



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

Aplicación del método situacional en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club

Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Altamirano Pinto, Kevin Isaac y Loya Topón, Stalin Fabián

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Trabajo de Titulación, Previo a la Obtención del Título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y

Deporte

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

18 de enero del 2022



Revision de Tesis_Altamirano_Loya.docx

Scanned on: 17:20 January 18, 2022 UTC



Overall Similarity Score



Results Found



Total Words in Text

Identical Words	184
Words with Minor Changes	0
Paraphrased Words	0
Ommited Words	953

ORLANDO RODRIGO
CARRASCO COCA

Firmado digitalmente por
ORLANDO RODRIGO CARRASCO
COCA
Fecha: 2022.01.18 13:05:31 -05'00'

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

Director



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Certificación

Certifico que el trabajo de titulación, **“Aplicación del método situacional en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional”** fue realizado por los señores **Altamirano Pinto, Kevin Isaac y Loya Topón, Stalin Fabián** el cual ha sido revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 18 de enero del 2022

ORLANDO RODRIGO
CARRASCO COCA

Firmado digitalmente por
ORLANDO RODRIGO CARRASCO
COCA
Fecha: 2022.01.18 13:05:31 -05'00'

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

C. C.: 1714611744



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Responsabilidad de Autoría

Nosotros, **Altamirano Pinto, Kevin Isaac y Loya Topón, Stalin Fabián**, con cédulas de ciudadanía n° 1805238274 y n° 1724218662, declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Aplicación del método situacional en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional** es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 18 de enero del 2022

Altamirano Pinto, Kevin Isaac

C.C.: 1805238274

Loya Topón, Stalin Fabián

C.C.: 1724218662



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autorización de Publicación

Nosotros, **Altamirano Pinto, Kevin Isaac y Loya Topón, Stalin Fabián**, con cédulas de ciudadanía n° 1805238274 y n° 1724218662, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: Título: **Aplicación del método situacional en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 18 de enero del 2022

Altamirano Pinto, Kevin Isaac

C.C.: 1805238274

Loya Topón, Stalin Fabián

C.C.: 1724218662

Dedicatoria

Kevin Isaac Altamirano Pinto

En primer lugar, dedico este trabajo a Dios por mantenerme con vida y por guiarme para tomar las mejores decisiones y las oportunidades para seguir adelante con mis estudios, también dedico a mi mamá y mis hermanos por el apoyo moral, económico para cumplir mis objetivos académicos y mi familia que ha estado pendiente de mi avance con mi carrera.

Stalin Fabián Loya Topón

Dedico el presente trabajo de titulación a mi madre, padre y hermana por ser el sostén emocional y económico a lo largo de mi formación académica.

Agradecimiento

Kevin Isaac Altamirano Pinto

Agradezco a Dios en primer lugar por ser mi guía y mi sustento, a mi familia por apoyarme en mis decisiones y darme el apoyo que necesite durante mi carrera y en esta etapa final, a mis profesores por enseñarme valiosos valores de esfuerzo, dedicación y buscar ser mejor cada vez.

Stalin Fabián Loya Topón

Agradecer a Dios por la vida y salud de todos mis seres queridos y mi persona. A mi madre por su esfuerzo, valentía, palabras de aliento y amor, al ser el sostén de mis sueños y objetivos cuidando de los valores inculcados. A mi padre por ser mi compañero fundamental de vida académica y deportiva, en la derrota y en la victoria confiando en mi capacidad para no darme por vencido. A mi hermana por ser mi mayor ejemplo a seguir para enfrentar la realidad de la vida junto a su cariño sincero. A mi abuelita por velar y mantener la unión de la familia. A mis tíos, tías y primos por el apoyo constante. A mis queridos amigos y compañeros por las experiencias vividas en el transcurso de la carrera. A mi tutor de Tesis Orlando Carrasco por ser un aporte de conocimiento y experiencia deportiva grata y gentil de su parte. Finalmente, a mi querida Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE por acogerme y brindarme conocimientos de calidad con profesionales de excelencia y también, por haberla representado en el ámbito deportivo.

Índice de Contenidos

Aplicación del método situacional en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.....	1
Verificación del Contenido.....	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de Autoría.....	4
Autorización de Publicación.....	5
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento.....	7
Resumen.....	17
Abstract.....	18
Capítulo I.....	19
El problema de investigación.....	19
Planteamiento del problema.....	19
Formulación del problema.....	20
Objetivos.....	20
Objetivo general.....	20
Objetivos específicos.....	20
Justificación e importancia.....	21
Hipótesis.....	21

Hipótesis Alternativa-Investigador	21
Hipótesis nula.....	22
Variables de investigación.....	22
Variable independiente.....	22
Variable dependiente.....	22
Operacionalización de variables.....	22
Variable independiente: Método situacional.....	22
Variable dependiente: Rendimiento técnico-físico	23
Capítulo II.....	24
Marco teórico	24
Antecedentes de la investigación.....	24
Entrenamiento deportivo y métodos de entrenamiento	24
Métodos de entrenamiento para el fútbol.....	25
Principios generales del entrenamiento	26
Principio del aumento de la carga	27
Principio de la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso.....	28
Principio de la continuidad.....	29
Principio de la individualidad	30
Clasificación de los métodos de entrenamiento en el fútbol	31
Método global o integral.....	32
Método analítico.....	33
Método mixto	34
Método lúdico.....	35
Método situacional	37
Técnica.....	41
Técnica individual.....	41
Técnica colectiva	42

	10
Gestos técnicos del fútbol.....	42
Capacidades físicas.....	44
Según su función	44
Según el sistema.	45
Test de evaluaciones	47
Test técnicos	47
Test físicos.....	49
Capítulo III.....	51
Metodología de la investigación	51
Tipo de investigación	51
Métodos de investigación	51
Métodos teóricos.....	51
Métodos empíricos.....	52
Diseño de la investigación.....	53
Población y muestra.....	53
Población.....	53
Muestra.....	53
Instrumentos de recolección.....	55
Procesamiento y análisis de datos	57
Capítulo IV.....	58
Propuesta alternativa.....	58
Antecedentes	58
Justificación de la propuesta.....	59
Objetivos.....	59
Objetivo general.....	59

	11
Objetivos específicos.....	59
Metodología.....	60
Método de entrenamiento.	60
Métodos de enseñanza	61
Plan de entrenamiento	62
Mesociclo 1	62
Mesociclo 2	67
Gráficos y descripción de los ejercicios	72
Capítulo V.....	81
Análisis e interpretación de datos	81
Análisis del test técnico de la conducción de balón	81
Análisis del test técnico de la recepción de balón.....	83
Análisis del test técnico del pase.....	85
Análisis del test técnico del tiro a portería.....	87
Análisis del test físico de fuerza abdominal	89
Análisis del test físico de agilidad	91
Análisis del test físico de la resistencia aeróbica.....	93
Análisis del test físico de la potencia anaeróbica	95
Planteamiento de las hipótesis para su comprobación.....	97
Paso 1. Redacción de hipótesis	97
Paso 2. Determinación de Normalidad.....	98
Paso 3. Prueba T Student	98
Comprobación de Hipótesis	98
Hipótesis de trabajo.	98
Hipótesis nula.....	99

	12
Conclusiones y Recomendaciones	100
Conclusiones	100
Recomendaciones	101
Referencias	102

Índice de Tablas

Tabla 1. Nómina de jugadores del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia ..	53
Tabla 2. Microciclo 1	62
Tabla 3. Microciclo 2	63
Tabla 4. Microciclo 3	65
Tabla 5. Microciclo	66
Tabla 6. Microciclo 5	67
Tabla 7. Microciclo 6	68
Tabla 8. Microciclo 7	70
Tabla 9. Microciclo 8	71
Tabla 10. Análisis de los Estadísticos Descriptivos de la Conducción de Balón	81
Tabla 11. Análisis de Fiabilidad de la Conducción de Balón	82
Tabla 12. Análisis de Normalidad De la Conducción de Balón	82
Tabla 13. Prueba T Student de la Conducción de Balón	82
Tabla 14. Análisis de los Estadísticos Descriptivos de la Recepción de Balón	83
Tabla 15. Análisis de Fiabilidad de la Recepción de Balón	84
Tabla 16. Análisis de Normalidad de la Recepción de Balón	84
Tabla 17. Prueba T Student de la Recepción de Balón	84
Tabla 18. Análisis de los Estadísticos Descriptivos del Pase	85
Tabla 19. Análisis de Fiabilidad del Pase	86
Tabla 20. Análisis de Normalidad del Pase	86
Tabla 21. Prueba T Student del Pase	86
Tabla 22. Análisis Estadísticos Descriptivos del Tiro a Portería	87
Tabla 23. Análisis de Fiabilidad del Tiro a Portería	88

Tabla 24. Análisis de Normalidad del Tiro a Portería	88
Tabla 25. Prueba T Student del Tiro a Portería	88
Tabla 26. Análisis Estadísticos Descriptivos de la Fuerza Abdominal	89
Tabla 27. Análisis de Fiabilidad de la Fuerza Abdominal	90
Tabla 28. Análisis de Normalidad de la Fuerza Abdominal	90
Tabla 29. Prueba T Student de la Fuerza Abdominal	90
Tabla 30. Análisis Estadísticos Descriptivos de la Agilidad	91
Tabla 31. Análisis de Fiabilidad de la Agilidad	92
Tabla 32. Análisis de Normalidad de la Agilidad	92
Tabla 33. Prueba T Student de la Agilidad	92
Tabla 34. Análisis Estadísticos Descriptivos de la Resistencia Aeróbica	93
Tabla 35. Análisis de Fiabilidad de la Resistencia Aeróbica	94
Tabla 36. Análisis de Normalidad de la Resistencia Aeróbica	94
Tabla 37. Prueba T Student de la Resistencia Aeróbica	94
Tabla 38. Análisis Estadísticos Descriptivos de la Potencia Anaeróbica	95
Tabla 39. Análisis de Fiabilidad de la Potencia Anaeróbica	96
Tabla 40. Análisis de Normalidad de la Potencia Anaeróbica	96
Tabla 41. Prueba T Student de la Potencia Anaeróbica	97

Índice de Figuras

Figura 1. Modelos de entrenamiento del fútbol	38
Figura 2. Test del autopase y tiro a portería	47
Figura 3. Test del pase	48
Figura 4. Test de Conducción	48
Figura 5. Test de Recepción	49
Figura 6. Jugadores del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia	54
Figura 7. Evaluación del autopase y Tiro	55
Figura 8. Yoyo-test para la Resistencia Aeróbica	56
Figura 9. Explicación y aplicación de un ejercicio del método situacional	60
Figura 10. Método verbal en la práctica	61
Figura 11. Ejercicios de Pliometría	72
Figura 12. Ejercicio de superioridad numérica 6 vs 3. Pase entre líneas	73
Figura 13. Ejercicio 4 vs 4	73
Figura 14. Juego 7 vs 7	74
Figura 15. Ejercicio de Inferioridad numérica 4 vs 5	74
Figura 16. Ejercicio de 3 vs 3	75
Figura 17. Ejercicio de movilidad defensa-ataque	76
Figura 18. Ejercicio de 6 vs 4 con definición en arcos pequeños	76
Figura 19. Centros con proyección al ataque	77
Figura 20. Centros con definición	77
Figura 21. Definición 1 vs 1	78
Figura 22. Definición 4 vs 3	78

Figura 23. Ejercicio de 3 vs 3 con definición o salida con el balón controlado.....	79
Figura 24. 2 vs 2 con definición.....	79
Figura 25. Ejercicio 2 vs 1	80

Resumen

En el fútbol, se presentan diferentes facetas de juego por lo que en su desarrollo y perfeccionamiento debe considerarse las situaciones reales ofensivas-defensivas que permitan un mejor rendimiento técnico-físico en los entrenamientos y/o competencias. Dichas situaciones de juego son la base para que el jugador tome las mejores decisiones en relación a una resolución de problemas que permitan un juego dinámico. Por ello esta investigación se centra en evaluar la influencia del método situacional en el rendimiento físico- técnico de los jugadores del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional. Para la investigación se utilizaron diferentes test conforme a las principales cualidades físicas y gestos técnicos que demanda y exige el deporte. El tratamiento y análisis de los resultados se realizaron en IBM SPSS Software realizando un análisis estadístico descriptivo de cada evaluación antes y después del tratamiento, además de la prueba T Student para demostrar la validez de la hipótesis. El equipo Academia Antonio Valencia está conformados por 22 deportistas a los cuales se aplicó la propuesta alternativa para el desarrollo del método situacional y su influencia en el rendimiento físico-técnico.

PALABRAS CLAVE:

- **FÚTBOL**
- **MÉTODO SITUACIONAL**
- **RENDIMIENTO TÉCNICO-FÍSICO**
- **SITUACIONES DE JUEGO**

Abstract

In soccer, there are different facets of the game, so in its development and improvement, the real offensive-defensive situations that allow a better technical-physical performance in training and / or competitions should be considered. These game situations are the basis for the player to make the best decisions in relation to problem solving that allow a dynamic game. Therefore, this research is focused on evaluating the influence of the situational method in the physical-technical performance of the players of the Specialized Training Club Academia Antonio Valencia of promotion to the Second Professional Category. For the research, different tests were used according to the main physical qualities and technical gestures demanded and required by the sport. The treatment and analysis of the results were carried out in IBM SPSS Software performing a descriptive statistical analysis of each evaluation before and after the treatment, in addition to the T Student test to demonstrate the validity of the hypothesis. The Antonio Valencia Academy team is made up of 22 athletes to whom the alternative proposal for the development of the situational method and its influence on physical-technical performance was applied.

KEYWORDS

- **SOCCER**

- **SITUATIONAL METHOD**

- **TECHNICAL-PHYSICAL PERFORMANCE**

- **GAME SITUATIONS**

Capítulo I

El problema de investigación

Planteamiento del problema

El fútbol ha evolucionado a lo largo del tiempo y durante su transcurso la discusión teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje sobre la metodología adecuada y óptima para su desarrollo es un dilema a partir de las bondades y limitaciones existentes tanto del método global o integral, como, el método analítico que han sido los referentes y destacados en esta rama deportiva (Rivas, 2013).

Los temas pedagógicos-didácticos en el fútbol parten desde dos premisas fundamentales a tomar en consideración que son: a nivel formativo y a nivel competitivo, pues dentro de ellos, el enfoque es totalmente independiente siempre y cuando los dos compartan como objetivo primordial el desarrollo integral de la persona a nivel físico, técnico, táctico, teórico e inclusive emocional que está ligado directamente a lo psicológico como base o eje transversal para obtener el mejor rendimiento deportivo en la competencia. Por otro lado, la formación como ayuda para el progreso de la persona. Las premisas didácticas toman un rol indispensable, sin embargo; con el pasar de los años, se las puede considerar caducas pues la metodología resulta no tan significativa para lo práctico. Debido a ello, el estar involucrado en el ámbito deportivo requiere de constante capacitación profesional para adquirir nuevos conocimientos innovadores que se desarrollan a nivel nacional, continental y mundial.

El problema de investigación se direcciona a que tanto el método analítico como el integral forman parte de un proceso de enseñanza aprendizaje reiterativo sin dinamismo para fructificar al máximo los diferentes momentos del juego, provocando que el rendimiento físico-

técnico de los jugadores no sea el esperado en relación al funcionamiento como equipo en vista a las diferentes situaciones de juego tanto ofensivas y defensivas que se presentan en un partido de fútbol, he allí, la importancia de realizar un análisis profundo y sistematizado al método situacional que se está manejando en diferentes países íconos futboleros.

Formulación del problema

¿Cuál es la incidencia de la aplicación del método situacional en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional?

Objetivos

Objetivo general

Determinar la incidencia del método situacional en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Objetivos específicos

- Analizar los componentes teóricos del método situacional.
- Evaluar los niveles de rendimiento físico y técnico de los jugadores del Club Formativo Especializado Academia Valencia.
- Analizar los resultados obtenidos de los diferentes componentes técnicos-físicos en el grupo de trabajo.

- Determinar a través de parámetros estadísticos, la incidencia del método situacional en el rendimiento técnico-físico.

Justificación e importancia

El deporte del fútbol se lo clasifica en un contexto de situación pues dicho parámetro condiciona a los procesos metodológicos afines a la formación técnica puesto que el gesto técnico es el instrumento idóneo para la resolución de problemas identificadas dentro del juego. Hay que destacar, que el acto técnico se ejecuta solo después de haber premeditado una respuesta al problema ligado al acto táctico o situación de juego. Es esencial, que dentro de los gestos técnicos aprendidos analíticamente o de forma aislada se lo traslade a la situación de juego que a su vez la predisposición física también es necesaria para marcar diagonales, cruces, desaceleración y aceleración, entre otros, con la energía necesaria para cumplir a carta cabal lo que demanda una acción de juego.

El método situacional al involucrar diferentes facetas que forman parte de la realidad del juego necesita como ayuda principal que el rendimiento técnico-físico sea el óptimo para que los momentos sean aprovechados en cada resolución de problemas, sin dejar de lado, el entendimiento preciso de lo que es tomar decisiones en busca de potenciar las cualidades ofensivas y defensivas del equipo.

Hipótesis

Hipótesis Alternativa-Investigador

La aplicación del método situacional incide en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Hipótesis nula

La aplicación del método situacional no incide en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Variables de investigación

Variable independiente

Método situacional

Variable dependiente

Rendimiento técnico-físico

Operacionalización de variables

Variable independiente: Método situacional

Tabla 1

Operacionalización de variables-Método Situacional

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Ítems
Método situacional	Es el desarrollo de las capacidades técnicas (cómo hacer) y tácticas (qué hacer) de forma simultánea en la resolución	Situación Simple Situación Estándar Situación Funcional Situación de Competencia	Tiempo Frecuencia Capacidades Volitivas	Plan de entrenamiento Ejercicios situacionales ofensivos-defensivos	¿La aplicación del método situacional incide en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo

de problemas (Conmebol, 2021).	Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional?
--------------------------------	---

Variable dependiente: Rendimiento técnico-físico

Tabla 2

Operacionalización de variables – Rendimiento Técnico-Físico

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Ítems
Rendimiento Técnico-Físico	Es el conjunto de resultados que obtiene un deportista en función de la utilización de los recursos físicos y técnicos que dispone para su acción motriz (Valentia Biologics, 2021).	Rendimiento Técnico Rendimiento Físico	Efectividad en la ejecución del gesto técnico Tiempo, distancia y repeticiones de ejecución	Test Técnicos: Autopase y tiro, pase, conducción y recepción. Test Físicos: Agilidad, fuerza abdominal, potencia anaeróbica (Jumptest) y Resistencia Aeróbica (Yoyo-test)	¿El rendimiento técnico-físico se modifica mediante la aplicación del método situacional?

Capítulo II

Marco teórico

Antecedentes de la investigación

Desde hace varios años se ha diversificado los métodos de entrenamiento en el fútbol en el análisis de cada uno de ellos adaptándolos a las necesidades de cada jugador de fútbol, se revisó varios estudios en los que mencionan la importancia de la aplicabilidad de la técnica en situaciones lo más cercanas a la realidad en el desarrollo del juego donde realmente debe tener el jugador una respuesta motora ideal al controlar el balón e intentar superar al rival.

No se ha evidenciado estudios que se enfoquen principalmente en el método situacional como desarrollador del estado físico y técnico, así como varios métodos similares en los q se enfoquen específicamente a este tema.

El juego del fútbol se ha caracterizado como deporte situacional englobando varios aspectos de importancia como son la utilización de los gestos técnicos a modo de instrumentos con el fin de resolver problemas presentados por el accionar del oponente, se busca siempre la conciencia de la posición corporal en el espacio y la situación del juego.

Entrenamiento deportivo y métodos de entrenamiento

Según (López, 2013) en su obra manual de metodología del entrenamiento deportivo menciona que el proceso de enseñanza aprendizaje de actividades previamente planificadas para el desarrollo del rendimiento óptimo y la comprobación de la efectividad de estos en la competición de cada deporte.

La planificación estructurada anterior a la aplicación del mismo es importante que este sea comprobado para que el desarrollo de su rendimiento sea evidenciado en las etapas competitivas.

El entrenamiento deportivo es una suma de actividades organizadas en un sistema complejo con la búsqueda de alcanzar el objetivo planteado por cada entrenador o preparador físico, este debe ser organizado en orden cronológico (Moya, Reina, Gutiérrez, Vera, & López, 2007).

Para que los ejercicios lleguen al objetivo planteado por el entrenador o preparador físico sean alcanzados debe existir una organización en sistema en el que concuerden con su desarrollo y este cumpla las expectativas.

Métodos de entrenamiento para el fútbol

“En el proceso de la enseñanza/aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaces, es decir, aquellos que permitan asimilar más y mejor los aprendizajes” (Pascual, Guillén, & Carbonell, 2017).

Para (Delgado & Falero, 2013) los métodos son aquellos que actúan directamente sobre el estado físico del deportista, proponen algunos métodos, método de ejercicios continuos, ejercicios discontinuos, método de juego, método de competencia.

Es la vía que hace uso el entrenador para beneficiar el proceso de enseñanza aprendizaje y manejar para conseguir en los jugadores un desarrollo integral deportivo, mediante la utilización de ciencia pedagógica didáctica, así mismo, factores físicos, cognitivos, y emocionales que no solo intervienen en lo deportivo sino en la vida cotidiana, todo esto en un conjunto para fortalecer los aspectos futbolísticos de cada persona (Madir, 2017).

Los métodos de entrenamiento son las vías verificadas científicamente en diversas ciencias como son la pedagogía, fisiología, biología, etc. Medios que utilizan los entrenadores para conseguir los objetivos para el desarrollo integral del deportista como son los factores físicos, cognitivos y emocionales que implican el estatus correcto en el entrenamiento y la vida cotidiana.

Como menciona (Roca, 2009): “La metódica del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos. Como es lógico, cada tendencia ideológica del entrenamiento se caracteriza por el uso de distintas metodologías para conseguir sus objetivos. La teoría del entrenamiento, como otras áreas del conocimiento (medicina, psicología, etc...) es claramente poli metódica”

Para el fútbol un deporte de constante evolución por la gran acogida y la economía que este mueve, por esta y varias razones quienes lo practican buscan mejorar constantemente, la metodología está dirigida por el entrenador en dependencia de su ideología de juego, su forma de enseñar entre otros aspectos que son necesarios para un óptimo entrenamiento.

Principios generales del entrenamiento

Los principios del entrenamiento deportivo son estudios realizados y analizados científicamente para seguirlas como base y límites del trabajo propuesto a los deportistas, las bases pedagógicas, psicológicas y biológicas con las que fueron base para realizar los diferentes principios (Calero, 2014).

Los límites propuestos por los principios son analizados desde varias ciencias como la pedagógica, la biología y la psicología proponen hasta donde se puede presionar al deportista en sus entrenamientos.

Principio del aumento de la carga

Considerado uno de los principios más fundamentales en el deporte y del fútbol, este principio propone “aumentar la magnitud de las cargas a medida que el organismo se va adaptando a los estímulos de entrenamientos para que se sigan produciendo adaptaciones, pero sobre todo para mejorar sin interferir en el partido” (Perlaza & Chávez, 2014).

El principio consiste en aumentar las cargas de entrenamiento una vez el organismo del deportista se haya adaptado a las cargas, produciendo un aumento de la condición física, psicológica, motora intelectual, etc.

Para (Grosser y cols, 1985 citado en Perlaza & Chávez, 2014) sugieren un orden para aumentar la carga.

1. Aumento de la frecuencia de entrenamiento.
2. Aumento del volumen.
3. Aumento de la densidad del estímulo.
4. Aumento de la intensidad del estímulo.

En este orden se tiene varios aspectos intrínsecos como son las respuestas fisiológicas en cada etapa y como responde el organismo, como mencionan (Perlaza & Chávez, 2014) conseguir un desarrollo físico, implica que la carga debe superar el umbral de estimulación para conseguir una adaptación, por el contrario no superar o entrar en el umbral no existirá un desarrollo significativo, sin embargo, no se puede sobrepasar el límite de tolerancia puesto que

los resultados obtenidos serían nocivos para la salud del deportista, el umbral es único de cada persona y este puede variar a lo largo del entrenamiento.

La preparación en el aumento de la carga está condicionado al estado físico del deportista, en dependencia del su umbral será la resistencia a la carga de entrenamiento y la adaptación al mismo, un estímulo del entrenamiento al ser menor no existirá cambios notables y sea el caso contrario de exceder más de lo permitido será perjudicial para la salud y por ende el desarrollo del entrenamiento.

Principio de la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso

Según (Burgueño, López, Romero, García, & Mallagaray, 2012) durante la aplicación de un estímulo, la carga del trabajo va disminuyendo, es necesario brindar un descanso, con el fin de más adelante aplicar un nuevo trabajo que lleve a una supercompensación, siempre buscando la superación del microciclo pasado, si no se aplica el descanso no existirá una supercompensación y se produce un sobreentrenamiento.

El descanso es tomado en cuenta como una parte fundamental del entrenamiento puesto que debe ser en una correcta medida para que exista una supercompensación mediante la aplicación de los correctos estímulos del entrenamiento, con esto la planificación del microciclo debe ser o buscar superar al anterior, si la carga está por encima de la tolerancia del jugador existirán las lesiones.

(Verjoshanski, 1990) manifiesta que la habilidad de recuperarse del estrés que ha sido sometido en un entrenamiento está en total dependencia del estado físico del deportista y de su genética, la recuperación está en dependencia del tiempo e intensidad, mientras mayor es el tiempo de entrenamiento y mayor la intensidad será mayor el tiempo que necesite un

deportista para recuperarse y regresar a su homeostasis. Siendo estos tiempos mejorables a través de medios y técnicas para su pronta recuperación, por ejemplo, se puede utilizar recuperaciones activas, estiramientos, masajes, saunas, baños frío/ calor, nutrición, hidromasajes, etc.

En la recuperación delimitada por el tiempo e intensidad de la sesión puede ser disminuida a través de métodos y medios con el fin de poder entrenar más y mejor es decir que mientras más pronto te encuentres recuperado de la sesión anterior más rápido se podrá integrarse a la siguiente, esto también dependerá del estado físico del deportista y de su genética.

Principio de la continuidad

El principio la continuidad es adaptable para los deportes en conjunto puesto que el método no se garantiza su efectividad en los deportes individuales, para la efectividad de este principio debe existir una continuación no muy lejana entre sesiones para que exista un desarrollo o caso contrario no se dará la adaptación o esta demorara más en llegar (Rubio, 2002).

En el principio de continuidad es de preferencia para los entrenamientos en los deportes de conjunto para lo cual nos dice que debe ser siempre continuo no dejar mucho tiempo entre sesiones, de esto dependerá la eficacia o la alteración entre trabajo y descanso, con esto la adaptación al entrenamiento es de vital importancia para el desarrollo y continuidad de los entrenamientos.

Para (Campuzano, 2014) existen dos variables que no son de conveniencia para el fútbol:

La convocatoria, en dependencia de que juegue o no el deportista o sea el caso de que juegue la mitad o una parte del encuentro se diferencia el entrenamiento y las cargas que reciben mientras que unos reciben más carga por disputar el partido los demás no tienen el mismo estímulo de esfuerzo.

El microciclo, en el fútbol especialmente diferenciado en muchos deportes por la frecuencia de su competitividad que se lo realiza regularmente los fines de semana en especial el día domingo, la frecuencia que sugieren es entrenar dos sesiones de fuerza y dos de resistencia ambas deben estar lo suficiente alejado al encuentro con el fin de tener una buena recuperación y estar al máximo, recomienda reducir la intensidad y aumentar la frecuencia de los entrenamientos.

La continuidad de los entrenamientos, la competencia, la intensidad y frecuencia son factores importantes para darles continuidad a los deportistas siendo así que no dependa la participación en competencia los fines de semana, y tengan una continuidad y correcta adaptación del sistema.

Principio de la individualidad

Para este principio los entrenadores buscan desarrollarlo en los entrenamientos, sin embargo, en los deportes colectivos es más complicado. El autor (Ozolin, 1983) alude que el principio de individualización tiene varios aspectos que se requiere tomar en cuenta para su entrenamiento, “su forma física, su intensidad, duración, carácter, además de estos aspectos es importante considerar el sexo, la edad, estado de salud, cualidades psíquicas y el carácter”, es importante tener en consideración estos aspectos para conocer los límites y proponer un entrenamiento diferenciado de cualquier otro.

El entrenamiento individualizado toma en consideración varios aspectos importantes que son para diferenciar un entrenamiento de otro como son el estado físico, ninguna persona puede estar mismo nivel que otra, así como el sexo puede interferir en la frecuencia de sesiones mientras que hombre no tendría problemas la mujer durante su periodo menstrual necesita reducir la intensidad, las cualidades psíquicas y el carácter del deportista es igual de indispensable para desarrollar los entrenamientos con intensidad.'

En los deportes de conjunto es más complicado diferenciar el entrenamiento para cada deportista, para ello (Campuzano, 2014) propone desarrollar los entrenamientos por grupos:

- Según el nivel de condición física.
- Según líneas o puestos específicos.
- Según elementos técnico-tácticos a mejorar.

La individualización si bien es importante para que el desarrollo sea optimo es, preferible trabajar en casos diferenciados para entrenar aspectos deficientes en los jugadores y realizar grupos que tengan similar nivel en preparación física y técnica para que crezcan en conjunto.

Clasificación de los métodos de entrenamiento en el fútbol

En los métodos de entrenamiento existen varios métodos conocidos desde hace varios años y han evolucionado al pasar el tiempo, es así que en la actualidad varios autores proponen métodos específicos para el futbol siendo unos más adaptables al futbol y sus exigencias en los entrenamientos y la competencia de los mismos.

Método global o integral

(Frattarola & Sans, 2006) señalan que la principal particularidad del método global es la manera de cómo se entrena la técnica, partiendo de las situaciones de juego que se presentan los jugadores deberán elegir la más idónea para superar al rival esto con la intervención de los elementos (balón, compañeros y adversarios), esto trabaja como un todo a nivel técnico, táctico, físico y además psicológico.

En el trabajo de investigación del método global, (Ortíz, Robledo, & Jiménez, 2009) sugieren que en el método global se ejecuta el movimiento técnico como un todo en una acción que implica además una situación de juego basándose en la automatización del gesto a través de la retroalimentación y repetición, además brinda crear un tipo de conciencia racional de la ejecución motriz.

Para (Madir, 2017) los métodos utilizados en el futbol se sustenta en dos aspectos: uno habitual y uno variado en el que se provoca una situación de juego lo más parecido a lo real en la competición, este se lo desarrolla a través de ejercicios buscando alcanzar un objetivo aplicando las variantes del entorno, los compañeros y el balón, en estas situaciones quien debe resolver , además trabajando simultáneamente varios elementos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos.

En la actualidad para el entrenamiento de futbol en diferentes categorías infantiles como en las profesionales se busca conseguir el máximo provecho en el tiempo y la relación entre lo táctico y lo técnico desarrollarlos de la mano a través de situaciones del juego en el que el jugador también desarrolla su desarrollo neuronal en las situaciones que deben ejecutar una

respuesta inmediata, buscando el espacio para realizar una finta o un pase hacia los compañeros de equipo.

(Frattarola & Sans, 2006) indican algunas ventajas de utilizar este método

- Permite entrenar al mismo tiempo aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.
- El método global facilita agregar elementos de la competición, viéndose ejemplificada en poco tiempo de su aplicación
- El tiempo de obtención de resultados es de inmediato.
- Mediante este método se puede observar resultados casi de inmediato, obtienen esto debido al entrenamiento con un acercamiento a la realidad de juego junto a sus compañeros creando una idea de juego y correlacionado con la táctica y técnica que se engloba en un todo.

Método analítico

Según (Frattarola & Sans, 2006) una diferencia con el método global, aludiendo la especificidad para el aprendizaje de la técnica de uno o varios elementos divididos en una o varias sesiones, buscando la conciencia de la ejecución de los gestos y alcanzar el objetivo de la sesión, sin embargo por ser repetitivo se necesita motivar con varios ejercicios el mismo gesto, al no poseer elementos de juego suele ser poco estimulante.

El entrenamiento de la técnica es muy efectivo en edades tempranas siempre y cuando se combine con elementos lúdicos, debido a la naturalidad del método que suele ser muy repetitivo y se vuelve aburrido para los niños.

El método es un análisis del conjunto de elementos que se estudian o se entrenan de forma individual, a modo que se estudia un elemento seccionado y convirtiéndose en un todo,

en el fútbol se entrena los gestos que sean con el balón de manera que el perfeccionamiento del gesto se lo adquiere con repeticiones, las tareas tácticas y físicas se entrena por separado en lo que se refleja la cadencia de un sistema de juego puesto que la oposición del contrario es apartada del entrenamiento buscando automatizar y mecanizar movimientos que son propios de los jugadores de manera individual (González, Bravo, Ávila, & Moscoso, 2020).

Según (Garzón & Piracoca, 2014) el método analítico, se presencian durante la práctica elementos tácticos que gracias al elevado número de repeticiones contribuyen a mejorar el rendimiento físico puesto que se mecaniza para momentos específicos en distintas ocasiones del juego resultando adaptables en el entrenamiento y ejecutables sin tener concordancia con las prácticas en la competencia que exige la misma.

El método analítico es ideal para el aprendizaje de los gestos técnicos de manera individual, sin embargo, estos no suelen aplicarse a la realidad del juego en ocasiones específicas del juego que no puede ser certificado que esa ocasión va a ocurrir en el encuentro deportivo.

Método mixto

Consiste en combinar progresivamente la acción del juego empleando alternativamente el método analítico y el método global, la ejecución de este método se comienza con un ejercicio global para tener mejores resultados y grandes éxitos (Pascual, Guillén, & Carbonell, 2017).

En la combinación de dos métodos se trata de combinar lo mejor de estos, seccionando la aparición de estos en los entrenamientos. Para que aspectos de uno favorezca en el desarrollo del otro y que la sesión se le pueda sacar el mayor provecho.

(Merchan, Jairo, & Caro, 2017) señala sobre una mezcla entre métodos analítico y global para obtener lo mejor de cada uno, puesto que este método es el más utilizado por los entrenadores. Se desarrolla con ejercicios del método global seguido del método analítico y finalizado con ejercicios del método global.

Método lúdico

El juego para el fútbol es de gran importancia, no solo en las etapas formativas sino también para los jugadores de mayor nivel, es así que para (Díaz, 2013) los juegos son actividades con un orden, que resulta de manera espontánea con sus propias normas que deben ser respetadas por todos los participantes, independientemente de su carácter personal y su sociabilización con los demás.

El juego es un conjunto de normas o reglas que surgen de manera espontánea en una actividad entre varios participantes que pueden ser independientes de la forma de actuar de los participantes como su carácter y comportamiento social, así mismo el cumplimiento de estos corresponde al buen desarrollo de todas estas actividades.

Díaz propone una división de las diferentes formas de juegos.

Juegos de cooperación. Este facilita que la estrategia grupal funcione como uno solo en el grupo de trabajo, influyen factores como la cooperación, oposición, defensa y ataque, siendo las bases para el desarrollo del juego en equipo.

Juegos de destreza y de adaptación. Este tipo de juegos tienen como objetivos desarrollar habilidades especiales o sea que las perfeccionen a través de situaciones de juego o complementarias a estos.

Juegos de iniciación a habilidades en situaciones de juego. Bien para este tipo de juegos se utiliza en dependencia del deporte puesto que uno de fútbol no será similar a los de básquet o voleibol, siempre se trata de que sean sistemáticos que vayan de lo más sencillo hasta lo más complejo de las situaciones de juego.

A medida que estos parámetros se los toma en cuenta se debe llevar una planificación en la que esté incluida el juego como parte esencial de los entrenamientos en especial en las etapas de iniciación, así como categorías inferiores que sea estimulante para ellos, es muy importante saber las capacidades intelectuales que se desarrolla con el juego y sabes aprovechar las mismas para explotarlas en la competencia y los entrenamientos este en su máxima capacidad.

(Vera, Merchán, & Mariño, 2010) proponen apartados que se deben tomar en cuenta para realizar este método en el fútbol, se comienza por la complejidad que se desea obtener, en base a la preparación de los jugadores, se debe desarrollar mediante los principios de asequibilidad siendo así que tengan una correcta adaptación de los ejercicios, se puede trabajar desde lo más sencillo realizando juegos con pocos deportistas mayor cantidad de anotaciones y entre otras, para el caso de que tengan un buen desarrollo y conocimiento de los gestos técnicos y un desarrollo psicomotor, la dificultad de los ejercicios será planteada por el profesor.

La dificultad de los juegos estará descrita por el profesor, pero estará condicionado por la capacidad psicomotora de los deportistas, además considerar la asequibilidad de los juegos para mayor comprensión de los objetivos y la correcta ejecución ayudará al desarrollo técnico táctico del equipo e individualmente.

Para (Matas, 2017) el juego se define como una actividad de entrenamiento en el que disputan dos o más jugadores o grupos por alcanzar el objetivo o un objetivo de contraposición, es decir uno ataca mientras otro defiende, mientras que uno busca alcanzar la meta el otro se opone a la acción. En el juego no se limita a tener posiciones específicas de un ideal de juego, sino que pueden desempeñar cualquier función, no se ven obligados a cumplir obligaciones específicas sino una sola que es la del grupo.

En el fútbol, el juego puede mostrar diferentes variantes en base a la cantidad de participantes tomando como modelo un grupo par versus uno impar, o cambiar las superficies de contacto por ejemplo conducir con las manos o la cabeza, estos pueden ser cercanos a las reglas de fútbol o lejanas a estas, siendo normal que estas actividades en un entrenamiento no tengan relación con la táctica o técnica.

El juego se basa en la contraposición se basa en el ataque defensa ya sea de un grupo vs un grupo en igual o diferentes condiciones de ventaja, ya sea el caso de enfrentarse uno versus uno mientras ambos tienen el mismo objetivo o diferente sea de ataque o defensa.

Los juegos dependerán de los objetivos que buscan alcanzar el entrenador, llegar a una recreación del equipo o mediante el juego crear una idea de juego, se delimitara por la cantidad de participantes puede ser en igual de condiciones o tener ventajas de participantes.

Método situacional

(Garganta & Grehaigne, 1999) indican que el modelo situacional o sistémico tiene 4 bases fundamentales: interacción, globalidad, complejidad y organización. En primer lugar, el fútbol tiene una relación entre los jugadores y su reciprocidad, después es global debido a que los gestos se ven de manera global y no dividido en partes analizando uno por uno, en cuanto a

su complejidad se menciona que a la gran cantidad de acciones que requieren concentración y respuestas inmediatas y finalmente organizado por la estructura y la adaptabilidad de la relación entre cooperación y oposición.

También conocido como sistémico consiste en realizar actividades en las que sea un todo, este método busca desarrollar el proceso mental cognitivo en el que el protagonista es el jugador y conscientemente y continuamente debe resolver situaciones que implican analizar y ejecutar movimientos técnicos (Pascual, Guillén, & Carbonell, 2017).

“El fútbol está clasificado como un deporte de situaciones en el que condiciona todos los procedimientos metodológicos referidos a la formación técnica, debido a que este debe estar combinado con el ámbito táctico” (Anselmi & Borrelli, 2018).

(Williams & Davids, 1999) indican que en el deporte se hace uso de varias delineaciones experimentales que son de toma de decisiones estáticas, por el contrario, en los entrenamientos o competencias implican procesos dinámicos e interactivos con decisiones seguidas de acciones, seguidas de nuevas decisiones y seguida por nuevas acciones.

Los varios autores nos han mencionado sobre el método situacional y varias características que lo diferencia de los métodos anteriormente que se definen en la siguiente figura:

Figura 1.

Modelos de entrenamiento del fútbol

Dimensiones de análisis	modelos de entrenamiento en el fútbol			
	modelo analítico	Modelo Estructural		modelo sistémico
		perspectiva Tradicional	Perspectiva Funcional	
Pensamiento	Dualismo	Holismo		Holismo (Complejo)
Objetivo	las partes	el todo y las partes	el todo y su contexto	el todo, las partes y su contexto
Objetivos	Aislados	cada tarea tien objetivos para cada una de las estructuras del jugador	cada tarea tiene objetivos para cada estructura del jugador, haciendose énfasis en la estructura cognitiva (soporte de la táctica)	basados en los principios del modelo de juego del equipo
Fundamentación Teórica	Conductismo (mente) y mecanismo (cuerpo)	Cognitivismo (Procesamiento de la información)	cognitivismo (Constructivismo)	teoría ecológica y sistemas dinámicos
Mecanismo central del proceso	Ejecución	Decisión (estática)	Decision (dinámica)	Percepción
Concepción del aprendizaje	Por asociación (Asociación Conductual)	Por asociación (Asociación Cognitiva)	por Reestructuración (Compresión)	por Reestructuración (Adaptación)
Enseñanza	Fragmentada	Global: Interaccion de las partes/ estructuras para focalizar una de ellas	Global: Intracción de las partes/estructuras para focalizar la estructura cognitiva / táctica	Global: Interaccion de las partes para focalizar el todo y las partes
Orientación de la enseñanza	se parte del deporte para llegar al jugador	Se parte del jugador y sus estructuras para llegar al equipo		se parte del equipo (modelo de juego) para llegar al jugador
Técnicas de enseñanza tienden hacia...	Instrucción directa	Enseñanza mediante la búsqueda (Predomina el descubrimiento guiado)		Enseñanza mediante la búsqueda (Predomina la resolución de problemas)

Nota. En la figura podemos observar las diferencias de los métodos analítico, estructural, y sistémico. Tomado de *Modelos de entrenamiento en fútbol*, por R. Sánchez, 2012.

(Anselmi & Borrelli, 2018) propone una clasificación de acciones diferenciadas en 4 situaciones diferentes.

Situación simple. Son ejercicios relacionados a respuesta técnico táctico. En estas situaciones no se contempla una acción impuesta por el entrenador se encuentran ellos y sus compañeros oponentes, este se suele trabajar con una ventaja o desventaja de integrantes.

Relación aspecto físico: estos ejercicios son ideales para un desarrollo aeróbico, en dependencia de las dimensiones a trabajar el jugador lo desarrollara casi a perfección en relación al tiempo en que se resuelvan las situaciones.

Situación estándar. Estos son ejercicios son direccionados a aprender esquemas de movimiento donde se busca un comportamiento del jugador frente a una situación con una

condición regular que es sin oponente activo, es decir movimientos que se dan en un encuentro deportivo, por ejemplo, acciones de ataque, diagonales, cruces, siempre teniendo en cuenta la técnica que se aplica.

Respecto a lo físico: estas acciones son ideales para practicar la velocidad puesto que son de corta duración entre 5 y 12 segundos con largos periodos de descanso entre 40 y 60 segundos.

Situación funcional. Es la ejecución de situaciones donde el resultado del aprendizaje está determinado por la influencia del oponente, son acciones de gran eficacia que se ven aplicada en competencia, buscando con la práctica constante un desarrollo efectivo a respuestas motoras en las que se coloque en ventaja contra su adversario.

Relación con el aspecto físico: estos ejercicios son ideales para regímenes de trabajo de resistencia intermitente con la relación 1>1, 1>2, 1>3, es decir 15" x 15", 20" x 40", 10" x 30" y estos bloques se los realiza durante 8, 10 y 12 minutos.

Situación de competencia. Está representada en el juego o competencia, se puede aplicar con reglas propias en dependencia del comportamiento que se busca desarrollar y delimitado por la función (ataque/ defensa), que a su vez se irá modificando las variables del tiempo, espacio de juego, número de toques permitidos, zonas neutras, etc.

Relación de los aspectos físicos: en este aparatado se entrena la resistencia especial del juego e ideales de juego como es la intensidad del sistema de juego que propone el entrenador.

La clasificación del método situacional nos ayuda a comprender mejor de que se trata el método así también nos permite saber cómo es la mejor forma de aplicarlos y cuando aplicarlos, varias situaciones en las que se ve siempre inmiscuido la técnica y el aspecto físico, también la

conciencia de los jugadores para comprender y resolver las diferentes situaciones que amerita en la competencia, entrenamientos o juegos, con esto se pretende mostrar lo adaptable e importante que es ese método para el entrenamiento en fútbol.

Técnica

“La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficacia” (Álvarez, 2003).

La importancia de la técnica se refleja en cada acción de juego, es así que (Guazhambo & Sucuzhañay, 2011) indican que son aquellos movimientos que un jugador de fútbol realiza con diferentes contactos que permite el reglamento.

(Moreno & Rodríguez, 2016) manifiestan que la técnica es una acción ejecutada correcta o incorrectamente y sirve para resolver jugadas o estancias que se encuentran en el juego mismas que es entrenable y ajustable.

(López & García, 2010) clasifican a la técnica en dos apartados: técnica Individual y técnica colectiva.

Técnica individual

Técnica inmiscuida en todos los gestos técnicos aprendibles, desarrollables y perfeccionables de forma personal de cada jugador y su puesta en práctica en la competencia.

Esta sección es importante puesto que se considera la base para conseguir los automatismos necesarios para que en la competencia de mayor eficacia.

Técnica colectiva

Son las operaciones que se consiguen al combinar dos o más jugadores de un grupo de juego, buscando siempre el bien común para la finalización de la jugada, para esto es necesario que cada jugador tenga su desarrollo técnico individual en una buena forma, siendo por el contrario si se entrena con deficiencias en la técnica no tendrá sentido las acciones puesto que será discontinuas.

La técnica es la base del desarrollo motor de los deportistas y también en la vida cotidiana porque se encuentra en cada acción motora que se realiza como caminar, correr, atrapar un objeto, tomar una posición corporal, patear, saltar, nadar, etc. Para el fútbol es más amplio y complicado puesto que se realiza varias acciones al mismo tiempo, por ejemplo, mientras corres debes controlar el balón, saltar y corregir tu postura para dar dirección al balón en un cabeceo, etc. Para la técnica colectiva es necesario haber desarrollado primero la técnica individual para que los ejercicios tengan una fluidez y coherencia.

Gestos técnicos del fútbol

(López & García, 2010) señalan varios gestos imprescindibles para la práctica del fútbol.

Control. Este gesto hace referencia a dominar el balón y colocarlo en posición para jugarlo inmediatamente, existen diferentes tipos de control:

Control-parada. Inmoviliza totalmente el balón a su favor.

Semi-parada: el balón no se inmoviliza totalmente y se lo realiza con cualquier contacto permitido por el reglamento.

Amortiguamiento. Es la acción contraria al golpeo, este intenta disminuir la velocidad del balón sin alterar su trayectoria.

Control orientado. Su fin es controlar el balón, disminuir la velocidad y cambiar su trayectoria favorablemente al jugador.

Cabeceo. Según (Bernal & Fernández, 2013) es una técnica reconocida por su eficacia y uso es característico del fútbol, implica calcular bien la trayectoria e impactar con la frente que es lo ideal.

Conducción. Se utiliza para llevar el balón de un lugar a otro haciéndolo rodar por el terreno de juego cambiando su dirección aumentando la velocidad o disminuyendo.

Finta. Son movimientos con el fin de engañar o disuadir al rival con el fin de quedarse con el balón.

Regate. Gesto con el cual se supera a los adversarios siempre en control del balón, con cambios de velocidad o dirección.

Tiro. Es un contacto del balón con el pie buscando la mayor potencia y dirección hacia la portería con el fin de anotar un gol, se puede realizar de punta del pie, parte interior, empeine y tacón.

Pase. Se dice que es la acción de conferir el balón a un compañero siendo lo más efectivo posible, puede ser cortos, medios y largos, así también un pase entre líneas, al espacio, asistencia.

Gestos Técnicos del Portero. (Santos, 2002) menciona los gestos técnicos más esenciales del portero.

Parada o bloqueo. Sujetar el balón que se dirige hacia portería de diferentes direcciones y cada una debe contar con diferentes posturas, puede hacerlo en posición estática o dinámica realizando un salto o dirigiéndose hacia el balón.

Posición del portero. Hace referencia la posición del cuerpo para poder despejar o atrapar el balón, en dependencia de la jugada deberá posicionarse para una mayor reacción y velocidad.

Despejes. Es propio de los porteros para alejar un balón de la portería, se utiliza los puños, pies, manos abiertas, muslos o incluso la cabeza.

Golpeos y saques. El gesto técnico de mayor diferencia es el saque de volea que es propio del arquero puesto que parte desde el control del balón con las manos.

Capacidades físicas

Para (Hincapie, Arias, Serna, & Toro, 2009) las capacidades físicas son una sección de la condición física y están determinadas por el entrenamiento de cada persona, así como el funcionamiento de sus sistemas respiratorio, muscular, nervioso. El mismo autor las clasifica de la siguiente manera: según su función e intervención y según el sistema que dependen.

Según su función

Capacidades físicas básicas. Son las que están integradas en la mayoría de actividad física, son la fuerza, velocidad y resistencia.

Capacidades físicas complementarias. Están presentes en movimientos, sin embargo, no son indispensables, la flexibilidad, la coordinación, y el equilibrio.

Capacidades físicas derivadas. Es la unión entre las capacidades básicas y complementarias estas se manifiestan en los movimientos de mayor exigencia de competencia, la potencia y la agilidad.

Según el sistema.

Capacidades coordinativas. Dependen del sistema nervioso, ritmo, equilibrio, etc.

Capacidades condicionales. Dependen de los sistemas energéticos como son la fuerza velocidad y resistencia.

Capacidades intermedias. Dependen de diversos sistemas y factores, la flexibilidad, capacidad de reacción, etc.

En base a lo anteriormente mencionado, es necesario ver la definición de cada capacidad física que se utilizará en la investigación.

Fuerza

(Hincapie, Arias, Serna, & Toro, 2009) definen a fuerza como la capacidad de tensión que puede ejercer un musculo contra una resistencia medida en velocidad, tiempo y peso.

La fuerza se divide en tres aspectos la fuerza máxima, fuerza de resistencia y fuerza de velocidad.

Fuerza máxima: Es la mayor fuerza aplicada por una contracción muscular aplicada por el sistema nervioso hacia el sistema musculo esquelético.

Resistencia a la fuerza: Es la capacidad de durar el mayor tiempo posible con una resistencia o acción.

Fuerza de velocidad: Consiste en realizar una contracción lo más rápido posible y en el menor tiempo, dividiéndose en fuerza tónica, balística y rápida.

Velocidad

(Gacía & Lamothe, 2010) definen a la velocidad como una capacidad inherente al sistema neuromuscular, con la cual el sistema musculo esquelético se desplaza una distancia en el menor tiempo posible. Mientras que para (Hincapie, Arias, Serna, & Toro, 2009) la velocidad depende de la rapidez que se contrae un músculo para realizar un movimiento (regate, carrera o finta, entre otros), y es así que también existen tipos velocidad de reacción y velocidad gestual.

Resistencia

Es una capacidad tanto física como psicológica de aguantar grandes cargas de entrenamiento o un alto estrés en competencia, suelen ser estímulos de larga duración, los autores (Hincapie, Arias, Serna, & Toro, 2009) indican factores que influyen en la resistencia son la técnica, la capacidad de saber dosificar la potencia, el estado psíquico y descanso previo y los biorritmos.

Flexibilidad

Según (Hincapie, Arias, Serna, & Toro, 2009) la flexibilidad es aquella cualidad de las articulaciones donde buscan el mayor ángulo posible alejado al cuerpo, junto con la mayor elasticidad de los músculos.

Los componentes de la flexibilidad son: los músculos encargados de realizar el movimiento, las articulaciones son la unión entre los huesos y son los que permiten la flexión y extensión para moverse.

La flexibilidad se entiende como una capacidad que permite al músculo ser elástico, entonces se puede decir que mientras más capacidad de elasticidad tiene un músculo, mayor será el ángulo de flexibilidad de una articulación.

Test de evaluaciones

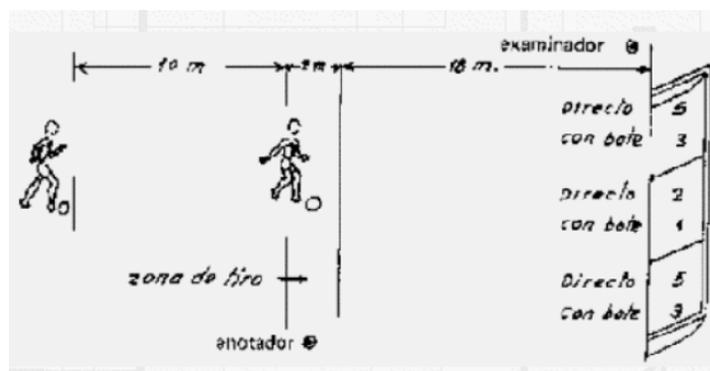
Test técnicos

Los test técnicos hacen referencia a la evaluación de la capacidad de controlar el balón en ciertas situaciones que son las más recurrentes en el fútbol.

Test de autopase y tiro. Este test consiste en evaluar la efectividad del jugador en meter el balón al arco desde una distancia entre 18 y 20 metros.

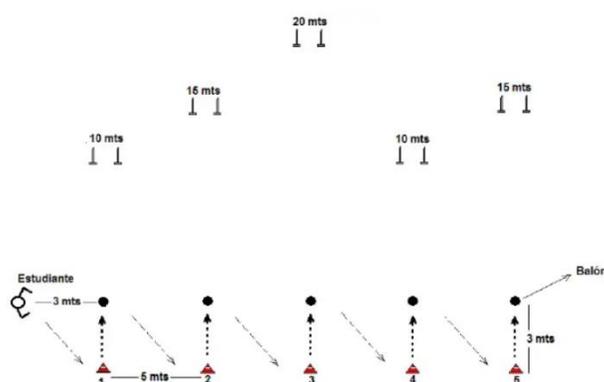
Figura 2.

Test del autopase y tiro a portería



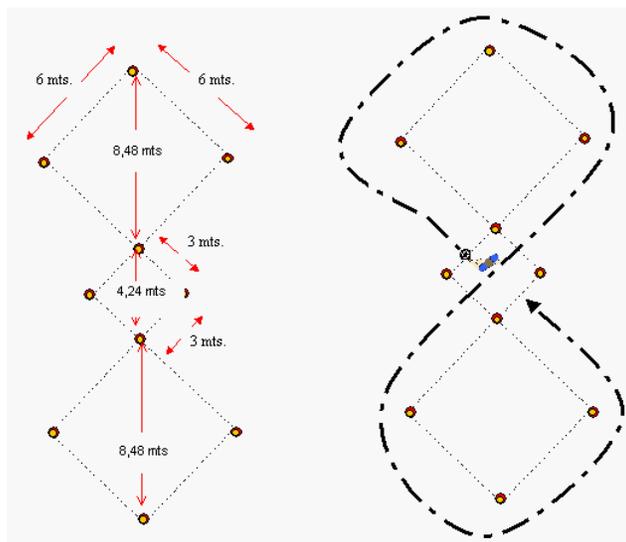
Nota. Señalización y descripción para realizar el test del autopase y tiro. Tomado de *Autopase y Tiro* por F. Masís, 2002.

Test del pase. Consiste en medir la habilidad del deportista para realizar pases en distancias cortas y largas lo más rápido posible.

Figura 3.*Test del pase*

Nota. En esta figura se observa como el autor realiza el test técnico indicado con la secuencia a seguir en el mismo. *Tomado de Pases, A. Lina, 2012.*

Test de conducción. Este test consiste en calcular que tan efectiva es la conducción del jugador mediante un recorrido en forma de rombo primero se calcula el tiempo sin balón y posterior con el balón realizando una comparativa de la efectividad.

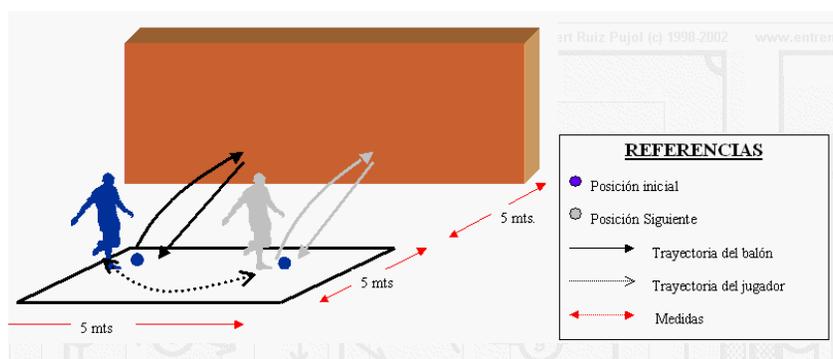
Figura 4.*Test de Conducción*

Nota. La gráfica representa la trayectoria que debe realizar el jugador para analizar y calificar su conducción de balón. Tomado de *Test de Conducción*, J. Sanchez, 2002.

Test de recepción. El test evalúa el número de repeticiones que el balón golpea en la pared durante un lapso de 30 segundos sin salirse del área cuadrada para la recepción.

Figura 5.

Test de Recepción



Nota. La figura nos muestra el procedimiento q se debe tomar en cuenta y la distancia para realizarlo. Tomado de *Test de Recepción*, J. Sanchez, 2002.

Test físicos

Son evaluaciones enfocadas en calcular el estado físico del deportista como fuerza, resistencia, potencia y agilidad.

Test de agilidad. Es la capacidad que tiene una persona para realizar un ejercicio en la menor cantidad de tiempo para cubrir cierta distancia, a diferencia de la velocidad este se aplica con cambios de dirección para saber qué tan rápido es en tomar decisiones sobre el trayecto.

Test de fuerza abdominal. Es aquella capacidad que tiene cada persona para contrarrestar una resistencia oponiéndose a la misma. Se evalúa mediante un test de fuerza en Core, realizando abdominales en un minuto con tres intentos para tomar la mejor marca y registrarla. Su ejecución se realiza acostado con las rodillas flexionadas, el participante se levantará para acercar lo más posible el pecho a las rodillas y regresar, y con las manos en los hombros formando una x.

Test de potencia anaeróbica. Mediante este test se evalúa la potencia, siendo así incluida la velocidad de ejecución y la distancia que llega también se le denomina test de fuerza explosivo-reactivo (Jumpstest).

Para la realización del test se toma las medidas en cuanto al salto, sin el salto con los brazos extendidos hacia arriba y en la mayor altura que alcance el deportista, puesto que se le tomará en tres intentos anotando la mejor marca. Hay que mencionar que el deportista pasará por varias etapas del salto, iniciando en una posición erguida, posterior a flexionar las rodillas en ángulo de 90° y ejecutar de manera inmediata la elevación.

Test de resistencia aeróbica. Es aquella que nos permite desarrollar actividades durante una larga duración en el tiempo o puede ser el caso de alta intensidad. Para evaluar esta capacidad se utiliza el yoyo-test en el fútbol siendo uno de los más efectivos en campo para medir el vo2max.

El test consiste en 20 metros ir y venir con un ritmo mencionado por una aplicación que da un bip cada tiempo para marcar la llegada exacta del deportista al punto, dando un ritmo y este irá aumentando cada 100 metros. Se empieza a una velocidad de 8 km/h con un tiempo de 9 segundo para llegar al punto.

Capítulo III

Metodología de la investigación

Tipo de investigación

El trabajo de investigación es de tipo Cuasi experimental al manipular la variable independiente para observar su efecto sobre la variable dependiente. Cuenta con un orden longitudinal al presentar un pretest y un posttest que arrojan datos cuantitativos, en busca de demostrar que el método situacional influye en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Métodos de investigación

En la rama de las Ciencias Humanas y Sociales, la investigación tiene un rol fundamental que cumplir, pues dicha función es la de producir y generar información a partir de los eventos, situaciones y fenómenos sociales que suscitan en el transcurso de la misma mediante métodos que ayudan a cumplir con el objetivo. En tal virtud, se aplicaron métodos teóricos y empíricos:

Métodos teóricos.

Varios métodos teóricos utilizados en la investigación son parte esencial para la información veraz, y son los siguientes:

Método analítico. El rendimiento técnico-físico ha sido estudiado por autores en varias investigaciones, conforme a ello, el procedimiento a seguir se inicia con un análisis bibliográfico extendido de la variable, y posterior al mismo, la aplicación de varios test para conocer la condición tanto física como técnica de cada uno de los jugadores.

Método hipotético-deductivo. A través del diseño y ejecución de ejercicios ofensivos-defensivos en un plan de entrenamiento se busca demostrar la incidencia del método situacional en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Método de modelación. Gracias a los resultados obtenidos de la aplicación de los test tanto técnicos como físicos, se plantea ejercicios ofensivos-defensivos del método situacional en el rendimiento técnico-físico.

Métodos empíricos.

A diferencia de los métodos teóricos, se utilizaron los siguientes métodos empíricos conforme a la temática tratada:

Observación. La realidad del objeto de estudio es esencial conocerla de forma directa, por lo que, éste método permite diagnosticar la problemática de investigación.

Medición. De los datos arrojados por los tests, se permite comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas en la investigación.

Experimento. Afirma la validez y confiabilidad de la investigación, pues el número de errores se reduce provocando un tipo de uniformidad en el análisis de resultados.

Diseño de la investigación

En base a los datos cuantitativos obtenidos de los test aplicados a cada jugador del equipo de fútbol referente a la investigación cuasiexperimental– longitudinal, por la razón que las variables se han medido en diferentes puntos del tiempo que se interviene, se da apertura al procesamiento de los datos numéricos en el software SPSS donde se obtendrán datos estadísticos descriptivos y el análisis para muestras relacionadas T Student, considerando que la muestra de estudio es inferior a treinta deportistas.

Población y muestra

Población.

Se tomará como población a 22 deportistas del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Muestra.

Considerando que la población es muy pequeña, la muestra será igual a la población.

Tabla 1.

Nómina de jugadores del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia

N.	Apellido	Nombre	Edad	Posición
1	Álvarez	Juan	25	Delantero
2	Blandi	Jhon	27	Volante
3	Chacha	Enrique	27	Defensa
4	Chávez	Jonathan	25	Volante
5	Garzón	Erick	26	Arquero
6	Garzón	Jordan	22	Delantero
7	Gualotuña	José	25	Delantero
8	Llumiquinga	Alex	30	Volante

9	López	Dany	25	Defensa
10	Pillajo	Bryan	25	Defensa
11	Romero	Ariel	18	Volante
12	Sandoval	Erick	19	Arquero
13	Sandoval	Jorge	31	Delantero
14	Sani	Damián	40	Defensa
15	Simba	Eduardo	18	Defensa
16	Simba	Pablo	26	Defensa
17	Solano	Juan	20	Defensa
18	Suntaxi	Isaac	28	Volante
19	Topón	Anthony	17	Volante
20	Topón	Óscar	30	Volante
21	Topón	Pablo	26	Delantero
22	Villacís	Francisco	24	Delantero

Figura 6.

Jugadores del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia



Nota. En la figura se presenta a varios integrantes del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia

Instrumentos de recolección

Los instrumentos de evaluación para medir el rendimiento técnico-físico de forma cuantitativa fueron los siguientes:

- Instrumento de evaluación técnico del autopase y tiro (Masís, 2002).

Figura 7.

Evaluación del autopase y Tiro



Nota. La figura presenta el desarrollo del test técnico del autopase y tiro de los jugadores del Club Academia Antonio Valencia

- Instrumento de evaluación técnico del pase (Lina, 2012).
- Instrumento de evaluación técnico de conducción (Sánchez, 2012).
- Instrumento de evaluación técnico de recepción (Sanchez, 2002).

- Instrumento de evaluación físico de agilidad (Masís, 2002).
- Instrumento de evaluación físico de fuerza abdominal (Masís, 2002).
- Instrumento de evaluación físico de Potencia Anaerobia (Masís, 2002).
- Instrumento de evaluación físico de resistencia aeróbica (Méndez, 2008).

Figura 8.

Yoyo-test para la Resistencia Aeróbica



Nota. La figura presenta la aplicación del yoyo-test nivel 1 con ayuda del software Bip-test para la medición del VO2 máximo de los deportistas.

Cada uno de los instrumentos de evaluación ya mencionados, se aplicó a la muestra de la investigación con la finalidad de conocer el estado físico antes y después del tema de la aplicación del método situacional en cada uno de los jugadores de la Academia siguiendo un

protocolo que beneficie a los mismos y así obtener el mejor desempeño en la aplicación de los test.

Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de los datos obtenidos en los instrumentos de evaluación técnicos y físicos se realizará mediante la codificación de los resultados, mismos que se tabularán para la obtención de un análisis de muestras emparejadas siguiendo los siguientes pasos:

1. Análisis de los datos cuantitativos.
2. Tabulación de los resultados.
3. Elaboración de cuadros de la prueba T Student.

El proceso se basa en un análisis descriptivo y explicativo de la información de los datos cuantitativos para realizar la respectiva fundamentación de lo suscitado en el estudio longitudinal.

La prueba de normalidad utilizada es Shapiro-Wilk para contrastar las hipótesis de investigación debido a que la muestra es menor a 30.

Capítulo IV

Propuesta alternativa

Antecedentes

En el fútbol existen varios aspectos importantes y lo más significativo son el tipo de dinámica que tiene en la competencia por esto se ha creado el método de entrenamiento situacional que consiste en realizar situaciones más parecidas al juego, por ejemplo, situaciones de ataque en salida con balón controlado, o situaciones de superioridad numérica o inferioridad por ejemplo 4 vs 3, 4 vs 4 o 3 vs 4, se tiene una amplia variedad de trabajar las situaciones.

Este método de trabajo se lo utiliza ya desde hace varios años en países de Europa que conforman las ligas más importantes del fútbol y pocos países en Latinoamérica como Argentina y Brasil. Con esto podemos ver que el método muestra resultados favorables.

Las direcciones del entrenamiento son una base para saber que se cumplen los requerimientos del deportista como son la técnica, siendo recomendable trabajar de manera dinámica y no estática, en etapas tempranas es recomendable seccionar la técnica. En cuanto a la táctica se puede ir direccionando a los jugadores a tener una idea motora y comportamiento para ocupar posiciones estratégicas, el rendimiento físico está inmiscuido puesto se puede trabajar la velocidad mediante una situación de contra ataque o cubrir una posición de 2 vs 1, también la resistencia realizando una situación de control de balón en un espacio de 5 vs con una marca activa, la psicología siempre es importante ir animando y predisponiendo a los jugadores a mejorar, también la conciencia durante el entrenamiento es importante para que puedan ejecutarlo en la competencia.

Justificación de la propuesta

La propuesta presente de esta investigación tiene como finalidad aplicar la mayor cantidad de beneficios que este ofrece al ser entrenado de una forma organizada medida y por supuesto con antecedentes de que es de gran ayuda para las variables tanto los aspectos técnicos y lo que estos engloban, así como los aspectos físicos que intervienen en cada acción física que se ejecute y más en el fútbol que es un deporte dinámico. Por estos aspectos se presenta las actividades a realizar para la mejora de los jugadores es sus aspectos fundamentales de la práctica del fútbol, además de la constante estimulación en resolución de problemas para que su estado cognitivo mejore y pueda utilizarlo en las competencias para las que se están preparando.

Objetivos

Objetivo general

Aplicar un plan de entrenamiento con método situacional para el desarrollo del rendimiento técnico-físico para los jugadores del club formativo especializado Antonio Valencia.

Objetivos específicos

- Definir los aspectos más importantes del método situacional.
- Diseñar un plan de entrenamiento con ejercicios enfocados desarrollar el rendimiento técnico- físico, mediante el método situacional.
- Aplicar el plan de entrenamiento enfocado en el desarrollo de los gestos técnicos del fútbol y el rendimiento físico enfocado en el deporte.

Metodología

Métodos a emplear para el diseño de los mesociclos

Utilizando un modelo ATR para el diseño de los mesociclos que consisten en 2 mesociclos, que a su vez se compone de 8 microciclos divididos por 3 sesiones cada uno, mostrando cada entrenamiento los ejes fundamentales para el desarrollo de la técnica y el rendimiento físico.

Método de entrenamiento.

Se aplicará el método situacional enfocado en el desarrollo de la técnica y el rendimiento físico, esencialmente por la problemática de la presente investigación sin embargo se desarrolla conjuntamente aspectos tácticos, cognitivos, psicológicos. Mediante situaciones de diferentes etapas del juego y que posiblemente se den, se planificará para ello.

Figura 9.

Explicación y aplicación de un ejercicio del método situacional



Nota. En la figura se observa la explicación de un ejercicio del método del tema de investigación.

Métodos de enseñanza

Método visual. Siempre es de gran importancia explicar puntos claros para que se genere una idea motora para los jugadores y despeje dudas.

Método verbal. La utilización de este método es constante para elevar el ánimo y exigir o dar ideas a los deportistas en el entrenamiento.

Figura 10.

Método verbal en la práctica



Nota. Indicaciones para la correcta ejecución del ejercicio defensivo del método situacional

Mando directo. Este método es relevante en cosas específicas del entrenamiento como la organización del grupo de trabajo, sin embargo, en el desarrollo no interviene mucho por las cualidades del método situacional que se refiere a que el deportista cree su situación y la resuelva.

Plan de entrenamiento

Mesociclo 1

Los objetivos son:

- Generar una adaptación al entrenamiento.
- Aplicar estímulos de carga de acumulación.

Tabla 2.

Microciclo 1

Etapa de Preparación						
Microciclo de Adaptación			Microciclo 1			
Objetivo			Generar una adaptación al entrenamiento			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1	Descanso	Sesión 2	Descanso	Sesión 3	Sesión 4	Descanso
Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 25'		Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'		Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'	Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'	
Resistencia aeróbica continuo extensivo 2 x 4 Km: 20"		CARGA MUSCULAR Adaptación fuerza 3 x 10 x 8 x 6 Sentadilla Flexiones de codo Isquiotibiales		Resistencia aeróbica continuo extensivo 5 km 20'	Sobrecarga Adaptación fuerza máxima 3 x 10 x 8 x 6 Sentadilla Flexiones de codo Isquiotibiales	
Regreso a la calma entrenamiento situacional 4 vs 4				Resistencia aeróbica Intermitente		

15' Pausa activa estiramiento. 15'	Elevación lateral de brazos Arranque de potencia Abdominales Lumbares Pesos 35% 1RM 45' 2. PLIOMETRIA 90 saltos 9 x 10 30' 3. Entrenamiento situacional Saques de córner 5 vs 4 Definición 1vs 1 pasivo 30'	4 Km 4 x 1 x 1' 25' Pausa activa estiramiento. 15' Volumen 9 km	Elevación lateral de brazos Arranque de potencia Abdominales Lumbares Pesos 35% 1RM 45' Polimetría 110 saltos 10 x 11 15' Entrenamiento situacional Saques de córner 5 vs 4 Definición 2 vs 1 defensa 2 vs 2 pasivo y activo 45'
---	---	--	--

Tabla 3.

Microciclo 2

Etapa de Preparación						
Microciclo de Adaptación				Microciclo 2		
Objetivo				Generar una adaptación al entrenamiento		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 5	Descanso	Sesión 6	Descanso	Sesión 7	Descanso	Sesión 8
Calentamiento lúdico Movimientos articulares Trote 5' Juego 3 en línea 20'		Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico		Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico		Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico

Entrenamiento resistencia	Activación neuromuscular	Activación neuromuscular	Activación neuromuscular
aeróbica	ar	ar	ar
continua	15'	15'	15'
extensiva	Musculación	Resistencia	CARGA
2 x 2.5 km	Sobrecarga	aeróbica	MUSCULAR
25'	3 x 5 x 7	interválica	Adaptación
Situaciones de juego	segmentos	5 x 1 x 2	fuerza
5 vs 5 y 4 vs 5	Isquiotibiales	30'	máxima
bloque de 25 x 25	Press de pecho	Pliometría	3 x 10 x 8 x 6
Control y pressing	Flexión	120 saltos	Sentadilla
45'	extensión de rodilla	4 Circuitos	Flexiones de codo
Vuelta a la calma	Pull up en barra	6 x 5	Isquiotibiales
Estiramiento	35%	20'	Elevación lateral de brazos
15'	Potencia	Entrenamiento técnico táctico	Arranque de potencia
	Clean and jerk	Situacional	Abdominales
	65 % 1RM	Avance	Lumbares
	45'	ataque, diagonales	Pesos 40%
	Entrenamiento técnico táctico	10" x 40"	1RM
	7 vs 7	45'	45'
	Juego control y pressing	Vuelta a la calma	Pliometría
	cambio de orientación.	Estiramiento	Propiocepción
	45'	15'	150
	Vuelta a la calma		Situación estándar
	estiramiento		Ofensivo
	15'		4 vs 3
			Definición oponente pasivo y activo
			1 vs 1
			30'
			Vuelta a la calma
			estiramiento
			15'

Tabla 4.

Microciclo 3

Etapa de Preparación						
Microciclo de Acumulación			Microciclo 3			
Objetivo			Aplicar cargas de acumulación			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 9	Descanso	Sesión 10	Descanso	Sesión 11	Descanso	Sesión 12
Resistencia velocidad 4 x 20m		Calentamiento		Calentamiento juegos competencias 20'		Partido amistoso
Cambios de dirección Circuito Polimetría 130 saltos		Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico		Entrenamiento táctico colectivo Movimientos defensivos 5 vs 5, 3 vs 5		Grupo no convocado Resistencia aeróbica intermitente
Circuito 3 x 10		Activación neuromuscular		5 vs 5, 3 vs 5 Movimientos ofensivos Centros definición en 1/4 de cancha 4 vs 3 60'		4x2Km 30'
Resistencia aeróbica 60'		15' CARGA MUSCULAR				
Drill situacional Pases definición 3 vs 3		Adaptación fuerza máxima 3 x 10 x 8 x 6				
Vuelta a la calma pausa activa		Sentadilla Flexiones de codo		Juego 45' Vuelta a la calma		
Estiramiento 15'		Isquiotibiales Elevación lateral de brazos		Estiramiento 15'		
		Arranque de potencia Abdominales Lumbares Pesos 45% 1RM 45'				
		Polimetría Propiocepción 150				

Situación estándar Ofensivo 4 vs 3 Definición oponente pasivo y activo 1 vs 1 30' Vuelta a la calma estiramiento 15'
--

Tabla 5.

Microciclo

Etapa de Preparación						
Microciclo de Acumulación			Microciclo 4			
Objetivo			Aplicar cargas de acumulación			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 13	Descanso	Sesión 14	Descanso	Sesión 15	Descanso	Sesión 16
Recuperación activa		Calentamiento		Calentamiento		Calentamiento
Calentamiento		Activación		Activación		Activación
Juego fútbol mano		Movimientos articulares		Movimientos articulares		Movimientos articulares
Estiramiento		Ejercicios de estiramiento dinámico		Ejercicios de estiramiento dinámico		Ejercicios de estiramiento dinámico
Entrenamiento aeróbico		Activación neuromuscular		Activación neuromuscular		Activación neuromuscular
Interválico						
5 x 1		15'		15'		15'
20'		Sobrecarga		Resistencia		Sobrecarga
		3 x 8 x 8		aspecto dominante		3 x 7 x 8
Entrenamiento de fuerza balística		Sentadillas		velocidad		Extensión de rodillas
Resistencia del elástico		Flexión de codos		Situaciones de defensa		Press pecho
30%		Flexión de cadera		ataque		Extensión de cadera
3 x 8 x 8		Pull up		ocupar		Lumbares
Rotación del tronco		Puente lumbar		espacios		abdominales
				4 vs 4, 7 vs 9		50% de 1Rm

Jalones hacia el pecho	abdominales	40m x 40 m	45'
Flexión de cadera	50% de 1Rm	20" x 40"	Situación inicio
Extensión de rodilla	45'	30'	Control de balón altura
40'	Entrenamiento o situacional	Polimetría	Pase y control
Estiramiento	técnico	Salto desde sentados	3 vs 3
10'	Control y desplazamiento con oposición	Variables con toque de balón	10m x 10m
	1 vs 1	cabezazo	Flexibilidad
	variantes 1 vs 2 y 2 vs 3	140 saltos	10'
	Vuelta a la calma	Trote 3 km	
	estiramiento	30"	
	15'	Vuelta a la calma	
		estiramiento	
		15'	

Mesociclo 2

El objetivo es el siguiente:

Conseguir una transformación y una realización del estado físico, así como generar la idea de juego.

Tabla 6.

Microciclo 5

Etapa de Preparación						
Microciclo de Transformación				Microciclo 5		
Objetivo				Generar una carga que promueva más que una transformación		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 17	Descanso	Sesión 17	Descanso	Sesión 19	Descanso	Sesión 20
Calentamiento o Activación Movimientos articulares		Calentamiento o Activación Movimientos articulares		Calentamiento o Activación Movimientos articulares		Grupo no convocado Resistencia aeróbica

Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'	Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'	Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'	intermitente 4x2Km 30'
Entrenamiento situacional predominio desarrollo aeróbico 10 x 200 m Descanso 40" Rondos 7 vs 5 6 vs 6 4 vs 7 Situacional ataque-defensa con salida 5 vs 5 60' Vuelta a la calma estiramiento 15'	Fuerza Core Lumbares Abdominales 5 x 25 Sentadillas Flexiones de codo Isquiotibiales Elevación lateral de brazos Arranque de potencia Abdominales Lumbares Pesos 60-70% 1RM 45' Entrenamiento pliométrico Trineo 4 x 25 m Arranques cambio de dirección Vuelta a la calma estiramiento 15'	Entrenamiento situacional técnico táctico Situaciones Pase entre líneas 6 vs 4 Rondos Con ventaja y desventaja 6 vs 7 Tiros libres Centros con oposición pasiva 6 vs 7 Centros con salida control de balón Vuelta a la calma estiramiento 15'	

Tabla 7.

Microciclo 6

Etapa de Preparación	
Microciclo de Transformación	Microciclo 6

Objetivo				Generar una carga que promueva más que una transformación		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 21	Descanso	Sesión 22	Descanso	Sesión 23	Descanso	Sesión 24
Calentamiento		Calentamiento		Calentamiento		Calentamiento
Activación		Activación		Activación		Activación
Movimientos articulares		Movimientos articulares		Movimientos articulares		Movimientos articulares
Ejercicios de estiramiento dinámico		Ejercicios de estiramiento dinámico		Ejercicios de estiramiento dinámico		Ejercicios de estiramiento dinámico
Activación neuromuscular		Activación neuromuscular		Activación neuromuscular		Activación neuromuscular
15'		15'		15'		15'
Trabajo técnico táctico		Fuerza Core		Trabajo técnico táctico		Torneo Recreativo
Enfoque desarrollo aeróbico		Lumbares Abdominales		Circuito coordinativo		5 vs 5
Conceptos tácticos		5 x 25 Sentadillas		Explosiva 20 m		2 Variantes
situacionales		Flexiones de codo		Pliometría		Espacio reducido
Cambios de dirección		Isquiotibiales		Saltos unipodal		arcos pequeños
Pase entre líneas		Elevación lateral de brazos		Bipodal		60'
Ataque y defensa frontal		Arranque de potencia		Situación velocidad		Sesión de flexibilidad
Juego fútbol		Abdominales		Pase profundo y centro		15'
50'		Pesos 65-70% 1RM		Juego		
Vuelta a la calma		45'		7 vs 7 arcos medianos		
estiramiento		Entrenamiento pliométrico		Vuelta a la calma		
15'		Trineo 4 x 25 m		estiramiento		
		Arranques cambio de dirección		15'		
		Vuelta a la calma				

estiramiento
15'

Tabla 8.

Microciclo 7

Etapas de Realización						
Microciclo de Transformación				Microciclo 7		
Objetivo				Generar una carga que promueva más que una realización		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 25	Descanso	Sesión 26	Descanso	Sesión 27	Descanso	Sesión 28
Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'		Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'		Técnico táctico Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'		Grupo no convocado Resistencia aeróbica intermitente 4x2Km 30'
Trabajo técnico táctico Enfoque desarrollo aeróbico Conceptos tácticos situacionales Cambios de dirección Pase entre líneas Ataque y defensa frontal Juego fútbol 50'		Resistencia aspecto dominante velocidad Situaciones de defensa ataque ocupar espacios 4 vs 4, 7 vs 9 40m x 40 m 20" x 40" 30' Pliometría Saltos desde sentados Variables con toque de		Enfoque específico Definición 5 vs 4 Variante 5 vs 6 Centros con cabeceo a gol Tiros libres Practica fútbol 11 vs 11 30' Vuelta a la calma estiramiento 15'		

Vuelta a la calma estiramiento 15'	balón cabezazo 140 saltos Trote 3 km 30" Vuelta a la calma estiramiento 15'		
--	--	--	--

Tabla 9.*Microciclo 8*

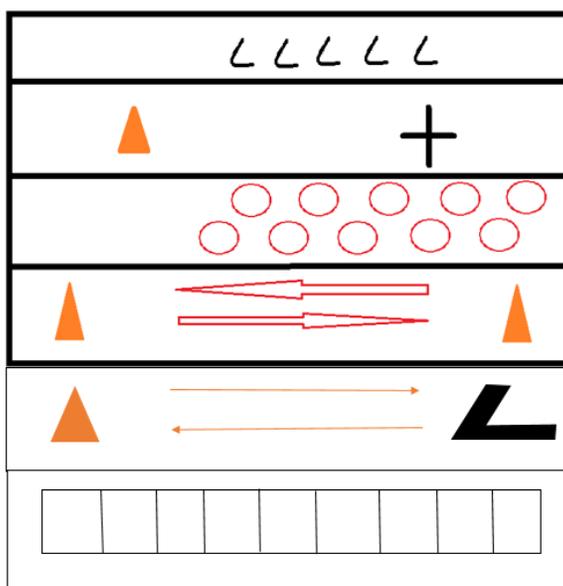
Etapa de Realización						
Microciclo de Transformación				Microciclo 8		
Objetivo				Generar una carga que promueva más que una realización		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 25	Descanso	Sesión 26	Descanso	Sesión 27	Descanso	Sesión 28
Calentamiento Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'		Activación Movimientos articulares Ejercicios de estiramiento dinámico Activación neuromuscular 15'		Grupo no convocado Resistencia aeróbica intermitente 4x2Km 30'		Libre
Fuerza rápida Pliometría Propiocepción equilibrio funcional saltos unipodal bipodal Velocidad Circuito 60'		Juego de remates 8 vs 8 Por dúos velocidad y definición Rondos 4 vs 4 5 vs 4 Y 6 vs 4 Posesión recuperación Posesión 2 x 12 x 4				

Circuito
especial
velocidad
conducción de
balón
Vuelta a la
calma
estiramiento
15'

Gráficos y descripción de los ejercicios

Figura 11.

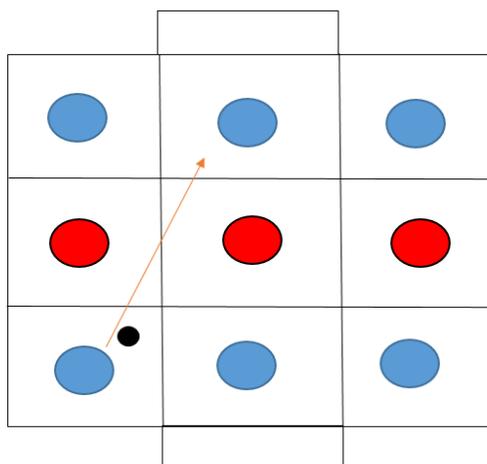
Ejercicios de Pliometría



Nota. Estos ejercicios se los puede utilizar en dependencia de la cantidad de saltos que realiza el deportista.

Figura 12.

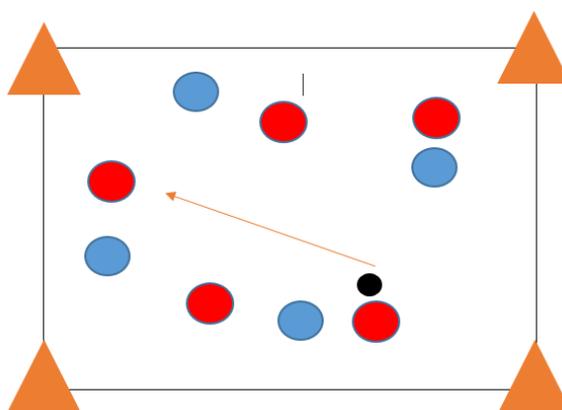
Ejercicio de superioridad numérica 6 vs 3. Pase entre líneas



Nota. En este ejercicio la intención es pasar el balón a los compañeros de color azul aspirando pasar por los cuadrantes que están defendiendo los contrarios de color rojo, los defensas evitarán que el balón pase por su cuadrante sin salirse del mismo.

Figura 13.

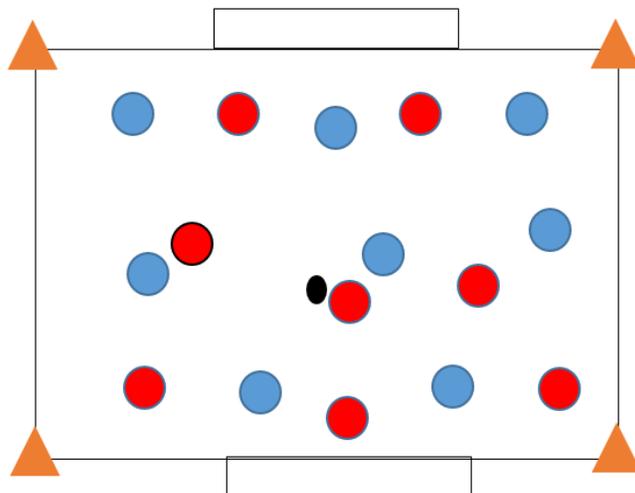
Ejercicio 4 vs 4



Nota. Para este ejercicio el objetivo es mantener el balón el mayor tiempo posible buscando al compañero con la ocupación de espacios libres.

Figura 14.

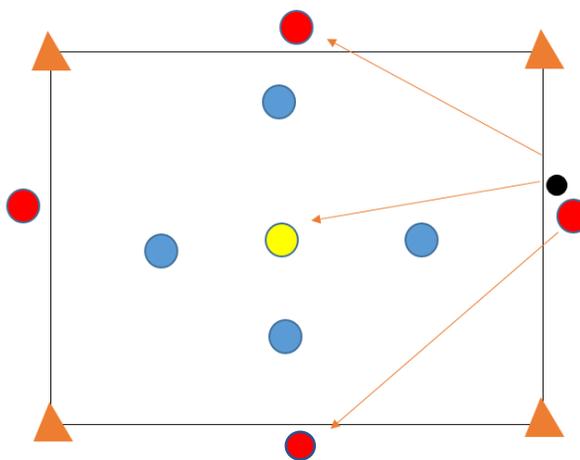
Juego 7 vs 7



Nota. En este ejercicio se puede dejar a libertad de ejecución de los jugadores o darse las variantes de ejecutarlos mediante dos toques máximo, o a manera de recreación un mini campeonato.

Figura 15.

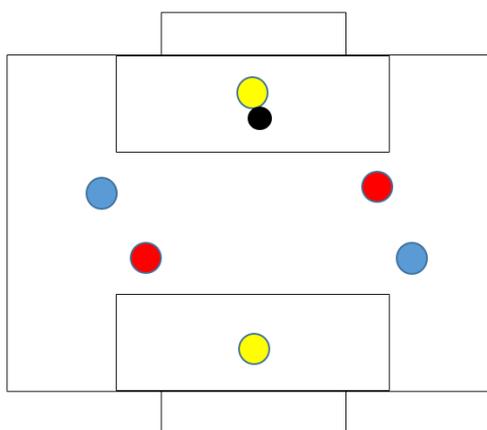
Ejercicio de Inferioridad numérica 4 vs 5



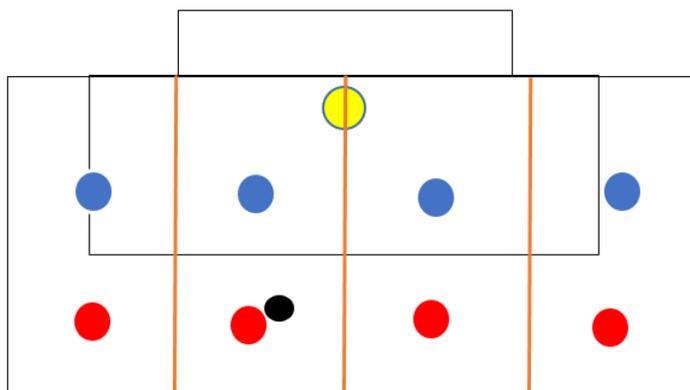
Nota. En esta actividad interviene un jugador extra (color amarillo), con el fin de crear un apoyo para tener el control del balón. También, se trabajará por tiempos para que sea un trabajo equitativo, el equipo que tenga el control del balón no podrá quitar el balón por fuera del cuadrado.

Figura 16.

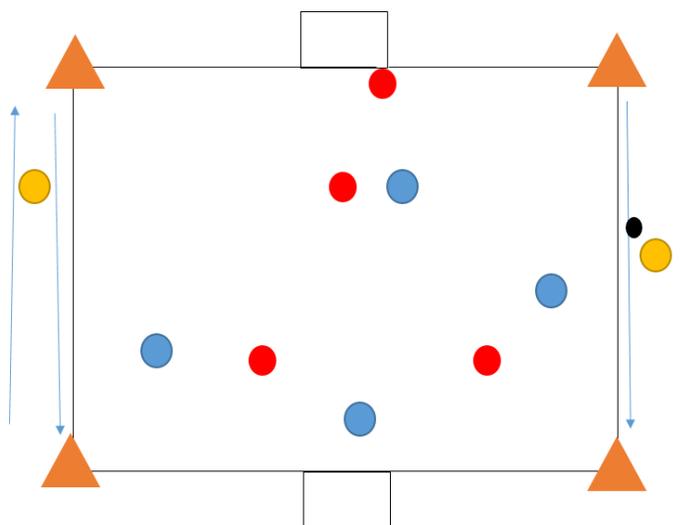
Ejercicio de 3 vs 3



Nota. En este ejercicio se enfoca en la acción rápida de los jugadores para definir y buscar espacios para los compañeros, se lo desarrollará condicionado a realizar al menos 6 pases. Los equipos se conformarán por dos jugadores y un arquero el arquero como jugador libero de ser necesario.

Figura 17.*Ejercicio de movilidad defensa-ataque*

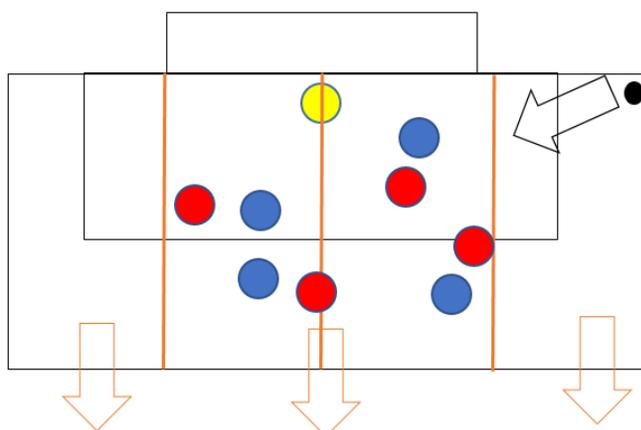
Nota. Se puede trabajar por separado las acciones defensivas u ofensivas dando libertad en cierto punto a los jugadores de finalizar la acción. El arquero diferenciado por color amarillo estará a disposición únicamente de la defensa.

Figura 18.*Ejercicio de 6 vs 4 con definición en arcos pequeños*

Nota. El ejercicio se trabaja con dos apoyos en las zonas laterales que se encuentra de color amarillo y se moverán al en toda la línea lateral funcionando para el equipo que tenga el control del balón en el momento, se intentará anotar en los arcos pequeños.

Figura 19.

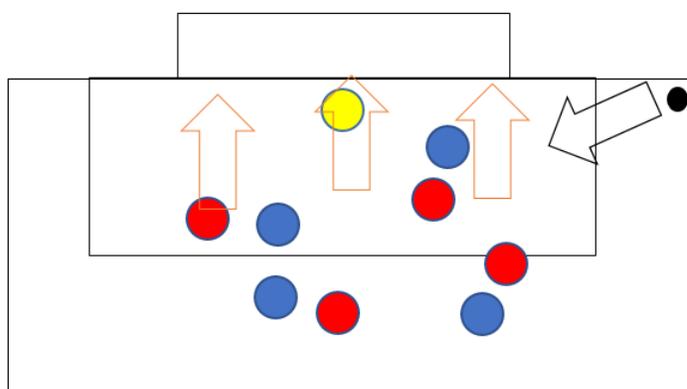
Centros con proyección al ataque



Nota. En la acción se intenta generar situaciones en las que se pueda contraatacar saliendo de un tiro de esquina; las variantes pueden ser los oponentes de forma pasiva o activa.

Figura 20.

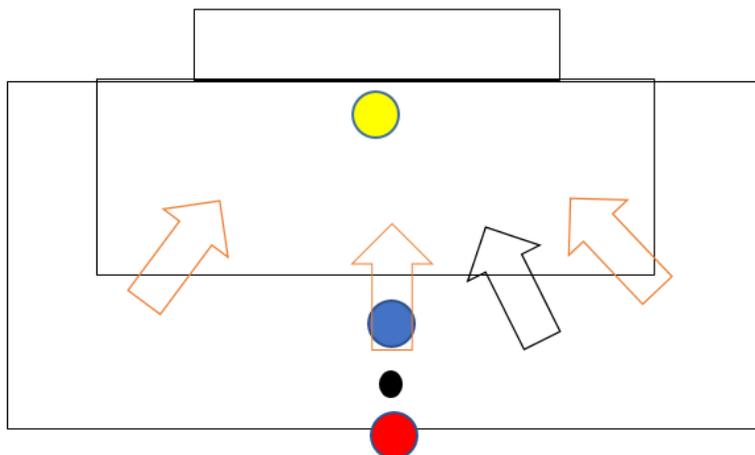
Centros con definición



Nota. Centros con definición de cabeza, máximo dos toques y en el caso de rebote, la definición debe ser de primera oportunidad.

Figura 21.

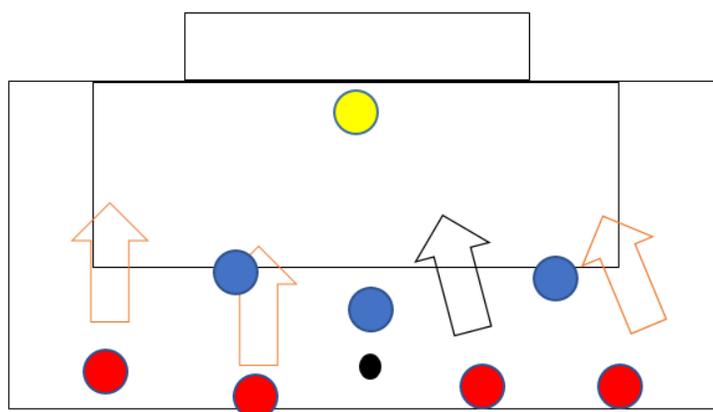
Definición 1 vs 1



Nota. El ejercicio se lo realizará con oposición pasiva y activa de en diferentes direcciones hacia el arco.

Figura 22.

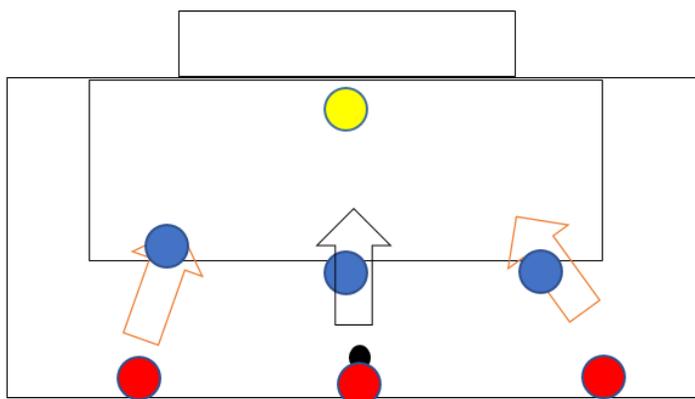
Definición 4 vs 3



Nota. Con este ejercicio se pretende resolver la situación presentada en una inferioridad es decir definir con ventaja numérica de jugadores (color rojo representa ataque).

Figura 23.

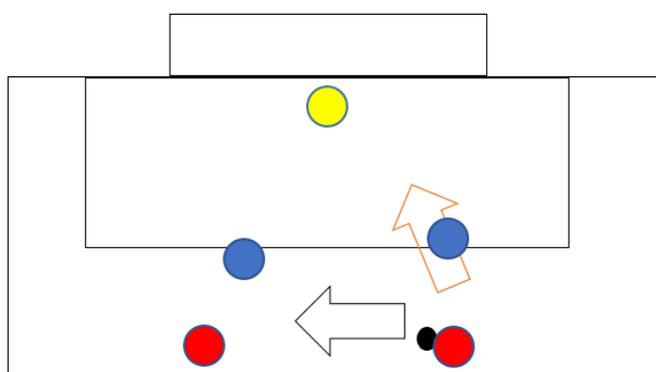
Ejercicio de 3 vs 3 con definición o salida con el balón controlado.



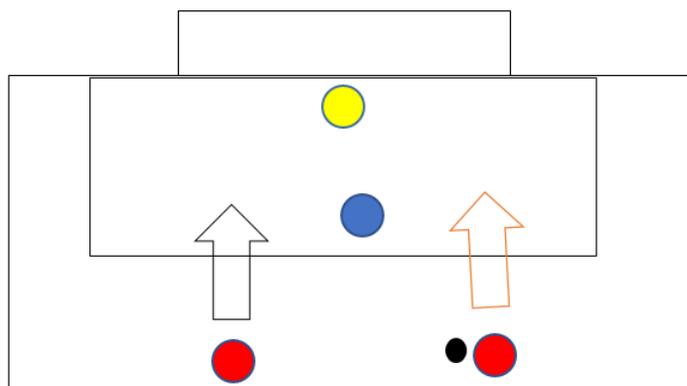
Nota. En el ejercicio se permite la voluntad de los jugadores para llegar al objetivo puede darse que defina de primera o realice asistencias.

Figura 24.

2 vs 2 con definición



Nota. El ejercicio busca la definición al momento de encontrar la mejor oportunidad de marcar gol siendo que encare o habilite al compañero, en el menor tiempo posible.

Figura 25.*Ejercicio 2 vs 1*

Nota. El ejercicio trata que los atacantes aprovechen la superioridad numérica y definan colocándose bien. No se permite definir de primera.

Capítulo V

Análisis e interpretación de datos

Análisis del test técnico de la conducción de balón

Tabla 10.

Análisis estadísticos descriptivos de la conducción de balón

			Estadístico	Desv. Error
Pretest_Conducción	Media		16,5473	,23482
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	16,0589	
		Límite superior	17,0356	
	Media recortada al 5%		16,5859	
	Mediana		16,7400	
	Varianza		1,213	
	Desv. Desviación		1,10139	
	Mínimo		14,21	
	Máximo		18,19	
	Rango		3,98	
Postest_Conducción	Media		16,0455	,22653
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	15,5744	
		Límite superior	16,5165	
	Media recortada al 5%		16,0694	
	Mediana		16,1400	
	Varianza		1,129	
	Desv. Desviación		1,06252	
	Mínimo		14,01	
	Máximo		17,65	
	Rango		3,64	

Explicación: En el test técnico de la conducción de balón se observa en la primera evaluación una media de 16,54 segundos, un valor máximo de 18,19 y un mínimo de 14,21 mientras que en la segunda evaluación después de la aplicación de la propuesta alternativa, el dato obtenido de la

media es de 16,04 segundos, obtuvo una disminución favorable de 50 centésimas de segundo con respecto al primer test.

Tabla 11.

Análisis de fiabilidad de la conducción de balón

Alfa de Cronbach	N de elementos
,982	2
Grado de confiabilidad muy alta	

Tabla 12.

Análisis de normalidad de la conducción de balón

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest_Conducción	,957	22	,433
Posttest_Conducción	,952	22	,353

Tabla 13.

Prueba T Student de la conducción de balón

	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Pretest_Conducción - Posttest_Conducción	,50182	,28874	,06156	,37380	,62984	8,152	21	,000

Explicación: Una vez realizada la prueba T Student para muestras relacionadas, se determina que el valor p (Sig. asintótica (bilateral)) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Análisis del test técnico de la recepción de balón

Tabla 14.

Análisis estadísticos descriptivos de la recepción de balón

			Estadístico	Desv. Error
Pretest_Recepción	Media		8,18	,398
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	7,35	
		Límite superior	9,01	
	Media recortada al 5%		8,15	
	Mediana		8,00	
	Varianza		3,489	
	Desv. Desviación		1,868	
	Mínimo		5	
	Máximo		12	
	Rango		7	
Postest_Recepción	Media		10,55	,382
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	9,75	
		Límite superior	11,34	
	Media recortada al 5%		10,60	
	Mediana		10,00	
	Varianza		3,212	
	Desv. Desviación		1,792	
	Mínimo		7	
	Máximo		13	
	Rango		6	

Explicación: En el test técnico de la recepción de balón se observa en la primera evaluación una media de 8,18 repeticiones, un valor máximo de 12 y un mínimo de 5 mientras que en la segunda evaluación después de la aplicación de la propuesta alternativa, el dato obtenido de la media es

de 10,55 repeticiones, tomando como referencia que la variable repetición en mayor cantidad mayor efectividad, es así que se mejoró en 2,37 repeticiones con respecto al primer test.

Tabla 15.

Análisis de fiabilidad de la recepción de balón

Alfa de Cronbach	N de elementos
,951	2
Nivel de Confiabilidad Muy Alta	

Tabla 16.

Análisis de normalidad de la recepción de balón

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest_Recepción	,957	22	,429
Postest_Recepción	,933	22	,140

Tabla 17.

Prueba T Student de la recepción de balón

	Medi a	Desv. Desviación	Desv. Error promedi o	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilatera l)
				Inferio r	Superi or			
Pretest_Conducci ón - Postest_Conducci ón	- 2,364	,790	,168	-2,714	-2,014	- 14,04 2	2 1	,000

Explicación: Una vez realizada la prueba T Student para muestras relacionadas, se determina que el valor p (Sig. asintótica (bilateral)) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Análisis del test técnico del pase

Tabla 18.

Análisis de los estadísticos descriptivos del pase

		Estadístico	Desv. Error	
Pretest_Pase	Media	2,4318	,22263	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	1,9688	
		Límite superior	2,8948	
	Media recortada al 5%	2,3864		
	Mediana	2,5000		
	Varianza	1,090		
	Desv. Desviación	1,04421		
	Mínimo	,75		
	Máximo	5,00		
	Rango	4,25		
Postest_Pase	Media	3,6477	,13924	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	3,3582	
		Límite superior	3,9373	
	Media recortada al 5%	3,6351		
	Mediana	3,5000		
	Varianza	,427		
	Desv. Desviación	,65310		
	Mínimo	2,50		
	Máximo	5,00		
	Rango	2,50		

Explicación: En el test técnico del pase se observa en la primera evaluación una media de 2,43 puntos, un valor máximo de 5 y un mínimo de 0,75 mientras que en la segunda evaluación después de la aplicación de la propuesta alternativa, el dato obtenido de la media es de 3,64 puntos,

tomando como referencia que la variable puntuación en mayor cantidad mayor efectividad, es así que mejoró en 1,21 puntos con respecto al primer test.

Tabla 19.

Análisis de fiabilidad del pase

Alfa de Cronbach	N de elementos
,858	2
Nivel de Confiabilidad Muy Alta	

Tabla 20.

Análisis de normalidad del pase

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest_Pase	,947	22	,271
Postest_Pase	,934	22	,147

Tabla 21.

Prueba T Student del pase

	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Pretest_Pase - Postest_Pase	-1,2159	,61381	,13086	-1,48806	-,94376	-9,291	21	,000

Explicación: Una vez realizada la prueba T Student para muestras relacionadas, se determina que el valor p (Sig. asintótica (bilateral)) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Análisis del test técnico del tiro a portería

Tabla 22.

Análisis estadísticos descriptivos del tiro a portería

			Estadístico	Desv. Error
Pretest_Tiro a portería	Media		12,73	,931
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	10,79	
		Límite superior	14,66	
	Media recortada al 5%		12,75	
	Mediana		12,00	
	Varianza		19,065	
	Desv. Desviación		4,366	
	Mínimo		6	
	Máximo		19	
	Rango		13	
Postest_Tiro a portería	Media		16,27	,727
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	14,76	
		Límite superior	17,79	
	Media recortada al 5%		16,35	
	Mediana		16,00	
	Varianza		11,636	
	Desv. Desviación		3,411	
	Mínimo		10	
	Máximo		21	
	Rango		11	

Explicación: En el test técnico del tiro a portería se observa en la primera evaluación una media de 12,73 puntos, un valor máximo de 19 y un mínimo de 6 mientras que en la segunda evaluación después de la aplicación de la propuesta alternativa, el dato obtenido de la media es de 16,27 puntos, tomando como referencia que la variable puntuación en mayor cantidad mayor efectividad, es así que se mejoró 3,54 puntos con respecto al primer test.

Tabla 23.

Análisis de fiabilidad del tiro a portería

Alfa de Cronbach	N de elementos
,967	2
Nivel de Confiabilidad Muy Alta	

Tabla 24.

Análisis de normalidad del tiro a portería

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest_Tiro a Portería	,918	22	,070
Postest_Tiro a Portería	,941	22	,203

Tabla 25.

Prueba T Student del tiro a portería

	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Pretest_Tiro a Portería-	-3,545	1,405	,300	-4,168	-2,923	11,836	21	,000

Postest_Tir
o a Portería

Explicación: Una vez realizada la prueba T Student para muestras relacionadas, se determina que el valor p (Sig. asintótica (bilateral)) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Análisis del test físico de fuerza abdominal

Tabla 26.

Análisis estadísticos descriptivos de la fuerza abdominal

			Estadístico	Desv. Error
Pretest_Abdominales	Media		45,50	1,627
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	42,12	
		Límite superior	48,88	
	Media recortada al 5%		45,65	
	Mediana		45,50	
	Varianza		58,262	
	Desv. Desviación		7,633	
	Mínimo		27	
	Máximo		61	
	Rango		34	
Postest_Abdominales	Media		51,27	1,414
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	48,33	
		Límite superior	54,21	
	Media recortada al 5%		51,46	
	Mediana		52,00	
	Varianza		44,017	
	Desv. Desviación		6,635	
	Mínimo		36	

Máximo	63
Rango	27

Explicación: En el test físico de la fuerza abdominal se observa en la primera evaluación una media de 45,50 repeticiones, un valor máximo de 61 y un mínimo de 27 mientras que en la segunda evaluación después de la aplicación de la propuesta alternativa, el dato obtenido de la media es de 51,27 repeticiones, tomando como referencia que la variable repetición en mayor cantidad mayor efectividad, es así que se mejoró 5,77 repeticiones con respecto al primer test.

Tabla 27.

Análisis de fiabilidad de la fuerza abdominal

Alfa de Cronbach	N de elementos
,983	2
Grado de confiabilidad muy alta	

Tabla 28.

Análisis de normalidad de la fuerza abdominal

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest_Abdominales	,981	22	,933
Posttest_Abdominales	,981	22	,935

Tabla 29.

Prueba T Student de la fuerza abdominal

Medi a	Desv. Desviación	Desv. Error promedi o	95% de intervalo de confianza de la diferencia	t	gl	Sig. (bilatera l)
			Inferi or	Superi or		

Pretest_Abdominales - Posttest_Abdominales	-	1,850	,394	-6,593	-4,953	-	14,637	21	,000
---	---	-------	------	--------	--------	---	--------	----	------

Explicación: Una vez realizada la prueba T Student para muestras relacionadas, se determina que el valor p (Sig. asintótica (bilateral)) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Análisis del test físico de agilidad

Tabla 30.

Análisis estadísticos descriptivos de la agilidad

		Estadístico	Desv. Error	
Pretest_Agilidad	Media	24,4891	,57795	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	23,2872	
		Límite superior	25,6910	
	Media recortada al 5%	24,5212		
	Mediana	24,6800		
	Varianza	7,349		
	Desv. Desviación	2,71082		
	Mínimo	20,04		
	Máximo	28,36		
	Rango	8,32		
Posttest_Agilidad	Media	23,8905	,56554	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	22,7144	
		Límite superior	25,0666	
	Media recortada al 5%	23,9174		
	Mediana	24,2350		
	Varianza	7,036		

Desv. Desviación	2,65261
Mínimo	19,65
Máximo	27,62
Rango	7,97

Explicación: En el test físico de agilidad se observa en la primera evaluación una media de 24,48 segundos, un valor máximo de 28,36 y un mínimo de 20,04 mientras que en la segunda evaluación después de la aplicación de la propuesta alternativa, el dato obtenido de la media es de 23,89 segundos, tomando como referencia que la variable tiempo en menor cantidad mayor efectividad, es así que obtuvo una disminución favorable de 59 centésimas de segundo con respecto al primer test.

Tabla 31.

Análisis de fiabilidad de la agilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,998	2
Grado de confiabilidad muy alta	

Tabla 32.

Análisis de normalidad de la agilidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest_Agilidad	,932	22	,133
Posttest_Agilidad	,925	22	,094

Tabla 33.

Prueba T Student de la agilidad

Medi a	Desv. Desviación	Desv. Error promedi o	95% de intervalo de confianza de la diferencia	t	gl	Sig. (bilateral)
-----------	---------------------	--------------------------------	--	---	----	-------------------------

				Inferio r	Superio r			
Pretest_Agilida d -	,8254					8,06	2	
Postest_Agilida d	5	,48038	,10242	,61246	1,03844	0	1	,000

Explicación: Una vez realizada la prueba T Student para muestras relacionadas, se determina que el valor p (Sig. asintótica (bilateral)) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Análisis del test físico de la resistencia aeróbica

Tabla 34.

Análisis estadísticos descriptivos de la resistencia aeróbica

			Estadístico	Desv. Error
Pretest_Resistencia Aeróbica	Media		42,8045	1,15877
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	40,3948	
		Límite superior	45,2143	
	Media recortada al 5%		42,9222	
	Mediana		42,8500	
	Varianza		29,540	
	Desv. Desviación		5,43511	
	Mínimo		34,20	
	Máximo		49,20	
	Rango		15,00	
Postest_Resistencia Aeróbica	Media		43,8645	1,21136
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	41,3454	
		Límite superior	46,3837	
	Media recortada al 5%		43,8727	

Mediana	43,5450
Varianza	32,283
Desv. Desviación	5,68180
Mínimo	35,78
Máximo	51,90
Rango	16,12

Explicación: En el test de la resistencia aeróbica se observa en la primera evaluación una media de 42,80 de VO2 Máximo, un valor máximo de 49,20 y un mínimo de 34,20 mientras que en la segunda evaluación después de la aplicación de la propuesta alternativa, el dato obtenido de la media es de 43,86 de VO2 Máximo, tomando como referencia que la variable VO2 Máximo en mayor cantidad mayor efectividad, es así que se mejoró en 1,06 con respecto al primer test.

Tabla 35.

Análisis de fiabilidad de la resistencia aeróbica

Alfa de Cronbach	N de elementos
,998	2
Grado de confiabilidad muy alta	

Tabla 36.

Análisis de normalidad de la resistencia aeróbica

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest_ Resistencia Aeróbica	,863	22	,006
Posttest_ Resistencia Aeróbica	,878	22	,011

Tabla 37.

Prueba T Student de la resistencia aeróbica

Media	Desv. Desviación	Desv. Error	95% de intervalo de confianza de la diferencia	t	gl	Sig. (bilatera l)

	promedio			Inferior	Superior			
Pretest_Resistencia Aeróbica - Posttest_Resistencia Aeróbica	-1,0600	,54043	,11522	-1,2996	-0,82039	-9,20	2	,000
	0			1		0	1	

Explicación: Una vez realizada la prueba T Student para muestras relacionadas, se determina que el valor p (Sig. asintótica (bilateral)) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Análisis del test físico de la potencia anaeróbica

Tabla 38.

Análisis estadísticos descriptivos de la potencia anaeróbica

		Estadístico	Desv. Error
Pretest_Potencia Anaeróbica	Media	51,91	1,557
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	48,67
		Límite superior	55,15
	Media recortada al 5%	51,80	
	Mediana	51,50	
	Varianza	53,325	
	Desv. Desviación	7,302	
	Mínimo	39	
	Máximo	67	
	Rango	28	
Posttest_Potencia Anaeróbica	Media	54,68	1,436
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	51,70

	Límite superior	57,67
	Media recortada al 5%	54,64
	Mediana	54,50
	Varianza	45,370
	Desv. Desviación	6,736
	Mínimo	41
	Máximo	69
	Rango	28

Explicación: En el test de la potencia anaeróbica se observa en la primera evaluación una media de 51,91 centímetros, un valor máximo de 67 y un mínimo de 39 mientras que en la segunda evaluación después de la aplicación de la propuesta alternativa, el dato obtenido de la media es de 54,68 centímetros, tomando como referencia que la variable distancia en mayor cantidad mayor efectividad, es así que se mejoró 2,77 centímetros con respecto al primer test.

Tabla 39.

Análisis de fiabilidad de la potencia anaeróbica

Alfa de Cronbach	N de elementos
,984	2
Grado de confiabilidad muy alta	

Tabla 40.

Análisis de Normalidad de la Potencia Anaeróbica

	Shapiro-Wilk	
	Estadístico	gl Sig.
Pretest_Potencia Anaeróbica	,977	22 ,859
Posttest_Potencia Anaeróbica	,987	22 ,988

Tabla 41.*Prueba T Student de la potencia anaeróbica*

	Medi a	Desv. Desviació n	Desv. Error promedi o	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferio r	Superio r			
Pretest_Potenci a Anaeróbica - Postest_Potenci a Aneróbica	- 2,773	1,771	,378	-3,558	-1,988	- 7,34 4	2 1	,000

Explicación: Una vez realizada la prueba T Student para muestras relacionadas, se determina que el valor p (Sig. asintótica (bilateral)) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Planteamiento de las hipótesis para su comprobación

Paso 1. Redacción de hipótesis

H0. La aplicación del método situacional no incide en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

H1. La aplicación del método situacional incide en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Paso 2. Determinación de Normalidad

Criterios para determinar Normalidad

P-valor= \geq a aceptar H_0 = los datos provienen de una distribución **normal**.

P-valor= $<$ a aceptar H_1 = los datos NO provienen de una distribución **normal**.

Una vez aplicado el análisis de normalidad con cada pre y post test en el software SPSS, se obtuvo que p-valor $>$ 0,05 mediante la prueba Shapiro-Wilk considerando que la muestra tomada es menor a 30 por lo tanto los datos provienen de una distribución normal.

Paso 3. Prueba T Student

El criterio técnico para decir esta comprobación de hipótesis

Si la probabilidad obtenida **P-valor \leq a, rechace H_0 (Se acepta H_1)**

Si la probabilidad obtenida **P-valor $>$ a, NO rechace H_0 , (Se acepta H_0)**

Al obtener los resultados de P-valor (Sig. asintótica (bilateral)) menor a 0,05 en todas las evaluaciones técnicas y físicas se procede a valorar lo siguiente:

P-valor es \leq a ,005, **se rechace la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alternativa**

H_1

Comprobación de Hipótesis

Hipótesis de trabajo.

La aplicación del método situacional incide en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Resultado. La hipótesis de trabajo es aceptada debido a que por medio de los análisis estadísticos de las variables señaladas arrojan una relación favorable con la propuesta alternativa para el mejoramiento del rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Hipótesis nula.

La aplicación del método situacional no incide en el rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional.

Resultado. La hipótesis nula es rechazada a consecuencia que las variables si sufren un cambio debido al mejoramiento del rendimiento técnico-físico con el método situacional.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Se comprueba la hipótesis del investigador en el Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional una vez aplicada la propuesta del método situacional donde incide sobre el mejoramiento del rendimiento técnico-físico con un grado de significancia menor al 0,05 %. Aplicando la prueba T Student para muestras relacionadas.
- La aplicación de la propuesta con ejercicios situacionales permitió alcanzar un mayor nivel de efectividad en los elementos técnicos del pase y tiro a portería que son fundamentos técnicos de principio táctico-ofensivo más utilizados en la práctica del fútbol.
- Realizar un trabajo de 4 sesiones por cada microciclo durante dos meses permite que los ejercicios situacionales tengan una transferencia positiva hacia el mejoramiento del rendimiento técnico-físico de los jugadores de fútbol.
- Los ejercicios situacionales se basaron en principios técnicos-tácticos tanto defensivos como ofensivos con transiciones a intervalos intensivos cortos de una duración de entre 15 y 60 segundos por cada ejercicio planteado.
- Los principios organizativos que ayudaron a un mejor control y manejo del grupo durante la aplicación del método situacional en el mejoramiento del rendimiento técnico-físico fueron los circuitos y recorridos.

Recomendaciones

- El fútbol al ser considerado un deporte que demanda un óptimo rendimiento técnico-físico requiere de una planificación dónde la parte principal se fundamente en ejercicios situacionales acordes a realidad del juego y competencia.
- Los instrumentos de evaluación físicos y técnicos son indispensables en el control del rendimiento de cada jugador, por ende, se debe aplicar antes y después de del calendario de competencia con la finalidad de llevar datos válidos acordes al método empleado evaluando así su factibilidad para la siguiente temporada.
- Se recomienda masificar el método situacional a nivel nacional mediante el desarrollo teórico-práctico con base en estudios y modelos de los países con mayor acogida a éste método que beneficien a los jugadores ecuatorianos en una mejor toma de decisiones y resolución de problemáticas de cada una de las situaciones de juego que se presentan en las prácticas y/o competencias oficiales.
- En base a los resultados obtenidos en el tema de investigación, se recomienda trabajar en un gran porcentaje del plan de entrenamiento las diferentes situaciones de juego con movimientos específicos que ayuden en el desarrollo técnico-físico de los deportistas del Club Formativo Especializado Academia Antonio Valencia de ascenso a Segunda Categoría Profesional

Referencias

- Anselmi, J., & Borrelli, E. (2018). *Proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional* (Cuarta ed.). librofutbol.com.
- Bernal, Y., & Fernández, M. (2013). Comportamiento de la acción técnico-táctica del cabeceo del equipo de Palmira de fútbol 10-11 años. *EFDeportes*(180). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd180/comportamiento-del-cabeceo-de-futbol.htm>
- Burgueño, R., López, D., Romero, F., García, A., & Mallagaray, S. (2012). Conceptos básicos sobre la dinámica de esfuerzos: aplicación a la carga de entrenamiento. *EFDeportes*(168). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd168/dinamica-de-esfuerzos-a-la-carga-de-entrenamiento.htm>
- Calero, S. (2014). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de direccion del entrenamiento deportivo*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/320054289_Nuevas_tendencias_mundiales_en_el_proceso_de_direccion_del_entrenamiento_deportivo
- Campuzano, S. (2014). Los principios del entrenamiento deportivo: aplicación práctica al fútbol. *EFDeportes*(188). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd188/los-principios-del-entrenamiento-deportivo.htm>
- Conmebol. (2021). *Manual Orientador Evolución* . Obtenido de https://www.conmebol.com/sites/default/files/manual_juvenil_esp.pdf
- Delgado, F., & Falero, J. (2013). Métodos de entrenamiento para la alta competencia en los deportes de lucha. Consideraciones generales. *EFDeportes*(177). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd177/metodos-de-entrenamiento-en-los-deportes-de-lucha.htm>
- Díaz, A. (2013). Learning sequence. A problem of competences approach or rethinking didactics? *Redalyc*, 17(3), 11-33.

- Frattarola, C., & Sans, A. (2006). *Entrenamiento en el fútbol base: Programa de aplicación técnica, 1er nivel (AT-1)*. Barcelona: Paidotribo.
- Gacía, R., & Lamothe, S. (2010). La velocidad en los deportes de conjunto. *EFDeportes*(144).
Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd144/la-velocidad-en-los-deportes-de-conjunto.htm>
- Garganta, J., & Grehaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), 40-50. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/270105313_Abordagem_sistemica_do_jogo_de_futebol_Moda_ou_necessidade
- Garzón, C., & Piracoca, S. (2014). *Implementación del modelo integral globalizado, en la Escuela de Formación Deportiva Boca Juniors Categoría sub 15*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8470/IMPLEMENTACION%20DEL%20MODELO%20INTEGRAL%20GLOBALIZADO%2C%20EN%20LA%20ESCUELA%20DE%20FORMACION%20DEPORTIVA%20BOCA%20JUNIORS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, J., Bravo, W., Ávila, C., & Moscoso, R. (2020). Métodos de entrenamiento en escuelas de fútbol de Azogues. *Dialnet*, 5(11), 379-391.
- Guazhambo, R., & Sucuzhañay, J. (2011). *Metodología para la evaluación física, técnica, táctica y psicológica del fútbol para niños de 10-12 años de la Escuela de Fútbol Jogo Bonito*.
Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1227/14/UPS-CT002129.pdf>
- Hincapie, S., Arias, O., Serna, A., & Toro, J. (2009). *Caracterización de las cualidades físicas en estudiantes que practican fútbol sala de la Universidad CES-Medellín 2010*. Obtenido de https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2397/Carateristicas_cualidades_fisicas.pdf;jsessionid=9CA2E80E74B80A565785D94C5E20BBC7?sequence=2
- Lina, A. (2012). *Test Técnico paa el Fútbol*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/110382939/Test-Tecnico-Para-Futbol>
- López, A., & García, A. (2010). La técnica individual en el fútbol sala. *EFDeportes*(151). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd151/la-tecnica-individual-en-futbol-sala.htm>

- López, M. (2013). *Los métodos de entrenamiento deportivo en el desarrollo de la preparación física del fútbol en los alumnos del Instituto de Entrenadores Ingeniero Héctor Morales del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua*. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6740/1/FCHE_MCF_1046.pdf
- Madir, I. (2017). *Planificación del Modelo de Formación Integral del Portero de Fútbol en el Proceso Evolutivo*. Wanceulen.
- Masís, F. (2002). *Evaluaciones o Tests para el Rendimiento*. Obtenido de [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tests/tests.htm#%20Prueba%20#%20%20%20%20%20Autopase%20y%20Tiro](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tests/tests.htm#%20Prueba%20#%20%20%20%20Autopase%20y%20Tiro)
- Matas, T. (2017). *Metodología del Fútbol: Métodos de Entrenamiento aplicados al Fútbol*. Obtenido de <https://tonimatasbarcelo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/>
- Méndez, R. (2008). *Test Course Navette: todo sobre esta prueba de resistencia*. Obtenido de <https://www.palabraderunner.com/test-course-navette/>
- Merchan, R., Jairo, F., & Caro, W. (2017). Métodos de la enseñanza del fútbol en escuelas de formación de Tunja, Boyacá. *Revista Docencia Universitaria*, 18(2), 41-52. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistadocencia/article/view/9147>
- Moreno, D., & Rodríguez, W. (2016). *Correlación de la coordinación general con la finta, conducción y pase en la etapa de 10 años de la Escuela Rayo Vallecana Colombia*. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/4467/1/TEFIS_MorenoCuervoDanielaFernanda_2016.pdf
- Moya, M., Reina, R., Gutiérrez, O., Vera, F., & López, J. (2007). Nuevas Tecnologías aplicadas al desarrollo y control del entrenamiento y la competición en el deporte. *Dialnet*, 2(1), 156-183. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2266377>
- Ortíz, A., Robledo, M., & Jiménez, J. (2009). Incidencia del método global en el aprendizaje del gesto técnico del golpeo del balón con empeine en futbolistas infantiles (12-13 años) del Centro de Formación Deportiva La Nororiental, Medellín, Colombia. *EFDeportes*(132).

Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd132/incidencia-del-metodo-global-en-el-aprendizaje-del-futbol.htm>

- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Editorial Científico-Técnica.
- Pascual, N., Guillén, D., & Carbonell, J. (2017). Análisis comparativo de la metodología mixta y la basada en juegos reducidos en el fútbol base. *Retos*, 32, 94-97.
doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.56039>
- Perlaza, F., & Chávez, E. (2014). Principios del ejercicio y su aplicación en el entrenamiento de fútbol. *EFDeportes*(195). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd195/principios-del-ejercicio-en-el-entrenamiento-de-futbol.htm>
- Rivas, M. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). Obtenido de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5324/5148>
- Roca, A. (2009). *El proceso de entrenamiento en el fútbol*. Obtenido de <http://www.albertroca.com/wp-content/uploads/2008/12/procesoentrenamientofutbol-albert-roca.pdf>
- Rubio, I. (2002). *Los principios generales del entrenamiento aplicados al fútbol*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/294099452/Principios-Del-Entrenamiento-Aplicados-Al-Futbol-6664-2014>
- Sanchez, J. (2002). *Test de Control Técnico*. Obtenido de http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm
- Sánchez, R. (2012). La triada 'paradigmas, modelos, metodologías'. Hacia una amputación (y reconstrucción) de términos ambiguamente utilizados en el estudio del fútbol. *EFDeportes*(164). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd164/terminos-ambiguamente-utilizados-en-el-futbol.htm>
- Santos, A. (2002). *Técnica del Portero*. Obtenido de http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tec_port.htm

- Valentia Biologics. (2021). *¿Qué es el rendimiento deportivo y cómo mejorarlo?* . Obtenido de <https://valentiabiologics.com/3-claves-mejorar-rendimiento-deportivo/>
- Vera, J., Merchán, R., & Mariño, N. (2010). Propuesta de juegos para la enseñanza del fútbol en la clase de Educación Física. *EFDeportes*(149). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd149/juegos-para-la-ensenanza-del-futbol.htm>
- Verjoshanski. (1990). *Entrenamiento Deportivo: Planificación y Programación*. Martínez Roca Ediciones.
- Williams, A., & Davids, K. W. (1999). *Visual Perception & Action in Sport*. E & FN Spon.