



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA

TEMA:

LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN “TIC” EN EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL, EN LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013.

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

Autor:

Ramírez Rea Stalin Mauricio.

Director:

Msc. Fabián Yépez

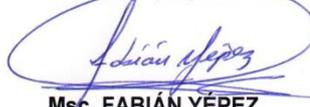
Ibarra, 2014

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del trabajo de grado del siguiente tema: **“LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN-TIC EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL, EN LA CATEGORIA INTERMEDIA DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013.”**, trabajo realizado por el señor: **STALIN MAURICIO RAMÍREZ REA**, previo a la obtención del Título de Licenciado de Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



Msc. FABIÁN YÉPEZ
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Las metas propuestas en la vida son parte de un esfuerzo y superación personal, si tu deseas lograrlo, solo hay que encomendarse a Dios y seguir para adelante tras de lo que anhelas.

El presente trabajo de grado es una muestra de aquello, quiero dar las gracias a mis padres, los consejos y deseos expuestos por parte de ellos, se manifiestan en esta meta alcanzada.

A mi pareja, gracias por la comprensión, ayuda y apoyo brindado en los momentos que más necesité de ti. Te amo.

Y finalmente quiero dedicar todo mi trabajo a la personita que me enamoró desde el primer día que le conocí y le tuve en mis brazos, a mi hija Isabel Ramírez, eres el motor que mueve mi vida, este esfuerzo te lo dedico porque Te amo mi princesita.

STALIN RAMÍREZ.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por darme la facultad y la capacidad de superar todos los obstáculos encontrados en el camino hacia la meta trazada en mi vida profesional.

Un eterno agradecimiento a la **Universidad Técnica del Norte**, que junto a la **Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología** y la carrera de **Entrenamiento Deportivo**, me permitieron formar parte de esta prestigiosa institución, a mis docentes a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias por sus enseñanzas; ya que supieron prepararme para un futuro competitivo y formarme como un ser humano integral.

Un agradecimiento especial al **Doctor Vicente Yandún**, guía fundamental en mi formación académica, al **Director de Tesis el Msc. Fabián Yépez**, quién me ayudó en todo momento, guiándome con su conocimiento, para lograr la culminación del presente tema de investigación.

STALIN RAMÍREZ.

ÍNDICE GENERAL

Contenido	Pág.
Aceptación del tutor.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general.....	v
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii

CAPÍTULO I

1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.4.1 Unidades de Observación.....	3
1.4.2 Delimitación Espacial.....	3
1.4.3 Delimitación Temporal.....	3
1.5 OBJETIVOS.....	3
1.5.1 Objetivo General.....	3
1.5.2 Objetivos Específicos.....	3
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	4
1.7 FACTIBILIDAD.....	5
2 MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
2.1.1 Fundamentación Epistemológica.....	6
2.1.1.1 Teoría Constructivista.....	6
2.1.2 Fundamentación Filosófica.....	7
2.1.2.1 Teoría Humanista.....	7
2.1.3 Fundamentación Sociológica.....	8
2.1.3.1 Teoría socio – crítica.....	8

2.1.4 Fundamentación Psicológica.....	9
2.1.4.1 Teoría Cognitiva.....	9
2.1.5 Fundamentación pedagógica.....	10
2.1.5.1 Teoría naturalista.....	10
2.1.6 Fundamentación axiológica.....	11
2.1.6.1 Teoría axiológica.....	11
2.1.7 Fundamentación Educativa.....	12
2.1.7.1 Desarrollo motor.....	12
2.1.8 Tecnologías de la Información y Comunicación.....	13
2.1.9 Tic Clasificación.....	13
2.1.10 TIC Generales.....	14
2.1.10.1 Procesadores de texto.....	14
2.1.11 TIC Específicas.....	15
2.1.12 TIC Internet.....	21
2.1.13 Relación de la tecnología de la información y comunicación con el deporte.....	25
2.1.14 Paradigmas Tecnológicos.....	26
2.1.15 Proceso Entrenamiento del Fútbol.....	28
2.1.15.1 La enseñanza del Fútbol.....	28
2.1.16 Aplicación de las TIC en la enseñanza del futbol.....	29
2.1.17 Periodización y planificación del entrenamiento deportivo.....	31
2.1.17.1 Estructura Cíclica del Entrenamiento.....	31
2.1.17.1.1 Megaciclo.....	31
2.1.17.1.2 Macrociclo.....	32
2.1.17.1.3 Mesociclo.....	32
2.1.17.1.4 Microciclo.....	32
2.1.17.2 Periodos del Entrenamiento.....	33
2.1.17.2.1 Periodo de preparación general.....	33
2.1.17.2.2 Periodo de preparación especial.....	33
2.1.17.2.3 Periodo Competitivo.....	34
2.1.17.2.4 Periodo de Transición.....	35
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	35

2.3	GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	36
2.4	INTERROGANTES	38
2.5	MATRIZ CATEGORIAL	39
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	40
3.1.1	Investigación Bibliográfica.....	40
3.1.2	Investigación de Campo.....	40
3.1.3	Investigación Descriptiva.....	40
3.1.4	Investigación Propositiva.....	41
3.2	MÉTODOS.....	41
3.2.1	Método Empírico	41
3.2.1.1	Observación Científica.....	41
3.2.1.2	Recolección de datos	41
3.2.2	Método Teórico.....	41
3.2.2.1	Método Científico.	41
3.2.2.2	Método Inductivo	42
3.2.2.3	Histórico Lógico.....	42
3.2.2.4	Método Inductivo – Deductivo.....	42
3.2.2.5	Método Analítico-Sintético	43
3.2.2.6	Método Estadístico	43
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	43
3.3.1	Encuestas.....	43
3.4	POBLACIÓN.....	44
3.5	MUESTRA	45
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	46
4.1	ENCUESTAS.....	46
4.1.1	Encuesta a Entrenadores	46
4.1.2	Encuesta a Deportistas	63
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
5.1	CONCLUSIONES	70
5.2	RECOMENDACIONES	71
6	PROPUESTA ALTERNATIVA	73

6.1	TÍTULO.....	73
6.2	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	73
6.3	FUNDAMENTACIÓN.....	74
6.4	OBJETIVOS	74
6.4.1	Objetivo General.....	74
6.4.2	Objetivos Específicos.....	74
6.5	UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	75
6.6	DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	75
6.6.1	Guía Didáctica.....	76
6.7	IMPACTO.....	192
6.8	DIFUSIÓN.....	192
6.9	BIBLIOGRAFÍA	193
6.10	LINCOGRAFÍA.....	195
6.11	ANEXO 1	196
6.11.1	Matriz Coherencia	196
6.12	ANEXO 2	197
6.12.1	Matriz Categorical	197
6.13	ANEXO 3.....	198
6.13.1	Árbol de problema.....	198
6.14	ANEXO 4.....	199
6.14.1	Encuestas.....	199
6.14.1.1	Encuesta a entrenadores.....	199
6.14.1.2	Encuesta a deportistas.....	202

INDICE DE TABLAS

TABLA 4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	47
TABLA 4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	48
TABLA 4.3 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	49
TABLA 4.4 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	50
TABLA 4.5 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	51
TABLA 4.6 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	52
TABLA 4.7 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	53
TABLA 4.8 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	54
TABLA 4.9 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	55
TABLA 4.10 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	56
TABLA 4.11 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	57
TABLA 4.12 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	58
TABLA 4.13 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	59
TABLA 4.14 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	60
TABLA 4.15 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	61
TABLA 4.16 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	62
TABLA 4.17 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	64
TABLA 4.18 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	65
TABLA 4.19 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	66
TABLA 4.20 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	67
TABLA 4.21 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	68
TABLA 4.22 RESULTADOS DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	69

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 4.1 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	47
FIGURA 4.2 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	48
FIGURA 4.3 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	49
FIGURA 4.4 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	50
FIGURA 4.5 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	51
FIGURA 4.6 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	52
FIGURA 4.7 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	53
FIGURA 4.8 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	54
FIGURA 4.9 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	55
FIGURA 4.10 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	56
FIGURA 4.11 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	57
FIGURA 4.12 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	58
FIGURA 4.13 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	59
FIGURA 4.14 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	60
FIGURA 4.15 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	61
FIGURA 4.16 RESULTADO DE LA ENCUESTA A ENTRENADORES	62
FIGURA 4.17 RESULTADO DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	64
FIGURA 4.18 RESULTADO DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	65
FIGURA 4.19 RESULTADO DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	66
FIGURA 4.20 RESULTADO DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	67
FIGURA 4.21 RESULTADO DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	68
FIGURA 4.22 RESULTADO DE LA ENCUESTA A DEPORTISTAS.....	69

RESUMEN

La investigación que se realizó en los Colegios establecidos de la ciudad de Ibarra a entrenadores y deportistas de la categoría intermedia de la disciplina del fútbol, permitió observar en los entrenadores la falta de uso de las TIC en el entrenamiento deportivo, junto con esto la falta de interés por parte de los deportistas, debido a los entrenamientos tradicionales, todo esto ocurre porque existe un desconocimiento del uso de las TIC para la preparación de los planes de entrenamiento deportivo, produciendo un deficiente rendimiento tanto en lo colectivo y en lo individual. El problema de investigación observado en los entrenadores y deportistas, permite analizar a fondo el tema planteado, para encontrar la solución que elimine esta falta de conocimiento del uso de las TIC, para lo cual recopilamos la información necesaria sobre las TIC aplicadas al entrenamiento deportivo, de esta manera detallaremos los tipos, sus funciones y sus características principales, todo esto en base a la utilización de métodos y técnicas de investigación que permiten establecer cuál de estos es el adecuado para el desarrollo del trabajo de grado. Determinada la metodología a seguir, se realizó un análisis minucioso de las encuestas realizadas a cada entrenador y deportista, determinando como resultado la falta de conocimiento en el manejo de programas especializados en el entrenamiento deportivo del fútbol, esto permitió realizar de manera detallada las conclusiones y recomendaciones analizadas en base a los resultados obtenidos. Y finalmente se realizará la propuesta de una guía didáctica, donde se indica el manejo e instrucciones de uso de un conjunto de los mejores programas deportivos especializados en el entrenamiento del fútbol, esto servirá para los entrenadores de los colegios de Ibarra y apoyará al desarrollo de la carrera de Licenciatura de Entrenamiento Deportivo, ya que las nuevas tecnologías presentan una gama de alternativas en la actualidad, para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo.

ABSTRACT

The research was conducted in the schools established in the city of Ibarra coaches and athletes in the intermediate category of the discipline of football coaches allowed to observe the lack of use of IC Tin sports training, and the lack of interest from athletes for traditional workouts, all this because there is lack of the use of ICT for the preparation of plans for sports training, resulting in poor performance of the teams. The research problem observed in the coaches and athletes to analyze thoroughly the question asked, to find the solution to eliminate this lack of knowledge of the use of ICT, for which we collect the necessary information on ICT applied to sports training, thus detail the types, functions and its main features, all based on the use of research methods and techniques that allow to establish which of these is right for the development of the thesis. The methodology to be determined, a thorough analysis of surveys each coach and athlete was performed, determining as a result of lack of knowledge in handling specialized in sports soccer training programs, this allowed for in detail the findings and recommendations analyzed based on the results obtained. And finally the proposal of a tutorial, where handling and instructions forest of the best sports programs specializing in soccer trainings indicated, place it will serve for the development of the Bachelor of Athletic Trainings new technologies present a range of alternative sat present, for the development of sports training.

INTRODUCCIÓN

Las tecnologías de la información y la comunicación TIC, están asociadas de manera indispensable a la informática, como concepto podemos decir que es el conjunto de recursos, procedimientos y técnicas usadas en el procesamiento, almacenamiento y transmisión de información.

Las tecnologías de la información y la comunicación pueden permitir desarrollar nuevas estrategias metodológicas en el entrenamiento deportivo del fútbol, convirtiéndose en un recurso de apoyo para las mismas, muchos entrenadores a nivel mundial ya están introduciendo las TIC en sus entrenamientos diarios. No obstante en el Ecuador existe poco interés sobre el aprendizaje y la puesta en práctica de estos recursos esenciales, aprender algún deporte a través de las TIC representa, sin lugar a dudas, la parte más controvertida de esta relación, ya que utilizar un ordenador sentado en una silla está radicalmente en oposición con las filosofías del deporte.

En el transcurso de la elaboración del trabajo de grado vamos a demostrar que esta controversia es totalmente errada, el entrenamiento deportivo junto a las TIC puede ir de la mano y conjugarse de la manera exacta y precisa. Todo está en el cómo hacerlo y el saber hacerlo, para lograr el objetivo planteado se realizó una guía didáctica, la cual permitirá a los entrenadores principalmente de los colegios de la ciudad de Ibarra y los que deseen hacer uso de la misma, tener una herramienta práctica del uso de las TIC aplicadas al entrenamiento deportivo del fútbol, para lo cual se ha estructurado la investigación en los siguientes capítulos:

En el Capítulo I se desarrolla los antecedentes el planteamiento del problema para poder explicar cómo y dónde se originó, la formulación del

tema, la delimitación temporal y espacial, los objetivos y finalmente la justificación.

En el Capítulo II se hace mención del marco teórico con fundamentaciones teóricas y personales relacionadas con el problema a investigarse, se incluye un glosario de términos desconocidos con su respectivo significado y las principales interrogantes con la respectiva matriz categorial.

En el Capítulo III se expone la metodología en general que se usará durante toda la etapa investigativa acorde a los métodos, técnicas, instrumentos, poblaciones y muestras.

En el Capítulo IV se describe el análisis e interpretación de los resultados obtenidos una vez que se aplicó la encuesta a los entrenadores y deportistas de los colegios de la ciudad de Ibarra.

En el Capítulo V se presentan las conclusiones a las que se llegó, luego de analizar cada una de las respuestas obtenidas por parte de los entrenadores y deportistas que fueron encuestados, posteriormente se establecen ciertas recomendaciones sugeridas para el aprendizaje del uso de las TIC en el entrenamiento del fútbol.

En el Capítulo VI se hace mención de la propuesta alternativa con su respectivo título, la justificación de su desarrollo y la importancia de la misma que contribuirá con la solución del problema encontrado.

CAPÍTULO I

1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

En los últimos años se ha vivido un boom de las tecnologías de la información y comunicación las cuales se han convertido en base para el desarrollo de todos los ámbitos existentes en la actual sociedad.

El deporte no es la excepción ya que es imprescindible el uso de estas herramientas para efectos de optimizar los procesos metodológicos, además para las preparaciones competitivas proveen nuevas posibilidades para tener mecanismos eficaces, con el fin de llegar a obtener un nivel de excelencia, y finalmente llegar al triunfo.

Cada práctica deportiva exige un requerimiento específico de conocimientos por parte del entrenador, por eso es imprescindible que esté al tanto de la tecnología actual, para usarla en su beneficio, tradicionalmente el personal encargado de la enseñanza de la disciplina del fútbol no ha requerido de estudios preliminares y ha existido poco interés para capacitarse en las tecnologías de la información y comunicación.

Es por ello que se investigará a las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Ibarra si aplican el uso de las tecnologías de información en el proceso de entrenamiento del fútbol.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los logros de un deportista está condicionado en gran medida, por el estilo de dirección que aplique el entrenador en todo el proceso de preparación y competición; situación que se ve influenciada por múltiples factores, dentro de los principales tenemos el dominio y nivel de actualización que posee el entrenador sobre los modelos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

Un entrenador debe tener los conocimientos de las bases metodológicas del entrenamiento deportivo, la diversidad de modelos de la planificación y sobre todo el uso de las tecnologías de la información y comunicación que permitan analizar, conocer y comprender los fundamentos del deporte, así como el control del proceso de entrenamiento.

Los colegios de la ciudad de Ibarra en su proceso de preparación de estudiantes para participar en los campeonatos intercolegiales de la disciplina colectiva del fútbol se vienen basando en procesos empíricos y repetitivos, ya que el personal que poseen tiene muy buena voluntad, pero carece de los conocimientos y recursos suficientes para poder llevar a cabo una enseñanza adecuada. Es muy importante por tanto plantear la necesidad de especialización, de formación de los entrenadores deportivos, diferenciando al que entrena en categorías de iniciación del que entrena en la alta competición.

Esta situación ha hecho que el enfoque del problema recaiga sobre el proceso de entrenamiento y el beneficio de la aplicación de las Tecnologías de Información y Comunicación en el mismo, ya que con las TIC tenemos la posibilidad de crear una planificación adecuada del entrenamiento y mantener una constante interacción entre deportista entrenador, aspecto clave para llegar al éxito dentro de la competitividad.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las Tecnologías de la Información y Comunicación que usan los Colegios de la ciudad de Ibarra para mejorar los procesos de entrenamiento en la disciplina del fútbol?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de Observación

Deportistas de la categoría intermedia de los colegios de la ciudad de Ibarra.

1.4.2 Delimitación Espacial

Esta investigación se desarrolló en los colegios de la ciudad de Ibarra.

1.4.3 Delimitación Temporal

La investigación se realizó en un lapso de 6 meses, durante el año lectivo 2012- 2013.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

Determinar las tecnologías de la información y comunicación “TIC” en el proceso de entrenamiento del fútbol, en la categoría intermedia de los colegios de la ciudad Ibarra durante el año 2012 – 2013.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Indagar los procesos de entrenamiento que utilizan los colegios de la ciudad de Ibarra en la práctica del fútbol, de la categoría intermedia.

- Identificar qué variedad de Tecnologías de la Información y Comunicación usan los colegios de la ciudad de Ibarra en el proceso de entrenamiento de sus deportistas en la disciplina del fútbol.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación en los procesos de entrenamiento del fútbol en los colegios de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Las Tecnologías de la Información y Comunicación son la base fundamental en el desarrollo de la sociedad actual, su utilidad se observa mediante su aplicación en diversas ciencias, el deporte no es la excepción y su uso es primordial en el presente e indispensable en un futuro.

La incorporación de las TIC a los procesos entrenamiento deportivo supone un cambio en las estrategias metodológicas por parte del entrenador, además de una formación específica. Por otro lado, el uso de las TIC provoca una evolución de la metodología que permite mantener al deportista en un proceso que tiene ventajas importantes como la atención a la diversidad y el acercamiento a las Tecnologías de la Información y Comunicación.

Los Colegios de la ciudad de Ibarra forman deportistas en sus instituciones mediante procesos de entrenamiento deficientes y poco efectivos, esto en vista que los entrenadores no actualizan sus conocimientos acordes con la tecnología de la Información y Comunicación.

En vista de lo acontecido se plantea una solución basado en el uso de las tecnologías de la información y comunicación incorporadas como

recurso de apoyo a las explicaciones del entrenador, con la finalidad de mejorar los procesos de entrenamiento e influenciar positivamente en el incremento de la motivación de los jugadores de los distintos colegios de la ciudad de Ibarra.

Con la presente investigación se busca elaborar una propuesta alternativa para mejorar el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación en los procesos de entrenamiento del fútbol en los colegios de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.

1.7 FACTIBILIDAD

Es posible realizar el trabajo de grado por cuanto tenemos la apertura y facilidad de acceder a la información de los colegios de la ciudad de Ibarra, además de existir suficiente información bibliográfica que sustente nuestra investigación, no obstante se cuenta con el asesoramiento de personas preparadas en este campo y disponibilidad de tiempo para desarrollarla.

La investigación planteada se realizará de manera responsable, positiva y acorde a la necesidad que presenta la sociedad, esto constituirá un aporte para beneficio de entrenadores y deportistas.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La historia de la humanidad puede dividirse en distintas fases o períodos que se caracterizan por utilizar diferentes “herramientas tecnológicas” para procesar, almacenar y recuperar la información. Cada cambio a nivel comunicativo ha dado lugar a cambios radicales en la organización del conocimiento, en las prácticas y formas de organización social.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han convertido en poderosas herramientas para acceder a cualquier tipo de información, procesarla y transformarla; aumentando las capacidades naturales de las personas permitiéndoles realizar tareas que no podrían hacer por sí mismas.

2.1.1 Fundamentación Epistemológica

2.1.1.1 Teoría Constructivista

Según Martínez & Guillaumin (2010) afirma:

El enfoque constructivista, plantea que el verdadero aprendizaje humano es una construcción de cada individuo que logra modificar su estructura mental y alcanzar un mayor nivel de diversidad, complejidad e integración, es decir, es un aprendizaje que contribuye al desarrollo de la persona. (p.68)

En definitiva la teoría constructivista se enfoca en la construcción del conocimiento a través de actividades basadas en experiencias ricas en contexto. El constructivismo ofrece un nuevo paradigma para esta nueva era de información motivado por las nuevas tecnologías que han surgido en los últimos años. Con la llegada de las TIC los estudiantes no sólo tienen a su alcance el acceso a un mundo de información ilimitada de manera instantánea, sino que también se les ofrece la posibilidad de controlar ellos mismos la dirección de su propio aprendizaje.

2.1.2 Fundamentación Filosófica

2.1.2.1 Teoría Humanista

Considera que los motivos vienen determinados por las tendencias a la autorrealización personal que manifiestan los seres humanos. Se destaca la libertad personal, la elección, la autodeterminación y el anhelo de desarrollo personal.

Abraham Maslow fue uno de los que más se preocupó por el estudio de la motivación humana. Según su teoría, existe una disposición innata hacia el desarrollo y la maduración personal. Maslow estableció una jerarquía de necesidades o motivos que va desde los más básicos hasta los de autorrealización. Según este autor, se deben cubrir primero las necesidades que se encuentran por debajo en la pirámide. De tal forma que sólo si se tienen cubiertas las necesidades de un determinado nivel, se podrá “subir” al siguiente. En esencia, el ser humano aprende con la experiencia, la imitación, la repetición de conductas o modelos.

DEWEY citado en FERNÁNDEZ, C. (2010), menciona:

Unos y otros son seres activos que aprenden mediante su enfrentamiento con situaciones problemáticas que surgen en el curso de las actividades que han merecido su interés. El pensamiento constituye

para todos un instrumento destinado a resolver los problemas de la experiencia y el conocimiento es la acumulación de sabiduría que genera la resolución de esos problemas. (p. 10)

En síntesis la teoría humanistas tiene la firme convicción de que las personas están constantemente motivadas por la necesidad innata de explotar su potencial. Así, desde la perspectiva humanista, motivar a los estudiantes significa fomentar, desarrollar, hacer aflorar sus recursos internos, su sentido de la competencia, autoestima, autonomía y autorrealización.

2.1.3 Fundamentación Sociológica

2.1.3.1 Teoría socio – critica

El enfoque "socio-crítico" recibe la objeción de que no es conocimiento verdaderamente científico, sino una forma dialéctica de predicar el cambio y la alteración del orden social existente, en función de criterios de "emancipación" y concienciación. La Teoría Crítica de la Educación es una construcción teórica, referida al ámbito de los fenómenos educativos que recoge los presupuestos filosóficos de la Teoría Crítica e intenta reflejarlos en la práctica educativa.

Fernández (2008), en su publicación menciona:

La teoría "socio-crítica" se encuadra entre los modelos "políticos". En estos modelos subyace el paradigma del conflicto, el cual se entiende como un proceso derivado del poder y de la interacción que se produce en el seno de las organizaciones. El enfoque "socio-crítico" recibe la objeción de que no es conocimiento verdaderamente científico, sino una forma dialéctica de predicar el cambio y la alteración del orden social existente, en función de criterios de "emancipación" y concienciación. Otro

problema que se plantea es que no resuelve la cuestión del paso de las teorías que propugna a su realización práctica. (p.150)

La teoría socio crítica intenta superar el relativismo y desarrolla un concepto de razón en las prácticas así como los contextos particulares en que ha sido formulado. Una razón procedimental susceptible de crítica sólo será válida cuando sus decisiones sean fruto de la una acción comunicativa libre de dominio y con coherencia total.

2.1.4 Fundamentación Psicológica

2.1.4.1 Teoría Cognitiva

El enfoque cognitivo se interesa en cómo los individuos representan el mundo en que viven y cómo reciben de él la información. Desde Emmanuel Kant (1725-1804), quien argumentaba “que toda la experiencia humana concierne a representaciones y no a las cosas por sí mismas”, (Gallego-Badillo, 1997, 35), quien se refería a la representación comunitaria o “Darstellum” hasta Gallego-Badillo (1997), para quien el individuo es copia de la sociedad a la cual pertenece, las representaciones permiten incorporar los conceptos científicos a la estructura conceptual, no a través de la memorización sino al aprender a representar con ellos lo que la sociedad quiere significar según unas técnicas que ha elaborado.

La línea cognitiva ha nacido de la investigación en seres humanos, destaca los procesos centrales, cognitivos, respecto a la actividad académica, se denomina convencionalmente motivación intrínseca. Este grupo de psicólogos defienden el carácter propositivo de la conducta humana. Señalan que los determinantes críticos del aprendizaje no son las asociaciones ni los refuerzos sino la organización cognitiva de las estructuras. Los principales exponentes de la Teoría Cognitiva son Carl

Rogers y Abraham Maslow, quienes plantean considerar las necesidades de actualización del ser humano.

La teoría cognitiva concibe al sujeto como un procesador activo de los estímulos. Es el procesamiento, y no los estímulos en forma directa, lo que determina nuestro comportamiento.

2.1.5 Fundamentación pedagógica

2.1.5.1 Teoría naturalista

El naturalismo pedagógico es un poderoso principio que sirvió de fundamento al surgimiento de la Escuela Nueva o Activa; junto con la libertad del niño, la auto actividad, el laicismo y la coeducación, entre otros, abrió nuevos cauces con base en los desarrollos de la biología y la psicología en las primeras décadas del siglo XX. Tanto en su crítica como en su elaboración teórica, el naturalismo pedagógico halló en la obra de John Dewey su elaboración más elevada.

En razón de su contenido anti dogmático, fue y sigue siendo combatido por la iglesia católica y los sectores conservadores defensores del dogma del pecado original en el niño.

La educación es un proceso natural, es un desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del individuo para conseguir una mayor perfección.

Fernández (2008), en su publicación menciona:

Piaget afirmaba que no era pedagogo, confiaba a los educadores la labor de traducir sus enseñanzas a la realidad de las aulas. No era una tarea fácil porque requería no sólo lanzarse a una vasta labor de

investigación pedagógica que transformaría la pedagogía en una verdadera ciencia, sino cambiar radicalmente la orientación y la finalidad de la enseñanza, la actitud intelectual y hasta vital de enseñantes y alumnos. Lo que era copia debía transformarse en invención, lo que era “enseñar”, en “aprender a descubrir”; lo que era obediencia, en responsabilidad libremente asumida” (p.25)

Este modelo se fundamenta en las potencialidades que posee internamente el sujeto. Esta fuerza, que emana del interior, es la que le permite al alumno asimilar el conocimiento. Se respeta y se valora el desarrollo espontáneo del alumno a través de sus experiencias vitales y su deseo de aprender.

2.1.6 Fundamentación axiológica

2.1.6.1 Teoría axiológica

CLONINGER (2010) expresa:

La teoría de los valores o Axiología (axios = valores, logos = tratado), es la disciplina filosófica que está a cargo del estudio de los valores. Muchos investigadores creen que esta disciplina nació e inició sus primeros pasos durante la segunda mitad del siglo XIX. Antes de la existencia de la Axiología, los valores eran entendidos de una manera aislada y desordenada.(p. 80)

El valor es un nivel más básico que el de las actitudes y en cierta medida las regula, cada sujeto integra todos sus valores en un sistema jerárquico de prioridad. En este sistema de valores se recoge la variación en importancia de cada valor individual dentro de un continuo.

Los valores morales únicamente se dan en actos o productos humanos, sólo lo que tiene una significación humana puede ser valorado

moralmente, lo cual lleva a afirmar que sólo los actos o productos que los hombres pueden reconocer como suyos son los realizados con plena conciencia y libertad, con respecto a los cuales se les puede atribuir una responsabilidad moral. En este sentido, se puede calificar moralmente la conducta de los individuos o de ciertos grupos sociales, así como las intenciones de sus actos, sus resultados y consecuencias. Esta teoría fomenta y cultiva valores esenciales para la convivencia en la sociedad como el respeto a los demás, la solidaridad en el equipo y la empatía que es muy importante al momento de relacionarse con las demás personas.

2.1.7 Fundamentación Educativa.

2.1.7.1 Desarrollo motor.

El desarrollo motor hace referencia a la evolución en la capacidad del movimiento.

CLONINGER (2010) menciona:

El desarrollo de las habilidades motrices depende de la maduración neurológica y pasa por las siguientes fases:

- Fase de Automatismo: Corresponde a los primeros meses. La mayoría de las acciones son reflejas.
- Fase Receptiva: Se extiende a lo largo del segundo trimestre de vida coincide con el perfeccionamiento de los sentidos. Las acciones son ya voluntarias pero predomina la observación a través de los cinco sentidos de todo lo que rodea al niño.
- Fase de experimentación: Comienza en los primeros meses y se extiende a lo largo de toda la vida. Las habilidades motrices se usan como medio para adquirir conocimientos. (p.69)

2.1.8 Tecnologías de la Información y Comunicación

HALCON (2009) afirma:

Todas aquellas tecnologías surgidas a raíz del desarrollo de la microelectrónica, y que han transformado el mundo de las comunicaciones, tanto desde el punto de vista de la velocidad en el tratamiento de la información, como de la capacidad de transmisión y de las posibilidades comunicativas propiamente dichas. (p. 45)

CABERO (2010) define las Nuevas Tecnologías como un “Nuevo conjunto de herramientas, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información”. (p. 10)

FONOLL (2002) define las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación como:

“El conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de la información y canales de comunicación relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizado de la información”.(p. 28)

2.1.9 Tic Clasificación

HEINEMANN (2012), clasifica las TIC aplicadas al entrenamiento deportivo en tres categorías:

- Generales
- Específicas
- Red Internacional de Computadoras (Internet)

2.1.10 TIC Generales

HEINEMANN (2012) afirma:

“Las TIC no son diseñadas específicamente para el entrenamiento deportivo, ya que se les puede usar en diferentes áreas como la gestión, docencia, evaluación, planificación y tutorías en diferentes ciencias.”(p. 10)

2.1.10.1 Procesadores de texto

Sirve para crear diferentes tipos de documentos como por ejemplo: cartas, oficios, memos, tesis, trípticos, informes, presupuestos, plantillas, fichas individuales de cada jugador y otras utilidades.

a) Base de Datos:

Es un conjunto de datos pertenecientes a un mismo contexto y almacenados sistemáticamente para su posterior uso, sirven para organizar ciertos contenidos como lista de alumnos, resultados de pruebas físicas, etc.

b) Hojas de Cálculo:

Es un software que permite manipular datos numéricos y alfanuméricos dispuestos en forma de tablas compuestas por celdas (las cuales se suelen organizar en una matriz bidimensional de filas y columnas).

La celda es la unidad básica de información en la hoja de cálculo, donde se insertan los valores y las fórmulas que realizan los cálculos

(HEINEMANN , 2012). Habitualmente es posible realizar cálculos complejos con fórmulas funciones y dibujar distintos tipos de gráficos.

c) Programas de Edición Gráfica:

La principal función de estos programas es la edición, retoque, modificación y creación de imágenes, lo que permite la elaboración de carteles, diseño de material gráfico, etc.

d) Programas de Presentación Microsoft Power Point

Es un programa diseñado para hacer presentaciones con texto esquematizado, animaciones de texto e imágenes prediseñadas o importadas desde el computador. Se le pueden aplicar distintos diseños de fuente, plantilla y animación (HEINEMANN , 2012). Este tipo de presentaciones suele ser muy llamativo y mucho más práctico.

2.1.11 TIC Específicas

HEINEMANN (2012) menciona:

“Son TIC que cumplen funciones específicas dentro del ámbito deportivo, que fueron creadas para optimizar y mejorar los procesos del entrenamiento deportivo, son específicas para cada deporte y en algunos casos se pueden usar en deportes de características similares.” (p. 43)

Entre estas tenemos:

a) Programas Auxiliares:

Hoy en día se puede constatar la existencia de un volumen creciente de programas diseñados y desarrollados para servir de ayuda al técnico

deportivo, con aplicaciones específicas orientadas a la valoración técnico-táctica de los deportistas y al control del entrenamiento.

Algunos ejemplos de programas auxiliares tenemos:

- Soccer Stats Power (Jepson, 2010).
- Plays-in-Motion: Football (Plays-in-Motion, 2012).
- Pizarra táctica por ordenador. Diseño, análisis y archivo de situaciones tácticas y estratégicas (Romance, 2010).
- Vídeo STAT (Informática & Deportes, 2009).
- Data Soccer (Data Project, 2010).
- Stat Track (All-Pro Software, 2008).

b) Programas de apoyo a explicaciones complejas:

Pensados para que ayuden a la comprensión de conceptos que requieren imágenes visuales. Tendrían la función de pizarra. Los ejemplos más claros son los "Edita" que ofrece Gymnos. Son una serie de programas (para diversos deportes) que permiten el diseño, la edición y visualización animada de diferentes situaciones, movimientos o procedimientos táctico-estratégicos específicos del deporte.

Disponen de herramientas de dibujo, movimiento de jugadores y pelota por el terreno de juego y una simbología claramente definida, a través de las cuales se desarrollan las opciones secuenciales de movimientos que puedan interesar.

c) Programas para la planificación y control del entrenamiento:

Son programas inicialmente concebidos y aplicados a las modalidades deportivas de carácter individual, en las que el aspecto físico-condicional posee una elevada relevancia como factor determinante del rendimiento, ante la necesidad de llevar un control exhaustivo de las cargas de entrenamiento que se aplicaban en los diferentes momentos de la temporada (HEINEMANN , 2012).

Estos programas informáticos han sido utilizados tanto por entrenadores, como por los propios deportistas para el autocontrol de su preparación.

A partir de esta concepción inicial, este tipo de programas se ha extendido, adaptándose a la práctica totalidad de disciplinas deportivas, si bien, conservando la orientación inicial hacia el registro de las cargas de tipo físico; aún son escasas las aplicaciones que permiten en control y planificación integral (incluyendo la preparación técnica y táctica) debido a la mayor dificultad en la cuantificación (del volumen e intensidad).

Una buena parte de estos programas informáticos se presentan en forma de agenda, diario o calendario, incorporando bases de datos y hojas de cálculo estructuradas para el registro de los entrenamientos realizados y de las competiciones, elaborando estadísticas y gráficas de las distancias recorridas, tiempo empleado, velocidad registrada, cálculo de consumos calóricos, evolución del estado de forma teórico del atleta(HEINEMANN , 2012).

Además, añaden utilidades para el seguimiento y control del historial de cada deportista, permitiendo introducir anotaciones y comentarios del entrenador o del propio atleta y almacenar todo tipo de información (lesiones sufridas, alteraciones del sueño, variaciones del peso, ritmo

cardiaco, sensaciones de fatiga, etc.) que pueda afectar al estado de forma o capacidad de rendimiento del deportista. Este tipo de programas también presenta aplicaciones orientadas a facilitar la planificación del entrenamiento, permitiendo definir y cumplir diferentes ciclos de preparación (microciclos, mesociclos y macrociclos), calculando volúmenes e intensidades de las cargas aplicadas en cada uno de ellos, posibilitando una búsqueda rápida de datos de entrenamientos anteriores para su análisis e interpretación, y permitiendo imprimir informes, tablas y gráficas de evolución del rendimiento (HEINEMANN , 2012).

De manera adicional a las utilidades comentadas, algunos de estos programas informáticos incluyen aplicaciones que facilitan el diseño de evaluaciones de diferentes cualidades físicas, permitiendo almacenar los datos de los test realizados, mejores marcas obtenidas en situación de entrenamiento y registros de competición, e incluso galerías de imágenes con los ejercicios de entrenamiento más habituales. Algunos ejemplos de programas para el control y planificación del entrenamiento, son:

- Soccer Trainer (2011)
- Kyzanaro
- Easy2 Coach(2010)
- X-Training Fussion (Informática & Deportes, 2013).
- Win Trainer (Rogers, 2000).
- On Your Mark (Full Sail Software, 2007).
- PC Coach Elite (PC Coach, 2008).
- SOCCER TRAIN (DSD, 2010).

d) Programas para el análisis de tácticas y técnicas deportivas:

Básicamente, en los programas informáticos incluidos en este grupo cabe diferenciar dos aplicaciones fundamentales: el análisis táctico de los partidos o competiciones, y el seguimiento y control estadístico de las

acciones técnico-tácticas que realiza cada deportista. Se usan como medios de análisis táctico ofrece la posibilidad de registrar en soporte informático la extensa información que se genera en cada encuentro disputado, permitiendo al entrenador introducir anotaciones en una base de datos sobre las características de juego de los rivales o del propio equipo (HEINEMANN , 2012). Así mismo, también se prevén utilidades para la preparación táctica del equipo, encaminadas al estudio, diseño y desarrollo de jugadas de estrategia y ejercicios prácticos, prueba y evaluación de sistemas de juego, análisis posicional, evolución de los jugadores sobre el campo, etc., con el fin de detectar los errores tácticos cometidos o preparar futuros encuentros.

Con la mejora de las capacidades gráficas y de almacenamiento de los ordenadores, hoy día se están creando programas informáticos que permiten recoger en el disco duro (por medio de cámaras y de una tarjeta capturadora de vídeo) las secuencias seleccionadas de los partidos, para su inmediato o posterior estudio táctico. Estas nuevas aplicaciones también permiten observar a través de la pantalla del ordenador un partido grabado previamente en vídeo.

Las TIC en su avanzada global están ya proponiendo la aplicación de sistemas de reconocimiento de voz, que permitan la introducción de la información de una manera más cómoda y rápida, al no precisar de la utilización de periféricos como el ratón o el teclado.

e) Programas para la evaluación:

Programas que permiten la evaluación de alumnos y deportistas, en un número ilimitado de controles. Sirven tanto para centros de enseñanza como para clubes deportivos (HEINEMANN , 2012). Algunos pueden generar sus propias tablas o la posibilidad de personalizar las pruebas a controlar.

Algunos ejemplos son:

- Efos Software para la evaluación de la EF de primaria y secundaria. Permite la gestión de operaciones básicas de manejo de un fichero de alumnos: altas, bajas, actualizaciones, búsquedas, calificaciones, así como el diseño de boletines evaluativos finales específicos para el área de EF.
- Programa informático para la evaluación en centros docentes y deportivos de editorial Gymnos, que realiza una evaluación de la condición física.

f) Programas para el análisis de datos estadísticos:

Programas que se usan como medio de control estadístico, permite realizar el seguimiento de las acciones técnico-tácticas, con el fin de valorar individual y colectivamente la eficacia evidenciada en una competición, registrando la información (número de acciones, efectividad de las mismas, promedios, etc.),

De forma que queda almacenada en la memoria del ordenador para su ulterior recuperación, tratamiento estadístico y valoración algunos sistemas se encaminan a aportar esta información en tiempo real, con el fin de que el entrenador pueda corregir deficiencias en su equipo o detectar puntos débiles en el rival, adaptando el planteamiento estratégico durante el transcurso del partido(HEINEMANN , 2012).

A partir de los datos introducidos se pueden generar informes impresos por jugadores, por encuentro y por acciones de juego.

En definitiva son programas que permiten el almacenamiento de datos para su posterior análisis estadístico.

Algunos ejemplos son:

- Programa informático para la planificación y control de la temporada de fútbol.
- Serie de programas REGISTRA, para distintos deportes. Permite el registro y memorización de datos de forma paralela al encuentro. El programa ofrece un cronómetro activable, un terreno de juego en el que marcar los espacios donde ocurren las acciones, dos equipos de los que se seleccionan los jugadores que intervienen y una portería en la que se pueden señalar los lanzamientos y las paradas.

g) Programas demostrativos:

Se trata de programas que posibilitan visualizar movimientos complejos difíciles de comprender y que normalmente vienen descritos en libros en series consecutivas de imágenes. Habría quien podría encontrar en los vídeos, los predecesores de estos manuales multimedia.

Algunos ejemplos son:

Manual Multimedia de Gimnasia, pretende ser una guía multimedia para que cualquier usuario pueda aprender a impartir sesiones de gimnasia. Los contenidos teóricos y prácticos se describen a través de sonido, texto y animación de secuencias de vídeo digitalizado, todo ello coordinado con música.

2.1.12 TIC Internet

HEINEMANN (2012) afirma: “Internet significa la posibilidad tangible de establecer vínculos que tienen una incidencia significativa en un amplio campo de estudios y aplicaciones.” Aplicados específicamente al campo

del Deporte, permiten llevar adelante iniciativas digitales tales como listas de interés, desarrollo de sitios web, que ubican esta información junto con otros saberes dentro de la cultura computacional, búsqueda e intercambio de información, capacitación, actualización, llevar a cabo proyectos comunes y dar a conocer ideas

Algunos de los recursos de apoyo que utilizan los maestros según (HEINEMANN , 2012), son:

a) Páginas web:

Sistema multimedia que ofrece información mediante textos, imágenes, vídeos, sonidos, etc. acudiendo a una dirección adecuada del navegador. Se propone una posible clasificación de sus contenidos, aunque esta podría ser muy variada.

b) Editoriales deportivas:

Ofrecen catálogos de libros, de material audiovisual e informático relacionado con el Deporte.

c) Prensa deportiva:

Suelen ser versiones electrónicas de publicaciones diarias, pero en algunos casos vienen acompañadas además de propuestas interactivas con la noticia.

d) Revistas electrónicas:

Un gran número de revistas especializadas está apostando por la difusión de sus contenidos a través de Internet. En algunos casos se trata solo de índices, en otros de verdaderas publicaciones en línea.

e) Páginas de enlaces:

Páginas destinadas a recoger enlaces interesantes a otras páginas. Resultan muy útiles para el entrenador, y se trata de un recurso cada vez más utilizado que podemos encontrar tanto en organismos como en páginas.

f) Páginas de Instituciones y organismos:

Lugares de interés que ofrecen distintos servicios en el mundo del deporte.

g) Páginas de recursos para el Entrenamiento Deportivo:

Pueden ser muy variadas. Ofrecidas por particulares, instituciones, asociaciones o empresas. Las más habituales son las que ofrecen contenidos, y documentación para utilizar en las sesiones de entrenamiento.

h) Buscadores especializados en Deportes:

Se trata de páginas Web que permiten encontrar aquellas informaciones de las que desconocemos su ubicación. Pueden ser específicas sobre deportes: básquet, hándbol, natación, etc o relacionadas con ámbitos afines como la medicina deportiva.

i) E-mail (Correo electrónico):

Mediante el correo electrónico es posible enviar a otra persona un mensaje, y junto con éste cualquier fichero informático con independencia de su formato. Para ello basta con disponer de los servicios de conexión a

Internet y conocer su dirección de correo. La transmisión es muy rápida y su coste mínimo, independientemente del lugar donde se envíe.

j) Listas de distribución:

Lugar de encuentro a través del correo electrónico, para personas que tienen en común el interés por un tema. En la lista de distribución se pueden verter opiniones diversas, peticiones, temas para reflexionar o discutir, informaciones de interés. En español tiene especial relevancia la Lista de distribución EDUFIS de RedIris, que se autodefine de la siguiente manera: Vehículo de intercambio de ideas, opiniones y sugerencias entre entrenadores y profesores de educación física.

k) News o grupos de noticias:

Muy semejantes a los grupos de distribución, son medios para intercambiar información y opiniones con grupos de usuarios que comparten inquietudes sobre temas concretos. La diferencia es que mientras un mensaje enviado a una lista de distribución se distribuye a los buzones personales de cada una de las personas suscritas a la misma; cuando se envía un mensaje o artículo a un grupo de noticias, éste no se distribuye, sino que queda almacenado en el servidor de news en el que se halla ubicado.

l) Bibliotecas Virtuales:

A comienzos de la década de los setenta se crearon los primeros sistemas de documentación asistidos por ordenador específicos del ámbito del Deporte. En la actualidad existen numerosos proyectos en marcha y organizaciones dedicadas a la documentación deportiva, que elaboran y actualizan bases de datos internacionales con referencias bibliográficas específicas en todos los campos relacionados con el ámbito

deportivo: ciencias biológicas, sociales, humanas. A modo de ejemplo, Sport Discus es una base de datos bibliográfica con más de 300.000 referencias de Sport Information Resource Center (SIRC). Heracies es una base de datos producida por la asociación francófona Sportdoc, y representa la fuente principal de información de las ciencias de la actividad física y el deporte en lengua francesa. Contiene más de 100.000 registros e indexa 800 títulos de revistas.

2.1.13 Relación de la tecnología de la información y comunicación con el deporte

Las relaciones de las TIC con el deporte y la actividad física en la mayoría de sus manifestaciones: entrenamiento, alto rendimiento, biomecánica, medicina deportiva, etc. tienen ya una larga tradición, el recorrido que han realizado las TIC en los centros educativos, no ha sido, ni es todavía nada fácil, lo cual obligan, de alguna manera a creer que quizás ha llegado el momento de plantearse esta relación. Algunos científicos consideran la TIC exclusivamente como un recurso de apoyo al área deportiva, es decir : la tecnología aplicada a la actividad física y el deporte de manera directa, mediante el conjunto de instrumentos, programas, procedimientos y ciencia aplicada al rendimiento deportivo, gestión, educación física, actividad física y salud (HALCÓN, 2009). Otros, creen ver un enfoque que corresponde al aprovechamiento de las funciones generales de la informática, las telecomunicaciones e Internet como son, por ejemplo, almacenar, compartir o comunicar datos (texto, imágenes, vídeo, sonido). Sobre todos estos aspectos, el profesional deberá conocer, dar nuevos usos, reflexionar, valorar, seleccionar, operar y también, por qué no, crear.

Aprender algún deporte a través de las TIC's representa, sin lugar a dudas, la parte más controvertida de esta relación, ya que utilizar un ordenador sentado en una silla está radicalmente en oposición con las

filosofías del deporte que mencionan: un deporte hay que practicarlo para que exista una perfección de la técnica.

HALCÓN, N. (2009). Mencionó:

Recientes investigaciones determinan que el personal encargado del entrenamiento deportivo utiliza las TIC fundamentalmente para la gestión de la asignatura, y tareas como: planificación, programación, control de observaciones, emisión de informes, registro de deportistas, etc.

Desde esta perspectiva su labor no se diferencia de cualquier otro profesional. La mayor problemática es que existe muy poco software específico relacionado con el entrenamiento de deportes colectivos los cuales permitan determinar y mejorar ciertas habilidades de los deportistas. Internet es quizás el recurso más nuevo, pero el que más opciones ofrece, ya que añade a la potencialidad de acceder a todo tipo de informaciones. (p. 30)

En definitiva estamos de acuerdo con que las TIC's ofrecen, la posibilidad de reforzar contenidos relacionados con conceptos, actitudes, valores y normas de un deporte cualquiera que sea.

Permite reflexionar sobre la práctica, trabajar de manera colaborativa con otros compañeros, permite simular viajes que nunca se van a realizar, planificar fantásticas excursiones, o dar a conocer, incluso, cómo se practican los deportes en el otro lado del planeta.

2.1.14 Paradigmas Tecnológicos

La noción de paradigma, es aplicable al campo de la tecnología de la información, con sólo sustituir el apellido "científico" por "tecnológico".

FONOLL (2002) afirma:

Cuando surgen nuevas formulaciones o conceptos, la comunidad se divide: Al principio, la mayor parte de ella se resiste a aceptarlas, manteniendo esa resistencia durante un largo tiempo o en ocasiones para siempre, mientras se va creando una nueva comunidad científica en torno a lo que se convertirá en nuevo paradigma. (p. 55)

El concepto de paradigma tecnológico intenta captar un conjunto de reglas o principios que guían a las decisiones tecnológicas y de inversión en un período de tiempo determinado.

A largo plazo, cada paradigma es sustituido por uno nuevo, lo que produce enormes cambios en la organización social y las relaciones económicas. Entre las innovaciones que se producen en un determinado paradigma se establecen vínculos (científicos y tecnológicos) que dan lugar a sistemas tecnológicos sumamente vinculados entre sí.

El cambio de un paradigma a otro, se caracteriza por los siguientes procesos:

1. Aparecen sectores inexistentes previamente.
2. Se desarrollan nuevas tecnologías de proceso y de producto.
3. Se desarrollan nuevas formas de generar y de transmitir conocimientos.
4. Emergen nuevas formas de comercialización.
5. Se producen cambios radicales en la organización de las empresas y las instituciones públicas y privadas (FONOLL, 2002).

2.1.15 Proceso Entrenamiento del Fútbol

2.1.15.1 La enseñanza del Fútbol

Roy (2009) afirma: La enseñanza es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia.

Este concepto es más restringido que el de educación, ya que ésta tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos. (p.12)

En este campo sobresale la teoría psicológica: La base fundamental de todo proceso de enseñanza-aprendizaje se halla representada por un reflejo condicionado, es decir, por la relación asociada que existe entre la respuesta y el estímulo que la provoca (CLONINGER, 2010).

El sujeto que enseña es el encargado de provocar dicho estímulo, con el fin de obtener la respuesta en el individuo que aprende. Esta teoría da lugar a la formulación del principio de la motivación, principio básico de todo proceso de enseñanza que consiste en estimular a un sujeto para que éste ponga en actividad sus facultades, el estudio de la motivación comprende el de los factores orgánicos de toda conducta, así como el de las condiciones que lo determinan. (FERNÁNDEZ, 2008)

De aquí la importancia que en la enseñanza tiene el incentivo, no tangible, sino de acción, destinado a producir, mediante un estímulo en el sujeto que aprende.

También, es necesario conocer las condiciones en las que se encuentra el individuo que aprende, es decir, su nivel de captación, de madurez y de cultura, entre otros.

La tendencia actual de la enseñanza de deportes colectivos se dirige hacia el uso de las TIC, complementada con la práctica.

En este campo, existen varios métodos, uno de estos son los audiovisuales que normalmente son más accesibles y con el fin de lograr un beneficio en la autonomía del aprendizaje del individuo.

Otra forma, un tanto más moderna, es la utilización de los multimedios, pero que económicamente por su infraestructura, no es tan fácil de adquirir en nuestro medio, pero que brinda grandes ventajas para los actuales procesos de entrenamiento de los deportes colectivos. La enseñanza del fútbol requiere preparación y planeación. En cuanto a preparación se refiere específicamente a que la persona encargada de entrenar, enseñar y formar jugadores debe contar con los estudios correspondientes y estar actualizado tanto en cuestiones futbolísticas como en cuestiones pedagógicas, didácticas y sobre todo tecnológicas.

La planeación se refiere a la programación del trabajo día a día, mes a mes y temporada a temporada y es sumamente importante porque la mayoría de los entrenadores tienen la errónea tendencia de "hacer lo que se les ocurre en el momento" en vez de planificarlo y no es la improvisación la que nos va a dar los resultados satisfactorios que buscamos tanto a nivel individual como a nivel colectivo.

2.1.16 Aplicación de las TIC en la enseñanza del fútbol

WANCEULEN (2010) menciona:

En la actualidad se ha desarrollado software para el análisis de partidos de fútbol. Un ejemplo es Kizanaro, un programa de análisis futbolístico. Si

bien apunta al fútbol se podría adaptar al básquetbol, rugby u otros deportes.

Kizanaro ha trabajado para entrenadores en la dirección técnica de Gerardo Pelusso, selección sub 20 al mando de Diego Aguirre, selección mayor comandada técnicamente por Oscar Washington Tabárez; entre otros.

Este software analiza partidos de fútbol, tanto de los equipos rivales como del propio. Se utiliza por intermedio de un servicio donde se almacena los 90 minutos del partido y luego hacemos un análisis sobre el mismo, y le entregamos al técnico una carpeta con un DVD y un informe impreso. El técnico así ahorra tiempo, porque obtiene un reporte impreso con el análisis de información objetiva y facilidad en las consultas que quiere realizar. (p. 49)

MORANTE & VILLA (2008) exponen al programa X Training, es un sistema de computación que funciona como un asistente profesional en las tareas de Planificación, Periodización y Control del Entrenamiento Deportivo, asistiendo en el desarrollo de cualquier tipo de planificación y controlando la evolución de los deportistas a través de su exclusivo Generador de Evaluaciones, este programa es la herramienta más poderosa para planificar un entrenamiento, pero de una manera muy simple y ágil para el entrenador.

El mes de Julio del 2009 pasado, el informático Ramón Roy, de la Universidad Politécnica de Catalunya (UPC), expreso su filosofía. Si en el campo empresarial, financiero, industrial y de las multinacionales las firmas destinan como mínimo un 3% de su presupuesto a las llamadas tecnologías de la información y comunicación (TIC) para incrementar su negocio, el mundo del deporte tendría que hacer lo mismo para mejorar el rendimiento de los deportistas. "Los clubes y entidades deportivas

deberían destinar entre un 5% y un 10% de sus presupuestos a las TIC, como hace cualquier empresa u organización líder”. (ROY, 2009, p.68)

El deporte del futuro tendrá poco que ver con el actual. Al menos en lo que se refiere a los métodos de entrenamiento, la forma de arbitrar la alta competición y la recuperación de los deportistas. Esa es, al menos, la tesis que abonan destacados especialistas en las nuevas tecnologías aplicadas al deporte.

2.1.17 Periodización y planificación del entrenamiento deportivo

ISSURIN (2011) conceptualiza a la periodización y planificación del entrenamiento deportivo como: La forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de períodos lógicos. Busca la obtención de la forma deportiva. La periodización conduce a la modificación del entrenamiento, esto debido a algunos modelos bien establecidos, basados en la evaluación continua del perfeccionamiento del entrenamiento, además: “Facilita una organización para incorporar etapas de elevados entrenamientos y regeneración en una proporción y volumen adecuados en el programa de entrenamiento” (p. 28)

2.1.17.1 Estructura Cíclica del Entrenamiento

ISSURIN (2011) especifica a la estructura cíclica del entrenamiento en las siguientes partes:

2.1.17.1.1 Megaciclo

- Abarca toda la vida del deportista.
- Dura de 8 - 10 años en adelante.
- Está constituido por un conjunto de Macrociclos.

- Se los denomina: De Base, de máxima posibilidades y de maestría deportiva (Longevidad deportiva).

2.1.17.1.2 Macro ciclo

Este estado puede ser alcanzado en cada ciclo principal (por ejemplo, dentro de la temporada) como resultado de la preparación sistemática. Según éste concepto, se deben distinguir tres fases de desarrollo: (1) adquisición; (2) estabilización; y (3) pérdida temporal de la forma deportiva.

Características:

- Busca la obtención de la forma deportiva.
- Está constituido por un conjunto de Mesociclos.
- Es la onda grande del entrenamiento caracterizada por la tendencia general de las ondas medias en los períodos de entrenamiento.
- Su duración puede ser de 4-6 meses, hasta 1-2 años.

2.1.17.1.3 Mesociclo

- Son las etapas relativamente acabadas del proceso de entrenamiento.
- Duran de 3 a 6 semanas (hasta 2 meses).
- Están constituidos por la unión de varios Microciclos
- Forman la onda media del entrenamiento, constituidas por varias ondas pequeñas.

2.1.17.1.4 Microciclo

- Son un conjunto de actividades y constituyen la unidad del entrenamiento.
- Son las ondas pequeñas del entrenamiento

- Duran unos cuantos días (2 a 7 días- 1 semana)

2.1.17.2 Periodos del Entrenamiento

RECANBOLT.com clasifica al entrenamiento en los siguientes periodos, disponible en http://www.rocanbolt.com/2014/01/fases-de-la-periodicidad-de-un_21.html

2.1.17.2.1 Periodo de preparación general

Objetivo Crear los cimientos, la base y las condiciones óptimas para el desarrollo múltiple del deportista.

Características

Adquisición y desarrollo de aquellas capacidades básicas sobre las que luego se afirmara el acondicionamiento específico o especial.

- Elevación del nivel de las funciones básicas del organismo
- Determinan nuevos fundamentos técnicos y tácticos.
- Se caracteriza por el predominio del volumen, la densidad y la frecuencia semanal de trabajo, sobre la intensidad.
- Se procura la enseñanza de los procesos coordinativos (técnica-táctica)
- Predomina el trabajo multilateral.

2.1.17.2.2 Periodo de preparación especial

Objetivo

Crear las condiciones inmediatas para la obtención de la Forma Deportiva.

Características

- Ejercitaciones específicas, relacionadas directamente con las necesidades del deporte y del deportista.
- Se incrementa la intensidad con relación a las capacidades motoras específicas y hábitos motores.
- Se reduce el volumen con relación a ejercicios de características generales y se mantiene con relación a los ejercicios específicos.
- Se busca la afirmación y unión de las secuencias de movimientos de las destrezas adquiridas.
- Aumenta la intensidad y el volumen de la realización de los gestos técnicos específicos aprendidos (en situación de juego)

2.1.17.2.3 Periodo Competitivo

Objetivo

Mantener y estabilizar la Forma Deportiva alcanzada y ponerla de manifiesto en las competencias fundamentales.

Características

- Competencias principales.
- Puesta a punto de la Forma Deportiva.
- Preparación física funcional inmediata.
- Perfeccionamiento de la técnica y táctica aprendida.
- Consolidación de los hábitos motores.
- Se mantiene la intensidad de los ejercicios específicos.
- El volumen desciende según la especialidad deportiva.
- Aumenta el volumen de ejercitaciones técnicas.

2.1.17.2.4 Periodo de Transición

Objetivo

Buscar la pérdida momentánea de la Forma Deportiva.

Características

- Es de recuperación, es un descanso activo.
- Es el enlace entre dos ciclos de entrenamiento.
- Se cambian las actividades, pero no se deja de entrenar.
- Se intenta no perder todo el nivel de entrenamiento.
- Desciende el volumen e intensidad de los ejercicios específicos.
- Aumenta el volumen de los ejercicios de carácter general.
- El deportista organiza los días, horas y lugares de entrenamiento.
- Se utiliza para curar lesiones.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Desde el enfoque constructivista, se plantea que el verdadero aprendizaje humano es una construcción de cada individuo que logra modificar su estructura mental y alcanzar un mayor nivel de diversidad, complejidad e integración, es decir, es un aprendizaje que contribuye al desarrollo del deportista. En la corriente constructivista, el deportista adquiere el conocimiento mediante un proceso de construcción individual y subjetiva, por lo que sus expectativas y su desarrollo cognitivo determinan la percepción que tiene del mundo. En conclusión la teoría constructivista se enfoca en la construcción del conocimiento a través de actividades basadas en experiencias, a su vez el constructivismo ofrece un nuevo paradigma para esta nueva era de información motivado por las nuevas tecnologías que han surgido en los últimos años. Con la llegada de las TIC los deportistas no sólo tienen a su alcance el acceso a un

mundo de información ilimitada de manera instantánea, sino que también se les ofrece la posibilidad de usar un conjunto de instrumentos, programas, procedimientos aplicados al entrenamiento deportivo, gestión, educación física, actividad física y salud. Las TIC permiten tanto a entrenadores como deportistas mejorar los métodos de entrenamiento actuales, logrando mediante un proceso de periodización adecuado llegar al perfeccionamiento del entrenamiento, con resultados nunca antes obtenidos tanto en lo individual como lo colectivo, es por esto que las TIC figuran como el mejor futuro para el entrenamiento deportivo.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Comunicación

Es el proceso a través del cual intercambiamos información, establecemos compromisos y manifestamos nuestras emociones, mediante el uso de diferentes medios como el oral, escrito y de los gestos. Gracias a la comunicación conseguimos relacionarnos con otros y logramos de mejor forma lo que nos proponemos.

Enseñanza

La enseñanza es el proceso de transmisión de una serie de conocimientos, técnicas, normas, y/o habilidades, basado en diversos métodos, realizado a través de una serie de entidades, y con el apoyo de una serie de materiales.

Entrenamiento Deportivo

El proceso sistemático de aplicación de estímulos, físicos, técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos, tendiente al logro del máximo rendimiento del deportista.

Información

La información es un conjunto de datos organizados acerca de algún suceso, hecho o fenómeno, cuyo fin es reducir la incertidumbre o incrementar el conocimiento sobre algo. En otras palabras, es la comunicación o adquisición de conocimientos sobre una materia en particular para ampliar o precisar los que ya se tienen.

Informática

Conjunto de conocimientos científicos y técnicas que hacen posible el tratamiento automático de la información por medio de ordenadores.

Método

Modo estructurado y ordenado de obtener un resultado, descubrir la verdad y sistematizar los conocimientos

Periodización

Estructuración del entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de períodos lógicos.

Procesos

Es el conjunto de acciones o actividades sistematizadas que se realizan o tienen lugar con un fin determinado.

Proceso deportivo

Proceso de enseñanza - aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la ejecución práctica del deporte.

Psicopedagógica

Rama de la psicología que se encargan de estudiar, prevenir y corregir las dificultades que puede presentar un individuo en el proceso de aprendizaje. Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

Tecnología

Es el conjunto de conocimientos técnicos, ordenados científicamente, que permiten diseñar y crear bienes y servicios que facilitan la adaptación al medio ambiente y satisfacer tanto las necesidades esenciales como los deseos de las personas.

2.4 INTERROGANTES

- ¿Cuáles son los procesos metodológicos de entrenamiento que utilizan los colegios de la ciudad de Ibarra en la disciplina del fútbol, de la categoría intermedia?
- ¿Qué variedad de Tecnologías de la Información y Comunicación usan los colegios de la ciudad de Ibarra en el proceso de entrenamiento de sus deportistas en la disciplina del fútbol?
- ¿Cuál es la estrategia que permitirá el uso de las TIC en el entrenamiento del fútbol dentro de los Colegios de la ciudad de Ibarra?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
		Generales	<ul style="list-style-type: none"> - Procesadores de texto y bases de datos.
Herramientas para acceder a cualquier tipo de información, procesarla y transformarla.	Tecnologías de la Información y Comunicación	Específicas	<ul style="list-style-type: none"> - Programas de apoyo a explicaciones complejas, la planificación y control del entrenamiento, análisis de tácticas y técnicas, evaluación, análisis de datos estadísticos.
		Internet	<ul style="list-style-type: none"> - Páginas web - Editoriales deportivas
Proceso diseñado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.	Entrenamiento	Planificación y Periodización	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación general - Preparación especial. - Preparación competitiva. - Periodo de Transición

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo investigativo se plantea como un proyecto factible porque una vez realizado la investigación se obtendrá resultados verídicos, en base a estos se elaborará la propuesta psicopedagógica que permitirá solucionar los problemas encontrados.

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Será bibliográfico y documental porque se llevará a cabo la recolección de información de una manera ordenada y correcta, apoyándonos en el estudio y consulta de libros, revistas, videos, periódicos, Internet y más recursos disponibles en la actualidad.

3.1.2 Investigación de Campo

Será una investigación de campo porque se irá al lugar de los hechos para recolectar la información correspondiente y así comprobar la realidad de la problemática.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Es una investigación descriptiva porque permite describir algunos hechos como las características del problema, la formulación de

hipótesis, además permite elegir temas y fuentes apropiadas, elabora técnicas para la recolección de datos y finalmente describe, analiza e interpretan los datos obtenidos de manera clara y precisa.

3.1.4 Investigación Propositiva

Permitirá proponer alternativas a la solución del problema de la aplicación de las Tecnologías de la Información y Comunicación en el entrenamiento del fútbol en los colegios de la ciudad de Ibarra.

3.2 MÉTODOS.

3.2.1 Método Empírico

3.2.1.1 Observación Científica

Permitirá observar atentamente el problema de la aplicación de las TIC en el entrenamiento del fútbol en los colegios de la ciudad de Ibarra, aquí se obtendrá información verídica para sustentar la propuesta en un futuro.

3.2.1.2 Recolección de datos

Permite al investigador obtener la información necesaria que le permita lograr los objetivos de la investigación. En nuestra investigación para recolectar información se usará la técnica de la Encuesta. Permitirá recoger datos, utilizando una gran diversidad de técnicas y herramientas para desarrollar el presente estudio.

3.2.2 Método Teórico

3.2.2.1 Método Científico.

Esta investigación se apoyará en el método científico porque al momento de realizarla se basará en el modelo de investigación científica

desde el problema de investigación, hasta la propuesta formulada planteada para solucionar el problema.

3.2.2.2 Método Inductivo

Porque se partirá de los hechos para llegar a una conclusión general, a través de la observación y generalización del estudio del problema. Este método es de vital importancia debido a que se inicia con la investigación dentro de cada institución secundaria y se termina brindando una solución aplicable a cualquier entidad deportiva que tenga a bien hacer uso de nuestra propuesta.

3.2.2.3 Histórico Lógico

Se recurrió a este método en el momento de elaborar los antecedentes del problema de la investigación.

Mediante este método, también se analiza la trayectoria concreta de la teoría, acerca de las TIC aplicadas al entrenamiento deportivo del fútbol y su uso en los Colegios de la ciudad de Ibarra.

3.2.2.4 Método Inductivo – Deductivo

Se usó este método partiendo desde la elaboración del marco teórico de la aplicación de las TIC en el deporte; hasta descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos en los Colegios de la ciudad de Ibarra del uso de las TIC en el entrenamiento del fútbol, esto permitirá hacer generalizaciones, además se utilizará en las conclusiones y recomendaciones enfocadas a la solución al problema descrito.

3.2.2.5 Método Analítico-Sintético

Permite desglosar la información y descomponerla en sus partes, logrando una idea amplia y clara del problema, permitiendo la determinación de sus causas y efectos, sirve para demostrar el tamaño exacto de la población y establecer conclusiones valederas así como recomendaciones útiles para el proceso investigativo.

3.2.2.6 Método Estadístico

La investigación a realizarse utilizará un conjunto de herramientas que permiten construir diagramas, gráficos estadísticos, tablas, aplicar fórmulas que contribuirán al cálculo de los resultados de las encuestas que se aplicaran a los deportistas y entrenadores de los Colegios de la ciudad de Ibarra.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La investigación planteada requiere necesariamente utilizar varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, las mismas que son necesarias para llegar a los objetivos planteados con el mejor de los éxitos.

3.3.1 Encuestas

Para realizar el presente trabajo de investigación, la técnica que se utilizará será la encuesta a los entrenadores y deportistas de los Colegios de la ciudad de Ibarra, sobre el uso de las Tecnologías de la información y

Comunicación, en el entrenamiento del Fútbol de la categoría Intermedia de sus centros educativos.

3.4 POBLACIÓN

La población que se investigará, será todos los deportistas de la categoría Intermedia de la disciplina de fútbol comprendidos entre las edades de 15 a 16 años y entrenadores de los siguientes colegios de la ciudad de Ibarra:

COLEGIO	Nº DEPORTISTAS CATEGORÍA INTERMEDIA	ENTRENADORES Y PROFESORES
- Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana Sánchez y Cifuentes	20	2
- Unidad Educativa Eloy Alfaro	20	3
- Unidad Educativa Ibarra	20	3
- Colegio Nacional Víctor Manuel Guzmán	20	2
Unidad Educativa Municipal Alfredo Albuja Galindo	20	2
- Colegio Atahualpa	20	2
- Unidad Educativa Mariano Suarez Veintimilla	20	1
- Unidad Educativa	20	2

Ciudad de Ibarra		
- Liceo Aduanero	20	2
- Unidad Educativa Daniel Reyes	20	2
TOTAL # D/E	200	21
POBLACIÓN	221	

3.5 MUESTRA

Se realizara las encuestas a los 221 elementos que conforman la población planteada en la investigación.

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ENCUESTAS

La encuesta fue realizada a entrenadores y deportistas de fútbol, de la categoría intermedia de la de los Colegios de la ciudad de Ibarra, logrando un total de la población de 221 encuestados.

4.1.1 Encuesta a Entrenadores

La encuesta realizada a los entrenadores, busca indagar sobre los conocimientos y herramientas que conocen sobre las Tics y su utilización en el proceso de entrenamiento.

Resultados

Población: 21 entrenadores

1. Considera que las TIC son muy importantes para la enseñanza actual.

Mucho = 11 Poco = 7 Casi Nada = 3

Tabulación

Tabla 4.1 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Mucho	11	52
Poco	7	33
Casi Nada	3	14
TOTAL	21	100



Figura 4.1 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que más de la mitad de los investigados manifiestan que las TIC son muy importantes para la enseñanza actual y menos de la mitad consideran que son poco importantes para la enseñanza actual.

2. Cree que las TIC favorecen un aprendizaje activo y motivacional para los alumnos

Mucho = 10 Poco = 7 Casi Nada = 4

Tabulación

Tabla 4.2 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Mucho	10	48
Poco	7	33
Casi Nada	4	19
TOTAL	21	100



Figura 4.2 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que menos de la mitad de los investigados manifiestan que las TIC favorecen un aprendizaje activo y motivacional para los alumnos y en menor porcentaje considera que favorecen poco o casi nada al aprendizaje activo y motivacional.

3. ¿ Valore la formación en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) que ha recibido a lo largo de su labor profesional:

Insuficiente = 3 Suficiente = 8 Buena= 10
 Óptima= 0

Tabulación

Tabla 4.3 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Insuficiente	3	14
Suficiente	8	38
Buena	10	48
Óptima	0	0
TOTAL	21	100

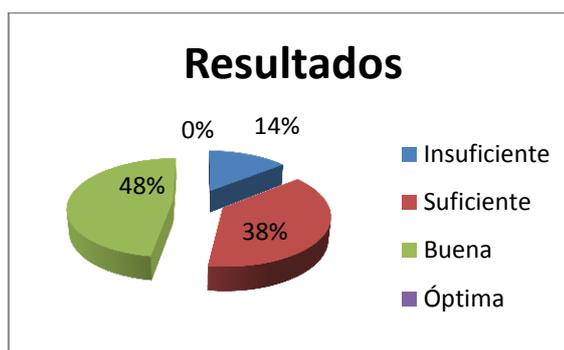


Figura 4.3 Resultado de la encuesta a entrenadores
 Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que menos de la mitad de los investigados manifiestan que la formación en el uso de las TIC que han recibido a lo largo de su labor profesional es buena y en menor porcentaje considera que su formación en el uso de las TIC que han recibido a lo largo de su labor profesional es suficiente.

4. En la enseñanza de su deporte ¿Utiliza las TIC?

Si = 7

No = 14

Tabulación

Tabla 4.4 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Si	7	33
No	14	67
TOTAL	21	100



Figura 4.4 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que más de la mitad de los investigados manifiestan que no utilizan las TIC en la enseñanza de su deporte y menos de la mitad manifiestan que si las usan.

5. Usa el ordenador básicamente para:

Formación y Perfeccionamiento = 8
Edición de Documentos = 9
Comunicación con otras personas = 4

Tabulación

Tabla 4.5 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Formación y Perfeccionamiento	8	38
Edición de documentos	9	43
Comunicación con otras personas	4	19
TOTAL	21	100

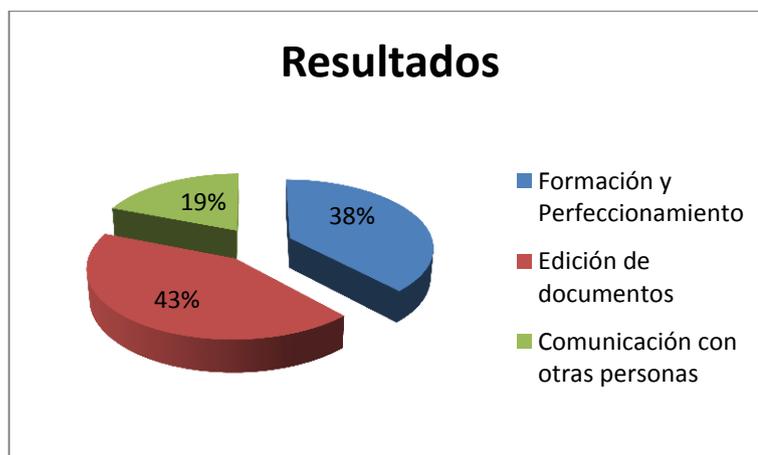


Figura 4.5 Resultado de la encuesta a entrenadores

Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que menos de la mitad de los investigados manifiestan que usan el ordenador básicamente para realizar edición de documentos y en menor porcentaje para la formación y perfeccionamiento, además de la comunicación con otras personas.

6. ¿Considera que las TIC pueden ser un recurso importante para mejorar el proceso de entrenamiento deportivo?

Si = 15

No = 6

Tabulación

Tabla 4.6 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Si	15	71
No	6	29
TOTAL	21	100



Figura 4.6 Resultado de la encuesta a entrenadores

Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que cerca de la totalidad de los investigados manifiestan que las TIC pueden ser un recurso importante para mejorar el proceso de entrenamiento deportivo y en menor porcentaje consideran que las TIC no son un recurso importante.

7. ¿ Las dificultades que encuentra para incorporar la herramienta informática a su entrenamiento diario se deben a:

- Falta de Preparación = 5
- Incremento del tiempo de dedicación = 8
- Escasa disponibilidad de equipos informáticos = 4
- Escasez de materiales didácticos = 4

Tabulación

Tabla 4.7 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Falta de Preparación	5	24
Incremento del tiempo de dedicación	8	38
Escasa disponibilidad de equipos informáticos	4	19
Escasez de materiales didácticos	4	19
TOTAL	21	100



Figura 4.7 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que menos de la mitad de los investigados tiene dificultades para incorporar la herramienta informática a su entrenamiento diario debido al incremento del tiempo de dedicación y en menor porcentaje por la falta de preparación.

8. Estoy dispuesto a aprender las posibilidades de las TIC en el entrenamiento deportivo

Mucho = 13
Poco = 7
Casi Nada = 1

Tabulación

Tabla 4.8 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Mucho	13	62
Poco	7	33
Casi Nada	1	5
TOTAL	21	100



Figura 4.8 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que más de la mitad de los investigados está dispuesto a aprender las posibilidades de las TIC en el entrenamiento deportivo y en menor porcentaje desean poco o casi nada aprender las TIC en el entrenamiento deportivo.

9. ¿Qué grado de interés posee usted en innovaciones y avances tecnológicos en el ámbito del entrenamiento deportivo?

Mucho = 8
Poco = 11
Casi Nada = 2

Tabulación

Tabla 4.9 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Mucho	8	38
Poco	11	52
Casi Nada	2	10
TOTAL	21	100



Figura 4.9 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que más de la mitad de los investigados poseen poco interés en innovaciones y avances tecnológicos en el ámbito del entrenamiento deportivo y menor porcentaje presentan gran interés.

10. Me siento a gusto usando una metodología que prescinde del uso de las TIC

Si = 11

No = 10

Tabulación

Tabla 4.10 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Si	11	52
No	10	48
TOTAL	21	100



Figura 4.10 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que más de la mitad de los investigados se sienten a gusto usando una metodología que prescinde del uso de las TIC y menos de la mitad consideran que no sienten a gusto usando una metodología que prescinde del uso de las TIC.

11. Utiliza programas específicos existentes en la red para preparar su entrenamiento.

Nunca= 4 Casi nunca= 5 A veces= 9 Casi siempre=2 Siempre = 1

Tabulación

Tabla 4.11 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Nunca	4	19
Casi Nunca	5	24
A veces	9	43
Casi siempre	2	10
Siempre	1	5
TOTAL	21	100

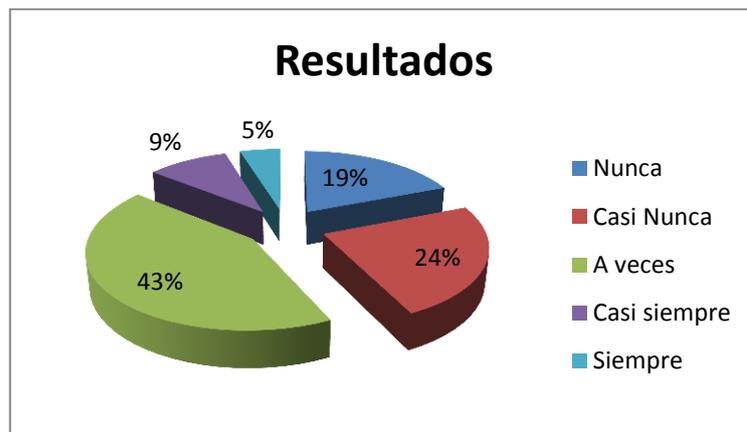


Figura 4.11 Resultado de la encuesta a entrenadores

Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que menos de la mitad de los investigados manifiestan que a veces usan programas específicos existentes en la red para preparar su entrenamiento y en menor porcentaje casi nunca usan los programas específicos.

12. Utiliza el internet para conocer sobre programas de entrenamiento deportivo del fútbol

Nunca= 2 Casi nunca= 5 A veces= 6 Casi siempre= 5 Siempre= 3

Tabulación

Tabla 4.12 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Nunca	2	10
Casi Nunca	5	24
A veces	6	29
Casi siempre	5	24
Siempre	3	14
TOTAL	21	100



Figura 4.12 Resultado de la encuesta a entrenadores

Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que menos de la mitad de los investigados manifiestan que a veces usan el internet para conocer sobre programas de entrenamiento deportivo del fútbol y en menor porcentaje casi nunca utilizan el internet.

13. Dentro de su formación académica ¿Trabajó alguna vez con algún software deportivo?

Nunca= 10 Casi nunca= 5 A veces= 4 Casi siempre= 2 Siempre= 0

Tabulación

Tabla 4.13 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Nunca	10	48
Casi Nunca	5	24
A veces	4	19
Casi siempre	2	10
Siempre	0	0
TOTAL	21	100

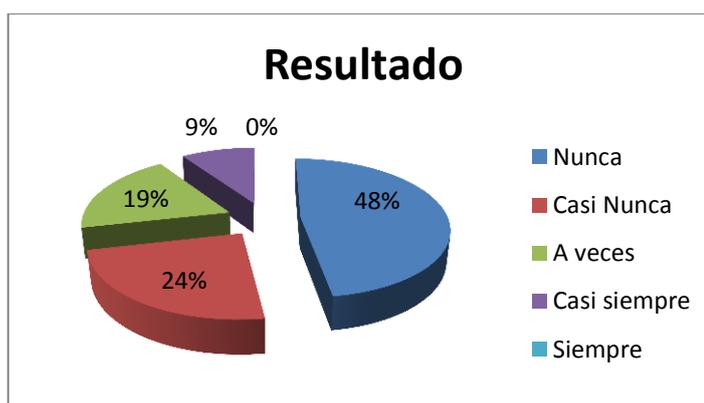


Figura 4.13 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que menos de la mitad de los investigados nunca durante su formación académica trabajaron con algún software deportivo y menor porcentaje casi nunca lo hicieron.

14. Ha tenido cursos de capacitación sobre uso de las TIC en el área deportiva.

Nunca= 10 Casi nunca= 7 A veces= 3 Casi siempre= 1 Siempre= 0

Tabulación

Tabla 4.14 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Nunca	10	48
Casi Nunca	7	33
A veces	3	14
Casi siempre	1	5
Siempre	0	0
TOTAL	21	100

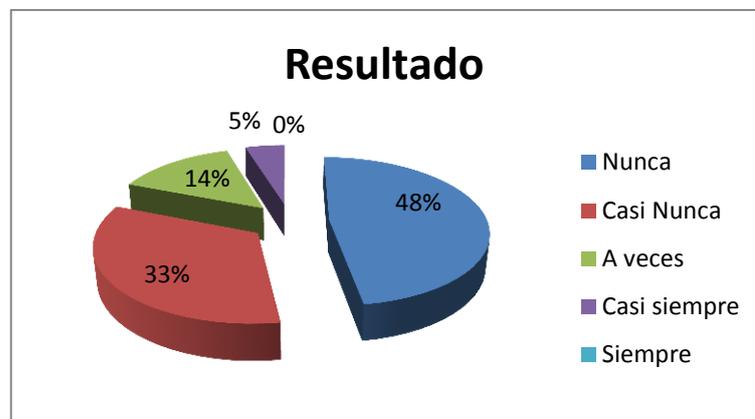


Figura 4.14 Resultado de la encuesta a entrenadores
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que menos de la mitad de los investigados nunca han recibido cursos de capacitación sobre uso de las TIC en el área deportiva y en menor porcentaje casi nunca lo hicieron.

15. Ha escuchado hablar de software deportivo como X-Training, Soccer Train, Coach Manager, Sport Tracks, etc., para entrenamiento del fútbol

Mucho = 1

Poco = 9

Casi Nada= 11

Tabulación

Tabla 4.15 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Mucho	1	5
Poco	9	43
Casi Nada	11	52
TOTAL	21	100



Figura 4.15 Resultado de la encuesta a entrenadores

Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores se evidencia que más de la mitad de los investigados manifiestan que no han escuchado hablar casi nada de software deportivo como X-Training, Soccer Train, Coach Manager, Sport Tracks, etc., para entrenamiento del fútbol y menos de la mitad han escuchado poco hablar de software deportivo.

16. Desearía tener una guía práctica del uso de las Tecnologías de la Información y comunicación aplicadas a su deporte.

Si = 20

No = 1

Tabulación

Tabla 4.16 Resultados de la encuesta a entrenadores

POBLACIÓN	21	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Si	20	95
No	1	5
TOTAL	21	100



Figura 4.16 Resultado de la encuesta a entrenadores

Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que la mayoría de los investigados si desean tener una guía práctica del uso de las Tecnologías de la Información y comunicación aplicadas a su deporte y en menor porcentaje no la desean.

4.1.2 Encuesta a Deportistas

La encuesta realizada a los deportistas, busca conocer su punto de vista, en cuanto a la oportunidad de incluir las TIC en el proceso de entrenamiento del fútbol, para nuestra investigación la muestra es de 200 deportistas.

COLEGIO	Nº DEPORTISTAS CATEGORÍA INTERMEDIA	ENTRENADORES Y PROFESORES
- Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana Sánchez y Cifuentes	20	2
- Unidad Educativa Eloy Alfaro	20	3
- Unidad Educativa Ibarra	20	3
- Colegio Nacional Víctor Manuel Guzmán	20	2
Unidad Educativa Municipal Alfredo Albuja Galindo	20	2
- Colegio Atahualpa	20	2
- Unidad Educativa Mariano Suarez Veintimilla	20	1
- Unidad Educativa Ciudad de Ibarra	20	2
- Liceo Aduanero	20	2
- Unidad Educativa Daniel Reyes	20	2
TOTAL # D/E	200	21

1. Conoces sobre las Tecnologías de la Información y Comunicación

Mucho = 25
Poco = 100
Casi Nada = 75

Tabulación

Tabla 4.17 Resultados de la encuesta a deportistas

POBLACIÓN	200	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Mucho	25	13
Poco	100	50
Casi Nada	75	38
TOTAL	200	100

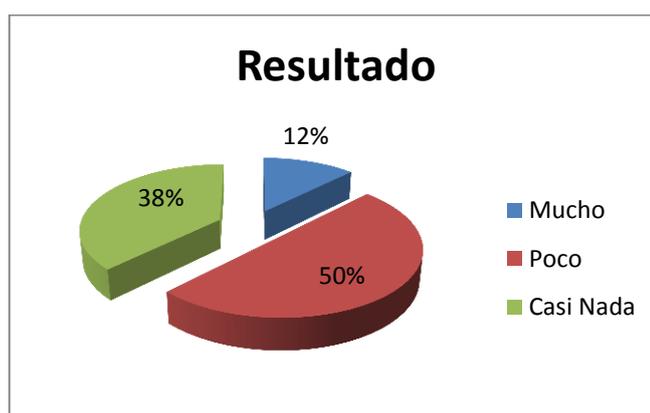


Figura 4.17 Resultado de la encuesta a deportistas
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los deportistas, se evidencia que más de la mitad de los investigados manifiestan que conocen poco sobre las Tecnologías de la Información y Comunicación y menos de la mitad conocen casi nada sobre las TIC.

2. Te gustaría entrenar con programas informáticos especializados en fútbol

Si = 160

No = 40

Tabulación

Tabla 4.18 Resultados de la encuesta a deportistas

POBLACIÓN	200	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Si	160	80
No	40	20
TOTAL	200	100



Figura 4.18 Resultado de la encuesta a deportistas

Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los deportistas, se evidencia que cerca de la totalidad de los investigados si les gustaría entrenar con programas informáticos especializados en fútbol y en menor porcentaje no desearían entrenar con los programas informáticos.

3. Te gustaría conocer paso a paso como estas evolucionando en tu entrenamiento.

Si = 190

No = 10

Tabulación

Tabla 4.19 Resultados de la encuesta a deportistas

POBLACIÓN	200	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Si	190	95
No	10	5
TOTAL	200	100



Figura 4.19 Resultado de la encuesta a deportistas
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los deportistas, se evidencia que la mayoría de los investigados si le gustaría conocer paso a paso como está evolucionando su entrenamiento y en menor porcentaje no les gustaría.

4. En ocasiones los entrenamientos son rutinarios

Nunca= 30 Casi nunca= 40 A veces= 85 Casi siempre= 30 Siempre= 15

Tabulación

Tabla 4.20 Resultados de la encuesta a deportistas

POBLACIÓN	200	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Nunca	30	15
Casi Nunca	40	20
A veces	85	43
Casi siempre	30	15
Siempre	15	8
TOTAL	200	100

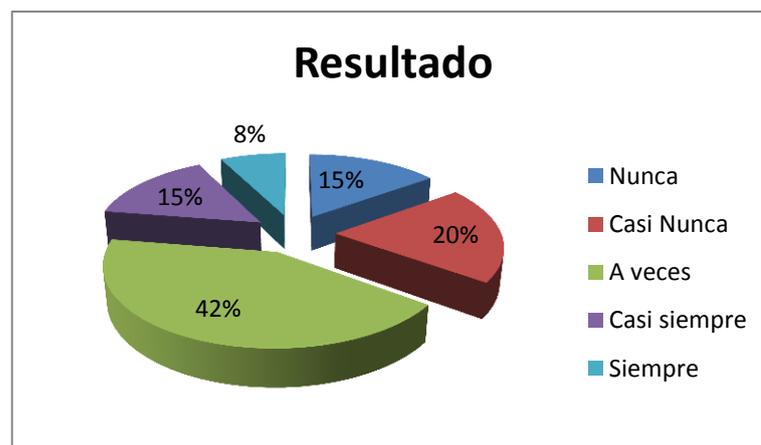


Figura 4.20 Resultado de la encuesta a deportistas
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los deportistas, se evidencia que menos de la mitad de los investigados considera que a veces los entrenamientos son rutinarios y en menor porcentaje consideran que casi nunca son rutinarios.

5. De las cosas que te explica el entrenador, entiendes:

Nada = 8 Casi nada = 22 Solo algunas cosas= 40 Casi todo= 80
Todo= 50

Tabulación

Tabla 4.21 Resultados de la encuesta a deportistas

POBLACIÓN	200	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Nada	8	4
Casi nada	22	11
Solo algunas cosas	40	20
Casi todo	80	40
Todo	50	25
TOTAL	200	100

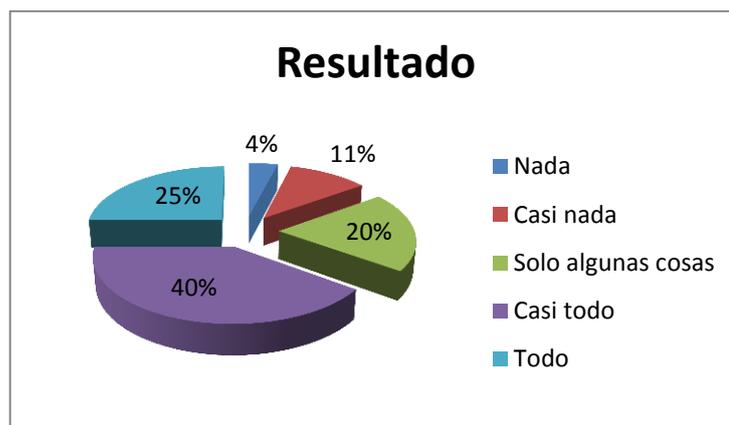


Figura 4.21 Resultado de la encuesta a deportistas

Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los deportistas, se evidencia que menos de la mitad de los investigados manifiestan que de las cosas que explica el entrenador se entiende casi todo y en menor porcentaje manifiestan que solo algunas cosas.

6. Te gustaría tener un entrenador que maneje con destreza la informática aplicada al deporte.

Si = 195

No = 5

Tabulación

Tabla 4.22 Resultados de la encuesta a deportistas

POBLACIÓN	200	
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Si	195	98
No	5	3
TOTAL	200	100



Figura 4.22 Resultado de la encuesta a deportistas
Fuente: Realizado por Stalin Ramírez

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos de la encuesta realizada a los deportistas, se evidencia que la mayoría de los investigados manifiestan que si les gustaría tener un entrenador que maneje con destreza la informática aplicada al deporte y en menor porcentaje manifiestan que no.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- En la encuesta realizada a los entrenadores, se evidencia que más de la mitad de los investigados manifiestan que las TIC son muy importantes para la enseñanza actual.
- Los resultados obtenidos demuestran que los entrenadores no utilizan las TIC en la enseñanza de su deporte y en el caso de que las utilicen lo hacen para realizar edición de documentos y para la comunicación con otras personas.
- Los entrenadores investigados poseen dificultades para incorporar la herramienta informática a su entrenamiento diario, debido al incremento del tiempo de dedicación y por desconocimiento de las tecnologías de la información y comunicación.
- La investigación arrojó como resultados que la mayoría de los entrenadores no usan programas específicos existentes en la red para preparar su entrenamiento, debido a que durante su formación académica nunca trabajaron con algún software deportivo y presentan poco interés en las TIC.
- Durante el proceso de la investigación se evidenció que los entrenadores están dispuestos aprender las posibilidades que ofrecen las TIC en el entrenamiento deportivo, aplicadas al fútbol.

- Los entrenadores de los colegios de la ciudad de Ibarra investigados nunca han recibido capacitación sobre uso de las TIC en el área deportiva, por ese motivo desean que se elabore una guía didáctica del uso de las Tecnologías de la Información y comunicación aplicadas a su deporte.
- Finalmente los deportistas de los colegios de la ciudad de Ibarra de la categoría intermedia en la disciplina del fútbol les gustaría entrenar con programas informáticos especializados en su deporte, además desearían tener un entrenador que maneje con destreza la informática aplicada al deporte.

5.2 RECOMENDACIONES

- La tecnología en el mundo actual avanza a pasos agigantados, su relación con el deporte no está apartada, es por ese motivo se sugiere a las instituciones renovar sus procedimientos y estructura administrativa en relación del entrenamiento deportivo, con la finalidad de adaptarse a nuevas modalidades de formación deportiva que la nueva sociedad presenta.
- A los entrenadores se recomienda introducir progresivamente las TIC en su periodización deportiva, debido a que su ejecución ayudará a incentivar la motivación y el interés de los deportistas.
- La mayoría de entrenadores no aplican las TIC en su deporte debido al desconocimiento y la falta de preparación, por ese motivo las autoridades de las instituciones educativas deben brindar todo el apoyo para que sus entrenadores sigan cursos de capacitación y de perfeccionamiento.

- Finalmente es necesario elaborar una guía didáctica del uso de las Tecnologías de la Información y comunicación aplicadas al fútbol, con el único objetivo de que los entrenadores tengan los recursos didácticos necesarios para hacer uso de las mismas y mejorar el proceso de entrenamiento deportivo del fútbol.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO

GUÍA DIDÁCTICA DEL USO DE LAS TIC APLICADAS AL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL, PARA LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013.

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, se evidencio que la mayoría de entrenadores son conscientes del uso de las TIC en la enseñanza actual, pero presentan dificultades para incorporar esta herramienta informática a su entrenamiento diario.

En vista de esto se plantea elaborar una guía didáctica del uso y manejo de las TIC, la cual constará de los principales softwares deportivos aplicados al entrenamiento del fútbol en su totalidad.

La ventaja de esta guía es que será detallada minuciosamente para que sea usada por entrenadores que se inician en la aplicación de las tics en el ámbito deportivo, esto con la finalidad de que sirva como un documento de apoyo y de consulta para los entrenadores de fútbol de los colegios de la ciudad de Ibarra.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han convertido en poderosas herramientas para acceder a cualquier tipo de información, procesarla y transformarla; aumentando las capacidades naturales de las personas permitiéndoles realizar tareas que no podrían hacer por sí mismas.

A medida que avanza la tecnología se van generando muchas herramientas para facilitar la vida de los entrenadores. Sin lugar a duda herramientas muy importantes a la hora de planificar, gestionar o preparar entrenamientos.

Los programas que existen hoy en día son muy interesantes ya que permiten representar de forma gráfica y muy clara los ejercicios o tácticas que van a realizar nuestros equipos en el entrenamiento del fútbol.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Enseñar a los entrenadores de los colegios de la ciudad de Ibarra a incorporar las TIC en el proceso de entrenamiento del fútbol, mediante el uso de softwares deportivos que mejoren las características técnico tácticas de sus alumnos.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Proponer una Guía didáctica del uso de las TIC aplicadas al entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de los colegios de la ciudad de Ibarra, en el año lectivo 2012 – 2013.

- Ambicionar que la mayoría de entrenadores empiecen a usar las TIC en su periodización deportiva, con la finalidad que los deportistas sean los beneficiados.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

- **País:** Ecuador.
- **Provincia:** Imbabura.
- **Ciudad:** Ibarra.
- **Cantón:** Ibarra.
- **Beneficiarios:** Autoridades, entrenadores y estudiantes de los Colegios de la ciudad de Ibarra.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La presente investigación tiene su fundamentación en las TIC aplicadas al entrenamiento deportivo, para lo cual vamos a elegir los mejores softwares deportivos aplicados al fútbol y a continuación detallaremos de la manera más fácil y entendible su funcionamiento junto con sus características principales.

Los Softwares elegidos para la aplicación de las TIC en el entrenamiento deportivo del fútbol son:

- Easy2 Coach (Manual Adjunto)
- Soccer Trainner (Manual Adjunto)
- X-training Fussion (Manual Adjunto)

6.6.1 Guía Didáctica

A continuación vamos a detallar cada una de las TIC elegidas, mediante manuales de fácil comprensión y utilización.

EASY2 COACH

1	INTRODUCCION	78
1.1	OBJETIVO DEL MANUAL.....	78
1.2	DIRIGIDO A.....	79
1.3	INTERFAZ DEL USUARIO DE EASY2COACH.....	79
1.4	COMIENZO RÁPIDO	79
1.5	INGRESO AL SISTEMA.....	80
1.5.1	CREACION DE CLUB Y EQUIPO	80
1.5.1.1	AÑADIR JUGADORES A SU EQUIPO	82
1.5.2	INTRODUCIR ENTRENAMIENTOS.....	85
1.5.3	INTRODUCCIÓN DE PARTIDOS.....	86
1.6	PANTALLA PRINCIPAL	88
1.7	COMIENZO	88
1.7.1	START	89
1.7.2	AGENDA DE CONTACTOS	90
1.7.3	OJEADORES	93
1.7.4	CALENDARIO	94
1.7.5	BANDEJA DE ENTRADA.....	95
1.7.6	DISPONIBILIDAD	97
1.7.7	ARCHIVOS DE IMÁGENES	98
1.7.8	RANKING.....	99
1.7.9	TAREAS	100
1.8	MI EQUIPO.....	101
1.8.1	DATOS DEL EQUIPO.....	102
1.8.2	JUGADORES	103
1.8.3	ENTRENAMIENTOS.....	104
1.8.3.1	DATOS GENERALES.....	104
1.8.3.2	PLAN DE ENTRENAMIENTO	105
1.8.4	PARTIDOS.....	107
1.8.5	RIVALES	108
1.8.6	TORNEOS	109
1.8.7	VIDEOANALISIS.....	110
1.9	MATERIAL DE ENTRENAMIENTO.....	111
1.9.1	TODOS LOS EJERCICIOS.....	111
1.10	PLAN DE ENTRENAMIENTO	122
2	ANEXO	123
2.1	CONFIGURACION.....	123
2.2	TIPO DE CUENTAS Y COSTOS MENSUALES	124

- **INTRODUCCION**

Fundada en 2009, la empresa Easy2Coach, con sede en Berlín, ha desarrollado un sistema de software de entrenamiento para cuerpos técnicos en el ámbito del fútbol profesional, y a todos los niveles.

El sistema, basado en la web Easy2Coach Interactive, ha sido diseñado por la joven compañía mediante el estudio de entrenamientos profesionales en países como Alemania, Austria, España y Suiza, con el objetivo de representar a la Bundesliga.

Este sistema, creado para cubrir necesidades profesionales, ofrece funciones adicionales y especiales para clubs top y centros de rendimiento además de todas las funciones del portal easy2coach interactive.

A continuación algunos de los Clubes que usan este sistema.



- **OBJETIVO DEL MANUAL**

Explicar y detallar la funcionalidad, las características y la importancia que presenta el software easy2coach en el proceso del entrenamiento de futbol, con la finalidad que los entrenadores de los colegios de la ciudad de Ibarra puedan integrar esta herramienta a sus labores cotidianas de la manera más cómoda y técnica posible.

○ **DIRIGIDO A**

Este manual está dirigido principalmente a entrenadores de los colegios de la ciudad de Ibarra, además de personas interesadas en planificar de manera correcta y adecuada los entrenamientos de la disciplina del fútbol.

○ **INTERFAZ DEL USUARIO DE EASY2COACH**

La interfaz de usuario es el medio de comunicación del entrenador y la máquina, easy2coach presenta la interfaz más amigable y fácil de utilizar.

○ **COMIENZO RÁPIDO**

Para acceder a Eeasy2Coach se debe tener una cuenta en su portal web, que es el siguiente: <https://www.easy2coach.net/es/>

Seleccionamos la opción registrarse esta se encuentra al final de la página web, llenamos el campo con los datos personales adecuados, al final hacemos clic en guardar e iniciamos sesión en easy2coach.

NASE A EASY2COACH INTERACTIVE GRATIS

evos usuarios

Saludo*	Selecciona ▼
Nombre*	STALIN
Apellido*	Ramirez
Dirección de email*	stalinxxx@hotmail.com
Confirmar Email*	stalinxxx@hotmail.com
Contraseña*	••••••
Confirmar contraseña*	••••••

*Campos obligatorios

Sí, acepto los [Términos y Condiciones](#) y la [Política de privacidad](#) de Easy2Coach GmbH.

Me gustaría recibir periódicamente vía email consejos sobre entrenamiento de fútbol e información general de easy2coach. Este consentimiento puede ser revocado en cualquier momento.

○ **INGRESO AL SISTEMA**

En la parte superior de la pantalla se coloca el usuario y contraseña:



▪ **CREACION DE CLUB Y EQUIPO**

En el primer ingreso al sistema se solicita la creación de un Club y un Equipo, aquí puede crear el equipo de su Colegio, con los nombres originales:

www.easy2coach.net

BIENVENIDO A EASY2COACH INTERACTIVE INTERACTIVE

Faltan pocos pasos para que forme parte de easy2coach interactive. Por favor, introduzca su equipo o acceda a un equipo ya creado. A continuación podrá disfrutar de las múltiples funciones de easy2coach.

Introduzca un nuevo equipo
Por favor introduzca su equipo. A continuación podrá utilizar todas las funciones del software.

Club / Federación: SR ¿Por qué debería introducir un equipo?

Equipo / Categoría: C1 ¿Por qué debería introducir un equipo?

Año / Temporada: 2013/2014 ¿Por qué debería introducir un equipo?

Función: Super administrador ¿Para qué se necesita la función en el equipo?

Tipo de equipo: equipo de 11 ¿Para qué se necesita el tipo de equipo?

¿Ya existe su equipo? Por favor haga clic aquí para unirse a su equipo.

Digitar el nombre del Club

Digitar el nombre del Equipo

Elegir la función del usuario que está ingresando al sistema

Se puede crear equipos desde 7 a 11 jugadores. Elegir uno de

Pulsar para grabar los datos ingresados. El sistema crea el nuevo equipo con esas características.

Como ejemplo para el presente manual, se ha definido un club denominado SR y un equipo denominado C1. En esta pantalla también se define el tipo de equipo. Se ha elegido un equipo de 11 jugadores.

A continuación se presenta la pantalla de Primeros Pasos, donde se solicitan los datos iniciales del equipo y los entrenamientos.

Esta sección se despliega al inicio y seguirá apareciendo mientras no se tengan estos datos

The screenshot shows the 'PRIMEROS PASOS (1 / 3)' section of the Easy2Coach website. The user is Stalin Ramirez. The main content area displays a progress bar with three steps: 1. Introducir la plantilla (checked), 2. Crear días de entrenamiento, and 3. Crear días de partido. A 'Nuestro consejo' box suggests completing the first steps for better planning. Below this is the 'MI EQUIPO' section for 'SR - C1 - 2013/2014', which includes a team photo and a 'Navegación rápida' sidebar with options like 'Editar la plantilla de jugadores', 'Introducir nuevo entrenamiento', 'Introducir nuevo evento', 'Introducir nuevo partido', 'Introducir nuevo torneo', and 'Introducir nuevos ejercicios'. A left sidebar contains a menu with options like 'Vista general', 'Datos principales', 'Configuraciones', 'Jugadores', 'Entrenamientos', 'Partidos', 'Torneos', 'Videoanálisis', 'Clasificación', 'Caja de equipo', 'Material de entrenamiento', and 'Otro'. A 'Google Anzeigen' section at the bottom left lists 'Fussball Trainer', 'Fussball Taktik', and 'Fußball Trainer'.

Sección de opciones del menú

Sección donde se despliega la información del ítem

Opciones que llevan a otras opciones de menú

www.easy2coach.net es més

BIENVENIDO A EASY2COACH INTERACTIVE

Ponga las bases para una gestión óptima del equipo

Introduzca su plantilla en menos de 1 minuto

- 1.**  Añadir jugadores a su equipo 
- 2.**  Planifique fácilmente sus entrenamientos
 Introducir entrenamientos 
- 3.**  Preparación y análisis profesional de partidos
 Introduzca el primer partido 

Saltarse los primeros pasos No mostrar esta página en el siguiente inicio de sesión

Pulsar aquí para añadir jugadores al equipo

■ AÑADIR JUGADORES A SU EQUIPO

En el numeral 1. Se debe ingresar los datos de los miembros del equipo. Si ya se han ingresado algunos jugadores, se pueden ver en la lista a la izquierda de esta pantalla. Los nombres y apellidos y la función del miembro del equipo son obligatorios. Por ejemplo, crearemos a Andrés Torres en la función de jugador con mail andrestorres@gmail.com. Se pueden colocar otros datos como la fecha de nacimiento, teléfonos y ciudad.

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

inside
JUGADORES

Comienzo

Mi equipo

C1

- Datos del equipo
- Jugadores
- Vista general
- Jugador
 - Nuevo jugador
 - Calle Jorge
 - Moreno Marco
 - Paredes Marcelo
 - Robles Juan
 - Jugadores externos
 - Jugadores antiguos
 - Entrenamientos
 - Partidos
 - Torneos
 - Videoanálisis
 - Clasificación

Opción 1 Varios contactos

Opción 2 Contacto individual

Opción 3 mediante Facebook

Nombre *
Andrés

Apellido *
Torres

Fecha de nacimiento
15/04/2014

Calle Olmedo

Código Postal

Ciudad
Ibarra

Dirección de email
andrestorres@gmail.com

Teléfono particular
2222222

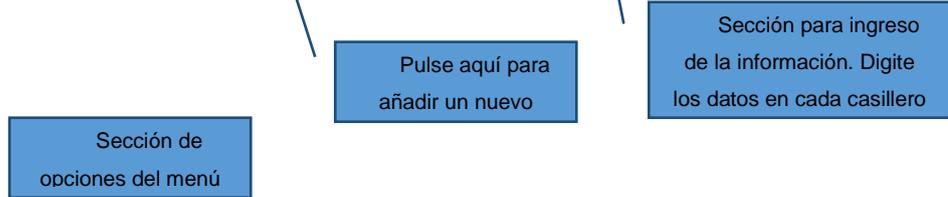
Teléfono móvil
0999999999

Función *
Jugador

Escoge ficheros

Guardar

Más opciones



O bien ingresamos en forma de tabla a varios jugadores a la vez, al guardar se habrán añadido los nuevos jugadores al equipo como se muestra a continuación.

www easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

ENVIAR INVITACIÓN A UN JUGADOR

Por favor, selecciona el equipo para el nuevo contacto: SR - C1-2013/2014

Comienzo

Mi equipo

- C1
- Datos del equipo
- Jugadores
- Vista general
- Jugador
 - Nuevo jugador
 - Calle Jorge
 - Moreno Marco
 - Paredes Marcelo
 - Robles Juan
 - Torres Andrés
 - Jugadores externos
 - Jugadores antiguos
 - Entrenamientos
 - Partidos
 - Torneos
 - Videoc análisis

Jugador

Busca aquí a personas

<input type="checkbox"/>	Calle Jorge jorgecalle@gmail.com	<input type="checkbox"/>	Moreno Marco Introduce la dirección de correo electrónico	<input type="checkbox"/>	Paredes Marcelo Introduce la dirección de correo electrónico
<input type="checkbox"/>	Perez Pepito pepitoperez@gmail.com	<input checked="" type="checkbox"/>	Robles Juan	<input checked="" type="checkbox"/>	Torres Andrés andrestorres@gmail.com
<input type="checkbox"/>	Zurita Roberto Introduce la dirección de correo electrónico				

Contatos de easy2coach seleccionados *

Torres Andrés

Jugador

Escoge las funciones del miembro. Podrás ajustarlas o cambiarlas en cualquier momento.
¿Cuál es la diferencia?

Escribe un mensaje personal

Hola Andrés. Bienvenido al equipo.

Selecciona el equipo y temporada

Sección de opciones del menú

Ficha con foto, nombre y correo de todos los jugadores del equipo. Para enviar un mensaje a uno o varios se debe hacer click

Sección para ingreso de mensaje personal de invitación a

En esta pantalla además se puede invitar al nuevo jugador a formar parte de easy2coach para poder compartir con él, la información que es enviada por el entrenador o por los demás compañeros de equipo. En la pantalla hemos escrito un mensaje de bienvenida a Andrés. Y hemos seleccionado que este mail le llegará a él y a Moreno Marco al hacer clic sobre sus respectivos nombres.

▪ INTRODUCIR ENTRENAMIENTOS

En el numeral 2 de la pantalla de Primeros Pasos se ingresa información sobre un nuevo entrenamiento:

Como ejemplo, crearemos un entrenamiento para el día Domingo 27 de Abril del 2014 que iniciará a las 8:00 am y terminará a las 9:00 am en el Estadio de la ciudad de Ibarra y será de tipo Entrenamiento Normal.

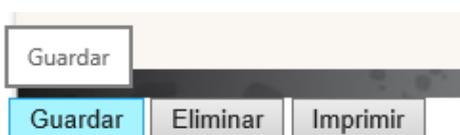
The screenshot displays the 'easy2coach.net' website interface for creating a training session. The header includes the website name, a language selector (Spanish), and a 'más' dropdown. The user profile for 'Stalin Ramirez' is visible on the left. The main heading is 'ENTRENAMIENTO EL SÁBADO, 26.04.14 08:00 - 09:00'. Below this, there are tabs for 'Datos de entrenamiento generales' (selected), 'Plan de entrenamiento', 'Entrenamientos realizados', and 'Archivos/imágenes'. A 'Detalles' button is also present. The left sidebar contains navigation options: 'Mi equipo', 'C1', 'Datos del equipo', 'Jugadores', 'Entrenamientos', 'Vista general', 'Estadísticas', 'Nuevo entrenamiento', and a calendar view for 'Abril 2014'. The main form area includes fields for 'Hora entreno' (08:00), 'Final' (09:00), 'Hora de encuentro' (07:30), 'Lugar' (Estadio Ibarra), 'Tipo' (Entrenamiento normal), 'Prioridad' (Normal), and an 'Intensidad' slider set to 50%. A stadium icon is shown on the right side of the form.

A continuación, podemos ver la disponibilidad que cada uno de nuestros deportistas para asistir al entrenamiento planificado, así evitaremos molestias y malos entendidos. Observe la siguiente figura explicativa:

Jugadores que atienden: 4 / Jugadores ausentes: 1

Jugadores presentes	Retraso	Nota	Tareas	disponibilidad confirmada
 Calle, Jorge	<input type="text"/>	- ▾	<input type="text"/>	✓ ▾
 Moreno, Marco	<input type="text"/>	- ▾	<input type="text"/>	✓ ▾
 Paredes, Marcelo	<input type="text"/>	- ▾	<input type="text"/>	✓ ▾
 Robles, Juan	<input type="text"/>	- ▾	<input type="text"/>	✓ ▾
+ Añadir jugador + Añadir jugador invitado				
Jugadores ausentes	Justificación / Lesión			
 Torres, Andrés	justificado de 26.04.14 07:00 hasta 27.04.14 00:38			

Para que lo detallado en el entrenamiento quede guardado presionamos la tecla guardar, esta se encuentra al final de la pantalla actual, inmediatamente al presionarla Easy2coach almacenara toda la información.



▪ INTRODUCCIÓN DE PARTIDOS

En el numeral 3 de la pantalla de Primeros Pasos se ingresa información sobre un nuevo partido. Se pueden planificar partidos de Liga, partidos de Copa o Amistosos.

A continuación registraremos un partido amistoso que tendrá lugar el 28 de abril del 2014 a las 18:00 contra el equipo C2

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

INTRODUZCA AHORA SUS PARTIDOS ...

A continuación tendrá la posibilidad de ...

Comienzo

Mi equipo

C1

- Datos del equipo
- Jugadores
- Entrenamientos
- Partidos**
- Vista general
- Estadísticas
- Nuevo partido
- Rivales
- Torneos
- Vídeoanálisis
- Clasificación
- Caja de equipo

Material de entrenamiento

Otro

Otras opciones para ingreso de datos según el

administrar todos los partidos durante la temporada

ajustar alineaciones y conceptos tácticos para cada partido

seguir el rendimiento de cada jugador al detalle

introducir valoraciones e imprimir los datos.

Introducir nuevos partidos

Liga Partidos de copa **Partido amistoso**

Tipos de partidos

Rival* Fecha* Encuentro Comienzo* Final Local / Visitante*

C2 28/04/2014 18:00 19:00

+ Mostrar las notificaciones / disponibilidad

Campos marcados (*) son obligatorios

Guardar Cancelar

Introducir los datos del partido en cada

Sección de opciones del menú

Pulsar para grabar los datos ingresados sobre el nuevo partido

Al guardar, se habrá creado una planificación para el partido amistoso indicado. Nótese que si existiera otra planificación, se desplegaría igual que en casos anteriores, en la parte izquierda de la pantalla.

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

PARTIDOS : LISTA Ayuda

Mostrar estadísticas de: Todos los partidos

Comienzo

J.	FECHAS	DÍA DE LA SEMANA	COMIENZO	HORA DE ENCUENTRO	LUGAR	RIVAL	TIPO	RESUL.	ELIMINAR
	28.04.14	Lunes	18:00	--	--	C2	G		

Una vez eliminado un partido, todos los datos relacionados también serán eliminados.

Imprimir El documento de impresión está optimizado para Internet Explorer 7.

Sección de opciones del menú

Pulsar para ver la lista de partidos registrados

Lista de partidos desplegados en orden

Con esto se concluye el ingreso de información básica en el sistema. Posteriormente se puede saltar la pantalla de Primeros Pasos para ir directamente a planificar o realizar seguimiento de los entrenamientos, ejercicios, etc.

○ PANTALLA PRINCIPAL

En el sistema hay tres partes: Comienzo, Mi equipo y Material de Entrenamiento

○ COMIENZO

Esta sección tiene una interfaz parecida a una pantalla de red social. Su objetivo es mostrar lo que el usuario, ya sea el entrenador, un jugador o un miembro de equipo, quieren ver y conocer sobre su equipo.

Este grupo de pantallas están más dirigidas hacia la colaboración entre miembros del equipo.

- **START**

La sección central es la de Novedades. Esta sección es configurable, es decir, se puede ver las novedades y comentarios de quien se desee. Por tratarse de una herramienta interactiva sobre internet, estas novedades son transmitidas instantáneamente a todos los miembros del equipo facilitando con ello la comunicación.



En la pantalla anterior, se ha decidido mostrar todas las noticias que se generan en el equipo, sobre partidos, entrenamientos, ejercicios, torneos, jugadores, etc. Al desmarcar alguno de los casilleros se dejará de recibir información sobre ese ítem.



Siendo este sistema una TIC para planificar entrenamientos de equipos de fútbol, el entrenador podrá elegir mostrar en la sección de novedades, de los equipos que dirige. En la pantalla anterior se ha elegido mostrar las novedades generadas del equipo C1.

▪ AGENDA DE CONTACTOS



Comienzo

- Start
- Agenda de contactos
 - Contactos
 - Nuevo contacto
 - Invitar
 - Gestionar sus equipos
- Ojeadores

CONTACTOS

CONTACTOS / MIEMBROS

Ayuda

Todos los contactos easy2coach Miembros Invitaciones pendientes Solicitudes pendientes:

Q p. ej. nombre o apellido Buscar Borrar Más opciones de búsqueda

A|B|C|D|E|F|G|H|I|J|K|L|M|N|O|P|Q|R|S|T|U|V|W|X|Y|Z| 0-9 Mostrar:  

	Calle Jorge SR - C1 - 2013/2014	Jugador	+ Invitar
	Moreno Marco SR - C1 - 2013/2014	Jugador	+ Invitar
	Perez Pepito SR - C1 - 2013/2014	Super administrador	 
	Zurita Roberto SR - C1 - 2013/2014	Jugador externo	+ Invitar

En esta pantalla se despliega la lista de jugadores y demás integrantes del equipo. Se puede buscar un jugador por su apellido, y la hacer clic sobre su nombre, se pueden ver los demás datos ingresados en la pantalla de añadir nuevo jugador.

NUEVOS CONTACTOS

www.easy2coach.net España más

Stalin Ramirez
Mi cuenta NUEVO CONTACTO Ayuda

Por favor, selecciona el equipo para el nuevo contacto: SR - C1-2013/2014

Opción 1 **Opción 2** **Opción 3**

Varios contactos Contacto individual mediante Facebook

Nombre*	Apellido*	Email (opcional)	Función*
<input type="text" value="Juan"/>	<input type="text" value="Robles"/>	<input type="text" value="Introduce la dirección de correo electrón"/>	<input type="text" value="Jugador"/>
<input type="text" value="Marcelo"/>	<input type="text" value="Paredes"/>	<input type="text" value="Introduce la dirección de correo electrón"/>	<input type="text" value="Jugador"/>
<input type="text" value="Introduce el nombre"/>	<input type="text" value="Introduce el apellido"/>	<input type="text" value="Introduce la dirección de correo electrón"/>	<input type="text" value="Por favor, seleccione..."/>

Campos marcados (*) son obligatorios

Sección de opciones del menú

Pulse aquí para añadir un nuevo contacto jugador

Sección para ingreso de la información. Digite los datos en cada casillero

En esta pantalla se puede ingresar varios miembros del equipo en forma tabular.

INVITARCONTACTOS

En esta pantalla se puede invitar a los jugadores a unirse al portal de easy2coach, haciendo clic sobre su nombre. El mensaje personalizado se escribe en la parte posterior.

GESTIONAR SUS EQUIPOS

The screenshot shows the 'CONTACTOS' page on the easy2coach.net website. A dropdown menu is open, listing various roles for filtering contacts. The table below shows the filtered results for the selected team 'SR -C1-2013/2014'.

Filtro de los contactos de acuerdo a la función

Contactos que cuadran con el filtro seleccionado

Nombre	Función	Acción
Moreno Marco	Introduce la dirección de correo electrónico	<input type="checkbox"/>
Paredes Marcelo	Introduce la dirección de correo electrónico	<input type="checkbox"/>
Robles Juan		<input type="checkbox"/>
Zurita Roberto	Introduce la dirección de correo electrónico	<input type="checkbox"/>

En esta pantalla se puede filtrar miembros del equipo según su función, para por ejemplo enviarles un mail que incluya instrucciones para todo el grupo.

▪ OJEADORES

LISTA DE JUGADORES



Esta pantalla muestra la lista de jugadores que fueron ingresados en la base de datos para futura referencia. Son miembros no activos del equipo. En este caso, se despliega Roberto Zurita, que es un jugador externo.

NUEVO JUGADOR

Permite ingresar nuevos miembros a la base de datos para futura referencia. Esta pantalla ya ha sido analizada anteriormente.

■ CALENDARIO

Formas de visualización de las actividades del equipo, general, mensual, semanal, diaria

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

CALENDARIO: VISTA GENERAL

Vista general Vista mensual Vista semanal Vista diaria Hoy

Añadir nuevo evento

25.04.2014 - SR -C1-2013/2014 Entrenamientos, Partidos de OK

Abierto todos Cerrar todos

Sa, Abr 26, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, May 03, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, May 10, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, May 17, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, May 24, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, May 24, 2014	Todo el día	+ Cumpleaños: Stalin Ramirez
Sa, May 31, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Jun 07, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Jun 14, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Jun 21, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Jun 28, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Jul 05, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Jul 12, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Jul 19, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Jul 26, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Ago 02, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Ago 09, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Ago 16, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Ago 23, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra
Sa, Ago 30, 2014	07:00-10:00	+ Entrenamiento: C1 - Estadio Ibarra

Actividades
desplegadas en forma

En esta pantalla se despliegan en forma cronológica los entrenamientos programados para el equipo seleccionado, y dependiendo si es para Partidos de Liga, de Copa o Amistoso, se puede también ver rangos de entrenamientos eligiendo las fechas de inicio y fin deseados. Adicionalmente se pueden incluir eventos importantes para el equipo como cumpleaños de los jugadores, técnico etc.

▪ BANDEJA DE ENTRADA

Pulsar aquí para ir a la pantalla de redacción del

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

MENSAJES

Bandeja de entrada (0) Enviado

Nuevo mensaje

Comienzo

Start

Agenda de contactos

Ojeadores

Calendario

Bandeja de entrada 0

Disponibilidad

Archivos/imagenes

Ranking e2c Beta

Tareas 0

Mi equipo

C1

Material de entrenamiento

Otro

Buscar en la bandeja de entrada: por emisor

No tiene ningún mensaje en su bandeja de entrada

Bandeja de entrada de mensajes del usuario

Aquí se pueden visualizar los mails que han sido enviados al usuario del sistema, que consta en este caso como el entrenador principal.

El miembro del equipo puede crear un nuevo mensaje y enviarlo a cualquier otro miembro o grupo de compañeros del equipo, tal como se puede ver a continuación:

Escriba el correo de los destinatarios o elija de la lista de

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

MENSAJES

ESCRIBIR

Por favor, lea la siguiente información sobre el envío de mensajes

Destinatario Haga clic aquí y escoja los destinatarios.

Destinatario email

Asunto Introduzca un asunto significativo

Mensaje

Escriba aquí su mensaje

Cancelar Enviar

Escriba el mensaje aquí

Pulsar para enviar el mensaie

■ DISPONIBILIDAD

Elegir un rango de fechas para la consulta de la

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

DISPONIBILIDAD

25.04.2014 - 09.05.2014 SR -C1-2013/2014

Entrenamientos, Liga, Copa, Amistosos(+)

Jugador, Jugador externo(+)

Buscar

25.04.2014 - 09.05.2014 Jugadores Otros contactos Exporta el informe Imprime el informe

SR -C1-2013/2014

Disponibilidad - Jugadores

Nombre	Entrenamiento 26.04	Entrenamiento 03.05
Número / Porcentaje	0/4 (0%)	0/4 (0%)
Jorge Calle		
Juan Robles		
Marcelo Paredes		
Marco Moreno		

Imprimir Exportar

Disponibilidad - Otros contactos

Name	Entrenamiento 26.04	Entrenamiento 03.05
Número / Porcentaje	0/1 (0%)	0/1 (0%)
Roberto Zurita		

Imprimir Exportar

Pulse aquí para ver la disponibilidad de los miembros del equipo

En esta pantalla se puede ver la disponibilidad de los jugadores que actualmente están en el equipo o están siendo monitoreados por los ojeadores del club, se elige un rango de fechas, saber qué porcentaje de carga acumulada tienen cada uno de ellos. Este informe se puede exportar o a su vez tenerlo impreso.

▪ ARCHIVOS DE IMÁGENES

El sistema permite añadir imágenes como fotos o dibujos que correspondan a un entrenamiento o evento del equipo.

The screenshot displays the 'easy2coach.net' website interface. At the top, the user is identified as 'Stalin Ramirez' with a profile picture and 'Mi cuenta' link. The main header shows the training session: 'ENTRENAMIENTO EL SÁBADO, 26.04.14 07:00 - 10:00'. Below this, there are tabs for 'Datos de entrenamiento generales', 'Plan de entrenamiento', 'Archivos/Imágenes' (which is active), and 'Detalles'. The left sidebar contains a navigation menu with options like 'Mi equipo', 'C1', 'Datos del equipo', 'Jugadores', 'Entrenamientos', 'Vista general', 'Estadísticas', 'Nuevo entrenamiento', and a monthly calendar for April 2014. The main content area features a large graphic with the text 'Sube tus primeros archivos/imágenes' and an illustration of a folder being uploaded to a browser window. A prominent black button with a white arrow and the text 'subir ahora!' is positioned over the main content. At the bottom of the main content area, there are buttons for 'Guardar', 'Eliminar', and 'Imprimir'. A blue callout box with a white border points to the date '26.04.2014 07:00' in the sidebar, containing the text: 'Elegir la fecha en la cual se vinculará el archivo que se desea'.

▪ RANKING

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

LOS MEJORES

Reglas de juego

Puntuación final | Puntuación - Este mes

SR -C1-2013/2014

Busca por equipo o jugador

Nombre de jugador	Posición	Puntos
.Calle Jorge SR -C1-2013/2014	-	0
.Moreno Marco SR -C1-2013/2014	-	0
.Robles Juan SR -C1-2013/2014	-	0
.Paredes Marcelo SR -C1-2013/2014	-	0

< Primera 1 Última >

Imprimir | Exportar

SALÓN DE LA FAMA

easy2coach interactive

- KARG Marco
SV Neuhausen/Offenberg-Senioren
2013/2014 | 9507
- GUGGENBERGER Lukas
SV Neuhausen/Offenberg-Senioren
2013/2014 | 9181
- SCHWARZMÜLLER Kilian
SV Neuhausen/Offenberg-Senioren
2013/2014 | 8727
- SCHWARZMÜLLER Kilian
SV Neuhausen/Offenberg-Senioren
2012/2013 | 8171
- GUGGENBERGER Lukas
SV Neuhausen/Offenberg-Senioren
2012/2013 | 7850

Mostrar todo

Opción que despliega el ranking de los jugadores

Ranking de los jugadores del equipo en base a los puntajes asignados por el entrenador

Los jugadores del equipo podrán estar en este Salón de la Fama en base a los puntajes que adquieran en sus entrenamientos y partidos. Hay que tener mucho cuidado con el uso de esta ventana ya que el autoestima de cada uno de ellos es esencial y no deben ser comparados entre sí.

▪ TAREAS

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

TAREAS/NOTAS

Mis tareas Tareas asignadas Mis tareas - Completadas Todas - Completadas

Comienzo

Start

Agenda de contactos

Ojeadores

Calendario

Bandeja de entrada 1

Disponibilidad

Archivos/imagenes

Ranking e2c Beta

Tareas 3

Introduce aquí la próxima tarea...

Mis tareas , ordenado por fecha

Después

<input type="checkbox"/> Sin fecha de vencimiento	Notas	🔄 ⏰ 🗑️
<input type="checkbox"/> Sin fecha de vencimiento	Correcta Alimentación	🔄 ⏰ 🗑️
<input type="checkbox"/> Sin fecha de vencimiento	Cuidado de su cuerpo	🔄 ⏰ 🗑️

Lista de tareas creadas por el

Esta sección puede ser utilizada por el miembro del equipo para anotar sus tareas pendientes. El sistema le brinda alertas para que pueda cumplirlas en el tiempo indicado.

En esta sección el entrenador debe incluir tareas que tenga pendiente con sus muchachos por ejemplo:

- Mejorar en notas bajas de sus clases.
- Métodos de alimentación
- Cuidado de su cuerpo.

- **MI EQUIPO**

Este grupo de pantallas están más dirigidas hacia la planificación de las actividades del equipo. Para el ejemplo, seguiremos con el equipo C1.

Se ubica en la parte izquierda de la pantalla, realizamos la elección de mi equipo. Inmediatamente se despliega las opciones que ofrece, como muestra el siguiente gráfico a continuación:



▪ DATOS DEL EQUIPO

MI EQUIPO

SR – C1 – 2013/2014



[www.easy2coach.net](#)

Escribir mensaje a mi equipo Miembros

Navegación rápida

- Editar la plantilla de jugadores
- Introducir nuevo entrenamiento
- Introducir nuevo evento
- Introducir nuevo partido
- Introducir nuevo torneo
- Introducir nuevos ejercicios

Es un resumen de la información global del equipo. Nombres de los miembros del Grupo Técnico, fecha de creación del equipo, categoría a la que pertenece e información misma del equipo.

Desde esta pantalla se puede también acceder a Editar la pantalla de jugadores, Introducir un nuevo entrenamiento, Introducir un nuevo evento, Introducir un nuevo partido, Introducir un nuevo torneo o Introducir nuevos ejercicios, que son opciones que están en la parte derecha de la pantalla.

▪ JUGADORES

www.easy2coach.net

PLANTILLA: VISTA GENERAL

Jugadores - Vista general

Detalles de jugadores

No

Jorge Calle

Marco Moreno

Marcelo Paredes

Juan Robles

Imprimir

Opción para desplegar los jugadores, envista general o de detalle

Fichas de los jugadores: foto, nombres

A partir de este ítem y los subsiguientes, el sistema muestra en la parte izquierda las siguientes opciones relacionadas solamente con los jugadores:

Vista general y en este caso, los grupos de jugadores clasificados por tipo: Jugadores, Jugadores externos y Jugadores antiguos. En la vista general se muestran las fotos de los jugadores y su dirección de correo electrónico.

Además se puede detallar cada característica de nuestros jugadores de forma específica, esto servirá para conocer a nuestro chicos como personas y tener una relación más estrecha entre entrenador – deportista.

- **ENTRENAMIENTOS**

- **Datos generales**

El entrenador puede valorar la participación del jugador durante el entrenamiento

Listado de entrenamientos

Detalle del entrenamiento

Aquí se puede ingresar novedades sobre los retrasos de

En la pantalla se visualiza la planificación realizada por el entrenador, la hora, lugar, tipo de entrenamiento, la prioridad del entrenamiento y la intensidad con la que se planea trabajar.

El entrenador elige los jugadores que estarán participando en el entrenamiento y asignará una nota al final del mismo si desea. Podrá también registrar las novedades respecto a retrasos o tareas asignadas a cada jugador.

▪ Plan de entrenamiento

En esta sección se añaden los ejercicios con los que se trabajará durante el entrenamiento. Estos ejercicios puede seleccionar de la base de datos del Easy2coach o bien un ejercicio nuevo creado por usted.

The screenshot displays the 'Plan de entrenamiento' section of the Easy2coach software. At the top, there is a search bar with the text 'p. ej. por pase, 1 contra 1, remate, etc.' and buttons for 'Buscar' and 'Borrar'. Below the search bar, the text 'Ha buscado:' is followed by 'Resultados 11 - 20 de 390' and a dropdown menu for 'Ordenar (desc): Fecha'. The main area shows a list of training exercises, each with a thumbnail, title, description, and a button to 'Añadir al plan de entrenamiento'. A callout box on the left shows the details of a selected exercise: 'futbol', 'Organización: partido interescuadras', 'Proceso: jugar futbol', 'Criterios del ejercicio: Estructura del entreno: Progresión', 'Duración: 5 min', and 'Autor: Ramirez'. A callout box on the right points to the 'Filtrar resultados' panel, which includes filters for 'Idioma: español', 'Contenido' (Todos, Texto, Gráficos, Animaciones, Imágenes, Vídeos), and 'Campos' (Todos, Organización del entreno, Técnica, Resistencia, Táctica, Coordinación, Objetivos generales, Balón parado).

Ficha de detalle del ejercicio

Campos a fortalecer dentro del entrenamiento del

Esta área del software es la más importante porque podrá planificar a elección sus entrenamientos y elegir las áreas que desea fortalecer a su equipo, es una de las partes más importantes de la herramienta informática de entrenamiento.

Por ejemplo, el sábado 26 de abril del 2014, se elige el ejercicio Jugar Fútbol, como uno de los ejercicios planificados. Este es un proceso que está definido para Progresión, en 5 minutos.

Entonces un registro nuevo se añade a la planificación del entrenamiento de ese día:

The screenshot displays the Easy2Coach web interface. The top navigation bar includes the website URL 'www.easy2coach.net', a language selector (Spanish), and a 'más' dropdown. The user profile for 'Stalin Ramirez' is visible on the left. The main header indicates the training session: 'ENTRENAMIENTO EL SÁBADO, 26.04.14 07:00 - 10:00'. Below this, there are tabs for 'Datos de entrenamiento generales', 'Plan de entrenamiento' (which is active), 'Archivos/imágenes', and 'Detalles'. The central area shows the training plan for 'Grupo 1' with a duration of 0 minutes. A specific exercise 'fútbol' is added, with details: 'Parte del entrenamiento: Progresión', 'Objetivo del entrenamiento:', 'Duración: 5 min', 'Tiempo total: 5 min', 'Repetición: 1 mal', and 'Pausa: 0 min'. A list of participants is shown on the right: '1. Calle, Jorge', '2. Moreno, Marco', '3. Paredes, Marcelo', '4. Robles, Juan', and '5. Zurita, Roberto'. At the bottom, there is a search bar for exercises and a filter for results.

Registro añadido al plan de entrenamiento de la fecha

Todo lo que usted planifica para ese día de entrenamiento se guarda en el software y usted puede hacer uso de la planificación cuando desee.

▪ PARTIDOS

Otras opciones para inreso de datos seaún el

www easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

INTRODUZCA AHORA SUS PARTIDOS ...

Ayuda

A continuación tendrá la posibilidad de ...

Comienzo

Mi equipo

C1

Datos del equipo

Jugadores

Entrenamientos

Partidos

Vista general

Estadísticas

Nuevo partido

Rivales

Torneos

Videoanálisis

Clasificación

Caja de equipo

Material de entrenamiento

Otro

administrar todos los partidos durante la temporada

ajustar alineaciones y conceptos tácticos para cada partido

seguir el rendimiento de cada jugador al detalle

introducir valoraciones e imprimir los datos.

Introducir nuevos partidos

Liga

Partidos de copa

Partido amistoso

Tipos de partidos

Jornada* Rival* Fecha* Encuentro Comienzo* Final Local / Visitante*

Selecciona

Más +

+ Mostrar las notificaciones / disponibilidad

Campos marcados (*) son obligatorios

Guardar Cancelar

Sección de opciones del menú

Pulsar para grabar los datos ingresados sobre el nuevo partido

Introducir los datos del partido en cada casillero

El entrenador podrá registrar y administrar en esta página, los partidos del equipo. Podrá:

- Administrar todos los partidos durante la temporada
- Ajustar alineaciones y conceptos tácticos para cada partido
- Seguir el rendimiento de cada jugador al detalle
- Introducir valoraciones e imprimir los datos.

▪ RIVALES

En esa pantalla se puede registrar datos sobre los equipos rivales, usted conoce los rivales a los cuales su equipo va a enfrentar en cada fecha, puede insertarlos en el software, este le ayudará a no perder de vista ninguna fecha y principalmente estar al tanto del rival que tendrá que enfrentar.

The screenshot shows the 'NUEVO RIVAL' (New Rival) form in the Easy2Coach.net application. The interface is styled to resemble a spiral-bound notebook. The form includes the following sections:

- Datos del club:** Input fields for 'Nombre del club*', 'Calle', 'Código Postal', 'Ciudad', 'Teléfono particular', 'Persona de contacto', 'Colores del Club', and 'Estadio'.
- Competition Type:** Three checkboxes: 'Rival en partido de liga', 'Rival en partido de copa', and 'Rival de pretemporada'.
- Buttons:** 'Guardar' (Save) and 'Atrás' (Back) buttons at the bottom of the form.
- Image:** A placeholder for a club logo, labeled 'Logo', with a blue circular emblem icon.

The left sidebar menu contains the following options:

- Stalin Ramirez (Mi cuenta)
- Comienzo
- Mi equipo (C1)
- Datos del equipo
- Jugadores
- Entrenamientos
- Partidos
- Vista general
- Estadísticas
- Nuevo partido
- Rivales
- Vista general
- Nuevo rival
- Torneos
- Videoanálisis
- Clasificación
- Caja de equipo
- Material de entrenamiento
- Otro

Two blue callout boxes provide instructions:

- Sección de opciones del menú (points to the sidebar menu)
- Ingresa en cada casillero los datos conocidos del equipo rival (points to the form fields)

▪ TORNEOS

En esta sección el entrenador podrá crear un nuevo Torneo. Definir la fecha de inicio y fin del mismo, Las horas de inicio y fin y los detalles como Clasificación y jugadores que actuarán en el Torneo.

Crear nuevo torneo

Equipo: SR C1

Nombre del torneo:*

Fecha inicio:* Comienzo: Hora de reunión: Tipo:

Fecha final:* Final: Lugar:

Detalles del torneo

Clasificación:

Notas : Comentario :

Comentario del torneo:

Plantilla para el Torneo

APELLIDO / NOMBRE	ESTADO DE LA LESIÓN	# NÚMERO DE TORNEOS JUGADOS
<input checked="" type="checkbox"/> 	Preparado	0
<input checked="" type="checkbox"/> 	Preparado	0
<input checked="" type="checkbox"/> 	Preparado	0
<input checked="" type="checkbox"/> 	Preparado	0

Guardar

Jugadores adicionales

Sección de opciones del menú

Introduzca los detalles del torneo

Seleccione aquí para añadir nuevos integrantes de la plantilla

▪ VIDEOANÁLISIS



The screenshot shows the user interface of the website www.easy2coach.net. The user is logged in as Stalin Ramirez. The main heading is "VIDEOANÁLISIS" with a sub-heading "Crea y analiza vídeos en easy2coach". The page content includes a question "¿Quieres subir y analizar profesionalmente vídeos de tus entrenamientos y partidos?", a note about the "fubalytics" partner, and a "Conectar" button. A sidebar on the left lists navigation options like "Mi equipo", "Vista general", and "Nuevo vídeo".

Así como el sistema permite añadir fotos y archivos gráficos, también permite añadir videos de los entrenamientos del equipo.

De igual forma, estos pueden ser compartidos en la sección Novedades a los miembros que se considere necesario. Esta información servirá para analizar las jugadas y decidir nuevas estrategias tácticas para siguientes partidos.

○ MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Esta es el mejor aporte del sistema a la tarea del entrenador de fútbol. Comprende una base de datos de ejercicios bastante completa, clasificados por el campo que se requiere reforzar.

▪ TODOS LOS EJERCICIOS

En esta pantalla se muestran ejercicios con su nombre, gráfico, animación imagen y/o video, para diferentes tipos de entrenamiento, según la necesidad del entrenador, estos son de diferentes tipos, como:

- De organización del entrenamiento
- Técnicos
- De resistencia
- Tácticos
- De Coordinación
- De Objetivo general
- De balón parado

Para elegir una de las clases de ejercicios, se hace clic sobre el que es de su interés, hasta que se seleccione desplegando un visto.

Nótese que cada ejercicio tiene una calificación dada por los usuarios del software, esto indica el grado de utilización del mismo medido en

número de estrellas.



www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

BUSCAR EJERCICIOS

Comienzo

Mi equipo
C1

Material de entrenamiento

Ejercicios

Todos los ejercicios

Mis ejercicios del equipo

Mis ejercicios

Nuevo ejercicio

Plan de entrenamiento

Otro

Google Anzeigen

Fussball Trainer

Fussball Taktik

Fußball Trainer

Google Anzeigen

Fußball Taktik

Trainer Training

Coach Trainer

Buscar:
p. ej. por pase, 1 contra 1, remate, etc. [Buscar] [Borrar]

Ha buscado:

Resultados 1 - 10 de 390 Ordenar (desc): Fecha

corre hasta que te alcansen
Progresión | 10 min
creado/modificado: 19.04.2014

rondo con finalizacion
Punto principal / Énfasis | 20 min
creado/modificado: 10.03.2014

Fuerza competitiva (Rondos desplazamiento)
Punto principal / Énfasis | 10 min
creado/modificado: 28.02.2014

Desdoblamiento del lateral
Punto principal / Énfasis | 15 min
creado/modificado: 07.02.2014

Poseción // Conducción + Tiro
Punto principal / Énfasis | 30 min
creado/modificado: 12.01.2014

Partido finalizaciones rápidas con apoyos
Punto principal / Énfasis | 25 min
creado/modificado: 07.01.2014

Poseción (en cuadrado) con cambio de posición
Punto principal / Énfasis | 20 min
creado/modificado: 07.01.2014

Circuito Físico-Técnico (Agilidad+Pase)
Progresión | 10 min
creado/modificado: 07.01.2014

Partido (2 porterías grandes/4 pequeñas)
Punto principal / Énfasis | 30 min

Filtrar resultados

Idioma: español

Contenido

Todos (381)

Texto (381)

Gráficos (338)

Animaciones (178)

Imágenes (14)

Vídeos (12)

Campos

Todos

Organización del entreno (380)

Técnica (208)

Resistencia (150)

Táctica (112)

Coordinación (89)

Objetivos generales (55)

Balón parado (2)

Opciones para elegir ejercicios

Sección donde se despliegan los ejercicios que

Sección de filtros

Para el ejemplo se ha elegido la opción Todos, es decir, todo tipo de ejercicio, combinando la forma de visualización del mismo: texto, gráfico, animación o video y todo tipo de ejercicio: Táctico, de resistencia, técnico, de coordinación, balón parado, etc.

El resultado se despliega en la parte central para que el entrenador elija los más convenientes. Como entrenador usted puede tener ejercicios propios y puede cargarlos al software de la siguiente manera, explicando su ejecución y funcionalidad:

www.easy2coach.net

Stalin Ramirez
Mi cuenta

NUEVO EJERCICIO Ayuda

Datos del ejercicio

Nombre:

Duración* Estructura del entreno*

Idioma: Español

Ejercicio público Visible para todo el equipo

Campos marcados (*) son obligatorios

Detalles

Organización:

Proceso:

Subir archivo: Ningún archivo seleccionado

Subir imágenes / videos / archivos
El tamaño máximo permitido es de 2MB.
* Obligatorio

Más detalles:

Consejo:

Tamaño del campo de juego:

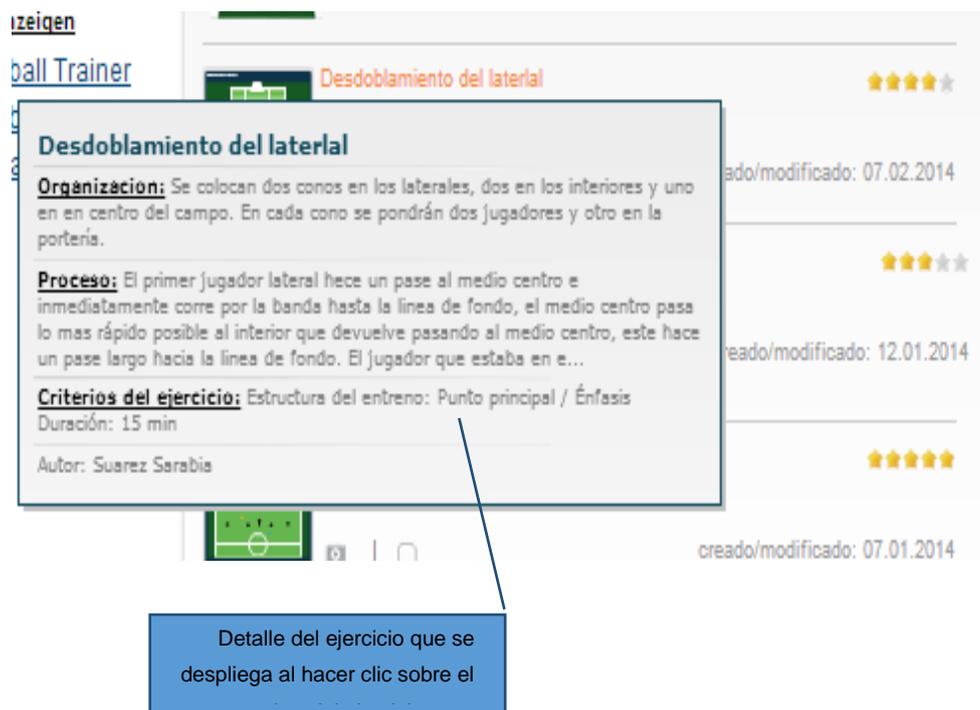
Margen de los conos:

Ingrese los datos del nuevo ejercicio y sus

Pulse aquí para grabar el nuevo ejercicio que será

A continuación se describe la información que tiene cada uno de los ejercicios:

Al hacer clic sobre el nombre del ejercicio se despliega cuadro con información de la organización, el proceso y los criterios del Ejercicio. Para el caso del ejercicio de Desdoblamiento Lateral, tenemos la siguiente descripción:



Seleccionamos la opción del software detalle, el cual presenta ampliamente el detalle del ejercicio, fíjese en la siguiente figura:

★★★★★

4.0 / 5 Estrellas (Puntuaciones: 1)
El ejercicio es accesible: Para todos los usuarios de Easy2Coach

Detalles Más detalles

Organización

Se colocan dos conos en los laterales, dos en los interiores y uno en el centro del campo. En cada cono se pondrán dos jugadores y otro en la portería.

Proceso

El primer jugador lateral hace un pase al medio centro e inmediatamente corre por la banda hasta la línea de fondo, el medio centro pasa lo mas rápido posible al interior que devuelve pasando al medio centro, este hace un pase largo hacia la línea de fondo. El jugador que estaba en el medio centro corre hacia el primer palo y el interior hacia el segundo palo pasando por detrás del medio centro. El lateral controla el balón y centra. El medio centro y el interior intentan rematar.

Consejo

Se pondrán dos o mas jugadores por cono para relevar. Cuando acaba la jugada empieza un nuevo grupo primero un lado y luego otro.

Tamaño del campo de juego

Medio campo.

Detalles:
Score No
a Fe



Cuántas veces se ha usado el ejercicio en mi equipo: 0
Cuántas veces se ha usado el ejercicio en mi club: 0

Autor Francisco Suarez Sarabia

Imprimir Copiar Enviar por email Atrás

COMPARTIR

Easy2coach presenta las imágenes y videos de manera más gráfica, con el fin de lograr un mayor entendimiento del ejercicio:



Si el ejercicio presenta Video explicativo se verá de la siguiente manera:

Tamaño del campo de juego

Desdoblamiento del lateral

A 3D perspective view of a soccer field. Player icons are placed on the field, and black arrows indicate their movement paths. The field is green with white markings for the goal areas and center circle.

▼ Resistencia

- Todos
- Fuerza (105)
 - Potencia y velocidad (104)
 - Poderío en el salto (30)
 - Resistencia de fuerza (27)
 - Explosividad en el salto (17)
- mostrar más**
- Velocidad de movimiento con la pelota (58)
- Resistencia de velocidad (21)
- Velocidad de movimiento sin la pelota (34)
- Explosividad (27)
- Entrenamiento de resistencia básica II (11)
- Programa de fitness (10)
- Resistencia relacionada a cosas específicas de fútbol (6)
 - Intervalos variables (3)
 - Fase de entrenamiento (3)
 - Condicionamiento de pretemporada (3)
- Entrenamiento de resistencia básica I (1)
- Condicionamiento (1)

Dentro de los ejercicios de la lista desplegable de **Resistencia**, el entrenador puede elegir:

Fuerza competitiva (Rondos desplazamiento)
Punto principal / Énfasis | 10 min

Oleadas: transiciones def-ataq / ataq/def.
Punto principal / Énfasis | 10 min

Ejercicio de técnica: Rectángulo
Progresión, Punto principal / Énfasis | 40 min

Contraataque - finalización - repliegue.
Punto principal / Énfasis | 15 min

RONDO CON APOYO EXTERIOR
Progresión | 20 min

Partido reducido 2x2 + 1
Progresión | 15 min

Dar toques en el aire entre tres
Progresión | 15 min

Salto de valla + estirada
Progresión, Punto principal / Énfasis | 15 min

Apertura de juego - Variante II
Punto principal / Énfasis | 40 min

transición defensa-ataque / Juego rápido por b... finalización.
Punto principal / Énfasis | 15 min

Dentro de los ejercicios de **Técnica** se puede elegir:

	<p>Fuerza competitiva (Rondos desplazamiento)</p> <p>Punto principal / Énfasis 10 min</p>	Técnica
	<p>Oleadas: transiciones def-ataq / ataq/def.</p> <p>Punto principal / Énfasis 10 min</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Todas
	<p>Ejercicio de técnica: Rectángulo</p> <p>Progresión, Punto principal / Énfasis 40 min</p>	<input type="checkbox"/> Pases (162)
	<p>Contraataque - finalización - repliegue.</p> <p>Punto principal / Énfasis 15 min</p>	<input type="checkbox"/> Pases al primer toque (107)
	<p>RONDO CON APOYO EXTERIOR</p> <p>Progresión 20 min</p>	<input type="checkbox"/> Pases cortos (100)
	<p>Partido reducido 2x2 + 1</p> <p>Progresión 15 min</p>	<input type="checkbox"/> Paredes (74)
	<p>Dar toques en el aire entre tres</p> <p>Progresión 15 min</p>	<input type="checkbox"/> Pases con el interior del pie (57)
	<p>Salto de valla + estirada</p> <p>Progresión, Punto principal / Énfasis 15 min</p>	mostrar más
		<input type="checkbox"/> Toque de pelota (150)
		<input type="checkbox"/> Control de pelota (80)
		<input type="checkbox"/> Trampas (70)
		<input type="checkbox"/> Técnicas de tiro (82)
		<input type="checkbox"/> Pases con el interior de los condones (49)
		<input type="checkbox"/> Condones (49)
		<input type="checkbox"/> Interior del pie (40)
		<input type="checkbox"/> Volas (24)
		mostrar más
		<input type="checkbox"/> Regates (44)
		<input type="checkbox"/> Fintas (27)
		<input type="checkbox"/> Cabeceos (18)
		<input type="checkbox"/> Cabeceo en movimiento (14)
		<input type="checkbox"/> Cabeceo en un salto (6)
		<input type="checkbox"/> Cabeceo de un punto ganado (4)
		<input type="checkbox"/> Dificultades con el cabeceo (2)
		<input type="checkbox"/> Técnicas de portero (17)
		<input type="checkbox"/> Segues de banda (7)
		<input type="checkbox"/> Centros / Dominio en el área (4)
		<input type="checkbox"/> Tiro a puerta (4)
		<input type="checkbox"/> Trabajo de piernas (2)
		mostrar más
		<input type="checkbox"/> Técnicas de carrera con/ sin pelota (9)
		<input type="checkbox"/> Técnicas en el salto (2)
		<input type="checkbox"/> Técnicas de malabartería (2)

Dentro de los ejercicios **Tácticos** se puede elegir:

	Fuerza competitiva (Rondos desplazamiento) Punto principal / Énfasis 10 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Oleadas: transiciones def-ataq / ataq/def. Punto principal / Énfasis 10 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Ejercicio de técnica: Rectángulo Progresión, Punto principal / Énfasis 40 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Contraataque - finalización - repliegue. Punto principal / Énfasis 15 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	RONDO CON APOYO EXTERIOR Progresión 20 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Partido reducido 2x2 + 1 Progresión 15 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Dar toques en el aire entre tres Progresión 15 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Salto de valla + estirada Progresión, Punto principal / Énfasis 15 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Apertura de juego - Variante II Punto principal / Énfasis 40 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	transición defensa-ataque / Juego rápido por t finalización. Punto principal / Énfasis 15 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Táctica

- Todos
- Juego defensivo/ofensivo (0)
 - Uno contra uno (0)
 - Empujes (0)
 - Rápida transición (de defensa al ataque) (Contrataque) (0)
 - Rápida transición (del ataque a la defensa) (Repliegue) (0)
 - Marcaje al hombre hacia la pelota (0)
 - Uno contra uno (0)
- mostrar más**
- Jugadas (0)
 - Solapamiento (0)
 - Atacando por el centro (0)
 - Juego sencillo (0)
 - Juego ofensivo con opciones variables (0)
 - Juego directo para el atacante (0)
- mostrar más**
- Abriendo el campo (0)
 - Saques de banda (0)
 - Tiros a puerta (0)
 - Abriendo el campo desde los cuatro hombres atrás (0)
 - Abriendo el campo desde el portero (0)
- Juego posicional (0)
- Juego por las bandas / cruces (0)
 - Juego por los extremos sin contrincantes (0)
 - Juego por los extremos con contrincantes (0)
- Juego transicional (cambio de juego) (0)
- Pressing (0)
 - Fuerte presión defensiva (0)
 - Fuerte presión de los atacantes (0)
 - Fuerte presión en el centro del campo (0)
- Pases posicionales (0)
- Cuatro hombres atrás (0)
- Atacando con énfasis en los fueras de juego (0)

Dentro de los ejercicios de **Coordinación** se puede elegir:

The screenshot shows a list of soccer exercises on the left and a list of coordination skills on the right. Each exercise card includes a small soccer field diagram, a title, a description, and a duration. The coordination skills list is a dropdown menu with a checked 'Todos' option and several unchecked options.

Ejercicio	Descripción	Duración
rondo con finalizacion	Punto principal / Énfasis	20 min
Fuerza competitiva (Rondos desplazamie	Punto principal / Énfasis	10 min
Desdoblamiento del lateral	Punto principal / Énfasis	15 min
Posesión // Conducción + Tiro	Punto principal / Énfasis	30 min
Partido finalizaciones rápidas con apoyos	Punto principal / Énfasis	25 min
Posesión (en cuadrado) con cambio de po:	Punto principal / Énfasis	20 min
Circuito Físico-Técnico (Agilidad+Pase)	Progresión	10 min
Partido (2 porterías grandes/4 pequeñas)	Punto principal / Énfasis	30 min
Posesión (4 porterías)	Punto principal / Énfasis	20 min

Coordinación	Estado
Todos	<input checked="" type="checkbox"/>
Rápida toma de decisiones (0)	<input type="checkbox"/>
Anticipación rápida (0)	<input type="checkbox"/>
Procesamiento rápido (0)	<input type="checkbox"/>
Velocidad de reacción (0)	<input type="checkbox"/>
Rápido entendimiento de peligro (0)	<input type="checkbox"/>
Flexibilidad (0)	<input type="checkbox"/>
Salto coordinado (0)	<input type="checkbox"/>
Entrenamiento de estabilización (0)	<input type="checkbox"/>
Entrenamiento de coordinación y velocidad (0)	<input type="checkbox"/>
Salto coordinado para lesionados recuperados (0)	<input type="checkbox"/>
Estiramientos (0)	<input type="checkbox"/>

Otra funcionalidad interesante de esta pantalla es poder seleccionar varios campos de acción a la vez. Por ejemplo, se requiere elegir un ejercicio que combine los campos Táctico, Técnico, resistencia y Coordinación.

En el campo Técnico se selecciona Toque de pelota, en el campo Táctico se requiere Juego ofensivo, en el campo de Resistencia se marca Fuerza, y en el campo de Coordinación se elige Velocidad de reacción.

La herramienta entonces arroja el siguiente grupo de ejercicios que cuadran con el criterio de búsqueda:



	Técnicas de conducción y regates - Conducción de balón y regates en dos líneas de 5 Progresión, Punto principal / Énfasis 15 min creado/modificado: 17.10.2013	★★★★★
	2 contra 2 - Quedarse con su marcador, fijarlo y no dejarse sobrepasar Progresión, Punto principal / Énfasis 15 min creado/modificado: 09.10.2013	★★★★★
	Dos defensas contra tres atacantes Punto principal / Énfasis 25 min creado/modificado: 02.07.2013	★★★★★
	Apertura de juego - Variante V Punto principal / Énfasis 15 min creado/modificado: 24.06.2013	★★★★★

○ PLAN DE ENTRENAMIENTO

En esta opción que ofrece Easy2coach podemos ver el plan de entrenamiento del entrenador, podemos mirar las selecciones siguientes: todos, del equipo y privados. Como se muestra en la siguiente figura:

The screenshot shows the user interface of the Easy2coach website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'www.easy2coach.net' and a user profile for 'Stalin Ramirez'. Below the navigation bar, the main content area is titled 'TAREAS/NOTAS'. On the left side, there is a sidebar with a user profile picture and name, and a list of navigation options: 'Comienzo', 'Mi equipo' (with a shield icon and 'C1'), 'Material de entrenamiento' (with a dropdown arrow), and 'Otro'. Under 'Material de entrenamiento', there are sub-options: 'Ejercicios', 'Plan de entrenamiento' (with a dropdown arrow), 'Todos', 'Del equipo', and 'Privados'. The main content area has a header 'TAREAS/NOTAS' and a sub-header 'Mis tareas , ordenado por fecha'. Below this, there is a search bar with the placeholder text 'Introduce aquí la próxima tarea...'. Underneath the search bar, there is a section titled 'Después' with a checkbox labeled 'Sin fecha de vencimiento' and a task titled 'Contratar un Médico para el equipo'. To the right of the task title, there are three icons: a refresh icon, a clock icon, and a trash icon.

En la pantalla se despliega las tareas que crea el entrenador conforme a su periodización planificada, esto le permite tener una forma global de su plan de entrenamiento.

En el ejemplo, el entrenador se ha asignado la tarea de Contratar un médico para atender las lesiones de su equipo durante la etapa de entrenamiento y competitiva.

- ANEXO

- CONFIGURACION

En esta pantalla se puede habilitar o deshabilitar notificaciones, la seguridad y configuraciones generales que están ligadas a Easy2coach, esto se realiza para administrar el software.

www.easy2coach.net

CONFIGURACIÓN

Volver al inicio

Perfil

Settings

Configuración

Layout & design

NOTIFICACIÓN

Avísame de cualquier mensaje nuevo por correo electrónico.

Avísame de nuevos mensajes en el muro por correo electrónico.

Me gustaría recibir el boletín semanal de easy2coach.

SECURITY

Sólo miembros de mi equipo pueden ver mensajes en mi muro.

Sólo miembros de mi equipo pueden ver mis estadísticas del perfil (sólo para jugadores).

GENERAL

Ver últimos resultados de equipos rivales en la página de inicio

Mostrar el cumpleaños de todos los miembros en la página principal

Hora de comienzo del calendario :

Hora de finalización del calendario :

Guardar Eliminar cuenta

○ TIPO DE CUENTAS Y COSTOS MENSUALES

Existen varios tipos de cuentas easy2coach. El presente manual fue realizado en base a easy2coach Premium.



The screenshot shows the user interface of the easy2coach.net website. The main heading is "TUS EQUIPOS". Below it, there is a description of the service and a promotional image for "easy2coach interactive" with a "goldplus" badge. A table lists the active subscription for the user.

Equipo/Club	Tipo	Quién ha pagado	Vigencia
SR -C1-2013/2014 Super administrador	Premium Prolongar ahora!	Stalin Ramirez	Actual

Aquí se muestran los costos en los que ha incurrido el equipo por el uso de la herramienta. Los costos están relacionados con el tipo de cuenta easy2coach que se utiliza.

Estos son los costos por utilización de la herramienta:

- El paquete básico es gratuito.
- El paquete Premium requiere un pago mensual de 20 dólares.
- El paquete Premium para Clubes requiere el pago mensual de 400 dólares.

SOCCER TRAINER

1	INTRODUCCION.....	126
2	NOMENCLATURA Y CONCEPTOS	127
2.1	LA SESION	127
2.1.1	EL PLAN	128
2.1.2	EL CONTENIDO	128
2.2	EL SOFTWARE.....	129
2.2.1	ESTRUCTURA Y COMPONENTES DE SOCCER TRAINER	130
2.2.1.1	CLASIFICACIÓN DE LAS CATEGORÍAS	130
2.2.1.2	EJERCICIOS.....	131
2.2.1.2.1	CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS	131
2.3	FUNCIONALIDAD DE SOCCER TRAINER.....	132
2.3.1	CREACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.....	132
2.3.1.1	EJEMPLO DE CREACIÓN DE UN PLAN DE SESIÓN.....	133
2.3.1.1.1	CALENTAMIENTO	136
2.3.1.1.2	FISICOS.....	136
2.3.1.1.3	TECNICO	137
2.3.1.1.4	TÁCTICO.....	138
2.3.2	CREACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	138
2.3.2.1	EJEMPLO DE CREACIÓN DE UN PLAN DE PROGRAMA	140
2.4	AYUDA DE SOCCER-TRAINER	143
2.4.1	CREAR UNA SESIÓN CON EL ASISTENTE.....	143
2.4.2	ELEGIR UNA DE LAS SESIONES PREPARADAS	145
2.4.3	PRESENTACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTOS DISPONIBLES.....	147
2.4.3.1	PRINCIPIANTE	147
2.4.3.2	ALEVINES.....	148
2.4.3.3	BENJAMINES	149
2.4.3.4	JUGADORES DE 13 AÑOS	150
2.4.3.5	JUGADORES DE 15 AÑOS	152
2.4.3.6	JUGADORES DE 18 AÑOS	153
2.4.4	EDITOR DE EJERCICIOS.....	155
2.4.5	GUARDAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CREADA	156
2.4.6	ANEXO	157
2.4.6.1	COMO COMPRAR EL PROGRAMA.....	157
2.4.6.2	PRECIOS DE SOCCER-TRAINER	157

- **INTRODUCCION**

Soccer-Trainer es un software dirigido a entrenadores de fútbol que permite crear sesiones y programas de entrenamiento periódicos, incorporando en cada uno de ellos ejercicios que ya están definidos en la herramienta. El entrenador puede utilizar también sesiones y programas de entrenamiento completos que están incluidos en el sistema.

Las mayores características de Soccer-Trainer son:

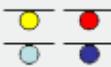
- Permite crear e imprimir su propia sesión de entrenamiento para llevarla al terreno de juego facilitando el control del equipo y el seguimiento de lo indicado por el sistema en el computador.
- La aplicación tiene al momento más de 350 ejercicios y animaciones creados y probados por profesionales, adaptados a la formación de los futbolistas.
- La interfaz es fácil de utilizar e intuitiva.
- Tiene un editor de ejercicios que permite crear ejercicios propios, para poder utilizarlos y probarlos durante sesiones y programas de entrenamiento.

Soccer-Trainer está dirigido tanto para entrenadores que empiezan como para los entrenadores con más experiencia, convirtiéndose en un asistente muy útil para la preparación de la sesión de entrenamiento del equipo.

Los ejercicios de Soccer-Trainer han sido clasificados todos los ejercicios por objetivos y por categorías de edad, de tal forma que puedan ser utilizados para crear sesiones y programas de entrenamiento adaptados al equipo.

- **NOMENCLATURA Y CONCEPTOS**

A continuación se describe la nomenclatura de las imágenes de los ejercicios incorporadas en la herramienta, que son utilizadas en este manual:

				A B C D E F
Jugador de campo	Portero	Entrenador	Balón	Determina un jugador o una zona
				
Pequeña portería	Grande portería	Cono amarillo	Cono rojo	Estaca
				
Lámina	Carrera sin balón	Conducción del balón	Pase o tiro	Control
				
Malabarismo	Balón aéreo	Zancadilla / Finta / Ruleta	Entrada	Apoyo pie izquierdo / pie derecho

- **LA SESION**

La sesión de entrenamiento es un medio que permite al equipo y a los jugadores conseguir unos objetivos. Cada sesión de entrenamiento está determinada por los objetivos, es decir lo que hay que mejorar, lo que hay que desarrollar y lo que hay que enseñar.

La elección de estos objetivos varía según la edad y el nivel de los jugadores. El objetivo de la sesión determina el plan y el contenido de la

sesión.

▪ **EL PLAN**

Se puede dividir la sesión de entrenamiento en cuatro partes:

- Calentamiento
- Físico
- Técnica individual
- Táctica

El plan de sesión puede variar de una sesión a otra, de un entrenador a otro. No existe un plan de sesión universal.

Primero depende de los objetivos. Luego depende también del número de entrenamiento por semana, de la duración de las sesiones y de otras circunstancias.

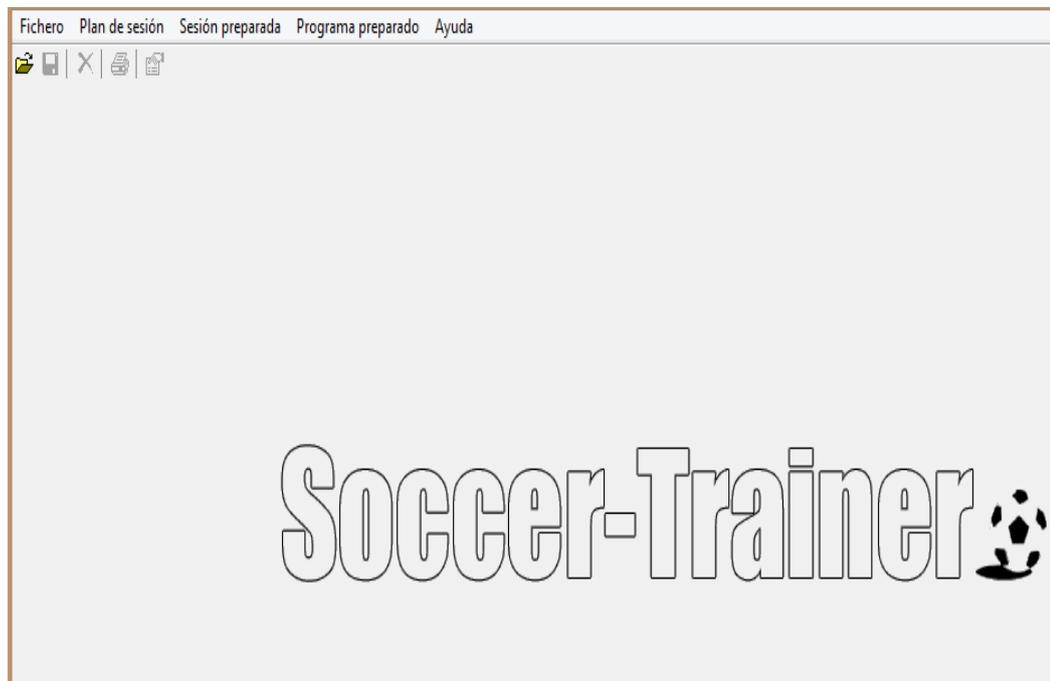
Así, una sesión puede estar compuesta solo de trabajo táctico, de técnica, de trabajo físico o de una mezcla de estas tres componentes. El plan de sesión entra en un elemento fijo de la sesión.

▪ **El contenido**

Son los ejercicios desarrollados y los consejos. Definen el mensaje técnico que transmite el entrenador a través de los ejercicios y de los juegos acompañados de demostraciones, de explicaciones y de correcciones.

El entrenador utiliza el medio del contenido de la sesión para transmitir su mensaje técnico a los jugadores. Los ejercicios no sirven para nada si no les acompaña un mensaje técnico.

- **EL SOFTWARE**



El programa es la planificación que hace el entrenador, de todos los ejercicios que formarán parte de una sesión con el equipo. La sesión es el tiempo dedicado al entrenamiento de fútbol.

Propiedades del programa

Tema del programa : Entrenamiento Liga

Tema de la sesión actual : Entrenamiento normal

Fecha de la sesión actual : sábado , 03 de mayo de ▾

Redacción del mes actual : Mes 1

Redacción de la sesión actual : Sesión 1

Observaciones de la sesión actual :

Ok Cancelar

Ingresar el tema del programa y el tema de la ...

En la figura se debe ingresar un tema del programa y un tema de la sesión. Las fechas de entrenamiento se pueden elegir de las predefinidas en la planificación inicial realizada por el entrenador.

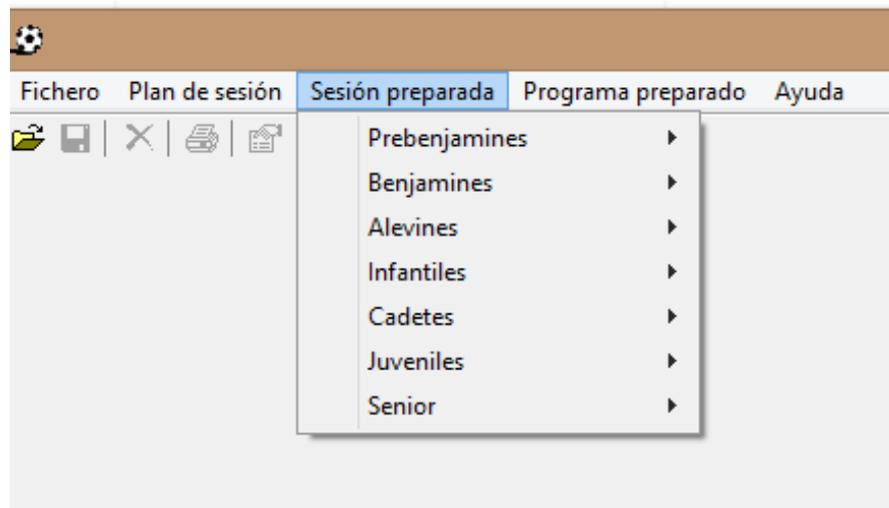
▪ ESTRUCTURA Y COMPONENTES DE SOCCER TRAINER

En esta sección se explicará la estructura del programa Soccer-Trainer, junto con los elementos que le componen:

• Clasificación de las categorías

Para realizar una sesión o un programa de entrenamiento, hay que seleccionar una categoría de edad que corresponde al equipo.

Las categorías son las siguientes:

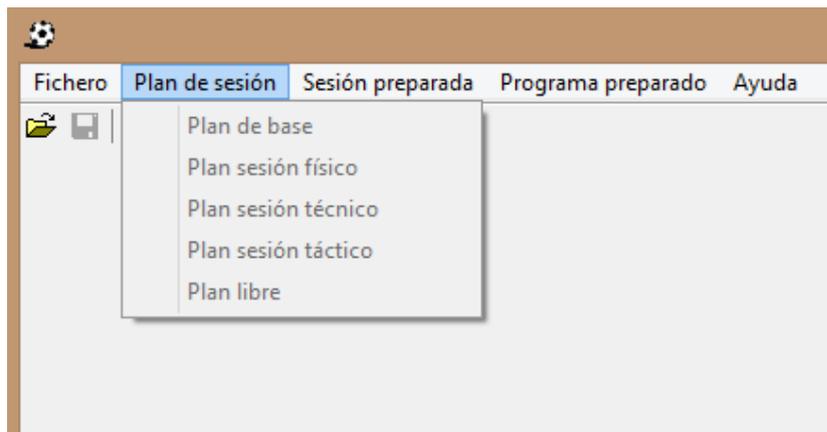


- **Ejercicios**

Soccer-Trainer propone más de 350 ejercicios que han sido probados para el entrenamiento de varios equipos de futbol en sus diferentes categorías de edades, lo que permiten crear sesiones variadas y útiles.

- **Clasificación de los ejercicios**

Soccer-Trainer tiene una base de datos de ejercicios clasificados en 5 tipos de categorías:

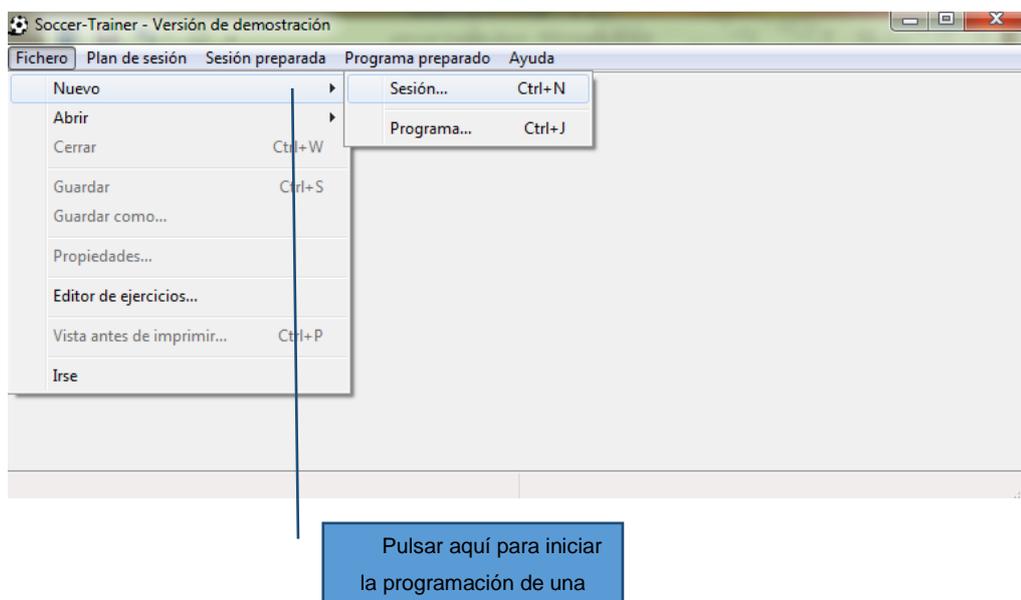


- **FUNCIONALIDAD DE SOCCER TRAINER**

- **Creación de una sesión de entrenamiento**

Para crear una nueva sesión se deben seguir los siguientes pasos:

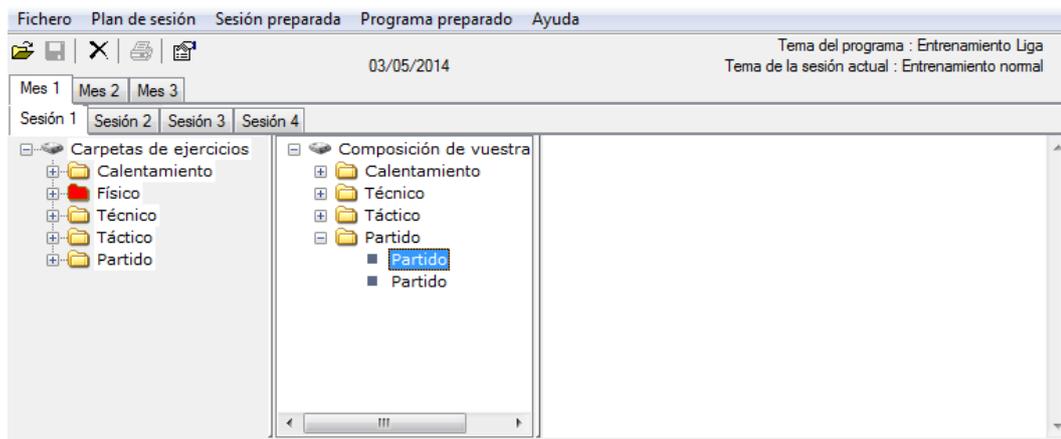
En el menú de la aplicación seleccionar la opción Fichero, luego Nuevo/Sesión. En la ventana de sesión de entrenamiento que se abre, seleccionar la categoría de edad del equipo y un plan de sesión.



A continuación se despliega una ventana, donde elegimos las características de nuestros deportistas, para planificar la sesión de

entrenamiento.

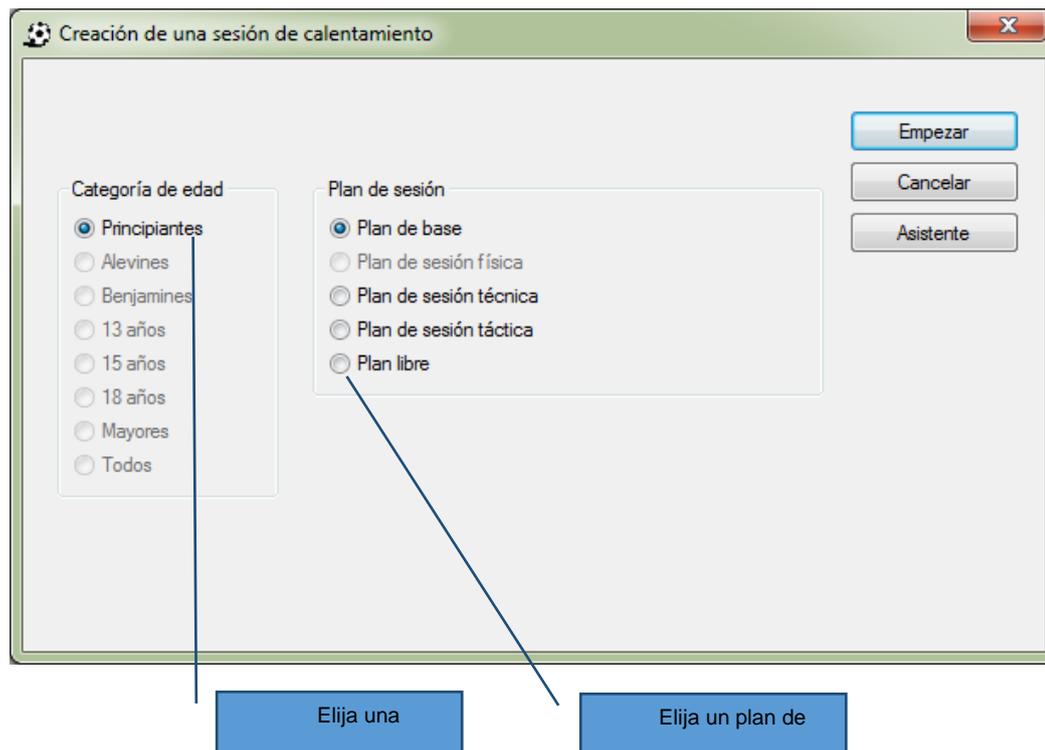
Se despliega entonces una pantalla como la que se mira a continuación, donde en el cuadro de la izquierda están los ejercicios con una estructura de árbol. Al digitar en (+) se abren las opciones hasta un nivel en donde solo se despliegan los ejercicios propiamente dichos.



Al seleccionar el número del ejercicio, este se añade a la sesión y para añadir más ejercicios, se sigue la misma secuencia.

- **Ejemplo de creación de un plan de sesión**

Como ejemplo se demostrará el funcionamiento de la herramienta para crear una sesión de entrenamiento para el día 28 de Abril del 2014.

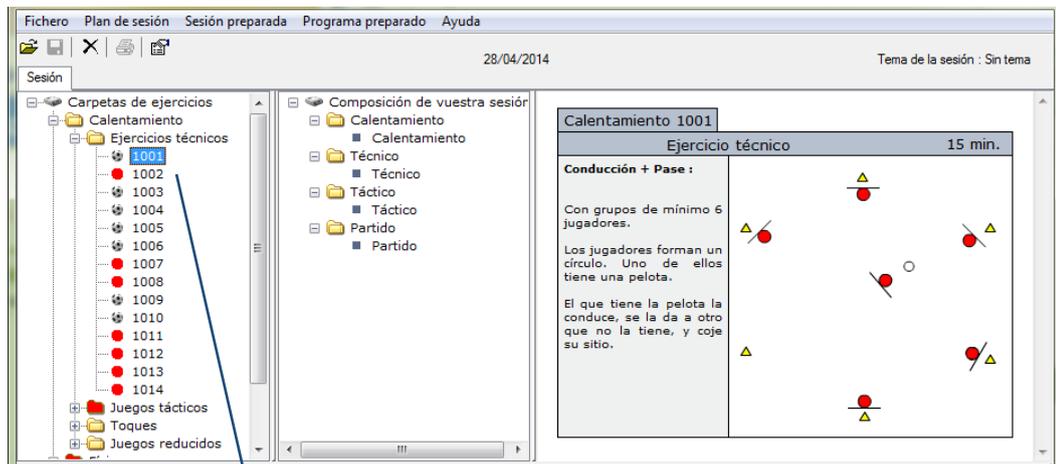


Durante la creación de una sesión, se tiene que escoger el tipo de plan que quiere antes de empezar la selección de los ejercicios.

En cualquier momento se puede escoger otro plan de sesión pulsando en "Cambiar el plan de sesión" en el menú. Los ejercicios que estaban escogidos se borrarán para dar paso a la sesión nueva.

○ CALENTAMIENTO

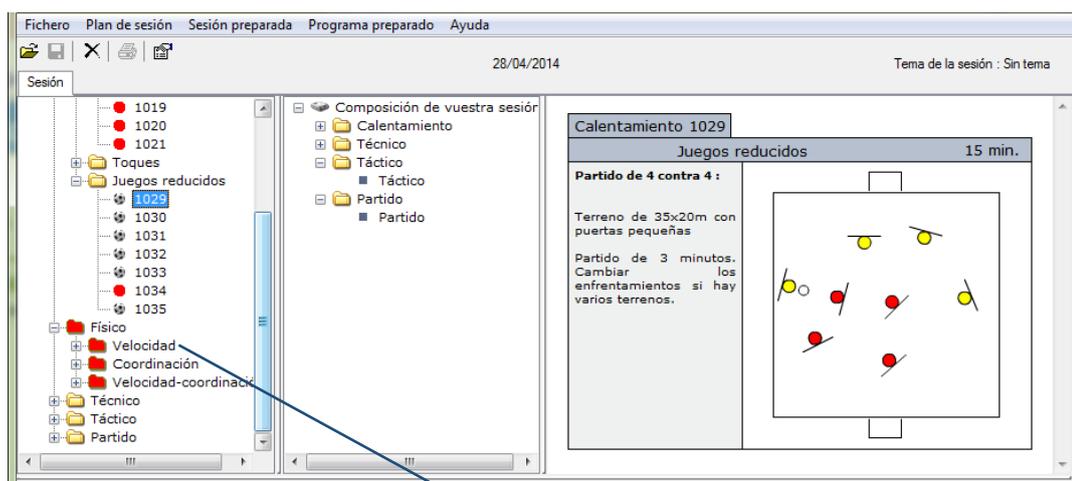
El ejercicio que se eligió para realizar el calentamiento fue el 1001, el cual indica el tipo de calentamiento y su ejecución.



Elegir el ejercicio requerido, la visualización gráfica animada se presenta a

○ FISICOS

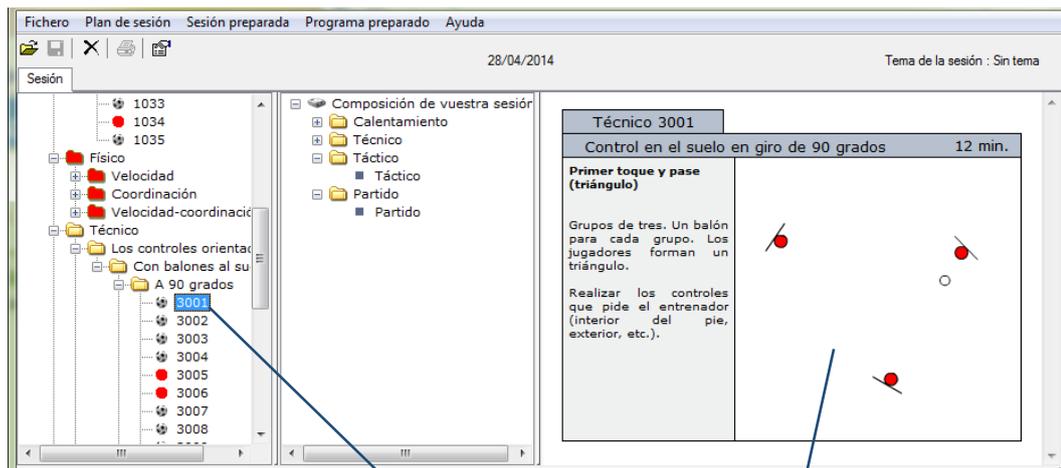
Para ejercicios físicos elegimos el de velocidad, de igual manera muestra la siguiente figura un ejercicio de velocidad con balón.



Opciones de ejercicios físicos

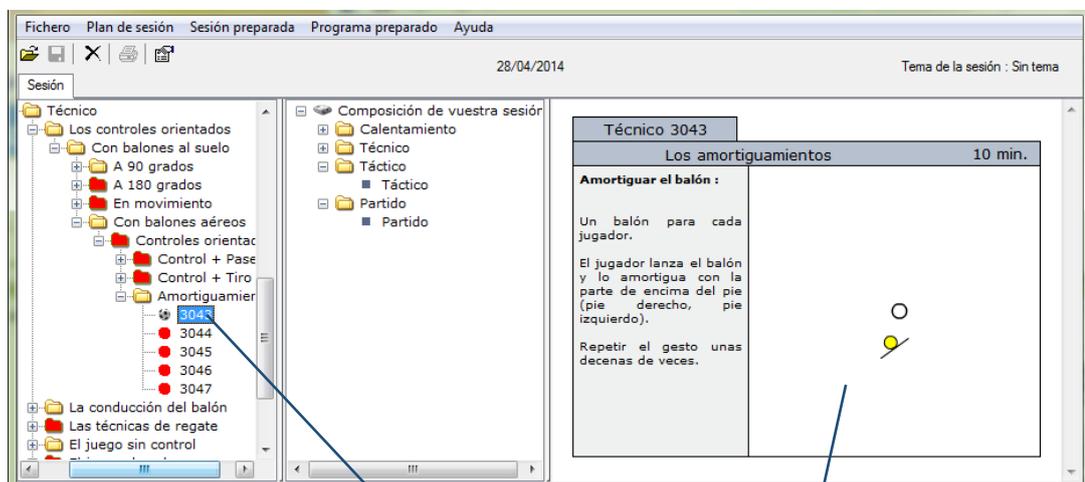
○ **TECNICO**

Para esto se tomó la elección de controles orientados, con balón y a 90 grados, el ejercicio fue el 3001 y su ejecución se despliega en la siguiente pantalla.



Como ejercicio técnico se elige el

Descripción e imagen animada del

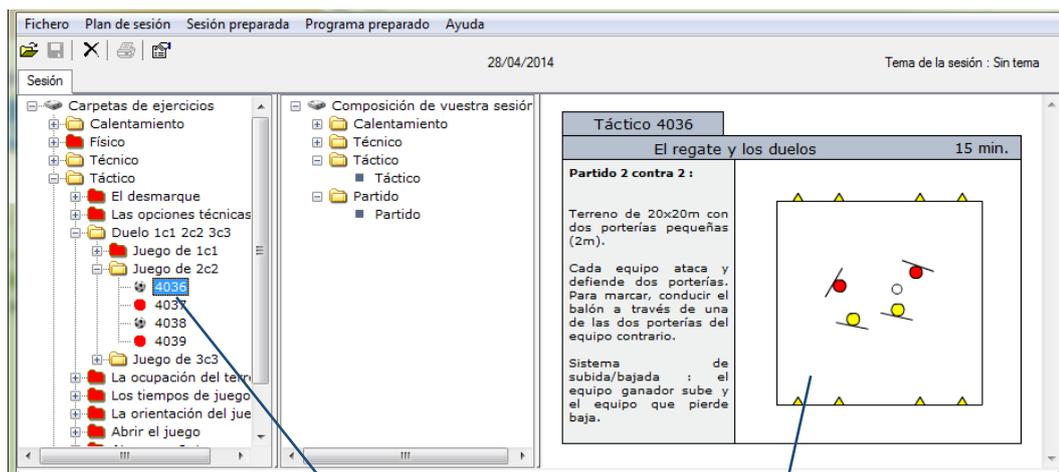


Dentro de los técnicos de amortiguamiento se

Descripción e imagen animada del

○ TÁCTICO

La opción para los ejercicios tácticos fue elegido el juego de 2 contra 2, aquí se tomó como alternativa el ejercicio 4036, que a continuación se indica.

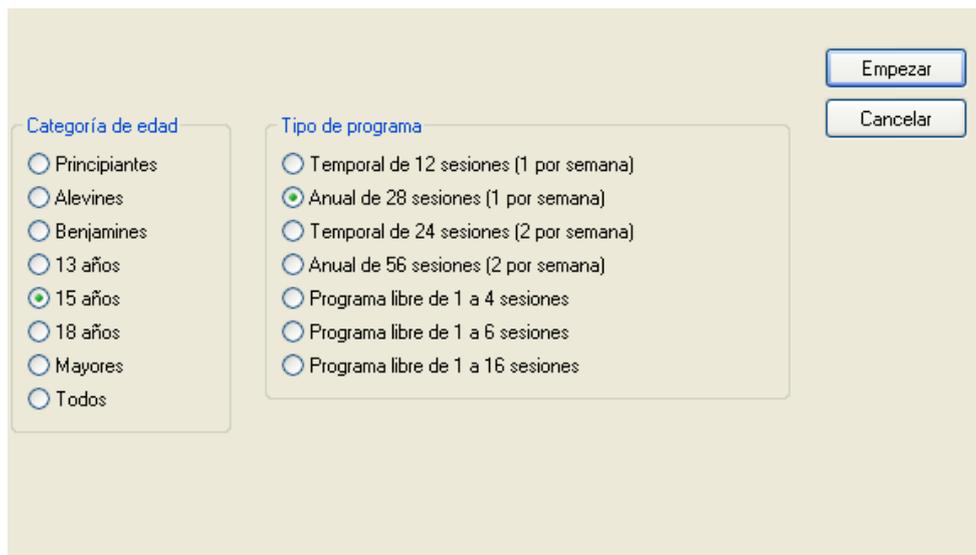


Se añade un ejercicio táctico, el ejercicio 4036

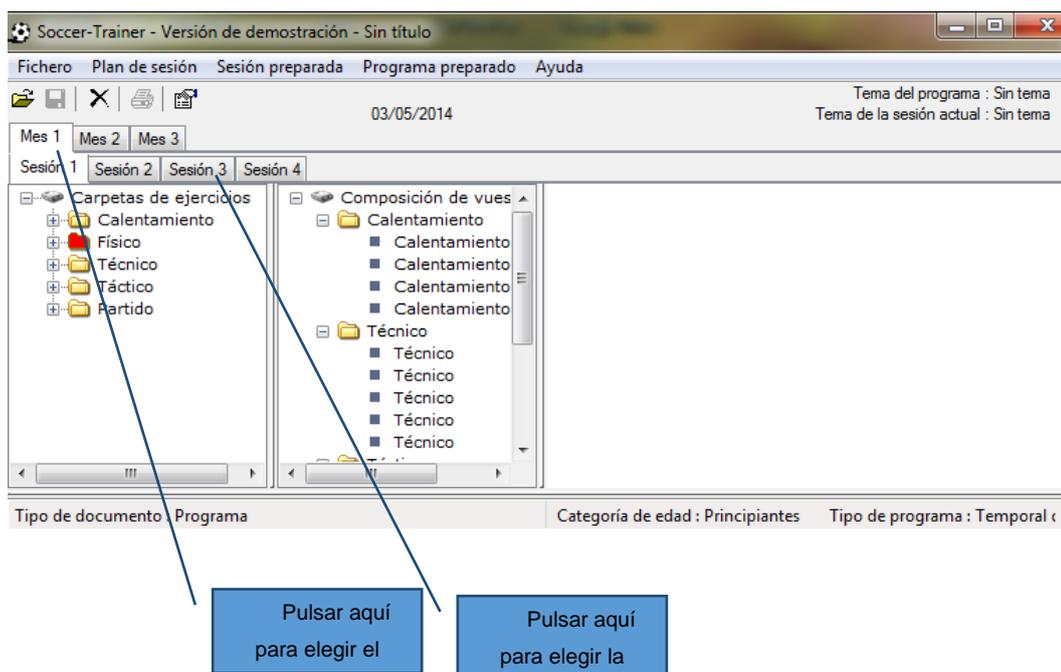
Descripción e imagen animada del ejercicio

▪ Creación de un programa de entrenamiento

A continuación se abre la pantalla Creación de un programa de entrenamiento, que tiene las mismas categorías de edad indicadas para la creación de una sesión y a la derecha los tipos de programas disponibles en la herramienta.



Pulsar el botón Empezar para tener acceso al espacio de composición de programa.



Esta pantalla es un ejemplo de la forma como se despliega el programa temporal de 24 sesiones para Principiantes, tal como se puede ver en la barra de estado de la parte inferior.

En una pantalla como la anterior, se empieza la construcción del programa:

- Pulsar en un mes
- Pulsar en una sesión

Tal como en la sección de creación de una sesión de entrenamiento, en el cuadro de la izquierda, están todos los ejercicios, en la parte central los ejercicios representados por números, pulsando en cada uno de ellos a la derecha, se desplegará la imagen animada que permite una clara explicación del ejercicio.

- **Ejemplo de creación de un plan de programa**

En este ejemplo, para el MES 1, sesión 1, el entrenador crea un programa eligiendo los ejercicios 1032 en Calentamiento, 3055 y 3053 en Técnico y 5057 en Partido:

MES 1 Sesión 1

Fichero Plan de sesión Sesión preparada Programa preparado Ayuda

Mes 1 Mes 2 Mes 3 Programa preparado 28/04/2014 Tema de la sesión actual : L

Sesión 1 Sesión 2 Sesión 3 Sesión 4

Carpetas de ejercicios

- Calentamiento
- Físico
- Técnico
- Táctico
- Partido

Composición de vuestra sesión

- Calentamiento
 - 1032
- Técnico
 - 3055
 - 3053
- Táctico
- Partido
 - 5057

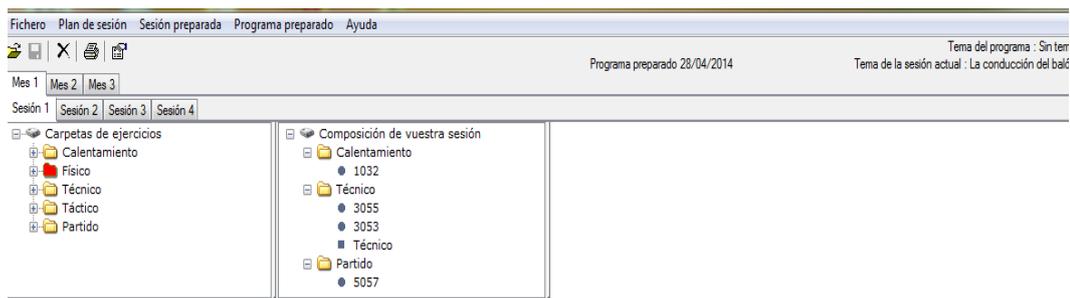
Objetivos/Temas - Material	Ejercicios	Imagen	Duración
			1 h 02
Calentamiento 1032	Juegos reducidos		15 min.
<p><u>Juegos reducidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - efectivos reducidos - superficie reducida <p>Material : balones, conos, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Partido de 3 contra 3 :</u> Dos terrenos de 30x20m con dos porterías (2m o más dependiendo de la categoría) sin portero. Partido de 3 contra 3 ; 3 minutos ; Los ganadores se enfrentan.</p> <p><u>Instrucciones :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - juego libre - jugar los toques en los pies 		
Técnico 3055	La conducción del balón		15 min.
<p><u>La conducción del balón</u></p> <p>Conducir el balón cambiando de dirección</p> <p>Conducir el balón cambiando de ritmo</p>	<p>Terreno de 15x15m. Los jugadores se ubican como en el dibujo. Uno de ellos se pone en el mediocampo sin balón. A la señal, los jugadores que tienen un balón tienen que cruzar el campo corriendo con el balón sin que el defensa se lo robe. Los jugadores que pierden la pelota cambian de puesto con el defensa. El jugador que pierde la pelota el último gana. Varios juegos.</p> <p><u>Variaciones :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - disminuir la anchura del terreno - empezar con varios defensas 		

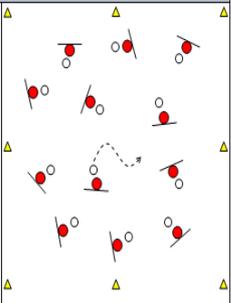
Ficha detallada del ejercicio 3055

Imagen animada del

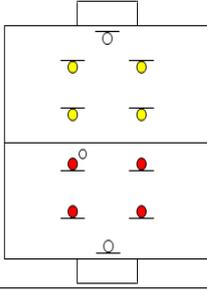
Ficha detallada del ejercicio 1032

La sección Composición de la sesión se muestra los ejercicios seleccionados. En la sección de la derecha se desplegará la imagen animada cuando se pulse el número de dicho ejercicio. Y en la parte inferior se presentará una ficha mucho más detallada con instrucciones, tiempo de duración, reglas, variaciones, etc. En la siguiente figura se puede observar la sección de composición:



Técnico 3053	
La conducción del balón	
	12 min.
<p><u>La conducción del balón</u></p> <p>Conducir el balón cambiando de dirección</p> <p>Conducción</p> <p>Fluidez de la conducción : dominar el balón en movimiento</p> <p>Material : balones</p>	<p><u>Conducción :</u> Un balón para cada jugador. Los jugadores corren con el balón con la cabeza alta. Respetar las instrucciones del entrenador.</p> <p><u>Instrucciones : a la señal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - acelerar en la dirección opuesta - conducir la pelota con el pie derecho (igual con el pie izquierdo) - conducir la pelota con el interior del pie (igual con el exterior del pie) - conducir la pelota con la suela 

Ficha detallada del ejercicio 3053

Partido 5057	
Juego libre	
	20 min.
<p><u>Juego libre</u></p> <p>Material : balones, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Partido 5 contra 5 :</u> 4 jugadores + 1 portero en cada equipo. Juego libre. Sin instrucción necesaria.</p> 

Ficha detallada del ejercicio 5057

De esta forma se crea las sesiones del plan de entrenamiento, usted como entrenador puede ir creando las sesiones de acuerdo a la planificación que tenga, o según la necesidad de su equipo, para reforzar algunas falencias.

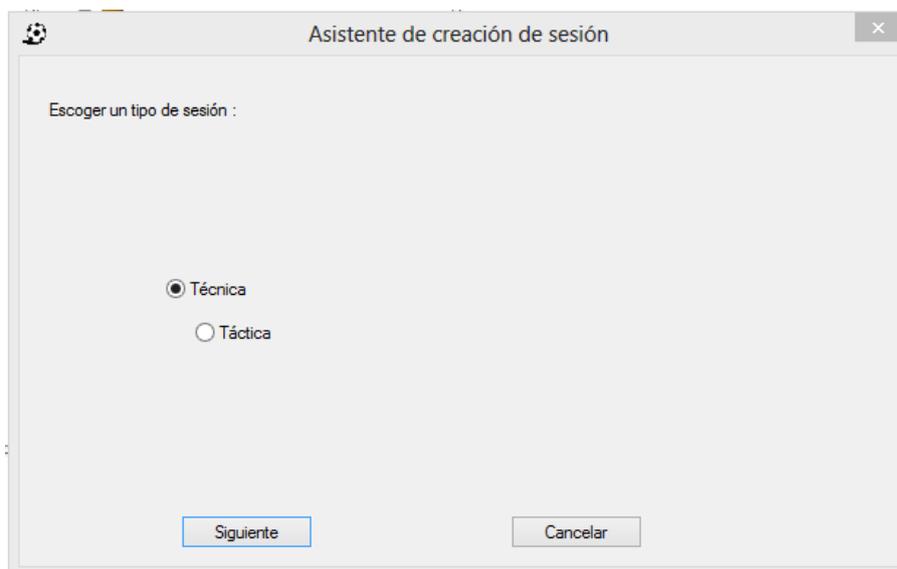
- **Ayuda de Soccer-Trainer**

Soccer-Trainer le ofrece la opción de crear las sesiones de entrenamiento con la guía de un asistente, usted solo debe ir escogiendo lo que desea y el asistente irá creando la planificación del entrenamiento.

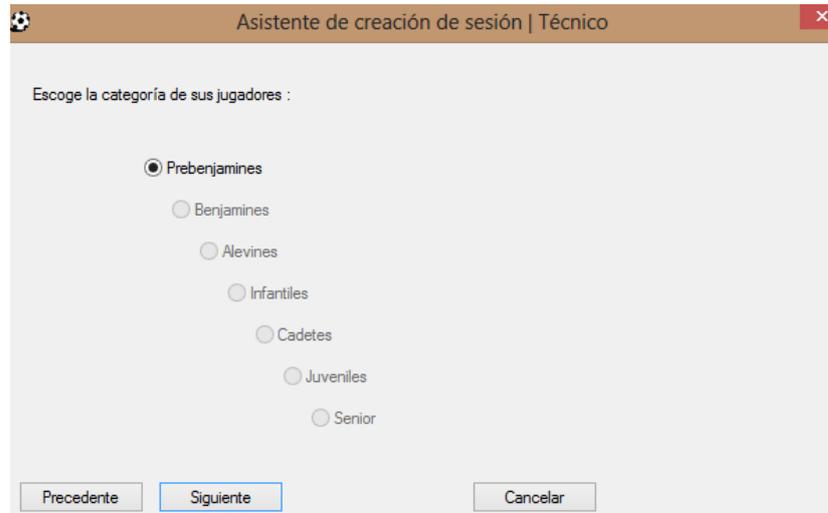
- **Crear una sesión con el asistente**

Para crear una sesión de entrenamiento con el asistente automático de la herramienta, se deben seguir estos pasos:

- En el menú Fichero, pulsar en Nuevo/Sesión” o digitar las teclas de acceso directo: Ctrl. + N.
- Seguidamente se abre una pantalla Creación de una sesión de entrenamiento.
- Para realizar una sesión con la ayuda del asistente, pulsar directamente el botón Asistente. El asistente empieza inmediatamente.



- Cuando aparezca la pantalla Tipo de sesión, seleccione el tipo de sesión que requiere (Técnico o Táctico) y pulsar Siguiente.
- Aparece otra pantalla.



- Ahora escoge una categoría de edad para su equipo. Tiene que pulsar nuevamente el botón Siguiente.
- Luego se abren unas pantallas con preguntas sobre las aptitudes de sus jugadores, solo tiene que contestar escogiendo las respuestas que le parecen más adaptadas a su equipo.
- Para pasar de una pantalla a otra, pulsar en Siguiente.
- Al final del cuestionario aparece una nueva pantalla para decirle que el asistente está creando su sesión.
- Pulsar el botón Generar para que aparezca la sesión de entrenamiento realizada por el asistente.

Los botones Cancelar y Precedente pueden ser útiles para corregir detalles ingresados incorrectamente.

A continuación se muestra la creación de la sesión del asistente:

Descripción	Identificador / Descripción	Duración
1 ejercicio de tipo Calentamiento :	1001 / Ejercicio técnico	15 min.
3 ejercicio de tipo Técnico :	3055 / La conducción del balón	15 min.
	3048 / La conducción del balón	12 min.
	3058 / La conducción del balón	20 min.
1 ejercicio de tipo Partido :	5057 / Juego libre	20 min.

Duración efectiva de la sesión : 1 h 22

Como se observa la sesión esta lista, en ella se observa el orden de los ejercicios y el tiempo de duración de cada uno. Total de tiempo de la sesión será de 1 hora con 22 minutos. Para visualizar detalladamente la sesión de entrenamiento se pulsa el ícono de generar y automáticamente se detallan los ejercicios creados.

▪ Elegir una de las sesiones preparadas

- Las sesiones preparadas se pueden utilizar como base de trabajo y solamente cambiar los ejercicios para adaptar la sesión a su equipo.
- La herramienta dispone de varias sesiones preparadas que han sido probadas ampliamente en el entrenamiento de equipos de fútbol.
- Los ejercicios de cada sesión se adaptan a la categoría de edad que se escoge.

A continuación las sesiones que dispone la herramienta, asociadas a la categoría de edades del equipo:

Objetivo/Categoría	Principiantes	Alevines	Benjamines	13 años	15 años	18 años	Mayores
Los controles	x	x	x	x	x	x	x
Conducción del balón	x	x	x	x			
Juego en 1c1	x						
Zancadillas		x	x	x	x		
Fintas		x	x	x	x		
Ruletas			x	x	x		
El desmarque		x	x	x	x	x	x
Atacar en 2c1		x	x	x			
Juego de cabeza			x	x	x	x	x
Juego de voleo			x	x	x	x	x
Orientación del juego			x	x	x	x	x
Abrir el juego				x	x	x	x
Pases largos y centros					x	x	x
Duelo 1c1 2c2 3c3						x	x

Las sesiones preparadas se pueden modificar y guardar según el entrenador lo estime conveniente.

A continuación los programas que dispone la herramienta, asociadas a la categoría de edades del equipo:

Presentación programas									
Tipo de programa	Número de semanas	Número de sesiones	Principiantes	Alevines	Benjamines	13 años	15 años	18 años	Mayores
Temporal	12	12	x	x					
Temporal	12	24			x	x	x		
Anual	28	28	x	x					
Anual	28	56			x	x	x		
Corto	/	4						x	x
Corto	/	6						x	x
Duración aproximativa de las sesiones			1h	1h30	1h30	1h30	1h30	1h30	1h30

- **Presentación de los programas de entrenamientos disponibles**

Un programa se compone de sesiones de entrenamiento interdependientes, es decir que constituyen un programa de entrenamiento completo.

A continuación se detalla los programas preparados de los que dispone la herramienta informática, que pueden ser utilizados como base del trabajo, con la facilidad de cambiar las sesiones y los ejercicios para adaptar el programa a las necesidades del equipo:

- **Principiante**

Principiante :
Programa temporal 12 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 4	La conducción del balón	Conducción Conducción + tiro
5 a 8	Los controles	Control + Pase Control + Tiro
9 a 12	Regates y duelos	1c1 2c2

Programa anual 28 sesiones

Sesione	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 8	La conducción del balón	Conducción Conducción + tiro
9 a 16	Los controles	Control + Pase Control + Tiro
17 a 24	Regates y duelos	1c1 2c2
25 a 28	Recapitulativo	Conducción Control + pase Control + tiro Dribble

- **Alevines**

Alevines :

Programa temporal 12 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 2	La conducción del balón	Conducción Conducción + tiro
3 a 6	Regates y duelos	Zancadillas Fintas 1c1 2c2
7 a 10	Los controles de balones al suelo	Control + Pase Control + Tiro
11 a 12	Los controles de balones aéreos	Control + Pase Control + Tiro

Programa anual 28 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 4	La conducción del balón	Conducción Conducción + tiro
5 a 10	Regates y duelos	Zancadillas Fintas 1c1 2c2
11 a 12	Atacar a 2c1	2c1
13 a 20	Los controles de balones al suelo	Control + Pase Control + tiro
21 a 23	Los controles de balones aéreos	Control + Pase Control + tiro
24 a 26	El desmarque	Juegos con superioridad numérica Juegos
27 a 28	El juego de cabeza	Remate de cabeza Cabezazo

- **Benjamines**

Benjamines :
Programa temporal 24 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 4	Los controles de balones al suelo	Control + Pase Control + Tiro
5 a 6	Los controles de balones aéreos	Control + Pase Control + Tiro
7 a 10	regates y duelos	Zancadillass Fintas Ruletas 1c1 2c2
11 a 14	El desmarque	Juegos en superioridad numérica Jeux
15 a 18	El juego sin control	Pase sin control Tiro sin control
19 a 21	La orientación del juego	Juegos reducidos Juegos en superioridad numérica Juego
22 a 23	El juego de cabeza	Cabezazo Tiro a puerta con la cabeza
24	El juego de voleo	Remate de voleo Tiro a puerta de voleo

- **Jugadores de 13 años**

13 ans :

Programa temporal 24 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 4	Los controles de balones al suelo	Control + Pase Control + Tiro
5 a 6	Los controles de balones aéreos	Control + Pase Control + Tiro
7 a 10	Regates y duelos	Zancadillas Fintas Ruletas 1c1 2c2
11 a 14	El desmarque	Juegos en superioridad numérica Juegos
15 a 17	El juego sin control	Pase sin control Tiro sin control
18 a 19	Atacar a 2c1	2c1 delante de la portería Juegos en 2c1
20 a 22	La orientación del juego	Juegos reducidos Juegos en superioridad numérica Juegos
23	El juego de cabeza	Cabezazo Tiro a puerta de la cabeza
24	El juego de voleo	Remate de voleo Tir au but de volée

Programa anual 56 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 8	Los controles de balones al suelo	Control + Pase Control + Tiro
9 a 12	Los controles de balones aéreos	Control + Pase Control + Tiro
13 a 22	Regates y duelos	Zancadillas Fintas Ruletas 1c1 2c2
23 a 30	El desmarque	Juegos en superioridad numérica Juegos
31 a 38	El juego sin control	Pase sin control Tiro sin control
39 a 42	Atacar a 2c1	2c1 delante de la portería Juegos en 2c1
43 a 48	La orientación del juego	Juegos reducidos Juegos en superioridad numérica Juegos
49 a 51	El juego de cabeza	Cabezazo Tiro a puerta de cabeza
52 a 53	El juego de voleo	Remate de voleo Tiro a puerta de voleo
54 a 56	Defender frente a un adversario directo	Técnicas defensivas 1c1 2c2

- **Jugadores de 15 años**

15 ans :

Programa temporal 24 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 3	Los controles de balones al suelo	Control + Pase Control + Tiro
4 a 6	Los controles de balones aéreos	Control + Pase Control + Tiro
7 a 9	Regates y duelos	Zanadillas Fintas Ruletas 1c1 2c2
10 a 13	El desmarque	Juegos en superioridad numérica Juegos
14 a 16	El juego sin control	Pase sin control Tiro sin control
17 a 19	Pase largo y centro	Pase largo Centre Entrar el balón delante de la portería
20 a 22	La orientación del juego	Juegos reducidos Juegos en superioridad numérica Juegos
23	El juego de cabeza	Cabezazo Tiro de cabeza
24	El juego de voleo	Remate de voleo Tiro a puerta con la cabeza

- **Jugadores de 18 años**

18 ans :

Programa corto 4 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 3	Defender	1c1 2c2 3c3
4	Defender	Intercepción + contra

Programa corto 4 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 2	Regates y duelos	1c1
2 a 4	Regate y duelo	2c2 3c3

Programa corto 4 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 4	Orientación del juego	Juegos reducidos Juegos en superioridad numérica

Programa corto 6 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 6	Desmarque	Juegos en superioridad numérica Juegos

Programa corto 6 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 6	El juego sin control	Pase sin control Tiro sin control

18 ans :

Programa corto 4 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 3	Defender	1c1 2c2 3c3
4	Defender	Intercepción + contra

Programa corto 4 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 2	Regates y duelos	1c1
2 a 4	Regate y duelo	2c2 3c3

Programa corto 4 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 4	Orientación del juego	Juegos reducidos Juegos en superioridad numérica

Programa corto 6 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 6	Desmarque	Juegos en superioridad numérica Juegos

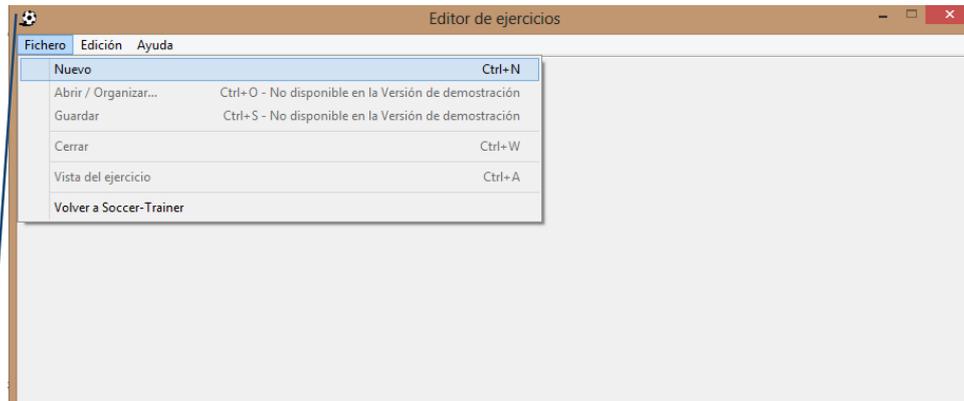
Programa corto 6 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 6	El juego sin control	Pase sin control Tiro sin control

Programa corto 6 sesiones

Sesión	Tema/Objetivo	Ejercicios
1 a 6	Pase largo y centro	Pase largo Centro Entrar el balón en la portería

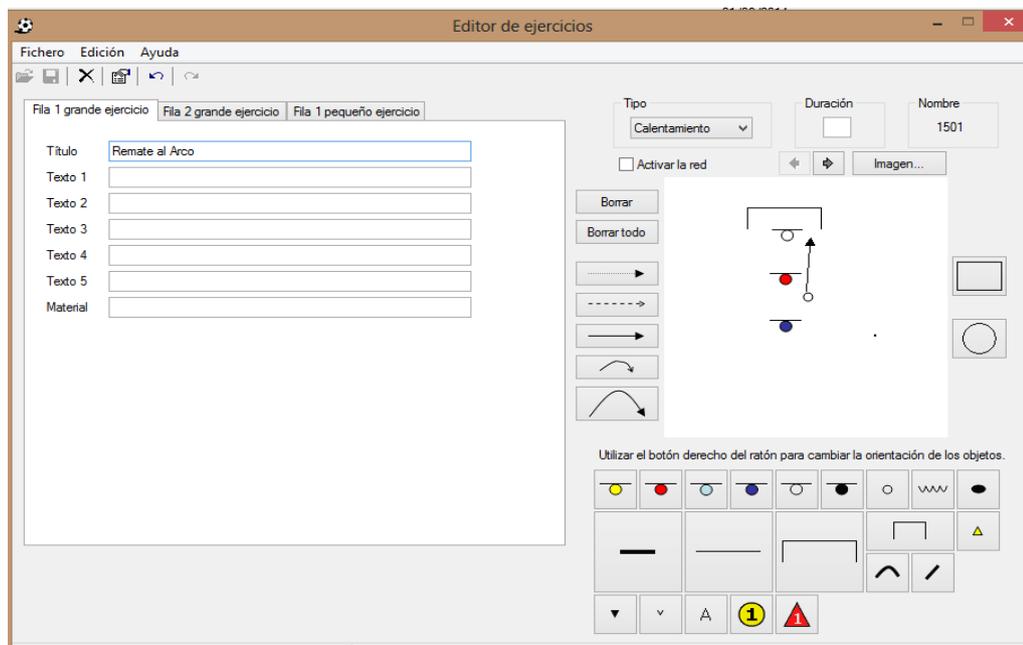
▪ EDITOR DE EJERCICIOS



Opciones del sub
menú Editor de

El editor de ejercicios de Soccer-Trainer permite crear y dibujar sus propios ejercicios basándose en los que están incluidos en la herramienta.

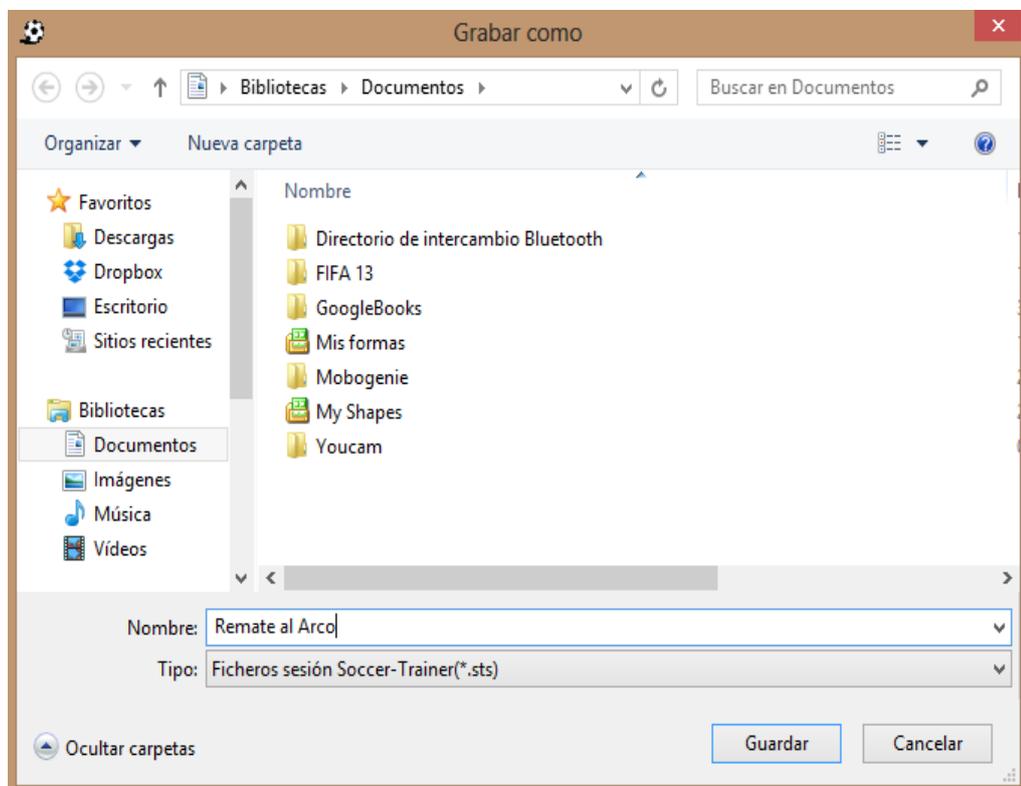
Una vez dibujados, puede integrar sus propios ejercicios en el programa. A partir de este punto, están considerados como ejercicios y puede seleccionarlos para componer otras sesiones de entrenamiento.



- **Guardar la sesión de entrenamiento creada**

Una vez acabado el entrenamiento, el entrenador tiene que guardar su sesión para poder añadir notas e ideas en cada ejercicio. Así el tendrá disponible su preparación para preparar otras sesiones a futuro.

Conservar archivadas las sesiones facilita la creación de los próximos entrenamientos y consultarlas para armar sesiones más eficaces, evitando la repetición de un mismo ejercicio.



▪ ANEXO

• **Como comprar el programa**

La versión de Soccer-Trainer que actualmente está en funcionamiento es la 3.0 , tiene todas las características explicadas en este manual, existen dos versiones comerciales disponibles de Soccer-Trainer:

- Versión CD-ROM de Soccer-Trainer: formato clásico para los programas.
- Versión de Soccer-Trainer descargable: Se crea una identificación con una clave de acceso personal que le permite acceder al espacio de descarga de Soccer-Trainer en versión completa de manera directa en nuestra página Internet.

• **Precios de Soccer-Trainer**

Los precios de Soccer-Trainer que actualmente se encuentran el mercado son los siguientes:

- Soccer-Trainer 3.0 para un solo entrenador cuesta 80 dólares.
- Soccer-Trainer Pluriutilizadores (Club) 3.0 cuesta 250 dólares.

Se puede adquirir Soccer-Trainer en línea con el sistema de pago seguro, entrando a la página web <http://www.soccer-trainer.com>

X-TRAINING FUSSION

1	INTRODUCCION.....	159
1.1	OBJETIVO DEL MANUAL	159
1.2	DIRIGIDO A	160
1.3	INTERFAZ DE USUARIO DEL X-TRAINING FUSSION	160
2	OPCIONES DE X-TRAINING FUSSION	161
2.1	ARCHIVO.....	161
2.1.1	DATOS PERSONALES.....	161
2.1.1.1	BITÁCORA DE LESIONES	164
2.1.1.2	HISTORIA CLÍNICA Y DEPORTIVA.....	166
2.1.1.2.1	GRUPO	167
2.1.1.2.2	ÍTEMS.....	167
2.1.2	FORMAR GRUPOS	168
2.2	EVALUACIONES	169
2.2.1	GENERADOR DE EVALUACIONES	169
2.2.2	EVALUACIONES GRUPALES.....	173
2.2.3	COMPARACIÓN MÚLTIPLE DE EVALUACIONES GRUPALES	175
2.2.4	SOMATOTIPO DE HEATH & CARTER.....	176
2.2.5	PERFIL DE HABILIDADES MENTALES	178
2.3	ENTRENAMIENTO	180
2.3.1	ORGANIZADOR DE ACTIVIDADES	181
2.3.2	PLAN DE ENTRENAMIENTO.....	182
3	ANEXOS	191
3.1	TIPO DE SOFTWARE Y COSTOS	191
3.2	AUTOR.....	192
3.2.1	E-MAIL	192
3.2.2	WEB	192
3.2.3	SOPORTE TÉCNICO	192

- **INTRODUCCION**



X-Training Fusion es un software de computación diseñado para la Planificación, Periodización y Control del Entrenamiento Deportivo.

Este software permite cubrir todas las expectativas de los entrenadores personales, ya sean amateurs o profesionales, preparadores físicos, técnicos de diferentes deportes, clubes, instituciones deportivas, laboratorios de evaluaciones deportivas, etc.

Ud. podrá realizar sus planes de entrenamiento con mayor rapidez, flexibilidad y eficiencia, gracias a una gran variedad de herramientas e información disponibles para que pueda utilizarlas de inmediato en cada una de las sesiones de entrenamiento.

- **OBJETIVO DEL MANUAL**

Explicar y detallar la funcionalidad, las características y la importancia que presenta el software X-Training Fusion en el proceso del entrenamiento de futbol, con la finalidad que los entrenadores de los colegios de la ciudad de Ibarra puedan integrar esta herramienta a sus labores cotidianas de la manera más cómoda y técnica posible.

○ DIRIGIDO A

Este manual está dirigido principalmente a entrenadores de los colegios de la ciudad de Ibarra, además de personas interesadas en planificar de manera correcta y adecuada los entrenamientos de la disciplina del fútbol.

○ INTERFAZ DE USUARIO DELX-TRAINING FUSSION

La interfaz de usuario es el medio de comunicación del entrenador y la máquina, este software presenta la interfaz más amigable y fácil de utilizar, a continuación se puede observar la interfaz del X-Training Fussion.



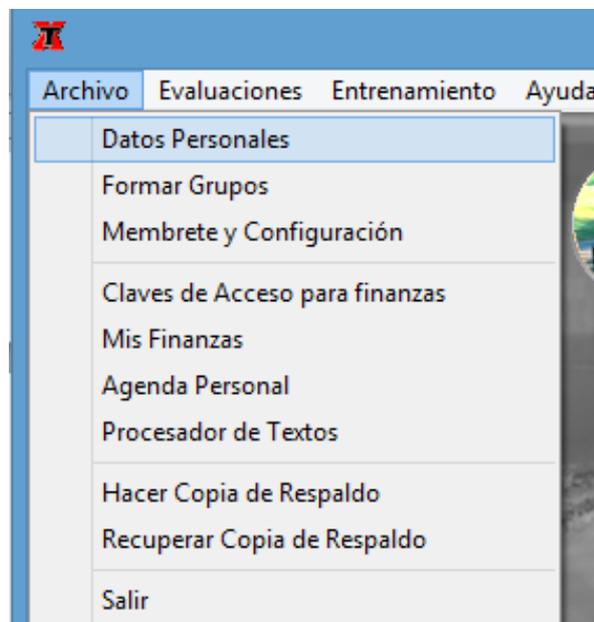
Como se puede observar el software tiene las opciones de Archivo, Evaluaciones, Entrenamiento y Ayuda.

A continuación en este manual vamos a explicar cada una de las opciones del X-training Fussion.

- **OPCIONES DE X-TRAINING FUSSION**

- **ARCHIVO**

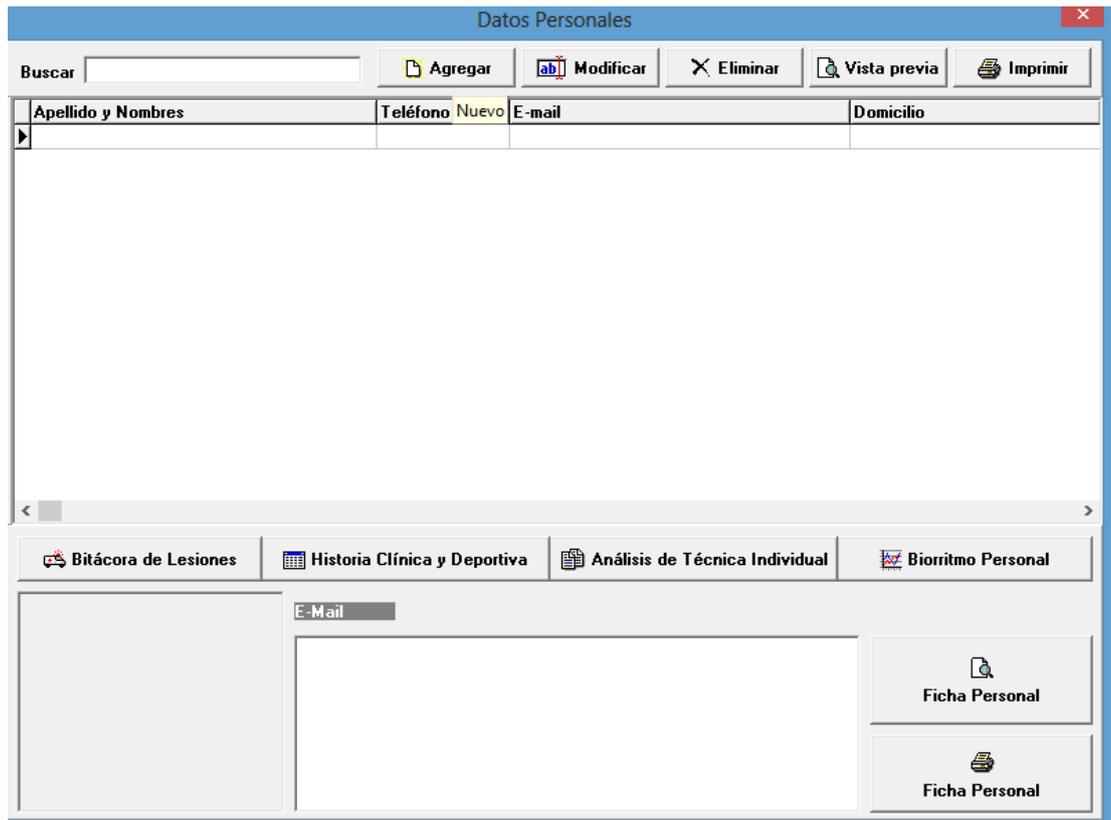
La opción de Archivo es la que permite ingresar los datos personales del equipo de fútbol, este es el proceso principal para utilizar el software.



- **Datos personales**

Vamos a Menú ARCHIVO -Opción DATOS PERSONALES

Para poder trabajar con Grupos, Finanzas, Plan de Entrenamiento y Generador de Evaluaciones, previamente debe haber ingresado los datos personales de los deportistas.



En la pantalla escogemos la opción Agregar, a continuación se despliega la siguiente ventana:

Aquí usted debe ingresar los datos personales de sus jugadores, esto con la finalidad de conocer y registrar todo sobre ellos. Luego de haber llenado todos los datos damos clic en la opción OK, automáticamente se crea la ficha del jugador y aparecerá en la ventada de datos de jugadores.

Dentro de esta ventana tenemos los siguientes íconos, con las siguientes funciones:

 Agregar un nuevo deportista.

Al presionar este botón, se abrirá una ventana en la que podrá ingresar los datos personales del deportista. Para grabar los datos ingresados, haga clic en "OK". Si hace clic en "Cancelar", los datos no se guardarán.

 Editar los datos personales

Al presionar este botón, se abrirá una ventana en la que podrá ingresar/modificar los datos personales del deportista. Para grabar los

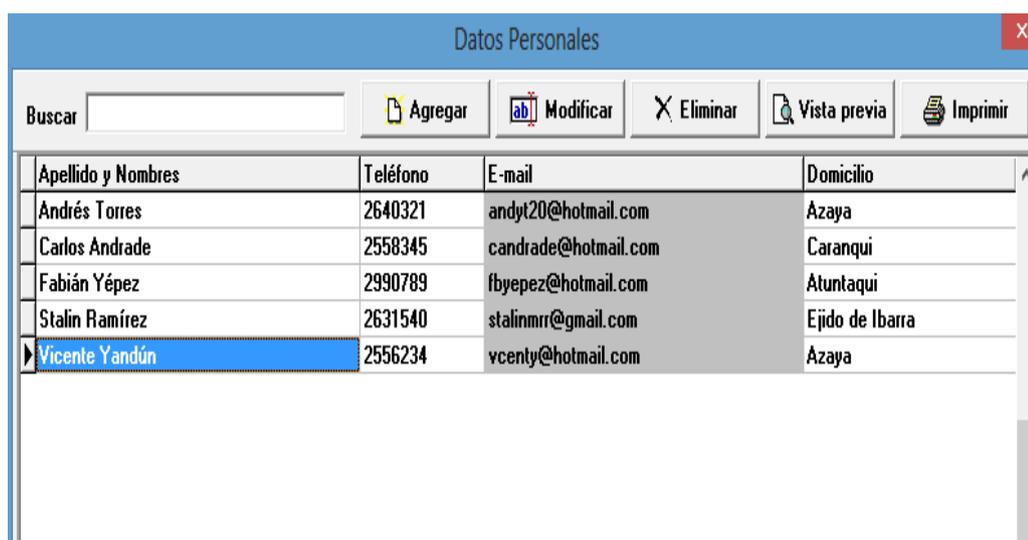
datos ingresados/modificados, haga clic en "OK". Si hace clic en "Cancelar", los cambios no se guardarán.

 Borrar el deportista. Elimina TODOS los datos relacionados con el deportista.

 Ver la vista preliminar de un listado de datos personales.

 Imprimir un listado de datos personales.

Al final se mostrarán todos los datos de su equipo de la siguiente manera:



The screenshot shows a window titled "Datos Personales" with a search bar and five buttons: "Agregar", "Modificar", "Eliminar", "Vista previa", and "Imprimir". Below the buttons is a table with four columns: "Apellido y Nombres", "Teléfono", "E-mail", and "Domicilio". The table contains five rows of data, with the last row, "Vicente Yandún", highlighted in blue.

Apellido y Nombres	Teléfono	E-mail	Domicilio
Andrés Torres	2640321	andyt20@hotmail.com	Azaya
Carlos Andrade	2558345	candrade@hotmail.com	Caranqui
Fabián Yépez	2990789	fbyepez@hotmail.com	Atuntaqui
Stalin Ramírez	2631540	stalinmrr@gmail.com	Ejido de Ibarra
Vicente Yandún	2556234	vcenty@hotmail.com	Azaya

- **Bitácora de Lesiones**

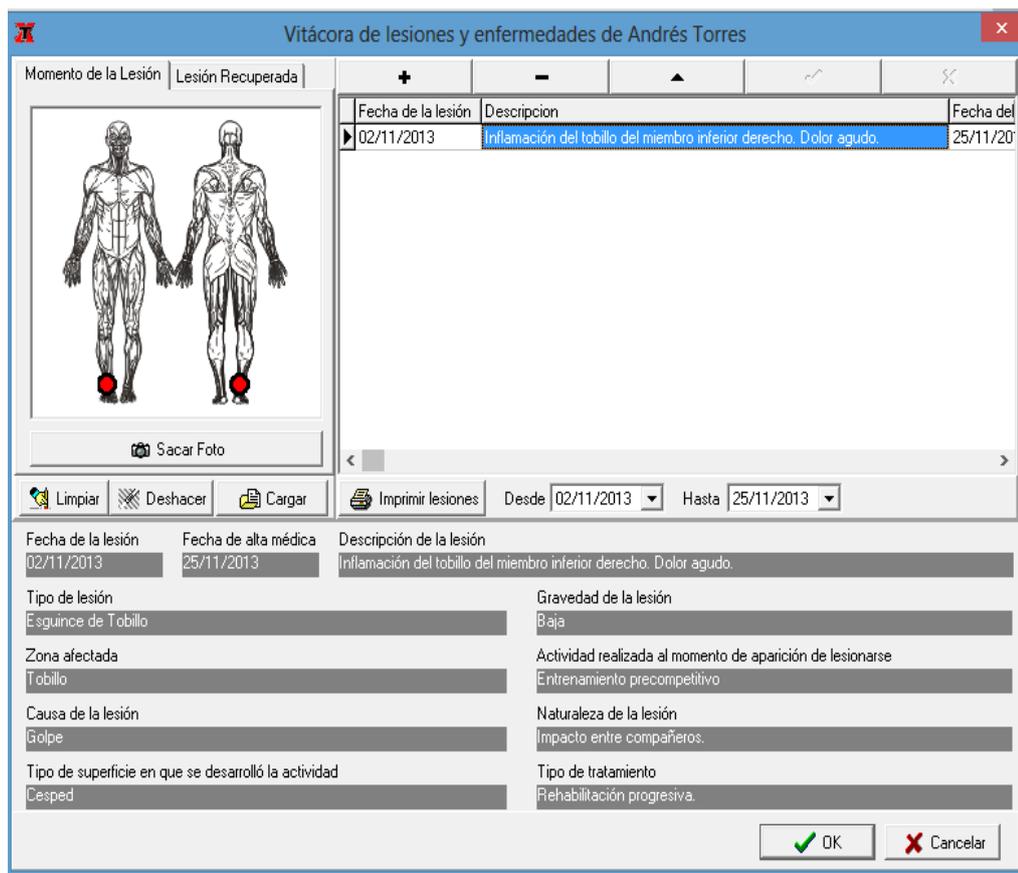
X-Training ofrece una bitácora de lesiones donde usted puede almacenar toda la información referida a lesiones o contingencias del deportista, de modo de poder llevar un control preciso de los tratamientos realizados en cada caso.

Si desea agregar un registro de alguna lesión, deberá hacer clic sobre el botón con el ícono +, y luego escribir en la celda, datos como la fecha de la lesión, el tipo de lesión, el lugar del cuerpo afectado, etc. Al finalizar la carga de datos, haga clic en el botón OK para almacenarlos.

Para marcar el sitio donde se ha producido la lesión, haga clic sobre la imagen del hombre sobre la izquierda de la ventana, de manera que aparezca un punto rojo en el sitio marcado.

- Con el botón "Deshacer", podrá volver atrás en el dibujo.
- Con el botón "Cargar" podrá incorporar cualquier imagen que Ud. desee, puede ser también la fotografía del deportista.

Para el ejemplo de este manual se ha registrado el caso del jugador Andrés Torres, en el siguiente gráfico usted puede observar toda la estadística sobre la lesión:



- **Historia Clínica y Deportiva**

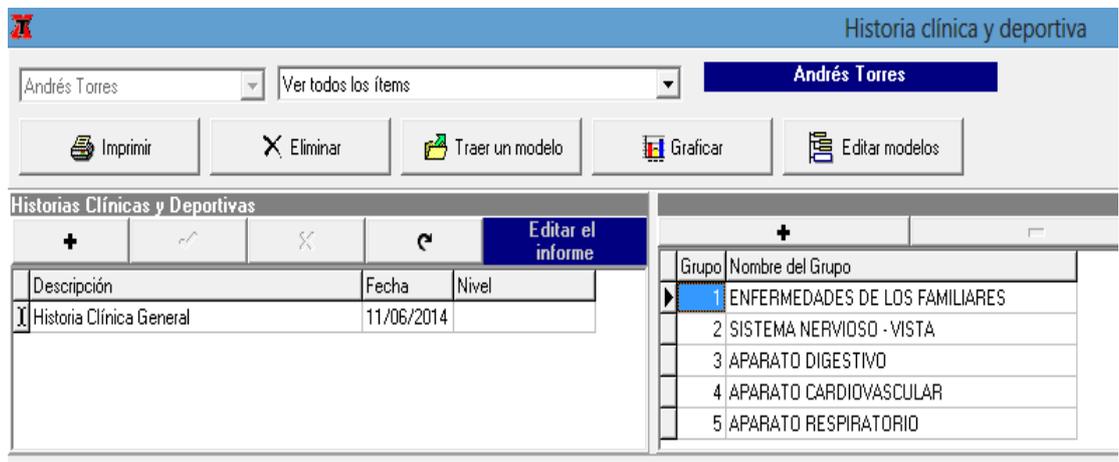
La historia clínica y deportiva le permitirá almacenar todas las consultas que realice el deportista al plantel médico.

Los botones que podemos usar en la historia clínica son los siguientes:

- El botón + le permite agregar una nueva historia clínica,
- Botón Editar el informe, sirve para poner cierta característica sobre la historia clínica.

- **Grupo**

En la ventana de grupo, se muestra los aparatos del organismo más comunes, que pueden presentar diferentes tipos de enfermedades.



Si desea eliminar un grupo, haga clic en el botón -

- **Ítems**

La ventana desplegable de los ítems muestra patologías específicas del cuerpo humano, aquí usted debe determinar el resultado Si o No, de acuerdo a la información otorgado por el cuerpo médico del equipo.

- Utilizando el botón + podrá agregar un ítem nuevo y la descripción.
- Utilizando el botón – podrá eliminar un ítem.

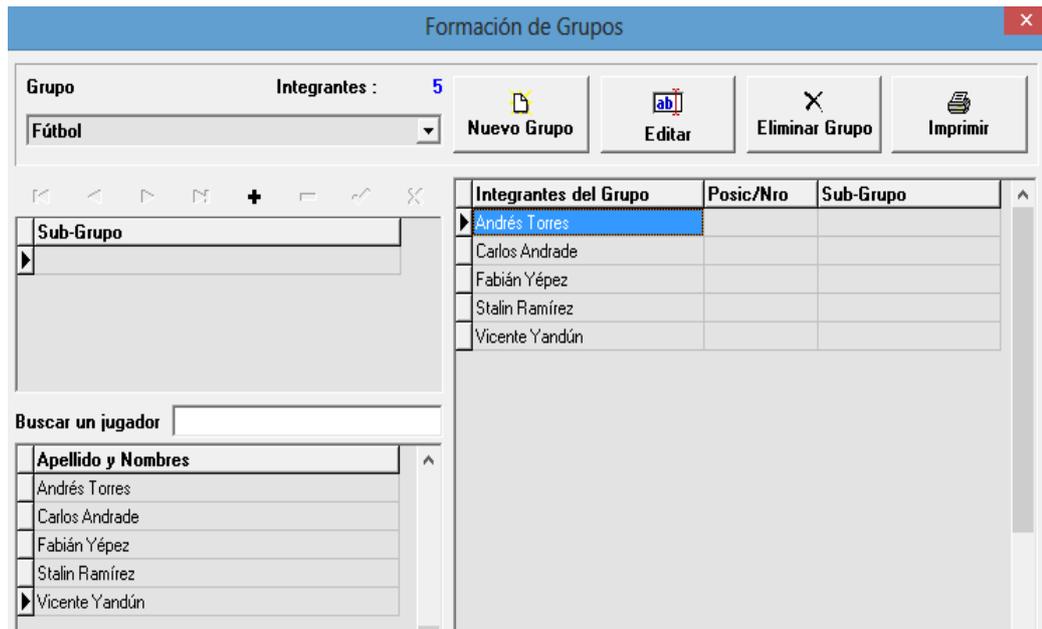
		Items		
		+	-	✓
Grupo	Descripción del ítem	Puntaje	SI / no	Comentario
▶	1 Diabetes		no	
	1 Colesterol elevado		no	
	1 Cáncer		no	
	1 Hipertensión arterial		no	
	1 Enfermedades renales		no	
	1 Enfermedades alérgicas		no	
	1 Asma		no	
	1 Bronquitis		no	
	1 Deformaciones del esqueleto		no	
	1 Muerte súbita		no	
	1 Enfermedades coronarias		no	
	1 Obesidad		no	
	1 Estrés		no	
	1 Sida		no	
	1 Otras		no	
	2 Desmayos		no	
	2 Convulsiones		no	
	2 Mareos		no	
	2 Trastornos del sueño		no	
	2 Dolores de cabeza		no	
	2 Irritabilidad		no	
	2 Pérdida de conocimiento por traumatismo de cráneo		no	
	2 Visión doble		no	

▪ Formar grupos

La función de formar grupos sirve para determinar los grupos de trabajo para realizar las evaluaciones.

Para ingresar un nuevo grupo realizamos clic en Nuevo Grupo, colocamos el nombre y los integrantes del mismo realizando doble clic sobre los nombres de cada jugador, de esta manera, el deportista seleccionado pasa a formar parte del grupo.

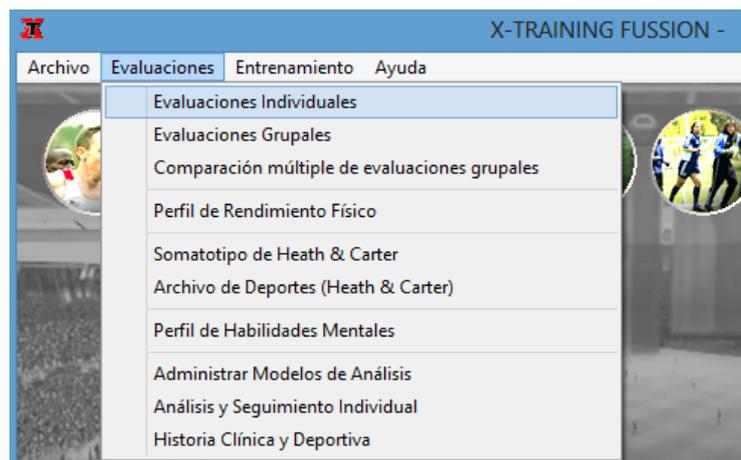
En el caso de eliminar un deportista del grupo, damos clic derecho sobre el deportista que desea eliminar y presionamos el botón Eliminar del grupo.



○ EVALUACIONES

▪ Generador de evaluaciones

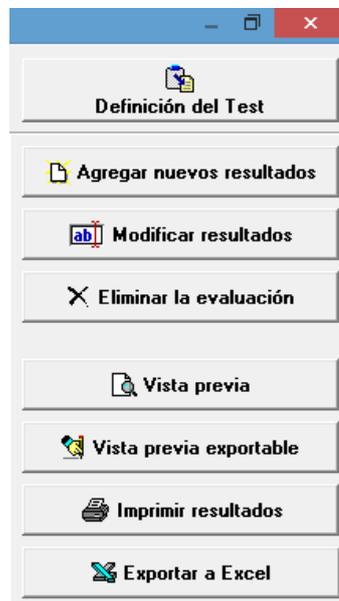
Esta función le permite elaborar cualquier tipo de evaluación, test o pruebas, que muestre un resultado numérico.



Lo primero es ingresar a la función Evaluación y elegir un deportista junto al tipo de evaluación que desea realizar, como muestra la siguiente figura:

Fecha	Resultado	Calificación	Fórmula	Objetivo	% Objetivo

X-Training le ofrece una gama de evaluaciones de acuerdo a la necesidad del entrenador, si desea cambiar el baremo por defecto de evaluación usted tiene las siguientes opciones:



Al elegir Definición del Test se despliega la ventana con toda la información de la evaluación elegida, aquí usted puede realizar las modificaciones necesarias de acuerdo a la realidad de sus deportistas, especialmente en la escala de calificaciones.

Definición de Evaluaciones

Primero Anterior Próximo Ultimo
Nuevo Eliminar Grabar Imprimir

Evaluación : Abdominales (1 minuto)

Definición General | Columnas adicionales y Fórmulas | Test Intermitente

Nombre de la Evaluación
Unidad de Medida
Formato del test
Modo de la escala
 Pasar resultado a tiempos

Escala de calificaciones		Texto
Excelente!	<input type="text" value="71"/> > Valor absoluto	<input type="text" value="Excelente!"/>
Muy Bueno	<input type="text" value="65"/>	<input type="text" value="Muy Bueno"/>
Bueno	<input type="text" value="61"/>	<input type="text" value="Bueno"/>
Regular	<input type="text" value="57"/>	<input type="text" value="Regular"/>
Pobre	<input type="text" value="45"/> < Valor absoluto	<input type="text" value="Pobre"/>
Muy Pobre		<input type="text" value="Muy Pobre"/>

Modifique los textos de las calificaciones. Del mejor al peor resultado.

Cuando cada uno de sus deportistas realice la evaluación usted ingresa el resultado usando la opción Agregar nuevos resultados, aquí usted detalla el resultado de cada uno de los deportistas, la fecha de la evaluación y el objetivo de la evaluación, como se muestra en la siguiente figura:

Resultados : Abdominales (1 minuto) ✕

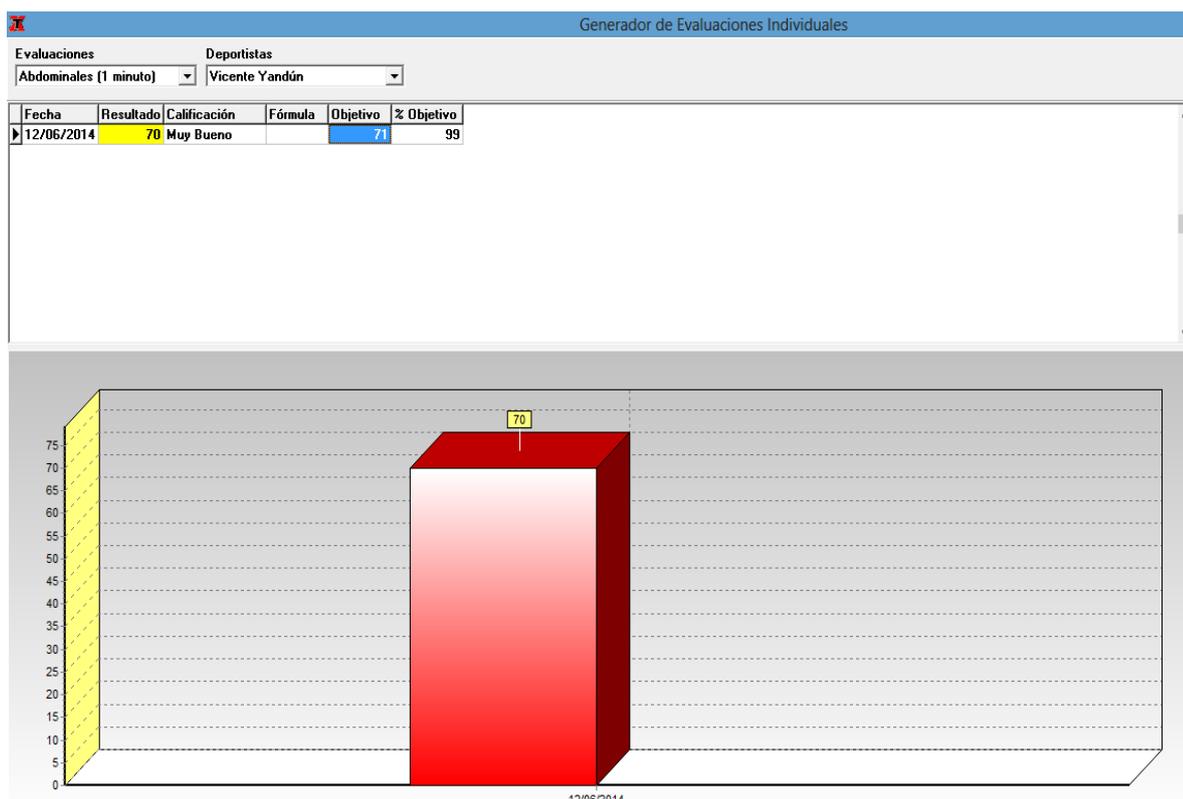
Fecha del test

jueves , 12 de junio de 2014 ▼

Objetivo **Resultado**

71 70

Si desea modificar un resultado de la evaluación debe usar la función Modificar resultado, cambia los resultados y presiona el botón Ok. El resultado automáticamente se almacena y se visualiza el resultado en la pantalla principal.



▪ Evaluaciones Grupales

En Evaluaciones Grupales permiten al entrenador tener evaluaciones de todos sus deportistas en un test general.

Para usar esta función primero debemos seleccionar el grupo que anteriormente creamos, para nuestro ejemplo es Fútbol, luego seleccionamos el tipo de evaluación si se encuentra en el software o podemos crear nuestra propia evaluación usando el botón Definición del Test.

Grupos	Evaluaciones
Fútbol	Abdominales (1 minuto)

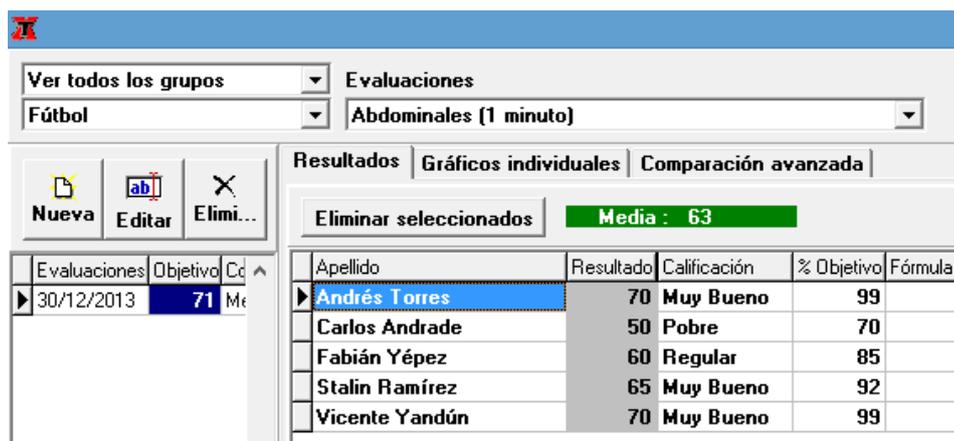
Resultados | Gráficos individuales | Comparación avanzada

Eliminar seleccionados **Media :**

Apellido	Resultado	Calificación	% Objetivo	Fórmula
▶ Andrés Torres	0	Muy Pobre	0	
▶ Carlos Andrade	0	Muy Pobre	0	
▶ Fabián Yépez	0	Muy Pobre	0	
▶ Stalin Ramírez	0	Muy Pobre	0	
▶ Vicente Yandún	0	Muy Pobre	0	

Para empezar con la evaluación, realizamos clic en el botón Nueva, aquí ingresamos la fecha y el objetivo de la evaluación. Para crearlo damos clic en Ok.

A continuación aparecerá la lista de los jugadores que constan dentro del grupo, para ingresar los resultados de cada uno de ellos podemos realizarlo ingresando los resultados en la celda correspondiente de cada jugador.

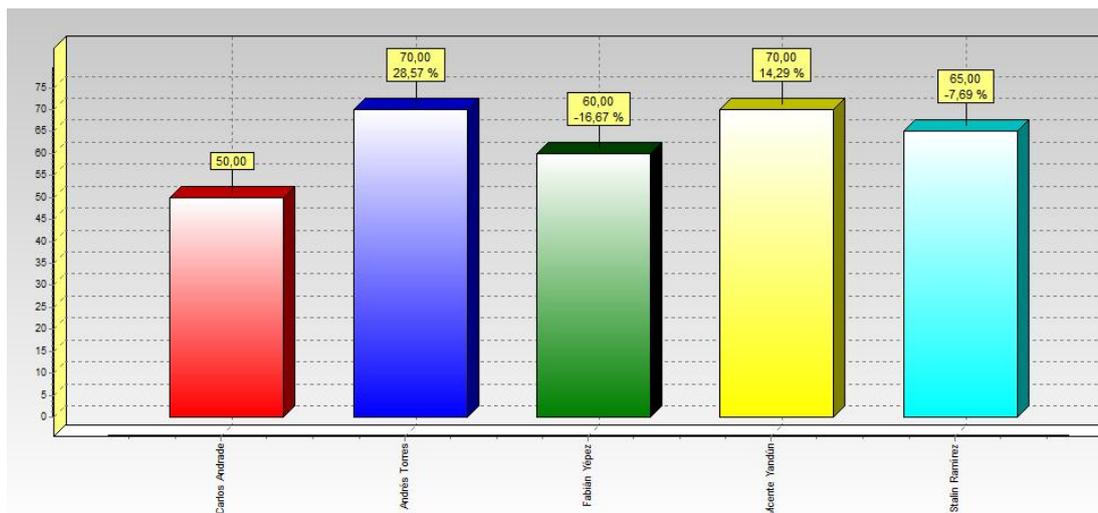


X-Training permite sacar la media del grupo con respecto a la evaluación realizada, además usted puede ver los resultados por Gráficos individuales, etc.

En la Evaluación grupal también presenta distintas formas de ver los resultados, a continuación mostramos las opciones que presenta el software.



En observaciones podemos ingresar las novedades que presento la evaluación, en la opción de Estadística se presenta un gráfico total de la evaluación donde constan los resultados de cada deportista individual.



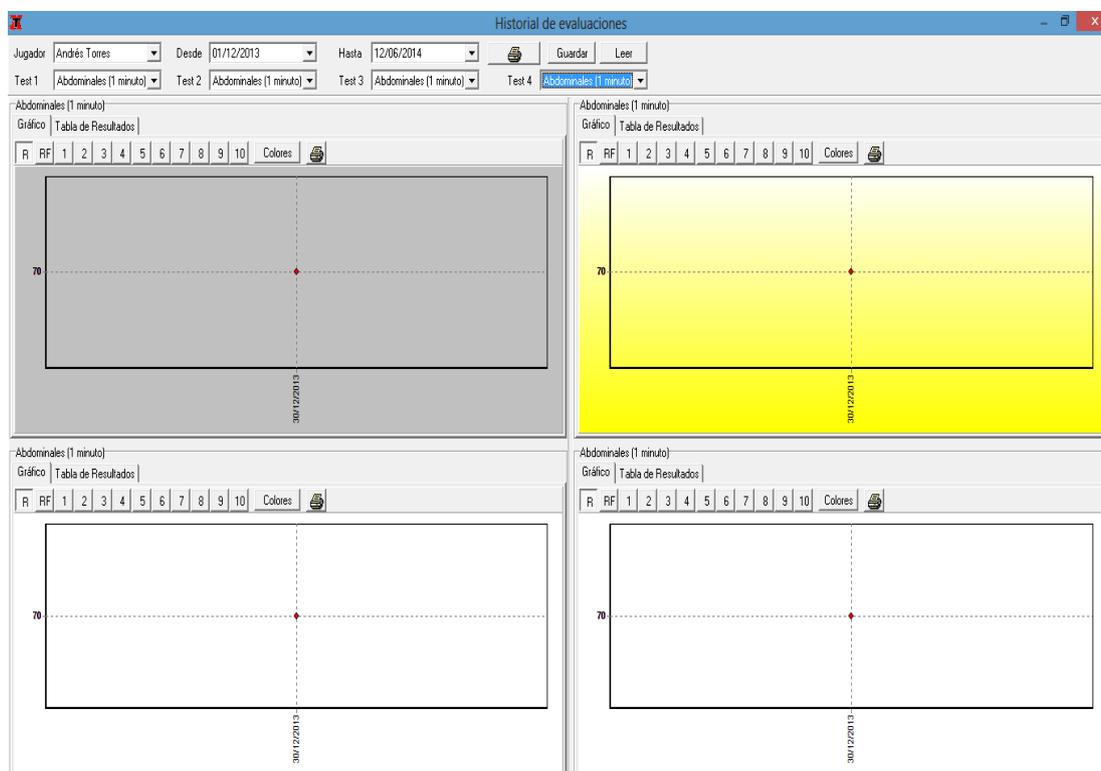
En la función de imprimir podemos tener los resultados físicamente, para eso elegimos la opción Imprimir Planilla y se despliega el resultado de la evaluación como se muestra la siguiente figura:

Apellido	Resultado	Fórmula	Calificación	Gráfico
Andrés Torres	70 99 %	0	Muy Bueno	
Carlos Andrade	50 70 %	0	Pobre	
Fabián Yépez	60 85 %	0	Regular	
Stalin Ramírez	65 92 %	0	Muy Bueno	
Vicente Yandún	70 99 %	0	Muy Bueno	

▪ Comparación múltiple de evaluaciones grupales

El software permite comparar las evaluaciones de cada deportista, observando el progreso individual de acuerdo a los resultados de evaluaciones en distintos intervalos de tiempo.

Para esto usamos la opción Comparación múltiple de Evaluaciones, automáticamente se despliega la siguiente ventana:



Aquí elegimos al jugador que necesitamos comparar los resultados, en nuestro ejemplo el jugador es Andrés Torres, el tiempo de comparación es todo el mes de Diciembre y la evaluación elegida es Abdominales 1 min, el número de evaluaciones máximo de comparación son cuatro.

▪ Somatotipo de Heath& Carter

X-Training brinda la herramienta para calcular el somatotipo del deportista de manera automática, brindando los resultados para diez deportes diferentes.

Primero seleccionamos un deportista, luego realizamos clic en Nueva Evaluación, aquí aparece una ventana donde ingresamos los datos del deportistas como :Peso (kg), Talla (cm), Talla sentado (cm), Envergadura (cm), Pliegue tricpital (mm), Pliegue subescapular (mm), Pliegue supra

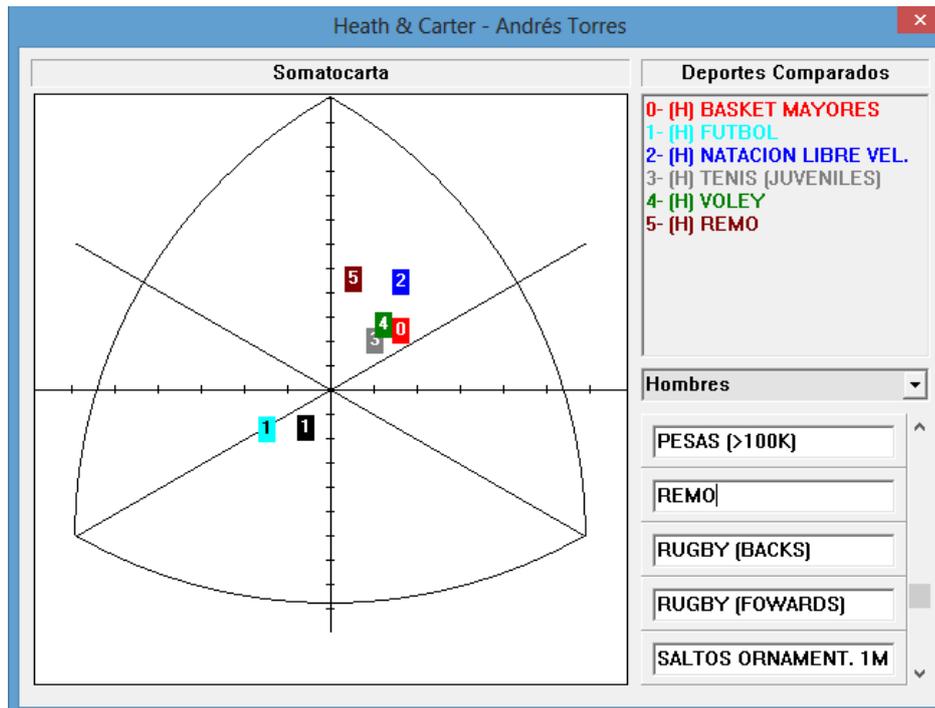
espinal (mm), Pliegue de la pantorrilla (mm), Perímetro de brazo tensionado (cm), Perímetro de la pantorrilla (cm), Diámetros del húmero (cm) y Diámetro del fémur (cm), de acuerdo a la siguiente figura:

Después de ingresar todos los datos del deportista presionamos el botón Ok, X-Training crea el somatotipo del jugador automáticamente, como se muestra a continuación:

Fecha	X	Y	Somatotipo	Peso(kg)	Talla(cm)	T.Sentado(cm)	Envergadura(cm)	PL.Tríceps(mm)
10/06/2013	-0,56	-1,61	EndoEctomórfico	65	170	83	180	

En el caso que deseamos editar las medidas corporales, usamos la opción Editar, o si fuera el caso queremos eliminar los datos del deportista, usamos la opción Eliminar.

Para observar gráficamente el somatotipo de nuestro jugador usamos la opción Somatotipo, aquí se despliega la ventana con el gráfico y con la lista de los deportes que puede practicar de acuerdo al somatotipo que presenta.

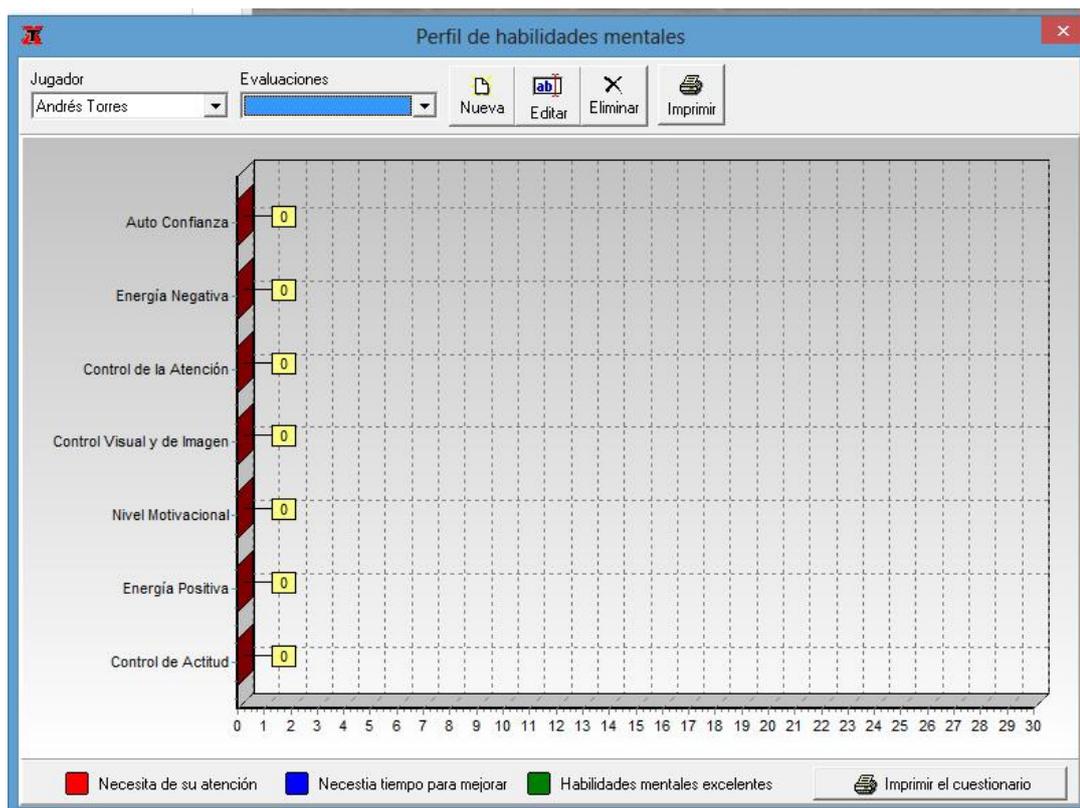


El resultado es el 1 de color negro y es más apto para el deporte del fútbol.

- **Perfil de habilidades mentales**

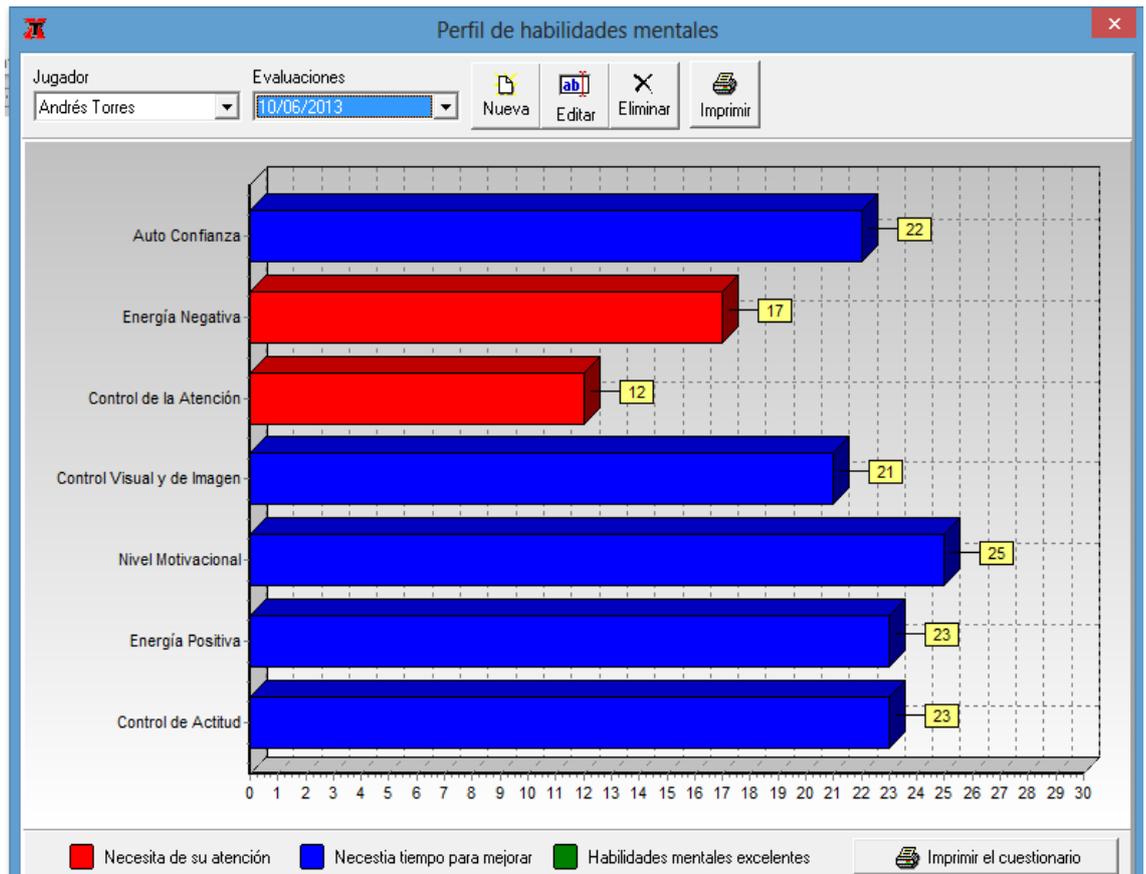
En esta función se puede determinar las habilidades que tienen nuestros deportistas para controlar sus habilidades en el proceso de entrenamiento y en la competencia.

Para usar esta función vamos a Evaluaciones y elegimos la opción Perfil de habilidades mentales, al realizar un clic se despliega la siguiente ventana:



Aquí escogemos el jugador, el tipo de evaluación. En nuestro caso vamos a crear una evaluación para el deportista Andrés Torres, haciendo clic en la opción Nueva, en la ventana que se despliega constan un conjunto de preguntas las cuales el jugador debe responder.

Al finalizar la contestación de las preguntas presionamos el botón Ok, al instante el software arroja el análisis de nuestras respuestas observando el perfil que cada deportista posee, en nuestro ejemplo el resultado es el siguiente:

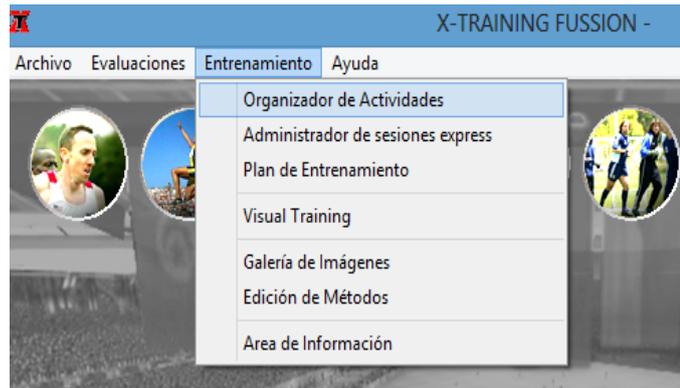


En la gráfica se observa las habilidades de diferente color, rojo muestra que necesita atención, azul indica que necesita tiempo para mejorar y el verde que posee una habilidad mental excelente.

○ ENTRENAMIENTO

X-Training permite realizar la planificación del entrenamiento deportivo de una manera adecuada y correcta.

El software trae en su base de datos diferentes tipos de planificación para entrenamientos de diferentes capacidades que usted como entrenador necesita.



- **Organizador de Actividades**

X-Training utilizará el asistente para actividades por repeticiones o el asistente por tiempos. Por ejemplo, las actividades relacionadas con los trabajos de Fuerza utilizarán el asistente por repeticiones, y las relacionadas con entrenamiento técnico, lo harán con el asistente por tiempos.

Descripción	Tipo
Entrenamiento Técnico	Tiempos
Entrenamiento Táctico	Tiempos
Fisico-Tecnico	Tiempos
Flexibilidad	Tiempos
▶ Fuerza	Repeticiones
Potencia	Repeticiones
Rehabilitación	Tiempos

Fuerza

La fuerza es una capacidad que tiene diferentes tipos de entrenamiento, para especificarlos se agrega ítems de cada uno de los tipos de fuerza.

Para agregar un ítem, hacemos clic en Nuevo, a continuación, se despliega una ventana donde podrá ingresar la descripción del ítem, su abreviatura y la unidad de medida correspondiente.



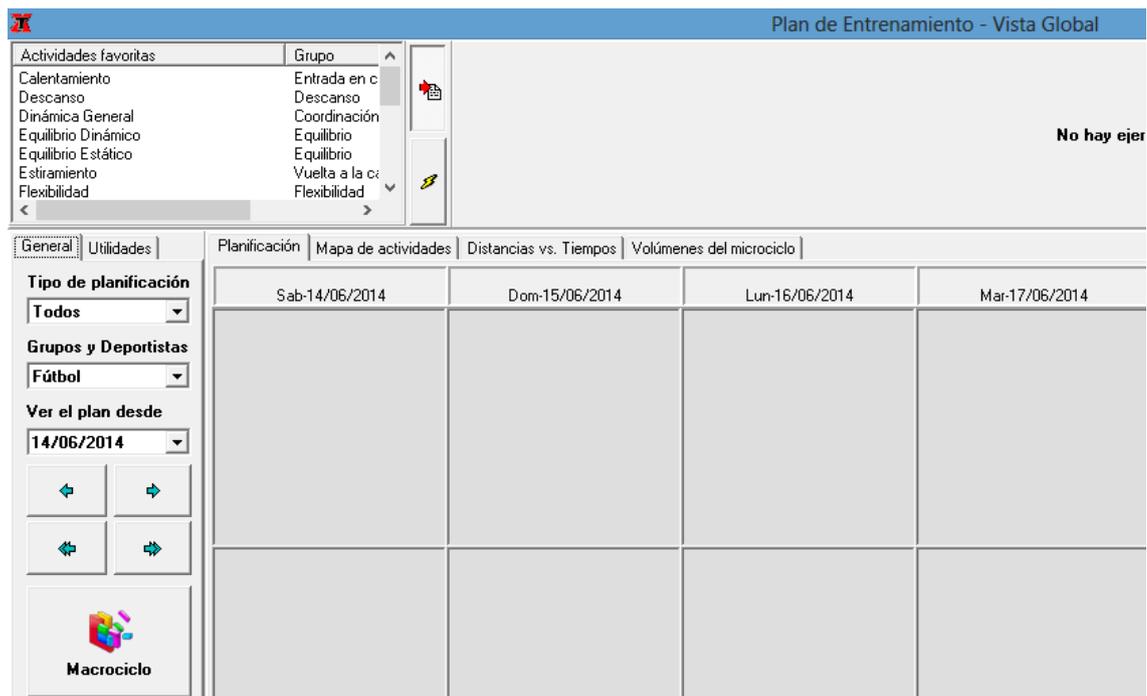
The image shows a software dialog box titled "Edición de Items". It has a standard Windows-style title bar with a close button (X) in the top right corner. The dialog contains three text input fields. The first field, labeled "Descripción", contains the text "Fuerza Máxima". The second field, labeled "Abreviatura", contains the text "F.Max". To the right of this field is a small icon of a person with a weight. The third field, labeled "Unidad de medida", contains the text "Repl". At the bottom of the dialog are two buttons: "OK" with a green checkmark icon and "Cancelar" with a red X icon.

Estos ítems que creamos en cada uno de las capacidades del entrenamiento se arrastran a favoritos, para almacenarlos y poder usarlos en nuestra planificación cuando deseamos.

- **Plan de entrenamiento**

El plan de entrenamiento permite la planificación al entrenador ya sea por intervalos de tiempo o por número de repeticiones. En esta función de X-Training usted podrá periodizar su entrenamiento con la finalidad de mejorar el proceso de entrenamiento del fútbol para sus deportistas.

Al hacer clic en Entrenamiento y luego seleccionar plan de entrenamiento, se despliega la siguiente ventana:



Como observamos en la ventana existe la lista de actividades favoritas, tipo de planificación, grupos o deportistas y el tiempo del Macro ciclo.

Primero debemos usar la función Macro ciclo, al hacer clic en el botón se despliega una ventana de edición de datos del Macro ciclo, de la siguiente manera:

Edición de datos del macrociclo

Nombre
Campeonato Intercolegial

Fecha
lunes , 10 de junio de 2013

Observaciones

Abrir la ventana del asistente para macrociclos

OK Cancelar

Cuando llenemos los datos del nombre del macrociclo y la fecha de inicio pulsamos el botón OK, a continuación aparece la siguiente ventana:

Asistente para Macrociclos

Fecha de inicio
lunes , 10 de junio de 2013

Fecha de finalización
domingo , 15 de diciembre de 2013

Cantidad de microciclos 27,00

Micro Inicial N° 1

Jornadas que dura cada Microciclo 7

OK Cancelar

En esta ventana llenamos los siguientes datos de acuerdo a nuestra planificación, ingresamos la fecha de inicio, la fecha de finalización, microciclo inicial y jornadas que dura cada microcilclo. Luego damos clic en Ok paa crear nuestro Macrociclo.

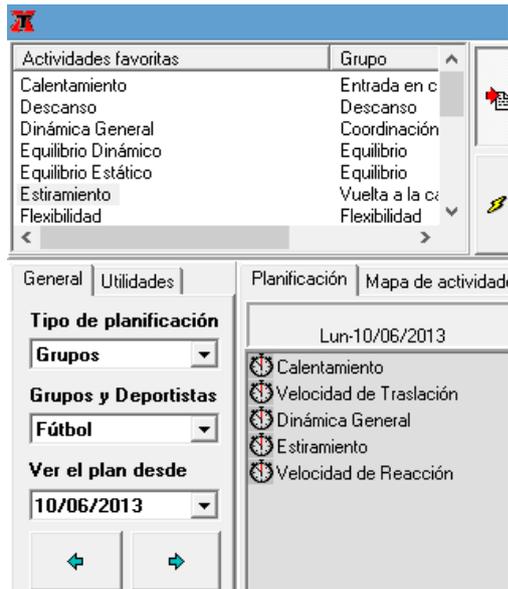
Periodización - Fútbol																
Campeonato Intercolegial																
Nuevo Editar Eliminar Períodos, Mesos y Microciclos modelo Diseño Rápido																
Macro Express Macrociclo (General) Macrociclo (Calidades personalizadas) Períodos Evaluaciones Competencias Presupuestos																
Nuevo Microciclo Características del Microciclo Eliminar Microciclo Asistente para el macrociclo																
Nº Micro	Desde	Hasta	Nº Per.	Nº Meso	% Int.Téc.	% Vol.Téc.	Vol.Téc.	% Int.Tác.	% Vol.Tác.	Vol.Tác.	% Int.Fis.	% Vol.Fis.	Vol.Fis.	V. Total	% Complejidad	% Efectividad
1	10/06/2013	16/06/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
2	17/06/2013	23/06/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
3	24/06/2013	30/06/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
4	01/07/2013	07/07/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
5	08/07/2013	14/07/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
6	15/07/2013	21/07/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
7	22/07/2013	28/07/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
8	29/07/2013	04/08/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
9	05/08/2013	11/08/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50
10	12/08/2013	18/08/2013				100	0h0m		0	0h0m		0	0h0m	0h0m	50	50

En nuestro ejemplo creamos un Macro ciclo llamado Campeonato Intercolegial, este sirve para el grupo de futbolistas ántes definido, empieza el 10 de Junio del 2013 y termina el 15 de Diciembre del mismo año, consta con 6 mesociclos, los cuales estan divididos en 27 microciclos, cada microciclo tiene 5 sesiones de duración, cada sesión se demora aproximadamente 1h30.

Después de haber definido esto empezamos a planificar cada sesión de acuerdo a nuestra necesidad.

Hacemos clic en el primer microciclo para empezar, aquí ingresamos los ejercicios que deseamos de la siguiente manera:

En actividades favoritas se encuentran los items que creamos anteriormente, estos se encuentran ya almacenados como observamos en la siguiente figura. Acontinuación vamos a ingresar los ejercicios para la sesión del 10 de Junio del 2013 correspondiente al primer microciclo, para realizar este proceso seleccionamos nuestra actividad favorita y la arrastramos con el mouse hacia la planificación.



Al insertar el ejercicio en la planificación se despliega la siguiente ventana:

The screenshot shows a software window titled 'Detalle del Estímulo = Calentamiento'. It has a toolbar with various icons. Below the toolbar is a table with the following data:

Nº	Descripción	Serie	Tiempo Total	%Comp	%Efect	Micro	Macro
1	Circunducción de cabeza y cuello	(0h0m30s)	0h0m30s	0	0	12:00:00 a. m.	12:00:00 a. m.
2	Antebrazos	(0h0m30s)	0h0m30s	0	0	12:00:00 a. m.	12:00:00 a. m.
3	Circunducción de caderas	(0h0m30s)	0h0m30s	0	0	12:00:00 a. m.	12:00:00 a. m.
4	Flexión y Extensión de Rodillas	(0h0m30s)	0h0m30s	0	0	12:00:00 a. m.	12:00:00 a. m.
5	Movimiento de tobillo	(0h0m30s)	0h0m30s	0	0	12:00:00 a. m.	12:00:00 a. m.
6	Trote	(0h5m0s)	0h5m0s				

En la ventana anterior se detalla el ejercicio, en el software se le expone como detalle del estímulo, aquí se ingresan todos los ejercicios que se va a realizar en el ejercicio principal, para nuestro caso el ejercicio principal es el Calentamiento.

Para comprender como se ingresa los ejercicios específicos, vamos a crear el ejercicio de trote continuo para el final del calentamiento, para esto hacemos clic en el botón Nuevo, aquí aparece la siguiente ventana:

Datos del Estímulo = Ejercicio Nuevo

Datos del Ejercicio | Participan en el ejercicio...

Nº	Descripción
6	Trote

Ser.	Rep.	min	Tiempo (hh:mm:ss)	Micro Pausa	Macro Pausa	% Efect.	% Complej.
1	1		00:05:00				

Marca de Referencia (Paso 1)

La mejor marca en mts. es m s /10

Cálculo de Mejor Marca (Paso 2)

La mejor marca es... m s /10

Ritmo de Pasaje (Paso 3)

Escriba el % de intensidad... %

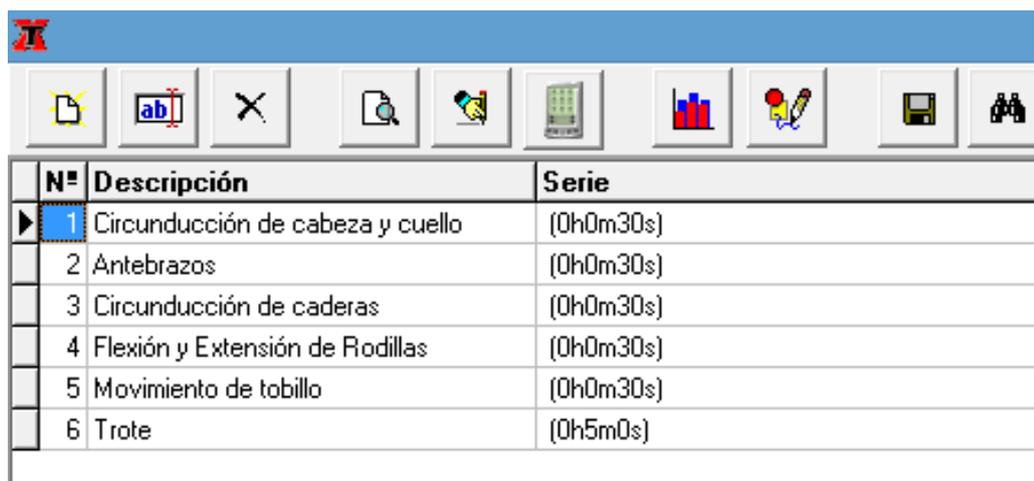
Fórmulas

Valor de la variable

Fórmula	Descripción

Como observamos en la ventana anterior se especifica los datos del nuevo ejercicio, están las series, las repeticiones, el tiempo de duración del ejercicio, etc., hay que tomar en cuenta la edad de sus deportistas para su planificación.

Al finalizar de llenar todos los datos del nuevo ejercicio, damos clic en el botón aceptar para que se guarde y aparezca en el grupo de calentamiento.



The screenshot shows the X-Training software interface. At the top, there is a blue header bar with the 'X' logo. Below it is a toolbar with various icons for file operations (new, open, save, print), editing (undo, redo), and other functions. The main area contains a table with three columns: 'Nº', 'Descripción', and 'Serie'. The first row is selected, and the table lists six exercises with their respective durations.

Nº	Descripción	Serie
1	Circunducción de cabeza y cuello	(0h0m30s)
2	Antebrazos	(0h0m30s)
3	Circunducción de caderas	(0h0m30s)
4	Flexión y Extensión de Rodillas	(0h0m30s)
5	Movimiento de tobillo	(0h0m30s)
6	Trote	(0h5m0s)

Para nuestro ejemplo hemos ingresado los siguientes ejercicios específicos, que realizaremos para el Calentamiento:

- Circunducción de cabeza y cuello
- Movimiento de antebrazos
- Circunducción de caderas
- Flexión y extensión de rodillas
- Movimiento de tobillos
- Trote

X-Training incluye además las funciones para los ejercicio específicos como la edición, la eliminación, imprimir el ejercicio completo, guardar y buscar. Al final el ejercicio de calentamiento queda de la siguiente manera:



Calentamiento

<p>1</p> 	<p>Circunducción de cabeza y cuello (0h0m30s)</p> <p>Mic- 12:00:00 a. m. Mac- 12:00:00 a. m. % Complej. -- % Efect. --</p>
<p>2</p> 	<p>Ante brazos (0h0m30s)</p> <p>Mic- 12:00:00 a. m. Mac- 12:00:00 a. m. % Complej. -- % Efect. --</p>
<p>3</p> 	<p>Circunducción de caderas (0h0m30s)</p> <p>Mic- 12:00:00 a. m. Mac- 12:00:00 a. m. % Complej. -- % Efect. --</p>
<p>4</p>	<p>Flexión y Extensión de Rodillas (0h0m30s)</p> <p>Mic- 12:00:00 a. m. Mac- 12:00:00 a. m. -- --</p>
<p>5</p>	<p>Movimiento de tobillo (0h0m30s)</p> <p>Mic- 12:00:00 a. m. Mac- 12:00:00 a. m. -- --</p>
<p>6</p>	<p>Trote (0h5m0s)</p> <p>Mic- Mac-</p>

Volumen Total = 0 Metros

Tiempo Total = 0h7m30s

De esta forma usted puede ingresar todos los ejercicios que desea para su planificación en el macrociclo, en nuestro ejemplo queda distribuido de esta manera:

General		Utilidades		Planificación	Mapa de actividades	Distancias vs. Tiempos	Volumenes del microciclo
Tipo de planificación Todos		Grupos y Deportistas Fútbol		Ver el plan desde 10/06/2013		 Macrociclo	
Lun-10/06/2013	Mar-11/06/2013	Mié-12/06/2013	Jue-13/06/2013	Vie-14/06/2013	Sab-15/06/2013	Dom-16/06/2013	
Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento			
Velocidad de Reacción Velocidad de Traslación	Dinámica General Flexibilidad Oculo pie	Fuerza Explosiva	Equilibrio Dinámico Equilibrio Estático Entrenamiento Técnico	Juegos precompetitivos	Descanso	Descanso	
Estiramiento	Estiramiento		Estiramiento	Estiramiento			

- **ANEXOS**

- **TIPO DE SOFTWARE Y COSTOS**

Existen varios tipos de versiones de X-Training. Entre los principales tenemos:

- X-Training Fussion
- X-Training Olympics II
- X-Training Champions

El presente manual fue realizado en base a X-Training Fussion.

Aquí se muestran los costos en los que ha incurrido el equipo por el uso de la herramienta. Los costos están relacionados con el tipo de software que se adquiere.

Estos son los costos de la compra de la herramienta:

- X-Training Fussion, precio 300 dólares.
- X-Training Olympics II, precio de 250 dólares
- X-Training Champions, precio 200 dólares.

Existen dos formas de compra, la primera es por descarga a través del internet y la segunda por envío hacia el país de origen.

○ AUTOR

El autor de la herramienta es el grupo de Informática y Deporte, esta empresa se encarga de realizar Software para planificación, control, evaluación del entrenamiento y preparación física de todos los deportes.

Además Programas para antropometría y mediciones corporales, Software para Gestión y Administración, control de acceso por biometría y tarjetas para gimnasios, clubes, spa & health clubs, etc.



▪ E-mail

- info@x-training.com.ar

▪ Web

- www.x-training.com.ar
- www.entrenar.com.ar

▪ Soporte técnico

- info@entrenar.com.ar

6.7 IMPACTO

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) aplicadas al proceso del entrenamiento deportivo en los colegios de la ciudad de Ibarra lograrán tener un impacto significativo, revolucionando la forma de periodización de los entrenamientos de los jóvenes futbolistas y permitiéndoles mejorar en su técnica individual y táctica colectiva.

El uso de las TIC es ilimitado, su función principal es mejorar los procesos de motivación y enseñanza dentro del entrenamiento deportivo, además ayudan al aprendizaje integrado de conceptos y habilidades, permiten focalizar las tareas de manera específica y lo más importante, las TIC son un excelente recurso para motivar a los jugadores.

6.8 DIFUSIÓN.

La difusión de esta propuesta se realiza a las autoridades principales, a los deportistas y principalmente a entrenadores de fútbol de los colegios de la ciudad de Ibarra, que son los interesados en conocer la importancia y beneficios de las TIC aplicadas al entrenamiento deportivo del fútbol. Esto permitirá que los deportistas de los colegios estén correctamente preparados, logren obtener buenos resultados y tengan gran motivación para practicar el deporte del fútbol.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- CABERO, J. (2010). *Las nuevas tecnologías de la información y comunicación*. Cádiz: Servicio de Publicaciones Universidad de Cádiz.
- CABERO, J. (2011). *Nuevas tecnologías aplicadas a la educación*. Cádiz: Servicio de Publicaciones Universidad de Cádiz.
- CLONINGER, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. México: PRENTICE HALL.
- DEWEY, F. citado en FERNÁNDEZ, C. (2010). *Teoría Humanista y Cognitiva*. Madrid: Narcea Ediciones.
- FERNÁNDEZ, S. (2008). *Teoría de Valores*. Madrid: Entrelíneas Ediciones.
- FONOLL, S. (2002). *Accesibilidad, TIC y educación*. (3ª Reimpresión). Santiago: CIDE ediciones.
- GALLEGO, B.(1997 citador por BERNÁRDEZ, L. 2010). *Teoría del Desempeño Humano*.
- HALCÓN, N. (2009). *Recursos Informáticos para la educación Física y el deporte*. Barcelona España: INDE Ediciones.
- HEINEMANN, K. (2012). *Lo global y lo local en la tecnología del deporte*. Alemania: Roscher.
- ISSURIN, V. (2011). *ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Periodización en bloques*. Barcelona: Paidotribo.

- MARTINEZ, S., & GUILLAUMIN, G. (2010). *Historia, filosofía y enseñanza de la ciencia*. México: Instituto de Investigaciones Filosóficas.
- MORANTE, J.C., & VILLA, J.G. (2008). *Valoración técnico-táctica y control del entrenamiento a través de programas informáticos*. Argentina: PANAMERICANA S.A.
- PALOMO, R. & SÁNCHEZ, J. (2009). *Las TIC como agente de innovación educativa*. España: GRAO.
- QUINTANILLA, M.A. (2010). *Educación y Tecnología*. Madrid: DYKINSON.
- Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento. Junio 2008. *Comunicación y construcción del conocimiento en el nuevo espacio tecnológico, El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje*. UNESCO.
- RODRIGUEZ, D. & SAENZ, B. (2007). *Nuevas Tecnologías Aplicadas a la Educación*. España: NETBIBLIO.
- ROMANCE, A. & SÁNCHEZ, R. (2007). *La Informática, la EF y el Deporte; Comunicación y Pedagogía*. España: GRAO.
- ROY, R. (2009). *TIC en el fútbol*. España: Universidad Politécnica de Catalunya (UPC).
- VÁSQUEZ, A. (2012). *Fútbol-Análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Coruña, España: MCSPORTS.
- WANCEULEN, VV.AA. (2010). *Software aplicado al entrenamiento e investigación en deporte*. Valencia: PUV.

- YOGUEL, (2000). *Paradigmas Tecnológicos*. Argentina: ICA.

6.10 LINCOGRAFÍA

- Revista digital, Sociedad de la información; en línea, www.sociedaddelainformacion.com
- <http://www.ctascon.com/Las%20teorias%20humanistas.pdf>
- <http://es.scribd.com/doc/37267654/ENSAYO-TEORIA-CRITICA>
- <http://www.RendimientoDeportivo.com/N001/Artic001.htm>
- <http://www.taringa.net/posts/deportes/6091682/El-software-del-Maestro-Tabarez.html>
- <http://www.cedays.com/bibliotecavirtual/articulos/PERIODIZACION%20DEL%20ENTRENAMIENTO%20DEPORTIVO.pdf>
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Teoria-De-Valores/409082.html>
- <http://entrenarfutbol.com/analisis-de-software-para-entrenadores-y-equipos/>
- http://www.rocanbolt.com/2014/01/fases-de-la-periodicidad-de-un_21.html

6.11 ANEXO 1

6.11.1 Matriz Coherencia

<p>Formulación del Problema</p> <p>¿Cuáles son las tecnologías de la información y comunicación “TIC” aplicadas al proceso de entrenamiento del deporte colectivo del fútbol, en la categoría intermedia de los colegios de la ciudad Ibarra durante el año 2012 – 2013?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar las tecnologías de la información y comunicación “TIC” en el proceso de entrenamiento del deporte colectivo del fútbol, en la categoría intermedia de los colegios de la ciudad Ibarra durante el año 2012 – 2013.</p>
<p>Preguntas Directrices</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuáles son los procesos metodológicos de entrenamiento que utilizan los colegios de la ciudad de Ibarra en la disciplina del fútbol, de la categoría intermedia?2. ¿Qué variedad de Tecnologías de la Información y Comunicación usan los colegios de la ciudad de Ibarra en el proceso de entrenamiento de sus deportistas en la disciplina del fútbol?3. ¿Cuál es la estrategia que permitirá el uso de las TIC en el entrenamiento del fútbol dentro de los Colegios de la ciudad de Ibarra?	<p>Objetivos Específicos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Averiguar los procesos metodológicos de entrenamiento que utilizan los colegios de la ciudad de Ibarra en la práctica del deporte colectivo del fútbol, de la categoría intermedia.2. Identificar qué variedad de Tecnologías de la Información y Comunicación usan los colegios de la ciudad de Ibarra en el proceso de entrenamiento de sus deportistas en la disciplina del fútbol.3. Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación en los procesos de entrenamiento del fútbol en los colegios de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.

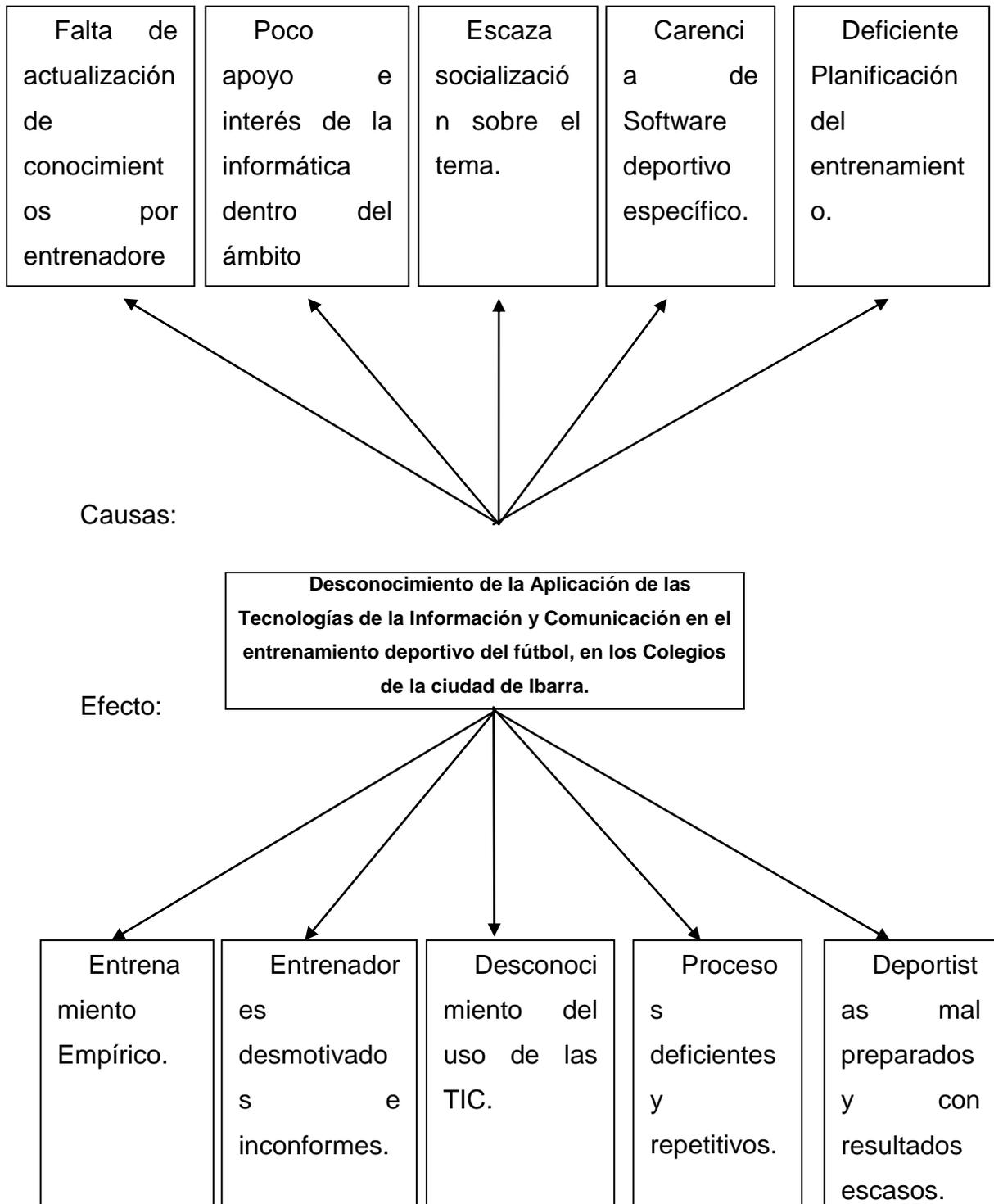
6.12 ANEXO 2

6.12.1 Matriz Categorial

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
		Generales	– Procesadores de texto y bases de datos.
Herramientas para acceder a cualquier tipo de información, procesarla y transformarla.	Tecnologías de la Información y Comunicación	Específicas	– Programas de apoyo a explicaciones complejas, la planificación y control del entrenamiento, análisis de tácticas y técnicas, evaluación, análisis de datos estadísticos.
		Internet	– Páginas web – Editoriales deportivas
Proceso diseñado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.	Entrenamiento	Planificación y Periodización	- Preparación general - Preparación especial. - Preparación competitiva. - Periodo de Transición

6.13 ANEXO 3

6.13.1 Árbol de problema



6.14 ANEXO 4

6.14.1 Encuestas

6.14.1.1 Encuesta a entrenadores

CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

ESTIMADO DOCENTE:

La presente encuesta es parte de un proyecto de investigación, que busca obtener información acerca de los recursos de las Tics para el entrenamiento deportivo en su institución.

La encuesta es anónima. Por favor, responda con sinceridad. Muchas gracias por su colaboración.]

INSTRUCCIONES:

Solicito se dignen por favor señalar, con una X la respuesta que mejor se ajusta a su opinión.

1. Considera que las TIC son muy importantes para la enseñanza actual

- Mucho
- Poco
- Casi nada

6. ¿Considera que las TIC pueden ser un recurso importante para mejorar el proceso de entrenamiento deportivo?

- SI
- NO

2. Cree que las TIC favorecen un aprendizaje activo y motivacional para los alumnos

- Mucho
- Poco
- Casi nada

3. ¿Valore la formación en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) que ha recibido a lo largo de su labor profesional:

- Insuficiente
- Suficiente
- Buena
- Óptima

4. En la enseñanza de su deporte ¿utiliza las TIC?

- SI
- NO

5. Usa el ordenador básicamente para:

- Formación y Perfeccionamiento
- Edición de Documentos
- Comunicación con otras personas

7. ¿ Las dificultades que encuentra para incorporar la herramienta informática a su entrenamiento diario se deben a:

- Falta de Preparación
- Incremento del tiempo de dedicación
- Escasa disponibilidad de equipos informáticos en el centro educativo.
- Escasez de materiales didácticos

8. Estoy dispuesto a aprender las posibilidades de las TIC en el entrenamiento deportivo

- Mucho
- Poco
- Casi nada

9. ¿Qué grado de interés posee usted en innovaciones y avances tecnológicos en el ámbito del entrenamiento deportivo?

- Mucho
- Poco
- Casi nada

10. Me siento a gusto usando una metodología que prescinde del uso de las TIC

- SI
- NO

11. Utiliza programas específicos existentes en la red para preparar su entrenamiento.

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

12. Utiliza el internet para conocer sobre programas de entrenamiento deportivo del fútbol

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

15. Ha escuchado hablar de software como X-Training, Soccer Train, CoachManager, SportTracks, etc., para entrenamiento del fútbol.

- Mucho
- Poco
- Casi nada

16. Desearía tener una guía práctica del uso de las Tecnologías de la Información y comunicación aplicadas a su deporte.

- SI
- NO

12.Utiliza el internet para conocer sobre programas de entrenamiento deportivo del fútbol

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

13.Dentro de su formación académica ¿Trabajó alguna vez con algún software deportivo?

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

14.Ha tenido cursos de capacitación sobre uso de las TICs en el área deportiva.

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

6.14.1.2 Encuesta a deportistas

QUESTIONARIO SOBRE EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

INSTRUCCIONES: Solicito se digne por favor señalar, con una X la respuesta que mejor se ajusta a su opinión.

1. Conoces sobre las Tecnologías de la Información y Comunicación

- Mucho
- Poco
- Casi nada

2. Te gustaría entrenar con programas informáticos especializados en fútbol

- SI
- NO

3. Te gustaría conocer paso a paso como estas evolucionando en tu entrenamiento.

- SI
- NO

4. En ocasiones los entrenamientos son rutinarios

- Nunca
- Casi Nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

5. De las cosas que te explica el entrenador, entiendes:

- Nada
- Casi Nada
- Solo algunas cosas
- Casi todo
- Todo

6. Te gustaría tener un entrenador que maneje con destreza la informática aplicada al deporte.

- SI
- NO



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002975173		
APELLIDOS Y NOMBRES:	RAMÍREZ REA STALIN MAURICIO		
DIRECCIÓN:	Ejido de Ibarra		
EMAIL:	stalin_jime_bela@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2631540	TELÉFONO MÓVIL	0985583451

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN "TIC" EN EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL, EN LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013.
AUTOR (ES):	RAMÍREZ REA STALIN MAURICIO
FECHA: AAAAMMDD	2014/12/15
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Fabián Yépez

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, RAMÍREZ REA STALIN MAURICIO, con cédula de identidad Nro. 1002975173, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 09 días del mes enero de 2015

EL AUTOR:


(Firma).....

Nombre: RAMÍREZ REA STALIN MAURICIO
C.C. 1002975173



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, RAMÍREZ REA STALIN MAURICIO, con cédula de identidad Nro. 1002975173 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN "TIC" EN EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL, EN LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013**, que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 09 días del mes de enero de 2015

(Firma) 
Nombre: RAMÍREZ REA STALIN MAURICIO
Cédula: 1002975173