



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL INTERCOLEGIAL DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012”.

Trabajo de grado, previo a la obtención del Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Méndez Viteri Diego Fernando

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún. MSc

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En mi calidad de Director del plan de trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciatura en la especialidad de Entrenamiento Deportivo , nombrado por el honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT) de la universidad Técnica del Norte.

CERTIFICO

Que una vez analizado el presente trabajo de grado cuyo título es “LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL INTERCOLEGIAL DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012” presentado por el señor Méndez Viteri Diego Fernando con número de cedula 100341083-2, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación privada y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 29 días del mes de Enero del 2013

Director:

Dr. Vicente Yandún Y. MSc

DEDICATORIA

Este trabajo que es fruto de sacrificio y esfuerzo constante durante la vida universitaria.

Lo dedico primeramente a Dios por haberme dado la capacidad de formarme profesionalmente.

A mis queridos padres, hermanos y demás familiares quienes con infinito amor y sabiduría supieron inducirme hacia el camino del estudio y del trabajo.

A todos y cada uno de nuestros amigos por su confianza y buena voluntad que tuvieron hacia mi

Méndez Viteri Diego Fernando

AGRADECIMIENTO

Agradezco al ser maravilloso por el cual estoy en esta tierra que es Dios, Expreso mi más sincero y cordial agradecimiento a todas las personas que se han visto involucradas en la elaboración de este trabajo de Grado, ya que sin la ayuda de ellos no hubiese sido posible la culminación del mismo.

A toda mi familia, en especial a mis padres, quienes se han sacrificado para el cumplimiento de mis ideales.

Sirvan estas líneas para agradecer a la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la facultad FECYT de la Universidad “Técnica Del Norte”, a sus docentes, quienes han sido los promotores de nuestra formación profesional.

En especial manera al Dr. Vicente Yandún. MSc, Tutor de este Trabajo de Grado por su excelente colaboración y apoyo, contribuyendo de forma determinante para que éste trabajo se haga realidad.

Méndez Viteri Diego Fernando

ÍNDICE

PORTADA.....	I
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE.....	V
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 ANTECEDENTES.....	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.4. UNIDADES DE OBSERVACIÓN	6
1.5 OBJETIVOS.....	6
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	7
1.7 FACTIBILIDAD.....	8

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	10
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	10
2.1.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	10
2.1.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.	11
2.1.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.	12
2.1.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA.	13
2.1.5 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLOGICA.....	14
2.1.6. ENTRENAMIENTO.....	15
2.1.7. RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	16
2.1.8 CARGA DE ENTRENAMIENTO	16
2.1.9 PREPARACIÓN FÍSICA	16

2.1.10 PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL	17
2.1.11 PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.....	17
2.1.12 METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	18
2.1.13 LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO.....	18
2.1.14 CLASIFICACIÓN	19
2.1.15 MÉTODO DE FARTLEK	21
2.1.16 MÉTODOS DE REPETICIONES	27
2.1.17 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO FRACCIONADO	30
2.1.18 MÉTODOS INTERVÁLICO INTENSIVO Y EXTENSIVO	31
2.1.19 PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL CON BALÓN.....	32
2.1.20 PREPARACIONES FÍSICA ESPECIAL SIN BALÓN	38
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	42
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	43
2.4. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	46
2.5. MATRIZ CATEGORIAL	47

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	48
3.1.1. INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA	48
3.1.2. INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....	48
3.1.3. INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA	49
3.1.4. INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA.....	49
3.2 MÉTODOS.....	50
3.2.1 MÉTODO CIENTÍFICO.....	50
3.2.2 MÉTODO ANALÍTICO	51
3.2.3. MÉTODO SINTÉTICO	51
3.2.4. MÉTODO INDUCTIVO	51
3.2.5. MÉTODO DEDUCTIVO	52
3.2.6 MÉTODO ESTADÍSTICO	52
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	52
3.4 POBLACIÓN.....	53
3.5 MUESTRA	53

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	54
4.2 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.	64

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	66
5.1. CONCLUSIONES.....	66
5.2 RECOMENDACIONES:.....	66

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA	68
6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	68
6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	68
6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	70
6.4. OBJETIVOS:.....	75
6.4.1 OBJETIVO GENERAL	75
6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	75
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	75
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	76
6.7 IMPACTO	155
6.8 DIFUSIÓN.....	155
6.9. BIBLIOGRAFÍA.....	155
ANEXOS.....	159

Anexo 1. Árbol de Problemas

Anexo 2. Matriz de Coherencia

Anexo 3. Encuesta

Anexo 4. Matriz Categorial

Anexo 5. Certificados

Anexo 6. Fotografías

ÍNDICE DE CUADROS

CuadroNo. 1	54
Cuadro No. 2	55
Cuadro No. 3	56
CuadroNo. 4	57
Cuadro No. 5	58
CuadroNo. 6	59
Cuadro No. 7	60
Cuadro No. 8	61
Cuadro No. 9	62
Cuadro No. 10	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1.....	54
Gráfico No. 2.....	55
Gráfico No. 3.....	56
Gráfico No. 4.....	57
Gráfico No. 5.....	58
Gráfico No. 6.....	59
Gráfico No. 7.....	60
Gráfico No. 8.....	61
Gráfico No. 9.....	62
Gráfico No. 10	63

RESUMEN

La presente investigación se refirió. Al “Estudio de los medios de entrenamiento que utilizan los entrenadores para preparación Física Especial de los Deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012”. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar que métodos de entrenamiento se utiliza para la enseñanza y preparación física especial del fútbol “.Para la construcción del marco teórico se utilizó bibliografía especializada con respecto a los métodos de entrenamiento, se basó en libros, revistas e internet. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto factible, se fundó en una investigación, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los deportistas de los diferentes colegios de la ciudad de Ibarra. La encuesta aplicada a los deportistas fue la técnica de investigación que permitió recabar excelente información relacionada con el problema de estudio. En el capítulo cuatro luego de haber recopilado la información se llegó a las siguientes conclusiones, de que la mayoría de entrenadores de los colegios de Ibarra no utilizan los métodos adecuados para realizar una adecuada preparación física especial, de igual manera desconocen los medios, los objetivos y el tipo de ejercicios, que serán los mejores para alcanzar el mejor rendimiento deportivo La Guía metodológica contendrá conceptos, definiciones, caracterización y ejercicios; en la que esta guía servirá de mucha ayuda para los entrenadores o quienes estén al frente de realizar los entrenamientos, la misma que servirá como medio de consulta La Guía metodológica será de fácil comprensión y con ejemplos prácticos para seguir, con respecto a la utilización de ciertos medios de entrenamiento, ayudará mucho en la planificación diaria de los deportistas. En la actualidad existe una gran cantidad de métodos que podemos usar en el desarrollo de nuestras sesiones de entrenamiento y que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos.

ABSTRACT

The present research concerned. The "Study of the training used by coaches to prepare Physics Special Athletes participating in intercollegiate football in the city of Ibarra in 2012." This degree work was essential purpose Diagnose that methods training are used to teaching and special physical preparation of football ". For the construction of the theoretical framework was used specialized bibliography regarding training methods, is based in books, magazines e internet. In the research mode corresponds to a feasible project, was based on research, exploratory, descriptive, propositional. The investigated were athletes from different school the city of Ibarra. The survey of athletes was the research technique that allowed gathering excellent information related to the research problem. In chapter four after having compiled the information came to the following conclusions that most coaches of the colleges of Ibarra not use appropriate methods for appropriate special physical preparation, equally unknown means, the objectives and the type of exercises that will work best to achieve the best performance sports The Methodological Guide contains concepts, definition, characterization and exercises, in which this guide will be helpful for coaches or who are in charge of performing the workouts, it will serve as a means of consultation The Methodological Guide is easy to understand and practical examples to follow, with respect to the use of certain means of training, will help a lot in the daily schedule of athletes. There are now a lot of methods we can use in the development of our training sessions and that will help us achieve our goals.

INTRODUCCIÓN

Los motivos que impulsaron a realizar la presente investigación entre otros es, por la necesidad de indagar de manera científica como se viene aplicando los métodos de entrenamiento en los colegios de la ciudad de Ibarra por parte de los entrenadores de fútbol.

Las causas del problema son diversas, dentro de las inmediaciones se pudo anotar que los entrenadores muestran deficiencias en el dominio pedagógico didáctico para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos y algunos tácticos, proceso deportivo que está orientado a los deportistas de los colegios de la ciudad de Ibarra.

Este trabajo consta de seis capítulos en donde se ha analizado de la siguiente manera:

El Capítulo I: Contiene el Problema de investigación, Antecedentes Planteamiento del problema, delimitación del problema, Formulación del problema, Objetivos generales y específicos, Justificación e Importancia y Factibilidad.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, para su realización se hizo necesario recopilar información respecto al tema en libros, folletos, revistas, documentos e internet.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación utilizada a lo largo del desarrollo de este tema investigativo, y en él se trata temas como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de los test físicos, contestación de las preguntas de investigación.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez concluido este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: El capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

Finalmente en este trabajo de grado existe la parte de anexos, donde se incluye el árbol de problemas, la matriz de coherencia y los instrumentos que nos sirvió para recopilar la información.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Desde un punto de vista metodológico del entrenamiento deportivo podemos distinguir tres fases o etapas, las cuales van: a) Desde los orígenes a 1950, donde se inicia la sistematización; b) la segunda fase llega hasta los año 1970, momento en que se cuestionan los modelos clásicos de planificación y aparecen nuevas propuestas o modelos, c) La tercera, que llega hasta nuestros días, donde se está viviendo una gran evolución de estos conocimientos.

El entrenamiento deportivo de la preparación física especial del fútbol es una actividad de alta complejidad, por cuanto requiere de la aplicación de leyes, principales y reglas, las cuales determinan la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo. Esta a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios, métodos y procedimientos de entrenamiento del fútbol que garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual como colectiva, en cada competencia significativa.

Para llevar a cabo el entrenamiento con efectividad, es preciso hacerlo a través de una planificación adecuada, donde se ordenen los contenidos en forma progresiva, tomando como referencia el proceso de adaptación a las cargas de trabajo.

Por lo tanto la planificación del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento

de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado con ella se pretende decidir anticipadamente que se va a hacer en el futuro, como se va a hacer, cuando se va a hacer y quien lo va hacer.

En realidad, el proceso de preparación de un deportista implica, por un lado, la elaboración de una planificación "global" y, por otro, la elaboración de numerosos planes que deben coincidir con el objetivo final que se pretende conseguir con el primero, siendo todos ellos puestos en marcha bajo la coordinación del entrenador.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El fútbol es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipoganador.

La finalidad principal de la actividad deportiva del fútbol es el logro de los mayores éxitos posibles en el deporte. La obtención de elevados logros constituye un considerable estímulo para los jóvenes que participan en el intercolegial de fútbol. Para lo cual los deportistas deben estar preparados física, técnica, táctico, psicológico, y que son las principales entre otras. Esta preparación ayuda a superar las dificultades de la preparación moderna, a estudiar con interés los métodos, principios y medios del entrenamiento deportivo.

Si bien es cierto el entrenamiento de los fundamentos básicos del fútbol moderno se lo puede definir como un deporte donde intervienen la velocidad y viveza de los jugadores para ello los estudiantes deben tener

una preparación integral, siguiendo procesos de entrenamiento que ayuden en la formación deportiva de base .Este deporte no solo se practica de forma profesional, sino que también se puede realizar de forma recreativa. Ya que este deporte es jugado por los jóvenes en las escuelas y en zonas disponibles para su diversión.

Una vez realizada esta breve introducción de los procesos de preparación deportiva se identifican las siguientes causas que configuran el problema de investigación: docentes que no asisten a cursos o charlas de fútbol, los conocimientos que se imparten no se realizan con mayor profundidad, la preparación deportiva se lo hace de manera práctica, sin tratar aspectos teóricos, no se les da una adecuada preparación física y técnica, no se respeta las edades biológicas, ni cronológicas para poner en práctica el entrenamiento de los fundamentos básicos del fútbol , el aspecto teórico, reglamento no es explicado a los estudiantes.

Luego de identificar las causas, se configuran los siguientes efectos, deficiente técnica, física y teórica, clases de entrenamiento deportivo monótonas, clases aburridas, estudiantes desmotivados por los malos resultados deportivos.

De allí la importancia de realizar un estudio profundo de los medios empleados en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012?

1.4.UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Estudiantes de décimo año de básica de los colegios particulares de la ciudad de Ibarra desglosados de la siguiente manera

Instituciones	No de estudiantes
Colegio Nacional "Ciudad de Ibarra"	30
Colegio Técnico Superior "17 de Julio"	45
Colegio Mercedario "San Pedro Pascual"	30
Colegio Nacional "Teodoro Gómez de la Torre"	45
TOTAL	150

1.4.2 Delimitación Espacial

Esta investigación se realizó en los colegios de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura a los deportistas participantes en el intercolegial de fútbol.

1.4.3 Delimitación Temporal

Esta investigación se realizó en el lapso de tiempo del año 2012

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General de la Investigación

Determinar los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Evaluar los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.
- Determinar cuáles son los medios empleados en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones:

Por el valor educativo y del entrenamiento deportivo, puesto que la aplicación de una encuesta a los estudiantes de los colegios “Teodoro Gómez de la Torre”, “San Pedro Pascual”, “Ciudad De Ibarra” y “17 de Julio” proporcionó un diagnóstico realista de los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012, a través de este estudio se logró conocer cómo se encuentran preparados los deportistas, tanto física, técnica, táctica; dentro de la preparación técnica tenemos los fundamentos técnicos de conducción de balón, pase, control entre otros.

En la primera parte, del proceso de preparación física especial del fútbol se ha intentado explicar los fundamentos más importantes que debe dominar un jugador de fútbol. Si durante años se hizo hincapié en la repetición y mecanización de los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas, hoy se valora más el saber cuándo se debe emplear cada método que el ejecutarlo de forma técnicamente perfecta.

En la enseñanza de fútbol se ha ido introduciendo nuevos métodos más adecuados a las diferentes edades de los jugadores; se resalta el carácter lúdico propio de todos los juegos, dentro de la preparación física especial, etapa volitiva, integral y teórica.

El valor científico del presente trabajo de investigación fue dada por la utilización de la encuesta que sirvió para conocer la realidad actual de los estudiantes, dentro de su formación deportiva.

Los beneficiarios del presente trabajo de investigación, serán las Autoridades, entrenadores, Docentes de Cultura Física, estudiantes de los planteles educativos que participan en el intercolegial de fútbol en los venideros años lectivos.

Se justifica este trabajo de grado porque fue un punto de partida para realizar investigaciones de esta naturaleza con respecto a las principales cualidades condicionales, técnicas, también se les encuestó acerca de los aspectos tácticos del fútbol.

1.7 FACTIBILIDAD

El presente trabajo fue factible realizarlo ya que se tuvo la facilidad de ser atendido por los entrenadores y estudiantes de los colegios de la

ciudad de Ibarra en vista de la relación interpersonal con dichos elementos.

Por otra parte los materiales utilizados en la investigación fueron adquiridos con los recursos económicos del investigador; además por ser una investigación en la cual se utilizó la encuesta como instrumento de recolección de datos no demandó altos costos, su funcionamiento estuvo al alcance de ser solventados.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

El fútbol es uno de los deportes más espectaculares, pero también es una práctica deportiva que se adapta con facilidad a los diferentes niveles de habilidad. Suele ser bien aceptado por los deportistas, ya que está muy arraigado a nivel social en la mayor parte del mundo. En este deporte, como en todos, existen una serie de fundamentos y posiciones que se repiten a lo largo de los encuentros y que son realizados por todos los jugadores son el fundamento de todo el juego y constituyen la técnica base que son: Conducción, pase, Control, Cabeceo, Definición, regates, fintas, etc.

2.1.1 Fundamentación Filosófica.

Teoría Humanista.

El trabajo de investigación se apoyó en la Teoría Humanista que concibe según:

Rogers comienza exponiendo algunas de sus convicciones básicas, de las que la más significativa es su defensa de la subjetividad del individuo “cada persona vive en su mundo específico y propio, y ese mundo privado es el que interesa a la teoría, ya que es el que determina su comportamiento”.

El individuo percibe sus experiencias como una realidad, y reacciona a sus percepciones. Su experiencia es su realidad. En consecuencia, la persona tiene más conciencia de su propia realidad que cualquier otro, porque nadie mejor puede conocer su marco interno de referencia (a diferencia del individuo ignorante de sí mismo que suponía Freud). (p. 22)

Un joven que logra la auto-realización es poseedora de un profundo conocimiento de sí misma y de aceptación de lo que es una adecuada autoestima, una elevada capacidad de autodeterminación, que le permita auto-regularse y esforzarse para alcanzar proyectos mediatos que le dan sentido a su vida y le permite auto-realizarse.

Los educadores humanísticos deben identificarse con esta teoría, porque habla mucho de las relaciones humanas: Este teoría se manifiesta con el deseo de ayudar a las personas a tratar con los demás más hábilmente y hacerles más felices a los deportistas y tengan un comportamiento que es lo que requiere una sociedad progresista

2.1.2. Fundamentación Psicológica.

Teoría Cognitiva.

El trabajo de investigación se apoyó en los cognitivistas ellos dan mucha importancia tanto a las experiencias pasadas y a las nuevas informaciones adquiridas, al aspecto motor y emotivo de una persona que forman parte de su aprendizaje produciendo cambios en sus esquemas mentales.

A pesar de la creciente concienciación, siguen siendo insuficientes los conocimientos psicológicos que muchos entrenadores poseen, lo que probablemente explica la escasa utilización de destrezas psicológicas en los entrenamientos.

En la parte teórica de este artículo se pasa revista a algunas relevantes destrezas: visualización, atención-concentración, autoconfianza establecimiento de objetivos y entrenamiento en relajación-activación. Desde la psicología del deporte se están realizando significativos avances a la hora de esclarecer los factores psicológicos que favorecen el rendimiento deportivo, lo que ha supuesto que los entrenadores vayan teniendo en cuenta de modo gradual estos hallazgos. Queda, sin embargo, mucho camino por recorrer hasta que los conocimientos psicológicos cristalicen definitivamente en el ámbito deportivo.

La teoría que está detrás de esta psicología es la filosofía centrada en los estudios de Carl Rogers y el trabajo del pragmático filósofo de la ciencia y la educación de John Dewey. Según éste, desde la infancia los seres son únicos, tienen patrones de percepción individuales y estilo de vida particulares.

Ejemplo: No solo los entrenadores influyen en sus deportistas y los forman y ayudan a que el rendimiento deportivo sea mejor; también los deportistas influyen sobre el comportamiento de los entrenadores.

2.1.3. Fundamentación Pedagógica.

Teoría Naturalista.

El fundamento pedagógico, considera al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje, donde el maestro es un profesional creativo quien planifica experiencias, contenidos con materiales cuyo único fin es que el estudiante aprenda.

Según Villarroel .J (1995) manifiesta que

”El hombre para los naturalistas es un ser esencialmente bueno, pero desgraciadamente es

corrompido por la sociedad. El fin del hombre es disfrutar de libertad, felicidad y el pleno desarrollo de sus potencialidades intelectivas, afectivas y motoras. El logro de la “humanización” es la máxima finalidad del hombre en este mundo” (p.98)

2.1.4. Fundamentación Sociológica.

Teoría Socio Crítica. Tomando en cuenta que el interés educativo de la sociedad se considera que el joven es un ser cultural histórico, social, se acepta que éste es el tipo de hombre que espera la sociedad. Por tanto, la educación que se imparte debe tratar, por una parte, de conservar sus valores y por otra, de servir de instrumento de cambio dentro de la sociedad.

Según Gutiérrez, citado por Villarroel (1998) manifiesta que

“Esta teoría de la sociología de la educación tiene, como argumento básico, el cuestionar el modelo tradicional y desarrollista de la educación, como alternativa conveniente para la consecución de una pedagogía humanista y comprometida con el autentico desarrollo de los pueblos” (p.108)

La sociabilidad del deportista es el punto de partida de sus interacciones sociales con el medio que lo rodea.

Los problemas de la psicología de la interacción social son actualmente harto conocidos y, por tal motivo, los limitaremos aquí a mencionar brevemente algunas particularidades de la concepción de Villarroel.

Por origen y por naturaleza el ser humano no puede existir ni experimentar el desarrollo propio de su especie como una mónada aislada; tiene necesariamente su prolongación en los demás; de modo aislado no es un ser completo.

2.1.5 Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

La perspectiva constructivista del aprendizaje puede situarse en oposición a la instrucción del conocimiento. En general, desde la postura constructivista, el aprendizaje puede facilitarse, pero cada persona reconstruye su propia experiencia interna, con lo cual puede decirse que el conocimiento no puede medirse, ya que es único en cada persona, en su propia reconstrucción interna y subjetiva de la realidad. Por el contrario, la instrucción del aprendizaje postula que la enseñanza o los conocimientos pueden programarse, de modo que pueden fijarse de antemano los contenidos, el método y los objetivos en el proceso de enseñanza.

La diferencia puede parecer sutil, pero sustenta grandes implicaciones pedagógicas, biológicas, geográficas y psicológicas. Por ejemplo, aplicado a un aula con alumnos, desde el constructivismo puede crearse un contexto favorable al aprendizaje, con un clima motivacional de cooperación, donde cada alumno reconstruye su aprendizaje con el resto del grupo. Así, el proceso del aprendizaje prima sobre el objetivo curricular, no habría notas, sino cooperación.

Por el otro lado y también a modo de ejemplo, desde la instrucción se elegiría un contenido a impartir y se optimizaría el aprendizaje de ese contenido mediante un método y objetivos fijados previamente, optimizando dicho proceso. En realidad, hoy en día ambos enfoques se mezclan, si bien la instrucción del aprendizaje toma más presencia en el sistema educativo.

Como figuras clave del constructivismo podemos citar a Jean Piaget y a Lev Vygotski. Piaget se centra en cómo se construye el conocimiento

partiendo desde la interacción con el medio. Por el contrario, Vigostky se centra en cómo el medio social permite una reconstrucción interna. La instrucción del aprendizaje surge de las aplicaciones de la psicología conductual, donde se especifican los mecanismos conductuales para programar la enseñanza de conocimiento.

2.1.6. Entrenamiento

Antonio Goma Oliva(2007), en su obra Manual del Entrenador de Fútbol Moderno dice: “El entrenamiento deportivo es un proceso completo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva” (p. 17).

G. Cometti(2007) “El entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo)”.

Gabriel Isaac Reyes (2007) “El entrenamiento deportivo comprende un conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de las cualidades específico”.

HollyKarapetkova (2009), “Entrenamiento deportivo representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo”.

El entrenamiento deportivo posee las siguientes características:

- Es un proceso planificado científico y pedagógico
- Se aplica un conjunto de ejercicios corporales

- Se desarrollan las aptitudes físicas, mentales y sociales del atleta/equipo.
 - Existe una preparación técnica-táctica/estratégica.
 - Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.
- Consecuentemente, el entrenamiento deportivo consiste de los siguientes tipos de preparaciones:

- Entrenamiento físico.
- Entrenamiento técnico
- Entrenamiento táctico/estratégico
- Entrenamiento psicológico/mental
- Reglamento del deporte
- Historia del deporte practicado.

2.1.7. Rendimiento Deportivo

Para Alaminos, María José Bastida, Alfredo Sancho, Eva (2001), en su obra Coaching Deportivo. Mucho más que entrenamientodice: “El rendimiento deportivo es el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas” (p. 26).

2.1.8 Carga de Entrenamiento

Para Legaz Arrese, Alejandro (2012), en su obra Manual de entrenamiento deportivo dice: “Carga de entrenamiento, conjunto de formas de entrenamiento realizados por un deportista” (p. 34).

2.1.9 Preparación Física

Para Tassara Olivares H. (2008), en su obra Acondicionamiento Físico Para Deportes de Alto Rendimiento dice “La preparación física es la caja electrónica reguladora de los impulsos técnicos y tácticos. Si la energía de esta caja reguladora falla, todo se viene abajo”. (p.227).

Para Platonov, Bulatova. (2007), en su obra La Preparación Física, ladice “La preparación física podríamos considerarla como el conjunto de actividades físicas que preparan al individuo para la competición, constituye el aspecto físico del entrenamiento y tiene un fin eminentemente competitivo y un carácter específico: se habla de preparación física para tal o cual deporte”. (p.358).

2.1.10 Preparación física general

Es el desarrollo de las capacidades físicas que no son específicas del deporte, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en los posibles éxitos deportivos. Asegura el desarrollo física multilateral y sienta las premisas para la especialización en cualquier actividad. Garantiza, además, el alto nivel de las actividades de todos los órganos y sistemas del organismo, produce el desarrollo de las cualidades morales y volitivas del atleta y enriquece considerablemente los diferentes hábitos motores, y su tarea fundamental es alcanzar una elevada capacidad de trabajo del organismo.

2.1.11 Preparación física especial

Es el proceso de desarrollo de las capacidades motrices que responden a las necesidades específicas del deporte; directamente hacia el desarrollo de planos musculares, factores biomecánicos, de tiempo, espacio, adaptación, formación del hábito motor, etc., y que son muy afines a la actividad propia y se desarrollan sobre la base de la preparación física general.

2.1.12 Metodología del Entrenamiento Deportivo

Para Vasconcelo Raposo Antonio (2005), en su obra Planificación y Organización del Entrenamiento deportivo dice: “La metodología del entrenamiento abarca todas las proposiciones que tiene por objeto las reglas y sistemas de reglas utilizados para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la competición” (p.18).

2.1.13 Los Métodos de Entrenamiento

Benedek Endre (2006), en su obra Fútbol Infantil dice “Por métodos se entiende el procedimiento sistemático y planificado de ordenación de contenidos propios de la preparación de un deportista, de la ordenación de los objetivos parciales, de las formas de organización, de las interacciones entrenador- atleta, de alcanzar los objetivos marcados de antemano. Los métodos de entrenamiento autónomos fueron desarrollados ante todo para la mejora de la condición física (ej. Interval-training, fartlek, isocinético, etc.)” (p.16).

Para Benedek Endre. (2006), en su obra Manual Doscientos 50 ejercicios de Entrenamiento (futbol) dice: “Los métodos de entrenamiento son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de unas formas de entrenamiento dirigidos a un objetivo” (p. 41).

Para Cometti. G (2007), en su obra Entrenamiento de la Velocidad dice: Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales “los métodos del entrenamiento”, que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de sistemas

metodológicos. (p.65). Es la intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

2.1.14 Clasificación

Métodos Continuos

“Los métodos continuos son los que se realizan sin pausa ni descansos y podemos dividirlos según la evolución de la frecuencia cardíaca en dos en dos grandes grupos: los continuos uniformes y los continuos variables”.

<http://www.cambiatufisico.com/metodos-continuos-ejercicio-aerobico/>

Métodos continuos de dirección de la carga, a partir de aquí los subagrupamos en métodos, métodos discontinuos de dirección de la carga.

1. Continuos invariables.
2. Continuos variables.
3. Discontinuos a intervalos.
4. Discontinuos a repeticiones.

De esta forma de aplicar la carga surgen combinaciones de métodos de entrenamiento que explicaremos más adelante. Es importante señalar que ningún método de entrenamiento es más universal que otro por excelencia, todos los métodos responden a direcciones específicas de la carga, ningún método sustituye al otro.

Para Andreewiccz Biriukov Anotolik (2007) en su obra El Masaje Deportivo “Los métodos adquieren un carácter sistémico, cuando en el plan de carga, en una estructura determinada, en su distribución

longitudinal se interrelacionan los componentes de la carga de entrenamiento en la dirección metodológica establecida por el propio método”. (p.71)

Continuos invariables.- En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica, teniendo como base los ejercicios cíclicos y acíclicos (fundamentalmente los primeros), determinado por una ejecución prolongada del ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre 75 y 85 % de la intensidad máxima, entre 130 y 150 pulsaciones por minutos.

La ventaja de este método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno, se incrementa directamente en el proceso de ejecución del trabajo. Estos métodos son muy utilizados en las primeras etapas del proceso de preparación, los efectos que se alcanzan con su utilización determinan de forma mediata el rendimiento deportivo. Con esto señalamos que no constituyen formas acusadas de preparación, por tener las características de realizar un trabajo de larga duración con esfuerzos por debajo de los máximos; la capacidad de recuperación cardiovascular aumenta notablemente, creando la base para trabajos ulteriores de elevados esfuerzos.

Este método por sí sólo no influye en la preparación aeróbica del deportista, pero si aplicamos una carga de 5 km con intensidad moderada de 140 puls/min de frecuencia cardíaca y a esta carga se le da un carácter ininterrumpido y progresivo por un espacio de tiempo determinado, entonces estaremos en presencia del sistema metodológico de cargas continuas invariables para la capacidad aeróbica del deportista.

A estos métodos continuos invariables o estándar se les conoció en un tiempo como entrenamiento continuo de Van Aaken, y también como entrenamiento de resistencia integral. Desde 1928 V. Aaken opinaba que “es más importante respirar que comer bien”. Experimentó en su laboratorio que cuando un esfuerzo bajo o mediano, es prolongado, el organismo se enriquecía en hemoglobina, mioglobina y reservas de oxígenos. Notó además una relación inversa entre el peso corporal (disminuía) con la capacidad cardiorrespiratoria (aumentaba).

Goma Oliva Antonio (2007) en su manual del Entrenamiento de Fútbol Moderno “El método de Van Aaken, se basaba en el desarrollo de la capacidad aeróbica y sostenía que su forma de trabajo no ofrecía riesgos ni tenía contraindicaciones para las diversas edades ni sexos; además, los efectos logrados eran más duraderos que los obtenidos mediante otras formas de entrenamiento”. (p.71)

Continuos variables.- Estos métodos se caracterizan, a diferencia de los invariables, por variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la actividad en el organismo del deportista. Sus magnitudes variables de la intensidad se encuentran entre 70 y 95% de intensidad continua y alterna.

Si analizamos su actual esencia metodológica estos métodos constituyen nuevas formas de trabajo discontinuos con intervalos de descansos activos.

2.1.15 Método de Fartlek

La esencia es tratar de recuperar el ritmo cardíaco en fases de intensidad disminuida, luego de haber realizado un trabajo de alta intensidad, todo lo anterior de forma ininterrumpida (de ahí el nombre de continuo). Dentro de estos métodos los más difundidos son los fartlek, que

se definen como los cambios del ritmo dentro de la ejercitación continua de la actividad. Las magnitudes variables son el ritmo y la velocidad, ejemplo, variación de la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia, según un programa estándar o no, es recomendable utilizar las dos formas de programación para evitar estereotipos dinámicos en las cargas (lo que traería estabilización del rendimiento alcanzado, impidiendo un desarrollo ulterior) en los deportistas.

Es el método utilizado por excelencia para el desarrollo de capacidades especiales de resistencia, utilizándose antes a los discontinuos y posterior a los continuos invariables o estándar.

Estos métodos fueron creados por Use Olmer y Gosta Olander, utilizándose por vez primera con los atletas Hagg y Andersson, por lo que rápidamente estas formas de entrenamiento se difundieron por todo el mundo. Sobre las década del cincuenta, el alemán Gerschler, aplica nuevas formas del fartlek, llegando a ser aceptado como una forma novedosa para el desarrollo de la resistencia por medio de cambios de ritmo.

El profesor Pedro Bacallao de ISCF “Manuel Fajardo” de La Habana, ha obtenido muy buenos resultados en los últimos años con la utilización de este método en atletas de alta competición, sus opiniones al respecto son las siguientes:

Existen diferentes tipos de fartlek o formas de interpretación de los mismos, en la experiencia con deportistas juveniles y adultos se los utiliza como:

- a) Fartlek libre orientado.
- b) Fartlek especial.
- c) Fartlek líder.
- d) Fartlek control.

e) Fartlek libre orientado

El fartlek líder orientado es un "sistema de entrenamiento que consiste en hacer varios ejercicios, tanto aeróbicos como anaeróbicos, principalmente ejercicios de carrera, caracterizados por los cambios de ritmo".

El término "fartlek" proviene del sueco y significa "juego con la velocidad". Fue desarrollado por el entrenador sueco Gösta Holmér (1891-1983), y posteriormente fue adoptado por muchos fisiólogos.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Fartlek>

No difiere mucho del clásico que conocemos, es decir, el correr por alegría, que en este caso las variantes y tramos en que se ejecutan son indicadas y orientadas por el entrenador.

Este tipo de trabajo se utiliza fundamentalmente en los mesociclos iniciales del entrenamiento como preparación y acondicionamiento para los entrenamientos futuros.

b) Fartlek especial

Consiste en efectuar tramos combinados de carrera, ejercicios especiales de carrera (elevando muslos, saltos alternos, etcétera), y tramo especial; el tramo se determina según las características del circuito, objetivos del trabajo y el nivel de posibilidades del que lo ejecuta. Este método se utiliza con frecuencia.

c) Fartlek líder

Fartlek líder: Consiste en crear grupos afines, en los cuales se seleccionan capitanes por tramos, quienes tienen que realizar escapadas que deben ser neutralizadas por los otros integrantes. Tanto su duración como la distancia a recorrer, serán de acuerdo a las

posibilidades de cada grupo. <http://www.mundoadelgazar.com/resistencia-aerobica.html>

En la mayoría de los casos se utilizan las variantes siguientes:

- Aceleración corta y dejarse alcanzar por el grupo.
- Aceleración media y dejarse alcanzar por el grupo.
- Aceleración larga y dejarse alcanzar por el grupo.

A estas variantes se les incluyen las aceleraciones en las cuales, cuando el líder es alcanzado por el grupo puede volver a atacar y este debe de nuevo darle alcance. Un punto fundamental en este trabajo es que todos los integrantes de los diferentes grupos deben pasar juntos por el control (lugar donde está ubicado el entrenador), ello evitará la competición dentro del entrenamiento, permitiendo que se cumpla el plan de intensidad programado; por lo tanto, el objetivo del trabajo se basa en que se prepara y condiciona a los fondistas para las aceleraciones reales que se presentan en las competiciones deportivas modernas.

Marseillou Patrice (2007) en su obra Fútbol: Programación Anual del Entrenamiento

La necesidad de confeccionar una estrategia que nos permitiera mantener el control de todos los atletas del área, nos hizo tener que realizar un tiempo de trabajo de manera especial, que no afectara la preparación de los corredores de 10 000 m y los de medio maratón, por lo que aplicamos.

e) fartlek líder (g.73)

d) Fartlek control

Es el tipo de entrenamiento utilizado al final del mesociclo de preparación general siendo sus variantes las siguientes:

1. Variante 3-1 3. Variante 3-2
2. Variante 2-1 4. Variante 2-3

Discontinuos a intervalos.- Es importante antes de analizar los métodos discontinuos, destacar el puntos determinante de los mismos, nos referimos a los descansos: micropausas y macropausas. En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se interrumpen para darle paso al descanso. Constituyen en la actualidad los métodos de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato.

Cada actividad física origina una disminución de la capacidad física de trabajo, expresada en un gasto energético en relación con el tipo de actividad que se realice. Al ser interrumpido el ejercicio (zona de trabajo, de gasto energético) y darle paso al descanso (zona de recuperación, de obtención energética), parte de las sustancias energéticas gastadas comienzan a recuperarse progresivamente hasta la completa recuperación o no de los sustratos gastados.

Descansos largos: las cargas de repetición se aplican cuando la capacidad de trabajo se ha recuperado casi totalmente, pasando por la fase de supercompensación y vuelta al nivel normal. Por lo general este descanso sobrepasa la mitad del tiempo de descanso total o se encuentra entre un medio a dos tercios de la recuperación total. Descansos cortos: las cargas de repetición se aplican cuando la capacidad de trabajo no se ha recuperado casi totalmente, más bien se encuentra en el camino hacia la compensación. Generalmente este descanso llega hasta 60 % de la recuperación total.

Estos métodos discontinuos a intervalos (Interval Training), se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores a 95% y a las 190 puls/min, alternando con intervalos de descanso insuficiente, básicamente en las micropausas y suficiente en las micropausas. Son los métodos más acusados de preparación, y utilizados por la mayoría de los entrenadores en casi todos los deportes, son los métodos más determinantes del rendimiento inmediato, su dirección energética fundamental estará determinada por la glucólisis Anaerobia

lactácida. Estos métodos surgen por el año 1936, en Europa, como tipo de entrenamiento para un gran deportista: Emil Zatopek. En realidad fue el alemán Toni Nett, entrenador y profesor de educación física, quien investigó a nivel experimental el fraccionamiento de las distancias en el entrenamiento deportivo de Harbig y escribe unos artículos, cuya difusión alcanza al país checoslovaco y llega a manos del entrenador de E. Zatopek; su entrenamiento cegó a sus imitadores, cayendo estos en la trampa de querer pretender generalizar un procedimiento tan singular en altos niveles y que truncó la trayectoria deportiva de tantos deportistas, al no conocerse y al no haber investigado cuáles eran los efectos que el sistema producía, como consecuencia del trabajo con distancias de 200 y 400 m en numerosas repeticiones.

Algunas definiciones sobre el Interval Training:

- Nett: cambio sistemático tras un esfuerzo y pauta de recuperación incompleta.
- Vinuesa y Coll: el entrenamiento es un sistema fraccionado con las características de ellos y a las que hay que añadir una importante, que es el rendimiento en la pauta útil, es decir, también en ellas se produce modificaciones orgánicas.
- Díaz Otañez: es la sucesión y esfuerzos submaximales, en los que no se supera el límite crítico de 180 puls/min, “con pausas rendidoras” de una duración tal que no lleguen a valores en los cuales haya desaparecido el estímulo de agrandamiento de la silueta cardíaca.
- Platonov: es un método en el cual interviene de forma clásica, en alternancia con las fases de reposo, ejercicios de duración y de intensidad constantes.

- Schmolinsky: es la mejor forma de practicar la construcción completa de la fuerza, velocidad y resistencia, ya que asegura la alternancia regular de esfuerzo y descanso.
- Forteza: el Interval Training es un sistema de preparación para todo tipo de trabajo específico donde se alternan las repeticiones de ejercicios con micropausas por repeticiones y macropausas por series. Es un sistema de gran potencial de entrenamiento. Variantes de los Interval Training

El entrenamiento a intervalos en tramos cortos-intensivos. Las cargas de repetición se aplican después de pausas cortas de descanso. Esta forma de entrenamiento está dirigida al mejoramiento de la capacidad aeróbica, y en particular al incremento de la productividad cardíaca.

2.1.16 Métodos de Repeticiones

Relacionando los métodos discontinuos de repetición a intervalos, ya sean de forma estándar o variable podemos observar algunos métodos a los cuales los podemos denominar: métodos combinados.

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto (2005) Ejercicios con la palanqueta con peso que no varía dentro de las diferentes series (cada serie consta de 2 a 5 repeticiones), pero se incrementan las repeticiones en cada nueva serie. Los intervalos de descanso entre series (macropausas) se establecen con una duración tal que permite aumentar la carga. (p.80)

b) Método del ejercicio estándar y variable

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto (2005) "Es la combinación del ejercicio repetido y el ejercicio variable, en la cual la

carga de carácter variable se repite reiteradamente en un mismo orden: 400 m /85% λ + 200 m /50% λ y así varias veces.” (p. 81).

c) Método del ejercicio regresivo repetido

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto (2005) “Es una de las formas para mantener una alta capacidad de trabajo y para conservar un nivel de forma deportiva, con gastos energéticos relativamente pequeños en la ejecución de la carga total de entrenamiento: es el método simulado de entrenamiento”.(p.81)

Su esencia se reduce a la creación de un efecto de entrenamiento de gran volumen, disminuyéndolo considerablemente. Cousillman propone nadar tramos de entrenamientos, disminuyendo gradualmente la longitud de los mismos. Comienza con 200 máxima de las reservas funcionales del organismo en los tramos largos, supone que este efecto de entrenamiento también se conserva cuando se nadan tramos más cortos.

El levantamiento de un peso grande y de un peso cercano al límite en los primeros intentos, posibilita que se incorporen al trabajo la cantidad máxima de unidades neuro-musculares.

Los subsiguientes intentos con pesos no límites transcurren sobre la base óptima de la actividad neuromuscular total de la carga.

d) Método multiseriado a intervalos

A diferencia de los métodos anteriores, cada uno de los cuales puede ser empleado en una sesión de entrenamiento, este método está concebido para ser utilizado en varias sesiones.

Se basa en la idea del dominio gradual de una u otra actividad, mediante la división inicial de la misma y la subsiguiente unificación por

etapas de la partes en un todo. Es un método para el desarrollo de la resistencia especial de la carrera.

Discontinuos a repeticiones.- Estos métodos consisten en la alternancia sistemática entre el estímulo (ejercicio) y el descanso, la característica básica es aplicar altas intensidades, superiores a 95%, en trabajos de corta duración por cada repetición, los intervalos de descanso, tanto en las micropausas (descanso entre las repeticiones) como en las macropausas (descanso entre las series) deben ser aproximadamente compensadores del sistema energético empleado, que en estos métodos estará determinado por la utilización de los fosfágenos por vía anaerobia aláctica.

Si el atleta no cumple con el tiempo establecido, debemos considerar lo siguiente:

- a) La cantidad de tramos es excesiva.
- b) El tiempo de valoración de la intensidad es excesivo.
- c) Insuficiente tiempo de recuperación.
- d) Muchas repeticiones por serie.

Cada método, sea el que sea no constituye ninguna dirección de preparación, por cuanto la sistematización de los estímulos no garantizan una constante ruptura de la homeostasis y por ende los procesos de adaptación no tendrían lugar. Por ejemplo:

Para desarrollar la capacidad de trabajo aeróbica en las primeras etapas de la preparación, utilizamos el método continuo invariable, ejemplo, carrera de 5 km. Este método por sí solo no garantiza el objetivo de rendimiento a no ser que se integre a un sistema de preparación consistente en determinar qué tiempo estaremos utilizando el trabajo continuo, qué progresión de kilómetros tendrá la orientación de las cargas, si iniciamos con carrera de 5 km.

Hasta cuántos kilómetros recorrerá de forma continua el deportista y en que medida será su aumento, con qué sistemas energéticos se relacionará o con qué capacidades alternaremos el trabajo aeróbico, cuántas veces por microciclos se utilizará este trabajo.

Nos preguntaríamos entonces:

Cuántas veces por microciclos, durante cuántos microciclos, cómo aumentan las repeticiones por serie, hasta cuántas series aumentaríamos y en qué medida, cómo disminuiría el intervalo de descanso, con qué sistema o capacidad alternaríamos el trabajo, etc.

Es necesaria una aclaración, cualquier trabajo realizado en el entrenamiento deportivo conducirá a un resultado que hemos planificado, aquí nos referimos a resultados de rendimiento por dirección del entrenamiento.

Por ejemplo, si la meta de preparación en una meso estructura es el “desarrollo de la capacidad de trabajo aeróbica” como base para la preparación general del deportista y su capacidad de recuperación, las cargas y sistemas utilizados deben estar en esa dirección, el atleta obtendrá un resultado, pero difícilmente sea el esperado por nosotros. “Obra Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento Deportivo Autores: Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto 2005 (p.85)”

2.1.17 Métodos de Entrenamiento Fraccionado

“Comprende los métodos ejecutados con un intervalo de descanso. Se distingue el método Interválico, donde no se alcanza una recuperación completa entre la carga y el descanso”.

www.buenaforma.org/2011/.../resistencia-con-el-metodo-fraccionado

El fraccionado no es un método, son un conjunto de estos que se engloban para reunir una línea común tal cual es el estar compuestos por unas alternancias entre cargas o estímulos y pausas o recuperaciones. Comprende todos los métodos ejecutados con un intervalo de descanso o recuperación entre cada tramo o tiempo de carga de entrenamiento.

El objetivo es lograr que se pueda aplicar más cantidad de trabajo modalidad de los métodos continuos, esto se consigue gracias a las pausas que le permiten recuperaciones parciales e incompletas, pero suficientes para que pueda reiniciar el esfuerzo a una intensidad similar a la realizada en el esfuerzo anterior.

2.1.18 Métodos Interválico Intensivo y extensivo.

Método Continuo Intensivo o carrera continua rápida

Este método de trabajo tiene características de mayor intensidad que el método continuo extensivo, por lo tanto su duración es proporcionalmente menor, de 30 min a 1 hora. La intensidad de la carga corresponde al umbral aeróbico

Objetivos

- Entrenar el metabolismo glucogénico
- Multiplicar el depósito de glucógeno.
- Ampliar el volumen máximo de oxígeno (VO2 max)
- Desplazar el umbral anaeróbico

http://www.gym19.com.ar/metodos_entrenamiento.html

Método Continuo Extensivo

Se caracteriza por una duración larga de la carga, con intensidades bajas.
La duración de estos trabajos puede ser de 30 min a 2 horas

Objetivos

Aceleran los procesos regenerativos

Lograr rápidas recuperaciones

Método Continuo Variable

Consiste en alternar tramos de carreras rápidas con otros de carreras lentas de diferentes longitudes y ritmos, sin interrupción (en lo posible por terrenos naturales) durante 30 / 60 minutos. Se recomienda utilizar este método solo una vez por semana. Las variaciones de intensidad pueden ser determinadas por factores externos (variaciones del terreno), internos (voluntad del deportista) o planificados (programación del entrenamiento). http://www.gym19.com.ar/metodos_entrenamiento.html

2.1.19 Preparación física especial con balón.

➤ **Pases:** El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón.

Diferentes tipos de pases en el fútbol

-Pase al jugador: El pase exacto a los pies del compañero es recomendable a distancia corta. Los jugadores más avanzados apuntarán al pie preferido de su compañero.

-Pase a un espacio: El pase a un espacio debe ser bien concebido, ya que se usan cuando el juego es a gran velocidad. El jugador sin el balón debe iniciar el pase haciendo una carrera al espacio libre. El transportador del balón tiene que mirar alrededor y mantener comunicación verbal para seguir los movimientos y avances de sus compañeros.

-Pase de pared: Los pases uno-dos o pases de pared son combinaciones en donde uno de los jugadores atacantes hace el pase a un compañero que se libera de la marca a un espacio libre. Estos tipos de combinaciones son los mismos que los uno-dos, excepto que hay un pase extra. Note que todos los pases son hechos con un sólo toque.

-Pase de profundidad: También conocidos como pases al vacío, muy seguramente hace estragos (o al menos desorganización) en la defensa contraria al dejar a algunos fuera de juego. Los pases de profundidad se ejecutan por lo general sin un toque de preparación y requieren buena coordinación de tiempos y movimientos.

El movimiento del balón en general lleva a la apertura de líneas de pase. Una defensa organizada se moverá como una sola unidad, de acuerdo al balón. <http://expertfootball.com/es/pasar.php>

➤ **Conducción de balón**

Siguiendo con la línea de aprendizaje de anteriores reportajes, en éste hablaremos de la conducción.

La conducción se define como: “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él “En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas.

Tipos de conducción

Según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción:

Interior: principal en los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores

- Exterior

- Empeines interiores y exteriores: la más utilizada
- Empeine total
- Planta
- Muslo, pecho y cabeza

-

-Interior: La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

-Exterior: Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

-Empeine interior y exterior: La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

-Empeine: Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

-Planta: Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta. La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

-Muslo, pecho y cabeza: Prácticamente no utilizados para hacer conducción elevada dada su dificultad.

➤ **Recibir y controlar**

Recibir, o tomar, el balón es el acto de controlar el balón por completo. Durante cada uno de los partidos, el jugador recibirá el balón a diferentes alturas, velocidades y ángulos. Un jugador debe ser capaz de controlar el balón rápidamente para poder realizar un pase, patear o driblar. Un equipo puede controlar el balón si cuenta con buenas técnicas de recepción. La diferencia entre perder y mantener el control del balón reside en la capacidad de un equipo de tomar el balón cuando está bajo presión.

Sus jugadores deben practicar la recepción de pelota, utilizando diferentes partes de sus cuerpos, hasta que puedan controlar y realizar jugadas utilizando un esfuerzo mínimo y velocidad máxima.

➤ **Regate:** es una habilidad individual, característica de varios deportes de pelota, que consiste en realizar movimientos y amagues con diferentes partes del cuerpo (pies, piernas, cadera, brazos o manos) mientras se tiene la posesión de la pelota, con el fin de eludir al contrario para evitar que éste le arrebatara el balón. Es conocido también como *dribbling* (un anglicismo que indica una ejecución rápida, imprevisible e incontrolable para el adversario).

➤ **Finta:** La Finta es un mecanismo de engaño que tiene como objetivo que el contrario crea que se va a hacer algo que no es la intención real. La finta es un elemento fundamental en las acciones de regate, por lo tanto se convierte en una acción muy importante a la hora de desbordar o ganar ventaja con respecto a uno o varios adversarios.

- **Tipos de fintas**

-Fintar para un regate: es decir, con un movimiento del cuerpo, incluso de los ojos, se desequilibra al adversario hacia el lado que se desea, para superarlo por el lado contrario.

-Fintar para facilitar que un compañero reciba un balón: es decir, con un gesto o movimiento se facilita que un compañero reciba el balón en mejor posición e incluso se le facilita su progresión si ya tiene el balón en su poder, el ejemplo claro es el del balón que cuando se va a recibir se abre un jugador de piernas, o se deja pasar para que lo reciba un compañero mejor situado.

-Fintar antes de recibir el balón: con el objetivo de engañar al marcador y hacerse con el balón en una posición ventajosa, el ejemplo claro es el balón que se va a recibir y se abre de piernas el jugador, dejándolo pasar mientras se gira ganando unos metros preciosos al rival.

-Fintar al poseedor del balón: es una acción defensiva. Se trata de amagar al poseedor del balón para que precipite su acción, en algunos casos incluso se pondrá nervioso y perderá el balón, lo cual nos va a ahorrar esfuerzo de recuperación.

➤ Tijera: La tijera o tijereta es una jugada utilizada en el fútbol y sus deportes derivados que consiste en que el jugador golpea el balón, levantando sus piernas en el aire y cruzándolas de allí el origen del nombre, generalmente en posición paralela al campo y mediante el empeine. Usualmente, la tijera sirve como pase o remate a media distancia.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Tijera_\(f%C3%BAtbol\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Tijera_(f%C3%BAtbol))

➤ Definición: Denominamos Tiro a todo aquel lanzamiento que se realiza conscientemente sobre la portería contraria. Podemos hacer este tiro con cualquier superficie de contacto del pie, de la cabeza o con cualquier otra parte del cuerpo, pero como no son las más habituales, no las entrenaremos y nos centraremos en las dos primeras que hemos citado aquí.

La forma de realización del Tiro (lo que sería un chute a portería o un remate de cabeza) son las mismas que hemos explicado para la realización del golpeo con el pie y con la cabeza, ya que como explicamos anteriormente en primer lugar se produce el golpeo y según la intención se transformará en el tiro, por lo tanto cuando realicemos y enseñemos el Tiro debemos hacer las correcciones oportunas tanto de utilización de la superficie de contacto, como de aproximación al balón, como de colocación del pie, como de punto de impulsión del balón. La única novedad que introducimos en la realización del Tiro es que el lanzamiento no acaba cuando se contacta el pie con el balón, sino que el jugador debe aprender a que la pierna continúe su trayectoria acompañando al balón hacia delante.

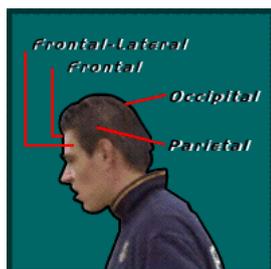
Para la realización del Tiro a portería el jugador debe tener en cuenta:

- Superficie de contacto a utilizar según el tipo de golpeo que pretende realizar.
- Situación de la portería y del portero.
- Situación de los compañeros y de los adversarios.
- Distancia de Tiro (es decir, que el jugador no quiera chutar de medio campo si no llega)
- Ángulo de Tiro (se forma con la situación del balón respecto a los dos palos de la portería)
- Zona de tiro (cada jugador tiene un punto del campo desde donde le gusta más o menos tirar y desde el cual es más efectivo).

Todo esto lo debemos enseñar y comentar con los jugadores para que sepa cómo, cuando y donde realizar el Tiro de forma más oportuna y beneficiosa para el equipo.

➤ Golpeo de cabeza: Con este término definimos cualquier contacto del balón con la cabeza, abarcando acciones ofensivas como el remate, control, habilidad, etc. Y defensivas como el corte o despeje.

- Superficies de contacto:



*Frontal: Parte central de la frente, siempre que se pueda, es la superficie recomendada. Proporciona Potencia y Dirección.

*Frontal-parietal: Superficie adecuada para golpear balones laterales o desde una posición centrada cuando se quiera rematar lateralmente (hacia un lado). Proporciona potencia, dirección lateral (imprescindible complementarla con un buen giro de cuello).

*Parietal: Superficie de un tamaño mayor, normalmente utilizada para despejar la pelota de posiciones peligrosas para nuestro equipo. También es utilizada en determinados remates, en los cuales la posición es forzada. Se pierde en dirección pero se gana en seguridad. *Occipital: Fundamentalmente utilizada para ejecutar las prolongaciones. Normalmente no se cambia la dirección de la pelota y sí su altura.

<http://www.campusdeportivo.com/formaciondeportiva/cursos/ARCHIVOS%20DE%20TECNICA/INDIVIDUAL/cabeza.asp>

2.1.20 Preparaciones físicas especial sin balón

Principios ofensivos:

Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posesión del balón.

➤ Vigilancia: Evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios, aun cuando el balón está en poder de un compañero.

- Cuando se lanza un saque de esquina y no todos van al remate.
- Cuando se lanza una falta y no todos colaboran en su ejecución.
- Cuando ataca un defensa lateral y el hombre libre “vigila” su zona.
- Cuando ataca un hombre del centro de la defensa y un centrocampista pasa a ocupar su espalda, etc.

- Desmarques: Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apodera del balón.
- Ataques: Intentar llegar a la portería adversaria, con el balón, una vez puesto en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción de todo el equipo.
- Contraataques: Robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente, y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos elementos.
- Desdoblamientos: Son una serie de acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupandola espalda del compañero ofensivo.
 - Intervienen varios hombres de diferentes líneas.
- Acción ofensiva, teniendo prevista la defensiva por si existe pérdida e balón.

- Espacios Libres: Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos previamente un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (CREACIÓN).
 - Los Espacios Libres.
 - Se crean (arrastrando al contrario).
 - Se ocupan (desplazándose un compañero a él).
 - Se aprovechan (cuando el balón llega en las debidas condiciones para ser jugado).

- Apoyos: Es acercarse o alejarse del poseedor del balón sin obstáculo alguno. Pueden ser:
 - Laterales.
 - Diagonales.
 - En profundidad.
 - Des deatrás.

- Desde delante.

- Ayudas Permanentes: Son todas aquellas soluciones favorables que se le presentan al poseedor del balón, por sus compañeros de equipo, en cualquier momento y circunstancia. La movilidad de los hombres sin balón, es básica en este principio.

Pasividad = Ayuda deficiente

Movilidad = Ayuda permanente.

- Paredes: Entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. El que empieza, finaliza la acción, y el jugador que recibe el balón, lo devuelve a un solo toque.
- Temporizaciones: Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja el equipo que las realiza.
- Carga: Acción que realiza un jugador sobre el adversario empujándole con el hombro cuando éste se encuentra en posesión del balón, o intenta apoderarse del mismo.
- Conservación del balón / Control del juego: Se manifiestan por las reiteradas acciones que se realizan si perder la posesión del balón, disponiendo de la iniciativa y del balón.
- Ritmo de juego: Se manifiesta cuando se mantienen, desde principio hasta final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a intensidad.
- Cambios de ritmo: Se caracterizan por los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se

encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste.

Pueden ser Individuales y Colectivos, y se manifiestan por Alternar lentitud y velocidad en las acciones.

Alternar juego corto-lento con largo-rápido.

Cambios de velocidad y dirección de los jugadores.

Acciones normales en su iniciación y rápidas en su finalización, o viceversa.

Alternar varias superficies de contacto, etc.

➤ Cambios de orientación: Todos aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para aprovechar espacios libres.

-Desorientar al adversario.

-Conseguir amplitud en ataque.

- Buscar la espalda del adversario.

➤ Velocidad en el juego: Todas las acciones rápidas realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados. Velocidad de ejecución no quiere decir precipitación en la ejecución.

➤ Progresión en el juego: Todas las acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria. Profundidad en ataque: llegar al área contraria con disposición de remate con varios jugadores. Amplitud de ataque:

utilizar toda la anchura del terreno de juego en ataque (jugar por las bandas). Movilidad constante de los jugadores.

www.entrenadores.info

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Para el entrenamiento de la preparación física especial de los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012, se basó en la teoría Constructivista, aquí en con la fundamentación teoría se le enseñará a que los estudiantes construyan su propio conocimiento con respecto a los aspectos teóricos y prácticos en lo referente a la unidad del fútbol.

El constructivismo plantea que este mundo es un mundo humano, producto de la interacción humana con los estímulos naturales y sociales que hemos alcanzado a procesar desde nuestras "operaciones mentales (Piaget).

Esta posición filosófica constructivista implica que el conocimiento humano no se recibe en forma pasiva ni del mundo ni de nadie, sino que es procesado y construido activamente, además la función cognoscitiva está al servicio de la vida, es una función adaptativa, y por lo tanto el conocimiento permite que la persona organice su mundo experiencia y vivencial,

La enseñanza constructivista considera que el aprendizaje humano es siempre una construcción interior. Para el constructivismo la objetividad en sí misma, separada del hombre no tiene sentido, pues todo conocimiento es una interpretación, una construcción mental, de donde resulta imposible aislar al investigador de lo investigado. El aprendizaje es siempre una reconstrucción interior y subjetiva.

El lograr entender el problema de la construcción del conocimiento ha sido objeto de preocupación filosófica desde que el hombre ha empezado a reflexionar sobre sí mismo. Se plantea que lo que el ser humano es, es esencialmente producto de su capacidad para adquirir conocimientos que les han permitido anticipar, explicar y controlar muchas cosas.

La contribución de Vygotsky ha significado que ya el aprendizaje no se considere como una actividad individual, sino más bien social. Se valora la importancia de la interacción social en el aprendizaje. Se ha comprobado que el estudiante aprende más eficazmente cuando lo hace en forma cooperativa.

Si bien también la enseñanza debe individualizarse en el sentido de permitir a cada alumno trabajar con independencia y a su propio ritmo, es necesario promover la colaboración y el trabajo grupal, ya que se establecen mejores relaciones con los demás, aprenden más, se sienten más motivados, aumenta su autoestima y aprenden habilidades sociales más efectivas.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aeróbico: Está relacionado con la necesidad de la presencia de oxígeno.

Agilidad: Es la cualidad física que permite, cambios de dirección rápida y en una forma eficiente.

Anaeróbico: Actividad que se realiza en condiciones de ausencia de oxígeno. El oxígeno absorbido no es suficiente para responder a la exigencia.

Cargas. Son los estímulos dosificados a los cuales el atleta está sometido, de tal manera que tengan un efecto de entrenamiento y aporte a desarrollar y consolidar el grado de rendimiento del atleta.

Cualidades Físicas: Son los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Densidad. Es la relación del tiempo de trabajo y tiempo de recuperación.

Deporte. Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Didáctica. Ciencia que se encarga de estudiar cómo se transmiten los conocimientos en el proceso de aprendizaje.

Empirismo. Conocimiento producto de la experiencia.

Enseñar. Transmitir un conocimiento a una persona.

Enseñanza. Sistema y método específico de la práctica educativa. Es la acción desarrollada con la intención de llevar a alguien al aprendizaje.

Entrenamiento: Es un proceso pedagógico que hace posible el logro de las actuaciones de alto nivel, sin que se produzca ningún daño físico o mental, mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales, condiciones físicas, cualidades morales y adaptación del organismo.

Evaluación. Valoración y calificación del proceso educativo, cuyo objetivo es ofrecer la información necesaria para mejorar dicho proceso.

Frecuencia del entrenamiento, se refiere al número de sesiones completadas durante un periodo de tiempo determinado.

Flexibilidad: Propiedad del músculo de alcanzar su máximo grado de extensión.

Fuerza: Resistencia que se opone al movimiento.

Intensidad del entrenamiento: Significa la calidad del esfuerzo realizado y es inversamente proporcional al volumen.

Método. Es el camino para alcanzar un fin. En el contexto científico es un conjunto de procedimientos o medios que utiliza una ciencia para alcanzar.

Métodos de entrenamiento: Son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos dentro de una forma de entrenamiento dirigidos a un objetivo.

Pausa. Es el tiempo de recuperación que tiene el atleta.

Plan. Conjunto esquemático y ordenado de las acciones con las que se pretende llevar a cabo un proyecto.

Preparación Física: Es una actividad que pretende desarrollar las capacidades y cualidades físicas de un individuo que son necesarias en cualquier deporte.

Proceso. Conjunto de fases sucesivas de un fenómeno o una operación sistemática mediante el cual se llega a un determinado fin.

Relajamiento: Es la cualidad física que permite el alargamiento de los músculos cuando se realiza el ejercicio, para disminuir la tensión muscular que afectaría a la ejecución del gesto específico del deporte.

Rendimiento: Es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

Resistencia: Es la capacidad del deportista para realizar acciones motrices durante un tiempo prolongado (resistencia aeróbica y anaeróbica).

Stretching: Método norteamericano para desarrollar la flexibilidad que significa estirar-forzar.

Velocidad: Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Volumen: Es simplemente la cantidad de entrenamiento realizado durante un periodo de trabajo o tiempo.

2.4. Interrogantes de Investigación

- ¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012?
- ¿Qué medios son los empleados en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.
- ¿Cuál es la propuesta alternativa para mejorar la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012?

2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de una forma de entrenamiento dirigidos a un objetivo.	MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	Tipos de métodos	<p>Método continua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua <p>Método fraccionado</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Fartlek</u> • <u>Crosscontry</u> • Repeticiones • Intervalos: Intensivo y Extensivo
Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo de las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.	PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	Con balón	<ul style="list-style-type: none"> • Pases • Conducción • Control • Regates • Definición • Golpeo de cabeza
		Sin balón	<ul style="list-style-type: none"> • Vigilancia • Cobertura • Entrada • Desmarques • Permutas • Desdoblamientos

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se basó en una investigación cualicuantitativa y se divide en los siguientes tipos de investigación que aportaron al desarrollo del presente proyecto.

3.1.1. Investigación bibliográfica

El presente trabajo se sustentó en la investigación bibliográfica, la cual ayudó a la recopilación de la información, a través del manejo de libros, textos, artículos, revistas, documentos, etc., para sustentar la construcción del marco teórico.

3.1.2. Investigación de Campo

El presente proyecto de investigación se realizó en las Instalaciones de los Colegios “Ciudad de Ibarra”, Mercedario “San Pedro Pascual”, Técnico Superior “17 de Julio” y “Teodoro Gómez de la Torre”.

La investigación se sustentó en un estudio de campo que permitió analizar y comprender los métodos utilizados por los entrenadores en la etapa de preparación física especial con los deportistas de los colegios que participan en los campeonatos intercolegiales de la ciudad de Ibarra, de las selecciones de fútbol.

3.1.3. Investigación descriptiva

El tipo de investigación utilizada durante el diagnóstico fue la descriptiva, la misma que permitió establecer los niveles de conocimiento que poseen los, entrenadores y deportistas encuestados ; de carácter transversal ya que se aplicó el instrumento una vez en el proceso, tuvo una orientación cualitativa y cuantitativa, Según la naturaleza, la investigación está basada en el paradigma cualitativo, entendiéndose, como tal, a "un método de investigación útil en la identificación, análisis y solución de múltiples problemas de la educación, con el objetivo de mejorar la calidad de la misma, estudiar y resolver los diferentes problemas que la afectan"

Por los objetivos de la investigación, fue un estudio descriptivo-explicativo; descriptivo, porque se describió "las características de un individuo, situación o grupo, con o sin especificación de hipótesis iniciales acerca de la naturaleza de tales características "Explicativo, por cuanto, no solo porque persiguió describir o acercarse a un problema, sino que intentara encontrar la causa del mismo.

Describimos los factores que están implicados en la preparación física especial en el entrenamiento y el rendimiento deportivo de los deportistas participantes en el intercolegial de fútbol para poder dar una solución al problema planteado.

3.1.4. Investigación propositiva

La investigación propositiva se caracteriza por generar conocimiento, ya que en esta investigación se generara resultados para solucionar el problema de la preparación física especial en el entrenamiento de los deportistas ayudando a formar unos verdaderos futbolistas que puedan seguir con su vida deportiva y lograr el éxito en cualquier equipo profesional.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Métodos empíricos.

La observación científica es un método empírico, que permitió visualizar, un tema que esté acorde a la realidad y que genere interés para efectuar el tema que se pretende investigar, este método ayudó en todas las fases del trabajo de investigación, para tener la dirección adecuada, acerca de los métodos de entrenamiento en la preparación física especial y su relación con el entrenamiento de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.

Recolección de información es una actividad, que permitió, recoger, procesar y analizar datos acerca de los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012 y posteriormente proyectar una alternativa de solución a esta problemática planteada.

3.2.1 Método científico

Permitió organizar de forma sistemática el trabajo, en sus diferentes etapas; durante el proceso de elaboración del anteproyecto, (Determinación del problema, Formulación del problema, Objetivos, Interrogantes, Búsqueda de información, Factibilidad) ejecución del proyecto y el diseño del informe final.

Para elaborar el marco teórico se utilizó varias técnicas de estudio, durante la revisión bibliográfica e información científica que fue extraída de varios textos y del Internet en relación a la conceptualización e información sobre la utilización de métodos de entrenamiento deportivo, de estrategias metodológicas para la formación de los entrenadores de fútbol, esta información se constituyó en el fundamento pedagógico

técnico y científico para la construcción de una propuesta alternativa de solución a la problemática. En el campo se realizó una encuesta a los estudiantes, utilizó el material necesario para explicar los hechos como se van produciendo, entender su naturaleza, para determinar los factores que motivan realizar la solución de este problema a través de un programa de capacitación. Se fomentó la planificación de las horas de entrenamiento para que se dé secuencia en el trabajo y se pueda observar el avance de los deportista y como está el rendimiento deportivo en el entrenamiento en las etapas preparatorias al campeonato intercolegial.

3.2.2 Método Analítico

Analizado el tema de investigación en forma íntegra, se obtuvo e interpreto sus partes y se llegó a una propuesta de solución pertinente y viable.

3.2.3. Método Sintético

Con la ayuda de este método sirvió para la formulación del problema donde se sintetizó las causas, con sus respectivos efectos, y consecuencias, respecto a la preparación física especial de los deportistas.

3.2.4. Método Inductivo

Sirvió para la construcción del Marco Teórico, para ir particularizando cada uno de los aspectos que causan el problema de la preparación física especial que tienen los deportistas ya que los problemas son por parte del entrenador y su formación se trató con los implicados.

3.2.5. Método Deductivo.

Con la ayuda de este método sirvió para la elección del tema a investigar en este caso, como está los métodos de entrenamiento en la preparación física especial de los deportistas que participan el intercolegial de fútbol en la ciudad de Ibarra.

Para poder dar una solución pertinente a los problemas que se encontraron y ayudar a la formación y capacitación de los entrenadores y deportistas para que el entrenamiento sea mejor dirigido y sistematizado.

3.2.6 Método Estadístico

La estadística descriptiva orientó todo el proceso del análisis de los resultados obtenidos durante la aplicación del cuestionario, ya que permitió establecer las frecuencias relativas y absolutas, datos que se utilizaron para los cálculos porcentuales, los mismos que se organizaron y presentaron en tablas e histogramas.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó la observación sistemática o estructurada y la participativa por lo que se delimitó y se definió el campo de observación, excogitando los aspectos más relevantes para el trabajo. Esta técnica sirvió para obtener una descripción sistemática del problema y verificar los objetivos planteados.

Encuestas. A través de las encuestas se recopiló la información más importante y necesaria por medio de cuestionarios con preguntas cerradas para los estudiantes de los colegios de Ibarra quienes fueron la fuente de la investigación, para obtener datos reales sobre el problema planteado en la investigación. Esta técnica se aplica en la

investigación por ser la más apropiada. Se aplicó a los deportistas para recopilar una información exacta.

3.4 POBLACIÓN

La población fue tomada de los colegios “Ciudad de Ibarra”, mercedario “San Pedro Pascual”, Técnico Superior “17 de Julio” y “Teodoro Gómez De la Torre”; entre los 13 y 16 años de edad.

3.5 MUESTRA

Instituciones	Jugadores	Entrenadores
“San Pedro Pascual”	30	1
“Ciudad de Ibarra”	30	1
“17 de Julio”	45	1
“Teodoro Gómez de la Torre”	45	1
Total: 4	150	4

Se tomó en cuenta para la muestra a los deportistas de cada institución; treinta del “Ciudad de Ibarra”, treinta del Mercedario “San Pedro Pascual”, cuarenta y cinco del Técnico Superior “17 de Julio” y cuarenta y cinco del “Teodoro Gómez De la Torre” y un entrenador respectivamente para realizar la investigación que sumados son ciento cincuenta investigados.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta dirigida a los deportistas de los colegios “Ciudad de Ibarra”, Mercedario “San Pedro Pascual”, Técnico Superior “17 de Julio” y Nacional “Teodoro Gómez De la Torre

PREGUNTA N° 1

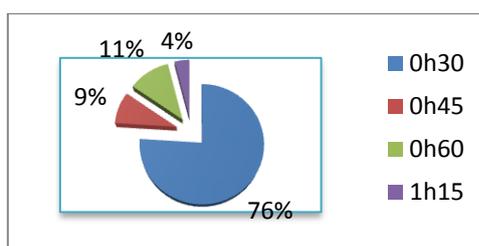
Dentro de la preparación física que tiempo dedicas al entrenamiento del fútbol?

Cuadro N°1

Opción	Frecuencia	Porcentaje
0h30	114	76
0h45	13	9
0h60	17	11
1h15	6	4
total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico N°1



Fuente: Cuadro N°1

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que dedican treinta minutos de entrenamiento del fútbol a la semana, así mismo una mínima cantidad dicen dedicar tiempo de cuarenta y cinco, sesenta y una hora y cuarto de entrenamiento de dicha actividad a la semana.

PREGUNTA Nº 2

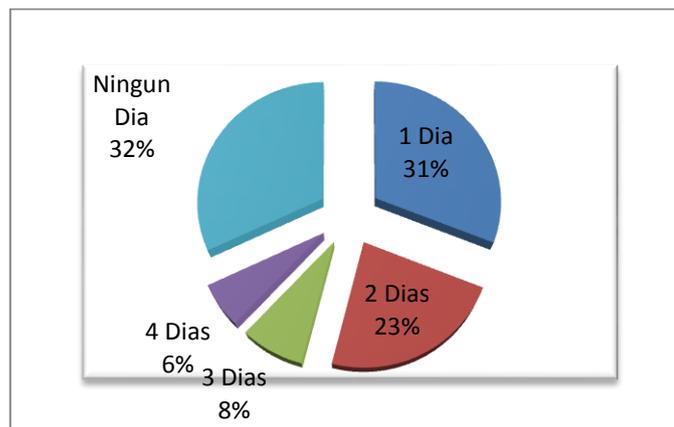
Cuantos días a la semana entrenas la práctica deportiva?

Cuadro Nº2

Opción	Frecuencia	Porcentaje
1 Día	46	31
2 Días	35	23
3 Días	12	8
4 Días	9	6
Ningún Día	48	32
total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico Nº2



Fuente: Cuadro Nº2

INTERPRETACIÓN.

Se evidencia que una cuarta parte de los encuestados dedican un día a la semana para la práctica deportiva, una minoría de esta población suele practicar a la semana menos de cuatro días y una cantidad considerable no le da prioridad al entrenamiento de esta práctica deportiva.

PREGUNTA N° 3

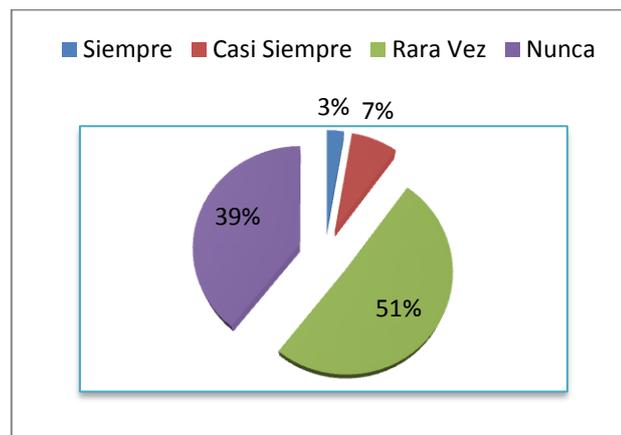
¿En las sesiones de entrenamiento; realizas con tus compañeros periodos de carrera continua durante un tiempo prolongado?

Cuadro N°3

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	3
Casi Siempre	11	7
Rara Vez	76	51
Nunca	59	39
Total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico N°3



Fuente: Cuadro N°3

INTERPRETACIÓN.

Se observa que una mínima cantidad de encuestados siempre realizan periodos de carrera continua, más de la mitad rara vez le dan prioridad a la carrera continua y menos de la mitad nunca realizan carrera continua durante periodos prolongado.

PREGUNTA Nº 4

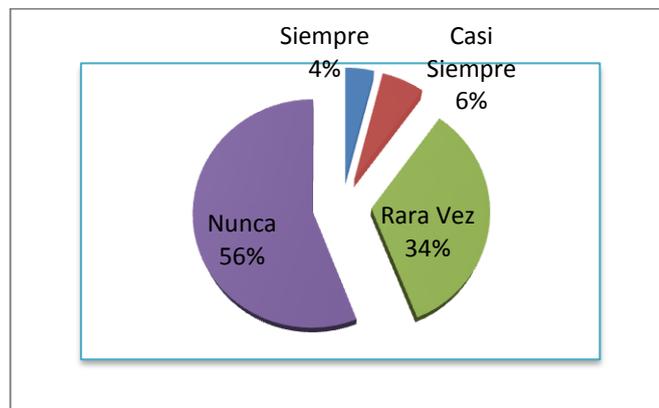
¿En la sesión de entrenamiento del fútbol; realizas carreras con cambios de ritmo y velocidad?

Cuadro Nº4

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	4
Casi Siempre	9	6
Rara Vez	51	34
Nunca	84	56
Total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico Nº4



Fuente: Cuadro Nº4

INTERPRETACIÓN.

Se aprecia que una mínima parte de estos encuestados realizan en el entrenamiento de fútbol carreras con cambios de ritmo y velocidad, más de la cuarta parte rara vez realizan duchas carreras con cambios de ritmo y una mayoría nunca han realizado cambios de ritmo y velocidad en el entrenamiento.

PREGUNTA Nº5

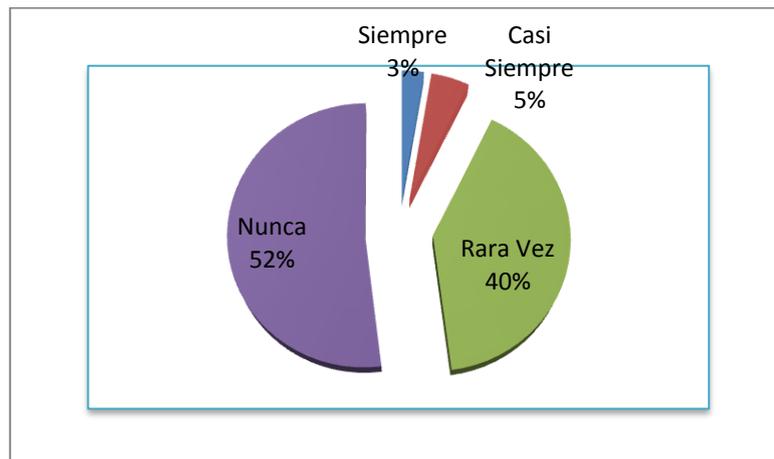
¿Utilizas distintos materiales para mejorar la conducción y fintas, con el objetivo de superar desde el primer momento al jugador contrario?

Cuadro Nº5

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	3
Casi Siempre	7	5
Rara Vez	61	40
Nunca	78	52
Total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico Nº5



Fuente: Cuadro Nº5

INTERPRETACIÓN.

Se detecta que menos de la cuarta parte de los encuestados utilizan materiales para mejorar la conducción y fintas, menos de la mitad rara vez utilizan materiales y más de la mitad no utilizan los materiales para mejorar la técnica de conducción y fintas.

PREGUNTA Nº 6

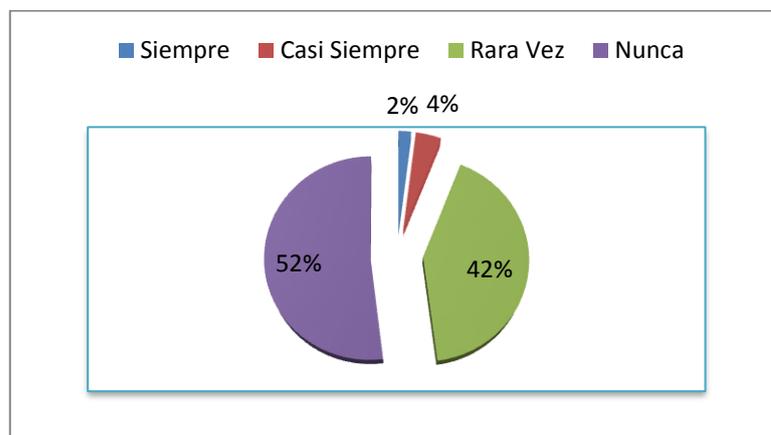
¿Dentro de la preparación física realizas repeticiones con balón en tramos cortos, similares a las situaciones de juego?

Cuadronº6

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	2
Casi Siempre	6	4
Rara Vez	63	42
Nunca	78	52
total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico Nº6



Fuente: Cuadro Nº6

INTERPRETACIÓN.

Se refleja que más de la mitad de los encuestados no realiza repeticiones con balón, menos del cincuenta por ciento reiteran que rara vez realizan repeticiones y un mínimo porcentaje realizan siempre o casi siempre repeticiones con balón en tramos cortos similares a las situaciones de juego.

Pregunta N°7

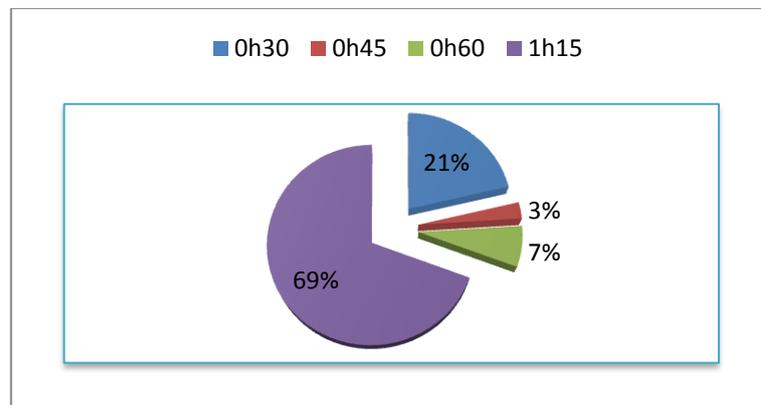
¿En el entrenamiento deportivo del fútbol; cuánto tiempo dedicas a la técnica de cabeceo y definición?

Cuadro N° 7

Opción	Frecuencia	Porcentaje
0h30	32	21
0h45	4	3
0h60	10	7
nada	104	69
total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico N° 7



Fuente: Cuadro N°7

INTERPRETACIÓN.

En base a los resultados obtenidos se manifiesta que el sesenta y nueve por ciento que equivale a más de la mitad de los encuestados no le dedican el tiempo al cabeceo menos de la mitad le dan prioridad a la técnica de cabeceo y una minoría toman tiempo para la técnica del cabeceo y definición.

PREGUNTA N: 8

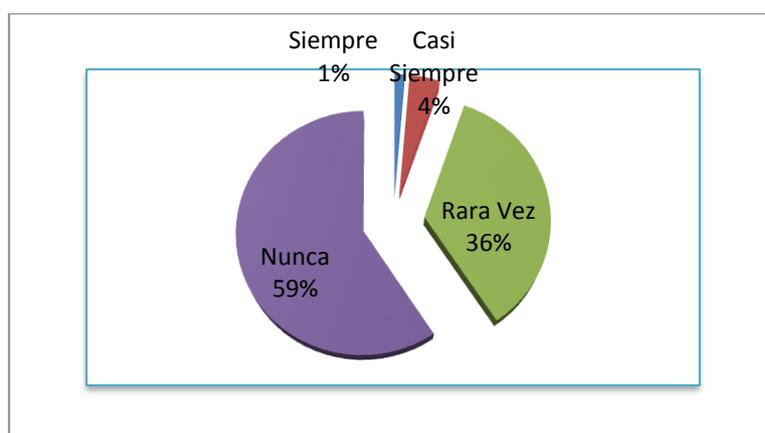
¿En el entrenamiento de fútbol; practicas técnicas de entradas y barridas para el apoderamiento del balón?

Cuadro Nº8

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	1
Casi Siempre	6	4
Rara Vez	53	35
Nunca	89	60
total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico Nº8



Fuente: Cuadro Nº8

INTERPRETACIÓN.

Observando los resultados de los encuestados más de la mitad afirman que nunca practican técnicas de entrada y barridas, una cuarta parte rara vez hacen dichas técnicas y una minoría casi siempre y siempre practican técnicas de entradas y barridas para el apoderamiento del balón.

PREGUNTA Nº 9

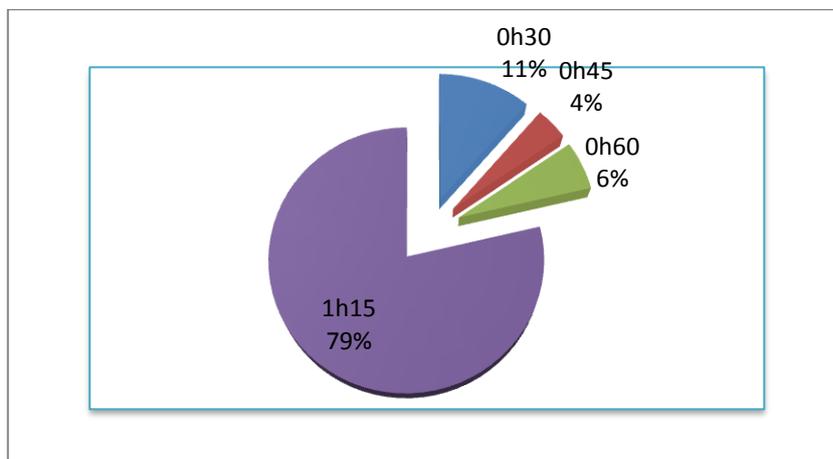
¿Entrenas los diferentes gestos técnicos de regate con protección y velocidad utilizando los siguientes materiales?

Cuadro Nº9

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Conos	17	11
Estacas	6	4
Tapas	9	6
Ninguno	118	79
total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico Nº9



Fuente: Cuadro Nº9

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados de los encuestados que una gran mayoría no utiliza materiales para entrenar gestos técnicos, menos de la cuarta parte solamente utiliza conos como material para entrenamiento técnico y una mínima cantidad suele utilizar estacas y tapas para entrenar los diferentes gestos técnicos de regate con protección y velocidad.

PREGUNTA N°10

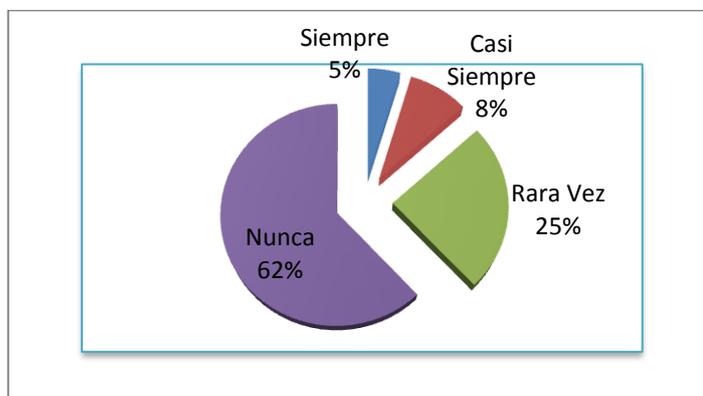
¿Para mejorar tu conducción de balón y definición al arco realizas varias repeticiones similares al juego?

Cuadro N°10

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	5
Casi Siempre	13	8
Rara Vez	37	25
Nunca	93	62
Total	150	100

Fuente: Encuesta

Gráfico N°10



Fuente: Cuadro N°10

INTERPRETACIÓN.

Se determina en los encuestados que más de la mitad nunca realizan repeticiones para mejorar la conducción de balón, una cuarta parte rara vez lo realiza y menos de la cuarta parte de los deportistas realizan repeticiones para mejorar dicha técnica

4.2 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.

Interrogante de investigación N° 1

- **¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012?**De acuerdo a los resultados obtenidos de las encuestas tomadas a los deportistas de los colegios en mención se aclara que los métodos que utilizan los entrenadores no son los adecuados para el entrenamiento de los deportistas ya que no llevan una continuidad de ejecución en los entrenamientos, se recomienda a los entrenadores ocupar los métodos de entrenamiento más adecuados para la preparación física especial de los deportistas ya que es la base para un rendimiento óptimo.

Interrogante de investigación N° 2

- **¿Qué medios son los empleados en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.**De acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas hechas a los deportistas se define que los medios empleados en la preparación física tienen muchas falencias por no ser apropiados para el desarrollo de las capacidades físico motrices de los deportistas, se recomienda a los entrenadores que actualicen sus conocimientos sobre la buena utilización de los medios necesarios para el trabajo en cada sesión de entrenamiento.

Interrogante de investigación N° 3

- **¿Cuál es la propuesta alternativa para mejorar la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial**

de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012?De acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas tomadas a los deportistas se puede manifestar que es necesaria una guía metodológica de entrenamiento para mejorar la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de futbol de la ciudad de Ibarra.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

Una vez obtenido los resultados de las encuestas realizadas a los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra se establece las siguientes conclusiones y recomendaciones.

- Se define que más de la mitad de los deportistas actualmente le dedican treinta minutos a la semana al entrenamiento del fútbol.
- Se precisa que un porcentaje mayor de los deportista actualmente manifiestan rara vez han realizado periodos de carrera continua durante un tiempo prolongado.
- Se concluye que más de la mitad de los deportistas actualmente nunca han utilizado materiales para mejorar la conducción, fintas y regates con el objetivo de superar desde el primer momento al jugador contrario.
- Se finiquita que un gran porcentaje de los deportistas encuestados actualmente nunca realizan en la preparación física varias repeticiones con balón en tramos cortos, similares a las situaciones de juego.
- Se concreta que una cantidad considerable de los deportistas actualmente no han practicado técnicas de entradas y barridas para el apoderamiento del balón
- Se puntualiza que un porcentaje importante de deportistas encuestados actualmente nunca realizan varias repeticiones para mejorar la conducción de balón y definición al arco similares al juego.

5.2 RECOMENDACIONES:

- A los entrenadores dedicar dos horas, cinco días a la semana para la práctica deportiva.
- A los deportistas que en la preparación física hacer varios periodos de carrera continúa durante tiempos prolongado en los de la semana.
- A los entrenadores de fútbol que utilicen todos los materiales que se tenga a la mano para poder mejorar la conducción, fintas y regates con el objetivo de superar desde el primer momento al jugador contrario.
- A los deportista que en su preparación física deben realizar barias repeticiones con balón y definición al arco similares al juego.
- A los deportista que practiquen técnicas de entradas y barridas para mejorar el apoderamiento del balón.
- A los entrenadores que en sus prácticas diarias de entrenamiento realicen con frecuencia repeticiones para mejorar la conducción de balón y la definición al arco similares a las situaciones de juego.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.

“GUÍA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL INTERCOLEGIAL DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE IBARRA”.

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.

Por los análisis planteados en la investigación el siguiente trabajo se justifica por las siguientes razones.

De acuerdo a la investigación realizada a los colegios “Ciudad de Ibarra”,Mercedario “San Pedro Pascual”,Técnico Superior “17 de Julio” y Nacional “Teodoro Gómez De la Torre, se justifica que los entrenadores no se encuentran preparados adecuadamente para llevar adelante una guía metodológica de enseñanza aprendizaje en los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad Ibarra, por lo tanto los deportistas carecen de fundamentos técnicos, tácticos y teóricos de preparación física especial, por ejemplo los deportistas del colegio “San Pedro Pascual” no cuentan con los instrumentos y materiales suficientes y necesarios para trabajar los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol, de la misma manera los entrenadores no tienen los suficientes conocimientos de cómo utilizar los materiales y los ejercicios para trabajar todos estos aspectos que son importantes en el desarrollo del partido, tampoco dedican el tiempo suficiente para entrenar la práctica del fútbol en la semana.

Se pudo constatar que los entrenadores no poseen una guía metodológica de entrenamiento deportivo ni tampoco lo han desarrollado grupal e individualmente y que los guíe en la ejecución de un plan de enseñanza, tampoco llevan una planificación diaria donde conste la clase a desarrollar en esas unidad de entrenamiento, tampoco se llevan anotaciones de las observaciones que se producen en las jornadas de entrenamiento, ya que estas son importantes en el momento que se quieran realizar evaluaciones y que estas ayuden a realizar las rectificaciones del caso; también vale recalcar que al momento que los entrenadores no existe un orden adecuado de lo que se va a enseñar en esa clase, por ejemplo, si en la parte central se va a realizar ejercicios de definición con remate de golpe de cabeza, el calentamiento debe estar enfocado a esta zona de contacto del cuerpo con el balón de lo observado esto no se realiza en las clases prácticas.

Esto ha provocado que los deportistas no tengan una formación apropiada en lo que se refiere a los fundamentos técnicos, tácticos y teóricos del fútbol, y que deportistas de otras unidades educativas tengan un mejor nivel de preparación técnico, táctico y teórico, y esto se demuestra en los torneos, en los cuales no importa quién gane sino promover la práctica sana del deporte educativo intercolegial y poner en práctica lo aprendido en el proceso de entrenamiento, en dichos campeonatos intercolegiales de fútbol.

El nivel técnico individual y grupal es bajo, por lo tanto es importante que los entrenadores comiencen implementar una guía metodológica que los encamine a una mejor enseñanza de los métodos de entrenamiento en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra y que este programa les ayude a plantearse metas a mediano y largo plazo.

6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

EDUCATIVA: Formar íntegramente al deportista en sus aspectos cognoscitivos, fundamentación teórica y práctica de valores.

SOCIOLÓGICA: Guiar a los deportistas de los colegios de la ciudad de Ibarra a una convivencia óptima, en igualdad de condiciones con actitudes positivas frente al trabajo deportivo y al uso del tiempo libre.

POLÍTICA: La estructura deportiva a través de quienes dirigen el establecimiento educativo, debe darse para que todos trabajen e inviertan en beneficio de los estudiantes deportistas, obteniendo jugadores capaces que representen a cada una de las instituciones de manera positiva y a futuro puedan estar en una selección todo esto a través de un entrenamiento Integrado de las técnicas del fútbol.

Los deportistas jóvenes quieren saber qué hay que hacer para conseguir aprender un movimiento técnico determinado. El entrenador debe saber dar esta información con claridad y en esto consiste el dar instrucciones. Si realmente se quiere ser eficaz hay que exponerle al jugador con claridad qué debe hacer y cómo hacerlo. Si se consigue esto, incrementaremos su aprendizaje y tendrán más posibilidades de tener éxito.

Hay que captar la atención de los deportistas.

Ya podemos dar instrucciones de mucha calidad que si no nos escuchan, no sirve de nada. Hay que decir las cosas en el momento y de la forma adecuada para que nos presten toda su atención. Quizá puede servirte alguno de los siguientes consejos:

- Asegurarse de que los jugadores pueden verte bien.
- Asegurarse de que los jugadores estén colocados de tal manera que se reduzcan al mínimo las distracciones que pueden producir otros lugares

del campo. Deben estar colocados de espaldas a esa posible distracción, ya sea otro grupo de entrenamiento, el sol, etc.

Dar a los deportistas la información adecuada. Una vez captada la atención, lo esencial es, ahora, lo que el entrenador les dice o les muestra. En el programa Talento damos especial importancia a este aspecto.

Siempre se pretende que los deportistas sepan el objetivo de sus instrucciones. Deben saber claramente qué es lo que se espera de ellos. Por tanto, se trata de que el entrenador explique la idea de lo que quiere conseguir con el ejercicio que van a realizar. Todo esto con instrucciones claras, breves y eficaces. No se les debe explicar muchas cosas a la vez. Este es uno de los problemas más frecuentes. Se quiere dar demasiada información. Los deportistas no lo recordarán todo y decidirán escoger parte de la información, la que les haya parecido más destacable. Los comentarios siempre deben ser sencillos y puntuales.

Hay que destacar lo que los deportistas deben hacer y asegurarse que lo han entendido. Este punto es básico especialmente cuando se enseña una nueva técnica o se trabaja en programas de iniciación. Los teóricos del conocimiento están de acuerdo en que el primer paso en el aprendizaje de una nueva habilidad es intentar adquirir la idea de lo que habría que hacer para ejecutar con éxito la habilidad.

Por este motivo las instrucciones que se dan deben llevar la suficiente información para que los deportistas puedan, una vez entendida, practicar los ejercicios hasta llegar a perfeccionarlos. Una buena técnica puede ser la de reducir al máximo la información utilizando ejemplos para que les quede más clara la forma de ejecutar el movimiento. Por ejemplo, al decir que la pierna debe moverse como si fuera un bate de béisbol (mientras se hace el movimiento como un ejemplo) puede ser más útil para el niño que miles de explicaciones sobre el tema.

Utilizar demostraciones eficaces Una de las formas más comunes de demostrar cómo desarrollar una habilidad es hacer una demostración práctica de lo que queremos enseñar. Y aquí empieza parte del problema. ¿Sabemos realizarlo correctamente? Quizá los movimientos más sencillos sí pero cuando empiezan a complicarse, no los dominamos completamente. De ahí la importancia de que el entrenador sea capaz de realizar todos y cada uno de los ejercicios que le pide al jugador. Necesita de un modelo y no una simple explicación teórica. El niño trata de imitar con exactitud lo que ve y es muy capaz de conseguirlo pero qué pena si no le damos el modelo adecuado.

Una solución puede estar en encontrar al jugador que ya domina esos movimientos y que sea él el que los muestre. Es un buen recurso. Los vídeos son también una buena solución aunque lamentablemente se utilizan poco.

Dar instrucciones es una parte del proceso de enseñanza. Proporcionar las mejores instrucciones posibles. No es garantía de que los jugadores aprendan a utilizar una técnica con éxito. Dominar una técnica no es sólo conocerla sino aplicarla, ejecutarla correctamente. Por este motivo, las instrucciones deben ir seguidas de una cantidad suficiente de práctica que tienen que realizarlos propios deportistas.

El éxito tampoco está en la simple práctica. Es la práctica correcta la que origina el progreso deseado. Queda claro que el entrenador tiene un papel esencial en ese momento. Es el responsable de dirigir estas actividades. No les podemos defraudar.

Proporcionar suficiente tiempo para la práctica:

La clave para ayudar a los deportistas a adquirir habilidades está en proporcionarles el tiempo suficiente para realizar las prácticas. La repetición es una herramienta muy poderosa en el aprendizaje de las

habilidades deportivas. Esta es la razón por la que hay que estimular a los jugadores a que repitan una y otra vez cada ejercicio.

De todos modos es bueno ser prudente en las repeticiones ya que un entrenamiento con jóvenes no puede ser aburrido, deben disfrutar con lo que hacen, cuando se aburren pierden la motivación para repetir y no aprenden. ¿Son aburridos sus entrenamientos? ¿Qué puede hacer para que se diviertan sus jugadores y a la vez aprendan?

El secreto está en que esta repetición se distribuya en distintas sesiones o en distintos días para evitar el aburrimiento. De ahí la importancia que tiene el disponer de una buena programación donde este previsto el cambio de actividad constante.

Practicar las habilidades o ejercicios complejos por partes. A medida que el nivel del jugador es más elevado, los ejercicios son cada vez más complejos. Por ejemplo, un regate complicado puede descomponerse en partes. Primero se le enseña el movimiento sin balón, luego el cambio repentino de la dirección de la pelota y luego el movimiento que debe realizar con los pies. De todos modos es bueno enseñarles el modelo completo para que cuando lo trabajen por partes tengan una idea global de lo que se busca.

Utilizar situaciones reales de juego:

Una vez asimilado el movimiento, hay que intentar que los deportistas lo practiquen en una situación real de juego o al menos lo más parecida. Esto es lo que les va a servir de verdadero entrenamiento. Hay que crear situaciones que imiten situaciones reales de juego como son la oposición de un contrario, por ejemplo. Este tipo de entrenamiento no debe realizarse hasta que no exista una buena base de dominio de la técnica.

Utilizar aparatos y medios

Los aparatos diseñados para la mejora de una técnica son útiles para enfocar la atención en partes específicas de dicha técnica. Las máquinas facilitan un incremento importante de las repeticiones ya que se dominan todas las variables y el jugador se centra en la mejora del gesto técnico sin preocuparse de lo demás. Por ejemplo, la máquina lanza balones ayuda al jugador a mejorar su tiro de volea porque puede golpear muchas veces el balón conociendo previamente la trayectoria que va a realizar. No hay que esperar a que se produzca la situación para practicarla sino que es provocada constantemente. El avance con máquinas de entrenamiento es considerable.

Una vez realizado el movimiento ejercicio, el entrenador puede dar instrucciones sobre lo que se acaba de hacer. Estas instrucciones dan una información muy importante al deportista para saber cómo lo está haciendo o cómo lo debe hacer la próxima vez. Es lo que llamamos un buen “feed back” o una buena retroalimentación. Mientras el jugador está practicando un ejercicio, el entrenador debe darle instrucciones de ayuda. De esta forma está más motivado e informado inmediatamente de los resultados de su ejecución. Es bueno no darle al jugador mucha información tras la ejecución de un ejercicio. La suficiente para que pueda asimilarlo sin romper el ritmo de su trabajo en el campo. Cuando empieza, los errores son más numerosos y entonces el entrenador tiene la tentación de corregir cada cosa que falla. Se deben escoger los momentos más adecuados. Para eso hay que tener muy claro los objetivos de lo que se pretende enseñar y apuntar a lo esencial sin pretender corregirlo todo. No olvidemos nunca que las correcciones deben ser siempre en tono positivo. Por ejemplo, si el jugador no pone el pie de apoyo bien, se le felicita por el tiro y luego se le indica el error con claridad. El jugador debe tener claro que su esfuerzo está teniendo parte de éxito, pero que todavía puede mejorarlo y eso le da energías para seguir esforzándose. En definitiva, enseñar a deportistas jóvenes los fundamentos del fútbol es una labor muy importante y debe realizarse procurando tener una gran preparación pedagógica.

6.4. OBJETIVOS:

6.4.1 Objetivo General

Contribuir con una Guía de métodos de entrenamiento para mejorar la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Mejorar la preparación física especial de los deportistas a través de la utilización coherente de los métodos de entrenamiento.
- Motivar a los entrenadores a la aplicación de la guía en todas las sesiones de trabajo diario con sus deportistas.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

-País: Ecuador

-Provincia: Imbabura

-Cantón: Ibarra

-institución: fiscal

-Infraestructura: Propia en estado buena

-Población: masculino

-Factibilidad: La ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador contempla en el artículo 90.- de la Recreación, Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Taller N 1



Escuela de fútbol "Alberto Spencer" Ibarra

Tema: Mejora de la estabilidad y de las posibilidades de adaptación de las funciones motrices al esfuerzo.

Hemos precisado ya que la estabilidad de los logros motores y de las funciones vegetativas en las condiciones habituales, así como sus posibilidades de adaptación en caso de modificación de las condiciones externas o internas, son factores determinantes de la resistencia específica del deportista. Esto implica que el entrenamiento no se tiene que limitar al trabajo de las condiciones más generales (distancia, duración, velocidad) de las acciones de competición. Este trabajo se puede asegurar haciendo realizar ejercicios en condiciones lo más próximas posibles a las que se encontrarán en el curso de las competiciones. Por ejemplo, si un nadador se entrena para la distancia de 100 m, se puede aplicar la secuencia siguiente: 50 m, 10 s de descanso-25 m, 5 s de descanso-25 m; si se entrena para 200 m: 100 m, 15 s de descanso-50 m, 10 s de descanso-25 m, 5 s de descanso-25 m; si se entrena para 400 m: 200 m, 20 s de descanso-100 m, 15 s de descanso-

50 m, 15 s de descanso-50 m, 10 s de descanso-50 m. En todos los casos, la velocidad de nado debe ser exactamente la que se prevé para la competición; es esta velocidad lo que debe constituir el objetivo principal, dejando en segundo plano el ritmo o la distancia recorrida por movimiento.

En la práctica, los atletas se confiesan a menudo incapaces de mantener la velocidad prevista en la segunda mitad de la distancia de competición o durante las últimas fracciones de las series de entreno por intervalos. Esto se debe, ante todo, a la incapacidad en la cual se encuentran para coordinar de forma óptima los aspectos dinámicos, temporales y espaciales de la técnica deportiva, con las posibilidades funcionales de su organismo, en el momento preciso del ejercicio o de la acción de competición. El entrenamiento, por tanto, debe centrarse en el mantenimiento de una velocidad estable en condiciones variables, y especialmente en el refuerzo de la combinación óptima en las condiciones de una fatiga creciente.

Además, una parte del entrenamiento debe consagrarse a los cambios de ritmo: salidas, finish, de manera que no queden aislados los recorridos de las fracciones de la distancia de entreno de los demás componentes de la acción de competición.

Objetivo: Entrenamiento de la Resistencia; aeróbica y anaeróbica láctica y aláctica

Desarrollo: Para el desarrollo y mejora de la resistencia deberemos utilizar métodos de entrenamiento: continuos y fraccionados.

Los métodos continuos son aquellos en los que la actividad física no se interrumpe, sino que continúa durante todo el tiempo. Por el contrario, los métodos fraccionados tienen unos periodos de interrupción, una pausa, que le sirve al deportista para recuperar.



Escuela de fútbol "Alberto Spencer" Ibarra

Los métodos fraccionados son de dos tipos: interválicos (el tiempo de trabajo es largo y la pausa es útil, es decir, la recuperación no es completa; repeticiones (se realiza la actividad durante poco tiempo a intensidad máxima, siendo la recuperación es completa, para poder ejecutar la siguiente repetición a la máxima intensidad).

Método Continúo Uniforme.- Se realizan actividades sin pausa, durante mucho tiempo, de intensidad baja y media, aunque constante. Por ejemplo nadar 1 hora sin parar a la misma velocidad. Recomendado para los periodos de preparación general y transitorio. Mantiene y desarrolla la resistencia aeróbica.

Método Continúo Variable.- Para actividades de menos tiempo de duración que en el método anterior, también de forma continua, sin parar, aunque variando la intensidad, siendo baja – media durante el mayor tiempo, intercalada con periodos cortos de intensidad submáxima – máxima. Por ejemplo montar en bici 40 minutos y cada 2 minutos aumentar la velocidad durante 30 segundos. 2' + 30" + 2' + 30" + 2' + 30". Recomendado en los periodos de preparación específica. Mejoran la resistencia aeróbica y mantienen la resistencia anaeróbica láctica.

Método Fraccionado por Intervalos.- Se realizan intervalos de trabajo largos, con una recuperación corta, la intensidad es mayor que en los anteriores. Por ejemplo correr 30 minutos, descansando cada 5 minutos, 1. Recomendados en los periodos de preparación específica. Mejoran y desarrollan la resistencia anaeróbica láctica.

Método Fraccionados por Repeticiones.- Se realizan repeticiones a intensidad submáxima y máxima de corta duración, recuperando totalmente. Por ejemplo correr 4 repeticiones de 400 metros a la máxima velocidad, recuperando entre repetición 10 minutos. Recomendados para los periodos de competición. Desarrollan la resistencia anaeróbica aláctica.



Escuela de fútbol "Alberto Spencer" Ibarra

Taller N 2

Tema: Trabajo de resistencia

Un entrenamiento deportivo necesariamente tiene que comportar un trabajo de desarrollo de la resistencia-potencia y de la resistencia específica. Este tipo de trabajo hace pasar al primer plano el desarrollo de los sistemas energéticos, el del rendimiento del trabajo y la aptitud para utilizar eficazmente la totalidad del potencial energético en la actividad de competición. Todo esto debe acompañarse de la preparación mental, que permite soportar la fatiga propia de este tipo de actividad.186.46.104.55

Objetivo: utilizar los medios y principios fundamentales en cada método

Desarrollo: En el trabajo de la resistencia, intervienen las preparaciones generales, específicas y auxiliares, así como los ejercicios de competición. Este trabajo debe implicar una duración suficiente de trabajo, con un grado de movilización para conducir a una fatiga notable.

Los medios puestos en juego son de naturaleza, de duración, y de intensidad variados, desde los ejercicios que pueden durar de 2 a 3 horas hasta los ejercicios ejecutados sobre aparatos de entrenamiento de la fuerza durante 20 ó 30 s. Según el carácter del trabajo, se puede actuar preferencialmente sobre una cualidad del atleta: por ejemplo, las posibilidades funcionales del corazón, la densidad de la red capilar, el rendimiento muscular, etc. Sin embargo, en general, no se puede realizar una diferenciación muy marcada de los ejercicios; se desarrollan, pues, simultáneamente dos o tres cualidades ligadas a la resistencia: por ejemplo, cualidades anaerobias y resistencia física a la fatiga, cualidades aerobias y rendimiento muscular, desarrollo del potencial funcional y variación de los logros motrices y de las capacidades tácticas, etc. Los ejercicios de competición son un poderoso medio de mejorar la resistencia específica en su conjunto. Por tanto, deben ser utilizados frecuentemente.

En estas condiciones, se observa una movilización de los sistemas funcionales superior a la que interviene en simples ejercicios de competición, lo cual se traduce en una concentración sanguínea de lactato y un déficit de oxígeno superior del 10 al 25%. Esta diferencia es tanto más grande cuanto más se ha impulsado el condicionamiento mental y funcional del atleta con respecto a la competición.

La eficacia del entreno está ampliamente influida por la intensidad del trabajo: así, las posibilidades aerobias se desarrollan en el trabajo a distancia, cuando la frecuencia cardíaca está comprendida entre 140 y 160 bpm. Un trabajo efectuado a ritmo menos elevado no estimula suficientemente el sistema de transporte del oxígeno. Inversamente, una frecuencia cardíaca más elevada (por ejemplo, hasta 170-180 bpm), se excita plenamente el sistema aerobio, determina la puesta en juego de los procesos anaerobios que conducirá a una baja brutal del volumen de entreno.

Tema: Trabajo de la resistencia-potencia

Objetivo: desarrollo de la capacidad aeróbica a través de ejercicios dinámicos y continuos.

Desarrollo: La resistencia-potencia está, en principio, estrechamente ligada a las posibilidades aerobias del organismo. Continuamos firmemente convencidos de que, en toda disciplina deportiva, la resistencia-potencia es una condición indispensable para todo progreso. El desarrollo de esta cualidad debe estar orientado hacia dos objetivos principales

1) Crear las condiciones del paso ulterior a un bajo de entreno aumentado y 2) asegurar un efecto de traspaso de la resistencia hacia los ejercicios propios de la disciplina del atleta. Queda claro que este segundo objetivo sólo se puede alcanzar plenamente si los resultados de esta disciplina están ligados a las posibilidades aerobias (L.P. Matveiev, 1979). El trabajo de la resistencia-potencia, por tanto, sólo puede ejercer

una influencia directa sobre los resultados en las medias y largas distancias.

En el caso del esprint, sólo se puede considerar una influencia indirecta de la resistencia-potencia sobre el proceso de preparación específica. Esta eficacia se expresa por la aceleración de los procesos de recuperación entre los ejercicios, que aseguran un aumento del número de repeticiones por sesión. Posibilidades aerobias elevadas permiten igualmente aumentar el número de las sesiones que componen cada uno de los microciclos (N.N. Yakovlev, 1974). Sin embargo, tanto la experiencia adquirida en la preparación de los esprinters de alto nivel en el conjunto de las disciplinas cíclicas, como los resultados de los trabajos experimentales realizados estos últimos años, demuestran que una excesiva cantidad de trabajo con objetivo aerobio, así como la mala coordinación de este trabajo con los ejercicios de velocidad y de fuerza, corre el riesgo de limitar los resultados. Intervienen diversos mecanismos: la acción nefasta del trabajo poco intenso sobre la técnica de velocidad, el establecimiento de relaciones inadecuadas entre las reacciones vegetativas y el trabajo motriz, la adaptación del tejido muscular a un trabajo poco intenso más que a actividades de fuerza o de velocidad. Todo esto se ve todavía grabado cuando el desarrollo de los procesos aerobios hace pasar al segundo plano la parte del trabajo de resistencia-potencia consagrada al trabajo anaerobio y al desarrollo de la velocidad, de la fuerza y de flexibilidad.186.46.104.55

Para los esprinters, el proceso de desarrollo de la resistencia-potencia es, pues, extremadamente complejo: es necesario aumentar la capacidad de trabajo con ayuda de ejercicios de preparación general y auxiliar, centrado en el desarrollo de las cualidades de fuerza, de velocidad y de la aptitud anaerobia, así como para el de la flexibilidad y de las cualidades de coordinación.

Actualmente, está perfectamente claro que para las medias y largas distancias, el desarrollo de la resistencia-potencia está ligado al aumento

de la capacidad del organismo para proporcionar grandes cantidades de un trabajo que implica una movilización extrema de las cualidades aerobias. Ello implica que es necesario proporcionar grandes volúmenes de trabajo de entreno, con recuperación total después del esfuerzo. Cualquiera que sea la disciplina, el período de entrenamiento durante el cual se efectúa el trabajo de desarrollo de la resistencia-potencia es el mismo: se trata de la primera y, en cierta medida, de la segunda etapa de la preparación. Por otro lado, los medios (ejercicios que aseguran una preparación general y auxiliar) y el volumen total del trabajo son igualmente los mismos. La diferencia fundamental reside en la diferencia de los volúmenes de entreno consagrado al desarrollo de la capacidad de trabajo en campos específicos: según la especialización del atleta, se insistirá especialmente en el volumen de los ejercicios que incitan los procesos aerobios o anaerobios, la fuerza y la velocidad, la flexibilidad, las cualidades de coordinación, etc. (Tabla 1).

Elementos de desarrollo de la resistencia general				
Especialización de atleta (duración del trabajo durante el recorrido de la distancia)	Trabajo de carácter aerobio	Trabajo de carácter anaerobio (glicolítico)	Trabajo con carácter de velocidad y velocidad-fuerza	Trabajo centrado en el desarrollo de la flexibilidad y de las capacidades de coordinación
Hasta 30 s.	20	25	40	15
De 30 a 60 s.	25	30	30	15
De 1,5 a 2,5 min.	40	25	20	15
De 3 a 5 min.	50	25	15	10
De 10 a 15 min.	60	20	10	10
De 30 a 60 min.	70	15	5	10
Más de 60 min.	75	15	5	5

Tabla 1. Ejemplos referentes al desarrollo de la resistencia general en el entreno de los atletas cualificados (en % del volumen total de trabajo específico que se le consagra a un macrociclo).

Taller N3

Tema: Resistencia específica

Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica a través de ejercicios específicos.

La resistencia específica es la aptitud para manifestar todas las cualidades de la resistencia en las condiciones características de una disciplina. Tomemos como ejemplo la carrera pedestre: en las primeras etapas de su preparación, el corredor no es capaz de correr toda la distancia de carrera. Sin embargo, es necesario que realice un gran volumen de trabajo a esta velocidad, con la finalidad de mejorar su rendimiento, elaborar su técnica de competición, poner en marcha una coordinación entre funciones motrices y vegetativas y asegurar una preparación mental. Para asegurar la ejecución de este volumen de trabajo, se recurre ampliamente a las diferentes variantes de los métodos por intervalo.

Detengámonos brevemente en las principales exigencias del trabajo de desarrollo de la resistencia específica: la mayoría de los ejercicios se deben acercar al máximo a los ejercicios de competición, por su estructura y sus modalidades de acción sobre los sistemas funcionales del organismo. La asociación en el curso de la misma sesión de ejercicios de duraciones diferentes es especialmente eficaz; esta variación puede ir en el sentido tanto de un aumento como de una disminución de las duraciones.

Se prevé una intensidad de trabajo próxima a la que se debe alcanzar en competición; por otro lado, se recurre a menudo a intensidades que son superiores. Se tiene que recordar que un nivel de velocidad inferior-incluso muy poco-a la velocidad de competición excita de manera mucho menos intensa los procesos de desarrollo de la resistencia específica. El recurrir a una velocidad superior a la de la competición puede presentar inconvenientes: en los especialistas de las distancias largas, el recurrir

demasiado a menudo a ejercicios sobre distancias cortas a velocidad elevada puede ocasionar un descenso del rendimiento de la carrera.

Desarrollo: La duración de los ejercicios se escoge de manera que sea posible mantener una velocidad próxima al objetivo a alcanzar en competición: por ejemplo, carreras sobre fracciones de 30 a 60 m, para la preparación de las competiciones sobre 100 y 200 m; fracciones de 100 y 200 m, para la preparación de los 400 m; 200, 400 y 800 m, para la preparación de los 800 m y 1500 m, etc. Para los nadadores, se recomiendan fracciones de 25, 50, 75 y 100 m para la preparación de los 100 y 200 m; 100 y 200 m, para la preparación de los 400 m; 100 y 200 m, para la preparación de los 800 m; 500, 100, 200, 400 y 800 m, para la preparación de los 1500 m.

Si la longitud es considerablemente inferior a la distancia de competición, la duración de los intervalos de reposo debe ser breve, de manera que el ejercicio siguiente sea ejecutado sobre un fondo de fatiga. Esta fatiga puede mantenerse bastante tiempo; después de un trabajo de intensidad máxima de una duración de 20 a 30 s, la capacidad de trabajo queda disminuida durante 1,5 a 3 min. Por tanto, es necesario planificar la duración de las pausas de manera que impongan al organismo una presión suficiente para ejercer una acción de entreno, evitando imponer un esfuerzo desmesurado que ejercería una acción negativa. Por ejemplo, nadadores bien entrenados podrán ejecutar un programa del tipo 4 x (10 x 50 m), con un descanso de 15 s entre las fracciones y de 1 a 2 min entre las series. Mientras que para los nadadores de categoría inferior, una acción de entrenamiento análogo se puede obtener con un programa de 2 x (6 x 50 m), con un reposo de 45 s entre las fracciones y de 3 min entre las series.

Cuando los ejercicios de entreno son largos, las pausas entre las repeticiones se pueden prolongar, pues es durante cada uno de estos ejercicios cuando se produce la acción de entrenamiento, sin que intervenga la acción acumulada de las cargas de ejercicio.186.46.104.55

Si las pausas entre los ejercicios son cortas, el reposo debe ser pasivo; en contra partida, se pueden aplicar procedimientos de recuperación activa con trabajo poco intenso en el curso de los intervalos largos.

En la práctica, parece especialmente eficaz utilizar fracciones cuya longitud disminuye progresivamente (en el inicio de la serie se puede utilizar dos fracciones de las mismas longitud; ver Tabla 2.

	Distancia total de la serie (m)									
	Corredores Pedestres					Nadadores				
Series de entreno en m. Reposo, s.	400	800	1500	5000	10000	100	200	400	800	1500
1ª Fracción	200	300	500	1500	3000	50	100	250	300	500
Reposo	15	20	30	30	45	5	10	10	15	20
2ª Fracción	100	200	400	1500	3000	25	50	100	200	400
Reposo	-	15	20	30	45	5	5	5	10	10
3ª Fracción	100	100	300	800	1500	25	25	50	100	300
Reposo	-	10	10	20	30	-	5	-	5	10
4ª Fracción	100	100	200	800	1500	-	25	-	100	200
Reposo	-	10	10	20	30	-	-	-	5	5
5ª Fracción	-	100	100	400	1000	-	-	-	10	100

Tabla 2. Ejemplos de series de entreno destinados al desarrollo de la resistencia específica en los atletas cualificados.

Esta eficacia parece condicionada por el respeto a las reglas siguientes: 1) las pausas entre las fracciones tienen que ser breves (la frecuencia cardíaca no debe disminuir en más de 10 a 15 bpm); 2) la duración total de la sesión debe acercarse a la prevista para la competición. El número de series es fijado en función del volumen del trabajo previsto para la sesión, del nivel de cualificación y del grado de entreno del atleta.

Taller N 4

Tema: Estimulación de los sistemas de liberación de energía

Un entrenamiento correctamente elaborado debe mejorar las posibilidades de los sistemas aerobio y anaerobio. Esto se traduce en un aumento de las reservas de creatina-fosfato y de glucógeno, así por un aumento de la actividad de las enzimas de los metabolismos aerobio y anaerobio.

En el plano funcional, esto se manifiesta de diferentes maneras: el valor máximo débito de oxígeno, que no supera los 5 ó 6 litros en los sedentarios, puede alcanzar los 20 ó 25 litros en los atletas de nivel internacional; el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x.}$), que puede alcanzar de 80 a 90 ml/min/kg en estos sujetos, casi no supera el 55 en los atletas de clase regional, mientras es del orden de 40 a 45 en los sedentarios.

Objetivo: Mejorar la aptitud anaerobia láctica a través de ejercicios de repeticiones

Desarrollo:

Para este tipo de trabajo, se recurre a diferentes ejercicios, que detallamos a continuación:

1. Ejercicios que permiten principalmente aumentar la aptitud anaerobia aláctica: duración, 5 a 15 s; intensidad máxima.
2. Ejercicios destinados a aumentar paralelamente las aptitudes aláctica y láctica: duración, 15 a 30 s; intensidad, 90 a 100% de la intensidad máxima posible.
3. Ejercicios destinados a aumentar principalmente la aptitud aerobia láctica: duración, 30 a 60 s; intensidad,, 85 a 90% de la intensidad máxima posible.

4. Ejercicios destinados a aumentar paralelamente las aptitudes anaerobia láctica y aerobia: duración, 1 a 5 min; intensidad, 85 a 90% de la intensidad máxima posible.

Un elemento importante de la planificación del entreno de la aptitud anaerobia es el resultado por la duración de los intervalos de reposo y el número de repeticiones.

- Entre los ejercicios destinados a aumentar lo que clásicamente se llama la aptitud anaerobia láctica, la duración de los intervalos debe ser bastante grande para asegurar una recuperación suficiente; por ejemplo, puede alcanzar de 1,5 a 2 min, después de un trabajo máximo de 15 s. Es preferible hacer ejecutar el trabajo por series de 3 a 4 repeticiones, con un reposo de 5 a 7 min, entre dos series. Esta organización del trabajo representa numerosos puntos en común con la del trabajo de la velocidad. Esta cualidad, por otro lado, mejora con el trabajo de la aptitud anaerobia e inversamente.

La duración de estas pausas puede ser constante o disminuir en el curso de la sesión. Cuando las pausas son breves (de 5 a 20 s) desde el comienzo de la sesión, su duración se mantiene constante. Cuando la duración de las pausas es inicialmente más larga, se tienen que reducir progresivamente, para evitar que el trabajo proporcionado llegue poco a poco a estimular los procesos respiratorios y frenar la glucólisis. Es igualmente posible proporcionar series ininterrumpidas de 30 a 40 ejercicios, de 30 s, o de 20 a 30 ejercicios de una duración de 60 s o más.



AUMENTO DE LA APTITUD AEROBIA



Escuela de fútbol "Alberto Spencer" Ibarra

En esta aptitud, se pueden distinguir los componentes siguientes:

1. Potencia, expresada en el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2\text{ máx.}}$).
2. Inercia, que se manifiesta por el tiempo empleado en alcanzar el consumo de oxígeno correspondiente al trabajo dado.
3. Capacidad que se traduce por la aptitud para sostener durante un largo período su consumo de oxígeno a un nivel elevado. El entrenamiento de esta aptitud hace intervenir el entrenamiento por la distancia y el entrenamiento por intervalos.

El entrenamiento por intervalos saca partido del hecho de que durante los primeros instantes de reposo que suceden a un ejercicio intenso se espera que el corazón esté más estimulado que durante el trabajo mismo. Escogiendo cuidadosamente la intensidad del trabajo y la duración de los intervalos, sería, pues, posible mantener el débito cardíaco en su valor máximo durante los períodos de reposo (H. Reindell, K. Roskamamm, 1962).

Para practicar este tipo de entreno en la perspectiva de mejorar la aptitud aerobia, se tienen que seguir las reglas siguientes:

1. La duración de los ejercicios no debe superar de 1 a 2 min.
2. La duración de los intervalos de reposo tiene que estar comprendida entre 45 y 90 s.

3. Es siguiendo la frecuencia cardíaca como se determina la intensidad del trabajo y la duración de las pausas: esta frecuencia debe ser de 170 a 180 pm al final de los ejercicios y de 120-130 pm al final de las pausas. Alcanzar una frecuencia cardíaca superior a 180 pm durante el trabajo o inferior a 120 pm al final de las pausas, determina, en los dos casos, una disminución del débito cardíaco y, por tanto, una disminución de la eficacia del entrenamiento.

El entrenamiento por intervalos está principalmente destinado a mejorar la aptitud funcional del corazón. No obstante, determina otros efectos periféricos: aumento del potencial oxidativo de los músculos y mejora del rendimiento del trabajo aerobio.

Este tipo de entrenamiento presenta varios inconvenientes: la mejora obtenida no es estable. Por lo demás, su práctica excesiva no está exenta de peligro, sobre todo para el corazón y el sistema nervioso central. Por tanto, debe ser practicado bajo control médico constante y riguroso.

El entrenamiento por la distancia se efectúa normalmente con una frecuencia cardíaca comprendida entre 145 y 175 bpm. Es susceptible de mejorar todos los componentes de la aptitud aerobia y especialmente la aportación de oxígeno al músculo y el potencial oxidativo de éste. Se considera generalmente que las mejoras obtenidas son más estables que las que determina el entreno por intervalos: constituyen, pues, una base sólida para otros tipos de entrenamiento.

La intensidad del trabajo debe imponer un valor elevado del débito cardíaco y un consumo de oxígeno lo más cerca posible de su nivel máximo. Responden a estas condiciones ejercicios cuya duración está comprendida entre 10 y 90 minutos. La duración de los ejercicios está en función del nivel de cualificación de los atletas y del estadio de su preparación. Atletas de alto nivel que tienen una aptitud aerobia elevada pueden, episódicamente, recorrer distancias que imponen dos horas o incluso más de trabajo ininterrumpido. Sin embargo, se tiene que saber que tales ejercicios, si superan las posibilidades del individuo, perturban la

coordinación del sistema de transporte del oxígeno y van en contra de la eficacia del entrenamiento.

A veces se recurre a trabajos sobre distancia a velocidad variable: durante los períodos de trabajo intenso, la frecuencia cardíaca puede elevarse a 170-175 pm para volver a bajar progresivamente a 140-145 durante las fases menos intensas.

De una manera general, la intensidad del trabajo destinado a aumentar la aptitud aerobia está controlado a partir de los testigos internos de la carga: frecuencia cardíaca y concentración sanguínea del lactato. A partir de la medida de la frecuencia cardíaca, se pueden definir tres tipos de entrenamiento aerobio: a: frecuencia cardíaca comprendida entre 120 y 140 pm: mantenimiento del nivel de la aptitud aerobia; b: frecuencia cardíaca comprendida entre 140 y 165 pm: aumento de la aptitud aerobia; y c: frecuencia cardíaca comprendida entre 165 y 180 pm: aumento máximo de la aptitud aerobia.

El entrenamiento por intervalos y el entrenamiento por distancia, si mejoran los dos la aptitud aerobia, no producen efectos exactamente similares: por ejemplo, en natación, el entrenamiento por intervalos o por distancias variables reduce la inercia de la puesta en marcha del sistema de transporte de oxígeno: los sistemas circulatorio y respiratorio pueden alcanzar muy rápidamente su nivel de actividad máxima.

El entrenamiento por distancia no hace intervenir más de 3 a 5 veces la fase de puesta en marcha. Por otro lado, no permite mantener las cualidades de velocidad, ni la aptitud anaerobia.

Por el contrario, este método desarrolla muy eficazmente la aptitud para mantener durante largo tiempo un consumo de oxígeno elevado.

Todo ello implica que el entreno de la aptitud aerobia debe comportar toda la gama de los entrenos por intervalo y entrenos por la distancia

Mejora del rendimiento



Escuela de fútbol "Alberto Spencer" Ibarra

El desarrollo de la resistencia implica que el atleta aprenda a utilizar con el máximo de eficacia el potencial funcional de que dispone. Esta eficacia está condicionada por numerosos factores, tales como el funcionamiento armonioso del sistema de transporte del oxígeno, un dominio perfecto de la técnica de trabajo y una perfecta coordinación muscular durante la ejecución de las acciones de competición.

El desarrollo de todas estas cualidades durante el entrenamiento sólo puede ser asegurado por ejercicios que exciten a la vez, simultáneamente, diversas cualidades, por ejemplo, desarrollando simultáneamente cualidades físicas y técnica deportiva.

La cualidad del rendimiento depende, en gran parte, de la aptitud del atleta para utilizar eficazmente su metabolismo aerobio en las condiciones específicas de la disciplina. En un buen número de casos, Las contracciones musculares intensas pueden bloquear la circulación periférica y entorpecer la ventilación. Esto es especialmente visible en natación: en largas o medianas distancias, determinados nadadores cualificados no alcanzan el nivel de consumo de oxígeno al que podrían aspirar; esto está generalmente ligado a los valores relativamente débiles de su débito de ventilación pulmonar; no han sabido adaptar éste a las condiciones específicas del medio acuático.

Un buen medio para alcanzar un buen nivel de rendimiento es el de practicar los ejercicios a diferentes velocidades, tanto en estado estable

como en diferentes niveles de fatiga. La variedad de los ejercicios permite igualmente cultivar otras cualidades: así, se puede obtener una disminución de la inercia del sistema de transporte del oxígeno por medio del entrenamiento por intervalos y el entrenamiento a velocidades variables, mientras que el entrenamiento por medio de la distancia a velocidad regular permite, al reducir las perturbaciones internas ligadas al ejercicio, sostener durante más tiempo un régimen elevado (I.P. Ratov, 1972).

Esta cualidad del rendimiento está ligada a la utilización eficaz de todas las cualidades físicas y especialmente de la fuerza. Gracias al trabajo con aparatos y sobrecarga, el entrenamiento debe llegar a la perfecta adecuación de las posibilidades máximas de los músculos que soportan el esfuerzo principal de la fuerza máxima desarrollada en competición. El olvido de este objetivo lleva a un trabajo superfluo negativo para el rendimiento. Esta es, pues, una ocasión más para recordar que, pasada la fase de preparación general, las cualidades físicas deben ser desarrolladas con una estructura del entrenamiento que sea específica de la intensidad y de la duración de las acciones de competición.

Taller N 5

Tema: Método de trabajo de la velocidad en el fútbol.

Objetivo: Desarrollar la velocidad en el futbol a través de los diferentes métodos de entrenamiento

La velocidad es un tipo de **capacidad física básica** que depende de procesos energéticos, metabólicos y de movimiento (depende también del sistema osteoarticular y muscular).

Según la física, es el tiempo que se emplea en recorrer una distancia determinada, la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible, que puede ser un gesto o un desplazamiento (Delgado, 1997). Dentro del contexto deportivo existen dos tipos de velocidades: velocidad instantánea (al despegar de un salto o al soltar un artefacto en lanzamiento) y **velocidad media** (en una carrera de 1000 metros o en un maratón).

Desarrollo: Entrenamiento de la velocidad

- Mejorar el tipo de velocidad requerida según el tipo de disciplina (100metros, 200 metros, 1000 metros, 10K, etc.)
- Incrementar los niveles de **fuerza, coordinación y amplitud de movimiento**.
- Mejorar aspectos técnicos relacionados con el trabajo específico de esta cualidad: amplitud de **zancada** y frecuencia de movimiento.
- Desarrollar los mecanismos de atención, percepción y procesamiento de la información y coordinación intra e intermuscular (**velocidad mental**).

Métodos de entrenamiento. Los métodos por excelencia para el trabajo de la velocidad son:

Repeticiones y juego. Weineck, define estos métodos para el desarrollo de la velocidad en fútbol de la siguiente forma:

a. Método de repeticiones.

Para el futbolista se corren distancias de 20 a 30 metros, con recuperaciones completas, efectuándose según el estado físico hasta 8 repeticiones. El método de repeticiones sirve para mejorar la velocidad máxima. Tanto con pelota como sin pelota, las carreras deben efectuarse lo más rápido posible, así como conducciones a máxima velocidad.

b. Método de juego.

Es muy importante en el desarrollo de los parámetros de velocidad, para hacer la conjunción del entrenamiento técnico táctico mediante juegos, así como ejercicios, entrenamientos, partidos

Además, el método de juego, tiene la ventaja de que el jugador está más motivado y actúa de forma más intensa que el método de repeticiones. Y se ejercite a menudo en forma de pequeños partidos

- Formas de trabajo

Con balón:

Los ejercicios para mejorar velocidad en el fútbol deben tener aspectos reales del juego como cambio de dirección, aceleración y velocidad con el balón.

Los jugadores se mueven con el balón rápido, tienen que mantener un centro de gravedad bajo, las rodillas deben estar dobladas, debe estar un poco inclinado hacia delante, cuando este driblando con el balón en una línea recta, el balón debe ser empujado con el empeine y no debe girar.

Velocidad de reacción con balón

Variando salidas como: Tendido supino, tendido prono, variando los apoyos, a la vez que se juega con los estímulos de reacción (visual, auditivo y táctil) todas estas manifestaciones terminan con la ejecución en un gesto técnico.

Acíclica con balón

Manifestaciones de gestos técnicos a una intensidad máxima Variando la superficie con la que se hace contacto con el balón, distancias, aplicando cambios de ritmo, dirección, movimientos. En general de arranque y freno.

Desplazamiento con balón

Conducción con tiro a gol, conducción más dribbling, conducciones diagonales, conducciones verticales.

Espacios reducidos 2 vs 2,, 3 vs 2, etc., enfrentamientos.

Sin balón:

Retomando lo mencionado de que se deben trabajar aspectos reales con balón, también existen las situaciones donde el jugador no tiene posesión de balón y de igual forma tiene que trabajar bajo la misma intensidad.

Reacción sin balón

- De pie, Agrupados, sentados de frentes, sentados de espalda, tendidos supino, tendidos prono, variando los estímulos auditivo visual y táctil, varían las señales de salida, aplauso, bote de balón lanzamiento de balón, indicaciones, entre otras.

Acíclica sin balón

Multisaltos mas sprint, ejercicios de técnica de carrera más sprint o viceversa.

Desplazamiento sin balón

Salidas en cualquier posición, cambios de ritmo, repiques, potenciación, saltos, cargas, cuestas, Ejercitaciones de carrera con pendiente hacia abajo y progresiones.

Tipos de velocidad y métodos para entrenarlos

1.- Tiempo o velocidad de reacción: se trata del tiempo que transcurre desde que recibes un estímulo hasta que inicias el movimiento (hasta que se hace visible). Se distinguen cinco fases (Weineck, 1994):

- Recepción del estímulo (excitación de los receptores).
- Transmisión aferente (del estímulo del receptor al Sistema Nervioso Central, SNC).
- Decisión: procesamiento del estímulo y formulación de la respuesta.
- Transmisión eferente (de la respuesta del SNC al músculo).
- Ejecución del gesto (activación neuromuscular y ejecución).

Medios de entrenamiento: salidas en diferentes posiciones y ante diferentes estímulos o relevos con compañeros de carrera -con obstáculos o sin ellos- en distancias cortas, preferiblemente.

Métodos de entrenamiento: cabe diferenciar métodos para el entrenamiento de reacción simple (de estímulo y respuesta conocida) y compleja (varios estímulos y respuestas asociadas), este método está orientado a entrenadores que quieren que sus deportistas den una respuesta adecuada al estímulo presentado. Dentro de los métodos para el entrenamiento de reacción simple, encontramos:

- **Método de repeticiones:** ante un mismo estímulo, dar una respuesta de forma automatizada. Por ejemplo, series a través de salidas mediante el mismo estímulo auditivo.
- **Método variado:** incide sobre la percepción, variando las condiciones y situaciones donde aparece el estímulo. Por ejemplo: salidas con un estímulo visual, en diferentes posiciones, etc.
- **Método sensorial:** aprendiendo a contar pequeños espacios de tiempo con el objetivo de que te anticipes a la aparición del estímulo. Por ejemplo: salidas con cuenta atrás.

2.- Velocidad Gestual: es la capacidad de realizar un movimiento acíclico en el mayor tiempo posible.

Medios de entrenamiento: gestos o tareas facilitadas; circuitos de agilidad o mediante ejercicios con pequeñas sobrecargas: **multisaltos**, arrastres, empujes, cuestas cortas o mediante el trabajo de la aceleración o la desaceleración.

Métodos de entrenamiento:

- Derrumbamiento: se trata de crear “la huella” de una velocidad realizándola artificialmente, grabándose en la memoria del gesto con la finalidad de automatizarlo. Por ejemplo, utilizando artefactos externos como las gomas o mediante métodos de contraste combinando cuestas hacia arriba o hacia abajo.
- Extinción: con la finalidad de crear nuevas condiciones en tu velocidad partiendo de las condiciones iniciales, se basa en abandonar el entrenamiento de velocidad para pasar a entrenar otros elementos básicos de la misma, como la fuerza, la técnica o la coordinación.

3.- Velocidad de desplazamiento: Se trata de la capacidad que permite recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. Es el producto de la frecuencia por la amplitud de zancada. Se distinguen tres fases (Padial, 2001):

- Velocidad de aceleración: es la capacidad de alcanzar la máxima velocidad en el mínimo tiempo posible.
- Velocidad máxima: es la capacidad de desplazamiento a la máxima velocidad.
- Velocidad de resistencia o desaceleración: es la capacidad de mantener la máxima velocidad posible (limitada por los factores energéticos).

Medios de entrenamiento: desplazamientos a máxima velocidad, juegos de persecución o relevos con otros compañeros corredores, ejercicios de técnica de carrera y de coordinación, progresiones, multisaltos y pliometría.

Métodos de entrenamiento: a nivel general, se corresponden con los mismos métodos de desarrollo de la coordinación y del desarrollo de la fuerza explosiva y de la fuerza máxima.

De forma concreta, existen medios y métodos para cada uno de los componentes de la velocidad de desplazamiento. Los métodos utilizados para desarrollar la *velocidad de aceleración* se centran en mejorar la capacidad de impulsión mediante multisaltos, arrastres, cuestas cortas hacia arriba. Para desarrollar la *velocidad máxima*, los métodos se centrarán en mantener la aptitud de zancada, aumentando la frecuencia de movimiento mediante carreras con ayudas (viento a favor) o desarrollando la súpervelocidad con cuestas descendentes. Por último, para desarrollar la desaceleración tendrás que utilizar un método de entrenamiento de resistencia a la velocidad, como el entrenamiento interválico, series o fartlek.

<http://www.google.es/#hl=es->

La velocidad en el fútbol

El fútbol es un deporte que incluye diferentes manifestaciones, donde aparte de correr hay que calcular la trayectoria de la pelota, el tiempo, el espacio, la técnica y el contrario

Por lo que se consideran los siguientes aspectos:

- El fútbol no es una carrera de atletismo donde el que corre más rápido los 100 metros planos gana.
- Los futbolistas deben mantener la capacidad de velocidad para un último pique que defina un partido en el último segundo
- La diferencia entre un equipo y otro en el campo de juego es la capacidad de generar jugadas a un alto índice de intensidad con precisión en los pases y en la definición de las jugadas.

- En partidos muy cerrados velocidad de los volantes que arrancan de atrás y de los delanteros pueden ser la diferencia para abrir y vencer sistemas muy cerrados.
- Cuando nuestro equipo tiene defensores rápidos y con justeza en los cortes y cruces también nos aseguramos un gran porcentaje de éxito en anular los ataques del contrario
- Aunque este tenga delanteros rápidos también porque ante dos futbolistas que se disputan a toda velocidad la posesión de la pelota el que mayor porcentaje de éxito tiene es el que solo tiene que llegar a ella y rechazarla, en cambio el delantero tiene que lidiar con llegar primero

Comparativo de velocista con un futbolista

El trabajo de un velocista en la manifestación de reacción se trabaja alrededor de los 30 ó 40 metros, contrario al futbolista donde esa manifestación se pide en distancias de 5-10-15, de 50-100 metros es para el trabajo de velocidad de desplazamiento del velocista y en el futbolista es de 25 hasta 30 metros que son las distancias del fútbol, el velocista dentro de la pista corre en línea recta y curvas, mientras que el futbolista dentro de la cancha de fútbol en línea recta , con cambios de dirección , en movimiento. Con y sin pelota. Realiza piques en diagonales, línea recta, frena, retrocede.

Al velocista se le pide la técnica depurada en el braceo teniéndolo que realizarlo de manera frontal mientras que el futbolista se le entrena de manera lateral con la intención de cubrir la pelota ante el rival con los brazos.

Taller N 6

Tema: Métodos de preparación física especial con balón

Objetivo: Definir y mejorar los fundamentos técnicos del futbol a través de ejercicios específicos

Desarrollo:

➤ **Pase**

Parte interna del pie: Coloque su pie de apoyo a unos 10 cm del balón con la punta del pie apuntando en dirección del objetivo. Con su tobillo en los 90 grados, traiga atrás su pierna de pateo y golpee a la parte media del balón. El tobillo de la pierna que pateo debe estar perpendicular a su pie de apoyo. Haga contacto con el balón con el arco de su pie y siga la dirección de su objetivo. Cuando todo se haya hecho, el balón va a rodar suavemente en vez de rebotando por el piso.

Parte Externa del Pie: Cuando coloque su pie de apoyo junto al balón, las puntas de sus pies deben orientarse a unos 15-30 grados de su objetivo. Esto le permitirá darle al objetivo, golpeando el balón con la parte externa de sus guayos

Golpe con el Empeine: Coloque su pie de apoyo en línea con el balón con las puntas de los pies apuntadas a su objetivo. Lleve el pie de pateo lo más atrás que pueda, con el fin de lograr el impulso más pronunciado que sea posible. Cuando esté hacienda el lanzamiento de la pierna, acelere su pie hacia al frente como si fuera a atravesar el balón. Las puntas de los pies y los tobillos de su pie de pateo deberán estar estirados y rígidos (similar a un bailarín de ballet). Para mantener el disparo bajo, golpee el balón en la parte media o sobre esta. Golpee el balón con la parte interior de su guayo y continúe en la dirección de su objetivo.

Tiro con curva hacia adentro: Ubique su pie de apoyo en la parte interna del balón con las puntas de los pies apuntando a su objetivo o un tanto al lado de éste, dependiendo en la dirección de la curva que desea. Para ganar potencia, lleve su pierna de pateo hacia atrás, pero no mucho o perderá puntería. Lance su pierna de pateo y golpee el balón con la parte superior de su dedo gordo. Golpee de forma “cortante” el balón no en el

centro sino abajo y hacia el lado, de tal forma que el efecto se produzca. Siga la dirección de su patada (no directamente en dirección al objetivo).

Tiro con Curva hacia Afuera: Si está pateando el balón con su pie derecho en el lado izquierdo del balón o viceversa. La punta de su pie de apoyo deberá estar apuntando a su objetivo o ligeramente hacia la dirección de la curva. Lleve su pie de pateo tan atrás como pueda y láncelo hacia adelante apuntando a la parte interna del balón. De nuevo, si está pateando con su pie izquierdo, entonces apunte al lado derecho del balón (el lado más cerca del pie de apoyo). Use el área de su pie al lado de los cordones del guayo abajo en el dedo meñique. Recuerde en seguir en dirección de la patada.

Tiro elevado: Su pie de apoyo debe estar ubicado junto al balón con las puntas de los pies apuntando al objetivo. Rápidamente mande atrás su pie de pateo y luego adelante sin mover el muslo. Bruscamente golpee el balón desde abajo con la punta del pie. Esto producirá un balón elevado que gira verticalmente.

Bolea:La bolea es un disparo usado cuando la bola está en el aire. En términos de técnica, sigue los mismos principios del golpe con el empeine. El producir una buena bolea está muy determinado por el momento en que se hace. Concéntrese en cuándo patear en vez de dónde golpear el balón o en tratar de golpearlo muy fuerte. Si golpea el balón en el momento correcto, éste tendrá suficiente potencia y usted tendrá más control en su dirección. No se incline hacia atrás cuando use esta técnica porque entonces se levantará el balón. Haga pequeños ajustes en la ubicación de sus pies de tal forma que tenga un buen equilibrio antes de hacer el golpe.

Ejercicios para mejorar el método del pase:

1.-Título: pase frontal

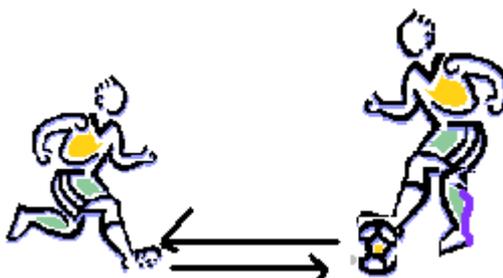
Objetivo: desarrollo del pase de corta distancia

Materiales: balones

Participantes: dos por grupos

Organización: por grupos con un balón

118. Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

2.- Título: pase por la valla

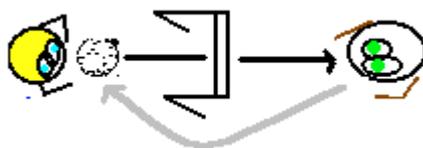
Objetivo: desarrollo del pase alto y ras de piso

Materiales: balones y vallas

Participantes: dos por grupos

Organización: por grupos con un balón y una valla

Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

3.-Título: pared

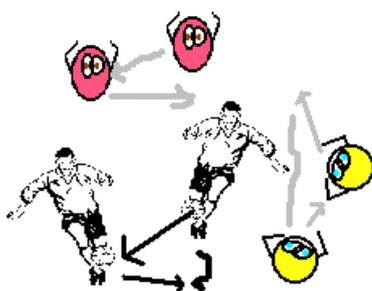
Objetivo: concentración y rapidez del pase con un solo tope

Materiales: balones

Participantes: dos por grupos

Organización: por grupos con un balón

Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

4.- Título: pase al cono

Objetivo: desarrollo del pase y el control con velocidad

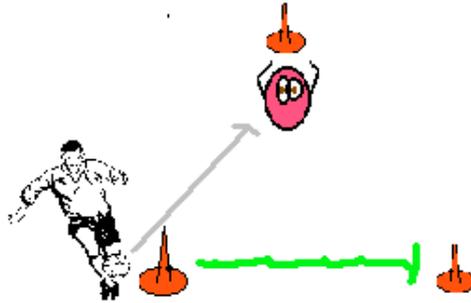
Materiales: balones, conos

Participantes: dos por grupos

Organización: por grupos con un balón y tres conos

Los jugadores se colocan por parejas con un balón en dos conos tal como muestra el gráfico, dejando un tercer cono libre. El jugador con

balón le pasa la pelota a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, ahora el segundo pasador marcha a ocupar el cono libre. El ejercicio se desarrollo de igual forma ocupando el cono libre cada jugador después de cada pase.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

5.-Título: pase con dirección libre

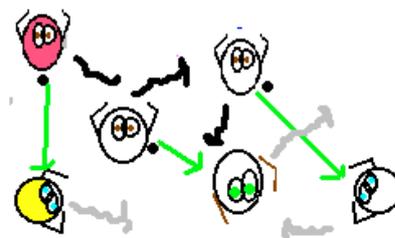
Objetivo: buscar la perfecta ejecución del pase en movimiento en la cancha

Materiales: balones

Participantes: dos por grupos

Organización: por grupos con un balón

Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

➤ **Conducción de balón:**

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (“como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones.

Cuando enseñemos a conducir el balón a los jugadores, progresivamente debemos ir proporcionando unas consignas imprescindibles para su aplicación en el juego real:

Método de trabajo.

- A) Debemos controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea...
- B) La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.
- C) Debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.

- 1. Cuando conducimos la pelota debemos enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más alejada del defensor, con lo que nuestro rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.
- 2. Cuando llevamos una ventaja al rival debemos evitar que nos sobrepase no modificando nuestra trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.

- 3. Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más deprecia.
- 4. Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el exterior.
- 5. Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón.

Ejercicios para mejorar la conducción:

Título: conducción limitante

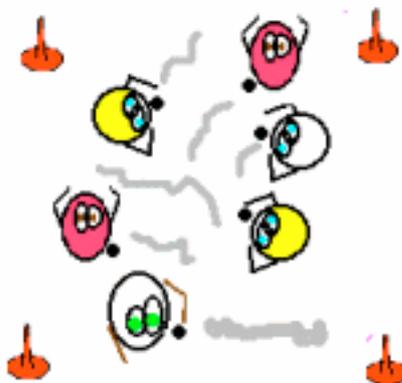
Objetivo: desarrollar la técnica de conducción en espacio reducido

Materiales: conos y balones

Participantes: seis

Organización: grupos de seis dentro del espacio

Desarrollo del ejercicio: Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.



<http://www.libreriadeportiva.com/images/portadas/sesiones%20futbol%20aprender.>

Título: conducción con la planta del pie

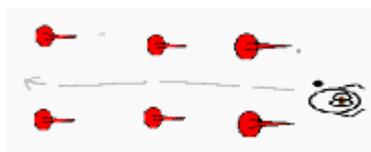
Objetivo: mejorar la conducción con la planta del pie en línea recta

Materiales: balones y conos

Participantes: uno

Organización: jugadores en fila con su balón

Desarrollo del ejercicio: los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

Título: conducción con borde interno

Objetivo: desarrollar la conducción con borde interno y de espaldas

Materiales: balón y conos

Participantes: uno

Organización: un jugador

Desarrollo del ejercicio: Conducción entre conos según las superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilizemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.



Título: variación de superficie

Objetivo: mejorar la conducción variando la superficie de contacto

Materiales: balón

Participantes: seis

Organización: dos grupos de tres

Desarrollo del ejercicio: Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

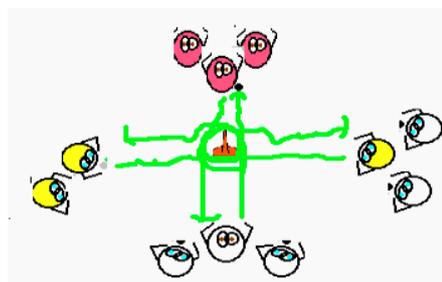
Título: conducción y giro

Objetivo: manejar el balón al conducir con un giro

Materiales: cono y cuatro balones

Participantes: doce

Organización: cuatro grupos de tres



Desarrollo del ejercicio: los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.

➤ CONTROL DE BALÓN

Manejo del Balón:

La capacidad para manipular el balón y prepararlo para otras técnicas (tales como disparar o hacer un pase) es una de las más esenciales en el fútbol. Casi todos los jugadores famosos son conocidos por tener un gran manejo del balón. Me perdonan pero tal relación tan cercana con el balón sólo puede lograrse con incontables horas de entrenamiento.

Cómo manejar el balón. El manejo del balón tiene dos categorías principales, recepción y control. La recepción es redirigir el balón a un punto donde se pueda disparar o driblar en el toque siguiente, mientras el control es detener el balón por completo amortiguando su desplazamiento.

Recepción

Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones.

Control

El control se usa por lo general cuando el balón va muy rápido para redirigirlo con un sólo toque. Trate de mantener su cadera abierta en la dirección de donde viene el balón.

Coloque la parte receptora en la trayectoria del balón. Relaje los músculos de esa parte del cuerpo, y amortigüe el balón. Cuando esté amortiguando, ligeramente retire el cuerpo en la dirección opuesta a la que lleva el balón.

Cómo practicar el manejo: La forma más fácil de practicar el manejo es con otro jugador. Él le puede lanzar el balón con sus manos o pateándolo. Después de manejar el balón, usted debe pasárselo de nuevo.

El manejo también puede practicarse contra una pared. Simplemente párese a unos 2-3 metros (10 pies) de la pared y patee el balón contra esta. Usted debe recibir/controlarlo cuando éste rebota.

Este ejercicio le da la oportunidad de trabajar además en su técnica de pateo y manejo. Mientras se va acostumbrando, trate de usar los dos pies y empiece a levantar el balón.

Método de enseñanza de las técnicas de recepción

Los jugadores del campo pueden utilizar cualquier parte del cuerpo para tomar el balón, con la excepción de las manos y los brazos. A menudo, los jugadores utilizan los pies, muslos, el pecho y la cabeza.

Un jugador debe moverse para alcanzar el balón mediante la alineación del cuerpo con la trayectoria del balón. El jugador debe decidir, antes de la llegada del balón, qué parte del cuerpo utilizará y preparar entonces la parte del cuerpo elegida. El jugador debe estar relajado y equilibrado, listo para adaptarse a la trayectoria del balón.

Cuando el balón hace contacto con el cuerpo, el jugador debe retirar levemente la parte del cuerpo utilizada, para amortiguar así el impacto del balón. Una superficie dura hará rebotar el balón, lo que a menudo significa perderla. Una vez que el jugador controle el balón, debería prepararse para el próximo movimiento.

Recepción del balón con los pies y las piernas

Muslo. Haciendo equilibrio, el jugador se alinea con la trayectoria del balón y levanta el muslo, formando un ángulo de 90 grados con el cuerpo.

Cuando el balón toca el muslo, la rodilla se deja caer para crear un efecto de amortiguación. El balón debería caer a los pies.

Empeine. El jugador debe estar en equilibrio y alinearse con la trayectoria del balón.

Las puntas de los pies apuntan hacia abajo para que el balón caiga sobre los cordones de la zapatilla deportiva. Cuando se produce el contacto, el jugador retira el pie para amortiguar el balón y se prepara para el movimiento siguiente.

Planta del pie. El jugador debe estar en equilibrio y alinearse con la trayectoria del balón. La planta del pie debe mirar hacia el balón, con los dedos de los pies hacia arriba y el talón levemente elevado del suelo. El jugador sostiene el balón entre la planta del pie y el suelo.

Parte interna del pie. Con el cuerpo en equilibrio y alineado con la trayectoria del balón, el jugador dirige los dedos del pie seleccionado hacia afuera para que la parte interna del pie mire hacia el balón. El pie debe elevarse levemente del suelo con los dedos hacia arriba. El atleta recibe el balón, sosteniéndola entre el suelo y la parte interna del pie, entre el talón y los dedos. El jugador debe tomar el balón de tal forma que la prepare para el movimiento siguiente.

Parte externa del pie. El cuerpo debe estar en equilibrio y alineado con la trayectoria del balón. El atleta coloca el pie seleccionado por sobre la pierna de apoyo para que la parte externa del pie mire hacia el balón. El tobillo debe trabarse y el pie debe apuntar levemente hacia el suelo. Cuando llega el balón, queda sujeta entre el suelo y la parte externa del pie. El jugador debe tomar el balón de tal forma que la prepare para el movimiento siguiente.

Cómo dominar el balón con la parte del cuerpo que está por encima de la cintura

Pecho. El pecho y el cuerpo deben alinearse con la trayectoria del balón. Usando sus brazos para mantener el equilibrio, el jugador se inclina hacia atrás para que el pecho quede debajo del balón. Cuando el balón hace contacto con el pecho, las rodillas se flexionan levemente para absorber la fuerza del balón. Este movimiento permite que el jugador amortigüe la fuerza del balón para que caiga a sus pies.

Cabeza. La cabeza se alinea con la trayectoria del balón, y se utilizan los brazos para mantener el equilibrio. El cuerpo debe estar relajado y los ojos deben mirar el balón.

El jugador debe recibir el balón con la parte de la frente ubicada cerca del nacimiento del cabello. Cuando se produce el contacto, las rodillas se flexionan levemente, de tal forma que el cuello y los hombros amortigüen la potencia del balón y ésta caiga a los pies.

Ejercicios para mejorar el control:

Título: pase con borde interno

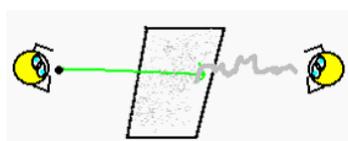
Objetivo: que el balón no supere la línea marcada al momento de recibir el balón

Materiales: balones

Participantes: en parejas

Organización: por grupos con un balón

Desarrollo del ejercicio: Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

Título:

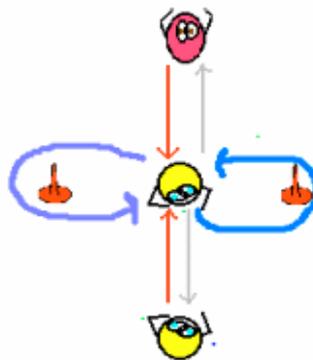
Objetivo: buscar el control después de un contraataque

Materiales: conos y balones

Participantes: tres

Organización: grupos de tres

Desarrollo del ejercicio: Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y devuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente. El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el entrenador en función de lo que pretendamos trabajar.



<http://www.libreriadeportiva.com/images/portadas/sesiones%20futbol%20aprender>.

Título: control en estrella

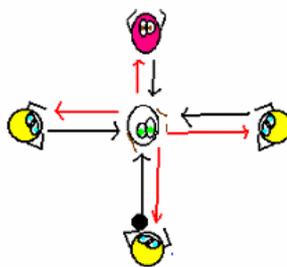
Objetivo: buscar un control grupal y mejorar la atención del deportista

Materiales: balones

Participantes: cinco

Organización: grupos de cinco

Desarrollo del ejercicio: Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos según indica el gráfico adjunto, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros. Igual que el ejercicio anterior la pelota puede ser rasante o aérea. Y el tipo de control lo marcará el entrenador en función de lo que pretenda trabajar



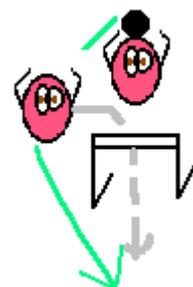
<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

Título: control a media altura

Objetivo: controlar el balón después de un saque de banda

Materiales: balones y vallas

Participantes: dos



Organización: grupos de dos

Desarrollo del ejercicio: Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla.

El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla y volver al punto de inicio.

La valla la utilizaremos para que el jugador que debe ir a controlar el balón pase por debajo, la rodee, la salte; cuando salga a buscar la pelota y también se puede utilizar para que una vez controlamos el balón devolver la pelota al compañero que saca de banda por debajo o por encima de la valla.

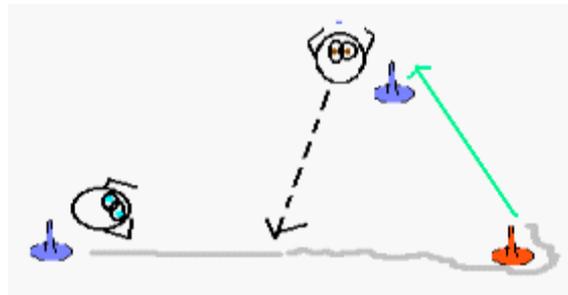
Título: control y conducción

Objetivo: mejorar el control y conducción

Materiales: balones y conos

Participantes: dos

Organización: grupos de dos



Desarrollo del ejercicio: Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono azul y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo controle conduzca a dar la vuelta a un cono y pase la pelota de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio.

➤ El regate

Hablamos del regate al referirnos a la acción que nos permite avanzar con el balón y desbordar al adversario.

Dentro del regate distinguimos dos tipos fundamentales:

- **A) Simples** : Son aquellos en los que se desborda al adversario sin una finta previa. Dentro de este grupo, tendremos por lo tanto, el túnel (caño); levantar la pelota por encima del rival (un sombrero), el auto pase (pasar el balón por un lado e irnos por el otro) y el regate uno-dos (la croqueta de Laudrup).
- **B) Compuestos** : En este tipo de regate se utiliza una finta previa para engañar al adversario distrayéndolo de la acción que pretendemos realizar, para acto seguido desbordarlo.

Dentro de este tipo tenemos infinidad de regates que dependerán de la habilidad e imaginación del jugador. Nosotros destacamos la bicicleta (pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la pierna contraria), la doble bicicleta (pasar las dos piernas una detrás de otra por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la primer pierna que inició el regate), la media tijera (pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior del mismo pie que empieza el regate), la finta lateral (se echa el peso del cuerpo hacia la pierna de apoyo y se lleva la pelota con el exterior de la otra pierna hacia el lado contrario de donde realicemos la finta), etcétera.

Junto a la enseñanza de diferentes tipos de regates, también tenemos que explicar a los jugadores cuando hay que realizar el regate, que zonas son las más adecuadas y las menos adecuadas para efectuar un regate, que si el pase es posible se pasa al balón antes que hacer un regate, la distancia de realización del regate respecto al adversario, la velocidad de ejecución..

Ejercicios para mejorar el regate:

Título: regate libre

Objetivo: mejorar el regate sin oposición

Materiales: balón y cono

Participantes: uno

Organización: en filas con un balón cada jugador

Desarrollo del ejercicio: Los jugadores se colocan delante de un cono ("para los principiantes que sea un cono pequeño y para los que llevan tiempo entrenando un cono más grande o una pica) y el entrenador explica el tipo de regate que vamos a realizar, cuando se haya entendido los jugadores individualmente practican el regate con el cono, mientras el entrenador corrige las dificultades. Una vez dominado el tema del regate al cono se realizará el mismo tipo de ejercicio pero en lugar de conos situaremos jugadores estáticos y sin intentar defender.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

Título: regate con oposición

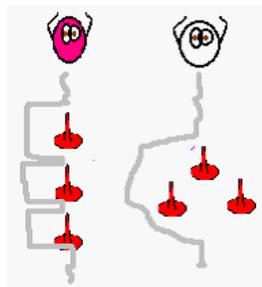
Objetivo: mejorar el regate con oposición

Materiales: balón y tres conos

Participantes: uno

Organización: en fila frente a los conos cada jugador con su balón

Desarrollo del ejercicio: Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar este ejercicio sólo debemos introducir variedad de obstáculos, ya sea en forma de conos, zonas por donde no se puede pasar por ejemplo un triángulo de conos, un cuadrado, poner varios conos juntos realizar más de un regate.



<http://www.libreriadeportiva.com/images/portadas/sesiones%20futbol%20aprender>.

Título: regate al compañero

Objetivo: mejorar el regate con oposición



Materiales: balón



Participantes: dos

<http://www.escoladefutbol.com>

Organización: un jugador con balón frente a su compañero.

Desarrollo del ejercicio: Los jugadores se sitúan por parejas, el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa a 5 metros de A. Con el inicio del ejercicio, el jugador A sale en dirección a B quien viene a su encuentro y realiza el regate que hayamos propuesto, cuando haya superado a su compañero, gira y le envía un pase a B y cambian sus funciones. El ejercicio sigue cambiando de función con cada regate. La oposición de B comienza siendo nula (solo saliendo al encuentro de A para con la

progresión del aprendizaje convertirse en un rival que intenta hacerse con la pelota)

Título: regate con encare

Objetivo: mejorar el regate con oposición al cono

Materiales: balón y cuatro conos

Participantes: nueve

Organización: grupos de tres uno en cada cono

Desarrollo del ejercicio: Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a él y se dirige al cono de su derecha, al llegar allí vuelva a realizar el ejercicio y así sucesivamente.

Título: regate oposición

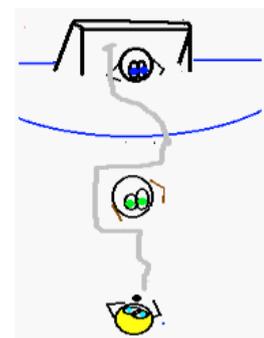
Objetivo: mejorar el regate con oposición y definición.

Materiales: balón

Participantes: tres por etapa

Organización: uno contra uno y define al arco

Desarrollo del ejercicio: Situación 1 contra 1. Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, de forma que el atacante debe encarar a su adversario para intentar tirar a portería



➤ **Definición**

Durante un partido de fútbol, existen pocas oportunidades de anotar un gol. Los buenos equipos aprovechan al máximo esas oportunidades. **El tiro al arco** debe practicarse en todas las sesiones de práctica. Haga hincapié en el desarrollo de una buena técnica de tiro al arco: adecuada mecánica del cuerpo, precisión, potencia y coordinación. Además, el tiro al arco conlleva un aspecto mental importante. Un jugador que patea al arco con seguridad tiene más posibilidades de alcanzar el objetivo.

Los jugadores deben relajarse y concentrarse al momento de patear al arco. Ayude a que sus jugadores aprendan a patear al arco adecuadamente, para que corrijan sus propios errores.

Para enseñar a patear al arco, primero debe desarrollarse una buena técnica. Comience con ejercicios básicos y luego incorpore presión por parte de un adversario. Sus jugadores deben aprender a patear con los dos pies en forma igualmente eficaz.

Enséñeles que, para poder patear el balón en forma adecuada, deben ubicar el pie de apoyo alrededor de 6 a 8 pulgadas del balón, apuntando hacia el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con la cabeza, el pecho y los hombros por encima del balón para así mantener bajo el tiro. El tobillo de la pierna que patea debe estar trabado cuando se golpea el balón. El jugador debe saltar con el pie de apoyo y golpear el balón en el centro, cayendo sobre el pie que realizó la patada.

La precisión marca la diferencia entre patear al arco y anotar un gol. La regla de oro es *precisión antes que potencia*. Todas las pelotas que el arquero no puede atajar son goles, no sólo los tiros explosivos que llaman la atención. Los jugadores deben pensar cómo vencer al arquero. Los jugadores deben mirar antes de patear y decidir hacia dónde patear. Recuérdeles que miren el balón cuando realicen el tiro, y no hacia el arco. Los tiros bajos que se alejan del arquero son los más difíciles de atajar. Aliente a sus jugadores a patear el balón antes que el arquero esté

preparado. El arquero tiene menos tiempo para reaccionar a un tiro rápido. Es más, haga que el arquero ataje el balón. Los tiros al arco obligan a reaccionar al arquero y a los defensores. Al obligarlos a atajar, existe la posibilidad de anotar un gol como consecuencia de sus errores. Esto les da a sus jugadores una oportunidad adicional. Los tiros desviados pueden caer en las cabezas o a los pies de sus atacantes, quienes convertirán un fácil gol de rebote. Si un tiro es elevado o muy abierto, no tiene posibilidad de convertirse en gol.

Patear al arco con *potencia* requiere que los jugadores permanezcan cerca del balón.

Un buen consejo para enseñarles esta técnica consiste en decirles a sus jugadores que imaginen que tienen un ojo en el medio del pecho. Cuando hagan contacto con el balón, este ojo debe mirar directamente a el balón. De esta forma, se garantiza que la cabeza, el pecho y los hombros estén encima del balón. El tobillo se trabasólidamente para que la patada sea sólida y fuerte. El pie de apoyo debe ubicarse cerca del balón, a la misma altura o un poco delante de ésta. Aliente a sus jugadores a que asesten el golpe en el centro del balón y caigan sobre el pie que realizó el golpe. El jugador que patea debe permanecer cerca del balón durante el tiro. Esto ayuda a que el tiro sea bajo y fuerte.

Patear al arco constituye una *actitud* además de una técnica. Los jugadores deben adoptar una mentalidad positiva acerca de patear al arco. Aliente a sus jugadores *apatear para anotar un gol*. La seguridad constituye el elemento clave de todo goleador.

Los jugadores deben arriesgarse y patear al arco tantas veces como les sea posible. Recuerde que, a menudo, producir un gol requiere 10 tiros al arco. Los jugadores deben buscar toda oportunidad posible de crear situaciones de gol. Alíentelos a ser agresivos y a anticiparse a posibles tiros realizados en el área de penal o cerca de ella. Un jugador que patea

al arco en forma insistente y agresiva asustará a sus adversarios, además de proporcionarles a sus compañeros oportunidades para anotar goles de rebote.

Método del tiro al arco

Tal como sucede con driblar y pasar el balón, existen también diferentes formas de patear el balón al arco. La clase de tiro adecuado depende, en gran medida, de la ubicación del jugador que patea el balón, la ubicación de los defensores y el arquero, y el tipo de pase que recibe el jugador. Se puede realizar un tiro al arco con cualquier superficie del pie.

Golpe con el empeine. El golpe con el empeine es el tiro de mayor potencia. A menudo, se lo utiliza para patear al arco a gran distancia. El objetivo reside en patear el balón con el empeine en su totalidad (es decir, con los cordones de la zapatilla deportiva). El jugador debe dar una gran zancada hacia el balón antes de patearla. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. De esta manera, se asegurará la existencia de una superficie sólida para golpear el balón. Enséñeles a sus jugadores a permanecer firmes y a patear en el centro del balón. Para aumentar la potencia del tiro, instrúyalos a que levanten el talón del pie de apoyo cuando patean el balón. Esto les permite trasladar su peso hacia la patada.

Se debe completar la patada continuando el movimiento y cayendo sobre el pie que realizó el tiro.

Voleas, completas, medias, con el lateral del pie y de costado: Estos tiros son, tal vez, los más difíciles de aprender. Una **volea completa** consiste en patear el balón directamente en el aire. Si el balón se patea después de rebotar, entonces es una **mediavolea**. Muchos jugadores tienden a patear el balón cuando está demasiado elevada, quitándole

potencia al tiro. Enséñeles a esperar el balón hasta que caiga a la altura indicada para poder pegarle bien.

Los jugadores deben mirar hacia el balón cuando realizan una **volea con el lateral del pie**. El pie de apoyo debe apuntar hacia el balón. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe estar trabado y rígido. El jugador debe permanecer firme y patear el balón en el centro con la parte interna del pie. La rodilla de la pierna que patea debe estar más arriba que el balón en el momento del contacto.

Haga que el jugador patee el balón en el centro y por debajo del pecho.

A menudo, las medias voleas ocurren como consecuencia de pases o pelotas perdidas que vienen directamente hacia el jugador, más que de tiros cruzados. Las medias voleas pueden ser muy difíciles de calcular. Es importante patear la pelota inmediatamente después de que ésta rebote. La técnica es la misma que para las voleas, ya sea que se utilice la parte interna del pie o el empeine. Enséñeles a los jugadores a patear el balón poco después de que ésta rebote en el suelo. Los jugadores tienden a inclinarse hacia atrás cuando patean el balón. Enséñeles a ser agresivos y a mantener la cabeza, el pecho y los hombros por encima de el balón cuando se produce el contacto.

Voleas laterales. A menudo, las voleas laterales suceden como consecuencia de tiros cruzados o desviados. Enséñeles a sus jugadores a enfrentar el balón cuando sea cercano hacia ella. Haga que apunten la punta del pie que patea al suelo, con el tobillo trabado y rígido. El golpe se produce con el empeine. La pierna que patea debe estar paralela al suelo. Cuando se produce el contacto, los hombros y el pie de apoyo deben mirar hacia el objetivo. El cuerpo debe permanecer firme e inclinarse hacia la dirección de la patada. El golpe se produce en el centro del balón. Las caderas deberían rotar hacia el objetivo. La potencia del tiro se genera al girar rápidamente la cadera y la pierna que realiza la patada.

Volea lateral con el empeine.

Pelota curva. Los tiros curvos generalmente se utilizan para patear al arco evitando a los defensores. A menudo se los utiliza en momentos en los que se reinicia el juego después de una interrupción, como tiros de esquina o tiros libres. Haga que los jugadores golpeen el balón tanto con la parte interna como con la parte externa del empeine. Cuando se produce el contacto, la punta del pie debe apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. Cuando los jugadores diestros patean el balón a la izquierda del centro del balón, éste gira en el sentido de las agujas del reloj, o a la derecha. Cuando patean el balón a la derecha del centro del balón, éste gira en el sentido contrario a las agujas del reloj, o a la izquierda.

Ejercicios de tiro al arco

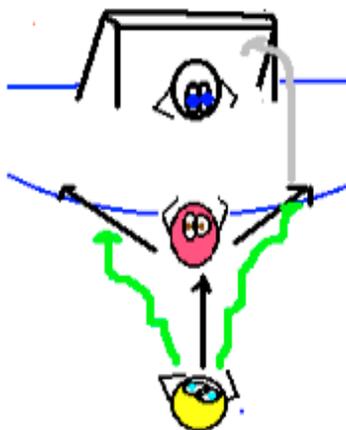
Título: tiro después del pase

Objetivo: mejorar la definición desde cualquier lado de la cancha

Materiales: balón

Participantes: tres

Organización y desarrollo del ejercicio: Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila.



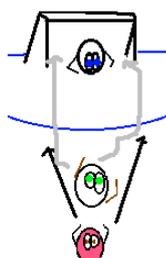
Título: pase pronto y definición

Objetivo: mejorar la definición después del pase

Materiales: balón

Participantes: tres

Organización y desarrollo del ejercicio. Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda.



Título: definición al palo contrario

Objetivo: desarrollar la definición al lado contrario

Materiales: siete conos y balón

Participantes:

Organización desarrollo del ejercicio: Colocamos a los jugadores en la frontal del área tal como muestra el gráfico adjunto. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo ("hay que cruzar el balón de sitio"). Para que sepan cómo hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado.



Título: definición después de un pase

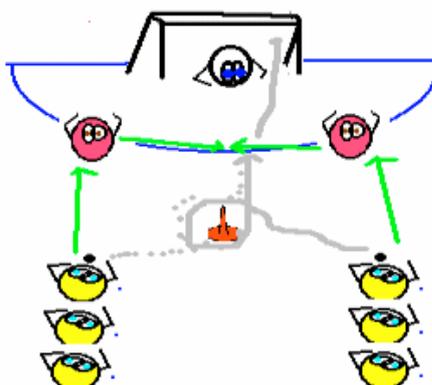
Objetivo: desarrollar la definición frontal después del pase

Materiales: cono y balón

Participantes: ocho

Organización desarrollo del ejercicio: Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros.

El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central situado en el camino, para acto seguido recibir el pase de su compañero y rematar a portería.



<http://www.libreriadeportiva.com/images/portadas/sesiones%20futbol%20aprender>.

Título: jugada con definición

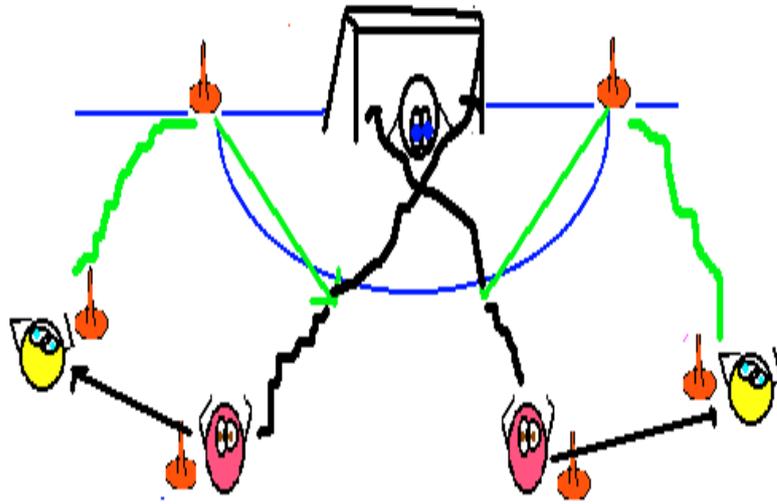
Objetivo: desarrollar la jugada con definición desde la banda

Materiales: balón y seis conos

Participantes: cinco

Organización desarrollo del ejercicio: Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos

las posiciones de las parejas y después de unos minutos las posiciones de los dos grupos.



<http://www.libreriadeportiva.com/images/portadas/sesiones%20futbol%20aprender>.

➤ **Golpeo de cabeza**

Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

Estas superficies de contacto corresponden con las siguientes:

- Frontal: Debemos intentar golpear siempre con esta zona, ya que nos aporta seguridad, potencia, precisión.
- Frontal lateral: Proporciona un golpeo con bastante potencia y precisión, la diferencia con el anterior estriba en que se realiza con un giro del cuello previo.
- Occipital: Lo utilizamos para las prolongaciones hacia atrás de la pelota ("peinar")
- Temporal: No se entrena, ya que su uso se restringe a los desvíos.

Un aspecto muy importante para el aprendizaje del golpeo con la cabeza es la forma de ejecución y que se aplicará en función del tipo de golpeo (remate) de cabeza que pretendamos realizar.

•Es importante tener una concentración total sobre la pelota para estudiar su trayectoria, la fuerza, la velocidad con que se aproxima... y en función de todo eso se escoge la superficie de contacto que el jugador utilizará. (“depende del momento”)

- Golpeos Frontales : La realización de este tipo de golpeo se conforma situando las piernas ligeramente abiertas, los brazos un poco separados del cuerpo y abiertos, el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás y se realiza un movimiento de vaivén de atrás hacia delante.
- Golpeos Laterales : La ejecución en cuanto a posicionamiento es la misma, la diferencia se encuentra en que en lugar de realizar el movimiento de atrás hacia delante se realiza un giro del cuello en el momento de impactar con el balón en la dirección que queramos enviar la pelota.

Título: golpeo de cabeza libre

Objetivo: mejorar la técnica de cabeceo

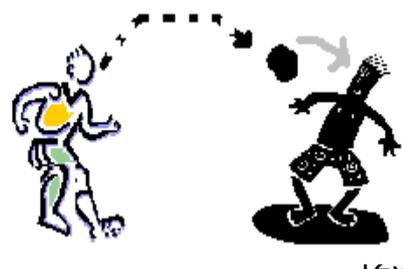
Materiales: balón

Participantes: uno

Organización desarrollo del ejercicio: El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza



Título: pases con la cabeza



Objetivo: desarrollar el pase con la cabeza

Materiales: balón

Participantes: dos

<http://www.escoladefutbol.com>

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

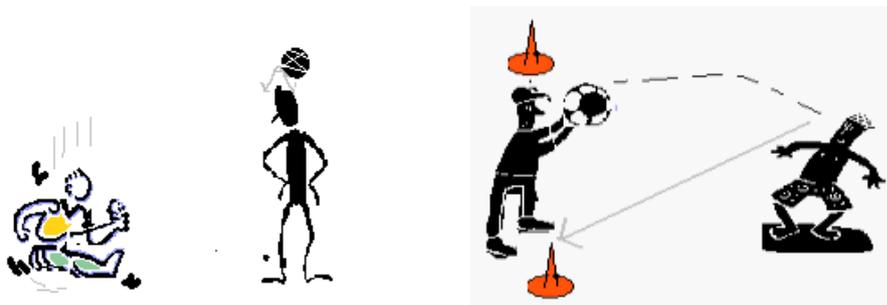
Título: cabeceo después de una acción

Objetivo: desarrollar la técnica de cabeceo después de una situación de juego

Materiales: balón

Participantes: dos

Organización desarrollo del ejercicio: En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza.



<http://www.escoladefutbol.com>

Título: pase y devolución

Objetivo: mejorar la técnica de cabeceo previo a un pase

Materiales: balón y dos conos

Participantes: dos

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

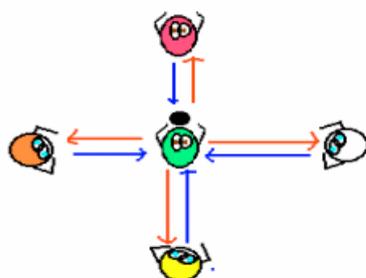
Título: rotación

Objetivo: desarrollar la devolución del pase de cabeza

Materiales: balón

Participantes: cuatro

Organización desarrollo del ejercicio: Formamos grupos de 5 jugadores que colocan tal como muestra el gráfico adjunto a continuación. El jugador central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos.



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec>

Taller N 7

Tema: Métodos de preparación física especial sin balón

Objetivo: definir el trabajo de preparación física sin balón según la forma correcta ejecución.

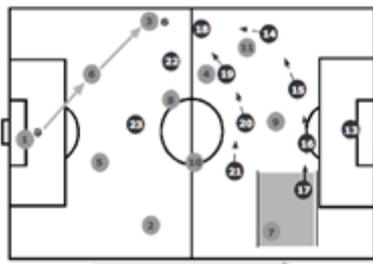
Desarrollo:

➤ Vigilancia

Principio táctico defensivo que consiste en velar y ocupar zonas del campo en las que a pesar de no haber atacantes, son importantes para conseguir los objetivos en defensa.

Método de vigilancia:

Cuando un equipo de fútbol realiza un marcaje en zona, mixto o combinado, independientemente de la zona en la que esté el balón, hay áreas en el terreno de juego que son potencialmente peligrosas si son ocupadas y aprovechadas por el contrario. Para evitar estas situaciones, se aplica la vigilancia de forma que en caso de que un atacante entrara en ellas, sería seguido de cerca por un defensor.



<http://www.tacticasdefutbol.com>

Objetivos de la vigilancia defensiva:

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

- a- Vigilar las zonas no ocupadas para evitar que sean aprovechadas por el equipo adversario.
- b- Controlar a los jugadores del equipo atacante para evitar ser sorprendidos.
- c- Y en general, dificultar la participación y la progresión en el juego del equipo adversario mediante el control visual de sus jugadores y de los espacios defensivos para poder anticiparse.

Clasificación de las vigilancias defensivas:

Las clasificaremos en dos tipos:

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

Ejercicios para la mejora de la vigilancia defensiva: ejercicio 1
5 contra 5 en espacio de juego de 20 x 30 metros

Objetivos:

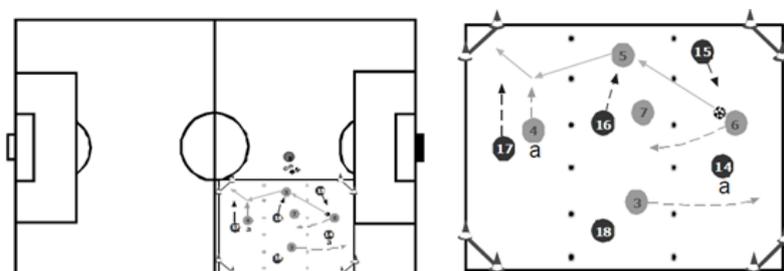
En el aspecto defensivo se produce la mejora de las vigilancias defensivas, las interceptaciones, la atención y concentración en el juego; mientras que en el aspecto ofensivo, principalmente, la mejora se produce en los cambios de orientación del balón, los desmarques de ruptura, los desdoblamientos, el pase y la movilidad de los jugadores sin balón.

Desarrollo:

El espacio de juego es de 20 x 30 metros, dividido en tres zonas de 10 x 20 metros cada una (zona defensiva, media y delantera). En cada esquina del rectángulo de juego se colocará una portería pequeña, de 2 metros de anchura (sin portero). Los jugadores se dividirán en dos equipos de cinco jugadores, situándose uno obligatoriamente, jugadores "a", en la franja delantera, mientras que los demás lo harán libremente.

El juego consistirá en llevar a cabo un 5 contra 5, intentando marcar más goles que el equipo adversario, pero siempre bajo la consigna de que en todo momento deberá existir un jugador del equipo atacante en la franja defensiva, realizando la vigilancia sobre el jugador adelantado "a" del otro equipo. En el caso de incumplimiento de la premisa, la posesión del balón pasará a ser del otro equipo y si se anotó un gol en la jugada, éste será anulado.

Duración: 3 series de 3 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.



Variante:

<http://www.tacticasdefutbol.com>

Igual, pero en vez de colocar un jugador obligatoriamente en la franja delantera (jugador "a"), se dejará total libertad a todos los jugadores, con el objeto de conseguir un mayor dinamismo y semejanza al juego real.

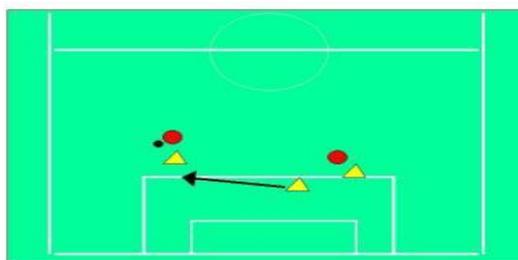
➤ **Cobertura.**

También se le conoce con el término de “Ayuda Defensiva”.

Es una habilidad defensiva grupal que consiste en desplazarse a una zona adecuada para realizar una ayuda a un compañero que se enfrenta al poseedor del balón y puede ser desbordado

La acción técnica simple es el desplazamiento.

Es frecuente encontrar a equipos que en su línea defensiva juegan con un “libre” o “líbero”. Pues la realización de coberturas, sería una de las funciones más importantes que debe realizar. Es lo que muchos entrenadores suelen llamar (más o menos correctamente) “salir a la espalda del defensor” o “ir al cruce”. Aunque en realidad no es una acción característica de un jugador o una línea (defensiva) sino que debe realizarlo cualquier jugador y casi en cualquier lugar del campo (según el sistema defensivo que cada equipo emplee) [en el ejemplo 2 la cobertura la realiza un medio centro a un jugador de banda.



<http://www.tacticasdefutbol.com>

Su complejidad radica en aspectos:

a) FÍSICOS (fatiga, lentitud)

B) PSICOLÓGICOS: atención, voluntad.

C) TÁCTICOS. Valorar:

- Velocidad de desplazamiento del poseedor
- Características técnicas del poseedor (velocidad, lateralidad)
- Lugar del terreno de juego
- Perpendicularidad a portería
- Posición del resto de compañeros y adversarios
- Sistema defensivo propio, resultado, tiempo que resta.

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

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

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

Ejercicios para la mejora de la cobertura: ejercicio 1



4 (dinámicos) contra 4 + Portero en una mitad de campo

Objetivos:

Propuesta analítica, muy básica, pero a la vez muy eficaz para el aprendizaje de los movimientos defensivos, (coberturas, presión individual, basculaciones y reducción del espacio de la línea defensiva).

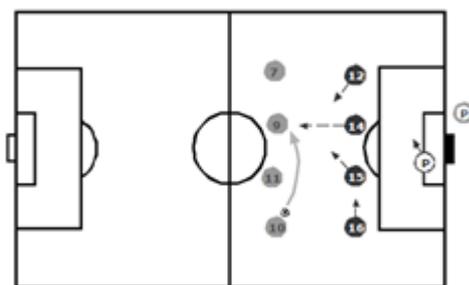
Desarrollo:

En una mitad de campo participan dos equipos de 4 jugadores cada uno más los 2 porteros.

Los equipos se sitúan enfrentados, orientándose sobre el ancho del terreno de juego. Los jugadores del equipo atacante se pasan el balón, mientras que el equipo defensor debe ir realizando los diferentes movimientos colectivos de coberturas, basculaciones, formación de diagonales o triángulos defensivos, en función de dónde se encuentre el balón. El portero también debe situarse a la vez que su defensa.

Duración: 2 series de 7 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

Cuando el entrenador lo considere oportuno los equipos cambiarán los roles.



<http://www.tacticasdefutbol.com>

Variantes:

1) Igual, pero sólo con un equipo y un jugador enfrente que se desplaza conduciendo el balón, al que la línea defensiva deberá responder adecuadamente.

2) Conforme el equipo va asimilando y mecanizando los diferentes movimientos defensivos se deberán realizar a mayor velocidad.

➤ **Entrada o barrida.**

Barrida se refiere a la destreza de usar sus pies para quitar la pelota a un oponente. Un equipo verdaderamente exitoso debe basarse en habilidades defensivas fuertes. Como tal, la habilidad de seguir, cerrar y barrerse a un oponente es una clave para el éxito de cualquier equipo.

Cualquiera que sea la posición o rol de un jugador en el campo, la habilidad para barrerse y ganar posesión de la pelota es vital. Defender es uno de los trabajos menos glamorosos en el campo. Sin embargo, cualquier purista de fútbol apreciará un atajo perfectamente coordinado tanto como cualquier otra técnica de juego.

Como con todas las demás técnicas de fútbol, los aspectos mentales desempeñan un rol importante en atajar exitosamente. Un jugador debe estar 100 por ciento comprometido y determinado a ganar la pelota, a la vez de siempre mantenerse tranquilo. Un jugador nunca debe tratar deliberadamente de golpear a un oponente. Los desafíos desanimados no sólo conducirán a fallar en ganar posesión sino también aumentarán el riesgo de lesión. Similarmente, son necesarios altos niveles de concentración y tranquilidad al igual que fuerza para barrerse bien.

La buena técnica puede ayudar a compensar por jugadores que son más débiles en otras áreas. Un jugador debe poder anticipar las acciones de un atacante y reconocer el momento correcto para barrerse. Un jugador también debe saber qué técnica de barrido escoger, dependiendo de la posición y movimiento del atacante.

Esto se desarrollará por medio de práctica y situaciones de juego.

Aptitud de los Atletas: El jugador principiante usualmente perseguirá la pelota o a un oponente que se acerca y hará algún tipo de esfuerzo para patear lejos la pelota.

El jugador o es vacilante y puede tener miedo de hacer atajos o está de alguna manera fuera de control y hace contacto con casi todo, excepto la pelota.

El jugador intermedio puede exitosamente enfocarse, seguir y cerrar a un oponente driblando la pelota.

El jugador tiene la coordinación de hacer buen contacto fuerte en la pelota, usando la parte interior del pie. Sin embargo, este jugador a menudo se caerá por fintas de un jugador atacante.

Método de la entrada o Barrida



Escuela de fútbol "Alberto Spencer" Ibarra

Cuando un oponente tiene la pelota, instruya al jugador a moverse rápidamente para cerrar la distancia con ese jugador. Conforme se acerca al jugador, disminuya velocidad y concéntrese. Enfoque la atención en la pelota, no en el cuerpo del oponente.

Tipos Principales de Barridos

1. **Barrido de Bloqueo Frontal**
2. **Barrido de Bloqueo Lateral**
3. **Barrido de Bloqueo de Suelo**
4. **Barrido de Deslizamiento**

Para ganar posesión de la pelota, todos los jugadores, incluyendo los delanteros, necesitan poder ejecutar correctamente estas diferentes técnicas de barrido. Los jugadores que no se barran correctamente

otorgarán tiros libres, aumentarán sus posibilidades de golpearse y generalmente aumentarán las posibilidades de sus oponentes atacantes.

Barrido de Bloqueo Frontal: Cuando un defensa se encuentra con un atacante de frente y con su cuerpo protegiendo la pelota, el jugador hace un contacto forzoso con el interior de su pie, a menudo al mismo tiempo que su oponente. El defensa necesita una base firme en donde su peso es transferido sobre y a través de la pelota. El pie de apoyo debe estar al lado de la pelota. El cuerpo superior debe inclinarse hacia el barrido, y todo el cuerpo trabaja en la acción. Se aplica presión firme y uniforme, usando los músculos tensados de la pierna.

Método de entrenamiento de Entrenamiento

- Mantener la vista en la pelota.
- Peso de cuerpo superior hacia delante.
- Coordinar movimiento del cuerpo.
- Aplicar fuerza máxima, tratando de bloquear la pelota, en vez de patearla.

Atajo de Bloqueo Lateral: Use este barrido cuando un atacante ha pasado parcialmente a un defensa o cuando el defensa trata de cerrar un intento de pase angulado. Esta técnica requiere buen equilibrio, debido al bloqueo que se está haciendo con una pierna extendida. La pierna extendida necesita ser tensada para hacer un contacto fuerte con la pelota. Es requerida una base estable para llevar a cabo la acción rápidamente. Finalmente, el tiempo total es muy importante.

Método de Entrenamiento

- Mantener la vista en la pelota.
- Enseñe a los atletas a no venderse conforme el atacante. Finge patear o pasar.
- Trate de tocar hombro con hombro antes de barrerse, ya que esto puede ayudar a reducir el riesgo de barrerse muy lejos y dejar que pase la pelota por la pierna de los jugadores.

Barrido de Bloqueo de Suelo: Si el atacante está en espacio y el bloqueo o barrido lateral no puede usarse, el barrido de suelo es una técnica útil. El defensa se “tira” a la pelota para evitar que el atacante pase. Sin embargo, el defensa permanece en sus pies lo más posible. El jugador se acelera en la acción bajando sus caderas, permitiendo al cuerpo irse rápidamente al suelo. Su pierna de contacto está levemente flexionada y tan tensa como sea posible y el peso corporal está lo más hacia delante posible para proporcionar un contacto general firme. El talón de la pierna de contacto puede ser anclado o presionado en el campo para aumentar la rigidez.

Barrido de Deslizamiento: Este es probablemente el barrido más emocionante. El defensa usa esta técnica en particular como un último recurso para prevenir que el atacante lo pase. Para ejecutar esta acción, el defensa se desliza en el suelo hacia la pelota y la juega, usando su pierna exterior. Esta acción es particularmente útil si la pelota está al lado de la línea de banda en donde puede ser jugada al toque. El barrido de deslizamiento también puede usarse como medio para ganar la pelota y cambiar la defensa en ataque. El defensa se desliza en una posición lateral baja y lleva la pierna de atajo hacia atrás y la balancea en la pelota. El jugador intenta atrapar la pelota para ganar posesión, sin embargo, si la situación es peligrosa, el jugador puede tratar y jugar la pelota directamente al toque.

Consejos de Entrenamiento — Similar al barrido de Bloqueo de Suelo

- Para desarrollar y mejorar la técnica de barrido, el entrenador tendrá que diseñar prácticas simples que involucren situaciones repetidas de uno-a-uno, en donde un defensa es animado a utilizar un amplio rango de técnicas de barrido como se menciona anteriormente.

- El entrenador también debe estar preparado para demostrar personalmente técnica de barrido cuando sea necesario.

CUÁNDO REALIZAMOS LA ENTRADA:

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

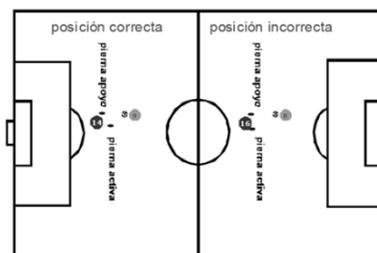
AL REALIZAR LA ENTRADA DEBEMOS TENER PRESENTE:

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

Clases de Entradas:

1- DE FRENTE:

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



<http://www.tacticasdefutbol.com>

Ejercicios para la mejora de la entrada: ejercicio 1

1 contra 1 en espacio de juego de 10 x 15 metros (entradas laterales)

Objetivo:

Mejora de las entradas laterales.

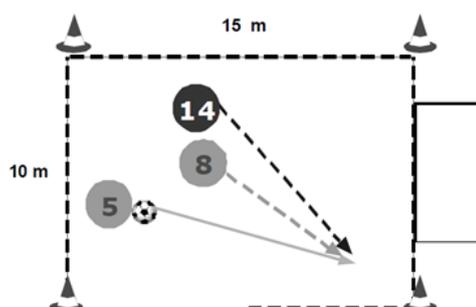
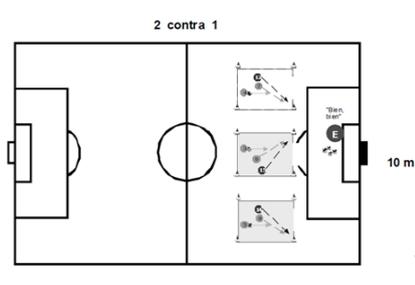
Desarrollo:

En un espacio de juego de 10 x 15 metros (3 campos) se enfrentan 2 jugadores de color rojo contra 1 de color azul.

El jugador nº 5 (color rojo) le pasa el balón a ras de suelo a su compañero, el nº 8. El jugador nº 14 (color azul) persigue al jugador nº 8 (color rojo) y realiza entrada lateral para recuperar el balón.

Trabajo de 6 segundos, con una pausa de 30 segundos. Ir variando las funciones de los jugadores.

Trabajo total de 10 minutos.



Variante:

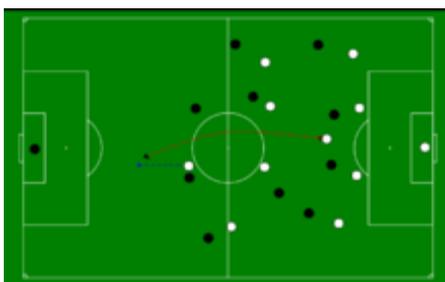
- 1) Pasar el balón a diferentes alturas.

➤ Desmarque táctico

El **desmarque táctico** es un principio estructural¹ del fútbol que consiste en desplazarse de la posición ocupada para recibir un pase y al tiempo librarse de la marca de un adversario. La forma de ejecutarlo es diferente en cada caso, por ejemplo, amagar una acción distinta a la que se pretende con objeto de intentar eludir al rival o salirse de su marca con el objetivo de estar libre para recibir el balón. Otras formas de desmarcarse tácticamente de un adversario serían dar un pequeño sprint hacia una dirección, amagar con irse y frenar.

Desmarque estratégico

El **desmarque estratégico** es parte del plan de ataque² estratégico del fútbol que consiste en desmarcar al rematador y entregarle la pelota. Al recibir la pelota, el rematador desmarcado no tiene enfrente defensor alguno que le dispute firmemente la pelota y puede intentar lograr un gol con la oposición todo lo más del guardameta. Se trata de un proceso de



ordenación de jugadas realizado en equipo.

Parlebas (1968), citado en Castelo, Jorge F. F. (1999). *Fútbol, estructura y dinámica del juego*.

Según **Castelo** cualquier método de juego ofensivo se fundamenta en 5 propósitos esenciales:

- El equilibrio ofensivo
- La elevada velocidad de transición desde las actitudes y los comportamientos técnico-tácticos defensivos hacia los ofensivos y los de centro de juego, desde la zona de recuperación de balón hacia la zona de remate.
- El relanzamiento del proceso ofensivo.
- Los desplazamientos ofensivos en anchura y profundidad.
- La circulación táctica.

Una vez analizadas las características anteriores llegamos a la conclusión de que el proceso ofensivo en cualquier deporte colectivo es una de las fases fundamentales del juego, cuyo objetivo principal sería la consecución del gol. Según **Teodorescu**, 1984: “*El proceso ofensivo está objetivamente determinado por el equipo que se encuentra en posesión*

del balón, con la intención de obtener un gol, sin infringir las leyes del juego”.

Una vez que un equipo se hace con la posesión del balón, a parte del objetivo final (marcar gol), también tiene una serie de ventajas que enumeramos a continuación:

- Temporizar el partido (ritmo de juego) según las circunstancias que más le convengan, por ejemplo si el resultado es favorable al equipo con posesión de balón, el ritmo de juego será menor.
- Distribución racional del espacio de juego.
- Mantener la posesión del balón durante el mayor tiempo posible con el objetivo de crear incertidumbre en el equipo contrario y a su vez, producir respuestas erróneas.
- Adecuar el ritmo de juego a la condición física del equipo poseedor (recuperación física).

2. El desmarque de ruptura

2.1 Aproximación conceptual

Analizados los principios del juego ofensivo, podemos afirmar casi con seguridad de que el desmarque de ruptura constituye una de las acciones técnico-tácticas ofensivas individuales más determinante del juego ofensivo.

Basándonos en la definición de desmarque: “acción consecuyente de todo jugador de ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión de balón”, concretamos la conceptualización del desmarque de ruptura; este desmarque se produce cuando el solicitante elude la vigilancia del adversario sobrepasando al poseedor del balón.

Por tanto todos los jugadores deben permanentemente buscar opciones de demarcación desde el mismo instante en que su equipo ha recuperado la posesión de balón. Cuando un jugador se desmarca,

determina la dirección, manera y momento oportuno del pase; ofreciendo una serie de estímulos relevantes al poseedor de balón.

El desmarque de ruptura permite:

- Otorgar el máximo número de posibilidades al poseedor de balón con objeto de disminuir su incertidumbre.
- No obligar al jugador con posesión del balón a realizar juego individual.
- Conseguir progresión (profundidad) y amplitud al juego ofensivo.
- Dotar de mayor velocidad a nuestro juego (imponer el ritmo de juego más adecuado a la situación).
- Intentar llegar en óptimas condiciones a la portería adversa.
- Anular el marcaje del adversario.
- Situarse en posición favorable al juego y al remate.

Observando las características anteriores podemos afirmar que el desmarque de ruptura depende de una serie de premisas: posición del poseedor del balón, ubicación de los adversarios, zona de juego en la que se realiza e inevitablemente de la reglamentación.

Respecto al desmarque de ruptura es inevitable que surjan una serie de interrogantes como son:

- **¿Dónde?** Bien a espacios libres para facilitar la posesión de balón o hacia espacios ocupados con el objetivo de táctica colectiva.
- **¿Cuándo?** Cuando el compañero con balón nos ve (avisos verbales) o cuando el compañero está en situación de pase. También existen otros factores como son físicos, técnicos o tácticos.
- **¿Cómo?** Mediante desplazamientos directos (cambios de ritmo, de dirección, fintas...) o dando señales verbales al poseedor. Siendo un aspecto fundamental no perder de vista el balón.
- **¿Quiénes?** Todos los jugadores del equipo con posesión de balón.

Para la ejecución correcta del desmarque en ruptura son necesarias una serie de exigencias tanto desde el punto de vista del pasador como del solicitante.

a. Exigencias del pasador

- Visión periférica de las posiciones y desplazamientos de compañeros y adversarios.
- Capacidad de decidir en el mínimo tiempo posible la mejor de las opciones que se ofrecen.
- Entregar el balón en el momento justo y oportuno.
- Sincronizar la velocidad del golpeo con la carrera del compañero.
- No desánimo si la entrega no fue buena.

b. Exigencias del solicitante

- Disponibilidad para ocupar espacios libres.
- Concentración en el juego.
- Predisposición hacia el jugador con balón.
- Desmarque hacia el lugar idóneo y en el momento justo.
- Gran sentido del juego sin balón.
- Sentido de sacrificio y solidaridad como jugador de equipo.



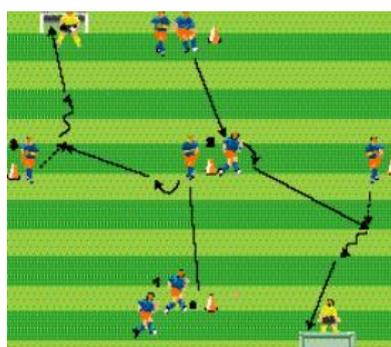
<http://www.futbol-tactico.com/es/futsal/61/futsal/iniciacion-al-desmarque-en-el-futbol-sala.html>

B.- Ejercicios de mantenimiento: Con ellos buscamos la estabilización o mejora de los componentes del rendimiento en algunas de sus formas y que casi siempre se dan en todos estos ejercicios donde a diferencia de

los anteriores se adicionan nuevos elementos técnicos (conducción, regate) ò táctico (marcajes y desmarques) que nos acercan a situaciones reales del fútbol.



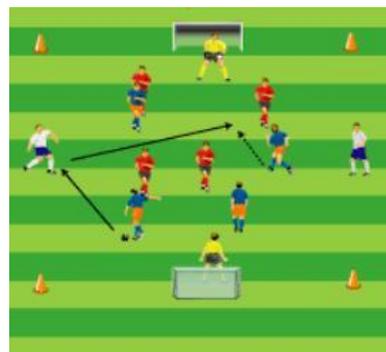
C.- Ejercicios de técnica individual o colectiva: El uso adecuado de los recursos técnicos es la finalidad de este tipo de entrenamiento. Para el futbolista, la base de la acción a lo largo del juego es la técnica, es su herramienta de trabajo. En el fútbol, la técnica debe de estar totalmente estabilizada siendo, al mismo tiempo, dinámica, variable y, por consiguiente, estrechamente ligada a la táctica. Cuando los recursos son en beneficio propio nos referimos a la técnica individual (ejemplo: técnica de golpeo y chute) y si son en beneficio del conjunto nos referimos a la técnica colectiva.



<http://www.tacticasdefutbol.com>

D.- Ejercicios de fútbol reducido: Con estos ejercicios avanzamos hacia situaciones de desequilibrio y finalización aplicando sobre todo la técnica rápida y la rapidez del tiro en los fundamentos ofensivos. En los defensivos toman relevancia las coberturas, permutas y el pensamiento táctico. En definitiva es un tipo de entrenamiento que podemos utilizar

para la consecución de los objetivos principales de una sesión de entrenamiento.



D.- Ejercicios de fútbol reducido: Con estos ejercicios avanzamos hacia situaciones de desequilibrio y finalización aplicando sobre todo la técnica rápida y la rapidez del tiro en los fundamentos ofensivos. En los defensivos toman relevancia las coberturas, permutas y el pensamiento táctico. En definitiva es un tipo de entrenamiento que podemos utilizar para la consecución de los objetivos principales de una sesión de entrenamiento. Se pueden realizar en igualdad numérica de los equipos o introducir “Apoyos o pivotes” (jugadores que apoyan siempre al poseedor del balón)

➤ **Permutas**

Principio táctico defensivo que realiza un jugador recién desbordado, que consiste en ocupar la posición y las funciones del compañero defensor que le hacía la cobertura y que sale al encuentro del poseedor del balón cuando el primero fue superado.

Método de entrenamiento:

Cuando el poseedor de la pelota supera a un defensor, el defensor que hacía la cobertura al desbordado, debe salir a su encuentro, dejando su sitio y funciones libres, que deberán ser tomados por el primer defensor que fue superado por el atacante. Es decir, un jugador defensor una vez es rebasado por el atacante, no debe quedarse quieto "mirando el partido" ni correr detrás de la pelota, sino que debe ocupar la posición del

compañero defensor que sale al encuentro del poseedor del balón. Se produce una permuta de posición y de funciones entre el defensor desbordado y el defensor que estaba ayudándole realizando una cobertura.

Objetivos de las permutas:



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

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

Requisitos para efectuar las permutas con eficacia:

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

Ejercicios para la mejora de la permuta: ejercicio 1

2 + portero contra 2 + portero en espacio de juego de 20 x 32 metros

Objetivos:

Mejora de las permutas, coberturas y las entradas en el aspecto defensivo. Desde el punto de vista físico se produce una mejora de la resistencia anaeróbica.

Desarrollo:

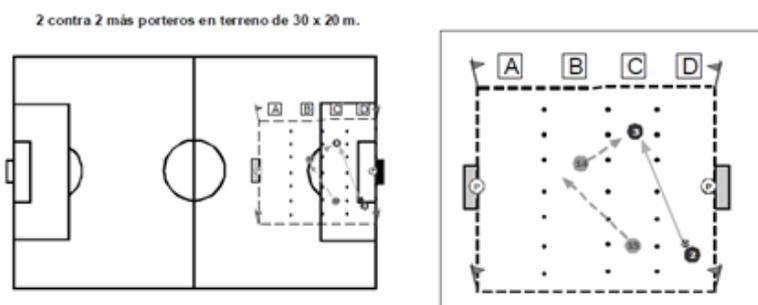
En un espacio de juego de 20 x 32 metros, con porterías normales y dividido en 4 zonas de 8 metros cada una (A, B, C, y D), se enfrentan 2 equipos de 2 jugadores cada uno más los porteros. En ataque, ambos equipos intentarán, tanto en el juego de equipo como en el individual conseguir el mayor número de goles posibles.

En defensa, una vez superado por el adversario, la tarea es ocupar la zona que tiene a su espalda el compañero que realiza presión sobre el poseedor del balón, es decir, hay que tratar de no estar en la misma zona o línea que el compañero, posicionándose por detrás, bien para realizar permuta o cobertura, según sea el caso.

Duración: 2 series de 5 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

Variante:

1) Variar el número de atacantes. Si queremos incrementar el trabajo defensivo pondremos algún jugador o comodín que juegue con el equipo atacante.

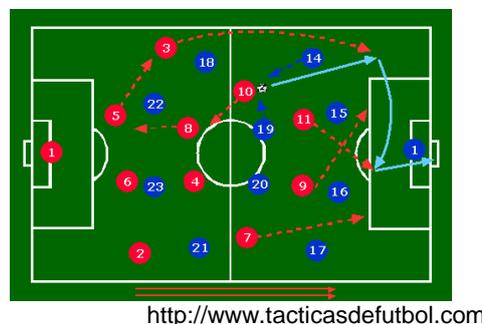


➤ Desdoblamiento.

Acción de desplazamiento por parte de un jugador en fase ofensiva, que permite ocupar la espalda de algún compañero en el lugar donde se está produciendo el ataque o también ocupar un espacio en otro sector del campo y poder generar superioridad numérica para atacar. Los desdoblamientos pueden ser individuales o colectivos.

El poder desdoblarse en ataque, es un aspecto fundamental para poder generar sorpresa en la elaboración de la posesión ya que muchas veces un buen desdoblamiento por sorpresa de un lateral o de un mediocampista genera confusión en las defensas rivales. Por eso mismo debido a que es una acción del juego que posee una alta cuota de efectividad si se realiza bien, además de todos los estudios que se han realizado sobre el juego del fútbol, se considera un principio táctico de evolución. El cual debe trabajarse constantemente en los entrenamientos, con ejercicios variados donde los jugadores sepan ¿por qué?, ¿cómo? y ¿cuándo? deben ejercer este principio tan importante del juego.

Los entrenadores deben lograr de dotar a los futbolistas de todas las herramientas individuales y colectivas para que puedan desempeñarse mejor en el campo de juego. Mientras más aspectos entrenes mejor harás a tus jugadores y posteriormente el juego colectivo se verá beneficiado.



Ejercicios:

Parte A

Juego para el automatismo del jugador en el desdoblamiento y asimilación del mismo.

Objetivo: Buscamos que el jugador se acostumbre a pasar el balón y buscar la posición del jugador receptor que beneficiará la superioridad numérica y el futuro desdoblamiento.

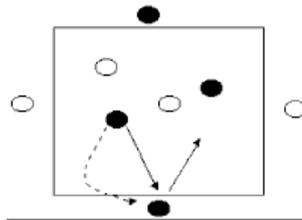
Forma: Cuadrado

Jugadores: 8 en cada cuadrado

Trabajan: 2 cuadrados cada vez. (16 jugadores).

Materiales: (8 conos, 2 juegos de petos, 2 balones)

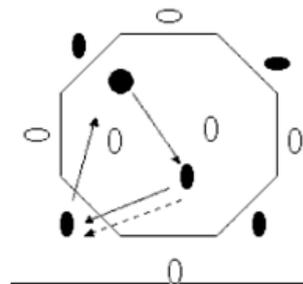
Desarrollo: Dentro del cuadrado hay un 2 x 2, y fuera habrá un jugador de cada equipo en cada uno de los lados. Posesión del balón y pase al



jugador del equipo que se encuentra fuera, intercambiando rápidamente la posición con este.

Parte B

Objetivo: Buscamos una mayor dificultad que en el anterior, al haber más jugadores participando y las zonas de pases ser más estrechas. Se aumentará la intensidad. Los 2 grupos que han estado trabajando anteriormente se fusionan en uno solo, que trabajará en una superficie con forma de octógono.



<http://futbolprotagonista.blogspot.com/2011/07/el-desdoblamiento.html>

➤ Repliegues

Los movimientos que realizan los jugadores del equipo que acaba de perder la posesión de balón tras su jugada de ataque. Con el objetivo de ocupar sus **posiciones defensivas** lo más rápidamente posible.

Así definimos a los repliegues, que se pueden clasificar de diferentes maneras:

Repliegue individual: el movimiento que realiza un solo jugador para ocupar su posición de partida defensiva.

Repliegue colectivo: conjunto de movimientos que realizan los distintos jugadores del equipo que tiene que defender, tienen que tener un orden lógico para distribuirse correctamente posiciones y marcajes.

Repliegue intensivo: se denomina así cuando las posiciones a ocupar son las más cercanas a la portería propia.

Repliegue no intensivo: cuando las posiciones defensivas son alejadas de la portería propia.

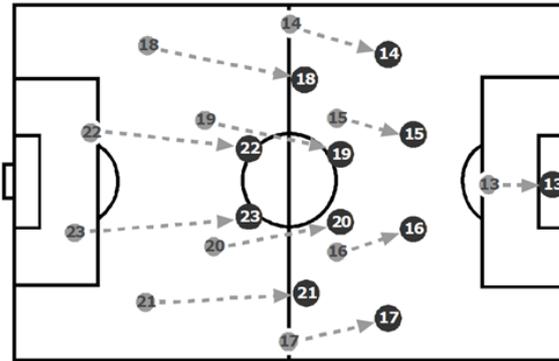
Repliegue posicional: cuando los jugadores ocupan sus posiciones habituales independientemente de la posición en la que se encontraran en el ataque

Repliegue oposicional: cuando los jugadores se repliegan sin respetar las posiciones individuales iniciales, sino que ocupan la posición defensiva más cercana para que éste sea rápido.

Aspectos favorables del repliegue

En un buen repliegue tenemos que tener en cuenta varios aspectos muy importantes.

- Posicionamiento defensivo rápido antes que el contrario
- Ocupación de los espacios libres
- Evitar la organización de ataque del equipo rival
- Distribuir los marcajes defensivos
- Equilibrio entre líneas



<http://www.tacticasdefutbol.com>

Ejercicios para la mejora del repliegue:

Ejercicio 1

Desde Ataque a Repliegue Avanzado:

Objetivos:

Mejora de los movimientos de ataque y de **Repliegue Avanzado**.

Para desarrollar una acción de ataque el equipo debe posicionarse con la amplitud y profundidad adecuadas para poder tener una buena circulación del balón.

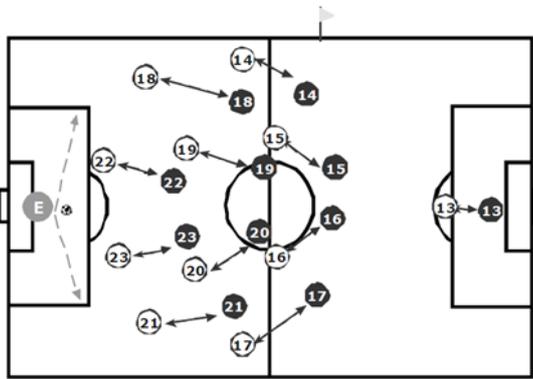
En defensa el equipo debe replegarse ordenadamente y quedar dispuesto para iniciar los movimientos colectivos de la fase defensiva en función de la posición del balón.

Desarrollo:

Participa un equipo con 11 jugadores, los cuales para que se orienten en las dos distintas posiciones realizan un movimiento colectivo desde la posición de repliegue (más corta y estrecha) a la posición de ataque (más amplia y profunda) y viceversa.

Al realizar el repliegue (movimiento de retroceso), los jugadores deberán correr lateralmente, para poder ver el balón que está en posesión del entrenador (el cual se mueve en posición más avanzada respecto a todos los jugadores), o bien la propia portería.

Duración: 2 series de 5 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.



<http://www.futbolfacilísimo.com/2011/05/repliegues.html>

6.7 IMPACTO

Impacto social por que el ser humano que se interesa y lee diariamente se instruye y adquiere su propio conocimiento, desarrollando sus sentimientos y valores que en la actualidad se han deteriorado; lo cual le permitió ser conocido como un ente positivo dentro de la sociedad.

6.8 DIFUSION

Se difundió entre los entrenadores y deportistas de las diferentes categorías de los colegios de la ciudad de Ibarra, la misma que fue acogida de la mejor manera, porque se percataron de lo importante que son los métodos de en la preparación física especial del Fútbol.

6.9. BIBLIOGRAFÍA.

Ares IkaránAitor, ChicharroFrancisco Tomás (2008) **MANUAL PARA EL ENTRENAMIENTO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE**, Editorial Paidotribo, Barcelona- España 15/01/2008 - 228 páginas

Alaminos, María José , Bastida, Alfredo, Sancho, Eva (2012) **COACHING DEPORTIVO. Mucho más que entrenamiento**, 26/11/2012- 272 páginas.

AnatolikAndreewiczBiriukov, (2007), **El MASAJE DEPORTIVO**, Editorial Paidotribo, 14/06/2007 - 292 páginas

Alcaraz FrattarolaCésar , Torrelles Sans Álex (2007), **MANUAL PARA LA**

ORGANIZACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL, Editorial Paidotribo, Barcelona- España 17/10/2007 - 204 páginas

BangsboJens (2008) , “**ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL**. Editorial Paidotribo. Barcelona-España , 26/02/2008 - 352 páginas

BenedekEndre (2006), **FÚTBOL INFANTIL**, Editorial Paidotribo, Barcelona- España 14/06/2006 - 396 páginas

BenedekEndre (2006), **DOSCIENTOS 50 EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO (FÚTBOL)**, Editorial Paidotribo, Barcelona-España 27/01/2006 - 142 páginas

ComettiG. , (2007), **El ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD**, Editorial Paidotribo, Barcelona- España 12/12/2007 - 200 páginas

Cometti . G. La **PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL**, Editorial Paidotribo, Barcelona- España 14/06/2007 - 176 páginas

ForanBill (2007), **Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento**, Editorial HISPANO EUROPEA, 2007 - 368 páginas

Goma Oliva Antonio (2007) Manual de entrenamiento de futbol Moderno. Editorial paidotribo. Barcelona- España 2/01/2007 - 212 páginas.

Holly Karapetkova (2009) **Fútbol (Soccer)**, Rourke Publishing Group, 01/08/2009 - 24 páginas

Koch Wolfgang ,Eibmann Hans-Jörg (2006) **FÚTBOL BASE. (12-13 años). Programas de entrenamiento**, Editorial Paidotribo, Barcelona-España 01/01/2006 - 264 páginas

Lagaz Arrese Alejandro, (2012) **MANUAL DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (Cartoné y Bicolor)**, 15/10/2012- 1012 páginas

Marseillou Patrice, (2007) **Fútbol: Programación anual del Entrenamiento párrafo 18 Años Y seniores**,

Editorial: Badalona, Barcelona: Editorial Paidotribo, © 2007.

OlivaGoma Antonio, (2007), **MANUAL DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL MODERNO**, Editorial Paidotribo, Barcelona- España 12/01/2007 - 212 páginas

Platonov, Vladimir N., Bulatova Marina (2007) La **PREPARACIÓN FÍSICA**, Editorial Paidotribo, Barcelona- España 14/06/2007 - 408 páginas

Reyes Gabriel Isaac (2007) **Fuerza Específica de Alto Rendimiento Aplicada Al Fútbol**, Lib Deportivas Esteban Sanz, 2007 - 175 páginas

RodríguezBarnadaJoan, Pombo-Fernández Manuel, BrunetXavier Pamies, Sánchez Requena Bernardo, (2004) **ELECTROESTIMULACIÓN** Editorial Paidotribo, Barcelona- España 23/09/2004 - 179 páginas

Reyes Isaac Gabriel, (2007) **Fuerza Específica de Alto Rendimiento Aplicada Al Fútbol**, Lib Deportivas Esteban Sanz, 2007 - 175 páginas

VasconcelosRaposoAntonio (2005), **PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, Editorial Paidotribo, Barcelona- España 01/01/2005 - 200 páginas

Lincografía:

www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php

www.deportedigital.galeon.com/entrena/entrenam.htm

www.monografias.com › Salud › Deportes

espanol.answers.yahoo.com › ... › Deportes › Deportes

preparador-fisico-cuba.blogspot.com/

www.ipef.edu.ar/investigacion/nucleo/ulpgc/pon5b.pdf

www.libreindirecto.com/index.php/especifica.html - España

www.monografias.com › Educación

www.monografias.com › Salud › Deportes

[Monografía Fútbol: Preparación Física en la edad infanto - juvenil ...](#)
www.emagister.com › ... › Cursos gratis Ciencias › Cursos gratis Física

deportesaludable.wikispaces.com/PREPARACI3N+F3SICA

<http://www.efdeportes.com/efd28/prepdep.htm>

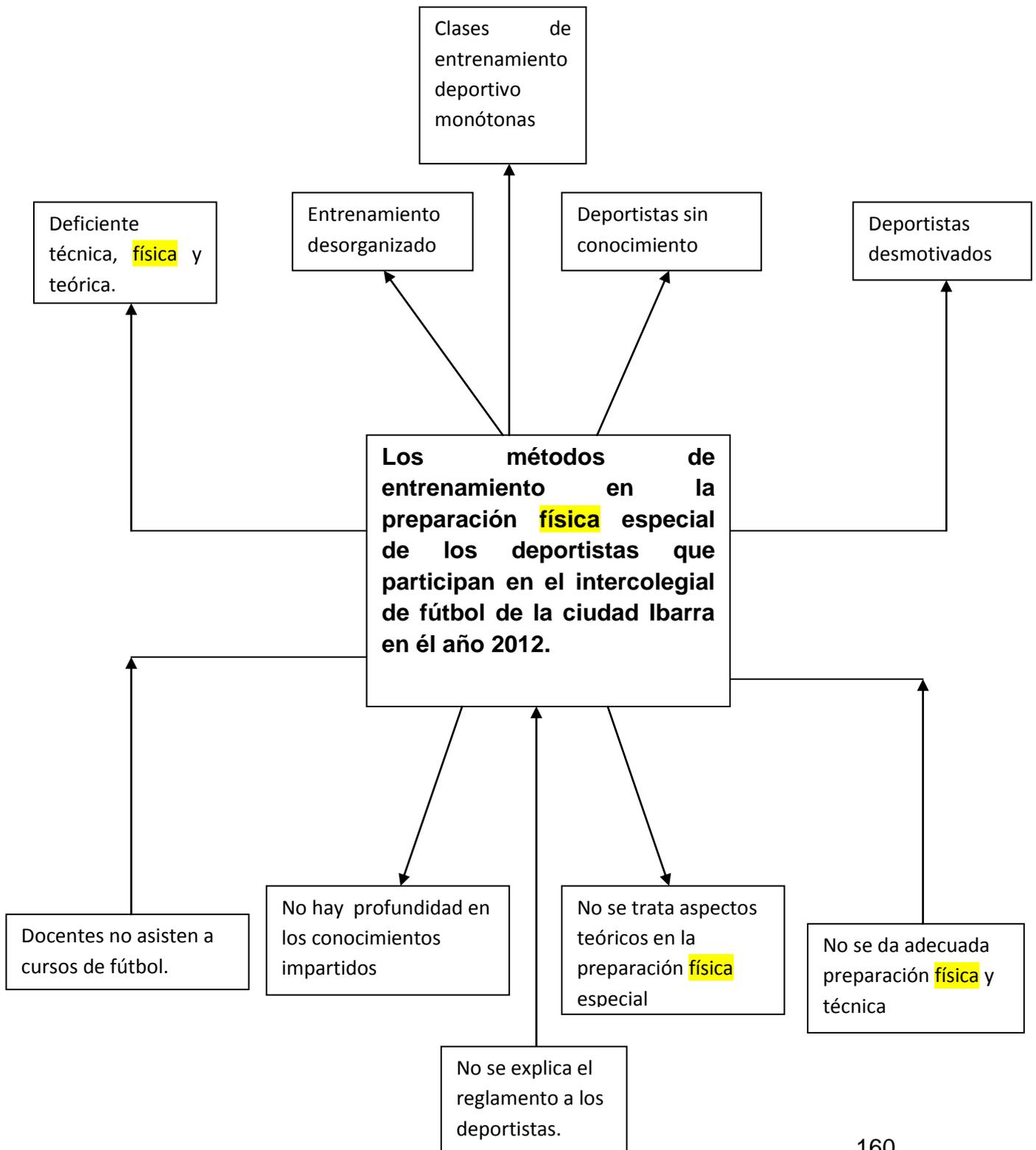
<http://www.libreindirecto.com/index.php/especifica.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci3n>

ANEXOS

Anexo 1

Árbol de problemas



Anexo 2

Matriz de Coherencia

Formulación de problema	Objetivo general
¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012?	Determinar los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.
Interrogantes	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012?• ¿Que medios son los empleados en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.• ¿Cuál es la propuesta alternativa para mejorar la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012?	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.• Detectar los medios empleados en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.• Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad de Ibarra en el año 2012.

Anexo3

Encuesta:

UNIVERSIDAD "TÉCNICA DEL NORTE"

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Estimado estudiante:

Tema: Los métodos de entrenamiento en la preparación física especial de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad Ibarra en el año 2012.

La presente encuesta pretende averiguar cómo se da la preparación física especial en el entrenamiento de los deportistas que participan en el intercolegial de fútbol de la ciudad Ibarra y su influencia en rendimiento deportivo en el año 2012.

Para llenar este instrumento consigne la respuesta que usted considere correcta., no olvide que de su respuesta depende el éxito de este trabajo.

1.- Dentro de la preparación física que tiempo dedicas al entrenamiento del fútbol?

0h30 m

0h45m

0h60m

1h15m

2.- Cuantos días a la semana entrenas la práctica deportiva.

1 día

2 días

3 días

4 días

ningún día

3.- ¿En las sesiones de entrenamiento; realizas con tus compañeros periodos de carrera continua durante un tiempo prolongado?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- ¿En la sesión de entrenamiento del fútbol; realizas carreras con cambios de ritmo y velocidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

--	--	--	--

5.-¿Utilizas distintos materiales para mejorar la conducción y fintas, con el objetivo de superar desde el primer momento al jugador contrario?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.- ¿Dentro de la preparación física realizas repeticiones con balón en tramos cortos, similares a las situaciones de juego?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7.- ¿En el entrenamiento deportivo del futbol; cuánto tiempo dedicas a la técnica de cabeceo y definición?

0h30m	0h45m	0h60m	Nada

8.- ¿En el entrenamiento de fútbol; practicas técnicas de entradas y barridas para el apoderamiento del balón?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Entrenas los diferentes gestos técnicos de regate con protección y velocidad utilizando los siguientes materiales?

conos	Estacas	tapas	Ninguno

10.- ¿Para mejorar tu conducción de balón y definición al arco realizas varias repeticiones similares al juego?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de una forma de entrenamiento dirigidos a un objetivo.	MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	Tipos de métodos	<p>Método continua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua <p>Método fraccionado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fartlek • Crosscontry • Repeticiones • Intervalos: Intensivo y Extensivo
Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo de las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.	PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	Con balón	<ul style="list-style-type: none"> • Pases • Conducción • Control • Regates • Definición • Golpeo de cabeza
		Sin balón	<ul style="list-style-type: none"> • Vigilancias • Cobertura • Entrada • Desmarques • Permutas • Desdoblamientos

Anexo 4 Matriz Categorical

Anexo 5

CERTIFICADOS

Anexo 6 Fotografías



