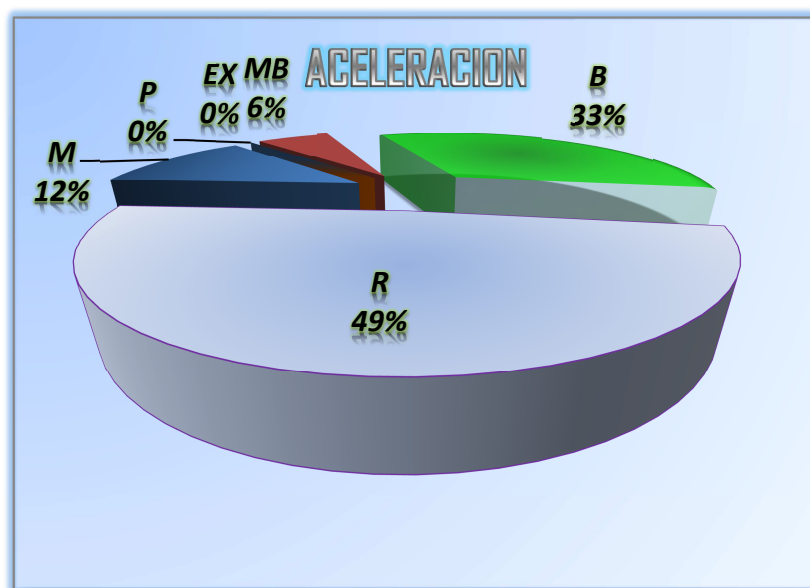


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de Conducción nos dio como resultado que, 4 deportistas que equivale al 12% está en la calificación de Muy Bueno, 13 deportistas que son el 41 % en la de Bueno, 9 deportistas que representan el 28% en Regular, 6 Deportistas que equivalen al 19% en Malo.

TEST DE ACELERACIÓN

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS EN EL TEST	PORCENTAJE
Excelente	Menos de 11 seg	0	0%
Muy Bueno	11 – 12 seg	2	6%
Bueno	12,1 – 13 seg	11	33%
Regular	13,1 – 14 seg	16	49%
Malo	14,1 – 15 seg	4	12%
Paupérrimo	Más de 15 seg	0	0%

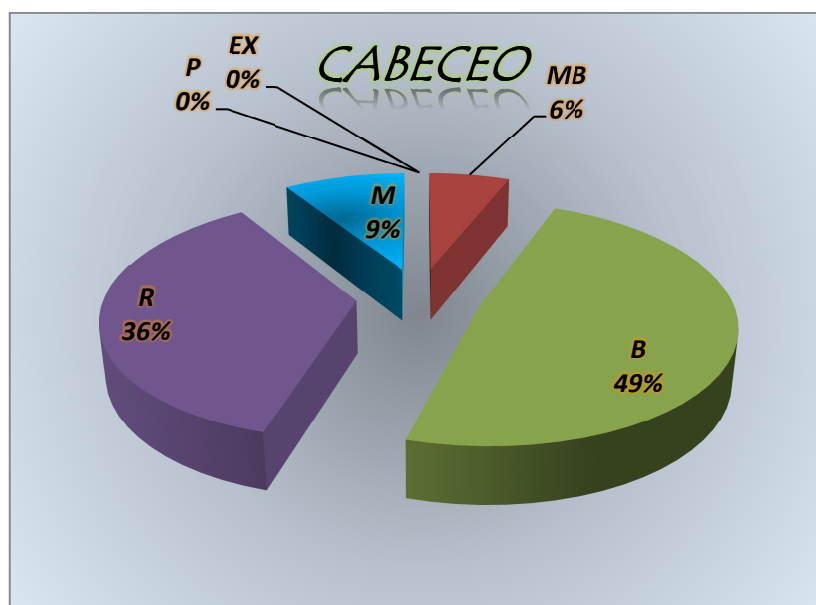


Análisis e Interpretación.

Al tomar el test de Aceleración nos dio como resultado que, 2 deportistas que equivale al 6% está en la calificación de Muy Bueno, 11 deportistas que son el 33 % en la de Bueno, 16 deportistas que representan el 49% en Regular, 4 Deportistas que equivalen al 12% en Malo.

TEST DE CABECEO

CALIFICACIÓN	ACIERTOS	ACIERTOS	PORCENTAJE
Excelente	Más de 11 mts	0	0%
Muy Bueno	10 – 10, mts	2	6%
Bueno	9 – 10	16	49%
Regular	8 – 9	12	36%
Malo	6 – 8	3	9%
Paupérrimo	Menos de 6	0	0%



Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de Cabeceo nos dio como resultado que, 2 deportistas que equivale al 6% está en la calificación de Muy Bueno, 16 deportistas que son el 49 % en la de Bueno, 12 deportistas que representan el 36% en Regular, 3 Deportistas que equivalen al 9% en Malo.

TABLA DE TEST DE LA CATEGORÍA 15-16 AÑOS

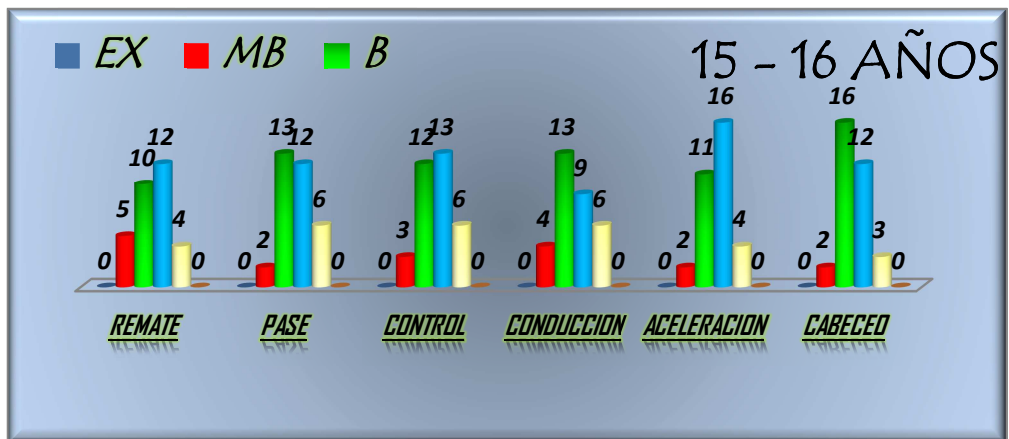
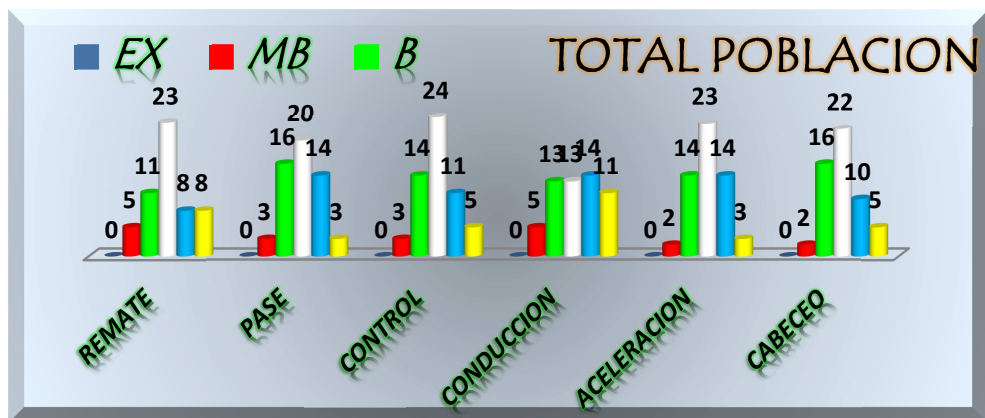


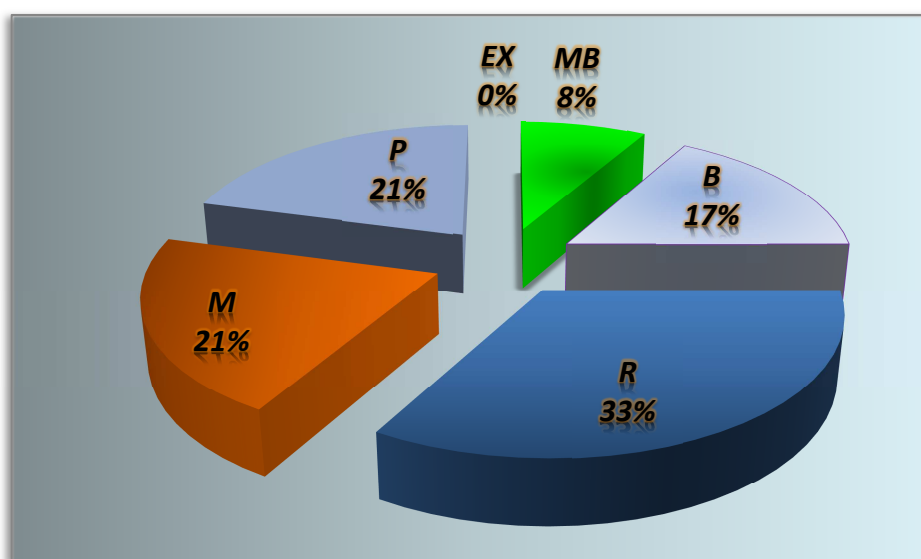
TABLA TOTAL DE LA POBLACIÓN TOMADA



5.7. TEST TÁCTICOS TOMADOS A LOS DEPORTISTAS.

TEST TACTICO OFENSIVO 13 – 14 AÑOS

CALIFICACIÓN	PUNTOS	# DE JUGADORES	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy Bueno	4	2	8%
Bueno	3	4	17%
Regular	2	8	33%
Malo	1	5	21%
Paupérrimo	0	5	21%

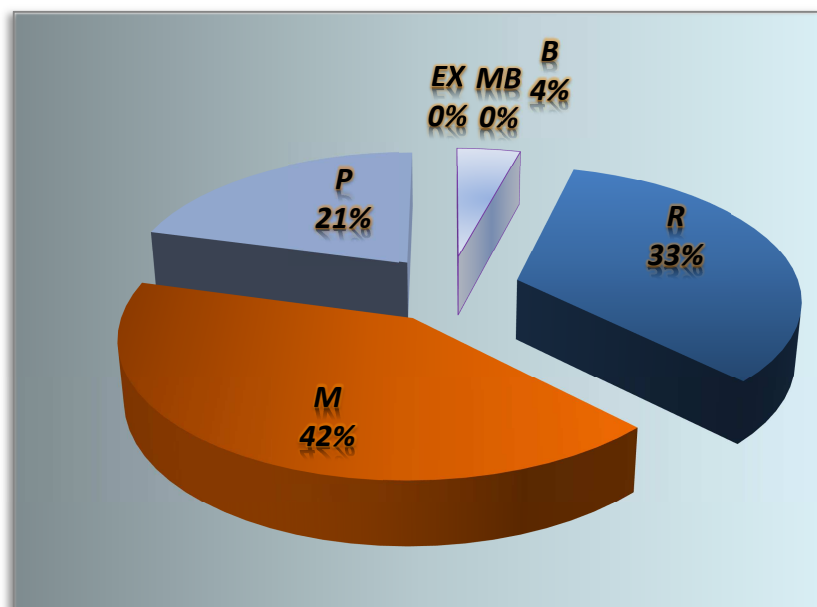


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de los principios tácticos ofensivos a la categoría 13 – 14 años nos dio como resultado que, 0 deportistas que equivale al 0% está en la calificación de Excelente, 2 deportistas que son el 8 % en la de Muy Bueno, 4 deportistas que representan el 17% en Bueno, 8 Deportistas que equivalen al 33% en Regular, 5 deportistas que equivalen al 21% en Malo y 5 deportista que equivalen al 21% en Paupérrimo.

PRINCIPIOS TACTICOS DEFENSIVOS CATEGORÍA 13 – 14 AÑOS

CALIFICACIÓN	PUNTOS	# DE JUGADORES	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy Bueno	4	0	0%
Bueno	3	1	4%
Regular	2	8	33%
Malo	1	10	42%
Paupérrimo	0	5	21%

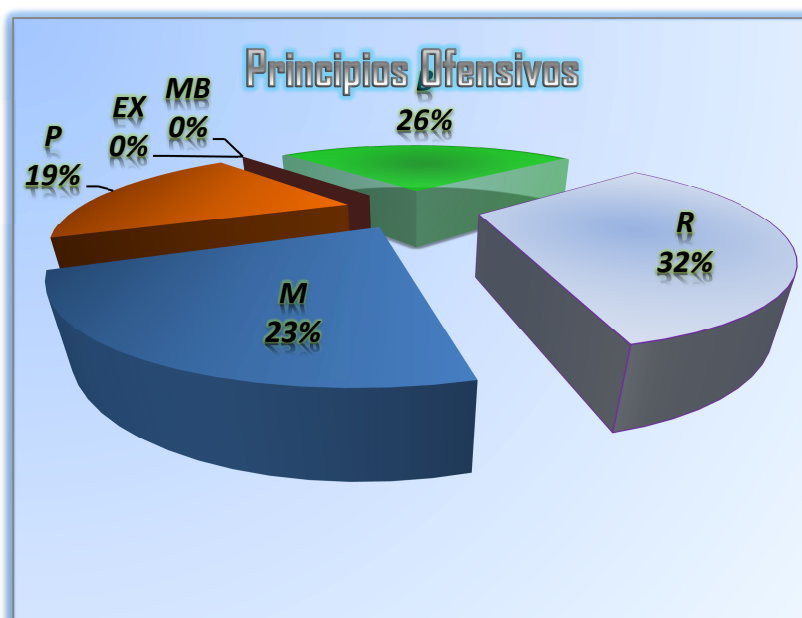


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de los principios tácticos defensivos a la categoría 13 – 14 años nos dio como resultado que, 0 deportistas que equivale al 0% está en la calificación de Excelente, 0 deportistas que son el 0% en la de Muy Bueno, 1 deportistas que representan el 4% en Bueno, 8 Deportistas que equivalen al 33% en Regular, 10 deportistas que equivalen al 42% en Malo y 5 deportista que equivalen al 21% en Paupérrimo.

PRINCIPIOS TACTICOS OFENSIVOS CATEGORÍA 15 – 16 AÑOS

CALIFICACIÓN	PUNTOS	JUGADORES	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy Bueno	4	0	0%
Bueno	3	8	26%
Regular	2	10	32%
Malo	1	7	23%
Paupérrimo	0	6	19%

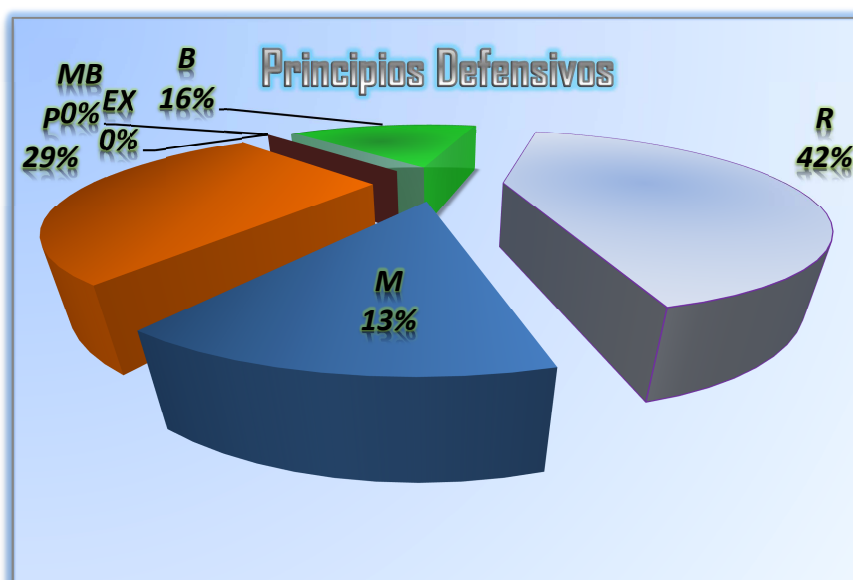


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de los principios tácticos ofensivos a la categoría 15 – 16 años nos dio como resultado que, 0 deportistas que equivale al 0% está en la calificación de Excelente, 0 deportistas que son el 0% en la de Muy Bueno, 8 deportistas que representan el 26% en Bueno, 10 Deportistas que equivalen al 32% en Regular, 7 deportistas que equivalen al 23% en Malo y 6 deportista que equivalen al 19% en Paupérrimo.

PRINCIPIOS TACTICOS DEFENSIVOS CATEGORÍA 15 – 16 AÑOS

CALIFICACIÓN	PUNTOS	JUGADORES	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy Bueno	4	0	0%
Bueno	3	5	16%
Regular	2	13	42%
Malo	1	4	13%
Paupérrimo	0	9	29%

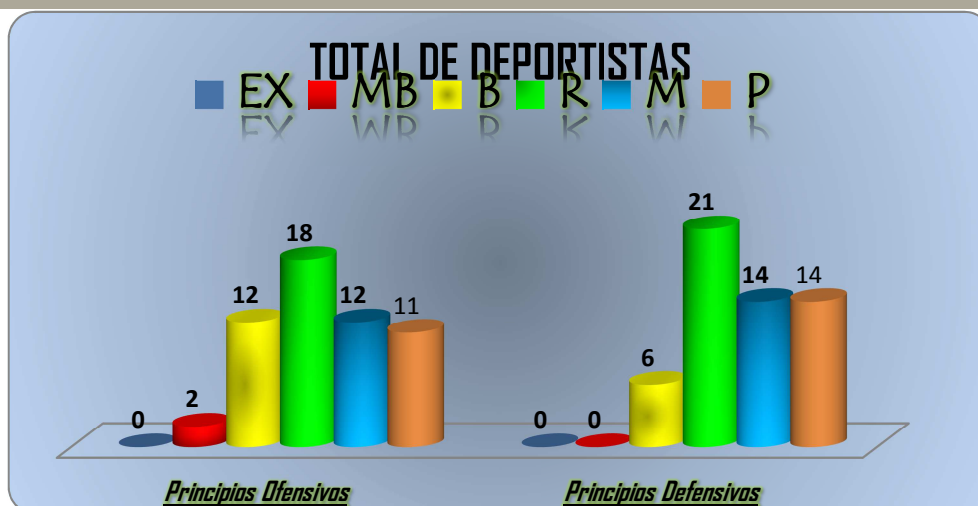


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de los principios tácticos defensivos a la categoría 15 – 16 años nos dio como resultado que, 0 deportistas que equivale al 0% está en la calificación de Excelente, 0 deportistas que son el 0% en la de Muy Bueno, 5 deportistas que representan el 16 % en Bueno, 13 Deportistas que equivalen al 42% en Regular, 4 deportistas que equivalen al 13% en Malo y 9 deportista que equivalen al 29% en Paupérrimo.

TOTAL DE DEPORTISTAS Y SU CALIFICACIÓN EN LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS.

CALIFICACIÓN	PUNTOS	P. OFENSIVOS	P. DEFENSIVOS
Excelente	5	0	0
Muy Bueno	4	2	0
Bueno	3	12	6
Regular	2	18	21
Malo	1	12	14
Paupérrimo	0	11	14

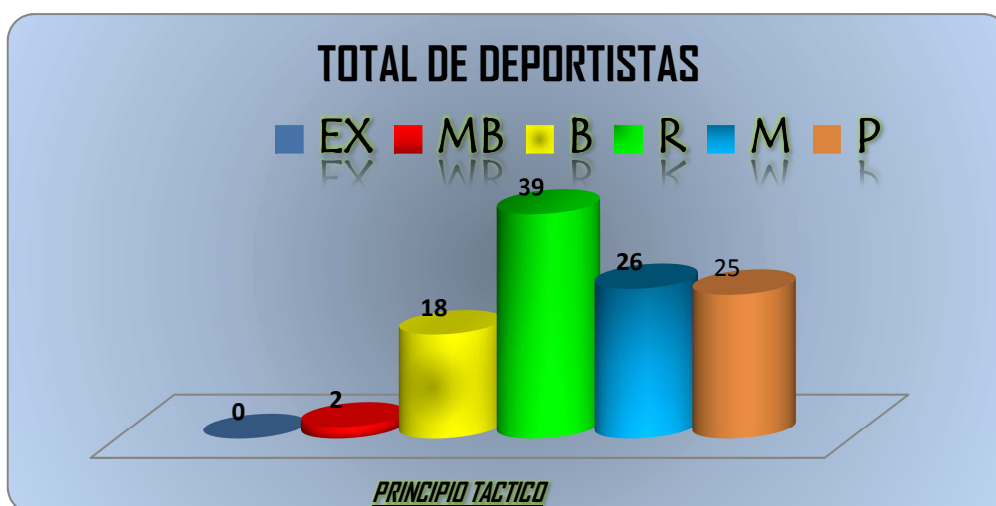


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de los principios tácticos defensivos y ofensivos a la categoría 13 – 14 y 15 – 16 años nos dio como resultado que, en los principios ofensivos se encuentran 2 jugadores con una calificación de muy bueno, 12 jugadores con una calificación de bueno, 18 jugadores con una calificación de regular, 12 jugadores con una calificación de malo, 11 jugadores con una calificación de paupérrimo, en cuanto a los principios defensivos encontramos que 6 jugadores con una calificación de bueno, 21 jugadores con una calificación de regular, 14 jugadores con una calificación de malo, 14 con una calificación de paupérrimo, y como podemos ver los jugadores poseen más conocimiento en los principios defensivos que en los ofensivos.

CALIFICACION GENERAL EN LOS PRINCIPIOS TACTICOS OBTENIDA POR LOS DEPORTISTAS DE LA ATEGORIA 13-14 Y 15-16 AÑOS.

<i>CALIFICACIÓN</i>	<i>PUNTOS</i>	<i># DE JUGADORES</i>
Excelente	5	0
Muy Bueno	4	2
Bueno	3	18
Regular	2	39
Malo	1	26
Paupérrimo	0	25

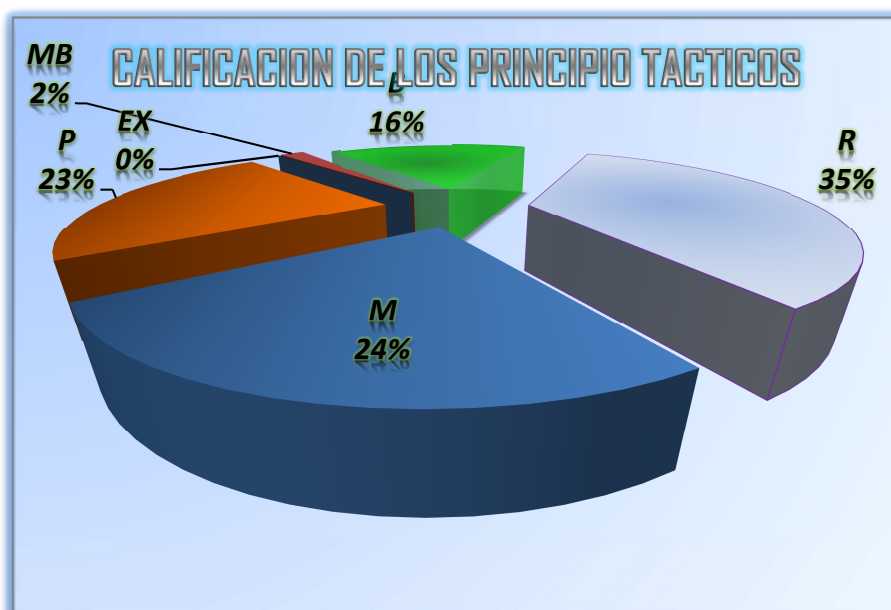


Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de los principios tácticos a la categoría 13 – 14 y 15 – 16 años nos dio como resultado que se encuentran 2 jugadores con una calificación de muy bueno, 18 jugadores con una calificación de bueno, 39 jugadores con una calificación de regular, 26 jugadores con una calificación de malo, 25 jugadores con una calificación de paupérrimo.

CALIFICACION GENERAL EN LOS PRINCIPIOS TACTICOS EN PORCENTAJE OBTENIDA POR LOS DEPORTISTAS DE LA ATEGORIA 13-14 Y 15-16 AÑOS.

CALIFICACIÓN	PUNTOS	JUGADORES	PORCENTAJE
Excelente	5	0	0%
Muy Bueno	4	2	2%
Bueno	3	18	16%
Regular	2	39	35%
Malo	1	26	24%
Paupérrimo	0	25	23%



Análisis e Interpretación.-

Al tomar el test de los principios tácticos a la categoría 13 – 14 y 15 – 16 años nos dio como resultado que, 0 deportistas que equivale al 0% está en la calificación de Excelente, 2 deportistas que son el 2% en la de Muy Bueno, 18 deportistas que representan el 16% en Bueno, 39 Deportistas que equivalen al 35% en Regular, 26 deportistas que equivalen al 24% en Malo y 25 deportista que equivalen al 23% en Paupérrimo.

CONCLUSIONES

- La planificación anual, Macro, meso, micro y de la sesión no existe dentro de la escuela de fútbol del Club Deportivo el Nacional sede Esmeraldas.
- Los objetivos no se plantean en ninguna de las estructuras de planificación como lo es la anual, macrociclos, mesociclos, Microciclo y la sesión de clase. Siendo estos indispensables dentro de toda planificación ya que responde a la meta que se quiere alcanzar dentro del tiempo planificado.
- La metodología que se utiliza en la planificación no se determina ya que no existe una planificación.
- los principios del entrenamiento deportivo no son tomados en cuenta para realizar el trabajo de entrenamiento con los deportistas.
- Se descarta las fases sensitivas a la hora de realizar el entrenamiento, ya que se entrena todas las edades por iguales y dándoles el mismo volumen y la misma intensidad para todos.
- Los volúmenes de trabajo de las direcciones del entrenamiento no existen, ya que los trabajos diarios son realizados de manera espontanea, a criterio del entrenador.
- No presenta plan escrito ni grafico para poder observar objetivamente la planificación plantea por los responsables de la formación de los jóvenes futbolistas.
- La mayoría de los entrenadores no tienen los suficientes conocimientos para enseñar adecuadamente los fundamentos técnicos y tácticos a los jóvenes, teniendo en cuenta que si el proceso de enseñanza de estos fundamentos es la adecuada, en las etapas posteriores, va a ser mucho

más sencillo y fácil introducir la parte táctica en función a las habilidades adquiridas.

- En el test de los elementos técnicos nos dio como resultado que el 71% de los jugadores de la categorías 13-14 y 15-16 años están por debajo de la calificación de bueno y solo el 29% está sobre la calificación de bueno siendo el 6% en la calificación de muy bueno, a lo que podemos decir que prácticamente están en un nivel muy bajo para poder llegar a las categorías formativas.
- Al tomar el test de los elementos tácticos nos dio como resultado que un 82% de los jugadores de la escuela están por debajo de la calificación de bueno y tan solo un 16% en bueno y un impresionante 2% en muy bueno, con lo que se puede claramente analizar que no existe para nada la correcta enseñanza de los principios tácticos en la formación del joven futbolista.
- Con la información palpada de la realidad que se vive en las escuelas hacer un programa que recopile toda la información científica que existe sobre la manera adecuada de trabajar los aspectos técnicos-tácticos para alcanzar un verdadero objetivo de formación integral del joven deportista, y una herramienta indispensable para el entrenador la cual le permita realizar su trabajo con una metodología mucha más eficaz y apropiada para las edades que trabaja , con la cual estará respetando todos los principios del entrenamiento deportivo y las fases sensitivas de cada uno de los jóvenes deportistas.

RECOMENDACIONES

- La planificación es la base de todo trabajo y más aun en el deporte, ya que por medio de esta estaremos forjando el camino que los futbolistas deben seguir para alcanzar el alto nivel, hoy en día la planificación científica es la que determina conjuntamente con las condiciones genéticas que un joven futbolista llegue al alto rendimiento deportivo.

- Al no tener objetivos planteados, no hay meta a la que el joven futbolista tenga que llegar en los aspectos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos al pasar de una categoría a la otra lo que disminuye las posibilidades que este joven futbolista pueda alcanzar la forma deportiva optima que piden ya sean las categorías formativas o la categoría de reserva, he aquí donde la importancia de tener objetivos de formación bien planteados para cada categoría.
- Se debe tener bien definida una metodología de trabajo ya que esta es la que determinara los resultados de formación que se tengan y por lo tanto esta será la catapulta de los jóvenes futbolistas hacia las categorías formativas del club ya que irían de la mano con la filosofía de juego del equipo de primera categoría.
- Se debe tener conocimiento de los principios del entrenamiento deportivo a la hora de realizar todo trabajo que altere la homeóstasis y poder realizar una adecuada distribución de trabajo para alcanzar una adecuada mejora de la forma deportiva del joven futbolista.
- Las fases sensitivas son indispensables ya que por medio de estas tenemos el conocimiento de cuándo es la edad de mayor entrenabilidad de las diferentes direcciones del entrenamiento de formación del joven futbolista.
- Los volúmenes son indispensables ya que por medio de estos podemos determinar al final de la temporada o del macrociclo el trabajo exacto realizado de cada dirección del entrenamiento, para con este dato tener una idea de cómo va desarrollándose el joven futbolista a lo largo de su vida formativa y poder determinar cuáles son las posibles necesidades que este tiene para alcanzar la adecuada forma deportiva.
- La planificación deportiva se expresa de forma visual en el plan escrito y en el plan grafico, es aquí donde se puede ir analizando y evaluando

detalladamente la formación del joven futbolista para poder realizar posteriores cambios en dependencia de las necesidades que el futbolista presente a lo largo de su formación.

- La formación técnica-táctica del joven futbolista exige de mucha preparación académica, del cuerpo técnico, ya que el niño y joven que se encuentra en esta etapa de formación, atraviesa una etapa de desarrollo y crecimiento en la cual se debe conocer sus distintas fases sensitivas, por ello es importante disponer de una planificación anual para la capacitación y actualización de conocimientos de los anteriormente mencionados.
- Realizar un trabajo sistematizado y planificado acorde las necesidades de los jóvenes futbolistas tenga en cada uno de los aspectos técnicos. Con los jóvenes futbolistas de la categoría 13 y 14 años los entrenadores deberán aprovechar esta etapa para corregir errores y pulir los fundamentos técnicos aprendidos en las anteriores etapas.
- Realizar un trabajo sistematizado y planificado acorde las necesidades de los jóvenes futbolistas tenga en cada uno de los principios tácticos.

SEXTA PARTE

PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TITULO DE LA PROPUESTA.

SOFTWARE DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA PARA LOS INTEGRANTES DE LA CATEGORÍA 13-14 Y 15-16 AÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL DEL CLUB DEPORTIVO EL NACIONAL SEDE ESMERALDAS.

6.2. DESCRIPCIÓN

Se planteo la creación de una herramienta tecnológica utilizando programas informáticos como son Microsoft office Excel, Foto Show, Paint.Net, Adobe CS3 y Visual Basic, en la cual los entrenadores tendrán a la mano una guía adecuada con las nuevas tendencias del entrenamiento deportivo en futbol, para realizar correctamente su trabajo formativo de una manera científica, adaptada a las necesidades encontradas en nuestro análisis de la realidad en que se encuentra la escuela, este programa es fácil de usar y de comprender para el entrenador y sobre todo toma en cuenta todos los aspectos de la correcta formación técnico, táctico, físico, psicológico y teórico del joven futbolista para que logre obtener la adecuada forma deportiva para su posterior inclusión en el alto rendimiento deportivo.

6.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El no tener una planificación deportiva en ninguna de sus estructuras, da como resultado directo una pésima preparación en los aspectos técnicos y tácticos de los alumnos de la categoría 13-14 y 15-16 años de la escuela de futbol del Club Deportivo el Nacional sede Esmeraldas.

6.5. MARCO TEÓRICO

6.5.1. PLANO BIOENERGÉTICO

Según verdugo en el 2007 nos da el siguiente concepto, el plano bioenergético es una superficie teórica determinada por limites de los parámetros del consumo de oxígeno, umbral aeróbico, umbral anaeróbico en la que se puede ubicar todo tipo de cargas en función del binomio consumo-producción de energía (potencia).

(Delmas, 2007)

Las células musculares utilizan diferentes tipos de compuestos para producir la energía (ATP): las grasas, los hidratos de carbono, las proteínas y los fosfogenos, el uso predominante de estos sustratos energéticos depende fundamentalmente de la intensidad o potencia del ejercicio al cual este expuesto el futbolista.

Según esto es posible establecer niveles o áreas de entrenamiento para las disciplinas deportivas.

S. ENERGETICO	NIVEL DE TRABAJO
OXIDATIVO	CALENTAMIENTO
	UMBRAL AEROBICO
	UMBRAL ANAEROBICO
V02	POTENCIA AEROBICA
GLUCOLI	PRODUCCION DE LACTATO
	TOLERANCIA AL LACTATO
	RITMO DE JUEGO
A.T.P	CAPACIDAD ALACTICA
	POTENCIA ALACTICA

Tabla 6. 5.1 Parte del plano bioenergético, modificado por sistemas de energía y sus niveles de trabajo en cada uno.

6.5.2. SISTEMA ENERGETICO OXIDATIVO

Se caracteriza fundamentalmente porque en este sistema predomina el metabolismo aeróbico. La mayor parte del ATP que se genera proviene de las mitocondrias y es producido en el ciclo de krebs. Para ello precisa del oxígeno proveniente de la respiración, que debe afluir del torrente sanguíneo.

Las intensidades pasan de muy bajas hasta medias, lo que equivale en sus porcentajes de frecuencia cardiaca del 50% al 70% y en ninguno de los

niveles que comprende se produce acumulación progresiva de lactato sanguíneo según se observa en la tabla 6.5.1

6.5.2.1. NIVEL CALENTAMIENTO

Es un ritmo lento donde el principal combustible para la producción de energía son las grasas, se encuentra inmediatamente sobre el nivel de reposo produciendo niveles bajos de ácido láctico entre 1,5-2 mmol por litro de sangre. Esta zona es ampliamente usada como parte de ciertos calentamientos, para la enseñanza de la técnica, coordinación y en especial para la recuperación activa luego de haber realizado una actividad en zonas de más alta intensidad. El pulso de trabajo para esta zona de intensidad debe estar por debajo de los 24 latidos en 10 segundos o lo que es lo mismo 144 latidos por minuto.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	METODO
CALENTAMIENTO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5 -30MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXTE
TECNICA	TECNICO	5-30 MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXTE
COORDINACION	COORDINATIVO	5-30 MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXTE
AFLOJAMIENTO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5-30 MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXTE
COMPENSACION	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5-40 MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO

6.5.2.2. NIVEL UMBRAL AEROBICO

Es un trabajo de intensidad media, en donde tanto grasas como hidratos de carbono son esenciales para la producción de energía, los niveles de ácido láctico en esta zona alcanzan entre 1,5-2,5 mmol por litro de sangre.

Esta zona puede ser aprovechada para sets largos entre 20-30 minutos y los ejercicios más efectivos que se pueden realizar son aquellos de tipo general y mezcla de deportes, las pulsaciones entran en un rango de 24-26 latidos en 10 segundos o lo que es igual de 144-156 por minuto.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	METODO
CALENTAMIENTO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5 -30MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXT
TECNICA	TECNICO	5-60 MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXT
COORDINACION	COORDINATIVO	5-60 MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXT
AFLOJAMIENTO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5-60 MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXT
FISICO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5-90 MIN	5"-30"	CONTINUO REPETICION INTERVALO EXT

6.5.2.3. UMBRAL ANAERÓBICO.

Es identificado como el nivel del umbral anaeróbico (entrada de producción de energía anaeróbicamente), donde los hidratos de carbono son utilizados como fuente energética principal. El ácido láctico toma valores de 2,5 a 4 mmol por litro de sangre y se obtiene mayores ganancias para el entrenamiento aeróbico.

En lo referente a la frecuencia cardíaca, esta va de 26-28 latidos en 10 segundos o lo que es lo mismo de 156-168 latidos por minuto.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	METODO
TECNICA	TECNICO	5-20 MIN	5"-60"	CONTINUO FARTLEK INTERVALO EXT
COORDINACION	COORDINATIVO	5-20 MIN	5"-60"	CONTINUO FARTLEK INTERVALO EXT
FISICO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5-60 MIN	5"-60"	CONTINUO FARTLEK INTERVALO EXT

La intensidad aumenta y los intervalos de entrenamiento se acortan, en este nivel fundamental de trabajo se desarrolla el consumo máximo de oxígeno (VO₂ max.); por tener un abastecimiento energético mixto tanto aeróbico como anaeróbico, la frecuencia cardíaca puede aumentar hasta unos 30 latidos en 10 segundos o 180 en un minuto, el ácido láctico toma valores de 4-8 mmol./l.

Es importante anotar que para individuos fondistas de años de preparación (7-8 años), es probablemente esta zona la que mejora su rendimiento, debido a que la velocidad de A3 no es lo suficientemente estimulante en este tipo de deportistas, teniendo necesidad de buscar mayor intensidad para satisfacer las necesidades de entrenamiento.

La energía es suministrada por el metabolismo anaeróbico de los hidratos de carbono.

6.5.3. VO₂

El consumo máximo de oxígeno (VO₂) , está limitado fundamentalmente por la por la capacidad muscular para extraer y utilizar el oxígeno proveniente de la sangre.(Delmas, 2007)

El VO₂ supone un índice de aptitud física cardiovascular y de estimación de rendimiento físico, muchos métodos y sistemas de entrenamiento son aplicados para mejorar este parámetro, pero por lo que se sabe existen ciertas limitaciones en su mejora especialmente en lo correspondiente a los parámetros relativos a la circulación y respiración. Esto sucede por la individualización de cada organismo, Ya que cada organismo responde de manera diferente a los estímulos proporcionados por el entrenamiento.

6.5.3.1. POTENCIA AERÓBICA

La intensidad aumenta y los intervalos de entrenamiento se acortan, en este nivel fundamental de trabajo se desarrolla el consumo máximo de oxígeno (VO₂ max.); por tener un abastecimiento energético mixto tanto aeróbico como anaeróbico, la frecuencia cardíaca puede aumentar hasta unos 30 latidos en 10 segundos o 180 en un minuto, el ácido láctico toma valores de 4-8 mmol./l.

La energía es suministrada por el metabolismo anaeróbico de los hidratos de carbono.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	METODO
TECNICA	TECNICO	5-20 MIN	5"-60" (5"-30") 180" SERIE	CONTINUO FARTLEK INTERVALO INTEN INTERVALO SERIE
COORDINACION	COORDINATIVO	5-20 MIN	5"-60" (5"-30") 180" SERIE	CONTINUO FARTLEK INTERVALO INTEN INTERVALO SERIE
FISICO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO- TECNICO	5-30 MIN	5"-60" (5"-30") 180" SERIE	CONTINUO FARTLEK INTERVALO INTEN INTERVALO SERIE

6.5.4. ZONA GLUCOLITICA.

A partir de la intensidad que se ve reclamado el VO₂ el metabolismo aeróbico ya no puede seguir aumentando la producción de ATP al verse saturado, por ello la única posibilidad de aumentar y producir energía es la vía anaeróbica, y en especial utiliza el glucógeno como fuente de energía para realizar el trabajo al que se está exponiendo el organismo del deportista. Esta zona posee 3 niveles los cuales son producción de lactato, tolerancia al lactato y ritmo de juego los cuales analizaremos a continuación.

6.5.4.1. NIVEL DE PRODUCCIÓN DE LACTATO.

El entrenamiento realizado con niveles de ácido láctico mayores a 8 mmol/l de sangre permiten un incremento del rendimiento del entrenamiento anaeróbico y mejora la capacidad de producción del ácido láctico, el tiempo de las actividades inherentes a esta zona es relativamente corto, de unos 40 segundos con recuperación que va de 2-3 minutos, permitiendo que se ejecuten un mayor número de repeticiones antes que la acumulación de ácido láctico llegue a un nivel máximo, causando una fatiga completa.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	METODO
TECNICA	TECNICO	5-20 MIN	5"-180" 5"-30" (180") SERIE	FARTLEK REPETICION INTEVALO SERIE
COORDINACION	COORDINATIVO	5-20 MIN	5"-180" 5"-30" (180") SERIE	FARTLEK REPETICION INTEVALO SERIE
FISICO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5-30 MIN	5"-180" 5"-30" (180") SERIE	FARTLEK REPETICION INTEVALO SERIE

6.5.4.2. TOLERANCIA AL LACTATO

La tolerancia al lactato debe ser desarrollada en sets de 4-5 repeticiones × 60 segundos al esfuerzo máximo (100% de intensidad) con descanso de 6-10 minutos para permitir que de repetición a repetición el atleta se recupere de buena manera. En este tipo de entrenamiento, los niveles máximos de

lactato son alcanzados luego de la segunda o tercera repetición, teniendo el deportista que aprender a tolerar y producir grandes niveles de ácido láctico y con ello la sintomatología que lo acompaña como dolores y contracciones musculares, falta de aire, etc. Sin perder la coordinación y la velocidad de ejecución. En esta intensidad de trabajo, los niveles de lactato y frecuencia cardíaca alcanzan niveles maximales.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	METODO
TECNICA	TECNICO	5-20 MIN	1-6 MIN	C,F,I
COORDINACION	COORDINATIVO	5-20 MIN	1-6 MIN	C,F,I
FISICO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5-30 MIN	1-6 MIN	FARTLEK REPETICION

6.5.4.3. RITMO DE JUEGO

Esta zona de entrenamiento es anaeróbica principalmente y se refiere al entrenamiento del ritmo normal con que se juega el futbol, se la realiza en distancias parciales, es decir en tiempos y distancias menores, o, distancias y tiempos mayores a la actividad del deportista, permitiendo que el deportista se acostumbre a saber los tiempos parciales en una determinada competencia y nos permite además planificar los diferentes planteamientos tácticos del juego.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	METODO
TECNICA	TECNICO	5-20 MIN	5"-30"	C,F,I
COORDINACION	COORDINATIVO	5-20 MIN	5"-30"	C,F,I
FISICO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5-90 MIN	5"-30"	CONTINUO FARTLEK ROTAS SIMULADORAS JUEGO

6.5.5. ZONA DE FOSFAGENOS

En esta zona utilizando esencialmente como combustible el fosfogeno , los estímulos aplicados en esta zona no producirán lactato , pero nada más lejos de la realidad ya que incluso en esfuerzos de intensidad máxima y de corta duración alrededor de 5 segundos se produce cantidades de lactato (Zouhal, 2001; billat, 2002). En esta zona inciden las intensidades máximas y sub máximas en base al metabolismo alactico dado que hay diferencias y a pesar del tiempo que se pueden mantener los esfuerzos a estas intensidades es muy reducido, se a dividido a esta zona en 2 niveles capacidad anaeróbica alactico y potencia anaeróbica alactico.

6.5.5.1. CAPACIDAD ANAERÓBICA ALACTICA

Es esta inciden las intensidades muy próximas a la máximas son trabajos de velocidad máxima, la escala para medir esta trabajo asilan entre el 98% y el 100% de la capacidad anaeróbica alactico. En el futbol son trabajos de velocidad de traslación y de desplazamiento con balón.

DURACION	INTENSIDAD	MICRO PAUSA	MACRO PAUSA	SERIES	EJERCICIOS	VOLUMEN
5-15 seg	90-95%	2 - 6 min	10 - 15 min	2 -4 ser	3 ha 5	600 - 1000mt

6.5.5.2. POTENCIA ANAERÓBICA ALACTICA

Las intensidades que fluctúan en este nivel son las más altas, son las que precisan más cantidad de ATP en unidad de tiempo, simultáneamente su duración es muy corta, la velocidad de reacción es una de las direcciones que mas representa a la potencia alactico.

DURACIÓN	INTENSIDAD	MICRO PAUSA	MACRO PAUSA	SERIES
1 - 5 seg	95-100%	1,5 - 3 min	8 - 10 min	3 ha 6seri

6.6 PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Seirulo (2004) la define como la propuesta teórica constituida por la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo (testeo) del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso prever la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

En la cual tenemos la división de la planificación en el macrociclo, mesociclo, Microciclo y por último la sesión de entrenamiento, en la cual la forma de estructurar cada uno de estos varia y es sumamente flexible ya que el diseño de estas planificaciones depende básicamente de las necesidades que tiene el grupo de deportistas o el club (objetivos que se quiere alcanzar) para el cual se vaya a trabajar y a lo largo de los años se viene tratando de conseguir un modelo optimo y cada vez han salido nuevos autores tratando de modificar la forma del diseño para tratar de alcanzar objetivos propios de cada deporte, con los continuos cambios que tiene el deporte a lo largo de los años han obligado a que los cambios también sean visibles desde la forma de entrenar ya que el deporte tiene ejes fundamentales los cuales dependen uno del otro, y es así como la periodización se basa en el criterio científico pero no se basa en un modelo establecido si no que cada cuerpo técnico realiza su modelo de acuerdo a los objetivos y las necesidades que poseen sus deportistas en el momento del inicio de la temporada.

6.6.1.1. MACROCICLO

El macrociclo es la representación del trabajo de todas las direcciones del entrenamiento en las cuales se determina los volúmenes en que se van a trabajar y las fechas a lo largo de toda la temporada la cual no tiene una forma de realización definida, si no que esta es muy flexible siempre y cuando esté basada en el criterio científico de la periodización del

entrenamiento deportivo su duración va desde los 3 meses hasta los 12 meses y contiene una o varias fases competitivas.

Como ya sabemos el macrociclo tiene sus componentes los cuales son el mesociclo y el microciclo de trabajo.

6.6.1.2. MESOSICLO

Unidad temporal de planificación de duración variable con un intervalo de 2 a 8 semanas que responderá a la necesidad y ritmo de mejora de determinadas capacidades (Carrasco, 2006).

6.6.1.3. MICROCICLO

Está constituido por el encadenamiento de una serie de sesiones de entrenamiento, durante un período corto de tiempo. Normalmente corresponden a una o dos semanas de trabajo, pero disponiendo de dos tipos de estructuras: una acumuladora de esfuerzos y otra de restablecimiento. Según García Manso (1996).

6.6.1.4. LA SESIÓN

La sesión como unidad básica del proceso de entrenamiento, está formada por ejercicios destinados al desarrollo y mejora de una o varias cualidades; estando determinadas por un número, orientación y distribución de los ejercicios (Carrasco, 2006).

La cual se subdivide en tres fases la parte inicial o calentamiento, la parte principal donde van los contenidos planificados del entrenamiento en su respectivo día o fecha en el microciclo. Y la parte final o vuelta a la calma en donde se trata de volver al organismo del deportista a la normalidad y se realiza la retroalimentación de los contenidos impartidos en la parte principal.

6.6.2 PERIODIZACIÓN DE LA FUERZA

Para conseguir un rendimiento máximo, hay que planificar el entrenamiento y periodizarlo de modo que asegure la mejora del rendimiento de una fase a la otra, alcanzándose los niveles más altos durante la competiciones y este método se aplica al entrenamiento de la fuerza

(BOMPA T. O., 2000), siguiendo a Bompa encontramos que para un correcto trabajo de fuerza en el futbolista debemos trabajar 4 fases las cuales son:

- Adaptación anatómica
- Hipertrofia
- Fuerza máxima
- Conversión o fuerza explosiva.

6.6.2.1. ADAPTACIÓN ANATÓMICA.

Es la adaptación progresiva de los músculos, y en especial de las inserciones musculares en los huesos, al objeto de aguantar con mayor facilidad las posteriores cargas cada vez más pesadas durante las siguientes fases del entrenamiento deportivo, el mejor método para trabajar esta fase es en circuito sobre todo por que aporta una estructura organizada y altera el empleo de los grupos musculares.

A continuación veremos una tabla guía del trabajo según (BOMPA T. O., 2000)

Parámetros	Principiantes	Elite
Duración	8-10 semanas	3 – 5 semanas
Carga (con pesas)	30-40%	40-60%
Estaciones por circuito	9 – 12	6 - 9
Series	2 – 3	3 - 5
Tiempo de trabajo total	20 – 25 min	30 – 40 min
Micro pausa	90 seg	60 seg
Macro pausa	2 – 3 min	1 - 2 min
Frecuencia semanal	2 – 3 veces	3 – 4 veces

6.6.2.2. HIPERTROFIA.

Es la fase en donde se aumenta el volumen de las miofibrillas musculares, y utilizaremos el método del culturismo pero nos diferenciaremos del culturismo en que ellos utilizan para aumentar la musculatura general y el

futbol lo utilizaremos para aumentar el volumen de los músculos motores primarios específicos del deporte.

Tabla del trabajo de la hipertrofia.

Parámetros	Trabajo
Duración	4 - 6 semanas
Carga (con pesas)	70-80%
Ejercicios	6 - 9
Repeticiones	6 - 12
Series	4 - 8
Micro pausa	3 – 5 min
Velocidad de Ejecución	Lenta a medio
Frecuencia semanal	2 – 4 veces

6.6.2.3. FUERZA MÁXIMA

Capacidad neuromuscular de vencer una carga máxima, utilizando la máxima fuerza del deportista (BOMPA T. O., 2000)

Partiendo de esta conceptualización la fuerza máxima es el pilar para mejorar la fuerza explosiva que es la que posteriormente se trabajara en el futbol ya que mientras más fuerte es mucho más será la taza del rendimiento en la siguiente fase.

Parámetros	Trabajo
Carga (con pesas)	90 - 100%
Repeticiones	1 – 4
Series	6 – 10
Micro pausa	3 – 6 min
Velocidad de Ejecución	Lenta
Frecuencia semanal	2 – 4 veces

6.6.2.4. FUERZA EXPLOSIVA

Capacidad neuromuscular de vencer una carga el mayor número de veces en el menor tiempo posible (BOMPA T. O., 2000)

Esta es la fuerza determinante en el fútbol ya que la mayor parte de acciones físicas son utilizando esta fuerza, por la naturaleza del deporte mismo, a continuación veremos una tabla de trabajo de esta manifestación de la fuerza.

Parámetros	Trabajo
Carga (con pesas)	30-50%
Ejercicios	2 – 4
Repeticiones	4 – 10
Series	3 – 6
Micro pausa	3 – 5 min
Velocidad de Ejecución	Rápida
Frecuencia semanal	2 – 3 veces

6.7. TEST FÍSICOS.

El Testeo es un proceso con carácter instrumental, que permite recopilar información para la evaluación-intervención, en función de transformar o modificar algo, desde un estadio inicial hacia uno potencial, lo que garantiza una atención diferenciada. (PONCE, 2011)

Las pruebas de aptitud física, como medio para obtener una información de la capacidad y estado físico de los deportistas y en base a estas tener claro las necesidades y que camino poder seguir para alcanzar los objetivos que se quiere lograr con el grupo que se tiene.

6.7.1. VO2 MAX

El volumen de consumo máximo de oxígeno es un factor indispensable y ya establecido en la mayoría de deportes cuales son los baremos que un deportista debe permanecer para entrar en una buena forma física en ese deporte, a lo largo de los años se ha mantenido tradicionalmente la toma de el test de Cooper para saber el VO2 pero se han violado las direcciones condicionantes y determinantes de los deportes cíclicos con los asiclicos ya

que no es igual el atletismo que el futbol, para el futbol utilizaremos el bip test el cual es un programa informático el cual está diseñado para los deportes en conjunto por las características determinantes del movimientos que estos tienen el cual consiste en recorrer 20 metros , con la guía auditiva del programa el cual va determinando la intensidad a la cual debe ir el deportista, la cual va aumentando progresivamente cada 2 min de trabajo, el deportista quedara fuera de la prueba cuando este ya no pueda cumplir con la exigencia del sonido.



6.7.2. VELOCIDAD

Su principal propósito es medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas del futbolista lo cual es determinante para el futbol.

Para realizar esta prueba necesitamos el terreno de la cancha de futbol y que los deportistas estén con la indumentaria fundamental.

Se marcara una línea de 25 metros de distancia total, y dividida en forma de zigzag con una delimitación de 5 metros entre punto y punto del zigzag, la cual el deportista no podrá tocar las estacas que están en cada delimitación.

6.7.3. TEST DE COORDINACIÓN.

Según Hernández Corvo (1989), la coordinación es el resultado de la asociación entre el control de los tiempos biológicos y el control muscular, de modo que se integran o se asocian acciones musculares en el logro de la expresión de conducta espacial a partir del movimiento.

Para realizar el *T40* se limita una línea de 10 metros horizontal y en la mitad sale otra línea de 10 metros, dándonos una forma de "T" en la cual el deportista tiene que realizar el recorrido desde el punto inicial en la base de la T hasta llegar a la intersección de las líneas para realizar un desplazamiento al punto de la izquierda y tocarlo para luego lateralmente desplazarse hasta el punto de lateral derecho y regresar hasta el punto medio para posteriormente regresar de espaldas al punto de inicio todo esto a máxima velocidad posible y se anotara el tiempo desde que sale hasta que regresa al punto de partida. (LOPEZ, 2002)

6.7.4. TEST DE FLEXIBILIDAD

Su objetivo es medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla ya que estos son los más importantes en los futbolistas de campo.

Al iniciar la ejecución el sujeto permanecerá sentado con los pies a la altura de los hombros, a la señal del controlador, el ejecutante flexionara el tronco adelante, empujando con ambas manos simultáneamente hasta conseguir la mayor distancia posible, y se medirá la punta de los dedos, tomando en cuenta que la línea formada por los pies es la base, es allí donde está la zona 0 lo que quiere decir que si pasa es resultado positivo y se no llega es resultado negativo iniciando desde -1.

6.7.5. TEST DE FUERZA

La fuerza se la tomara por 2 modelos de trabajo los cuales detallaremos a continuación

- 1) RM. la repetición máxima es la ejecución de un ejercicio determinado con un peso el cual se irá incrementando progresivamente hasta que el deportista falle la ejecución y se anotara ese resultado.
- 2) El deportista llega a un peso medio y realiza las ejecuciones tantas pueda hasta que falle y esas repeticiones se las multiplicara por la tabla de brzycki.

6.8 TEST TÉCNICOS

Estos test reflejan los elementos técnicos individuales y colectivos que realiza el jugador con la pelota los cuales veremos a continuación.

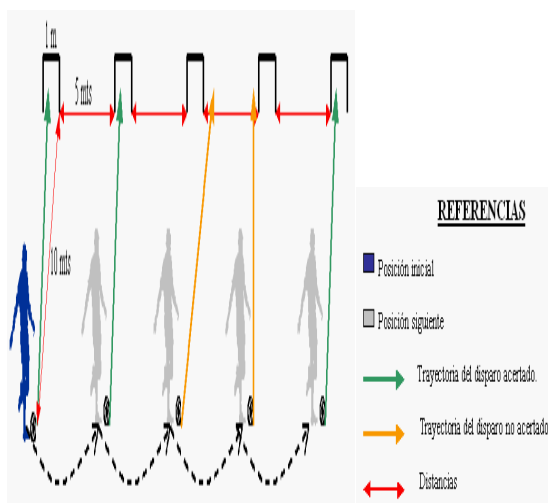
6.8.1. TEST DE PRECISIÓN DE PASE

OBJETIVO: Determinar la eficiencia del niño para realizar los pases.

ELEMENTOS: 10 Vallas, 5 balones de acuerdo a la categoría

DESCRIPCIÓN: El niño (jugador) trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas) ubicadas a 5 mts, debiendo hacerlo en el menor tiempo posible. Se contabilizan los aciertos.

VARIANTES: Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.



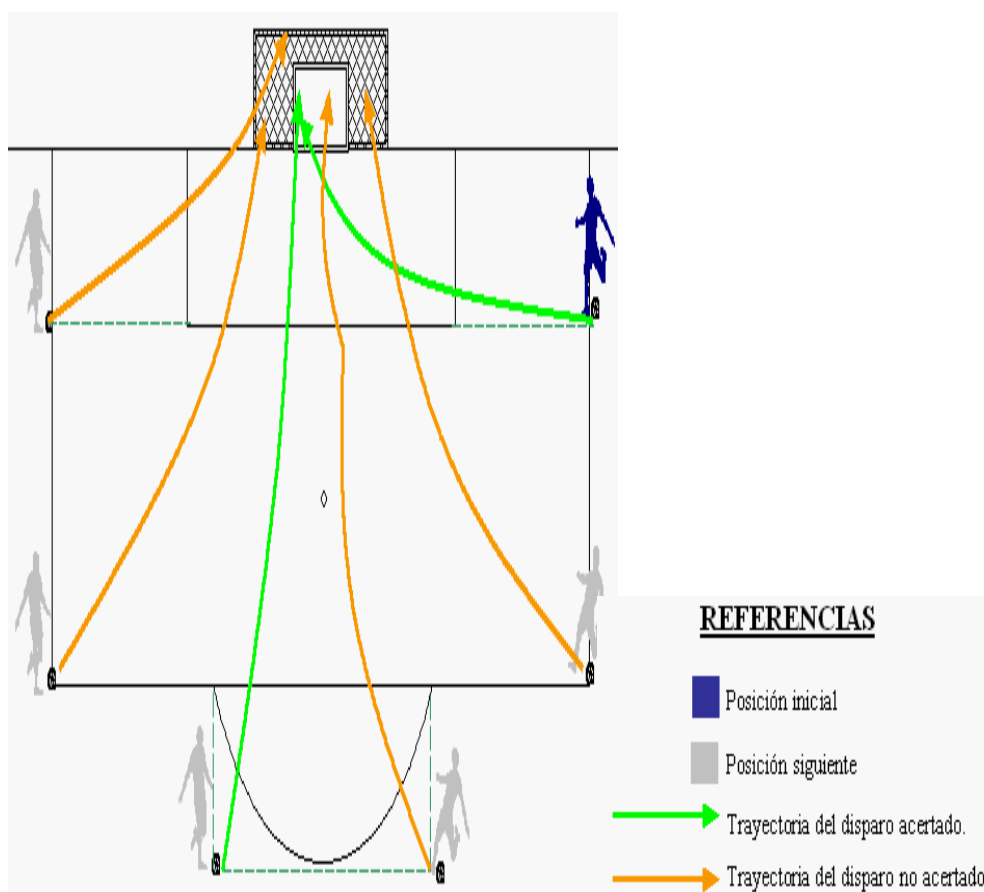
6.8.2. TEST DE REMATE

OBJETIVO: Determinar la precisión y dirección del disparo con empeine.

ELEMENTOS: 6 Balones de acuerdo a la categoría, un arco de acuerdo a la categoría, áreas chica y grande marcadas, de acuerdo al tamaño de la cancha de cada categoría.

DESCRIPCIÓN: Se colocan los 6 balones como indica la figura. El jugador debe tratar de introducirlos en el arco pequeño sin que bote antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y dos puntos por la trayectoria del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos.

VARIANTES: Se asigna 2 puntos a los aciertos que ingresen únicamente junto a los postes y 1 punto a los que ingresen por el centro.



VALORACIÓN DE RESULTADOS

ACIERTOS	CALIFICACIÓN
6	Excelente
5	Muy bueno
4	Bueno
3	Regular
2	Malo
1 y 0	Paupérrimo

6.8.3. TEST POTENCIA DE REMATE

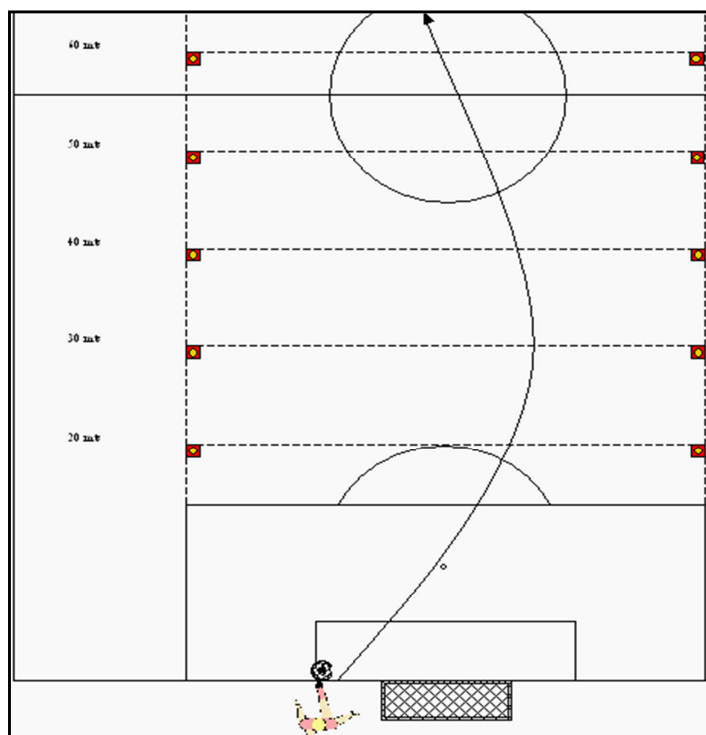
OBJETIVO: Determinar la eficiencia de la potencia del remate.

ELEMENTOS: 12 estacas, 2 balones de acuerdo a la categoría, cinta métrica.

DESCRIPCIÓN: Se delimita el campo con las estacas cada 5 metros de lado a lado. El jugador tira (chutea) el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que toca tierra nuevamente.

Se realizan dos disparos con cada pierna en dos series y se toma el mejor intento con cada pierna.

VARIANTES: El entrenador puede lanzar el balón y después de que de un bote el balón, el jugador golea el balón lo más lejos posible



VALORACIÓN DE RESULTADOS

DISTANCIA	CALIFICACIÓN
Mas 60 Mts	Excelente
50 – 60 Mts	Muy bueno
40 – 50 Mts	Bueno
30 – 40 Mts	Regular
20 – 30 Mts	Malo
Menos de 20 mts	Paupérrimo

6.8.4. TEST DE CONTROL (dominio) DE BALÓN

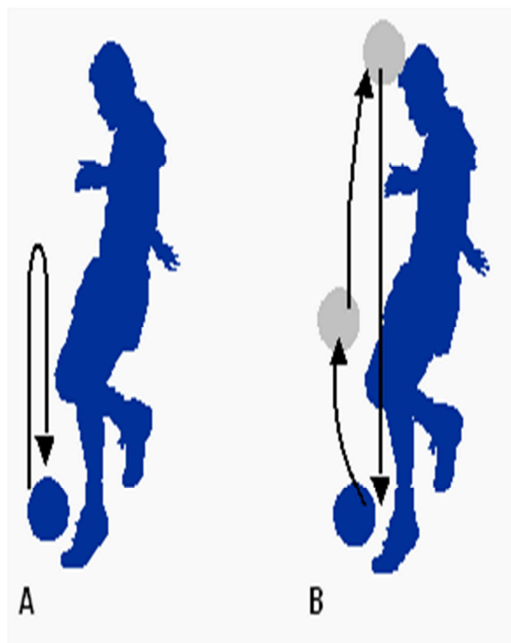
OBJETIVO: Determinar la eficiencia del niño en el dominio del balón.

ELEMENTOS: 1 Balón de acuerdo a la categoría, planilla de control

DESCRIPCIÓN: Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 50).

Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

VARIANTES: Mantener la pelota en el aire, pero respetando la secuencia “pié-muslo-cabeza-pié”, que se puede aplicar una vez que el niño haya aprendido los diferentes fundamentos técnicos.



VALORACIÓN DE RESULTADOS

CANTIDAD	CALIFICACIÓN
Más de 50	Excelente
40 – 49	Muy bueno
30 – 39	Bueno
20 – 29	Regular
10 – 19	Malo
Menos de 10	Paupérrimo

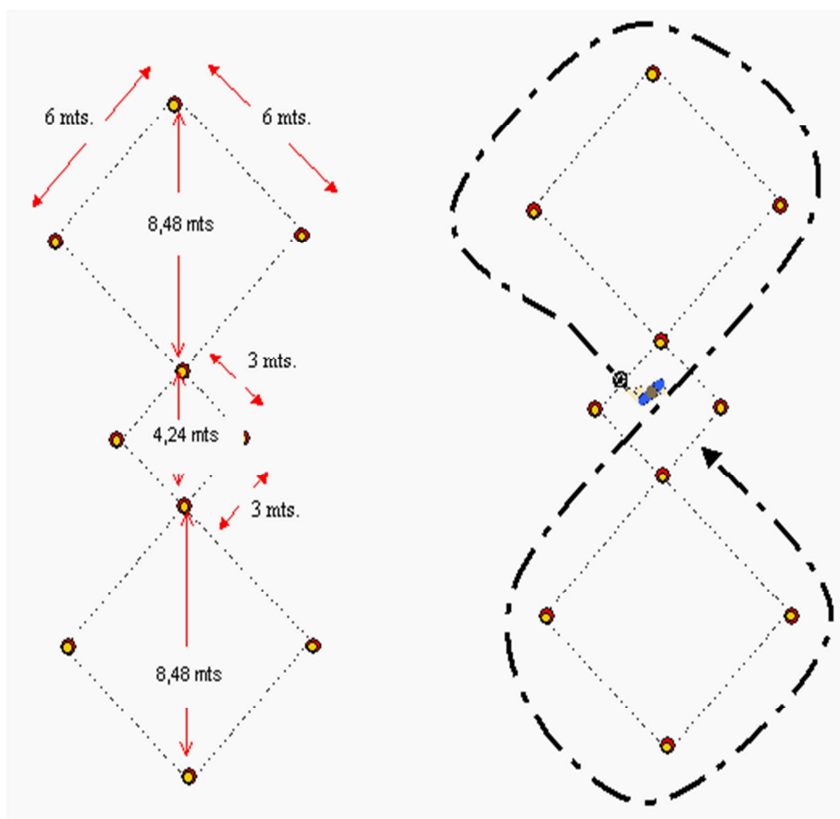
6.8.5. TEST DE CONDUCCIÓN

OBJETIVO: Determinar la eficiencia del niño en la conducción del balón, utilizando todas las superficies de contacto..

ELEMENTOS: 10 conos, circuito de 20 mts, cronómetro, 1 balón de acuerdo a la categoría, 1 pito.

DESCRIPCIÓN: Un jugador parte con pelota dominada y realiza el recorrido, según el esquema, haciendo un “8” en el menor tiempo posible, parte con la pierna hábil, para en la mitad del recorrido, cambiar la conducción con la otra pierna. La conducción la realiza con el borde interno y externo del pie.

VARIANTES: El recorrido se lo puede realizar en el otro sentido, también se puede realizar el recorrido con las diferentes superficies de contacto del pie. De igual forma se puede variar la distancia del recorrido.



VALORACIÓN DE RESULTADOS

TIEMPO (Segundos)	CALIFICACIÓN
Menos 12	Excelente
12 - 13,5 seg	Muy bueno
13,6 – 14,9 seg	Bueno
15 – 16,4 seg	Regular
16,5 – 17,9	Malo
Más de 18 seg	Paupérrimo

6.8.6. TEST DE CABECEO

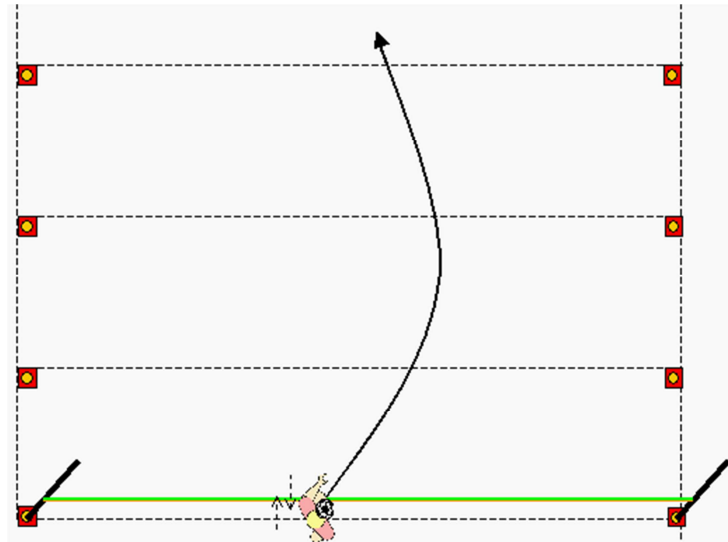
OBJETIVO: Determinar la eficiencia en el golpeo de cabeza.

ELEMENTOS: 1 balón de acuerdo a la categoría, 10 conos, 2 estacas, 1 soga elástica.

DESCRIPCIÓN: Un niño (jugador) lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica ubicada sobre el suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la soga. Se realizan tres intentos y se mide la mayor distancia a la que llegó el balón después del golpeo con la cabeza.

VARIANTES: Para las categorías de mayor edad se puede subir la altura de la soga elástica, 10, 20, 30 cms, etc.

El impulso de carrera anterior al salto, se lo puede realizar con 1 o con 2 piernas.



VALORACIÓN DE RESULTADOS

DISTANCIA	CALIFICACIÓN
Más de 11 mts	Excelente
10 – 10, mts	Muy bueno
9 – 10	Bueno
8 – 9	Regular
6 – 8	Malo
Menos de 6	Paupérrimo

6.8.7. TEST DE ACELERACIÓN

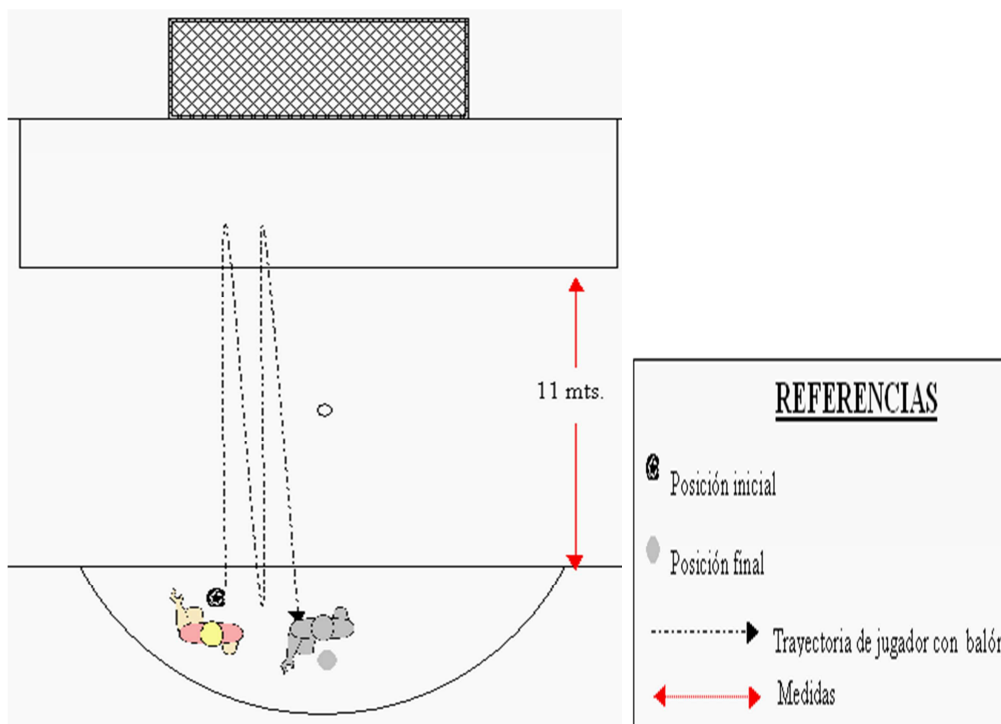
OBJETIVO: Determinar la rapidez de movimiento en la conducción del balón.

ELEMENTOS: 1 balón de acuerdo a la categoría, 1 cronómetro, área grande y área chica marcada.

DESCRIPCIÓN : un jugador parte con un balón desde la media luna, tiene que ingresar el balón en el área chica y nuevamente ir a la medialuna y repetir toda la acción una vez más a la máxima velocidad posible,

tomándose el tiempo de todo el recorrido (aproximadamente 6 mts. x 4 largos = 24 mts.). Se ejecuta con la pierna hábil.¹

VARIANTE: Se puede variar la distancia del recorrido de acuerdo a la edad de los evaluados, se puede ejecutar con la pierna que no es hábil, para el cambio de dirección realizar un autopase con la planta del pie.



VALORACIÓN DE RESULTADOS

TIEMPO (Segundos)	CALIFICACIÓN
Menos de 11 seg	Excelente
11 – 12 seg	Muy bueno
12,1 – 13 seg	Bueno
13,1 – 14 seg	Regular
14,1 – 15 seg	Malo
Más de 15 seg	Paupérrimo

6.9 TEST TÁCTICOS

La táctica se divide en 2 tipos táctica ofensiva y táctica defensiva como detallaremos a continuación según (COSTA, 2009).

Táctica defensiva

Son todas las acciones grupales e individuales que se realizan con el objetivo de recuperar el balón o evitar que el equipo contrario avance hacia nuestra portería (COSTA, 2009).

Táctica ofensiva

Según Rodríguez, 2000 plantea que son todas las acciones que realiza el equipo ya sean colectivas o individuales con el propósito de avanzar hacia el área contraria y poder concretar el gol.

Principios ofensivos	Principios defensivos
Desmarques	Marcajes
Ataques	Repliegues
Contraataques	Coberturas
Desdoblamientos	Permutas
Espacios libres	Desdoblamiento
Apoyos	Carga
Ayuda permanente	Anticipación
Paredes	Intercepción
Temporizaciones	Pressing
Carga	
Cambios de ritmo	
Progresión	

Para realizar el testeo daremos como parte fundamental al análisis del criterio del entrenador ya que este será el que de la calificación de cómo según su criterio se están desarrollando cada uno de sus jugadores dentro de la parte táctica , siendo esta calificación de 0 al 5 como máxima.

6.10. TEST PSICOLÓGICO

El aspecto psicológico es la base del trabajo y del rendimiento en la formación del joven jugador, por lo que tomamos en cuenta un test que tome como referencia a los factores más predominantes e importantes en los deportes de conjunto como son:

- Ansiedad
- Motivación
- Comunicación
- Unión
- Confianza
- Decisión
- Visualización
- Concentración

6.11. ANTROPOMETRÍA

La antropometría es sumamente necesaria ya que por medio de esta tendremos el conocimiento exacto del somatotipo que poseen cada uno de nuestros deportistas y por medio de estas evaluaciones poder realizar una planificación acorde a las necesidades de cada uno de estos.

6.11.1. MEDIDAS DE PLIEGUES CUTÁNEOS

Esta medida se la realiza con un compás especialmente ideado para medir la cantidad de grasa del organismo cuya característica principal es dar una presión idéntica y constante en todas las aberturas del compás. Cuando se mide esta variable es esencial conocer con exactitud la referencia anatómica, además de seguir un procedimiento técnico adecuado.

El pliegue cutáneo es tomado con el dedo índice y el pulgar de la mano izquierda, mientras el compás de **HARPENDEN** es empuñado por la mano derecha. Las extremidades del compás son ajustadas perpendicularmente, una distancia de cerca de un centímetro (1cm.) del punto donde se ha tomado el pliegue cutáneo, deberá esperarse dos segundos para efectuar la lectura. Debe tomarse esta medida en tres ocasiones seguidas, utilizándose el valor

medio entre las dos medidas. **LOS PLIEGUES CUTANEOS SON MEDIDOS SIEMPRE EN EL LADO DERECHO, CON EL INDIVIDUO EN POSICION ANATOMICA Y CON SU MUSCULATURA RELAJADA.**

Los puntos anatómicos donde son medidos los pliegues cutáneos son los siguientes:

TRÍCEPS

El punto anatómico a ser medido se localiza entre el acromio y el olecranon en la parte media y posterior al brazo. El pliegue cutáneo debe seguir la dirección al eje mayor del tronco.

SUBESCAPULAR.

Se localiza en la extremidad inferior del omóplato. El pliegue cutáneo debe seguir un ángulo de 45 grados en relación al eje mayor del tronco.

SUPRAILIACO.

Se localiza en la extremidad superior de la cresta iliaca, a 3 - 5 centímetros de la misma, siguiendo un ángulo de 45 grados en relación al eje central del tronco. Para facilitar su medida se debe pedir a la persona a la cual se está realizando el examen, para que lleve su miembro superior derecho hacia atrás.

ABDOMINAL.

Se localiza a tres (3) centímetros a la izquierda de la CAVIDAD UMBILICA L. El sentido del pliegue cutáneo es paralelo al eje central del tronco.

MUSLO.

Se localiza en la parte media anterior del muslo entre el trocanter y el punto tibial.

El pie debe estar apoyado para que el miembro inferior tenga su musculatura relajada. El sentido del pliegue cutáneo debe ser el mismo que del eje mayor del muslo. (Individuo sentado).

PIERNA.

Tomada en la mayor circunferencia en la cara media e interna de la pierna. Se sugiere que el individuo apoye el pie derecho sobre un bloque de madera de unos 15 cm. de altura, para facilitar esta medida.

6.12. FINALIDAD.

El fútbol es un fenómeno social mundial, hoy por día es el rey de los deportes hemos visto como a evolucionado desde sus inicios hasta nuestros días, y nuestro país no es la excepción ya que en los últimos años los jugadores Ecuatorianos que han salido al exterior y han dejado el nombre del país en alto van en aumento, y sobre todo el nivel futbolístico de nuestro país ha mejorado muchísimo solo por poner como ejemplo tenemos a Liga Deportiva Universitaria de Quito, y como es normal se ha creado numerosas escuelas de fútbol a nivel nacional pero ninguna de estas tiene una pedagogía ni una filosofía de trabajo ya que el empirismo es un factor indiscutible para que suceda eso y ninguna escuela de fútbol del país tenga buenos resultados, ni tampoco existe una herramienta guía para ayuda de los entrenadores que trabajan en estas áreas, es por esta razón que decidimos crear una herramienta que ayude a los entrenadores de las escuelas de fútbol y de las categorías formativas a realizar un adecuado entrenamiento de sus deportistas, tomando en consideración los criterios y principios científicos del entrenamiento deportivo infanto-juvenil y adaptándolos a la realidad y las necesidades de nuestro país.

6.13 OBJETIVO GENERAL

Crear un software basado en los principios científicos de la planificación del entrenamiento deportivo para facilitar, sistematizar y mejorar el trabajo de los entrenadores en las escuelas de fútbol.

6.14. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Sistematizar el trabajo integral de formación del joven futbolista.

Organizar, planificar y dosificar el trabajo técnico-táctico en las diferentes fases sensitivas de los deportistas.

Tener una base de datos para poder hacer un seguimiento del grupo e individual de la evolución de la forma deportiva del joven futbolista, a lo largo de su vida deportiva y dentro del proceso de formación, para realizar las correcciones pertinentes si es que el caso lo amerita, y poder plasmar con el objetivo formativo que tiene que cumplir para estar en la fase que a este le corresponde.

6.15. METAS

Mejorar la condición técnica de los deportistas de la escuela de futbol.
Mejorar la condición táctica de los deportistas de la escuela de futbol.
Mejorar el nivel de forma deportiva de los deportistas de la escuela de futbol.

6.16. BENEFICIOS

Aumento del número de deportistas que pasan a formar parte de las categorías formativas y de la categoría de reserva del club deportivo el Nacional.

Aumento de las posibilidades de que los deportistas puedan pasar a ser parte de las diferentes categorías de los diferentes clubes deportivos del país.

Formación integral del joven futbolista en todos los aspectos de formación que este debe tener, mejorando así su calidad de vida.

6.17. LOCALIZACIÓN

El software de planificación deportiva esta realizado para la escuela de futbol del club deportivo el Nacional sede Esmeraldas.

6.18. COBERTURA ESPACIAL

El software está dirigido a las categoría 13-14 y 15-16 años de la escuela de futbol del club deportivo el Nacional pudiendo pasar a posterior a todas las escuelas y categorías formativas los diferentes clubes de futbol del país.

6.19. FUNCIONAMIENTO DEL SOFTWARE DE ENTRENAMIENTO.

El software de entrenamiento llamado “**THE TOTAL TRAINER OF SOCCER**” es una herramienta creada para ayudar al entrenador de las escuelas de futbol y categorías formativas basado en los principios científicos del entrenamiento deportivo infanto-juvenil y adaptado a las necesidades del entorno en que se desenvuelven dichas escuelas.



GENERALIDADES.

THE TOTAL TRAINER OF SOCCER es un programa que les ofrece la posibilidad de realizar el entrenamiento de los futbolistas de manera integrada en todas sus esferas de desarrollo, física, técnica, táctica, psicológica y teórica de una manera fácil y sencilla ya que está adaptado para realizar todas las funciones del trabajo en una escuela de futbol o categoría formativa de un club deportivo.

Posee 9 iconos principales en la página de inicio los cuales son:

- Lista
- Test técnicos
- Test tácticos
- Test físico
- Test psicológico
- Antropometría y nutrición
- Periodización

- Control de asistencia
- Test de control de fatiga.

6.19.1 Lista.

El botón de lista lo guiara directamente hasta la página donde se ubicara la plantilla completa de la categoría que usted ira a trabajar, en esta página se tomaran todos los datos del deportista como son:

- Apellidos y nombres.
- Fecha de nacimiento, en donde automáticamente arrojará la edad años, meses, y días que tiene el deportista.
- Cedula de identidad.
- Posición en la que juega.
- Teléfono.
- Dirección.
- Y dirección electrónica “mail”.

	APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA NAC	AÑOS	MESES	DIA	CEDULA	POSICION	TELEFONO
Ver	Jimmy Intriago	22-may-88	24	8	11	1723186696	Media Punta	
Ver	Jose Luis		11	1	3			
Ver	Pedro Moncayo	22-may-88	24	8	11			
Ver	4			1	3			

Grafico de plantilla

Como podemos ver en el grafico superior de la plantilla se ve los puntos antes mencionados, y también pueden ver la opción en la parte izquierda de la casilla apellidos y nombres, que hay un icono que dice “Ver” en donde una vez que se haga clic irá directamente a la página de datos generales y específicos del deportista.

En donde se encontrara todos los datos específicos y generales del deportista e incluso podrán introducir la foto del deportista.



Datos Generales	
Nombre:	<i>Jimmy Intriago</i>
Lugar de Nacimiento:	
Fecha de Nacimiento:	22/05/1988
Edad:	24
Cedula de Identidad:	
Celular:	
Mail:	
Posicion que Juega:	
Pierna habil:	
Estatura (Cm):	
Peso (kg):	
Talla de Uniforme:	
Talla de Calzado:	
Alergias:	

6.19.2. TEST TÉCNICO

El icono de test técnicos los llevara directamente a la plataforma de testeo en donde encontraran los siguientes iconos:

- Cabeceo.
- Dominio.
- Remate.
- Conducción.
- Remate a portería.
- Aceleración.
- Precisión de pase.

Para ir al test que usted desee solo debe hacer clic sobre ese icono.

BATERIA DE TEST TECNICOS



Grafico de la batería de test técnico.

TEST DE CABECEO.

Como previamente ya se conceptualizado de forma muy científica a detalle todos los test técnicos y su calificación, aquí detallaremos solo como deben introducir los datos obtenidos posterior a la toma de los test.

Una vez hecho clic en el icono del test de cabeceo aparecerá una página como la que aparece en el grafico inferior.

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	TEST 1		TEST 2	
		FECHA		FECHA	
		RESULTADO	CALIFICACION	RESULTADO	CALIFICACION
1	Jimmy Intriago		Pauperrimo		Pauperrimo
2	Jose Luis		Pauperrimo		Pauperrimo
3	Pedro Moncayo		Pauperrimo		Pauperrimo
4	4		Pauperrimo		Pauperrimo
5	5		Pauperrimo		Pauperrimo

En donde ya automáticamente aparecen los nombres de los deportistas que se pusieron en la lista de plantilla.

Y tendrá en la casilla fecha para que usted introduzca la fecha que tomo el test y en las casillas de resultado usted introducirá el resultado obtenido mediante la toma del test y en la casilla posterior obtendrá la calificación para el resultado que ha obtenido cada deportista, teniendo en totalidad la opción de podre introducir hasta 7 test dentro de la temporada para analizar la evolución que está teniendo cada deportista.

Esta es la metodología que se utiliza en todos los test técnicos claro que lo que varia es la prueba pero todos los test ya están programados para realizar el mismo análisis, solo que varia los datos que se introduce ya que unos están en tiempo y otros en calificaciones.

6.19.3 TEST TÁCTICO.

En esta parte hemos introducido los principios tácticos ofensivos, defensivos y el sistema de juego del futbol, y encontraremos una tabla como

la que veremos a continuación. En donde estarán los 3 iconos para realizar estos test.



Una vez que se hace clic y se va al test que primero en entrenador desee realizar parecerá una tabla como esta:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	TEST 1		TEST 2	
		FECHA		FECHA	
		RESULTADO	CALIFICACION	RESULTADO	CALIFICACION
1	Jimmy Intriago	5	Exelente		Pauperrimo
2	Jose Luis	4	Muy Bueno		Pauperrimo
3	Pedro Moncayo	3	Bueno		Pauperrimo
4	4	2	Regular		Pauperrimo
5	5	1	Malo		Pauperrimo
6	6	0	Pauperrimo		Pauperrimo
7	7		Pauperrimo	1	Malo

En donde el resultado desde 0 hasta 5 en la calificación de:

0= paupérrimo.

1= malo.

2= regular.

3 = bueno.

4 = muy bueno.

5 = excelente.

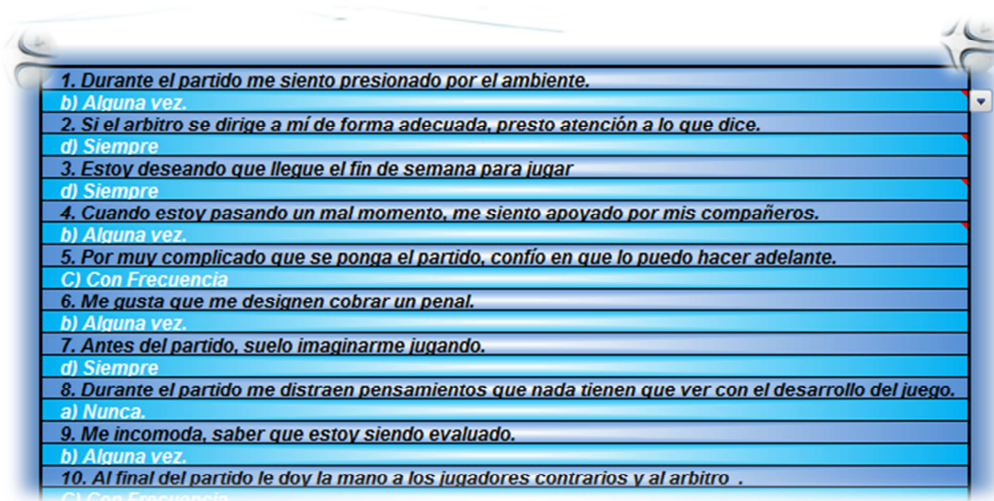
Apareciendo esta calificación automáticamente en la celda continúa de la derecha.

Esta en definitiva es el mismo sistema para la puesta de datos en los test tácticos defensivos, ofensivos y para el sistema de juego que quiera trabajar el entrenador.

6.19.4. TEST PSICOLÓGICOS

En el plano psicológico al igual que e los anteriores iconos solo deben hacer clic y aparecerá la pagina de psicología y el test psicológico que se tomara al futbolista Llene la encuesta y el test para verificar en que aspecto su jugador tiene problemas, el entrenamiento psicologico es muy importante y es parte de la planificación del entrenamiento, es importante que su jugador llene este test en forma correcta y si el resultado de algun jugador resulta con problemas, consulte a un especialista para mejorar el rendimiento de su jugador.

La encuesta es como la que aparece en la siguiente grafica:



The image shows a screenshot of a psychological test questionnaire. It consists of 10 numbered items, each followed by multiple-choice options. The options are labeled with letters like 'a)', 'b)', 'c)', and 'd)'. The text is in Spanish and appears to be related to a player's experience during a match.

1. Durante el partido me siento presionado por el ambiente.	b) Alguna vez.
2. Si el arbitro se dirige a mí de forma adecuada, presto atención a lo que dice.	d) Siempre
3. Estoy deseando que lleque el fin de semana para jugar	d) Siempre
4. Cuando estoy pasando un mal momento, me siento apoyado por mis compañeros.	b) Alguna vez.
5. Por muy complicado que se ponga el partido, confío en que lo puedo hacer adelante.	C) Con Frecuencia
6. Me gusta que me designen cobrar un penal.	b) Alguna vez.
7. Antes del partido, suelo imaginarme jugando.	d) Siempre
8. Durante el partido me distraen pensamientos que nada tienen que ver con el desarrollo del juego.	a) Nunca.
9. Me incomoda, saber que estoy siendo evaluado.	b) Alguna vez.
10. Al final del partido le doy la mano a los jugadores contrarios y al arbitro .	C) Con Frecuencia

Para realizar la respuesta solo debe hacer clic en la zona de respuesta y escoger la respuesta que su deportista cree en ese momento.

6.19.5. TEST FÍSICOS.

En este aspecto tendremos una página como la siguiente:



En donde encontraremos los test de:

- Velocidad.
- Coordinación.
- Vo2 max.
- V.M.A.
- Flexibilidad.
- Fuerza.

Para saber cómo realizar estos test la información ya está plasmada ampliamente en el marco teórico de la investigación, una vez que ya ejecutaron la toma del test ustedes van a cualquiera de los test físicos y les aparecerá una hoja como la siguiente:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	TEST 1		TEST 2	
		FECHA		FECHA	
		RESULTADO	CALIFICACION	RESULTADO	CALIFICACION
1	Jimmy Intriago	3	Exelente	3	Exelente
2	Jose Luis	3	Exelente	3	Exelente
3	Pedro Moncayo	3	Exelente		Exelente
4	4	12	Pauperrimo		Exelente

En donde le pide inserte la fecha de toma del test y el resultado que han obtenido sus deportistas y automáticamente aparecerá la calificación obtenida según el resultado, y así para todos los test físicos.

6.19.6. NUTRICIÓN Y ANTROPOMETRÍA.

En esta parte se deberá insertar todos los datos que pide el programa los resultados de las medidas antropométricas, y automáticamente saldrán todos los resultados que se obtiene con dichos datos.

		Datos			Pliegues Cutáneos				Diámetros			Perímetros		
Nro	NOMBRE	Edad	Peso	Talla	Triceps	Subescapular	Suprailíaco	Abdominal	Pierna	Puño	Húmero	Fémur	Brazo	Pierna
1	Jimmy Intriago	24	114	184	14	10	9	7	13	4,5	6,2	8,2	26	33
2	Jose Luis	16	63	169	15	11	11	14	14	5,1	6,9	9,2	28	38
3	Pedro Mancaya	16	73	175	16	12	13	18	15	5,8	7,1	9,8	30	41

6.19.7 PERIODIZACION.

En la parte de periodización encontrara todos lo concerniente al plan grafico o macrociclo donde usted podrá organizar el trabajo según desee o según los resultados obtenidos por parte de los test tomados a los deportistas.

Estos datos son:

- **Mesociclos.**
- **Microciclos**
- **Sesiones**
- **Fecha**
- **Tiempo de trabajos por sesiones**
- **Trabajo oxidativo**
- **Trabajo glucolítica**
- **Trabajo en Vo2**
- **Trabajo en ATP.**
- **Adaptación anatómica**
- **Hipertrofia**
- **Fuerza máxima**
- **Fuerza explosiva.**

36690	VOLUMEN DEL MACRO					
VER MESO						
MESES						
MICROCICLOS						GLOBAL
VER MICROCICLOS						VER
FECHA SESION		7	8	9	10	11
TIEMPO DE LAS SESIONES		90	120	120	120	120
TIPO DE SESION		E	E	E	E	C
SESIONES DE ENTREN.		VER	VER	VER	VER	VER
OXIDATIVO	CALENTAMIENTO	20				
	UMBRAL AEROBICO	25				
	UMBRAL ANAEROBICO					
V02	POTENCIA AEROBICA			20		
GLUCOLI	PRODUCCION DE LACTATO					
	TOLERANCIA AL LACTATO	10				
	RITMO DE JUEGO	15	25			
A.T.P.	CAPACIDAD ALACTICA					
	POTENCIA ALACTICA				25	

En donde usted solo deberá llenar datos en los espacios en blanco ya que solo estas casillas serán las que le van a permitir realizar esta función, en las casillas que no se pueden establecer nuevos datos es porque usted no debe hacer nada más ya que estas celdas poseen formulas y aran el trabajo por usted.

La periodización está dividida por sesiones y usted debe planificar en porcentajes que sumados hacia abajo deben dar siempre la suma del 100%.

En la sesión hay 3 tipos:

E = entrenamiento normal.

C = competencia.

D = descanso.

Los test antropométricos y pedagógicos usted solo debe escoger la fecha en la que los ejecutara.

En cuanto a los Microciclos usted podrá escoger entre los siguientes:

Ordinario.

Choque

Global.

Competitivo.

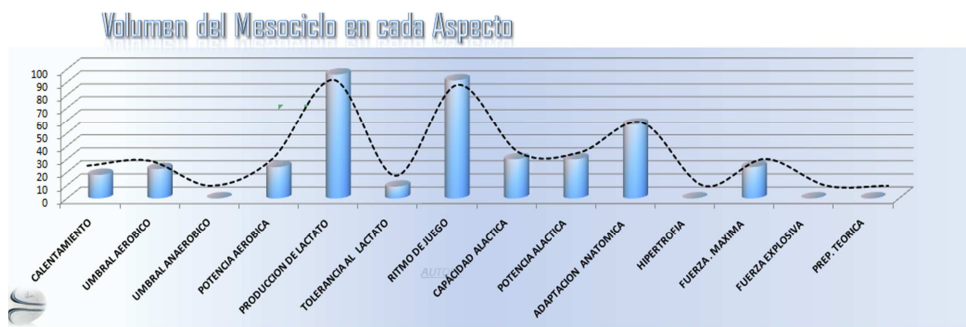
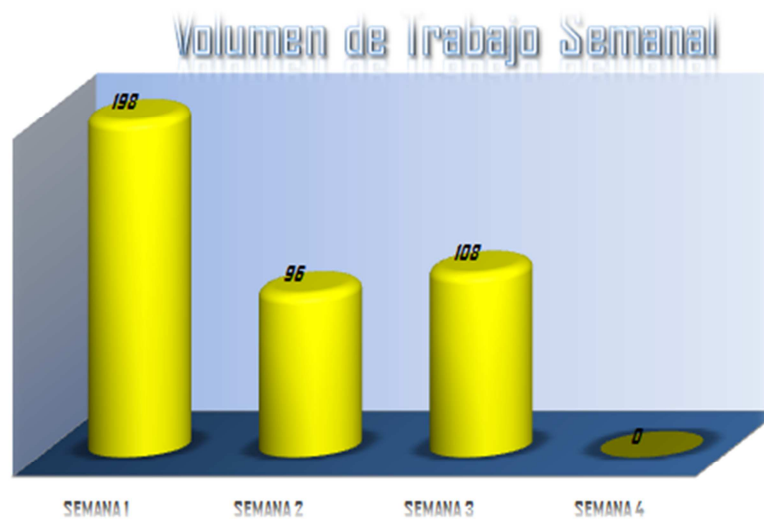
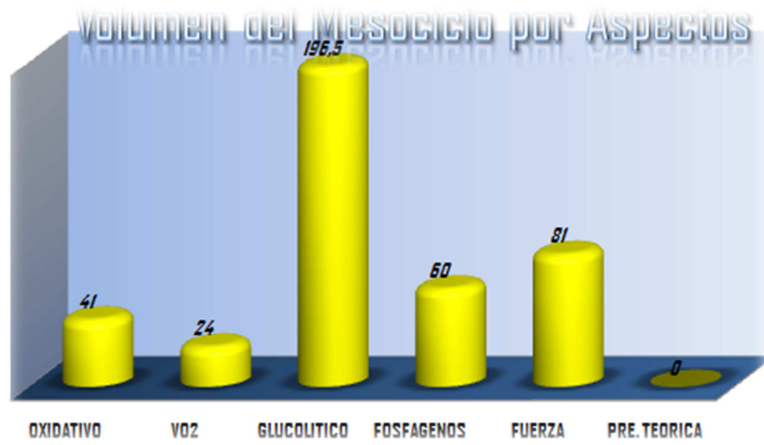
Recuperación.

Los mesociclos están dados por los meses calendarios del año.

Para ver el mesociclo usted solo debe hacer clic en la palabra “**ver**” que está en la parte superior del mes y se le abrirá el mesociclo como lo muestra el siguiente grafico.

MES		ENERO					
VOLUMEN DEL MESOCICLO		402 Minutos					
MICROCICLO		GLOBAL		CHOQUE		GLOBAL	
FECHA		7	12	14	19	21	26
Mesociclo 1		<u>1ª Semana</u>		<u>2ª Semana</u>		<u>3ª Semana</u>	
OXIDATIVO	CALENTAMIENTO	18	0	0	0	0	0
	UMBRAL AEROBICO	22,5	0	0	0	0	0
	UMBRAL ANAEROBICO	0	0	0	0	0	0
VO2	POTENCIA AEROBICA	24	0	0	0	0	0
GLUCOLI	PRODUCCION DE LACTATO	0	0	36	0	60	0
	TOLERANCIA AL LACTATO	9	0	0	0	0	0
	RITMO DE JUEGO	43,5	0	0	0	48	0
A. T.P	CAPACIDAD ALACTICA	0	0	30	0	0	0
	POTENCIA ALACTICA	30	0	0	0	0	0
FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	27	0	30	0	0	0
	HIPERTROFIA	0	0	0	0	0	0
	FUERZA . MAXIMA	24	0	0	0	0	0
	FUERZA EXPLOSIVA	0	0	0	0	0	0

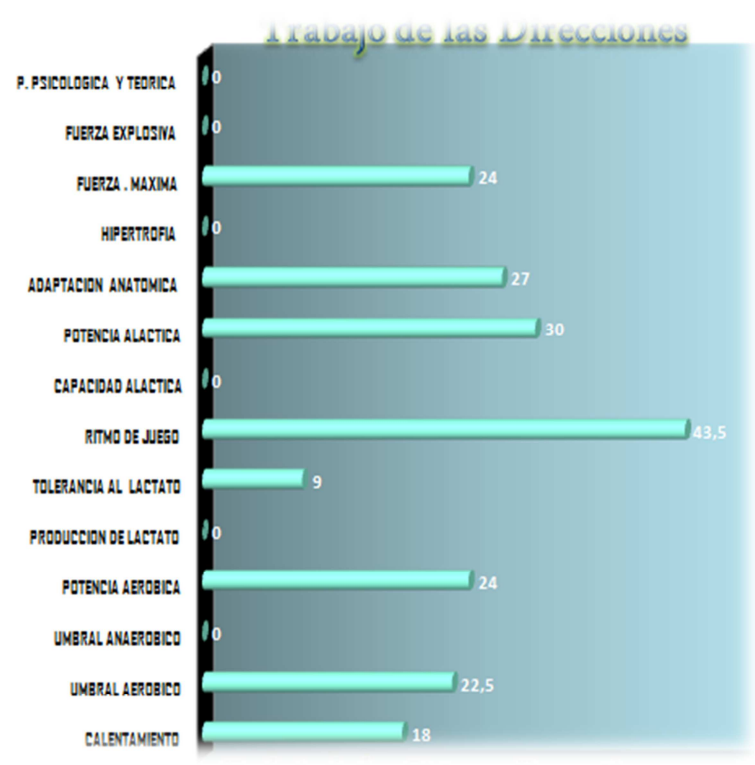
El cual posee 3 gráficos de volumen de la carga los cuales los veremos a continuación.

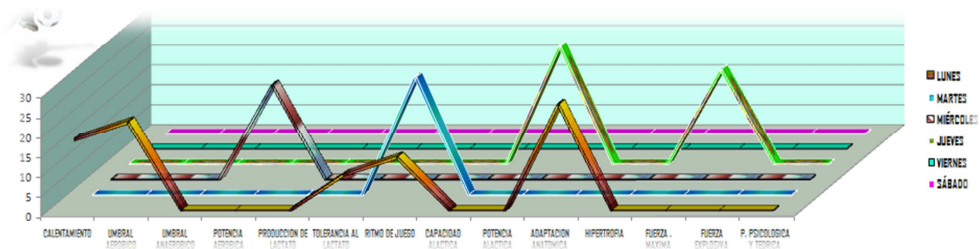


El microciclo está ordenado por los días de la semana encontrándonos con la siguiente página.

MES		ENERO								
MICROCICLO		GLOBAL								
TIEMPO TOTAL DEL MICROCICLO		198 Min								
FECHA										
Microciclo 1		1ª Semana								
		7	8	9	10	11	12			
OXIDATIVO	4	CALENTAMIENTO		18	18					
	1	UMBRAL AEROBICO		23	23					
	Min	UMBRAL ANAEROBICO								
VO2	2	POTENCIA AEROBICA		24		24				
	4									
GLUCOLÍ	5	PRODUCCION DELACTATO								
	3	TOLERANCIA AL LACTATO		9	9					
	Min	RITMO DE JUEGO		44	14	30				
A.T.P	30	CAPACIDAD ALACTICA								
	Min	POTENCIA ALACTICA		30			30			
FUERZA	5	ADAPTACION ANATOMICA		27	27					
	1	HIPERTROFIA								
		FUERZA . MAXIMA		24			24			
	Min	FUERZA EXPLOSIVA								
TEORICO	0	P. PSICOLOGICA Y TEORICA								

Aquí aparecerán los datos de forma automática una vez que se planifico en el macrociclo , ya estos datos están en función del tiempo exacto que usted planifico en el macrociclo.





La sesión para usted trabajar habrá una sesión la cual usted la podrá pasar a su tableta o imprimirla directamente

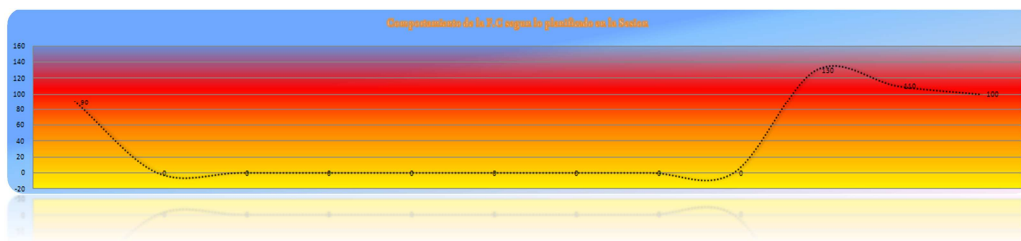
En la que veremos el siguiente formato:

SESION		1										
PARTE	SISTEMA. ENERGETICO	TIEMPO	OBJETIVO	ELEMENTO	METODO	PRE-ORGANIZATIVO	SERIES	REPETICIONES	PULSO	Mic Pa	Mac Pa	
i n i c i a l	MOVILIDAD ARTICULAR	4										
	CALISTENIA	9										
	ESTIRAMIENTO	5										

Donde usted tendrá automáticamente los tiempos y las direcciones del entrenamiento en la parte inicial principal y final de la sesión de entrenamiento.

El objetivo saldrá de una lista en la cual usted deberá elegir a su criterio cuál de estos desea trabajar, los elementos técnicos de igual forma dentro del programa hay una extensa distribución y combinación de elementación técnica para que usted elija, los métodos ya están acorde a la dirección de trabajo para que se le facilite a usted escogerlos, los procedimientos organizativos están solo para que usted escoja el que le parezca conveniente, las series usted las da de acuerdo al tiempo de trabajo, las repeticiones de igual manera dependiendo del objetivo de la actividad, en cuanto al pulso usted podrá elegir de entre los rangos que ya le establece el programa según la actividad que va a ejecutar y la el sistema energético que vaya a utilizar. y por ultimo usted tiene la forma que es donde usted puede elegir la forma de trabajo que va a realizar entre las opciones que le damos o si no usted simplemente escribe como le gustaría realizarlo por ultimo usted tiene un icono al extremo derecho que dice “ver” en el cual usted podrá ver videos sobre ejercicios que usted puede realizar en dependencia del nivel que este esté trabajando.

Y a más de eso obtendrá la curva de intensidades dadas por la frecuencia cardiaca según la sesión para los deportistas:



6.19.8. CONTROL DE ASISTENCIAS DE LOS FUTBOLISTAS.

Para realizar esta aplicación usted solo deberá poner

- Asistencia = AS
- Ausente = A
- Lesionado = L
- Enfermo partido = E
- Viaje = V

Dentro de los días los cuales ya salen automáticamente usted solo debe hacer clic en la fecha y seleccionar la aplicación de esa fecha para su deportista.

ORD	APELLIDOS Y NOMBRES	ENERO																																	
		7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31												
1	Jimmy Intriago	AS	A	L	E	P	AS																												
2	Jose Luis	AS																																	
3	Pedro Moncayo																																		
4	4						L			AS																									
5	5																																		

Y para regresar usted solo debe pulsar el icono volver el cual está ubicado dentro de todas las páginas del programa.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

- Bernabeu, N., & Goldstein, A. (2009). *Creatividad y aprendizaje: Juego como herramienta pedagógica*. Madrid: Narcea.
- Blázquez Sanchez, D. (2001). *La Educación Física*. Madrid: INDE.
- Casis Seanz, L., & Zamalabe, J. (2008). *Fisiología u psicología de la actitud y el deporte*. Madrid: El Sevier.
- Cohan, A. (2002). *Educación Inicial*. Recuperado el Marzo de 2013, de <http://www.educacióninicial.com>
- Contreras, J. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Un Enfoque Constructivista.
- Cox, R. (2010). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Panamericana.
- Ferlad, F. (2005). *El juego como fuente de aprendizaje*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Flor, I. (2005). *Manual de Educación Física, deportes y recreación por edades, Primera Edición*. Madrid: Cultural.
- Galeon. (s.f.). Recuperado el Febrero de 2013, de <http://juegoscompetitivos.galeon.com>
- Gonzales Arévalo, C., Leixá Arribas, T., & Coords. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Graó.
- Loos, S., & Metref, K. (2007). *Jugando se aprende mucho*. Barcelona: Narcea Ediciones.
- Lopez, J. (2003). *Educación Física y deportes, Primera Edición*. Barcelona: España.
- Marques Escamez, J. L. (2012). *La Educación Física en el aula: Cuaderno del alumno*. Barcelona: Paidotribo.
- Marquez Rosa, S. (2010). *Actividad física y salud*. Barcelona: Diaz de Santos.
- Miller, K. (2013). Juegos competitivos divertidos que todos pueden jugar. *E HOW revista en línea*, 1.
- Pavia, V. (2005). *El juego en libertad vigilada*. Buenos Aires: Centro de publicaciones educativas y material didáctico.
- Prat, M., Prat Grau, M., & Soler Prat, S. (2003). *Actitudes, valores y normas en la Educación Física y el deporte: Reflexiones y propuestas didácticas*. Madrid: INDE.
- Rudik, P. A. (1976). *Psicología de la Educación Física y el deporte*. Buenos Aires: Stadium.