

## INTRODUCCION

Para el desarrollo de esta tesis se realizo un estudio de los procesos de entrenamiento en la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI, encaminado a determinar los factores que inciden en el rendimiento deportivo de los jugadores de esta categoría, el estudio consistió en la evaluación de las capacidades físicas y técnicas de los jugadores y la indagación de los conocimientos de los entrenadores de las Categorías Formativas.

Este trabajo, también es un aporte de conocimientos, para que ESPOLI adopte procedimientos de mejora a sus programas de entrenamiento, en los que debe incluir el conocimiento científico y la experiencia, de tal manera que se lleguen a desarrollar procesos productivos que a largo plazo den como resultado la formación de nuevos jugadores de alto rendimiento.

En el primer capítulo, se presenta la problemática, en la que se argumenta que el club deportivo ESPOLI, no ha tenido resultados exitosos en la formación de nuevos jugadores en sus categorías formativas, lo que se ha observado por la ausencia de jugadores exitosos en sus filas que integren las diferentes selecciones nacionales.

En el segundo capítulo, se argumenta la forma científica, planificada y sistemática apropiada para este tipo de trabajo con niños y jóvenes en el ámbito del fútbol, se formula también criterios respecto a la aplicación de estos principios, que alejan el empirismo y aseguran los resultados a largo plazo.

En el tercer capítulo, se definen los métodos y las técnicas que se aplicaron en la investigación con la finalidad de llegar a determinar los problemas y las causas que los generan.

El capítulo cuarto se refiere al análisis e interpretación de resultados obtenidos en la investigación

El quinto capítulo contiene las conclusiones y recomendaciones que se hace luego del análisis de los resultados.

El sexto se refiere a la propuesta alternativa.

# **CAPÍTULO I**

## **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION**

### **1.1 Antecedentes.-**

El fútbol es un deporte que atrae grandes multitudes y cumple un rol importante en diferentes ámbitos de la actividad humana.

La participación de Ecuador en dos Campeonatos Mundiales consecutivos, el primer lugar en la Copa Santander Libertadores, la segunda posición en el torneo mundial interclubes alcanzados por LDU y el posicionamiento de nuevos jugadores ecuatorianos en importantes Clubes europeos, hace notar el progreso de este deporte en nuestro País y la cada vez más creciente afición a la práctica del fútbol, mirándolo ya no como un simple deporte sino como la solución económica.

La Federación Ecuatoriana de Fútbol, Tiene una estructura muy bien definida, en la que los Clubes federados participan todos los años en los campeonatos locales, regionales, nacionales e internacionales, con sus diferentes categorías, generando una masificación de la práctica del fútbol.

El Club Deportivo ESPOLI, miembro de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, es un Club, relativamente nuevo en el fútbol ecuatoriano, incursionó en este campo en el año de 1983 y fue subcampeón Nacional en 1995, participó en el torneo Copa Libertadores de América, realizando una buena campaña, pero después de esta aparición fulgurante, no ha podido recuperar los éxitos alcanzados en sus primeros años.

## **1.2 Planteamiento del problema.-**

El club deportivo ESPOLI, no ha tenido resultados exitosos en la formación de nuevos jugadores en sus categorías formativas:- a partir de 1995, luego de su participación en el torneo Copa Libertadores de América, ha sufrido un estancamiento, sus participaciones en el torneo Nacional, han sido irregulares.

Esta situación ha llevado al Club a descender a la serie B en dos ocasiones, grupo en el que hace tres años empezó un proceso que le permitió ascender nuevamente a la primera A en la que actualmente se encuentra con relativo éxito, porque durante una buena parte del torneo Credife 2009 se ha mantenido en los primeros lugares, sin que esto sea una muestra de que ESPOLI haya superado definitivamente sus problemas en el ámbito deportivo y económico.

La presencia de jugadores exitosos de ESPOLI en las selecciones nacionales ha sido escasa; ESPOLI se ha conformado con cumplir las exigencias de la FEF y de AFNA, sin poner énfasis en la formación personal y deportiva de sus jugadores juveniles a quienes exigen ganar partidos y tratar de ubicarse en los mejores puestos, para justificar su trabajo; equivocando el verdadero propósito en este campo que es el de formar y producir jugadores de alto rendimiento.

El Club en sus más de 25 años de vida no ha logrado una infraestructura deportiva que facilite los procesos de entrenamiento. La medición del progreso deportivo de los niños y jóvenes del club, están basados en cuantos puntos acumulan o cuantos partidos ganan y no en el crecimiento técnico individual de sus jugadores que los lleve al alto rendimiento.

Escasa preparación del cuerpo técnico de las divisiones formativas, la falta de preparación y experiencia para el trabajo con niños y jóvenes, escaso o inadecuado trabajo físico, técnico, no existe un seguimiento o un control con respecto al progreso o el estado del entrenamiento como: test de las condiciones físicas y habilidades deportivas; falta motivación y preparación psicológica.

Los jugadores juveniles que han cumplido una etapa desde los 11 años, al llegar a los 18 años no están aptos para dar el salto al profesionalismo y se aferran a otra etapa crítica para ellos hasta cumplir los 21 años en que al no lograr enrolarse al fútbol como profesión, abandonan la práctica de este deporte y optan por otra actividad que les permita desarrollarse en la vida; este proceso no productivo inevitablemente se convierte en un gasto infructuoso para el Club y no en una inversión productiva a largo plazo.

### **1.3 Formulación del Problema.-**

¿Cuáles son los factores que inciden en el rendimiento deportivo en los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club deportivo ESPOLI en el año 2009?

### **1.4 Delimitación.-**

La categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI de la ciudad de Quito durante el año 2009.

### **1.5 Objetivos.-**

### 1.5.1 Objetivo General:

Determinar los factores que inciden en el rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.

### 1.5.2 Objetivos Específicos:

Valorar la condición física de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.

Diagnosticar la condición técnica de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.

Indagar los conocimientos que poseen los entrenadores de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.

Elaborar una guía metodológica para mejorar los procesos de formación física, técnica y táctica de los jugadores de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI, aplicando métodos apropiados para cada etapa evolutiva.

## 1.6 Justificación.-

Las razones que motivaron esta investigación sobre la forma cómo se llevan a cabo los procesos de entrenamiento en la categoría sub 18 de las Divisiones Formativas del Club Deportivo ESPOLI, son: El estancamiento que ha demostrado el Club desde su incursión exitosa en el fútbol ecuatoriano, la ausencia de jugadores de ESPOLI en las selecciones

nacionales y la escasa aparición de nuevos jugadores de alto rendimiento en sus propias filas.

Mediante este estudio se pretende aportar con los conocimientos adecuados para mejorar los procesos de formación de los jugadores del Club Deportivo ESPOLI.

Los beneficiarios de este estudio serán: el Club Deportivo ESPOLI, los dirigentes, entrenadores, jugadores y seguidores del Club, que verán los progresos deportivos y económicos.

Este estudio fue posible porque no genero grandes inversiones económicas y existieron las condiciones para realizarlo porque se conto con la aceptación de los Dirigentes y el conocimiento en este campo.

## **CAPITULOLO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación teórica.-**

Para realizar la presente investigación fue necesario revisar estudios anteriores relacionados con el tema, a fin de buscar algún aporte al mismo, a continuación se mencionan los más relevantes:

#### **PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

DIETRICH Harre 1988 en su libro Teoría del Entrenamiento Deportivo, traducido en la Habana Cuba, dice Evaluaciones y análisis de campeonatos mundiales, juegos olímpicos, etc., dejan entrever que en el futuro solo alcanzarán éxitos relevantes aquellos deportistas que tengan condiciones apropiadas para el deporte en cuestión, que posean marcadas cualidades psíquico-morales y una sobresaliente facultad para el rendimiento físico, que dominen plenamente la técnica y la táctica de su deporte y que hayan adquirido, a través de una larga práctica, una gran resistencia en las competencias. En los últimos diez años ha podido verse cada vez mejor, que los máximos rendimientos deportivos solo se pueden alcanzar cuando se logran las bases necesarias para ello desde la infancia y la adolescencia.

La preparación consecuente, sistemática y a largo plazo de los deportistas, para alcanzar sus máximos rendimientos deportivos ha adquirido, por ello, una importancia considerable. Durante el transcurso de este proceso fue necesario introducir, ya desde las etapas de formación anteriores, el desarrollo de métodos, planificación y sistemas de

entrenamiento con una base científica que hasta ahora se aplicaban con prioridad en el entrenamiento de alto rendimiento, es decir que fue necesario penetrar de forma científica todo el proceso de entrenamiento, planificarlo y sistematizarlo Pág. 23.

GOMÁ Oliva Antonio, 1999 en su libro Manual del Entrenador de Fútbol Moderno, dice: En décadas anteriores el equipo de fútbol se encontraba dirigido únicamente por una persona, el entrenador, el cual hacía multitud de funciones diferentes, todas ellas de características muy dispares.

Se tenía la idea de que el entrenador era como un profesor de escuela que tiene que saber de todos los ámbitos relacionados con su trabajo. El entrenador tenía que poseer conocimientos de preparación física, además debía conocer las estrategias psicológicas para afrontar una competición, además conocer diferentes métodos de relajación, de cara a la competición en la que estaban inmersos. También tenía que conocer incluso algunos aspectos de medicina y como no, todo aquello que concierne a la preparación táctica de un equipo, aspecto de gran importancia tanto en las esas épocas como en las actuales.

Actualmente el entrenador no tiene tantas funciones, dado que ha habido una especialización en todos los campos y son verdaderos profesionales de cada ámbito los encargados de realizar el trabajo específico que conlleva la práctica futbolística. Pág. 117.

BINI Bruno, LEROUX Philippe y COCHIN Pilles, 2000 en su libro futbol para los más pequeños, dice: es necesario formar a los niños y no deformarlos y para ello es necesario que la incompetencia, que actualmente deriva de la ignorancia se metamorfosee poco a poco en conocimiento. Pág. 14.



BRÜGGEMANN Detlev, ALBRECHT Dirk 2000 en su libro Entrenamiento Moderno del Fútbol, dice. El logro del máximo rendimiento depende decisivamente de la evolución individual del deportista, es decir, el hecho de que un talento se convierta realmente en un buen deportista de elite depende sobre todo:

1. del inicio del entrenamiento en cuanto a la edad del sujeto y el tiempo que dedique al entrenamiento,
2. de la duración continuada del entrenamiento, y
3. de las condiciones del mismo

Por lo tanto, bajo las mismas condiciones individuales de aptitud, el que alcanzará el máximo rendimiento será aquel que:

1. comience pronto con la formación deportiva en el entrenamiento de la cantera, con lo que podrá realizar una formación más larga
2. entrene con regularidad, y
3. encuentre las condiciones óptimas para el aprendizaje del deporte en cuestión.

Por consiguiente el rendimiento deportivo óptimo en las diferentes disciplinas deportivas solo se puede conseguir si:

1. se da la aptitud para este rendimiento máximo (talento) en el deporte en cuestión, y
2. se descubre pronto esta aptitud y se promueve adecuadamente de la mejor forma posible. Pág. 213.

## **CONDICION FISICA**

SNEYERS Jeff, 2001 en su libro Preparación Física Moderna dice: Nuestro objetivo es mejorar la forma física mediante ejercicios progresivos:

distancia, carga de entrenamiento, intensidad, ritmo con el fin de planear la mejor base de nuestro futbol. Es evidente que nuestro entrenamiento tiene por meta no solo alcanzar un nivel de preparación física elevada, sino crear un mejor clima psicológico y mental. Pág. 26

ERLANGEN J. WEINECK, 1994, en su libro El Entrenamiento Físico del Futbolista, En una definición más concreta utilizada mayoritariamente en la metodología del deporte y el entrenamiento, las características de la condición física se limitan a los factores físicos; resistencia, fuerza, velocidad y movilidad. Pág. 14.

Jef Sneyers 2001, en su libro Futbol preparación Física Moderna, dice que El valor de un equipo está determinado en gran parte por:

1. Las cualidades técnicas de los jugadores
2. El juego colectivo y la táctica de todo el equipo
3. La forma física de cada jugador

Estas tres condiciones deben ser promovidas al más alto nivel con el fin de obtener un equipo capaz de cosechar regularmente resultados, si llega a faltar una de estas condiciones en un jugador, este será un freno mas que un apoyo para el resto del equipo. Pág. 9.

## **CAPACIDADES FISICAS**

*[html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html](http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html) - 22k*

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres posibilidades, características que el individuo posee innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

## LA RESISTENCIA DEL FUTBOLISTA

*html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html - 22k*

RESISTENCIA. Definimos a la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

### TIPOS DE RESISTENCIA:

Resistencia aeróbica. La energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno.

Resistencia anaeróbica. Sin la utilización de oxígeno.

### BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.-

- Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada contracción.
- Fortalecer y engrosar las paredes del corazón.
- Disminuye la frecuencia cardíaca, el corazón es más eficiente.
- Mejora e incrementa la capilarización con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.
- Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.
- Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación hígado, riñones, etc. para eliminar sustancias de desecho.  
Fortalece el sistema muscular.

Joaquín Ferrandez, 1986, en su libro Entrenamiento de la Resistencia del Futbolista, dice que la capacidad de durar en esfuerzos aeróbicos depende de las adaptaciones cardiovasculares, respiratorias, metabólicas y hormonales. Pág. 34.

Erlangen J. Wainek, 1994, en su libro Entrenamiento Físico del Futbolista, dice; una resistencia básica suficiente o bien desarrollada tiene el efecto de:

- Aumento de la capacidad física,
- Optimización de la capacidad de recuperación,
- Minimización de lesiones,
- Aumento de la resistencia psíquica,
- Reducción de errores ocasionados por el cansancio,
- Reducción de errores técnicos,
- Velocidad de reacción constantemente alta,
- Salud mental.

## **LA FUERZA DEL FUTBOLISTA,**

*[html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html](http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html) - 22k*

### **FUERZA.**

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.

**TIPOS DE FUERZA:** La fuerza puede ser:

Estática: Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo.

Dinámica: Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el músculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta máxima, rápida o explosiva fuerza-velocidad, fuerza resistencia.

*es.geocities.com/famenofis/resistencia.htm - 10k*

Anteriormente, la resistencia fue considerada como la base de la preparación física del futbolista. No obstante, tal y como señalan autores como Bosco, el análisis de las demandas fisiológicas del juego nos permitió encumbrar a la fuerza como la capacidad estrella del deporte rey. De cualquier forma, la resistencia del futbolista mantiene su importancia sobre todo en la repetición sucesiva de acciones con fuerza rápida.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 113 - Octubre de 2007

La fuerza es la Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica, según está definición, se desprende que en todas las actividades motrices y en especial las deportivas se requieren ciertos niveles de fuerza y que a diferentes acciones motrices, diferentes contracciones musculares y por lo tanto, diferentes tipos de fuerza.

Manuel Fernández Pombo, [www.efdeportes.com/efd10/pombo10.htm](http://www.efdeportes.com/efd10/pombo10.htm) - 19k -

La fuerza específica del fútbol hace referencia a la cantidad de fuerza producida durante una acción en el fútbol. Viene determinada, en parte, por

la capacidad de utilizar la coordinación de la fuerza en el momento apropiado sincronización.

GOMÀ Oliva Antonio, 1999, en su libro Manual del Entrenador de Fútbol Moderno dice.- Zatziorskij define a la fuerza como aquella capacidad motriz del hombre que permite superar una resistencia u oponerse a ella gracias a la utilización de la contracción muscular.

La fuerza puede manifestarse en la práctica deportiva en tres formas conocidas de aplicación:

- a) Fuerza máxima, definida como la capacidad de alcanzar la máxima fuerza posible.
- b) Fuerza explosiva, definida como la capacidad de alcanzar la fuerza en el menor tiempo posible
- c) Fuerza resistencia, definida como la capacidad de mantener la fuerza el máximo posible. Pág. 71.

Erlangen J. Weineck 1994 en su libro Entrenamiento Físico del Futbolista, dice; Para mejorar la fuerza velocidad será conveniente utilizar métodos para desarrollar la fuerza máxima. Como método de fuerza velocidad especialmente importante para mejorar la coordinación intermuscular o intramuscular encontramos los llamadas entrenamientos polimétricos y el entrenamiento de fuerza contrario. El entrenamiento polimétrico representa el más utilizado e importante de los métodos de entrenamiento en cuanto a fuerza velocidad se refiere. Pág. 42

Para el futbolista son de gran importancia la fuerza velocidad y la resistencia de fuerza. La resistencia de fuerza representa un factor muy importante para el futbolista en su forma especial de resistencia de

velocidad. Además una resistencia de fuerza suficientemente desarrollada juega también un papel muy importante. Pág. 54.

## **LA VELOCIDAD DEL FUTBOLISTA**

*html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html - 22k*

### **VELOCIDAD.**

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

**TIPOS DE VELOCIDAD:** La velocidad puede ser:

Velocidad de reacción. Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible.

Velocidad de desplazamiento. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Erlangen J. Weineck, 1994, en su libro, Entrenamiento Físico del Futbolista, dice: La velocidad del futbolista es una capacidad múltiple. No solo está compuesta de la velocidad de reacción y de un tratamiento rápido de las informaciones, de las salidas y las carreras rápidas, la velocidad gestual al controlar el balón, los sprints y las paradas, sino que también está formada por el rápido reconocimiento y valoración de la situación.

La velocidad del futbolista representa una característica muy compleja, que está compuesta por diferentes capacidades psicofísicas:

- Capacidad para realizar las situaciones de juego y sus modificaciones

en e el menor tiempo posible = velocidad de realización.

- Capacidad para anticipar el desarrollo del juego y especialmente el comportamiento del jugador contrario en el mínimo tiempo posible = velocidad de anticipación.
- Capacidad de decisión en el mínimo tiempo posible para una posible realización = velocidad de decisión.
- Capacidad de reacción rápida a situaciones no previstas en el juego = velocidad de reacción.
- Capacidad para ejecutar movimientos cíclicos y acíclicos sin pelota a un ritmo fuerte = velocidad de movimientos cíclicos y acíclicos.
- Capacidad para la rápida ejecución de jugadas con la pelota específicas del juego bajo la presión del tiempo y de los contrarios = velocidad de aceleración.
- Capacidad de actuar lo más rápidamente posible y de la forma más efectiva en el juego bajo complejas situaciones y condiciones técnico – tácticas= velocidad gestual.

Importancia de la velocidad general y gestual para el futbolista. Bases del entrenamiento científico y biológico. Consecuencias para el entrenamiento.

En general, la velocidad representa uno de los componentes más importantes de las capacidades específicas del futbol. Los mejores jugadores del mundo no solo tienen unas características técnico tácticas excelentes sino que también tienen una capacidad de velocidad excelentemente desarrollada.

Tanto en el ataque como en la defensa la velocidad decide muchas veces una victoria o una derrota. Pág. 249.

La velocidad de aceleración tiene una importancia excepcional para el



juego de defensa y de ataque, para un comportamiento eficaz sobre el campo y representa una buena prevención contra lesiones, el que puede librarse del contrario, el que llega primero a la pelota podrá apartarse más rápidamente de los posibles ataques contrarios.

La velocidad de aceleración en el fútbol es una de las características físicas más importantes juntamente con la capacidad de resistencia especial y general. Pág. 277.

La velocidad de aceleración es un factor del rendimiento psicofísico muy completo, en el cual los componentes dependientes de la fuerza, coordinación y de la voluntad juegan un papel concreto. Pág. 280

## **LA FLEXIBILIDAD.**

*[html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html](http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html) - 22k*

Podemos entender la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

### **TIPOS DE FLEXIBILIDAD:**

Flexibilidad estática. Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.

Flexibilidad dinámica. Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

Erlangen J. Weineck 1994 en su libro Fútbol Total, Entrenamiento Físico

del Futbolista Vol. II dice que la movilidad o flexibilidad es la capacidad y la característica que el deportista tiene para poder ejecutar movimientos de gran amplitud articular por si mismos o bajo la influencia de fuerzas externas en una o más articulaciones. Pág. 409.

La movilidad es un requisito elemental para poder ejecutar movimientos en cantidad y en calidad. Su óptimo desarrollo afecta de forma muy positiva al desarrollo físico de los factores de rendimiento por ejemplo la fuerza, la resistencia, la velocidad, la técnica. Además tiene una influencia muy grande sobre el potencial de rendimiento existente, sobre la ejecución del entrenamiento y especialmente sirve para prevenir lesiones.

Al aumentar la movilidad podrán efectuarse movimientos más fuertes y más rápidos, ya que la resistencia de los antagonistas queda disminuida. La capacidad de resistencia también aumenta al aumentar la capacidad de estiramiento, ya que el proceso de movimiento se efectuara con menos energía.

Sin una musculatura con una suficiente capacidad de estiramiento, apenas será posible efectuar movimientos técnicos o coordinativos, ya que el movimiento no podrá ejecutarse de forma óptima en cuanto a la dinámica de espacio- tiempo se refiere. Pág. 411.

GOMÀ Oliva Antonio, 1999, en su libro Manual del Entrenador de Futbol Moderno dice: la flexibilidad es la única cualidad física que involuciona, es decir, que no alcanzara nunca los niveles de los primeros años. Por lo tanto teóricamente no se puede desarrollar sino mantener.

Sin embargo, bajo nuestra opinión aunque teóricamente no se puede desarrollar, si a nuestros jugadores, podemos mejorarles su nivel de

flexibilidad mediante el trabajo diario de los entrenamientos. Todos sabemos lo mal que están los jugadores antes de la pretemporada, que ni siquiera pueden tocar el suelo, después de unas sesiones de flexibilidad o de un poco de trabajo, cada sesión, los futbolistas se sienten mejor porque ya pueden realizar tal acción. En una palabra han mejorado en flexibilidad. Pág. 59.

## **LA TECNICA EN EL FUTBOL**

Asociación de Técnicos de Futbol Argentino, Escuela Central de Directores Técnicos de Futbol, 2002, Programa de Estudios Táctica y estrategia I,

### **LA TECNICA**

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de futbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica individual y si es de beneficio de conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Bases de la Técnica: Una buena técnica se basa en estos puntos.

- a. Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- b. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
- c. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
- d. Destreza de ejecución.

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

## LA TECNICA INDIVIDUAL

**EL CONTROL:** Es hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

- Controles clásicos: Parada, semi-parada y amortiguamiento.

**Parada:** Es el control que inmoviliza totalmente un balón sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón estático.

**Semi-parada:** Es una acción donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón en movimiento.

**Amortiguamiento:** Es la acción inversa al golpeo, en el amortiguamiento se reduce la velocidad del balón mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. Se pueden emplear todas las superficies de contacto.

- Controles orientados: Mientras en los controles clásicos se carece del sentido de la orientación en el control orientado la finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar.

**HABILIDAD:** Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos

- Estática: Jugador y balón el sitio.
- Dinámica: Jugador y balón en movimiento.

**LA CONDUCCIÓN:** Es la acción que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego, dotándole de seguridad ante el contrario.

- La conducción puede ser: Individual, cuando se realiza en beneficio propio iniciar y finalizar la acción y de conjunto, que será aquella que está encadenada a otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.
- Bases para una buena conducción: Acariciar el balón precisión del golpeo, la visión entre espacio y balón, la necesidad de su protección.

**EL GOLPEO CON EL PIE:** Lo podemos definir como todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

Quando un jugador entra en contacto con el balón se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave conducir, pasar en corto o bien de forma intensa despejar.

**GOLPEO CON LA CABEZA:** Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

- Superficies de contacto:

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Frontal - lateral: Ídem (premisa fundamental el giro de cuello)

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

- Finalidades:

Desvíos: Es cambiar la dirección y trayectoria del balón. Pueden ser defensivos interceptación u ofensivos pase, desvío a gol.

Prolongaciones: El balón no cambia de trayectoria aunque puede cambiar de altura.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra propia portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería contraria.

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

- Clases de regate:

Simple: Es aquel en el que se desborda al contrario sin acción previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al contrario.

- Cualidades del regateador: Perfecto dominio de los apoyos en el suelo, dominio del cuerpo, dominio completo del balón a pesar de la situación, habilidad destreza e imaginación y buen cambio de ritmo en la progresión.
- Ventajas: Permitir el desmarque y penetración de los compañeros, desequilibra al adversario, ganar tiempo, ser dueños del juego para darle seguridad – velocidad y engañar constantemente.

- Justificación: En el área contraria para conseguir ángulo de tiro, cuando se encuentra aislado el poseedor, para clarificar una acción posterior.
- No justificación: Cuando el pase es posible, en el área propia rodeado de adversarios, cuando existe claro ángulo de tiro.

EL TIRO: Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria.

LA INTERCEPTACIÓN: Es la acción defensiva por medio de la cual se modifica la trayectoria del balón tocado en último lugar por un contrario, evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

- La acción propiamente dicha se puede realizar de dos formas: Irreflexiva o Reflexiva.

Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, pero sin prever si se evita o no el fin buscado.

Reflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es igualmente modificada pero las consecuencias pueden ser dos:

Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada es el desvío clásico.

Se modifica la trayectoria sabiendo el resultado, por ejemplo: Un corte sí nos apoderamos del balón, una anticipación sí nos adelantamos a la acción del contrario o un despeje sí pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible etc.

LA ENTRADA: Es la acción física técnica que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de impedir que progrese en el terreno o sea dueño del juego.

- Diversas formas:

De frente: Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control.

Lateral – Tackle: Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.

- La carga: Hombro a Hombro y Hombro a espalda.
- El tackle: Le podemos definir como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.

#### TÉCNICA COLECTIVA:

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

EL PASE: Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, es el principio del juego colectivo.

LA FINTA: Es un movimiento del cuerpo con o sin balón que tiene como finalidad engañar al contrario. Por lo tanto denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer, con o sin balón.

- Técnica individual:

Las paradas blocajes: Blocar un balón es coger este con las manos.

Desviaciones: Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón.

Despejes: Es el hecho de golpear un balón para despejarlo de su portería.



Prolongaciones: Alargar el desplazamiento del balón, manteniendo la misma trayectoria.

Rechaces: Anteponerse al balón con cualquier zona del cuerpo, al no poderle dar una dirección concreta, impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.

- Técnica colectiva:

Pases: Todo lanzamiento que efectúa el portero a un compañero con los pies o con las manos cuando el balón se encuentra en juego.

Saques: Todo lanzamiento que realiza el portero con el pie en fuera de banda con las manos cuando el balón se encuentra parado.

Bruggeman D. Albrecht D. 2000 en su libro Entrenamiento Moderno del Futbol, dice Las diferentes exigencias técnicas que se piden al jugador, forman el grado de dificultad de cada juego en el equipo.

Este grado de dificultad está determinado por cuatro ámbitos de la construcción organizativa y de contenido del juego de equipo.

- La extensión del campo de juego
- El número de jugadores y su relación en cada equipo
- La velocidad del juego
- La duración del juego

Cualquier grado de dificultad se puede modificar. De ese modo las exigencias de un juego de equipo, se pueden adaptar prácticamente a cualquier nivel de rendimiento de tal manera que se garantice un proceso de aprendizaje efectivo.

Hugo Armando Gallegos 2005 en su libro Técnica y Táctica del Fútbol, dice que mejorar y no completar al futbolista es la obligación de todo técnico sin excepción alguna y la única manera de mejorarlo es perfeccionando y potenciando sus virtudes. Pero para potenciar sus virtudes es necesario descubrirlas y para descubrirlas es necesario saber ver y para saber ver es necesario ignorar los defectos. Porque si en el fútbol se ven más los defectos, se podrá cometer de nuevo el error de entrenarlo para completarlo en lugar de entrenarlo para mejorarlo. Pág. 22.

Denis Dau Karam, 1996, en su libro Fútbol Planificado dice que conforme avanzan de categoría los deportistas por sus edades, el objetivo principal en el aspecto técnico es buscar el alto rendimiento, gestos técnicos aplicados a base de velocidad, de precisión y en conflicto ataque defensa. Pág. 29.

José Ocampo y Gonzalo Benítez, 1996, en su libro Fútbol fuente de salud física, mental y espiritual dice, En el fútbol, cuando hay gran dominio del balón, hay dominio de los nervios, hay seguridad, hay confianza,.

Hoy en día, la velocidad es la reina de del fútbol. Pero para que se asegure esa velocidad, tiene que haber alta técnica. En el fútbol no tiene que haber divorcio entre velocidad y técnica. Pág. 21.

## **TACTICA**

Asociación de Técnicos de Fútbol Argentino, Escuela Central de Directores Técnicos de Fútbol, 2002, Programa de Estudios Táctica y estrategia I; Se define como táctica a la disposición que el entrenador da a cada futbolista dentro del campo de juego, para desarrollarlo en el partido propiamente dicho. Así se conforma un equipo y la táctica le da forma al mismo una forma de juego que puede variar de un partido a otro. Pág. 5.

Alex Sans Torrelles, 1998, en su libro Fútbol Base Programas de entrenamiento para la etapa de tecnificación AT2, dice: La forma de juego está compuesta por el estilo de juego, el sistema, el juego defensivo y las variantes del juego todo ello en relación con las características del equipo.

Se trata del primer elemento que debe definir el entrenador, ya que en la etapa de tecnificación todo el entrenamiento estará condicionado por este aspecto.

Este condicionamiento es debido al objetivo propio de la etapa: perfeccionamiento del jugador. Especificación dentro de una zona.

Este perfeccionamiento implica la necesidad de que se manifieste un alto nivel en la ejecución de las diferentes acciones. Para ello es necesario trabajar en relación con una determinada forma de juego, ya que los cambios continuos en este aspecto no permiten perfeccionar todas y cada una de las acciones propias de cada forma de juego. Pág. 11.

D. Bruggerman 2000, en su libro Entrenamiento Moderno del Fútbol, dice que el saber táctico está formado por las experiencias y los aprendizajes del entrenamiento y de la competición toman el campo del saber táctico que se amplía continuamente.

Los resultados individuales de la experiencia y del aprendizaje son la base para la capacidad del comportamiento de juego previsor y planificador la llamada percepción táctica. Pág. 19.

## **EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

BLASQUEZ, Sánchez Domingo 1997, en su libro Evaluar en Educación

Física, dice; el control del deportista trae consigo importantes y múltiples datos de la dirección del entrenamiento, para conseguir ajustar las cargas de entrenamiento a las posibilidades del deportista es necesario evaluar sistemáticamente el grado de evolución y recuperación del organismo. Pág. 36

*[newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm](http://newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm) – 21k*

La evaluación es un proceso de carácter integral, sistemático y continuo, que sirve para valorar los cambios y progresos logrados por el deportista, la eficacia de las técnicas empleadas, la capacidad científica y pedagógica del entrenador, la calidad de los planes y todo cuanto contienen el entrenamiento deportivo. Evaluar tiene varias finalidades entre las que podemos citar:

#### DIAGNOSTICAR

El diagnóstico es un razonamiento dirigido a determinar la naturaleza y origen de un fenómeno. A través de este proceso, se profundiza en el objeto estudiado, para con acciones de intervención y en el marco de una etapa del proceso que se denomina seguimiento, transformarlo.

#### COMPROBAR EL RENDIMIENTO

Al finalizar cada micro o mesociclos comprobar si el deportista posee el dominio suficiente de los Objetivos propuestos.

La comprobación es una actividad de referencia, mediante la cual podemos valorar los efectos de la planificación, los objetivos formulados, los métodos de enseñanza y entrenamiento, los medios y los recursos utilizados.

## PRONOSTICAR LAS POSIBILIDADES DE LOS DEPORTISTAS

Con la evaluación, podemos emitir un criterio sobre las probabilidades de un deportista en el futuro, basándonos en el análisis obtenido y en consideraciones de juicio.

Este criterio de probabilidades, se puede emitir de acuerdo a las capacidades e intereses de los deportistas, podemos predecir el rendimiento, resultados y superación de diferencias. Este pronóstico permite motivar al deportista, para su desarrollo e informar los logros, éxitos y fallos.

## NORMAS O PRINCIPIOS PARA EVALUAR

### 1 SER SISTEMÁTICA

La evaluación debe ser ordenada en el tiempo y relacionada con las restantes partes del proceso. Ordenada, frecuente, continua y precisa.

Los procesos de entrenamiento deportivo, deben ser evaluados en forma ordenada, atendiendo a la planificación y al desarrollo de las etapas, este método de evaluación, ayuda al entrenador a tomar decisiones sobre la misma planificación y sobre los resultados obtenidos en forma oportuna, de acuerdo al desarrollo del deportista.

### 2 INTEGRADA EN LA PLANIFICACION

La evaluación es una parte del proceso, en el momento de la organización de la planificación y el entrenamiento; es necesario que sea planificada en todos los pormenores y fases: Programación, aplicación, registro y utilización de datos.

Esta evaluación, sirve para llevar un registro del rendimiento deportivo y los factores que determinan este rendimiento o lo condicionan, es necesario realizar controles de rendimiento, pruebas y evaluaciones, programadas, para poder emitir un juicio sobre el estado del deportista y tomar decisiones respecto a los resultados.

### 3 CARÁCTER INDIVIDUAL

Este tipo de evaluación está dirigida a deportistas atendiendo a su especialidad u sus características individuales, permite tener en consideración al jugador y su especialidad y no generalizar las mismas exigencias a todos los jugadores.

También permite que cada jugador, pueda tener sus propios datos y registro de resultados, para que pueda también autoevaluarse y comprender de mejor forma las condiciones y desarrollo de su entrenamiento.

### 4 TEST CORRECTAMENTE SELECCIONADOS

Antes de seleccionar un Test, es importante, tener en cuenta la actividad que realiza el deportista en una situación real, la situación del deportista y la etapa en que se encuentra el proceso de entrenamiento.

- Dar información objetiva y precisa de las aptitudes exploradas
- Ser comprensivas para los deportistas y para los que recogen la información
- Estar insertadas armoniosamente en el proceso de entrenamiento, sin perturbar el horario ni imponer cargas no habituales.

## 5 LOS TEST DEBEN SEGUIR CRITERIOS DE CALIDAD

Todo test, debe estar dirigido a comprobar y mejorar el rendimiento de un deportista.

- Condiciones estandarizadas
- Criterios científicos: Validez, fiabilidad, Objetividad, economía y estandarización.

### **CATEGORIAS FORMATIVAS:**

FIFA, Programa de Desarrollo de la FIFA, 1996, determina los siguientes criterios para el entrenamiento de los grupos de edad:

#### SUB – 18

En los diferentes informes Técnicos se menciona el gran número jóvenes que, partiendo de ese grupo de edad, han entrado a formar parte del equipo nacional. Ahora más que nunca, el joven se verá confrontado con las exigencias del rendimiento, teniendo que adaptarse a las mismas. En el terreno de juego no tiene solo que actuar, sino también reaccionar y probar que dispone de capacidad de concentración durante todo el partido.

La gran intensidad de los encuentros alto ritmo, mayor ímpetu en los duelos y también finezas de táctica requiere, a este nivel, el mejor árbitro posible, el aspirante a FIFA.

El entrenamiento a este nivel depende del sistema de juego. Se practican los elementos tácticos, técnicos y atléticos como corrección del último partido o como preparación del próximo. Pág. 7 – 13.

## **2.2 Posicionamiento Teórico Personal.-**

El fútbol es un deporte que tiene gran acogida en nuestro medio, capaz de movilizar multitudes por las emociones que genera. Son muchas las personas interesadas en aprender las principales técnicas de esta disciplina deportiva, mediante programas que preparen a los jóvenes deportistas en los fundamentos básicos del juego y en todos los ámbitos que esta actividad encierra.

El objetivo principal es trabajar de manera continua en la adquisición y mejoramiento de la técnica y la táctica, tanto de manera individual como colectiva; además, se debe incluir en los procesos, la formación de valores asociados a la sana competencia deportiva.

El entrenamiento deportivo tiene como objetivos: además de elevar el rendimiento de nuestros deportistas, una función social, porque, ayuda a la juventud a ocupar de mejor manera su tiempo libre, a formar la personalidad del deportista, a mejorar las relaciones personales y de los pueblos.

Como se ha analizado en la teoría expresada anteriormente, la formación de un futbolista de alto nivel de rendimiento, se basa exclusivamente en procesos continuos de entrenamiento deportivo iniciados a corta edad, estos procesos deben aplicarse en forma sistemática y planificada, tomando en cuenta los principios y bases científicas, que ayudan a la estructura integral del deportista. Las evidencias concuerdan con la teoría explicada y será la aplicación de estos conocimientos es la vía apropiada para la formación de niños y jóvenes.

Es evidente que el éxito alcanzado por grandes deportistas en diferentes disciplinas deportivas, tienen su base en esta forma de trabajo, en la que el deportista tiene la posibilidad de ser guiado por su entrenador en el aspecto



técnico, táctico, físico, etc., apoyado por profesionales en otras áreas afines al deporte: Psicólogo, Médico, Nutricionista, etc. Y rodeado de la estructura logística necesaria que permite aplicar los procesos pedagógicos, deportivos, para su entrenamiento.

El fútbol, como disciplina deportiva, requiere de la aplicación de estos procesos. El futbolista que ha tenido esta formación es un deportista que tiene éxito, cuando el proceso ha sido bien ejecutado, desde el inicio, con la selección a corta edad, selección en la que tiene una participación fundamental el entrenador, que para descubrirlo, debe tomar en cuenta aspectos fundamentales en el aspirante como: la técnica, la parte física, como biotipo, contextura, la inteligencia y la personalidad, aspectos que determinan la habilidad, destreza y aptitud para este deporte.

La aplicación de estos conocimientos permitirá asumir con solvencia la formación de nuevos futbolistas de manera profesional, agregando a las condiciones naturales del deportista, el saber táctico, la percepción táctica, las condiciones del entorno, en forma metódica, y sistemática por grupos de edad, como el complemento necesario para que pueda desarrollarse íntegramente hasta alcanzar alto rendimiento.

Es necesario considerar, que los procesos deben ser sistemáticos de formación integral, con planificación a largo plazo, para la formación deportiva de niños y jóvenes, basados en el conocimiento científico, como elemento principal de la enseñanza aprendizaje, apoyados con la infraestructura y la logística apropiada, que permita a los nuevos futbolistas alcanzar su máximo rendimiento y hacer realidad su sueño de ser parte no solo de los equipos de fútbol profesional, sino de representar a su País en competencias internacionales y mundiales.

Para el desarrollo deportivo de un joven talento, iniciado a corta edad, es absolutamente necesario, que quienes lo guían en la práctica del fútbol, sean personas capacitadas, de manera que la actividad del niño, no se vea afectada por el entrenamiento deportivo al que es sometido.

### **2.3 Glosario de términos.-**

Alto rendimiento.- Es el máximo nivel de rendimiento que alcanza un deportista de manera que está apto para intervenir en competencias de nivel internacional y mundial.

Carga de entrenamiento.- Es la dosificación de los estímulos, de tal forma que tengan un efecto de entrenamiento.

Capacidades físicas básicas.- También llamadas cualidades físicas básicas, son las características innatas en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Cinestesia o Kinestesia.- Son las sensaciones que se transmiten continuamente desde todos los puntos del cuerpo al centro nervioso de las aferencias sensorias.

Condiciones de constitución.- Son las características individuales como la estatura, la constitución física, la estructura muscular y del sistema nervioso, son condiciones hereditarias del ser humano, no modificables por el entrenamiento. Actúan individualmente limitando el rendimiento.

Condiciones del entorno.- Son las condiciones que influyen en el comportamiento del deportista en competencia: los compañeros, el adversario, el campo de juego, el balón, el árbitro, los espectadores.

Condición física.- Es la capacidad individual de rendimiento físico en los ámbitos de la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la agilidad, y la coordinación, como componentes de la condición física de un futbolista.

Destrezas técnicas.- Es el conjunto de habilidades y gestos que recoge todos los movimientos con el balón.

Entrenamiento deportivo.- Es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para ello.

El entrenamiento isométrico.- Es la contracción muscular estática sin producción de movimiento. Utilizada como un método de entrenamiento para desarrollar la fuerza.

Ejercicio competitivo.- Es adaptar las condiciones externas, con la dosificación del estímulo, de tal manera que los ejercicios en su ejecución se asemejen a las exigencias de la competencia.

Estado de entrenamiento.- Es la capacidad superior de rendimiento, a la facultad de rendimiento y la predisposición para el mismo, generados por la influencia que ejerce sobre el deportista las cargas de entrenamiento, competitivas y otras medidas dirigidas a desarrollarlo.

Factores psíquicos.- Son todas las fuerzas internas que influyen en el comportamiento del deportista. Valentía, fuerza de decisión, creatividad, capacidad para imponerse, o estabilidad psíquica.

Formación integral.- Es alcanzar el máximo desarrollo del deportista aplicando los conocimientos científicos sobre los factores físico, técnico, táctico, fisiológico, psicológico, intelectual, médico, social, etc.

Joven talento.- Se puede denominar joven talento a aquella persona cuyas condiciones y capacidades físicas y psíquicas, se muestran a edades tempranas y permiten o hacen probable alcanzar alto rendimiento.

Masificar el deporte.- Significa involucrar a la mayor cantidad de personas hacia la práctica de un deporte específico.

Ontogénesis.- Se refiere al proceso evolutivo de un individuo dentro de una especie.

Percepción Táctica – previsión.- Es la capacidad de reconocer el desarrollo de una situación y enjuiciarla correctamente, para poder prever el comportamiento de compañeros y adversarios.

Periodización.- Es la división del entrenamiento deportivo en períodos: preparatorio, competitivo y transitorio. .

Planificación deportiva.- Es adoptar patrones de procedimiento que permiten al entrenador fijar objetivos reales y aplicar procesos metódicos previsivos y sistemáticos a largo plazo, basados en el conocimiento científico, comprobables mediante sistemas de medición y comprobación de resultados, enfocados a alcanzar el objetivo propuesto.

Preparación consecuente.- Es el proceso de entrenamiento ininterrumpido y responsable que adopta un deportista para lograr un objetivo.

Preparación Física.- Es la educación de las cualidades físicas que se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en el deporte.

Preparación sistemática.- Es adoptar en el proceso de entrenamiento sistemas y principios probados de aplicación que permiten formar al deportista en forma científica efectiva.

Proceso de entrenamiento.- Es la preparación consecuente, sistemática y a largo plazo de los deportistas para alcanzar sus máximos rendimientos deportivos.

Saber táctico.- Son las experiencias y los aprendizajes del entrenamiento y de la competición.

Sistematización.- Es el ordenamiento lógico, consecuente, de todas las medidas en función de el desarrollo del rendimiento del deportista.

Sensibilidad somática y visceral.- es toda la sensibilidad que sale del soma piel, estructura muscular, huesos, articulaciones. También hay receptores viscerales. Hay receptores de muchas sensaciones, sobretodo en la piel.

Táctica.- Es la disposición que el entrenador da a cada jugador dentro del campo de juego, para desarrollarlo en el partido.

Técnica.- Es la habilidad natural del niño para el manejo del elemento, pelota, es básico en el desarrollo de dicho deporte.

## 2.4 Matriz Categorial.-

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Proceso de formación deportiva es el desarrollo del entrenamiento de un deportista en forma planificada y continua	Formación deportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Físicas Fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad.</li> <li>• Técnica Fundamentos técnicos: Recepción, dominio y entrega del balón.</li> <li>• Táctica Principios Ofensivos y defensivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test Fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad.</li> <li>• Test Pruebas de tipo técnico</li> <li>• Observación Acciones de las juego</li> </ul>
Es la etapa de formación del deportista, iniciada a edad temprana, hasta alcanzar alto rendimiento	Divisiones formativas	Grupos de edad	Sub. 12 Sub. 14 Sub. 16 Sub. 18
Es el proceso planificado y sistemático, basado en los principios especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, cuyo objetivo es conducir a los deportistas a lograr alto rendimiento.	Entrenamiento deportivo	P. P. General P.P. Especifica P. Competitivo P. Transitorio	Preparación Física General Preparación Física específica Preparación Técnica Preparación Táctica Preparación Psicológica

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

#### **3.1 Tipo de Investigación.-**

##### **Proyecto Factible:**

Es un proyecto factible porque consistió en la investigación, análisis y desarrollo de la propuesta de una guía metodológica viable para solucionar los problemas que se detectaron en los procesos de entrenamiento de la categoría sub 18 de las Divisiones Formativas del Club Deportivo ESPOLI.

El proyecto se apoyo en una investigación de tipo documental y de campo; solo sirve para solucionar los problemas que se detectaron en el proceso de entrenamiento de las Divisiones Formativas del Club Deportivo ESPOLI.

##### **Investigación documental:**

Se llevo a cabo un proceso ordenado y lógico de pasos para realizar la investigación documental sobre el problema encontrado. Esto es elección del tema, acopio bibliográfico, delimitación del tema, elaboración del esquema de trabajo, lectura minuciosa de la bibliografía, redacción del trabajo final.

##### **Investigación de campo:**

Se aplico Test para valorar las condiciones físicas y técnicas de los jugadores de la categoría sub 18 y encuestas a los entrenadores de las

Divisiones Formativas del Club Deportivo ESPOLI.

### **3.2 Métodos.-**

La presente investigación se realizó atendiendo a un proceso planificado, dirigido a objetivos claros y se aplicó a través de los siguientes métodos:

- **Método científico:**

Se desarrollaron los pasos y procedimientos lógicos de que se hace uso para la investigación científica que llevaron a incrementar los conocimientos sobre el tema.

Se observó y realizó un examen crítico y cuidadoso de los fenómenos notando y analizando los factores que parecían influenciar en el problema. Luego se analizaron los resultados cualitativa y cuantitativamente en relación a la teoría existente, se formularon conclusiones y propuestas sobre la base de los problemas encontrados y se socializaron en el Club Deportivo ESPOLI.

- **Método Analítico – sintético:**

Mediante el cual se realizó un análisis consciente de cada una de las actividades desarrolladas por jugadores y entrenadores, en el proceso de formación, para descubrir los aciertos y errores de los observados, atendiendo a un procedimiento planificado, sin conformarse con las apariencias sino buscando las causas y efectos del proceso analizado, asegurando el cumplimiento de objetivo.

- **Método Inductivo – deductivo:**



Para la investigación, se partió de los datos particulares para llegar a conclusiones generales, de acuerdo a las circunstancias y partiendo de datos generales aceptados como validos, se llego a conclusiones de tipo particular.

- **Método estadístico:**

Se recopilo datos estadísticos, para medir los elementos de análisis, poniendo especial cuidado para garantizar que la información sea completa y correcta. El proceso estadístico analizo, estudio y describió a totalidad de la población delimitada y los resultados fueron interpretados fácil y rápidamente para utilizarlos eficazmente frente al objetivo.

Selección de caracteres dignos de ser estudiados.

Mediante la medición, obtención del valor de cada individuo en los caracteres seleccionados.

Elaboración de tablas de frecuencias, mediante la adecuada clasificación de los individuos dentro de cada carácter.

Representación gráfica de los resultados.

Obtención de parámetros estadísticos, números que sintetizaron los aspectos más relevantes de la distribución estadística.

### **3.3 Técnica e instrumentos.-**

- **Encuestas.-** a los entrenadores de las divisiones formativas

- **Test.-** Físicos y técnicos a los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI
- **Estadísticas.-** Se reviso los resultados obtenidos.

#### 3.4 Población y muestra.-

INSTITUCION	JUGADORES	ENTRENADORES
CATEGORIA SUB 18 C.D. ESPOLI	25	4

En vista de que la población es reducida, se realizo un estudio a todos.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

**TABLA 1. TEST DE RESISTENCIA MIXTA (Aeróbica-Anaeróbica). PRUEBA DE 1.500 m.**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	2	8
MUY BIEN	7	28
BIEN	3	12
REGULAR	8	32
DEFICIENTE	5	20



ANALISIS:

Los resultados obtenidos sobre la resistencia de acuerdo a la tabla 1, se puede observar que en el nivel de excelente se ubican un 8% con una

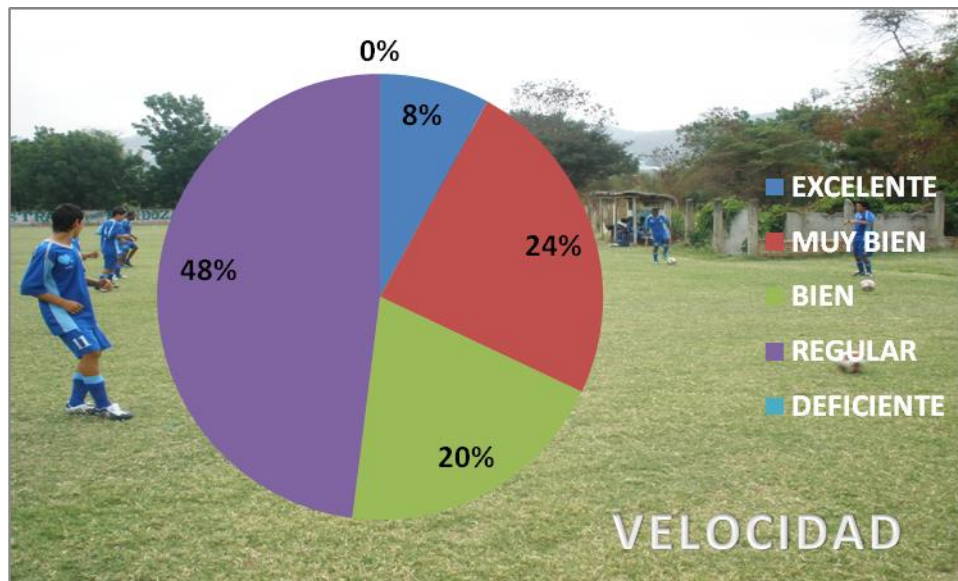
frecuencia de 2, el 28% en una frecuencia de 7 están muy bien y un 12% frecuencia 3 están bien, pero existen valores altos como 32% con frecuencia 8 en nivel regular y el 20% con frecuencia 5 en un nivel deficiente, sumados estos valores bajos llegan a un 52 %.

Pese a que el entrenamiento del futbolista no debe tener como objetivo el desarrollo al máximo de la capacidad de resistencia, sin embargo esta debe ser desarrollada a un nivel optimo para que el deportista pueda tolerar las carreras repetidas e intermitentes, los saltos, las entradas explosivas, los regates a ritmo fuerte y cambiante, los remates, cabeceos, etc.; es decir que el jugador pueda soportar durante todo el partido los cambios de ritmo sin problemas y mantenerlos.

Por lo expuesto se demuestra que el conjunto no tiene una buena base de esta capacidad y quienes tenían bajo su responsabilidad el desarrollo del entrenamiento a este grupo de edad, no han observado la importancia de la resistencia en la práctica del futbol, contraponiéndose a la teoría de autores como Joaquín Ferrandez que considera a la resistencia como fundamental porque cumple funciones de adaptación fisiológicas: cardiovasculares, respiratorias, metabólicas y hormonales; o como Erlangen J. Weineck quien hace una valoración cualitativa y determina que la resistencia influye sobre los factores de rendimiento del futbolista como: aumento de la capacidad física, optimización de la capacidad de recuperación, minimización de lesiones, aumento de la resistencia psíquica, reducción de errores ocasionados por el cansancio, reducción de errores técnicos, velocidad de reacción constantemente alta, salud más estable.

**TABLA 2. TEST DE VELOCIDAD.- CARRERA DE 20 METROS CON SALIDA DE PIE.**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	2	8
MUY BIEN	6	24
BIEN	5	20
REGULAR	12	48
DEFICIENTE	0	0

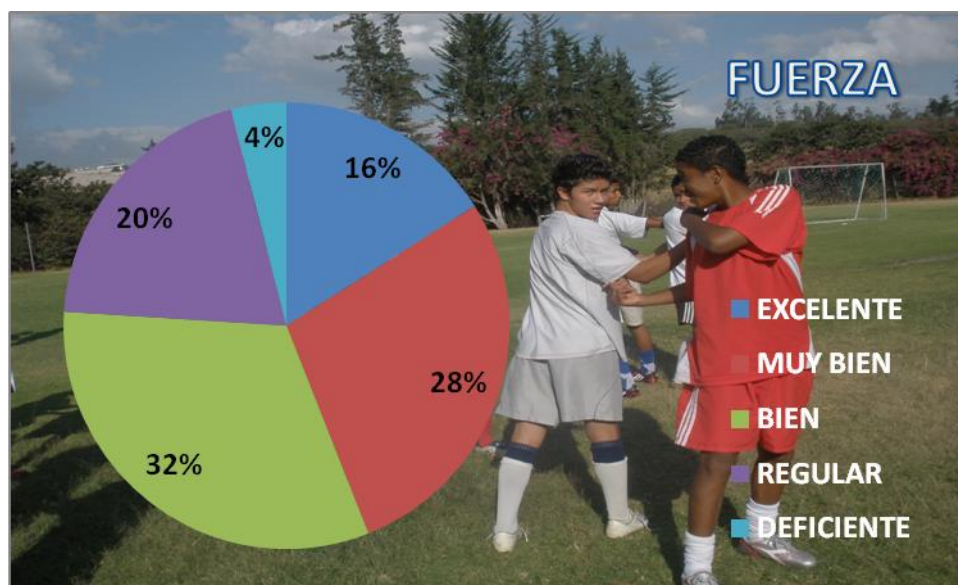


**ANALISIS:**

La tabla 2, tiene como valores relacionados al test de velocidad, un 8% con frecuencia 2 en un nivel excelente, el 24% frecuencia 6 muy bien, el 20% frecuencia 5 bien y el 48% frecuencia 12 en un nivel regular. De los resultados observados se determina que el alto porcentaje de jugadores ubicados en un nivel regular, representa una inobservancia a la teoría de autores como Erlangen J. Weineck, para quien la velocidad es uno de los componentes más importantes de las capacidades específicas del fútbol, los jugadores deben tener una velocidad excelentemente desarrollada, pues la velocidad tanto en defensa como en ataque muchas veces decide una victoria o una derrota.

**TABLA 3. TEST DE FUERZA.- PRUEBA DE JUMP-AND REACH, SALTO DIFERENCIAL, DETÉN VERTICAL**

NIEVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	4	16
MUY BIEN	7	28
BIEN	8	32
REGULAR	5	20
DEFICIENTE	1	4

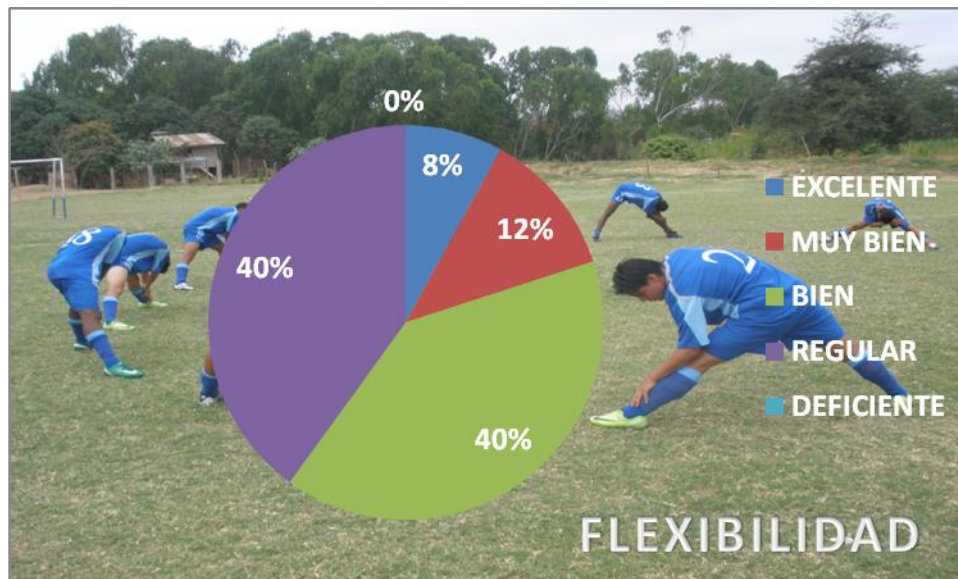


**ANALISIS:**

La tabla 3, demuestra los valores relacionados al test de fuerza, un 16% con frecuencia 4 en un nivel excelente, el 28% frecuencia 7 muy bien, el 32% frecuencia 5 bien y el 20% frecuencia 5 en un nivel regular y el 4% frecuencia 1 con nivel deficiente. Estos resultados relativamente bajos determinan un trabajo no apropiado para desarrollar la fuerza contraponiéndose a Manuel Fernández Pombo, Erlangen J. Weineck, Gomà Oliva y otros autores, que han encumbrado a la fuerza como la capacidad estrella de este deporte, porque de sus componentes se derivan la velocidad la coordinación y otras.

**TABLA 4. TEST DE FLEXIBILIDAD.-**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	2	8
MUY BIEN	3	12
BIEN	10	40
REGULAR	10	40
DEFICIENTE		0



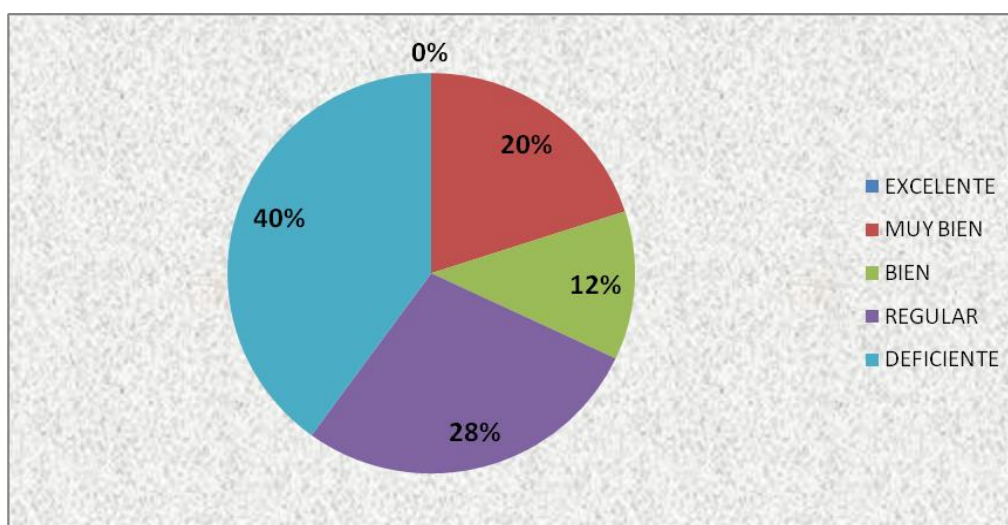
**ANALISIS:**

La tabla 4, demuestra los valores relacionados al test de flexibilidad, un 8% con frecuencia 2 en un nivel excelente, el 12% frecuencia 3 muy bien, el 40% frecuencia 10 bien y el 40% frecuencia 10 en un nivel regular. Estos resultados relativamente bajos determinan un nivel entre bueno y regular de la flexibilidad que aun como lo define Gomà Oliva se trata de la única capacidad física que involuciona y no se llega nunca a los niveles de los primeros años, sin embargo es posible mejorarla y se la trabaja para prevenir lesiones, mejorar la resistencia y facilitar la ejecución de los movimientos técnicos.

## VALORACION DE LA TECNICA

**TABLA 5. GOLPEO DEL BALON A DISTANCIA**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0
MUY BIEN	5	20
BIEN	3	12
REGULAR	7	28
DEFICIENTE	10	40



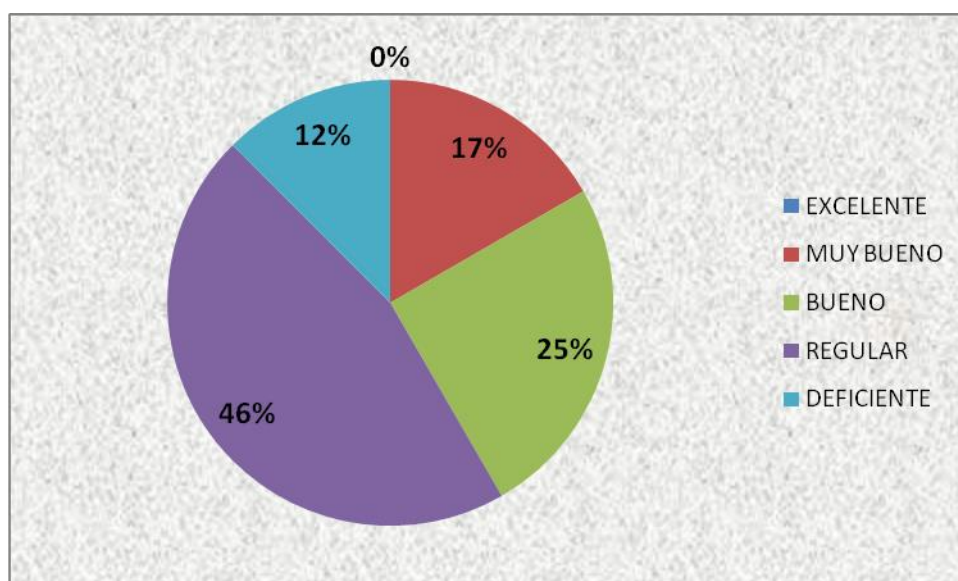
### ANALISIS:

La tabla 5, demuestra la valoración de la técnica específicamente en el golpeo del balón a distancia, en ella se puede apreciar una ausencia de excelencia, un 20% con frecuencia 5 en un nivel de muy bien, el 12% frecuencia 3 bien, el 28% frecuencia 7 regular y el 40% frecuencia 10 en un nivel deficiente. Estos resultados son verdaderamente bajos y contradictorios a las opiniones de autores ecuatorianos como Dennis Draw, José Ocampo y Gonzalo Benavidez, quienes coinciden en que es importante el perfeccionamiento de los gestos técnicos y habilidades en velocidad, precisión y en conflicto de ataque defensa.



**TABLA 6. CONDUCCION EN SLALON REMATANDO FINALMENTE A PORTERIA**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0
MUY BUENO	4	16
BUENO	6	24
REGULAR	11	44
DEFICIENTE	3	12

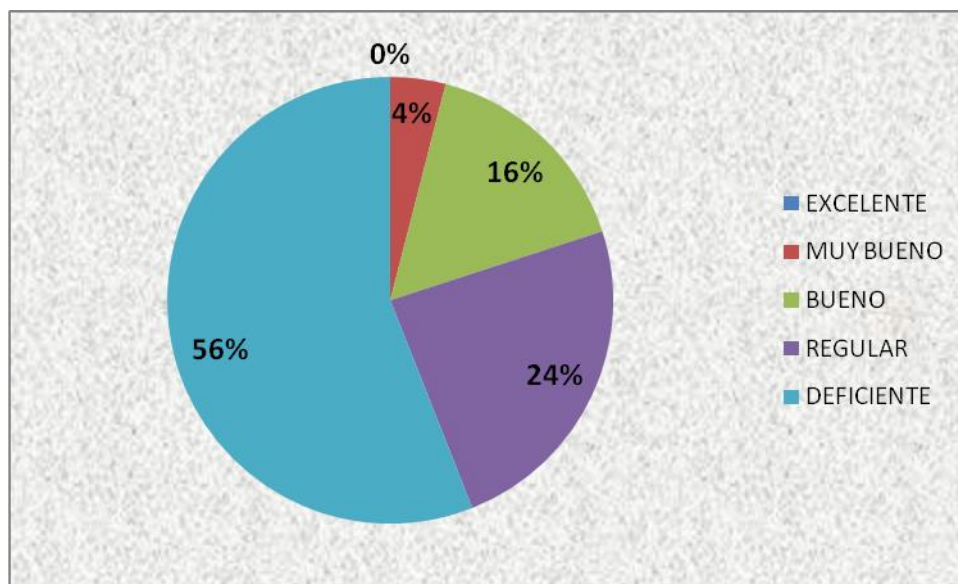


**ANALISIS:**

La tabla 6, demuestra una baja habilidad de los jugadores para conducir el balón y una falta de precisión en el remate final, así lo evidencian los resultados, de 0 valores excelentes, el 17% con frecuencia 4 en un nivel de muy bien, el 25% frecuencia 6 bien, el 46% frecuencia 11 regular y el 12% frecuencia 3 en un nivel deficiente. La realidad encontrada se contrapone a lo que dice la Asociación de Entrenadores Argentinos, que debe haber concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.

**TABLA 7. CONDUCCION EN SLALON POR LA BANDA Y CENTRAR A PORTERIA**

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0
MUY BUENO	1	4
BUENO	4	16
REGULAR	6	24
DEFICIENTE	14	56

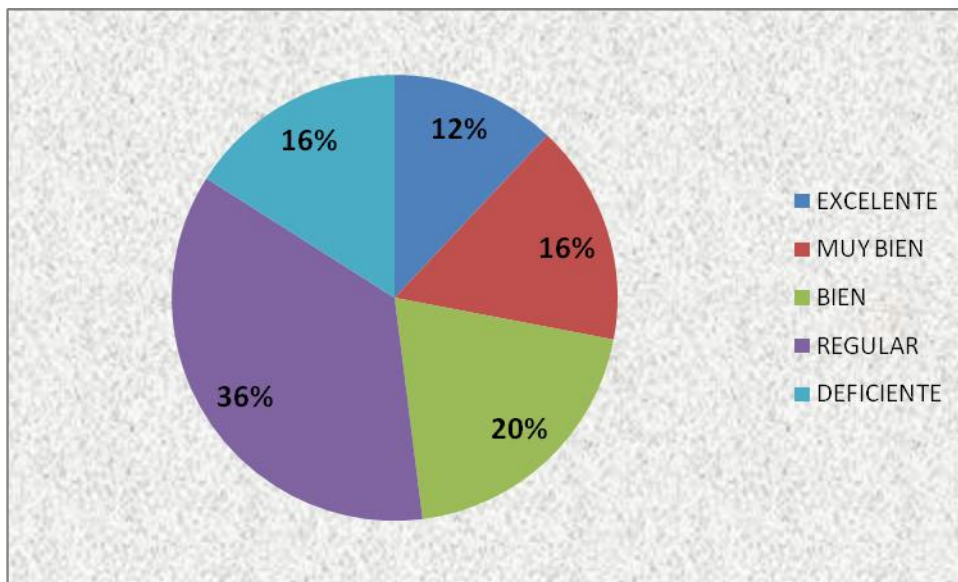


**ANALISIS:**

La tabla 7, demuestra una muy baja habilidad de los jugadores para conducir el balón y una falta de precisión en el centro a portería, así lo evidencian los resultados, de 0 valores excelentes, el 4% con frecuencia 1 en un nivel de muy bien, el 16% frecuencia 4 bien, el 24% frecuencia 6 regular y el 56% frecuencia 14 en un nivel deficiente. Esta situación contrasta con la teoría de Denis Daw, Hugo Gallegos y D. Bruggeman que dicen que la técnica es mejorable con entrenamiento en el que se incluye grados de dificultad y esta se demuestra con la habilidad y precisión de las ejecuciones con velocidad y conflictos ataque defensa.

**TABLA 8. GOLPEO DE BALON CON LA CABEZA**

EXCELENTE	3	12
MUY BIEN	4	16
BIEN	5	20
REGULAR	9	36
DEFICIENTE	4	16



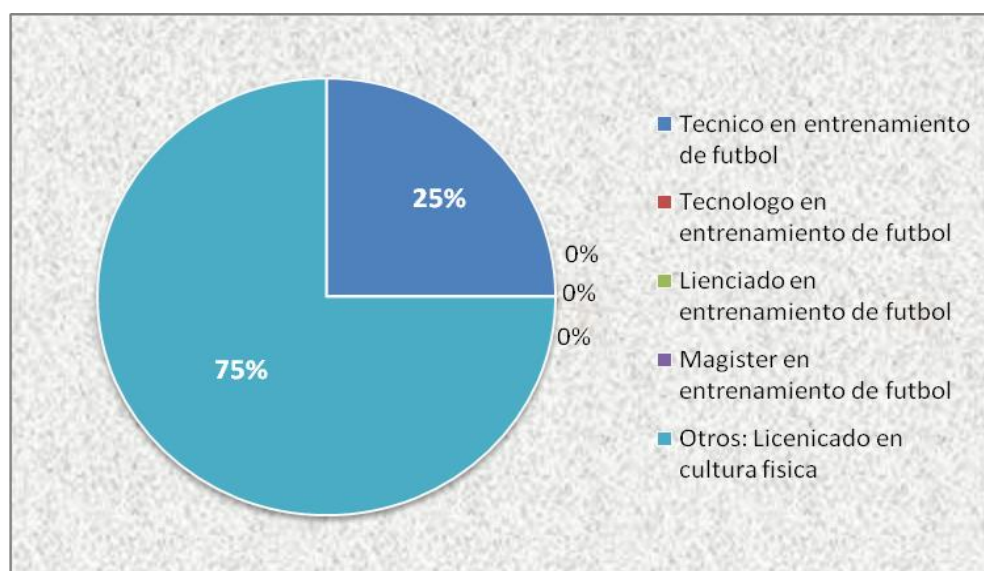
**ANALISIS:**

La tabla 8, expone valores como: 12% con un frecuencia de 3 en el nivel excelente, 16% con frecuencia 4 en nivel de muy bien, el 20% con frecuencia 5 en un nivel de bien, el 36% frecuencia 9 regular y el 16% frecuencia 4 en un nivel deficiente. Estos resultados demuestra una muy baja técnica en el golpeo del balón con la cabeza, lo cual también no tiene relación con lo que se busca en los jugadores, una excelente ejecución de esta acción tanto para el ataque como para la defensa, así lo dicen varios autores y lo recoge la Asociación de entrenadores de Fútbol Argentino.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES

**TABLA 9.** Tiene usted un título profesional que le acredite como entrenador de fútbol?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Técnico en entrenamiento de futbol	1	25
Tecnólogo en entrenamiento de futbol	0	0
Licenciado en entrenamiento de futbol	0	0
Magister en entrenamiento de futbol	0	0
Otros: Licenciado en cultura física	3	75

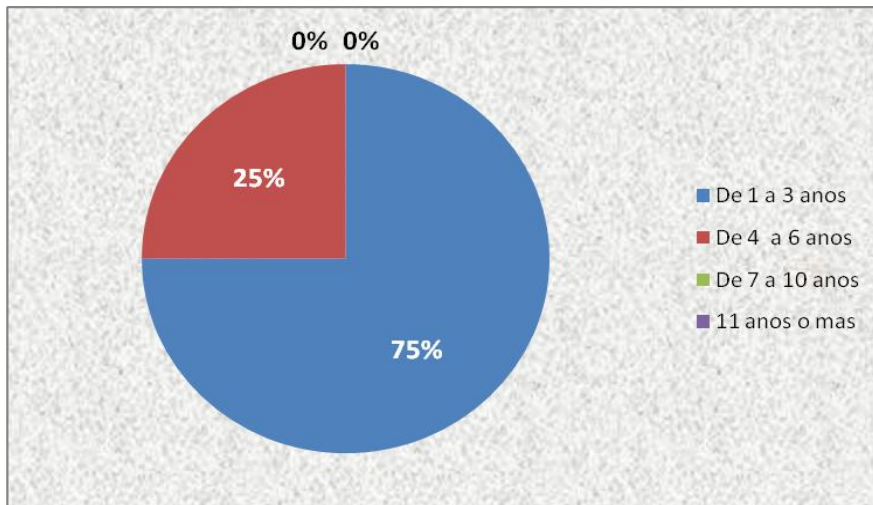


### ANALISIS:

Los entrenadores de las categorías formativas del club Deportivo ESPOLI no son profesionales en el ámbito específico del fútbol, esto lo demuestran los resultados del 75% con una frecuencia de 3, lo que trae como consecuencia un alto grado de improvisación en este campo. GOMÀ Oliva Antonio dice que actualmente los entrenadores son verdaderos profesionales de cada ámbito de trabajo específico en la práctica futbolística, esto se contrapone con la realidad encontrada en el estudio realizado.

**TABLA 10.** Cuantos años viene laborando en la Institución?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 1 a 3 años	3	75
De 4 a 6 años	1	25
De 7 a 10 años	0	0
11 años o mas	0	0

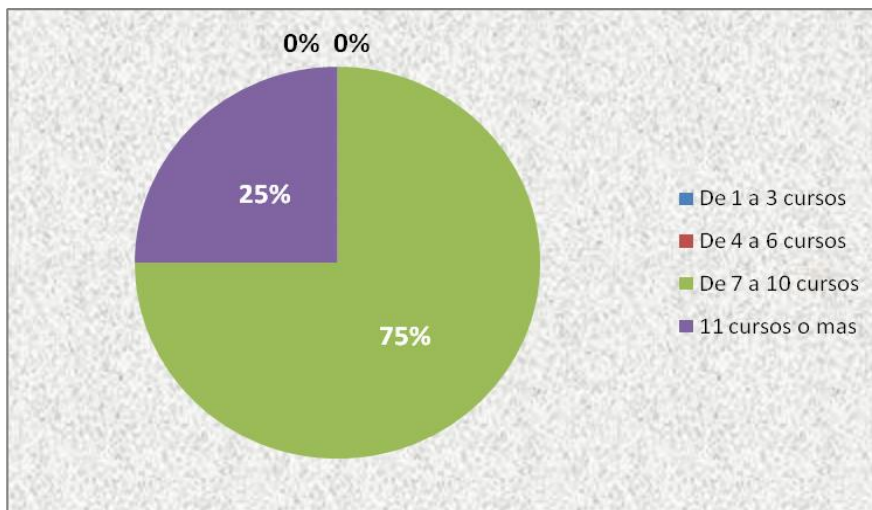


**ANALISIS:**

Un 75 % de los entrenadores tienen una permanencia de 1 a 3 años, con una frecuencia de 3. BINI Bruno, LEROUX Philippe y COCHIN Pilles dicen que es necesario formar al niño y no deformarlo para ello es indispensable realizar una metamorfosis de la ignorancia y la improvisación en conocimiento, en consecuencia representa un error permanente por parte de la Dirigencia que debe propender a mejorar el nivel profesional del personal contratando a verdaderos profesionales en este campo y no perennizar a personas improvisadas ocasionando un grave daño a los jóvenes jugadores.

**TABLA 11.** Ha realizado cursos para formar futbolistas desde edades tempranas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 1 a 3 cursos	0	0
De 4 a 6 cursos	0	0
De 7 a 10 cursos	3	75
11 cursos o mas	1	25

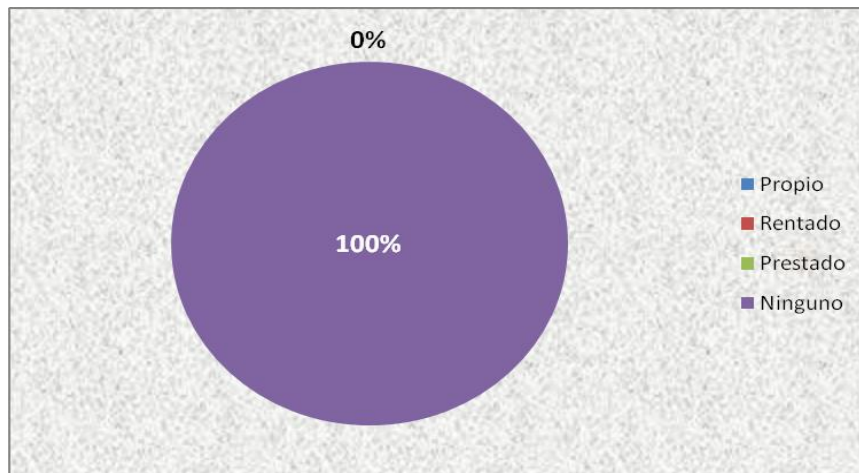


**ANALISIS:**

Los resultados de esta pregunta demuestran que los entrenadores se han preparado con cursos para la formación de futbolistas en edades tempranas, en un 75 % y una frecuencia de 3, lo que hace notar una predisposición al perfeccionamiento de los conocimientos en este campo, pero no una verdadera profesionalización. DIETRICH Harre dice que es necesario penetrar de forma científica en todo el proceso de entrenamiento, planificarlo y sistematizarlo. La realidad encontrada no tiene relación con esta teoría porque los cursos realizados por los entrenadores no satisfacen los requerimientos de conocimiento científico para este campo.

**TABLA 12.** El club Deportivo ESPOLI cuenta con infraestructura para el entrenamiento de futbol?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Propio	0	0
Rentado	0	0
Prestado	0	0
Ninguno	4	100

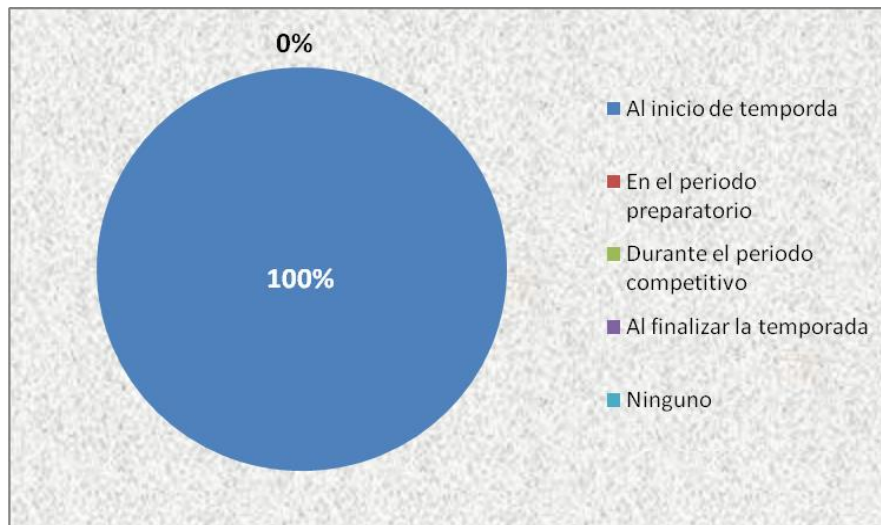


**ANALISIS:**

Con este análisis se evidencia un total descuido por parte de los Dirigentes del Club Deportivo ESPOLI, al no haber logrado obtener una infraestructura adecuada para el entrenamiento esto lo demuestra el resultado del 100% con una frecuencia de 4. BINI Bruno dice que hay dos cosas que pueden restringir el desarrollo de un entrenamiento estos son: el terreno y los materiales, lo evidenciado no tiene relación con esta teoría y la de otros autores que consideran dentro del ambiente del entrenamiento un factor fundamental la cancha para el desarrollo de un proceso sin complicaciones.

**TABLA 13.** Ud. Realiza test físicos para evaluar la condición física?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Al inicio de temporada	4	100
En el periodo preparatorio	0	0
Durante el periodo competitivo	0	0
Al finalizar la temporada	0	0
Ninguno	0	0



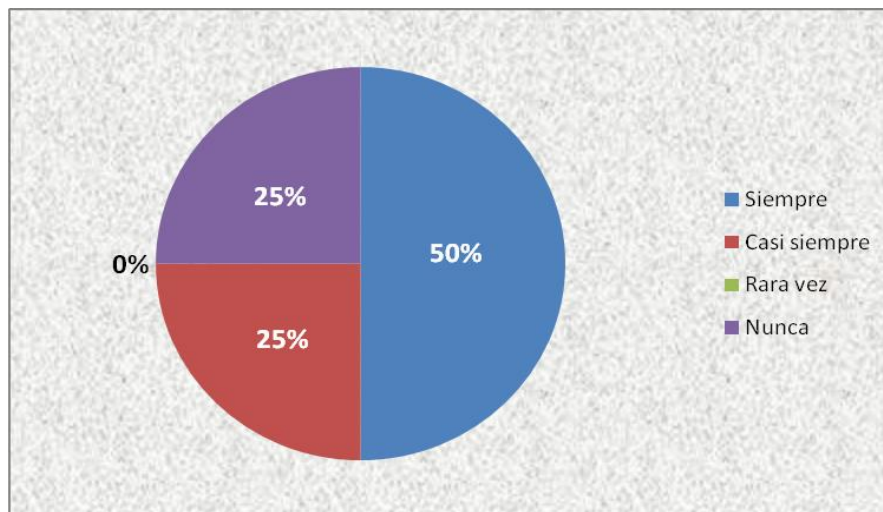
**ANALISIS:**

En este punto se puede apreciar una inclinación a realizar una sola evaluación al iniciar la temporada, como lo demuestra el 100% con una frecuencia de 4, esto hace notar el poco interés que tienen los entrenadores sobre la evolución del proceso de entrenamiento, contraponiéndose a lo que dicen los autores como se puede comparar con la nota de internet constante en [newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm](http://newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm) – 21k donde dice que: La evaluación es un proceso de carácter integral, sistemático y continuo, que sirve para valorar los cambios y progresos logrados por el deportista, la eficacia de las técnicas empleadas, la capacidad científica y pedagógica del entrenador, la calidad de los planes y todo cuanto contiene el entrenamiento deportivo y se lo debe realizar en cada ciclo o mesociclo de la planificación.



**TABLA 14.** Ud. Califica con baremos de condición física acorde a la edad biológica de los jugadores?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	50
Casi siempre	1	25
Rara vez	0	0
Nunca	1	25

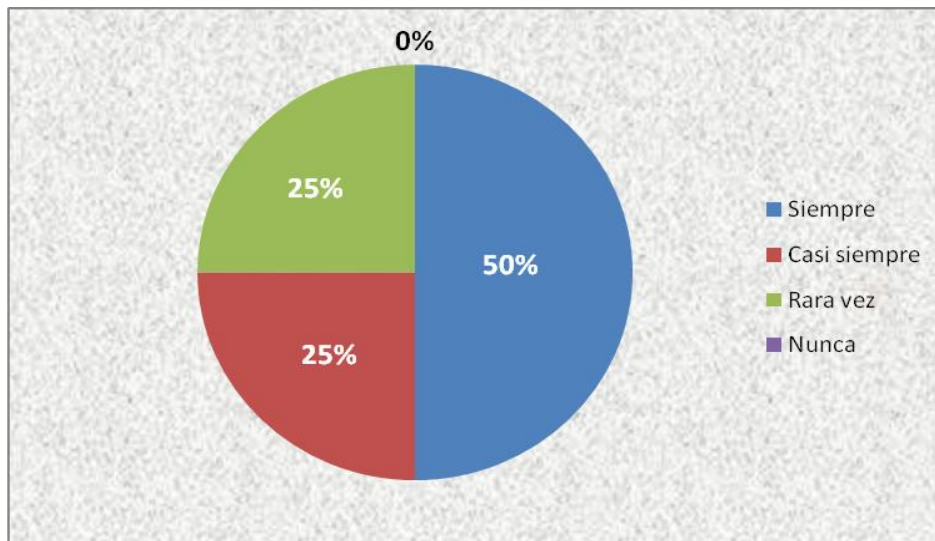


**ANALISIS:**

En este campo los entrenadores demuestran una diversidad de criterios y responden un 50% con frecuencia 2 que lo realizan siempre el 25% frecuencia 1 lo realiza casi siempre y el 25% frecuencia 1 no lo realiza nunca, esto no tiene relación con lo que dice Domingo Blasquez Sánchez que es necesario evaluar sistemáticamente y que el control del deportista está dirigido a ajustar las cargas de entrenamiento a las posibilidades individuales tanto en el orden evolutivo como de recuperación de su organismo. Esta diversidad puede afectar las condiciones físicas, mentales y psicológicas del deportista porque cada grupo de edad tiene su propia metodología y trabajo de acuerdo a la etapa evolutiva en que se ubica.

**TABLA 15.** A los jugadores del Club Deportivo ESPOLI les agrada la preparación física?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	50
Casi siempre	1	25
Rara vez	1	25
Nunca	0	0

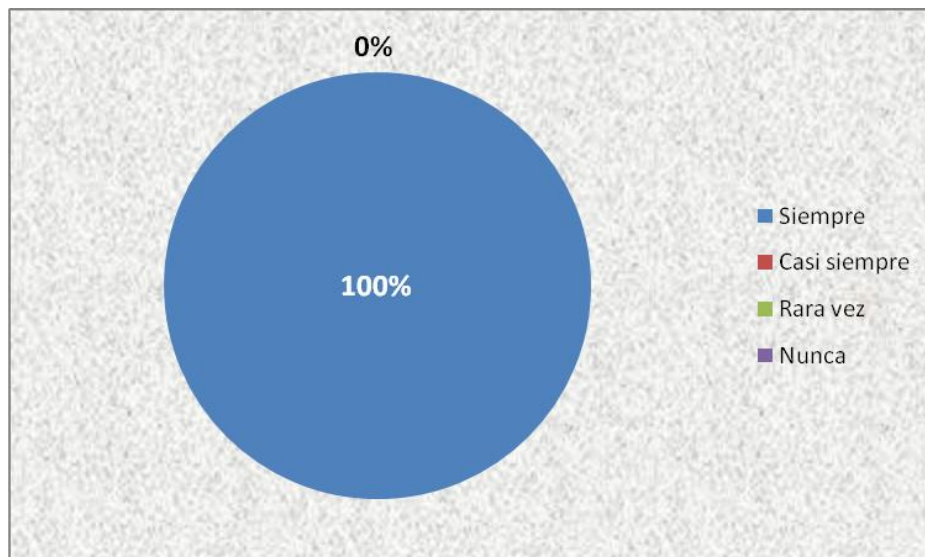


**ANALISIS:**

Como se puede notar, por las apreciaciones de los entrenadores, a los jugadores no siempre les agrada el trabajo físico, esto se demuestra con los resultados obtenidos, el 50% en una frecuencia de 2, los entrenadores dicen que sus jugadores se sienten siempre bien, pero existe un 50% que divide este criterio, por lo que se considera que los métodos utilizados para este fin no serán los adecuados y no se lograra lo que para Jef Sneyers es un punto importante que todo entrenador debe buscar dentro de la preparación física, esto es, lograr crear un clima psicológico y mental positivo dentro del grupo.

**TABLA 16.** Ud. realiza los test de habilidades deportivas acorde a la edad que está trabajando?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	100
Casi siempre	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	0	0

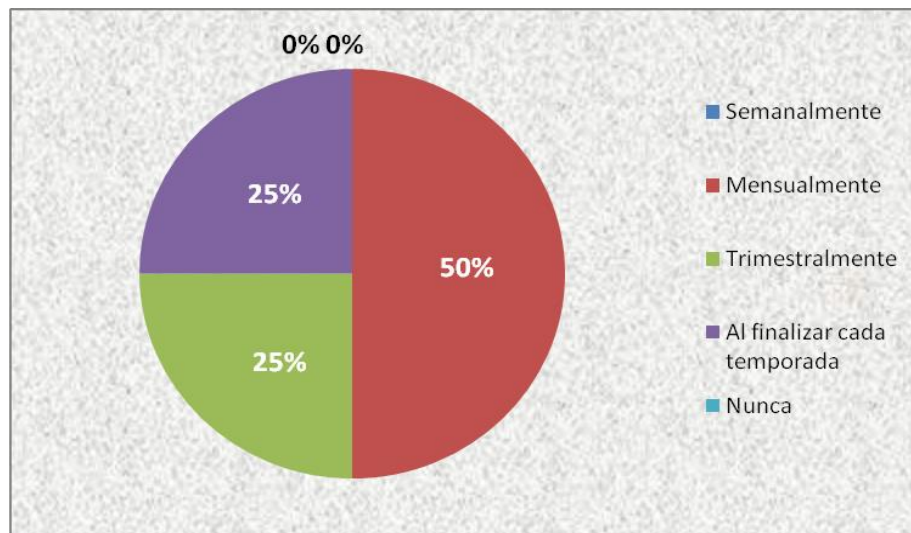


**ANALISIS:**

Los entrenadores coinciden en un 100% con una frecuencia de 4, en que siempre realizan test de habilidades deportivas en sus jugadores de acuerdo a la edad en la que se encuentran, en este punto se puede comprobar que el criterio de los entrenadores está de acuerdo con la teoría sostenida por varios autores y que se recoge en la nota de internet [newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm](http://newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm) – 21k, que determina las normas para evaluar, entre las que dice que el entrenador debe tomar en cuenta el principio de individualidad y atender a las características del deportista, para no generalizar las exigencias, ni hacer comparaciones no pertinentes.

**TABLA 17.** Cada qué tiempo Ud. evalúa los test de habilidades deportivas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Semanalmente	0	0
Mensualmente	2	50
Trimestralmente	1	25
Al finalizar cada temporada	1	25
Nunca	0	0

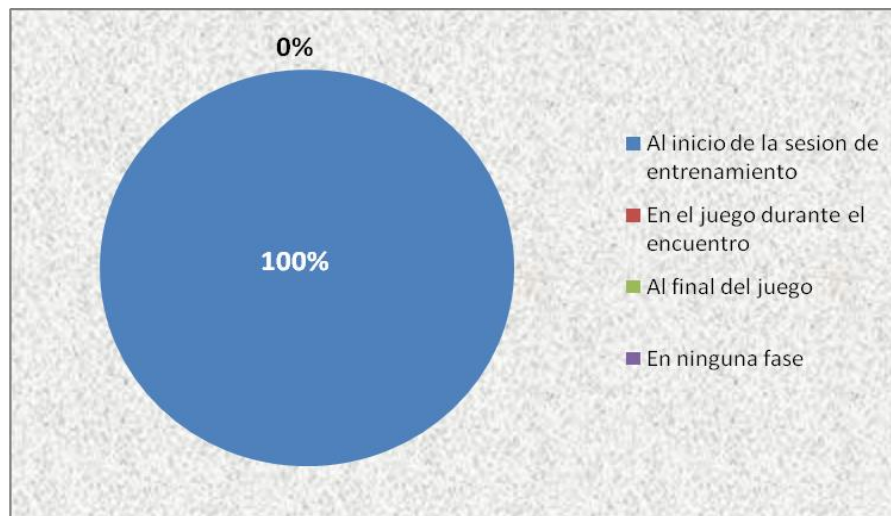


**ANÁLISIS:**

De los resultados se demuestra una desigualdad de criterios para evaluar las habilidades técnicas, un 50% lo hace mensualmente, un 25% trimestralmente y un 25% al finalizar la temporada, esta forma de evaluar no tiene concordancia con lo que dice [newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm](http://newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm) – 21k donde se observa que la evaluación sirve para llevar un registro del rendimiento deportivo y los factores que determinan este rendimiento o lo condicionan, es necesario realizar controles de rendimiento, pruebas y evaluaciones, programadas, en forma sistemática en cada ciclo o mesociclo para poder emitir un juicio sobre el estado del deportista y tomar decisiones respecto a los resultados.

**TABLA 18.** Ud. enseña los sistemas de juego durante los entrenamientos a sus jugadores?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Al inicio de la sesión de entrenamiento	4	100
En el juego durante el encuentro	0	0
Al final del juego	0	0
En ninguna fase	0	0

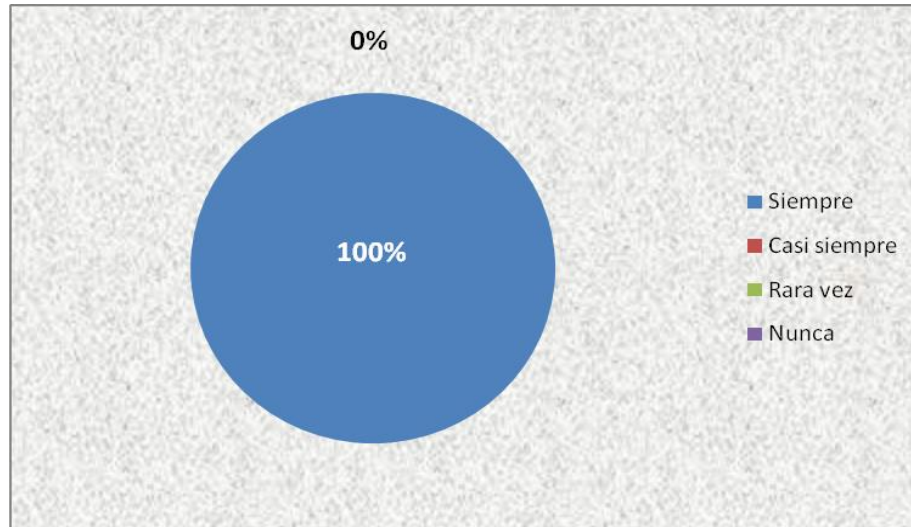


**ANALISIS:**

Los resultados de esta tabla, determinan que los entrenadores en un 100% frecuencia de 4, enseñan los sistemas de juego al iniciar la sesión, esto tiene concordancia con autores como Dietrich Harre, quien dice que una sesión de entrenamiento se inicia con una parte preparatoria en la que incluye la teoría así lo reconocen también otros autores y lo recoge la FIFA en su Programa de Desarrollo, en el que especifica como puntos importantes la enseñanza de los principios de juego, las tácticas individuales y colectivas, las reglas de juego. Este procedimiento de los entrenadores es apropiado para el desarrollo del proceso y está encaminado correctamente a producir el efecto deseado en el jugador.

**TABLA 19.** Los jugadores reconocen con facilidad los esquemas de juego?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	100
Casi siempre	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	0	0

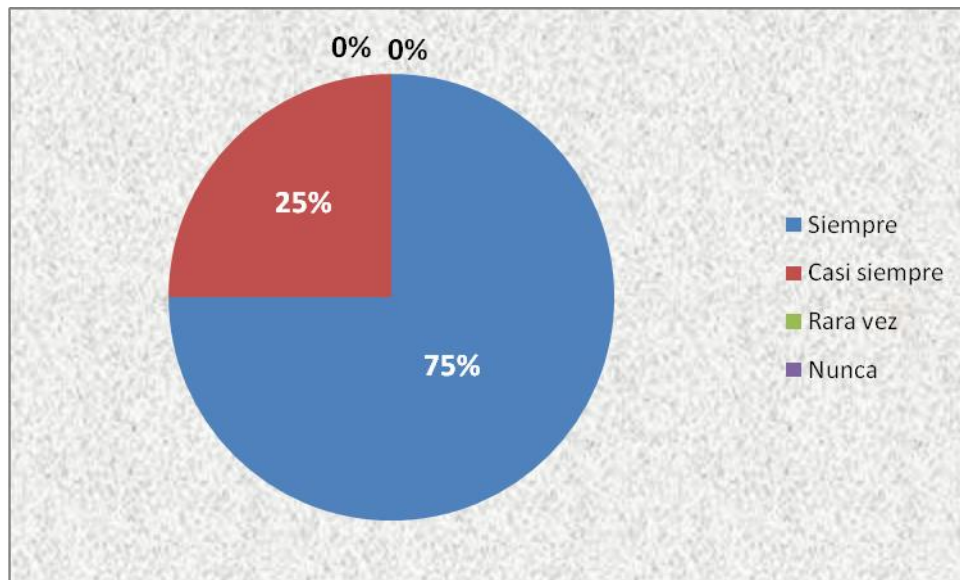


**ANALISIS:**

Los entrenadores en un 100% frecuencia de 4, responden que los jugadores reconocen con facilidad los sistemas de juego esto es un buen resultado que concuerda con los datos de la tabla anterior en la que los entrenadores dicen que enseñan los sistemas de juego al iniciar la sesión, esto atiende también a las teorías de D Bruggeman y Alex Sans Torrelles, quienes dicen que es importante que cada jugador emplee sus capacidades en beneficio del equipo y para esto el entrenador debe conocer las cualidades individuales de cada jugador y lo primero que debe definir para el equipo es el sistema de juego.

**TABLA 20.** Los jugadores en un encuentro de futbol mantienen la disciplina táctica?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	75
Casi siempre	1	25
Rara vez	0	0
Nunca	0	0



**ANALISIS:**

Los resultados de esta tabla, determinan que los entrenadores en un 75% frecuencia 3 reconocen que sus jugadores tienen una disciplina táctica y un 25% en frecuencia 1 dicen que casi siempre los jugadores tienen una disciplina táctica. Esta situación es acertada porque concuerda con la teoría de Alex Sans Tarrelles, que manifiesta que lo primero que debe enseñar un entrenador a sus jugadores es el sistema o la forma de juego que lo identificara en un partido y este puede ser cambiante, para Bruggerman encambio esta disciplina forma parte del saber táctico.

## **CAPÍTULO V**

### **4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones.-**

De la investigación realizada, se determinaron las siguientes conclusiones:

- 5.1.1 Que los factores que inciden en el rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009 son: el hecho de que los procesos de entrenamiento de estas categorías se encuentran bajo la responsabilidad de entrenadores no especializados en el campo específico del fútbol, la falta de una infraestructura adecuada para el entrenamiento, relacionado con el aspecto económico del club, que no ha logrado ser estable.
- 5.1.2 La condición física de los jugadores tanto en la fuerza la resistencia la velocidad y la flexibilidad, no son buenas, porque los procesos de entrenamiento llevados a cabo por los entrenadores no atienden a una planificación integral en la que se incluya aspectos de valoración sistemática y permanente en cada ciclo o mesociclo para poder emitir un juicio sobre el estado del deportista y tomar decisiones respecto a los resultados.
- 5.1.3 La condición técnica de los jugadores de la categoría sub 18 es muy baja, pese a que los entrenadores dicen que realizan pruebas de habilidades deportivas en forma periódica, los resultados de la



valoración técnica reflejan que sus condiciones no están en el nivel que la competencia en esta edad lo requiere. Esta situación tiene relación con el aspecto profesional de sus entrenadores que si bien realizan las evaluaciones, pero no utilizan los resultados para corregir o mejorar sus procesos.

5.1.4 Los conocimientos que poseen los entrenadores no son los adecuados para llevar a cabo los procesos de entrenamiento de jóvenes y niños debido a que la formación profesional en el ámbito específico del fútbol se limita a cursos en los que el nivel científico no es suficiente para este fin.

5.1.5 Los resultados obtenidos hacen notar la ausencia de una guía metodológica que sirva como un patrón de procedimientos en el desarrollo de los procesos de formación física, técnica y táctica de los jugadores de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI, en la que se incluyan métodos apropiados para cada etapa evolutiva.

## **5.2 Recomendaciones.-**

5.2.1 Es necesario diseñar un instructivo reglamentado para el proceso de contratación de entrenadores profesionales especializados en el ámbito específico del fútbol, que atienda a los requerimientos de cada grupo de edad y dotarles de los elementos indispensables para llevar a cabo los procesos de entrenamiento.

5.2.2 La planificación de los procesos de entrenamiento en el campo de las capacidades físicas debe atender a una formación integral en la que se debe observar los principios científicos del entrenamiento deportivo atendiendo a cada grupo de edad no como a un grupo de pequeños

adultos a los que se les apliquen repertorios metodológicos y programas de ejercicios que resultan ser una copia poco modificada del entrenamiento a adultos e incluir la evaluación sistemática y permanente en cada ciclo o mesociclo para poder emitir un juicio sobre el estado del deportista y tomar acciones preventivas o correctivas respecto a los resultados.

5.2.3 Los planes de entrenamiento en el campo de la técnica deben atender a procesos metodológicos propios para cada grupo de edad en los que se debe observar métodos de entrenamiento apropiados que lleven a mejorar las habilidades deportivas de los jugadores aprovechando sus cualidades individuales.

5.2.4 La planificación de los procesos de entrenamiento también deben incluir actividades de capacitación, actualización, discusión de criterios para mejorar el nivel de conocimientos de los entrenadores y evaluaciones periódicas de su desempeño.

5.2.5 Es necesario elaborar una guía metodológica que sirva como un patrón de procedimientos en el desarrollo de los procesos de formación física, técnica y táctica de los jugadores de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI, en la que se incluyan métodos apropiados para cada etapa evolutiva.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 Título de la propuesta.-**

GUIA METODOLOGICA PARA EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI.

#### **6.2 Justificación e importancia.-**

Las razones por las que voy a exponer mi propuesta alternativa tienen que ver con los resultados de la investigación realizada sobre los procesos de entrenamiento de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI, durante el año 2009.

Se ha encontrado que los entrenadores que dirigen estos grupos de edad no tienen la preparación adecuada en el campo específico del futbol y menos en la formación de jóvenes deportistas en edades tempranas. Las capacidades físicas de los jugadores evidencian muy poco desarrollo y las condiciones técnicas no tienen relación con el nivel competitivo ni con los requerimientos del deporte de alto rendimiento, debido a que los métodos y programas a que son sometidos no son los apropiados para la edad cronológica y biológica en que se encuentran. No existe una planificación a largo plazo que guie el desarrollo de los procesos en forma sistemática y continua.

Estos resultados se traducen en necesidades urgentes de mejora tanto en

el orden organizativo, de procedimientos y aplicación de métodos que den como resultado un progreso en la formación de nuevos jugadores de alto rendimiento.

Mi aporte tiene carácter científico porque es el resultado de una investigación de campo y documental que recoge los criterios de autores que han desarrollado procesos similares en este campo.

Es un proyecto factible porque de la Directiva del Club Deportivo ESPOLI, me facilito su desarrollo y existe la predisposición para que mi propuesta se ejecute, aprovechando los recursos del Club y servirá para mejorar sus procesos.

### **6.3 Fundamentación.-**

Mi tesis se fundamenta en los siguientes aspectos:

La formación deportiva de un futbolista, tendrá éxito, si se inicia a edades tempranas, se realiza en forma planificada, aplicando métodos apropiados para cada etapa evolutiva del menor en formación y las personas encargadas de formarlo, tienen la facultad y conocimiento para reconocer en cada jugador sus cualidades y defectos que le permitan descubrir jóvenes talentos, para luego, aplicar el trabajo científico y llevarlo a ser un deportista de alto rendimiento.

BRÜGGEMANN Detlev, ALBRECHT Dirk 2000 en su libro Entrenamiento Moderno del Fútbol, dice. El logro del máximo rendimiento depende decisivamente de la evolución individual del deportista, es decir, el hecho de que un talento se convierta realmente en un buen deportista de elite depende sobre todo:

1. del inicio del entrenamiento en cuanto a la edad del sujeto y el tiempo que dedique al entrenamiento,
2. de la duración continuada del entrenamiento, y
3. de las condiciones del mismo

Por lo tanto, bajo las mismas condiciones individuales de aptitud, el que alcanzará el máximo rendimiento será aquel que:

1. comience pronto con la formación deportiva en el entrenamiento de la cantera, con lo que podrá realizar una formación más larga
2. entrene con regularidad, y
3. encuentre las condiciones óptimas para el aprendizaje del deporte en cuestión.

Por consiguiente el rendimiento deportivo óptimo en las diferentes disciplinas deportivas solo se puede conseguir si:

1. se da la aptitud para este rendimiento máximo (talento) en el deporte en cuestión, y
2. se descubre pronto esta aptitud y se promueve adecuadamente de la mejor forma posible. Pág. 213.

## LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDAD FISICAS

Anteriormente, la resistencia fue considerada como la base de la preparación física del futbolista. No obstante, tal y como señalan autores como Bosco, el análisis de las demandas fisiológicas del juego nos permitió encumbrar a la fuerza como la capacidad estrella del deporte rey. De cualquier forma, la resistencia del futbolista mantiene su importancia sobre

todo en la repetición sucesiva de acciones con fuerza rápida.

La importancia del entrenamiento de la resistencia radica en:

Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada contracción. Mediante el desarrollo de la resistencia anaeróbica aumentamos el grosor de la pared del corazón y mediante la aeróbica aumentamos el tamaño del corazón: aumento del tamaño de las aurículas y ventrículos.

Fortalecer y engrosar las paredes del corazón.

Disminuye la frecuencia cardíaca, el corazón es más eficiente.

Mejora e incrementa la capilarización con un mejor y más completo intercambio de oxígeno. Este incremento de los capilares alrededor de las fibras rápidas proporciona una mayor superficie de intercambio y difusión de oxígeno y metabolitos. Se agiliza así la refosforización de la ADP en ATP, así como de la creatina en fosfocreatina. Por lo tanto, en la fase de esfuerzo, la capilarización permite tener una tasa de fosfocreatina más elevada y una producción de ácido láctico más débil. Es decir, gracias al desarrollo de los capilares mediante estimulación a muy baja frecuencia, las fibras se vuelven más resistentes al cansancio

Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.

Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación hígado, riñones, etc. para eliminar sustancias de desecho.

Fortalece el sistema muscular.

La velocidad representa uno de los componentes más importantes de las

capacidades específicas del fútbol. Los mejores jugadores del mundo no solo tienen unas características técnico tácticas excelente, sino que también tienen una capacidad de velocidad excelentemente desarrollada. Maradona es una muestra mencionada por muchos en este aspecto.

**LAS FASES SENSITIVAS:**

El desarrollo de las capacidades atendiendo a su clasificación de acuerdo a la ontogénesis.

<b>CAPACIDADES TEMPRANAS</b>	<b>CAPACIDADES TARDIAS</b>	<b>CAPACIDADES NEUTRAS</b>
Pre – Escolar 4 – 6 años I Edad Escolar 7 – 9 años II Edad Escolar 9 – 11 años 9 – 13 años	I Fase Puberal 11 – 13 años 13 – 15/16 años II Fase Puberal 13 – 16/17 años 15 – 18/20 años	Desarrollo independiente de la Edad
Flexibilidad Coordinación Velocidad Aprendizaje Motor Fuerza Explosiva	R. Anaeróbica: Láctica Aláctica Fuerza Máxima	R. Aeróbica R. a la Fuerza

Es imposible considerar que el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas pueda tener la misma eficacia o eficiencia en todas las edades. O sea ninguna capacidad motora es entrenable en la misma medida, en todo el proceso evolutivo.

La noción de período sensible significa que el organismo es receptivo a ciertas características del ambiente durante períodos muy breves y limitados con precisión en el tiempo. Antes y después de ese período, el organismo es insensible a esos hechos y no reacciona a ellos; reacción que podría ser un

aprendizaje, o un nexo afectivo muy intenso o la modificación funcional de las células nerviosas sensitivas.

En otras palabras, si en un momento preciso del desarrollo del individuo no intervienen ciertos hechos particulares, en él se produce un déficit más o menos importante o irreversible. (M. Durand)

Posibilidades de iniciar el entrenamiento de las capacidades físicas de acuerdo a las etapas sensitivas.

CAPACIDADES FISICAS	5-8 AÑOS	8-10 AÑOS	10-12 AÑOS	12-14 AÑOS	14-16 AÑOS	16-18 AÑOS	18-20 AÑOS
FUERZA MAXIMA					I	E	A
FUERZA RAPIDA				I	E	A	C
RESISTENCIA FUERZA					I	E	A
RESISTENCIA AEROBICA		I	I	E	E	A	C
RESISTENCIA ANAEROBICA					I	E	A
RAPIDEZ DE REACCION		I	I	E	E	A	C
RAPIDEZ MAX DE ACELERAC				I	E	A	C
FLEXIBILIDAD	E	E	E	A	C	C	C

Leyenda:

- I iniciación 1 o 2 veces por semana
- E especialización 2- 5 veces por semana
- A alto rendimiento
- C a partir de aquí seguido

## LA TECNICA

El entrenamiento de la técnica es importante en el futbol que de ella se deriva la destreza del jugador para la ejecución de los movimientos y acciones de juego con la mayor precisión y con el menor gasto energético posible.



## **6.4 Objetivos.-**

### 6.4.1 Objetivo General.-

Mejorar los procesos de entrenamiento de las Divisiones Formativas del Club Deportivo ESPOLI.

### 6.4.1 Objetivos Específicos.-

Orientar a los dirigentes para que el club adopte una organización estructural adecuada para el desarrollo de los procesos.

Asegurar la Planificación de los Procesos

Proporcionar una guía metodológica a los Directivos y Entrenadores de las Divisiones Formativas del Club. Deportivo ESPOLI

## **6.5 Ubicación sectorial y física.-**

El Club Deportivo ESPOLI es un Club ligado a la Federación Ecuatoriana de Fútbol a través de la Asociación de Fútbol No Amateur de Pichincha ANFA, cuya sede se encuentra ubicada en la ciudad de Quito.

ESPOLI fue fundado el año de 1983 y desde sus inicios fue un club muy exitoso empezó en los torneos barriales de la ciudad de Quito y fue ascendiendo año a año en fútbol barrial, cantonal provincial zonal y nacional, llegando en sus mejor momento a ser subcampeón del fútbol ecuatoriano en 1995, hecho que le permitió participar en el torneo Copa Libertadores de América, donde realizó una buena campaña, contra equipos de Paraguay y Brasil.

Inicialmente el equipo de jugadores lo integraban miembros de la Escuela Superior de Policía, quienes luego de ganar un torneo inter Escuelas Fuerzas, decidieron jugar en el ámbito barrial. Sus éxitos lo encumbraron muy rápidamente en el ámbito profesional, donde sin una planificación apropiada sorprendió a sus propios dirigentes.

Este sorprendente ascenso no tardo en encontrar dificultades las cuales no ha podido superar, especialmente en el ámbito económico, porque se considero al club como un representante directo de la Policía Nacional y por lo tanto los miembros de esta institución eran quienes solventaban los egresos que la actividad del futbol profesional exige, hasta que por su estancamiento en los éxitos, este aporte económico se desvaneció, dejando al club sin el sustento y sin una apropiada dirección.

La cancha en la que realizan los partidos oficiales como local las divisiones formativas se encuentra ubicada en las instalaciones de la Escuela Superior de Policía, sin embargo el entrenamiento de estos equipos no tiene un lugar fijo y los entrenadores buscan cada uno los espacios que en un parque o una cancha barrial les permita entrenar.

## **6.6 Desarrollo de la propuesta.-**

GUIA METODOLOGICA PARA EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI.

INSTITUCION	:	Club Deportivo ESPOLI
PROCESO	:	2010 - 2015
ELABORADO POR	:	Juan Mera Benalcazar
FECHA	:	10 de julio del 2009

### **NIVEL DIRECTIVO:**

#### **1. Estructura Organizacional**

Al iniciar el Proceso el Directorio debe elaborar y adoptar una estructura orgánica que le permita cubrir todos los requerimientos, desarrollar e integrar todos los procesos y sub procesos tanto administrativos como operativos.

Esta actividad debe quedar plasmada en el Organigrama Estructural del Club.

#### **2. Manual de Funciones**

El manual de funciones es un documento derivado del Organigrama Estructural, en el que se determina los perfiles para cubrir los puestos generados y las funciones asignadas a uno.

Este documento debe ser elaborado por una comisión designada por

el Directorio en la que debe estar incluido el Jefe Administrativo y el Secretario del Club

### 3. Planificación

El Directorio debe elaborar su plan general en el que se incluya tanto el aspecto Administrativo como el Operativo deportivo, tomando en cuenta los siguientes puntos:

Misión

Visión

Políticas

Objetivos

Estrategias

Valores

Planes de acción

Esta planificación debe ser monitoreada mediante un proceso de control de la gestión en el que se revise periódicamente los indicadores de cumplimiento y calidad de los procesos y planes de acciones dirigidos a la consecución de los objetivos propuestos. Estas revisiones periódicas servirán para adoptar oportunamente medidas preventivas, correctiva o de mejora en los procesos.

### 4. Instrucciones y procedimientos.

Los responsables de los procesos deben definir, documentar y previa la aprobación del Directorio poner en ejecución los procedimientos unificados para cada una de las actividades que se necesiten desarrollar.

## **ENTRENADORES:**

### **Planificación.-**

La planificación del entrenamiento en un método previsorio y sistemático de estructuración del proceso de entrenamiento a largo plazo, enfocado a alcanzar un objetivo de entrenamiento. Dicho método se orienta en las experiencias prácticas y en los conocimientos científicos.

La planificación en el fútbol es uno de los aspectos más trabajados en la actualidad. Cabe resaltar que debido a la frecuencia de las competiciones, especialmente en el fútbol europeo, la periodización que se realiza en este deporte es una periodización en dos bloques competitivos de cinco meses y medio, cada uno con dos cimas de máxima forma.

Existe una serie de aspectos que hay que tener en cuenta en el momento de realizar una planificación:

1. Que tenga una finalidad clara, dependiendo del momento de la temporada en que esta se realiza
2. Que sea posible llevarlo a término. Se deben coordinar los proyectos con los medios, las condiciones y el ambiente en que se realiza.
3. Elasticidad. Ha de permitir la posibilidad de efectuar algún cambio en alguna de sus partes, manteniendo el objetivo.
4. Economía. Debe atender a la mentalidad. Se trata de obtener el máximo rendimiento con el mínimo costo posible.
5. Debe permitir evaluar el rendimiento conseguido.

### **PERIODO PREPARATORIO**

Se divide en dos etapas:

Etapas de preparación General en la que se resuelven una serie de problemas fundamentales.

Adquisición y perfeccionamiento de la preparación física general

Educación ulterior de las cualidades físicas básicas, aplicadas al fútbol

Dominio de la técnica específica

Dominio de los aspectos tácticos que el equipo pretende desarrollar

Crecimiento del volumen de las cargas volumen superior a la intensidad.

Mayor énfasis en los ejercicios de desarrollo general

Duración aproximada tres semanas

Etapas de preparación específica, está orientada a la adquisición y reforzamiento de la preparación especial, al perfeccionamiento de la técnica y la solución de otras tareas que garanticen la creación del fundamento especial.

La carga de entrenamiento crece gradualmente en el transcurso del periodo preparatorio, y alcanza su magnitud mayor poco antes de su terminación.

El volumen aumenta agudamente y se convierte en el mayor, a mediados del periodo preparatorio. La propia intensidad crece con mayor gradualidad y mientras mayor sea, con mayor fuerza.

El entrenamiento se vuelve más específico a finales del periodo preparatorio, incrementándose la intensidad de una forma importante.

La duración de este subperiodo es de tres semanas.

Sobre este periodo se edifica la base de toda la temporada pues del mismo dependerán en gran medida los resultados que en ella se consigan.

## PERIODO COMPETITIVO

El entrenamiento en este periodo está orientado a la obtención de elevados resultados deportivos. Sobre la base del fundamento especial, de una

técnica perfeccionada, y de una preparación táctica y psicológica, se realiza un entrenamiento especial que ocupa el puesto fundamental en la preparación del futbolista.

Las principales tareas de entrenamiento en este periodo son:

Elevación del nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas en relación al trabajo físico a desarrollar en el fútbol.

Perfeccionamiento y fortalecimiento de la técnica deportiva

Dominio de la táctica y adquisición de la experiencia de participación en la competencia.

Conservación de la preparación física general y el fundamento especial en el nivel alcanzado.

Tiene una duración de aproximadamente tres a cuatro meses en la planificación bicíclica.

El entrenamiento en este periodo va enfocado mayoritariamente a aspectos cualitativos.

A nivel de la preparación física se debe mantener un mínimo de la preparación general de 10 a 20%. Siendo el resto a cargo del trabajo específico.

## PERIODO TRANSITORIO

Tiene una duración de tres a cuatro semanas. El objetivo principal es la regeneración física y psíquica.

Las actividades que se desarrollan en este periodo son de tipo lúdico, práctica de otros deportes distintos al fútbol, pero que impliquen una carga adicional a la musculatura del tren inferior.

En este periodo se produce un descenso de volumen y de la intensidad en la preparación física general y específica. Es importante también no bajar mucho el nivel de rendimiento.

## Sesión de entrenamiento.-

Podemos definir la sesión de entrenamiento como un proceso de corta duración alrededor de dos horas formada por una estructura de trabajo equilibrada y coherente, con ejercicios organizados en medios y métodos.

En ella se introducen todos los aspectos a desarrollar que tengan una relación directa con el objetivo marcado.

La estructura de la sesión por lo tanto estará en función de los objetivos marcados en el periodo previo. En la sesión se desarrollaran todo tipo de actividades propuestas por el programa, permitiendo la consecución de los objetivos marcados.

PARTES DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO		
PARTE	TAREAS	CONTENIDOS
Parte inicial	Preparación sistemática de la parte principal: adaptación orgánica y metabólica, preparación nerviosa. Atención dirigida a la parte principal.	Ejercicios globales Formas jugadas
Parte principal	Desarrollo principal del entrenamiento. Leyes de carga – recuperación.	Elementos técnicos, acondicionamiento físico, formas tácticas. Orden : 1 técnica, coordinación, velocidad. 2 Fuerza específica y general. 3 resistencia
Parte final	Conducir al organismo al nivel habitual de funcionalidad	Juegos de relajación Reflexión del trabajo realizado en la sesión



## **Controles.-**

### **EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

*newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm – 21k*

La evaluación es un proceso de carácter integral, sistemático y continuo, que sirve para valorar los cambios y progresos logrados por el deportista, la eficacia de las técnicas empleadas, la capacidad científica y pedagógica del entrenador, la calidad de los planes y todo cuanto contienen el entrenamiento deportivo.

#### **FINALIDADES DE LA EVALUACION**

Evaluar tiene varias finalidades entre las que podemos citar:

##### **DIAGNOSTICAR**

El diagnostico es un razonamiento dirigido a determinar la naturaleza y origen de un fenómeno. A través de este proceso, se profundiza en el objeto estudiado, para con acciones de intervención y en el marco de una etapa del proceso que se denomina seguimiento, transformarlo.

Este proceso se realiza en un objeto determinado, generalmente para solucionar un problema. En el proceso de diagnostico dicho problema experimenta cambios cuantitativos y cualitativos, los que tienden a la solución del problema. Consta de varias etapas, dialécticamente relacionadas que son: Evaluación, Procesamiento mental de la información, Intervención, Seguimiento

##### **COMPROBAR EL RENDIMIENTO**

Al finalizar cada micro o mesociclos comprobar si el deportista posee el dominio suficiente de los Objetivos propuestos.

La comprobación es una actividad de referencia, mediante la cual podemos valorar los efectos de la planificación, los objetivos formulados, los métodos de enseñanza y entrenamiento, los medios y los recursos utilizados.

#### PRONOSTICAR LAS POSIBILIDADES DE LOS DEPORTISTAS

Con la evaluación, podemos emitir un criterio sobre las probabilidades de un deportista en el futuro, basándonos en el análisis realizado y en consideraciones de juicio.

Este criterio de probabilidades, se puede emitir de acuerdo a las capacidades e intereses de los deportistas, podemos predecir el rendimiento, resultados y superación de diferencias.

Este pronóstico permite motivar al deportista, para su desarrollo e informar los logros, éxitos y fallos.

#### AGRUPAR CLASIFICAR

La formación de grupos homogéneos, es uno de los objetivos que el docente se plantea para el logro de una tarea que respete el principio de individualización. Los criterios de agrupación son flexibles ya que la homogeneidad constante no existe. Por lo cual la reagrupación es un proceso constante. La evaluación nos aporta los datos sobre los cuales se han de basar las agrupaciones y la organización de los grupos con criterio de homogeneidad: Por sus conocimientos, experiencia, afinidad, capacidades, habilidades, edad.

## ASIGNAR CALIFICACIONES

Otro objetivo de la evaluación, es dar información a padres de familia, dirigentes y deportistas sobre el desarrollo de la formación.

## OBTENER DATOS

La recolección de datos y posterior procesamiento estadístico aporta información que nos permite mejorar el entrenamiento, haciéndolo mas científico y eficiente.

- Rasgos biológicos: medidas antropométricas
- Físico motores: capacidades físicas, motrices y de habilidad
- Psicológicos: aptitudes intereses
- Cognitivos: conceptos
- Sociales: valores

## DETECCION Y SELECCIÓN DE TALENTOS

Puede considerarse una profundización de los conceptos de orientación deportiva ya descritos, dirigida específicamente a una actividad deportiva y competitiva.

- A partir de su potencial motriz
- Desarrollo evolutivo
- Cualidades para el deporte

## CONTROL E INDIVIDUALIZACION DEL ENTRENAMIENTO

Para el logro fiel del principio de individualización en el deporte es necesario conocer su grado de evolución y adaptación a las cargas, con lo

cual fortalecemos el proceso de planificación.

- Conforme a la dirección del entrenamiento
- Para ajustar las cargas de entrenamiento
- Evolución y recuperación del organismo.

## NORMAS O PRINCIPIOS PARA EVALUAR

### 1 SER SISTEMÁTICA

La evaluación debe ser ordenada en el tiempo y relacionada con las restantes partes del proceso. Ordenada, frecuente, continua y precisa.

Los procesos de entrenamiento deportivo, deben ser evaluados en forma ordenada, atendiendo a la planificación y al desarrollo de las etapas, este método de evaluación, ayuda al entrenador a tomar decisiones sobre la misma planificación y sobre los resultados obtenidos en forma oportuna, de acuerdo al desarrollo del deportista.

### 2 INTEGRADA EN LA PLANIFICACION

La evaluación es una parte del proceso, en el momento de la organización de la planificación y el entrenamiento; es necesario que sea planificada en todos los pormenores y fases: Programación, aplicación, registro y utilización de datos.

Esta evaluación, sirve para llevar un registro del rendimiento deportivo y los factores que determinan este rendimiento o lo condicionan, es necesario realizar controles de rendimiento, pruebas y evaluaciones, programadas, para poder emitir un juicio sobre el estado del deportista y tomar decisiones respecto a los resultados.

### 3 CARÁCTER INDIVIDUAL

Este tipo de evaluación está dirigida a deportistas atendiendo a su especialidad u sus características individuales, permite tener en consideración al jugador y su especialidad y no generalizar las mismas exigencias a todos los jugadores.

También permite que cada jugador, pueda tener sus propios datos y registro de resultados, para que pueda también autoevaluarse y comprender de mejor forma las condiciones y desarrollo de su entrenamiento.

### 4 TEST CORRECTAMENTE SELECCIONADOS

Antes de seleccionar un Test, es importante, tener en cuenta la actividad que realiza el deportista en una situación real, la situación del deportista y la etapa en que se encuentra el proceso de entrenamiento.

#### CONDICIONES

- Dar información objetiva y precisa de las aptitudes exploradas
- Ser comprensivas para los deportistas y para los que recogen la información
- Estar insertadas armoniosamente en el proceso de entrenamiento, sin perturbar el horario ni imponer cargas no habituales.

### 5 LOS TEST DEBEN SEGUIR CRITERIOS DE CALIDAD

Todo test, debe estar dirigido a comprobar y mejorar el rendimiento de un deportista.

- Condiciones estandarizadas
- Criterios científicos: Validez, fiabilidad, Objetividad, economía y estandarización.

### **Proceso de entrenamiento.-**

El proceso de entrenamiento planificado permanente y continuo a largo plazo, es uno de los factores principales a tomar en cuenta en la formación de deportistas de alto rendimiento, esta es una premisa que permite a entrenadores y deportistas conocer las cualidades de cada uno y aportar mutuamente para alcanzar grandes objetivos.

Es necesario iniciarlo a edades tempranas y desarrollarlo mediante la aplicación del conocimiento y metodología científicos, para asegurar los resultados propuestos.

DIETRICH Harre 1988 en su libro Teoría del Entrenamiento Deportivo, traducido en la Habana Cuba, dice Evaluaciones y análisis de campeonatos mundiales, juegos olímpicos, etc., dejan entrever que en el futuro solo alcanzarán éxitos relevantes aquellos deportistas que tengan condiciones apropiadas para el deporte en cuestión, que posean marcadas cualidades psíquico-morales y una sobresaliente facultad para el rendimiento físico, que dominen plenamente la técnica y la táctica de su deporte y que hayan adquirido, a través de una larga práctica, una gran resistencia en las competencias. En los últimos diez años ha podido verse cada vez mejor, que los máximos rendimientos deportivos solo se pueden alcanzar cuando se logran las bases necesarias para ello desde la infancia y la adolescencia.

La preparación consecuente, sistemática y a largo plazo de los deportistas, para alcanzar sus máximos rendimientos deportivos ha

adquirido, por ello, una importancia considerable. Durante el transcurso de este proceso fue necesario introducir, ya desde las etapas de formación anteriores, el desarrollo de métodos, planificación y sistemas de entrenamiento con una base científica que hasta ahora se aplicaban con prioridad en el entrenamiento de alto rendimiento, es decir que fue necesario penetrar de forma científica todo el proceso de entrenamiento, planificarlo y sistematizarlo Pág. 23.

La formación del futbolista, no debe estar a cargo de una sola persona, y mucho menos de personas que no tienen el conocimiento ni la preparación para hacerlo, esta actividad debe ser además de planificada, entregada a personas que por su especialidad profesional, garanticen el desarrollo del deportista, en todos los aspectos, sin llegar a afectarlo a edades tempranas.

GOMÁ Oliva Antonio, 1999 en su libro Manual del Entrenador de Fútbol Moderno, dice: En décadas anteriores el equipo de fútbol se encontraba dirigido únicamente por una persona, el entrenador, el cual hacía multitud de funciones diferentes, todas ellas de características muy dispares.

Se tenía la idea de que el entrenador era como un profesor de escuela que tiene que saber de todos los ámbitos relacionados con su trabajo. El entrenador tenía que poseer conocimientos de preparación física, además debía conocer las estrategias psicológicas para afrontar una competición, además conocer diferentes métodos de relajación, de cara a la competición en la que estaban inmersos. También tenía que conocer incluso algunos aspectos de medicina y como no, todo aquello que concierne a la preparación táctica de un equipo, aspecto de gran importancia tanto en las esas épocas como en las actuales.

Actualmente el entrenador no tiene tantas funciones, dado que ha habido

una especialización en todos los campos y son verdaderos profesionales de cada ámbito los encargados de realizar el trabajo específico que conlleva la práctica futbolística.

Así podríamos hablar de un cuadro técnico, formado por profesionales de las áreas que intervienen en el deporte del fútbol. Este cuadro técnico tiene consigo la función de realizar de una forma conjunta todo lo que concierne a la práctica futbolística, ya sea en las sesiones de entrenamiento y durante la competición. Estaría formado por:

El entrenador, el segundo entrenador, el preparador físico, el psicólogo, el médico. Pág. 117.

La formación deportiva de un futbolista, tendrá éxito, si se inicia a edades tempranas, se realiza en forma planificada, aplicando métodos apropiados para cada etapa evolutiva del menor en formación y las personas encargadas de formarlo, tienen la facultad y conocimiento para reconocer en cada jugador sus cualidades y defectos que le permitan descubrir jóvenes talentos, para luego, aplicar el trabajo científico y llevarlo a ser un deportista de alto rendimiento.

BRÜGGEMANN Detlev, ALBRECHT Dirk 2000 en su libro Entrenamiento Moderno del Fútbol, dice. El logro del máximo rendimiento depende decisivamente de la evolución individual del deportista, es decir, el hecho de que un talento se convierta realmente en un buen deportista de elite depende sobre todo:

1. del inicio del entrenamiento en cuanto a la edad del sujeto y el tiempo que dedique al entrenamiento,
2. de la duración continuada del entrenamiento, y



3. de las condiciones del mismo

Por lo tanto, bajo las mismas condiciones individuales de aptitud, el que alcanzará el máximo rendimiento será aquel que:

1. comience pronto con la formación deportiva en el entrenamiento de la cantera, con lo que podrá realizar una formación más larga
2. entrene con regularidad, y
3. encuentre las condiciones óptimas para el aprendizaje del deporte en cuestión.

Por consiguiente el rendimiento deportivo óptimo en las diferentes disciplinas deportivas solo se puede conseguir si:

1. se da la aptitud para este rendimiento máximo (talento) en el deporte en cuestión, y
2. se descubre pronto esta aptitud y se promueve adecuadamente de la mejor forma posible. Pág. 213.

Para la aplicación de las cargas de trabajo y forma de trato por parte del entrenador a los niños y jóvenes en sus diferentes etapas evolutivas, es absolutamente necesario, conocer los principios deportivos, métodos científicos, formas de comportamiento humano encada grupo de edad, con la finalidad de aplicar adecuadamente los componentes del entrenamiento tanto en volumen, como en intensidad, sin afectar las condiciones físicas, mentales y psicológicas del menor.

Cada grupo de edad, tiene su propia metodología y trabajo de acuerdo a la etapa evolutiva, este trabajo debe ser coordinado y mantener un proceso escalonado, que ligado a las etapas anteriores y posteriores, garanticen la

continuidad y progreso del deportista.

De acuerdo a la edad del joven deportista, se hace necesario también, establecer el área física en que desarrolla su trabajo juego, el uso de implementos adecuados a las cualidades físicas que se quiere mejorar con el entrenamiento.

FIFA, Programa de Desarrollo de la FIFA, 1996, determina los siguientes criterios para el entrenamiento de los grupos de edad:

#### SUB – 12

Para el desarrollo futbolístico del muchacho y para llegar a la competición partido, hoy en día es necesario pertenecer a un club. Junto con el maestro, el entrenador del club de juveniles, será la persona de confianza. La escuela y el club se desarrollan paralelamente. A este nivel deberían trabajar los mejores entrenadores, pues sus acciones y su actitud, son idealizadas. Es necesario aquí un método y una pedagogía especiales, ya que a esa edad el niño aun aprende con la vista, por lo que no debe ver en su ideal ninguna falta.

El jovencito no se conforma más con pseudofútbol y quiere jugar fútbol verdadero en el club y en campos de juego delimitados. La aspiración del entrenador debe ser ahora transmitir a los muchachos este sentimiento por su campo de juego, el cual puede descubrir e investigar con el balón.

A estas alturas, se influenciará a los jugadores a rendir más y el entrenamiento será más intensivo. El número de jugadores se aumenta a 11, es decir se forma un equipo completo, se estimula psicológicamente al joven jugador a encontrar y a tomar posición adecuada en este equipo.

Por el carácter de competición y las reglas de juego aplicadas, se precisa ahora un árbitro con conocimiento completo de las reglas. Esta es una oportunidad apropiada para los principiantes de árbitros que han tomado parte en un curso de entrenamiento para árbitros. Poseen ya la competencia que requiere la técnica de las reglas y mediante la dirección de estos partidos pueden llegar a ser personalidades en ese sector. A ese nivel, cabe también emplear jueces de línea.

El campo de juego grande y la función especial que desempeña el jovencito en el equipo, deben conducir ahora a base de entrenamiento a un mejor dominio del balón. En la táctica habrán de enseñarse los principios de juego (pases, diagonales, largos, hacia atrás), que lo colocan en situación de descubrir el terreno jugando, sirviéndole de ayuda una técnica mejor y las posibilidades físicas incrementadas.

#### SUB - 14

A esta edad, los muchachos entran en una fase muy crítica en lo que respecta a su desarrollo. En su disposición de ánimo son lábiles y no se los debe considerar más como niños. Además de todos los problemas que se producen en esta fase, la tendencia a idealización es muy pronunciada y el muchacho busca nuevas personas guía, nuevos ideales. Elegirá a sus ídolos y ahora dependerá por completo de la dirección que recibirá si continua perteneciendo al fútbol o no. Los líderes en el fútbol son los jugadores elite, las estrellas, con las que se identifica el muchacho. Los jugadores pues deberían ser conscientes de la responsabilidad que tienen en el desarrollo de este grupo de edad. Influenciado también por la televisión, el jovencito imita todas las buenas y malas cualidades de su ideal.

Sus ambiciones pasan de la escuela de club a nivel nacional. Esta aspiración desencadena una activa motivación del rendimiento en el entrenamiento y conduce automáticamente a una mejora en todos los sentidos. En el caso de una organización metódica buena a esa edad queda concluida la investigación y el conocimiento del terreno de juego, dejando de ser importante para las observaciones posteriores. Sólo por la elección adecuada del balón se crearán aquí nuevos impulsos al principio jugar todavía con el balón No. 4 pasando al balón No. 5 al final del desarrollo.

La voluntad de progresar y el crecimiento corporal permiten una prolongación del tiempo de juego y de entrenamiento. El muchacho está integrado en el equipo e intenta ahora ocupar una posición dentro de él adecuada a sus aptitudes. Por ejemplo, en teoría sería posible que los once jugadores se vieran como delanteros centro. El espíritu de equipo exige que que acepte otro puesto, posiblemente postergando su idea personal.

La disposición a rendir más requiere también mayores exigencias al árbitro. Un árbitro de una categoría más alta encuentra aquí la ocasión para continuar desarrollando sus conocimientos y su práctica de juego adquirida hasta ahora.

En el entrenamiento, los ejercicios individuales y posicionales ocupan el primer plano en el campo de la táctica. Son aceptados fácilmente por los jóvenes porque pueden poner en práctica sus propias ideas sobre su jugador-ídolo.

Mediante el ejemplo de la figura guía y la posición elegida, se consigue también una especialización natural en el sector técnico, ya que cada posición exige una técnica específica. En este grupo de edad se dan cuenta de que es necesaria una buena condición física para emular a su ídolo.

## SUB - 16

A esta edad, el jovencito se ha decidido por el fútbol como deporte de rendimiento. Prácticamente se vio obligado a hacerlo, debido a la competencia. Después de las figuras guía: padre, maestro, entrenador juvenil, que hasta ahora le transmitieron conocimientos de orden técnico, táctico, le corresponde al entrenador continuar desarrollando al muchacho. Tratará de demostrar que el juego no solo vive de elementos técnicos, tácticos y atléticos, sino que viene conformado también por el ambiente. Al gran deseo de jugar de los jóvenes de esa edad, ha correspondido a la FIFA, con gran éxito mediante la organización del torneo mundial Sub-16, Esto quedó comprobado en China en 1985 a base del torneo de ese año, fue elevado de la categoría nacional a la internacional, teniendo que afirmarse aquí en cuanto a los resultados. Semejantes desarrollos son imaginables también a nivel de clubes, por ejemplo practicando torneos internacionales.

El terreno de juego representa ahora algo más que solo una superficie para jugar. El muchacho deberá estar en condiciones de poner en práctica sus ideas tácticas personales. Considerando la evolución actual, este grupo de edad cabe compararlo ya con los adultos. Los estudios realizados han demostrado que jugadores nacionales en este grupo de edad son miembros ya de clubes de primera división hasta en un 80% y practican con los jugadores mayores en las mismas condiciones estado del terreno, balón, duración del entrenamiento. A este nivel se revelan ya también talentos excelentes que están en condiciones de hacerse cargo de funciones dentro del equipo.

El gran prestigio de estos partidos exige asimismo mayores esfuerzos de parte de los árbitros. Esto tiene en consideración la FIFA y, en los torneos internacionales a este nivel, da la posibilidad a las jóvenes promesas de

árbitros de acopiar experiencia internacional.

En adición a la táctica posicional, es decir la capacidad táctica de jugar en posición, debe practicarse ahora también la actitud funcional. Las reacciones a las jugadas del contrario deben enseñarse y explicarse el significado de los balones parados. El joven sabe ya que los partidos no se deciden sólo por las situaciones del juego, sino también por tiros libres, corner y penales. En el sector técnico se conseguirá una mejora en el manejo del balón mediante elementos de naturaleza individual y también a base de imitaciones. A este nivel la competición requiere ya todos los medios del juego corporal para poder imponerse internacionalmente.

SUB – 18

El significado del Campeonato Mundial de juveniles, Copa FIFA/Coca Cola U-20 para el desarrollo de los jugadores jóvenes se explicará en otro lugar. En los diferentes informes Técnicos se menciona el gran número jóvenes que, partiendo de ese grupo de edad, han entrado a formar parte del equipo nacional. Ahora más que nunca, el joven se verá confrontado con las exigencias del rendimiento, teniendo que adaptarse a las mismas. En el terreno de juego no tiene solo que actuar, sino también reaccionar y probar que dispone de capacidad de concentración durante todo el partido.

La gran intensidad de los encuentros alto ritmo, mayor ímpetu en los duelos y también finezas de táctica requiere, a este nivel, el mejor árbitro posible, el aspirante a FIFA.

El entrenamiento a este nivel depende del sistema de juego. Se practican los elementos tácticos, técnicos y atléticos como corrección del último partido o como preparación del próximo.

## **Entrenamiento de las capacidades físicas.-**

### **CAPACIDADES FISICAS.-**

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio del entrenamiento, la preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.

<b>CLASIFICACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS</b>	
<b>CONDICIONALES</b>	<b>COORDINATIVAS</b>
Fuerza	Equilibrio
Resistencia	Orientación espacio temporal
Velocidad	Ritmo
Flexibilidad	Diferenciación kinestésica
	Combinación y acoplamiento de los movimientos
	Relajación

**FUERZA:** Es la capacidad neuromuscular que permite a un individuo superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular.

#### **TIPOS DE FUERZA:**

**Estática:** Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo.

**Dinámica:** Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el musculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta máxima, rápida o explosiva fuerza-velocidad, fuerza resistencia.

Fuerza máxima.- definida como la capacidad de alcanzar la máxima fuerza posible.

Fuerza explosiva.- definida como la capacidad de alcanzar la fuerza en el menor tiempo posible

Fuerza resistencia.- definida como la capacidad de mantener la fuerza el máximo posible.

RESISTENCIA: Capacidad física y psíquica para soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o lograr una recuperación rápida después de dicho esfuerzo. El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio.

TIPOS DE RESISTENCIA:

Resistencia aeróbica. La energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno.

Resistencia anaeróbica. Sin la utilización de oxígeno.

VELOCIDAD: Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

TIPOS DE VELOCIDAD:

Velocidad de reacción. Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible.



Velocidad de desplazamiento. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

COORDINACION: Es la capacidad para controlar sincronizadamente todas las partes del cuerpo y respiración. También se puede definir como el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

#### TIPOS DE COORDINACIÓN:

Óculo manual. Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores.

Óculo-pie. Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores.

Dinámica general .Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo.

FLEXIBILIDAD: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. A diferencia de las demás cualidades físicas, esta capacidad se va perdiendo desde que se nace.

#### TIPOS DE FLEXIBILIDAD:

Flexibilidad estática. Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.

Flexibilidad dinámica. Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría

de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

## AGILIDAD

La agilidad es la capacidad para cambiar la dirección o velocidad del cuerpo de manera eficiente. Mantener un alto grado de agilidad permite al jugador adaptarse mejor a situaciones reales de juego. Esto requiere una combinación de equilibrio, coordinación, velocidad, reflejos y fuerza. La agilidad se pone en práctica frente a un oponente o a un obstáculo en movimiento.

## FASES SENSITIVAS:

Llamamos fases sensitivas a los períodos de la vida en los cuales se adquieren muy rápidamente modelos específicos de comportamiento, vinculados con el ambiente, y en los cuales se evidencia una elevada sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias. (J. Baur)

Es imposible considerar que el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas pueda tener la misma eficacia o eficiencia en todas las edades. O sea ninguna capacidad motora es entrenable en la misma medida, en todo el proceso evolutivo.

La noción de período sensible significa que el organismo es receptivo a ciertas características del ambiente durante períodos muy breves y limitados con precisión en el tiempo. Antes y después de ese período, el organismo es insensible a esos hechos y no reacciona a ellos; reacción que podría ser un aprendizaje, o un nexo afectivo muy intenso o la modificación funcional de las células nerviosas sensitivas.

En otras palabras, si en un momento preciso del desarrollo del individuo no intervienen ciertos hechos particulares, en él se produce un déficit más o menos importante o irreversible. (M. Durand)

Posibilidades de iniciar el entrenamiento de las capacidades físicas de acuerdo a las etapas sensitivas.

CAPACIDADES FISICAS	5-8 AÑOS	8-10 AÑOS	10-12 AÑOS	12-14 AÑOS	14-16 AÑOS	16-18 AÑOS	18-20 AÑOS
FUERZA MAXIMA					I	E	A
FUERZA RAPIDA				I	E	A	C
RESISTENCIA FUERZA					I	E	A
RESISTENCIA AEROBICA		I	I	E	E	A	C
RESISTENCIA ANAEROBICA					I	E	A
RAPIDEZ DE REACCION		I	I	E	E	A	C
RAPIDEZ MAX DE ACELERAC				I	E	A	C
FLEXIBILIDAD	E	E	E	A	C	C	C

Leyenda: I iniciación 1 o 2 veces por semana  
 E especialización 2- 5 veces por semana  
 A alto rendimiento  
 C a partir de aquí seguido

### CAPACIDADES FISICAS DE ACUERDO AL DESARROLLO DE LA ONTOGENESIS.

CAPACIDADES TEMPRANAS	CAPACIDADES TARIDAS	CAPACIDADES NEUTRAS
Pre – Escolar 4 – 6 años I Edad Escolar 7 – 9 años II Edad Escolar 9 – 11 años 9 – 13 años	I Fase Puberal 11 – 13 años 13 – 15/16 años II Fase Puberal 13 – 16/17 años 15 – 18/20 años	Desarrollo independiente de la Edad
Flexibilidad Coordinación Velocidad Aprendizaje Motor Fuerza Explosiva	R. Anaeróbica: Láctica Aláctica Fuerza Máxima	R. Aeróbica R. a la Fuerza

## CAPACIDADES TEMPRANAS, RAZONES FISIOLÓGICAS

### FLEXIBILIDAD:

- Edad pre-escolar y escolar
- Esqueletos, tendones, ligamentos todavía muy elásticos, poca masa muscular.

### CAPACIDAD COORDINATIVAS

- Edad pre-escolar 4 años y escolar 12 años
- Proporciones armónicas del cuerpo
- Gran plasticidad del sistema nervioso
- Aumento del desarrollo del sistema nervioso
- Aumento de la movilidad, actividad, optimismo.

### VELOCIDAD

- Primera edad escolar 7 años y fin de la primera fase puberal
- Plasticidad de los procesos nerviosos

### APRENDIZAJE MOTOR

- Segunda edad escolar, 13 años y fin de la pubescencia 15/16 años
- Crecimiento rápido de la capacidad de aprender movimientos.
- Aumento de la motricidad del niño

### FUERZA EXPLOSIVA

- Primera fase puberal 13 años, segunda fase puberal 18/20 años
- Plasticidad de los procesos nerviosos.

## CAPACIDADES TARDIAS, RAZONES FISIOLÓGICAS

## RESISTENCIA ANAEROBICA, FIN PUBESCENCIA

- 1era. FASE PUBERAL: 13 A 15/16 AÑOS
- 2da. FASE PUBERAL O ADOLESCENCIA: 15 A 18/20 AÑOS
- Buen nivel de resistencia básica
- Entrenamiento prematuro anaeróbico inhibe el desarrollo de Las mitocondrias en las células musculares

## FUERZA MAXIMA

- Después de una preparación multifacética de la fuerza (Resistencia a la Fuerza)
- Cambios hormonales
- El grado de osificación de los huesos

## CAPACIDADES NEUTRAS, RAZONES FISIOLÓGICAS

### RESISTENCIA BASICA

- Pre-escolar, escolar, juvenil, adulto
- Los sistemas cardio-vasculares y pulmonar son generalmente bien adaptables

### RESISTENCIA A LA FUERZA

- En todas la edades
- Es una forma de resistencia con sobrepesos relativamente bajos.
- Es la fuerza básica para el entrenamiento en las etapas de la edad escolar

- Base para la fuerza explosiva y más tarde de la fuerza máxima

## **ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

La fuerza es la Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica, según esta definición, se desprende que en todas las actividades motrices y en especial las deportivas se requieren ciertos niveles de fuerza y que a diferentes acciones motrices, diferentes contracciones musculares y por lo tanto, diferentes tipos de fuerza.

Lo expresado anteriormente nos lleva a un segundo aspecto que debemos destacar, los tipos de fuerza, de forma resumida podemos hablar de la fuerza estática y de la dinámica o también denominadas isométrica e isotónica esta última puede ser concéntrica y / o excéntrica, dentro de este segundo grupo (isotónica) encontramos diversas manifestaciones, las más conocidas y utilizadas son las siguientes: fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza rápida o veloz y la fuerza resistencia.

Manuel Fernández Pombo, [www.efdeportes.com/efd10/pombo10.htm](http://www.efdeportes.com/efd10/pombo10.htm) - 19k -

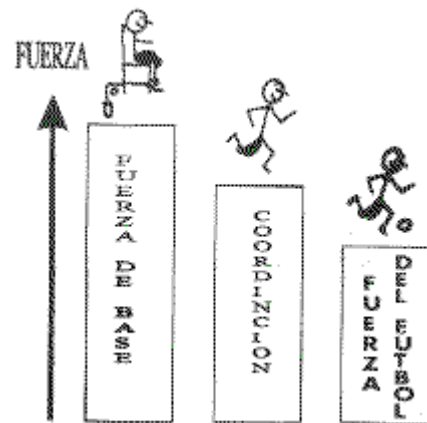
El modelo de rendimiento en fútbol es un modelo complejo, como en casi todos los deportes de equipo, y no hay relaciones directas entre mejorar un factor y encontrar mejor rendimiento. En algunos deportes si mejora un factor mejora el rendimiento (por ejemplo: mejora la fuerza máxima del deportista y mejora, automáticamente, el resultado, en Halterofilia); en el fútbol esto no ocurre y no va a ocurrir nunca, porque hay demasiados factores que influyen en el rendimiento. Esta es la primera idea que quería dejar clara para centrarnos en el sector del modelo del rendimiento del futbolista.

Centrándonos en la fuerza, yo clasifico la fuerza del futbolista en tres niveles: fuerza de base, fuerza-coordinación y fuerza específica del fútbol.

La fuerza de base, como norma, es la fuerza que tiene el futbolista gracias a la estructura anatómica. Un futbolista que tiene mayor sección transversal de fibra

muscular, tiene mayor fuerza rápida. Esta fuerza de base podríamos decir que es hereditaria y que va en la estructura muscular de cada persona. Nosotros nos encontraremos con muchos futbolistas con diferentes estructuras y paquetes musculares, si los testamos tendremos un primer indicador de la capacidad para generar fuerza.

Sin embargo, pasamos a un segundo nivel donde podremos expresar no todo la fuerza que tenemos, sino un porcentaje menor, se trata de la fuerza-coordinación. En fútbol son habilidades técnicas es que el músculo tiene que desarrollar fuerza con un modelo coordinativo. En este modelo coordinativo no da tiempo a expresar toda la capacidad de fuerza. En fisiología existe el concepto de la especificidad del entrenamiento: sabemos que el músculo está compuesto de unidades motoras, entonces, hay músculos que tienen un umbral de excitación en un movimiento y en otro movimiento parecido tienen menos umbral de movilización de unidades motoras. Esto plantea que el músculo aprende a reclutar las unidades motoras y las fibras musculares en función de un patrón específico que él aprende. Este es el aprendizaje nervioso que tiene el músculo, por eso se llama fuerza-coordinación. Como norma general, nosotros en fuerza-coordinación en fútbol planteamos cuatro criterios básicos, que son los movimientos que va a efectuar el futbolista para solucionar los problemas del partido: acelerar, golpear, realizar cambios de dirección y desacelerar. Básicamente, son las funciones en las que el



futbolista demuestra la utilización de unos modelos o patrones elementales para construir el modelo de rendimiento, según muestra la siguiente figura.

La fuerza específica del fútbol hace referencia a la cantidad de fuerza producida durante una acción en el fútbol. Viene determinada, en parte, por la capacidad de utilizar la coordinación de la fuerza en el momento apropiado sincronización.

En diferentes trabajos de investigación que se han realizado, cogiendo a diferentes tipos de futbolistas y haciéndoles diversos test de fuerza, se comprobó que había futbolistas que tenían mucha fuerza de base y no por ello tenían mucha fuerza-coordinación; y sin embargo, otros futbolistas con mucho menos fuerza de base, tenían más fuerza-coordinación.

Esto puede comprobarse en cualquier equipo, jugadores que tienen un buen cuádriceps, a la hora de golpear el balón lo desplazan menos metros que otros con menos cuádriceps. No necesariamente a unos cuádriceps más fuertes les corresponden un mayor golpeo.

También se comprobó que incluso en la fuerza específica de competición, futbolistas con menos niveles de fuerza máxima eran capaces de solucionar las acciones de fuerza con mayor nivel de rendimiento.

GAMA Oliva Antonio, 1999, en su libro Manual del Entrenador de Fútbol Moderno dice.- Zatziorskij define a la fuerza como aquella capacidad motriz del hombre que permite superar una resistencia u oponerse a ella gracias a la utilización de la contracción muscular.

La fuerza puede manifestarse en la práctica deportiva en tres formas conocidas de aplicación:

d) Fuerza máxima, definida como la capacidad de alcanzar la máxima



fuerza posible.

- e) Fuerza explosiva, definida como la capacidad de alcanzar la fuerza en el menor tiempo posible
- f) Fuerza resistencia, definida como la capacidad de mantener la fuerza el máximo posible.

### Fuerza Máxima

Lo que interesa en este caso no es el tiempo que se tarda en vencer la resistencia sino la carga en si misma 100% carga = una repetición máxima.

### Fuerza Explosiva

Es la capacidad de mover el propio cuerpo o instrumentos con una velocidad elevada. Queda caracterizada por la velocidad alcanzada y no por la cantidad de movimiento.

Los factores que inciden en el rendimiento de la fuerza explosiva son la fuerza máxima y con ella también la sección muscular y la capacidad de inervación, el tamaño y el área de sección de las fibras rápidas en relación a la sección total, o bien el numero de fibras musculares y las fuentes energéticas.

El objetivo del entrenamiento de la fuerza explosiva es el incremento de la velocidad de contracción de aquella musculatura decisiva para el rendimiento competitivo.

Las cargas de entrenamiento han de ser iguales o inferiores a las aplicadas en el deporte específico. Además las cargas se han de mover a la máxima velocidad posible.

En cuanto al entrenamiento de la fuerza explosiva podríamos hablar de un orden metodológico:

- Primero aumentar la fuerza máxima
- Entrenamiento de la fuerza explosiva adaptado a la especialidad.

En el marco del entrenamiento se debe realizar ejercicios de fuerza explosiva inmediatamente después del entrenamiento intramuscular de la fuerza máxima.

### Fuerza Resistencia

Es la capacidad de resistir contra el cansancio durante cargas de larga duración o repetitivas en un trabajo muscular estático o dinámico.

En el marco de una temporada de fútbol la fuerza puede distribuirse de muy variada forma, aunque los estudiosos de esta cualidad la secuencian de la siguiente forma:

La capacidad de fuerza resistencia es una combinación entre las capacidades de fuerza y de resistencia.

La fuerza resistencia a corto plazo se incrementa con entrenamientos para aumentar la fuerza máxima, aplicándose el mismo método en cuanto a la frecuencia de entrenamiento, su duración, volumen, intensidad, etc.

### 1 ETAPA DE CONSTRUCCION

El objetivo es desarrollar la fuerza general. Es una preparación de tipo general, se realiza durante el periodo preparatorio. Predomina el trabajo de

resistencia.

## 2 ETAPA DE FUERZA MAXIMA

Influencia mucho en la fuerza específica del sujeto, ya sea potencia o fuerza resistencia. El trabajo es específico de fuerza máxima y dura entre uno y tres meses.

## 3 ETAPA DE CONVERSION EN FUERZA ESPECÍFICA

Se ha de convertir la fuerza máxima general y la máxima en fuerza específica teniendo una relación directa con el deporte que se practica.

## 4 ETAPA DE MANTENIMIENTO DE LA FUERZA ESPECÍFICA

Se trabaja solo la fuerza específica y a veces se hace un recordatorio de la fuerza máxima.

## 5 ETPA DE CESE DEL TRABAJO

Es el periodo temporal en que no se trabaja la fuerza debida a que la competición esta cerca.

Orden se sucesión del trabajo de fuerza dentro de la sesión:

- 1 Fuerza explosiva
- 2 Fuerza máxima
- 3 Fuerza resistencia

De lo dinámico a lo estático

De lo isotónico a lo isométrico

De lo rápido a lo lento

De los músculos grandes a los pequeños

Erlangen J. Weineck 1994 en su libro Entrenamiento Físico del Futbolista, dice; solo al utilizar al máximo los tres componentes de la fuerza máxima: sección transversal del musculo, coordinación intra e intermuscular, puede conseguirse el máximo individual de fuerza. El factor más importante de fuerza en el futbolista es el entrenamiento de la fuerza integrado al juego, ya que de forma específica entrena los grupos de músculos relevantes para el futbol. Pág. 41.

Para mejorar la fuerza velocidad será conveniente utilizar métodos para desarrollar la fuerza máxima. Como método de fuerza velocidad especialmente importante para mejorar la coordinación intermuscular o intramuscular encontramos los llamadas entrenamientos polimétricos y el entrenamiento de fuerza contrario. El entrenamiento polimétrico representa el más utilizado e importante de los métodos de entrenamiento en cuanto a fuerza velocidad se refiere. Pág. 42

Para el futbolista son de gran importancia la fuerza velocidad y la resistencia de fuerza. La resistencia de fuerza representa un factor muy importante para el futbolista en su forma especial de resistencia de velocidad. Además una resistencia de fuerza suficientemente desarrollada juega también un papel muy importante.

La resistencia de velocidad podrá mejorarse mediante entrenamiento de fuerza integrado en el juego dentro de formas de juego especiales o bien en los mismos partidos de competición, mediante variantes de entrenamiento en circuito y mediante repeticiones, mediante formas de entrenamiento

dinámicas según el método de repeticiones o también se puede incluir el entrenamiento isométrico. Pág. 54.

**Tipos de Fuerza, métodos, formas de organización, medios y modalidades de ejecución para el entrenamiento de la fuerza del futbolista.**

<b>FUERZA</b>	FUERZA MAXIMA	Método de construcción de musculo	Pesos medios (40-60%)	Ritmo de movimiento mediano 10 repeticiones 3-5 minutos de pausa
		Método de entrenamiento de coordinación intramuscular	Pesos altos o máximos 80-100%	Ejecución explosiva 1-3 repeticiones 3-5 minutos pausa
		Entrenamiento combinado de coordinación intermuscular	Ejercicios en pareja	
			Método de entrenamiento de coordinación intermuscular	Formas de juego especiales, partidos de entrenamiento y de campeonato
	FUERZA VELOCIDAD	Métodos de entrenamiento de coordinación intramuscular	Saltos en diferentes variantes	Ejecución explosiva 6-10 repeticiones pausa completa
		Entrenamiento polimétrico	Con y sin peso adicional (pareja, saco de arena, chaleco lastrado etc.)	
		Entrenamiento de fuerza contrario	Con o sin aparatos adicionales (cuerdas, picas, balón medicinal)	
		Entrenamiento por estaciones circular	Con o sin ayuda externa (cuerdas, escaleras)	
		Método de entrenamiento de coordinación entermuscular	Formas de juego especiales, partidos de entrenamiento y de campeonato, entrenamiento de remates de cabeza y de tiros	
	FUERZA RESISTENCIA	Método de repeticiones, entrenamiento en circuito	Ejercicios de gimnasia general y especial	Ritmo medio 15-30 repeticiones pausa incompleta

**ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.-**

Anteriormente, la resistencia fue considerada como la base de la preparación física del futbolista. No obstante, tal y como señalan autores como Bosco, el análisis de las demandas fisiológicas del juego nos permitió

encumbrar a la fuerza como la capacidad estrella del deporte rey. De cualquier forma, la resistencia del futbolista mantiene su importancia sobre todo en la repetición sucesiva de acciones con fuerza rápida.

#### BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.-

Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada contracción. Mediante el desarrollo de la resistencia anaeróbica aumentamos el grosor de la pared del corazón y mediante la aeróbica aumentamos el tamaño del corazón: aumento del tamaño de las aurículas y ventrículos.

Fortalecer y engrosar las paredes del corazón.

Disminuye la frecuencia cardíaca, el corazón es más eficiente.

Mejora e incrementa la capilarización con un mejor y más completo intercambio de oxígeno. Este incremento de los capilares alrededor de las fibras rápidas proporciona una mayor superficie de intercambio y difusión de oxígeno y metabolitos. Se agiliza así la refosforización de la ADP en ATP, así como de la creatina en fosfocreatina. Por lo tanto, en la fase de esfuerzo, la capilarización permite tener una tasa de fosfocreatina más elevada y una producción de ácido láctico más débil. Es decir, gracias al desarrollo de los capilares mediante estimulación a muy baja frecuencia, las fibras se vuelven más resistentes al cansancio.

Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.

Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación hígado, riñones, etc. para eliminar sustancias de desecho.

Fortalece el sistema muscular.

RESUMEN DE LOS PRINCIPALES SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA según Antonio Gama Oliva 1999 en su libro Manual del Entrenador de Fútbol Moderno. Pág. 53

Clasificación de los sistemas			Finalidad principal	Finalidad secundaria
<b>SISTEMAS DE CARRERA</b>	CONTINUOS DE CARRERA	CARRERA CONTINUA	Mejora de la capacidad aeróbica	Fortalecimiento del tren inferior
		FARTLEK	Mejora de la capacidad aeróbica y anaeróbica	Acostumbra al organismo a cambiar de ritmo
		CUESTAS GENERICAS	Potencia tren inferior	Mejora la capacidad aeróbica
		COLINAS Y DUNAS	Colinas capacidad aeróbica o anaeróbica Dunas musculatura central	Potencia tren inferior, mejora capacidad anaeróbica
	FRACCIONADOS GENERALES DE CARRERA	INTERVAL TRAININ	Mejora de la capacidad aeróbica	Potencia tren inferior
		VELOCIDAD RESISTENCIA	Mejora capacidad anaeróbica	Trabajo en condiciones desfavorables
		CUESTAS ESPECIFICAS	Variable capacidad anaeróbica y capacidad aeróbica	Potencia tren inferior
	FRACCIONADOS DE CARRERA DE RITMO	RESISTENCIA RITMO	Mejora del ritmo	Aumento capacidad aeróbica
		RITMO COMPETICION	Ritmo de competición	Incremento capacidad anaeróbica o aeróbica especial
	SISTEMAS DIVERSOS	HALTEROFILIA ENTRENAMIENTO TOTAL	CIRCUITOS MULTISALTOS	ISOMETRIA DEPORTES DIVERSOS

**ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD:**

Erlangen J. Weineck, 1994, en su libro, Entrenamiento Físico del Futbolista, dice: La velocidad del futbolista es una capacidad múltiple. No solo está compuesta de la velocidad de reacción y de un tratamiento rápido de las informaciones, de las salidas y las carreras rápidas, la velocidad gestual al controlar el balón, los sprints y las paradas, sino que también está formada por el rápido reconocimiento y valoración de la situación.

La velocidad del futbolista representa una característica muy compleja, que está compuesta por diferentes capacidades psicofísicas:

- Capacidad para realizar las situaciones de juego y sus modificaciones en e el menor tiempo posible = velocidad de realización.
- Capacidad para anticipar el desarrollo del juego y especialmente el comportamiento del jugador contrario en el mínimo tiempo posible = velocidad de anticipación.
- Capacidad de decisión en el mínimo tiempo posible para una posible realización = velocidad de decisión.
- Capacidad de reacción rápida a situaciones no previstas en el juego = velocidad de reacción.
- Capacidad para ejecutar movimientos cíclicos y aciclicos sin pelota a un ritmo fuerte = velocidad de movimientos cíclicos y aciclicos.
- Capacidad para la rápida ejecución de jugadas con la pelota específicas del juego bajo la presión del tiempo y de los contrarios = velocidad de aceleración.
- Capacidad de actuar lo más rápidamente posible y de la forma más efectiva en el juego bajo complejas situaciones y condiciones técnico – tácticas= velocidad gestual.

Importancia de la velocidad general y gestual para el futbolista. Bases del entrenamiento científico y biológico. Consecuencias para el entrenamiento.

En general, la velocidad representa uno de los componentes más importantes de las capacidades específicas del futbol. Los mejores jugadores del mundo no solo tienen unas características técnico tácticas excelente, sino que también tienen una capacidad de velocidad excelentemente desarrollada. Maradona es una muestra mencionada por muchos en este aspecto.



Tanto en el ataque como en la defensa la velocidad decide muchas veces una victoria o una derrota.

Velocidad de percepción.

El futbolista durante todo el partido se encontrara con una gran cantidad de información, principalmente visual y auditiva que deberá filtrar y elaborar lo más rápidamente posible para continuar el juego.

El buen futbolista seguirá primero la pelota con los ojos pero a partir de un momento determinado empezara ya a moverse: de esta forma sabrá dónde va a parar la pelota y podrá controlar a los jugadores contrarios y a los del propio equipo, lo que abre una gran cantidad de posibilidades de reacción, además de forma increíblemente rápida y creativa. Pág. 250

Por el contrario, el jugador mediocre se fijara en la pelota hasta el final, con lo que normalmente no podrá controlar al resto de jugadores. Pág. 251

Velocidad de anticipación.

En general, puede entenderse como capacidad de anticipación la capacidad del deportista de entender, basándose en un pronóstico de percepción, el desarrollo y el resultado de una acción, pero también poder programar el punto y la frecuencia en que aparecerán determinados resultados.

Popularmente la capacidad de anticipación se entenderá como aquella capacidad de poderse concentrar en situaciones como acciones, etc. Pág. 252.

## Velocidad de decisión

Han dejado de convertirse muchos goles debido a que el jugador se lo ha pensado demasiado, no se ha decidido o no sabía qué hacer, esto demuestra que la percepción sola no es suficiente. Según el análisis de la situación de juego momentánea, deberán efectuarse las decisiones adecuadas.

En general puede decirse que el proceso de decisión tardara más tiempo cuanto mayor sea el complejo de reacción.

Cuando se requieren decisiones fáciles, el tiempo de decisión es más corto que en aquellos procesos donde se tienen que contemplar varias reacciones.

Esto es lo que alarga el tiempo de decisión en acciones que se efectúan de forma desacostumbrada, por ejemplo al reaccionar con el pie más débil un motivo más por el cual en el entrenamiento actual se introduce la practica con los dos pies.

En la velocidad de percepción, anticipación y decisión, la experiencia tiene un papel muy importante. El jugador experimentado, debido a su mayor capacidad para valorar correctamente la efectividad de las diferentes alternativas que tiene para seleccionar, siempre es más rápido en el proceso de decisión. Pág. 257.

## Velocidad de reacción

La velocidad de reacción representa uno de los factores decisivos de la

capacidad de rendimiento del futbolista. El futbolista necesita la capacidad de reacción para:

- Como portero o defensa en muchas situaciones de peligro de gol
- En acciones rápidas del jugador contrario
- Al regatear o cuando se tienen que reaccionar a un regate
- Al tackling
- Al hacer aceleraciones rápidas a un espacio libre
- Al intentar despistar al contrario
- En otras situaciones inesperadas como puedan ser pelotas perdidas que por ejemplo vuelvan al campo de juego después de un revote contra los palos de la portería. Pág. 263.

#### Velocidad de aceleración

La velocidad de aceleración tiene una importancia excepcional para el juego de defensa y de ataque, para un comportamiento eficaz sobre el campo y representa una buena prevención contra lesiones, el que puede librarse del contrario, el que llega primero a la pelota podrá apartarse más rápidamente de los posibles ataques contrarios.

La velocidad de aceleración en el futbol es una de las características físicas más importantes juntamente con la capacidad de resistencia especial y general. Pág. 277.

La velocidad de aceleración es un factor del rendimiento psicofísico muy completo, en el cual los componentes dependientes de la fuerza, coordinación y de la voluntad juegan un papel concreto. Desde el punto de vista biológico deportivo son de especial importancia los siguientes subfactores:

Tipo de musculatura

Fuerza de la musculatura

Utilización de los sustratos energéticos de la musculatura

Capacidad de rendimiento coordinativo

Elasticidad y capacidad de relajación de la musculatura

Fatiga Pág. 280

Resistencia de sprint

No puede confundirse la resistencia de sprint con la resistencia de velocidad del atletismo.

Por resistencia de sprint se entenderá la capacidad de ejecutar durante todo el partido un gran número de sprint sin que se produzca una disminución elevada de la velocidad de desplazamiento.

Para el futbolista no solo es muy importante la velocidad de aceleración fuerza de sprint sino también la resistencia de sprint. Pág. 297

En el entrenamiento de la velocidad del futbolista deberá tenerse en cuenta la complejidad de los efectos de la velocidad de desplazamiento y de la velocidad de movimiento o gestual. Ambos componentes son especiales y se desarrollaran de forma paralela entrenándose posteriormente de forma parecida a la competición. La capacidad gestual y de movimiento con la pelota se mejorara mediante un entrenamiento técnico.

El objetivo final de un entrenamiento de velocidad en el futbol es el desarrollo de una velocidad de movimiento de desplazamiento máxima capacidad optima de sprint al correr con o sin pelota y su relación con la

velocidad gestual pasar la pelota recogerla, tiros a portería, etc. Para aumentar la capacidad de rendimiento de la competición. Pág. 317.

Entrenamiento de la velocidad y componentes de la carga del ejercicio.

La dosificación adecuada de los componentes de la carga del ejercicio tiene un papel decisivo en la eficacia de un entrenamiento de velocidad según el método de repeticiones.

Intensidad del estímulo

La intensidad del estímulo debería ser siempre máxima en el entrenamiento de velocidad. Las repeticiones a un ritmo submáximo sirven más para mejorar la resistencia de velocidad, que no es muy importante para el futbolista, pero no para mejorar los componentes de velocidad.

Densidad del estímulo

La densidad del estímulo que refleja el comportamiento temporal entre las fases de ejercicio y recuperación deberá estructurarse de forma individual. Dado que un entrenamiento de velocidad eficaz solo podrá garantizarse si se está sin fatiga, deberá darse una gran importancia a las pausas de recuperación suficientemente largas. Deberán ser pausas activas andando, o marchando, para mantener el sistema neuromuscular a un nivel suficientemente alto. La duración de la recuperación deberá ajustarse a cada individuo.

La capacidad de recuperación aparte de los factores individuales depende especialmente de la estructura de las fibras musculares y de la calidad de la resistencia básica. Pág. 320

## Duración del estímulo

La duración del estímulo que se refiere a la duración de la eficacia de un estímulo o de una serie de estímulos deberá seleccionarse de una forma óptima, es decir, según las diferentes capacidades de rendimiento.

El tiempo de ejercicio que se determinara mediante la distancia seleccionada deberá ser relevante para el fútbol: dado que la velocidad de carrera máxima en los corredores punta de atletismo se consigue después de 5-10 seg. El tiempo de ejercicio del futbolista no debería superar los 4 seg. o los 30 metros o bien solo debería hacerlo en casos excepcionales.

## Volumen del estímulo

El volumen del estímulo que describe la duración y el número de estímulos por unidad de entrenamiento se rige, como los parámetros anteriores por el rendimiento de los jugadores. En general no debería superarse 3-5 series de 8 repeticiones. Mientras entre las carreras individuales será suficiente una pausa de 1-3 minutos, después de una serie deberá efectuarse una pausa más larga. Pág. 321

## Métodos del entrenamiento de la velocidad

Dado que la velocidad se refiere a varias expresiones tal como ya se ha mencionado anteriormente debe ejecutarse en cuatro niveles diferentes, concretamente el entrenamiento de la velocidad de reacción, de la coordinación y de la velocidad de aceleración. Existen un gran número de métodos eficaces que pueden contribuir a aumentar la velocidad.

## Método de repeticiones

El método de velocidad por excelencia es el método de repeticiones. Garantiza una recuperación óptima de la capacidad de trabajo después del ejercicio

#### Método intensivo de intervalos

En el entrenamiento de velocidad del futbolista aparte del método de repeticiones, también se aplica el método intensivo de intervalos. Debido a las pausas incompletas que lo caracterizan, por una parte tiene la ventaja de ser muy específico para el fútbol a lo largo de un partido de fútbol, la mayoría de las acciones de velocidad se dan sin haberse recuperado completamente por otra parte tiene la desventaja que debido al gran número de repeticiones 6-12 y de la recuperación incompleta, no permite una utilización máxima de la fuerza, lo que tiene un efecto negativo sobre la velocidad, reduciéndola, en comparación con el método de repeticiones. Mediante una modificación adecuada de las pausas puede ponerse más énfasis en el desarrollo de la resistencia de sprint. Se efectuarán largos intervalos de recuperación o bien puede enfatizarse más la resistencia en velocidad las pausas serán más cortas y se entrenarán con menor intensidad las series de velocidad

#### Método de desarrollo de la velocidad integrado en el juego

Es muy importante una mejora general de todos los parámetros de la velocidad, así como la integración del entrenamiento técnico-táctico mediante el método de desarrollo de velocidad integrado en el juego como también con ejercicios, entrenamientos y partidos y diferentes formas de juego.

Además el método de juego tiene la ventaja de que el jugador está más motivado y actúa de forma más intensa que en el método de intervalos lo mismo puede decirse para el método de repeticiones donde siempre tiene

que sobreponerse. Pág. 325

- **Entrenamiento de la técnica**

## **TECNICA**

### LA TECNICA

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de futbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica individual y si es de beneficio de conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Bases de la Técnica: Una buena técnica se basa en estos puntos.

- e. Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- f. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
- g. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
- h. Destreza de ejecución.

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

Táctica colectiva son las acciones que consiguen enlazar dos o más



jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

## LA TECNICA INDIVIDUAL

**EL CONTROL:** Es hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

- Controles clásicos: Parada, semi-parada y amortiguamiento.

**Parada:** Es el control que inmoviliza totalmente un balón sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón estático.

**Semi-parada:** Es una acción donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón en movimiento.

**Amortiguamiento:** Es la acción inversa al golpeo, en el amortiguamiento se reduce la velocidad del balón mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. Se pueden emplear todas las superficies de contacto.

- Controles orientados: Mientras en los controles clásicos se carece del sentido de la orientación en el control orientado la finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar.

**HABILIDAD:** Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos

- Estática: Jugador y balón el sitio.

- Dinámica: Jugador y balón en movimiento.

LA CONDUCCIÓN: Es la acción que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego, dotándole de seguridad ante el contrario.

- La conducción puede ser: Individual, cuando se realiza en beneficio propio iniciar y finalizar la acción y de conjunto, que será aquella que está encadenada a otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.
- Superficies de contacto:

Interior: Lenta y muy segura.

Empeine total: Rápida y segura.

Exterior: Mayor rapidez pero menos segura.

- Bases para una buena conducción: Acariciar el balón (precisión del golpeo), la visión entre espacio y balón, la necesidad de su protección.

EL GOLPEO CON EL PIE: Lo podemos definir como todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

Cuando un jugador entra en contacto con el balón se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave conducir, pasar en corto o bien de forma intensa despejar.

- Superficies de contacto:

Empeine frontal o total: Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine interior y exterior: Se emplea para golpes con efecto. Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.

Exterior e interior: Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

Puntera, planta y talón: Son golpes para sorprender y se utilizan normalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

**GOLPEO CON LA CABEZA:** Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

- Superficies de contacto:

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Frontal - lateral: Ídem (premisa fundamental el giro de cuello)

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

- Finalidades:

Desvíos: Es cambiar la dirección y trayectoria del balón. Pueden ser defensivos interceptación u ofensivos pase, desvío a gol.

Prolongaciones: El balón no cambia de trayectoria aunque puede cambiar de altura.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra propia portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería contraria.

**EL REGATE:** Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

- Clases de regate:

Simple: Es aquel en el que se desborda al contrario sin acción previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al contrario.

- Cualidades del regateador: Perfecto dominio de los apoyos en el suelo, dominio del cuerpo, dominio completo del balón a pesar de la situación, habilidad destreza e imaginación y buen cambio de ritmo en la progresión.
- Ventajas: Permitir el desmarque y penetración de los compañeros, desequilibra al adversario, ganar tiempo, ser dueños del juego para darle seguridad – velocidad y engañar constantemente.
- Justificación: En el área contraria para conseguir ángulo de tiro, cuando se encuentra aislado el poseedor, para clarificar una acción posterior.
- No justificación: Cuando el pase es posible, en el área propia rodeado de adversarios, cuando existe claro ángulo de tiro.

EL TIRO: Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria.

- Condicionantes a tener en cuenta: Superficie de la portería, situación del portero, densidad de adversarios, situación de los compañeros, distancia del tiro, ángulo de tiro, zona de tiro.
- Características que debe poseer el que tira: Dominio del balón, potencia y precisión de golpeo, decidido, valiente, con convencimiento, agresivo y perseverante.
- Situaciones favorables: Con ángulo de tiro favorable, cuando se puede realizar sin otra acción técnica y cuando hay posibilidad de éxito.

- Situaciones desfavorables: Con un compañero en mejor situación, si se carece de ángulo de tiro, si la posibilidad de llegar (distancia) no es buena y si el balón viene en malas condiciones.

LA INTERCEPTACIÓN: Es la acción defensiva por medio de la cual se modifica la trayectoria del balón tocado en último lugar por un contrario, evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

- La acción propiamente dicha se puede realizar de dos formas: Irreflexiva o Reflexiva.

Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, pero sin prever si se evita o no el fin buscado.

Reflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es igualmente modificada pero las consecuencias pueden ser dos:

Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada (es el desvío clásico).

Se modifica la trayectoria sabiendo el resultado, por ejemplo: Un corte (sí nos apoderamos del balón), una anticipación (sí nos adelantamos a la acción del contrario) o un despeje (sí pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible) etc.

LA ENTRADA: Es la acción física técnica que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de impedir que progresa en el terreno o sea dueño del juego.

- Diversas formas:

De frente: Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control.

Lateral – Tackle: Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.

- La carga: Hombro a Hombro y Hombro a espalda.
- El tackle: Le podemos definir como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.

#### TÉCNICA COLECTIVA:

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

EL PASE: Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, es el principio del juego colectivo.

LA FINTA: Es un movimiento del cuerpo con o sin balón que tiene como finalidad engañar al contrario. Por lo tanto denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer, con o sin balón.

LA TÉCNICA DEL PORTERO: es la forma más conveniente de utilizar todas las partes del cuerpo para dominar o desviar el balón y realizar con eficacia cada una de las acciones que el puesto específico requiere.

- Técnica individual:

Las paradas blocajes: Bloquear un balón es coger este con las manos.

Desviaciones: Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón.

Despejes: Es el hecho de golpear un balón para despejarlo de su portería.

Prolongaciones: Alargar el desplazamiento del balón, manteniendo la misma trayectoria.

Rechaces: Anteponerse al balón con cualquier zona del cuerpo, al no poderle dar una dirección concreta, impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.

- Técnica colectiva:

Pases: Todo lanzamiento que efectúa el portero a un compañero con los pies o con las manos cuando el balón se encuentra en juego.

Saques: Todo lanzamiento que realiza el portero con el pie en fuera de banda con las manos cuando el balón se encuentra parado.

## EL ENTRENAMIENTO TECNICO DE UN EQUIPO

Principios de entrenamiento técnico:

- Cantidad de trabajo: Mucha cantidad y muchas repeticiones, evitando esfuerzos prolongados
- Intensidad del trabajo: Sera pequeña y en algún momento mediana, se debe progresar paulatinamente la intensidad exigida
- Duración: Sera larga
- Localización: Generalizada y variada, evitando participación continua de unos músculos y ligamentos
- Recuperación: Debe ser abundante y aunque los chicos se paran y recuperan por iniciativa propia, no podemos confiarnos ya que el exceso de amor propio los puede dañar al realizar esfuerzos superiores a lo conveniente.

Medios del entrenamiento técnico:

- Ejercicios referidos a las diferentes acciones técnicas y a las fases en que hacemos el gesto técnico para un mejor análisis y corrección.
- Juegos con el balón para entrenar las diferentes acciones técnicas
- Concursos basados en ejercicios técnicos, pero con baremos de puntuación, tiempo, distancia, calidad, para determinar un ganador.
- El propio juego de fútbol en partidos de entrenamiento, que pueden ser libre o condicionado a uno o dos toques, también en espacios reducidos con menor número de jugadores.
- Trabajos de habilidad con el balón, ya que es precisa esta habilidad para todas las acciones técnicas, pero debemos inculcar en la mente del joven, que debe estar siempre al servicio del equipo y jamás como exhibición personal. Unidad II

## LA TÁCTICA EN EL FUTBOL

Asociación de Técnicos de Fútbol Argentino, Escuela Central de Directores Técnicos de Fútbol, 2005, Programa de Estudios Táctica y estrategia Nivel I, [www.escoladefutbol.com/beto/docs/tactica.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tactica.htm) - 16k

Son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden realizar para sorprender (combatir) o contrarrestar (neutralizar) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

**PRINCIPIOS OFENSIVOS:** Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posición del balón.



**Desmarques:** Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó de balón. Por lo tanto es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión de balón.

**Desmarque en apoyo** es cuando se ofrece ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del balón, facilitándole la acción.

**Desmarque en ruptura** es cuando se supera la posición del compañero con balón, o bien reduciendo distancia con la portería adversaria desbordando al marcador y buscando progresión.

**Ataques:** Es intentar llegar a la portería adversaria, con balón, una vez puesto este en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción de todo el equipo.

**Contraataques:** Es robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos elementos.

**Desdoblamientos:** Acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

**Espacios libres:** Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (Creación) La acción del jugador que se desplaza al lugar dejado desierto la llamamos Ocupación. Para que este espacio sea bien Aprovechado es necesario que el balón llegue en debidas condiciones al jugador que lo ocupa. Por lo tanto el espacio libre debe crearse, ocuparse y aprovecharse.

**Apoyos:** Es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás o desde delante.

**Ayudas permanentes:** Son aquellas soluciones favorables que se le presentan al poseedor del balón, por sus compañeros de equipo, en cualquier momento y circunstancia.

**Paredes:** Es la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo, mediante un solo contacto y superando al menos a un contrario.

**Temporizaciones:** Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja tácticamente hablando el equipo que las realiza.

**Carga:** Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro reglamentariamente cuando éste se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

**Conservación del balón/Control del juego:** Son las reiteradas acciones que se realizan sin perder el balón, desplegándose y maniobrando el equipo que las manifiesta, sin otra intención aparente que la de disponer de la iniciativa y, lógicamente, del balón.

**Ritmo de juego:** Se manifiesta cuando se mantienen, desde el principio hasta el final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.

**Cambios de ritmo:** Son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los jugadores de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Pueden ser individuales y colectivos.

Cambios de orientación: Son aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para aprovechar espacios libres, desorientar al adversario, conseguir amplitud en ataque y buscar la espalda del adversario.

Velocidad en el juego: Son todas las acciones realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados.

Progresión en el juego: Todas aquellas acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria. La progresión podrá ser más o menos rápida, pero se debe claramente.

Vigilancia: Son las evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando el balón está en poder de algún compañero o acción estratégica.

PRINCIPIO DEFENSIVOS S: Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en posesión del balón.

Marcajes: Aquellas acciones que se realizan los jugadores de un equipo a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del balón.

En el aspecto individual se pueden realizar al hombre, por zonas o mixto.

En el aspecto colectivo se puede realizar el marcaje combinado, coberturas a compañeros, permutas con compañeros y pressing.

Repliegues: Son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más rápidamente posible a las zonas o misiones

encomendadas por el entrenador, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada.

**Coberturas:** Es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

**Permutas:** Es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que, en su ayuda, sale al encuentro del adversario.

**Desdoblamientos:** Son una serie de acciones que permiten, ante todo, no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo cuando pierde el balón, volviendo éste para ocupar el lugar del compañero que le ayudo.

**Ayudas permanentes:** Son aquellas soluciones favorables que se le presentan al jugador que posee el balón.

**Vigilancia:** Son las evoluciones que realizan los jugadores de un equipo cuando no están en posesión del balón, sobre sus adversarios, no manifestando ningún tipo de marcaje. Se hace vigilancia ocupando zonas que, aunque no tengan presencia de jugadores adversarios, no se deben dejar descubiertas por su importancia.

**Temporizaciones:** Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener algún tipo de ventaja tácticamente hablando el equipo que las realiza.

**Entrada:** que realiza un jugador para apoderarse del balón cuando éste está en Es la acción posesión del adversario.

**Carga:** Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro reglamentariamente cuando este se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

Anticipación: Es la acción físico – mental que realiza el defensor sobre el atacante que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él e impidiendo que lo reciba.

Interceptación: Es la acción que realiza el jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria.

Pressing: Acción que se realiza, una vez perdida la posesión del balón, sobre uno o la totalidad de los adversarios con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y, por tanto, romper en su origen el juego del oponente.

## LOS SISTEMAS

DEFINICIÓN DE SISTEMA DE JUEGO: Es la posición de un equipo, dentro del terreno de juego, una vez definida la posición de partida de los jugadores y antes de sus movimientos ofensivos y defensivos.

Esta disposición de los jugadores se observa normalmente después de un repliegue, un saque de meta, una ocupación racional, al inicio del partido y en otras situaciones similares.

FUNDAMENTOS: Un buen sistema estará siempre bien, fundamentado entre otros aspectos, en lo siguiente:

- Una correcta ocupación del terreno.
- Un correcto equilibrio entre líneas.
- Una transformación rápida y racional de la relación ataque - defensa.
- La atención y concentración de todos.
- Una eficiente labor en posición de partida y de llegada.

APRENDIZAJE: Habrá de tenerse muy en cuenta la edad de los jugadores y la evolución a de ser gradual y con paciencia.

OBJETIVOS: Deben ser muy concretos aprendiendo algo nuevo en cada sesión. Debemos preparar las sesiones y tener resueltos ejercicios para todos los jugadores de campo, porteros y lesionados.

ESQUEMAS: Gama variada de acciones que realiza un entrenador con su equipo durante los entrenamientos, para después escoger y realizar las más convenientes en cada partido tratando de ser superior al contrario.

Son opciones o variantes dentro del mismo sistema.

COLOCACIÓN DE LOS JUGADORES: De acuerdo al número de jugadores que un equipo presenta en cada una de sus líneas podremos decir que sistema de juego utiliza.

- Línea de defensas o zona de iniciación (Z.I).
- Línea de centro de campo o zona de creación (Z.C).
- Línea de delanteros o zona de finalización (Z.F).

VARIANTES DEL SISTEMA DE JUEGO: Se entiende por variante cuando un jugador que partiendo de una posición inicial, adelanta o atrasa dicha posición sin llegar a incorporarse a otra línea.

Si se le asigna una posición adelantada modificando su posición de partida podemos decir que es una VARIANTE OFENSIVA, si por el contrario retrasamos su posición de partida, es una VARIANTE DEFENSIVA.

## LA ESTRATEGIA EN EL FUTBOL

Es todo lo que el entrenador planifica, organiza, estudia para llegar al día del partido en óptimas condiciones. También: Son todas aquellas acciones

que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamiento a balón parado. Lanzamientos, formación de barreras, estrategia ofensiva y defensiva.

**ESTRATEGIA OFENSIVA:** Se la denomina así cuando estamos en posesión del balón y la podemos definir como: el inicio o reinicio del juego por parte de un equipo por medio de un saque a balón parado. Se puede dar en cualquier parte del terreno de juego y de diversas formas.

**ESTRATEGIA DEFENSIVA:** A toda acción estratégica ofensiva de un equipo se le opone una defensiva del rival. Podemos definirla como todas las acciones que realiza un equipo no poseedor del balón para contrarrestar y anular las acciones estratégicas ofensivas del contrario.

- Formación de la barrera: Existen dos tipos de barreras.
  1. La formada por una sola unidad: Se conforma con el más variado número de jugadores, desde uno hasta los once.
  2. La dividida: Es raramente utilizada, está constituida por tres jugadores en cada bloque que taponan las esquinas del marco.
- Consideraciones: La barrera se formará siempre con los mismos jugadores y para su elección se tendrá en cuenta: talla, contextura altura y anchura o fortaleza y valentía. La barrera debe constituir un todo compacto.

**CLASIFICACIÓN:** Es necesario clasificar las acciones estratégicas ofensivas o defensivas según los lanzamientos:

1. Saque inicial.
2. Penalti.
3. Saque de esquina.

4. Saque de banda.
5. Saque de meta.
6. Golpes francos directos.
7. Golpes francos indirectos.
8. Saque neutral.

Nuestros jugadores han de contar con una serie de condiciones, tales como ser inteligentes, tener creatividad y astucia y ser vivos.

**ANÁLISIS DE INTELIGENCIA:** Un jugador inteligente necesita tener visión de todo el campo, haber visto a los compañeros y contrarios, y saber conducir el balón.

**ANÁLISIS DE CREATIVIDAD–ASTUCIA:** El jugador debe poseer el don de la creatividad para engañar al contrario y hacerles titubear. Jamás podrá actuar como un robot.

**ANÁLISIS DE VIVEZA:** Siendo "el más vivo" haremos decaer psicológicamente al adversario y también al conjunto contrario.

**APRENDIZAJE Y PROCESO EVOLUTIVO:** Lo llevaremos a la práctica a través de movimientos, evoluciones y acciones conjuntas, debiendo existir: Sincronización de movimientos, conocimiento del reglamento, especialistas y colaboradores, ejecutores directos y colaboradores.

**OBJETIVOS:**

1. Estrategia ofensiva creación y/o finalización:
2. Tratar de llevar al terreno que deseamos al contrario.
3. Hacerles caer en la trampa de que vamos a realizar una acción cuando en realidad es otra distinta



4. Pensar en titubeos e indecisiones nuestras para que el contrario realice una acción pensando que nos engaña
5. Estrategia defensiva neutralización:
6. Anticipación al pensamiento y posterior acción del adversario.
7. Ocupar las zonas defensivas peligrosas nuestras
8. Evitar las ejecuciones rápidas.
9. No descuidar el aspecto ofensivo una vez recuperado el balón.

No olvidar que en cualquier acción de estrategia, tanto ofensiva como defensiva, podemos sacar ventaja teniendo un perfecto conocimiento de las reglas de juego.

## **6.7 Impactos.-**

Con la implementación de esta propuesta se pretende mejorar el proceso de entrenamiento de las Divisiones Formativas, con lo que se llevara al club a convertirse en una verdadera cantera de jugadores de la cual se incremente al equipo profesional sin que tenga que invertir grandes sumas de dinero para comprar jugadores nacionales a otros Clubes, sino que los jugadores que ha cumplido el proceso, al llegar a los 18 años sean unos verdaderos profesionales y puedan representar a ESPOLI en las selecciones nacionales o enrolarse a Equipos nacionales y extranjeros generando ingresos al club por estas transferencias.

Se mejorara el rendimiento competitivo de los jugadores en todas las categorías y dejara de ser el un equipo abandonado por su hinchada; porque los resultados deportivos generan ingresos y promocionan al club para conseguir más seguidores.

## 6.8 Bibliografía.-

1. ASOCIACION DE TÉCNICOS DEL FÚTBOL ARGENTINO, (2002) “Programa de Estudios Táctica y Estrategia I” nivel infanto- juvenil, Buenos Aires Argentina.
2. ASOCIACION DE TÉCNICOS DEL FÚTBOL ARGENTINO, Escuela Central de Directores Técnicos de Futbol, 2005, Programa de Estudios Táctica y estrategia Nivel I,
3. BLANSQUEZ Sanchez Domingo, Evaluar en Educación Física, 1997, 5ta. Edición, Inde publicaciones Zaragoza España.
4. BINI Bruno, LEROUX Philippe y COCHIN Pilles, (2000), “Fútbol para los más Pequeños”, Segunda Edición, Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona España.
5. BRAUBE Jürgen, EIBMANN Hans, ENGEL Frank, DRESCHER Wolfgang, HIERMANN Harry, KPCH Wolfgang, KRANSPE Detlef, MOLLER Winfried, PETERSDORF Klaus, WEINER Armin, WOLK Hartmut, (1998) “Fútbol Base: Programas de Entrenamiento” cuarta edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
6. BRÜGGEMENN Bernhard (1998), “1000 Ejercicios y Juegos de Fútbol”, tercera edición, Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona España.
7. BRÜGGEMENN Detlev, ALBRECHT Dirk, (2000), “Entrenamiento Moderno del Fútbol”, Tercera Edición, Editorial Hispano Europea S.A.

Barcelona España.

8. CANTARERO Carlos, (2006) “Escuela de Fútbol: del aprendizaje a la alta competencia”, Ediciones Tutor S.A. Madrid España.
9. DAU KARAM Denis, (1996), “Fútbol Planificado”, Tercera edición, Editorial Poligráfica C.A. Guayaquil Ecuador.
10. DIETRICH Harre, (1988), “Teoría del Entrenamiento Deportivo”, Primera edición, Combinado Poligráfico “Alfredo López”, la Habana Cuba.
11. EIBMANN Hans-Jörg, ENGEL Frank, KOCH Wolfgang, KRANSPE Detlef, WINFRIED Moller, KLAUS Petersdorf, ERNER Armin, WOLK Hartmut, ZEMPEL Ullrich, (1996), “Fútbol Base: Programas de Entrenamiento (14-15 años)” Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
12. ERLANGER J. WEINECK, (1994), “Fútbol Total: El Entrenamiento Físico del Futbolista” volúmenes I y II, Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
13. FERRANDEZ Joaquín, (1984) “Entrenamiento de la Resistencia del Futbolista” Gymnos Editorial Deportiva, Madrid España.
14. FIFA <Departamento Técnico>, (1997) “Programas de Desarrollo de la FIFA”, Editorial Olé Andersen, Zurich Suiza.
15. GALLEGO VILLA Hugo Armando, (2005) “Fútbol Técnica y Táctica”, Primera Edición, Editorial Marín Vieco, Medellín Colombia.

16. GARCIA MANSO Juan, NAVARRO VALDIVIESO Manuel, RUIZ CABALLERO José, (1996), "Planificación del Entrenamiento Deportivo" primera edición, Gymnos Editorial Deportiva S.L., Madrid España.
17. GOMÁ OLIVA Antonio, (1999), "Manual Moderno del Entrenador de Fútbol", cuarta edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
18. GONZALEZ OTERO Gerardo (1998) "Guía de Alimentación del jugador de Fútbol", Primera Edición, Editorial MARBAN S.A. Madrid España.
19. GROSSER Manfred, STARISCHKA Stephan, ZIMMERMANN Elke, (1988) "Principios del Entrenamiento Deportivo", primera edición, Ediciones Martínez Roca S.A. Barcelona España.
20. LOPEZ RODRIGUEZ Miguel Angel (2001), "Fútbol: Movimientos Tácticos para lograr Superioridad Numérica (Como neutralizar los Sistemas de Juego)" Wanceulen Editorial Deportiva, S.L., Chiclana Cádiz España.
21. MOMBAERTS Erick, (2000), "Fútbol del análisis del juego a la formación del jugador" INDE, Madrid España.
22. OCAMPO, José, BENAVIDEZ Gonzalo, (1996) "Futbol Fuente de salud Física, Mental y Espiritual", Primera edición, Cicetronic Offset, Quito Ecuador.
23. POSSO, Miguel, (2005), "Metodología Para el Trabajo de Grado, Tesis

y proyectos”, Segunda edición, Nina Comunicaciones, Ibarra Ecuador.

24. SANS TRELES Alex, (1998) “Manual para la Organización y el Entrenamiento en las Escuelas de Fútbol” 4ta edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
25. SANS TRELES Alex, (1998) “Fútbol Base: Programas de Entrenamiento para la etapa de tecnificación” Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
26. SNEYRES Jef, (2001) “Fútbol Preparación Física Moderna”, Cuarta Edición, Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona España.
27. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 113 - Octubre de 2007
  - [html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html](http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html) - 22k
  - [es.geocities.com/famenofis/resistencia.htm](http://es.geocities.com/famenofis/resistencia.htm) - 10k
  - [newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm](http://newton.cnice.mecd.es/1bach/medida/index.htm) – 21k
  - [www.escoladefutbol.com/beto/docs/tactica.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tactica.htm) - 16k
  - [www.efdeportes.com/efd10/pombo10.htm](http://www.efdeportes.com/efd10/pombo10.htm) - 19k -