

ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA DE LA SELECCIÓN MASCULINA DE
FÚTBOL SALA, UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER.

EDUARDO ANTONIO ARIAS ALVAREZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACION EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
PAMPLONA
2013

ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA DE LA SELECCIÓN MASCULINA DE
FÚTBOL SALA, UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER.

EDUARDO ANTONIO ARIAS ALVAREZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de especialista
en Entrenamiento Deportivo

Asesora:

AMALIA VILLAMIZAR NAVARRO

Magister

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

ESPECIALIZACION EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PAMPLONA

2013

AGRADECIMIENTOS

Cuando se hace necesario dar agradecimientos, en primera instancia a Dios por haberme dado la oportunidad de continuar con mis estudios de Posgrado y segundo a mi familia en cabeza de mi esposa y mis hijos que han sido mi soporte y motivación para cumplir con las metas que me he propuesto. Igualmente a un grupo de muchachos universitarios que aparte de mis pupilos en el entrenamiento de Fútbol Sala, se han integrado con una segunda familia deportiva.

A la profesora Amalia Villamizar Navarro directora de especialización, asesora de trabajo por su disposición y acompañamiento.

A todos mis compañeros por el apoyo, el trabajo en equipo y la amistad que me brindaron a lo largo de este proyecto que nos empeñamos a desarrollar.

DEDICATORIA

Quiero dedicar éste que es uno de los peldaños para muchas de las metas que me he propuesto a mi abuela Carmen Flórez, mi abuelo Antonio Alvarez, y mi hijo Diego Armando Arias que en paz descansen. También a mi madre Alida Amira Alvarez que como progenitora me apoyó en el desarrollo de mis estudios universitarios y demás familiares.

A mi esposa Marta Villamizar Flórez, mis hijos David Alejandro, Gabriel Eduardo, Andrés Eduardo, Mónica y Juan Carlos como motores motivadores en mi rol como esposo, padre además de profesor y entrenador. A ellos y demás personas cercanas que en alguna medida han contribuido a lo que soy hoy en día o me han apoyado incondicionalmente.

Dios en su infinita bondad bendiga a quienes no sólo son personas importantes en mi vida sino también a aquellos que de alguna manera han estado en algún momento transitoriamente en ella.

La parte difícil es dejar ir tus sueños...la fácil es soñar otra vez. Autor anónimo

INTRODUCCION

El fútbol sala, fútbol de salón, futbito, futsal, o microfútbol, es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol; el balonmano y el baloncesto; tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

Aunque inicialmente estuvo regido por la Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), hoy existen dos entes mundiales: la sucesora directa de la FIFUSA llamada Asociación Mundial de Futsal (AMF), y la FIFA.

El equipo de la Universidad Francisco de Paula Santander, era un grupo de jugadores con falencias tácticas, ya que jugaban a rotar sin un fin común, les faltaba identidad de juego colectivo. Tenía muchas individualidades buenas pero funcionaban de la misma manera. Además les faltaba disciplina, constancia y compromiso en los entrenamientos, tanto que se depuraron seis de los doce jugadores existentes y convocar a nuevos integrantes de la selección que se comprometieran a un estilo de juego táctico planteado por el entrenador sumado a los horarios de entrenamientos asignados.

El presente trabajo corresponde a una planificación del entrenamiento para los integrantes de la Selección Masculina de Fútbol de Sala de la Universidad de Francisco de Paula Santander, a fin de mejorar la táctica y alcanzar un óptimo rendimiento en las competencias a participar. Estos muchachos universitarios tienen un gran espíritu deportivo, a pesar de tener bajos recursos económicos, sus motivaciones e intereses superan éstas dificultades. Su sentido de pertenencia con la institución, entrega y amor por éste deporte se manifiesta cuando juegan con su camiseta. El aspecto Sicológico y motivacional contribuye a que el rendimiento deportivo se optimice en cada entrenamiento y competencia.

La planificación del entrenamiento se llevará a cabo para superar el logro alcanzado en el 2012, en los juegos Nacionales Universitarios, el cual se obtuvo el segundo puesto.

Para visualizar los objetivos se ha trazado un plan de entrenamiento para los meses de Febrero, Marzo, Abril y Mayo. Durante la práctica de los entrenamientos se harán los ajustes correspondientes de acuerdo a los resultados obtenidos en las secciones de entrenamiento. Son 12 al mes y 48 en los cuatro mesociclos

TABLA DE CONTENIDO

1. TÍTULO
2. PROBLEMA
 - 2.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA
 - 2.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA
3. OBJETIVOS
 - 3.1 OBJETIVO GENERAL
 - 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICO
4. DELIMITACIONES
5. JUSTIFICACIÓN
6. MARCO TEÓRICO
 - 6.1 ANTECEDENTES
 - 6.2 MARCO CONCEPTUAL
7. INSTRUMENTOS
 - 7.1 POBLACIÓN
 - 7.2 MUESTRA
8. TIPO DE INVESTIGACIÓN
9. METODOLOGÍA
10. RESULTADOS DE LOS TEST
11. CONCLUSIÓN
12. BIBLIOGRAFÍA
13. ANEXOS

1. TÍTULO

ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA DE LA SELECCIÓN MASCULINA DE
FÚTBOL SALA, UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

2. PROBLEMA

¿CÓMO DISEÑAR Y APLICAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO QUE AYUDE A MEJORAR LA TÁCTICA DE FUTBOL SALA DE LA SELECCIÓN MASCULINA DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER?

2.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Como entrenador de la Universidad Francisco de Paula Santander de Cúcuta, he tenido un contacto directo con los jóvenes de la selección masculina de futbol sala. Cuyas edades oscilan entre 18 a 26 años. Partiendo de esta experiencia se detectaron ciertas deficiencias tácticas en los estudiantes que integran esta selección, gracias al método de observación directa en los entrenamientos, y en los juegos amistosos con los diferentes equipos de la ciudad y un equipo profesional de Futsal del municipio de Rubio, (Estado Táchira, Venezuela). En un sistema de juego táctico programado, mostraron falencias al jugar sin identidad, rotar en el campo de juego sin sentido, realizar jugadas con balón quieto sin ninguna planeación anticipada.

Por esta razón, se diseñará un macrociclo de entrenamiento que ayude a mejorar la condición táctica de los participantes; haciendo hincapié en la identidad de juego que deben adquirir con las diferentes jugadas planeadas con y sin balón, quieto y en movimiento.

2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo mejorar la condición táctica de los jugadores de futbol sala, a través de un plan de entrenamiento aplicado a la selección masculina Futsal de la Universidad Francisco de Paula Santander?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un macrociclo de entrenamiento que contribuya a mejorar la condición táctica de los jugadores de la selección masculina de Fútbol Sala de la Universidad Francisco de Paula Santander.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Utilizar un plan de entrenamiento de preparación física para mejorar la táctica y la efectividad en el ataque en los jugadores de la U.F.P.S.

Emplear en los diferentes partidos la táctica ofensiva y defensiva mejorando el rendimiento individual y colectivo de los estudiantes.

Desarrollar habilidades para mejorar de la táctica a través de los movimientos específicos en cada una de las jugadas aplicadas a los sistemas de juego.

Participar en los juegos regionales universitarios de ASCUN deportes.

4. DELIMITACIONES

1.1.3 DELIMITACIÓN Y ALCANCE

1.1.3.1 *Temática*

El deporte en nuestros días constituye un fenómeno de primera magnitud que genera constantemente serias influencias en la sociedad. La realización de actividades deportivas supone una fuente importante de beneficio físico y psíquico para el sujeto que lo practica, circunstancia que convierte al deporte en un elemento fundamental de promoción de la salud y de estilos de vida activos.

Del mismo modo, fruto de la influencia que ejerce el deporte en nuestra sociedad, auspiciada por los medios de comunicación y el efecto lúdico-recreativo que impregnan a las actividades deportivas, hacen de dichas actividades un objeto deseado y demandado por las personas interesadas en este.

La temática a trabajar está planteada en los periodos de entrenamiento, los cuales comprenden: sesión, microciclo, mesociclo y macrociclo. Siendo este último de gran importancia para el mejoramiento de ataque por zona cuatro para la selección de Fútbol de la universidad Francisco de Paula Santander, de la ciudad de Cúcuta.

1.1.3.2 Espacial

La presente investigación ha definido el contexto en el que se va a desarrollar:

Área metropolitana en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia; específicamente en el coliseo la Universidad Francisco de Paula Santander; llevada a cabo a través del entrenamiento de macrociclo para mejorar la táctica de ataque en los jugadores de la selección de dicha universidad.

1.1.4 MUESTRA ESTUDIADA

Específicamente doce (12) jóvenes (género masculino) pertenecientes a la selección de Fútbol de la Universidad Francisco de Paula Santander.

Se realizó en la cancha del Coliseo de la Universidad Francisco de Paula Santander, Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.

TEMPORAL

Primer Semestre del 28 de enero al 10 de abril de 2013

5. JUSTIFICACIÓN

El deporte es una herramienta muy importante en la preparación de toda persona ya que contribuye a su desarrollo mental y físico, manteniendo una salud estable que le permitirá que su desempeño sea óptimo, hoy por hoy cuenta con excelentes herramientas de medición del trabajo físico y rendimiento de sus deportistas, como es la planificación del entrenamiento. Desarrollar ésta planificación en los entrenamientos, me permite complementar una estructura de trabajo con objetivos específicos y unas metas de desempeño de los integrantes del equipo de futbol sala.

La práctica del Fútbol Sala adquiere cada día mayores adeptos. La necesidad de contar con una correcta preparación de este deporte es importante para la proyección de los estudiantes hacia otros equipos de mayor importancia y hacia la vida diaria.

Este deporte tiene identidad propia con rasgos y caracteres propios y requiere una preparación táctica muy peculiar en la rotación, planeación de jugadas y física con exigencias de potencia y resistencia. Además demanda una gran movilidad, un continuo cambio de ritmo y posición sobre la cancha, sin tiempo para recuperarse. Es el propósito de éste trabajo también crear en el equipo una identidad propia que le permita diferenciarse de los demás equipos.

La planificación del entrenamiento consiste en la preparación y desarrollo del trabajo con el fin de mejorar la táctica. En éste caso mi fin es alcanzar la clasificación zonal y pasar a la etapa de los juegos finales Nacionales Universitarios.

Con el desarrollo del presente trabajo como entrenador me permitirá aprovechar al máximo las secciones de entrenamiento, visualizar los resultados y el éxito que podrían alcanzar los deportistas en las diferentes competencias.

También la planificación anual se fundamenta en la organización cíclica, un proceso por el cual se divide el año en períodos o etapas. Los criterios en que se basa la división de la planificación del entrenamiento, están relacionados con tres niveles estructurales: el Macro ciclo, Mesociclo y Microciclo. Cada uno de estos niveles tiene una duración y unos trabajos distintos que permiten adaptaciones oportunas y el estado de forma que se pretende obtener al final de cada ciclo.

6. MARCO TEÓRICO

6.1 ANTECEDENTES

RESEÑA HISTORICA DEL FUTBOL SALA

La aparición de este bonito deporte se dio en 1930 en Montevideo, Uruguay, cuando Juan Carlos Ceriani, miembro de la Asociación Cristiana de Jóvenes de ese país, lo creó, al descubrir que se podía reglamentar una disciplina que se practicaba callejeramente en su país y en muchas partes del mundo. De allí se extendió por los países vecinos, pero en forma especial hacia Sao Paulo en Brasil y la frontera del Paraguay, lugares donde se perfeccionó, reglamentaria, técnica y tácticamente, y donde surgieron muchísimas figuras destacadas que lo hicieron emprender un gran auge, hasta lograr que en Febrero de 1954, se creara en Brasil la primera Liga.

Su nombre, en esencia, se deriva de su aplicación práctica, el manejo del balón con el pie, en inglés Foot Ball. Se creó ser para jugado con 5 personas sobre piso duro y preferiblemente cubierto.

Es así como el nombre asignado por sus implantadores en nuestro país fue el de MICROFUTBOL o FUTBOL DE SALON, apelativos a los que hoy, por universalización, se han agregado los de FUTBOL SALA o FUTSAL. Este último, es el que se está implantando en todo el mundo con la normatividad AMF y del que se está apropiando la FIFA con el apoyo del COI.

El Fútbol de Salón como deporte obedece a los principios que el proceso formativo integral encierra, toda vez que su pretensión es la búsqueda permanente de armonía entre el cuerpo y el alma. Particularmente es una expresión del movimiento, que combina los aspectos físicos de habilidad, fortaleza, vistosidad, inteligencia, precisión y malicia, con atributos incorpóreos como plasticidad técnica, argumentación táctica, integración social, solidaridad humana, ética y moral. Nace en el proceso evolutivo de los deportes que tienen por característica la capacidad para manejar elementos cilíndricos con el menor uso de las manos.

EL FUTBOL SALA EN COLOMBIA

Al borde de los años 60, en el cono sur se difunde profusamente, y de esta manera se populariza en la Argentina en muy corto tiempo, sobre todo por los resonantes éxitos obtenidos por sus vecinos en Enero de 1965, cuando Paraguay se corona campeón del primer suramericano celebrado en Asunción. De allí viaja a Portugal y se extiende por el continente del viejo mundo, mientras en América sigue su expansión veloz por todos los países, llegando a las fronteras Colombianas en la misma década de los años 60, época en que el señor Santiago "Morocho" Morales, hace un intento por afianzarlo en nuestro suelo, pero que fracasa debido al empuje que presentaba otro deporte balón-pédico más pequeño llamado "banquitas".

Sin embargo, poco tiempo después un personaje apodado "El Pantonudo", amante del Fútbol y dedicado a él, toma por suyo el desarrollo del FUTSAL en Colombia, y hasta terminar el siglo, desde el año de 1966, cuando lo crea, le dedica su vida con tal de extenderlo por todo el país, hecho que logra al llegar a la Federación, la cual preside desde sus inicios, el 8 de Noviembre de 1974, fecha de creación de la Federación con un total de 26 ligas y 3 comité pro-liga, a pesar de los ataques de los futbolistas, quienes en todo Colombia tildaban a este deporte como el "anti fútbol", llegando a decir, inclusive, que esta disciplina iba a acabar con el Fútbol.

En 1967 el Instituto de los Seguros Sociales, en la ciudad de Bogotá, le da el impulso definitivo al Fútbol sala, al organizar un evento con la participación de 597 equipos, récord inimaginado para la época, que marcó además el comienzo ulterior del campeonato Interbarrios en Bogotá y que sirvió para que el 20 de agosto de 1973 se creara la primera liga de Colombia, como lo fue la de Bogotá.

Con este despegue, hacia 1983 aparece también el primer Reglamento que se publicó en español con origen en algunos trabajos ya elaborados y de la traducción hecha del portugués por el Ingeniero Albano Ariza.

El nacimiento de las ligas es rápido, y sirve para que apenas en el año de 1974 se funde la Federación Colombiana de Fútbol de Salón, que hoy en día cuenta con el reconocimiento de los entes del deporte correspondientes y figura en Los Juegos Deportivos Nacionales.

Actualmente el Fútbol de Salón alcanza una gran madurez en sus aspectos de popularidad, afición, sistemas de juego y figuras deportivas. Termina el siglo con algunos intentos de semiprofesionalización, y se cree que en los comienzos del siglo XXI pueda haber equipos profesionales y torneos de esta categoría, hecho que no se ha podido dar debido a la recesión económica que afectó al país el fin de siglo.

La FEDEFUTSAL ha seguido con su trabajo honesto y de buenos resultados, como se ve en las participaciones de Colombia en el concierto internacional, que han sido buenas, como lo demuestran los primeros lugares en los años 1990 y 1993 en los III y IV Panamericanos, el segundo lugar en el V Panamericano celebrado en Bogotá en 1996, Segundo puesto en 1998 en el XXI Suramericano de interclubes; Primer lugar en el Campeonato Sudamericano Juvenil en 1998 en Argentina, primer lugar en 1993 en el primer semiprofesional Copa Doria Promasa, jugado en Bogotá, subcampeonato en el V Mundial de 1994 en Argentina, para rematar con broche de oro CAMPEONES el VII Campeonato Mundial del año 2000, en Bolivia, donde el equipo local ocupó el subcampeonato y Argentina y Rusia les siguieron.

Honor que ratifica tres años después, en 2003, cuando nuevamente disputa la final mundial en Paraguay y se queda Colombia con el subcampeonato.

Actualmente, el 27 de marzo de 2011 se ratifica como nuevo campeón mundial en partido jugado ante Paraguay con un marcador final de 8-2.

En Colombia, el Fútbol Sala se formalizó gracias al interés y liderazgo del Profesor Diego Fernando Morales Carvajal en el 2001 y de la FEDERACION COLOMBIANA DE FUTBOL, entidad presidida por el Dr. Álvaro Fina, la Difutbol por el Dr. Álvaro González Alzate y la Dimayor por el Dr. Luis Bedoya, le otorgó a Bogotá el reconocimiento como la primera Comisión de Fútbol Sala con el aval de todas las entidades que rigen el Fútbol en nuestro país.

Este es un deporte del que debemos hablar en concreto y es el único, que en los últimos años ha alcanzado tan alto nivel de difusión en el ámbito mundial por los torneos Internacionales que se han celebrado, como son los cuatro torneos Mundiales realizados por el ente rector de este deporte que es la FIFA, la Organización Europea de Fútbol (UEFA) y la Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL) quienes ya tienen sus respectivas Comisiones Continentales denotando un incremento constante de sus practicantes y aficionados.

El Fútbol Sala, con su reglamento propio, su técnica, su táctica, la actitud y las condiciones físicas tan especiales del jugador; el balón con su poca saltabilidad y mayor rapidez lo hacen único. Adicionalmente tiene un ingrediente muy notable como es su orientación a evitar la violencia (fair play) y a dar supremacía al juego ofensivo sobre el defensivo.

Prueba de todo esto es la reglamentación de acumulación de faltas, las sustituciones libres, el gol dentro del área que le da más creatividad al jugador, al equipo y lo hace más rápido; los saques de banda y los de esquina se realizan con el pie obligando a los técnicos a ser más creativos; los jugadores necesitan una preparación física y técnica muy especial; los porteros pueden jugar el balón con los pies fuera de su área durante 4 segundos, jugada esta que le desarrolla un muy buen desenvolvimiento técnico con el balón y lleva al Entrenador y sus jugadores a establecer jugadas tácticas y movimientos para crear superioridad numérica sobre el equipo contrario.

FUTBOL SALA EN CÚCUTA

Este deporte se juega desde el 2006, exclusivamente en las universidades. Sin tener mucha popularidad fuera de ellas. Hasta que hace cuatro años, comenzó la COPA ARGOS FUTSAL, donde han participado equipos de otros departamentos. Norte de Santander no había tenido la iniciativa de hacerlo hasta cuando un grupo de jóvenes universitarios guiados por su entrenador, el Lic. Eduardo Arias Alvarez, se les ocurrió la buena idea de buscar patrocinio para su equipo en el final de Febrero de 2013 y vincularlo al Campeonato Profesional Futsal Copa Argos, primer torneo del mismo año.

Con muchas dificultades al comienzo, pero con una gran motivación deportiva, se logró que la Alcaldía de Cúcuta apoyará a éste equipo, que aunque no logró figurar en los primeros puestos, si marcó una huella del comienzo de un prometedor equipo profesional de Fútbol Sala para Cúcuta y su departamento, que en un futuro llenará de glorias a nuestros hinchas. Continuando con el mismo patrocinador, se participará en el segundo torneo del 2013, augurando grandes expectativas y emociones para los aficionados al Fútbol Sala.

6.2 MARCO CONCEPTUAL

LA TÁCTICA DEL FÚTBOL SALA



La táctica elemental es la base de la aplicada, por lo que cada entrenador tiene que ser un buen conocedor de sus atletas y de los contrarios, para de esta forma realizar estrategias tácticas donde se prepara para cada partido y pueda contrarrestar las acciones del adversario, por lo que conocer el estado técnico y físico de nuestro equipo y el del contrario, las circunstancias exteriores, las reglas de juego y el estado psíquico, son entre otros aspectos los más fundamentales para que los preparadores Técnicos, Físicos, Psicológicos y auxiliares de un equipo planifiquen sus entrenamientos tácticos. Pretendo con este trabajo exponerle al lector mi punto de vista sobre la importancia de la Táctica elemental en función del jugador al que educamos por mediación del Fútbol.

La táctica elemental hace del entrenador un directivo más capaz y conocedor del juego y de sus atletas. El tener bien planificado sus entrenamientos y no basarse solamente en su experiencia como jugador hace de este un profesional con una mayor visión directiva.

Saber que la táctica elemental es la base indiscutible de la aplicada y que para su organización es importante trazar una *estrategia* que va a responder a la interrogante de ¿Qué debe hacerse en una determinada situación? y a partir de ella establecer un plan de acción propio, interpretar el plan del oponente, tener una orientación de lo que pueda suceder en el futuro son los principales elementos que forman parte de una estrategia a realizar; mientras que la táctica contesta a la pregunta de cómo llevamos a cabo nuestros planes e ideas.

Calcular con exactitud cada movimiento, encontrar maniobras, combinaciones o recursos para mejorar nuestra posición es competencia de la táctica.

Si un entrenador planifica pedagógicamente los entrenamientos tácticos y teóricos para ponerlos en función de sus jugadores y estos de llevarlos a cabo en el terreno estarían dando pasos de avances a favor del desarrollo progresivo de sus atletas, que se verán en ellos a corto mediano y largo plazo, movimiento, encontrar maniobras, combinaciones o recursos para mejorar nuestra posición es competencia de la táctica.

Si un entrenador planifica pedagógicamente los entrenamientos tácticos y teóricos para ponerlos en función de sus jugadores y estos de llevarlos a cabo en el terreno estarían dando pasos de avances a favor del desarrollo progresivo.

Conceptos de Táctica

Juego racional y planeado que se adapta a las circunstancias para alcanzar el resultado óptimo. (Árpád Csanádi)

La táctica nace de los problemas que plantea el juego por un lado y de las soluciones que encuentra el jugador para esos citados problemas, todo ello trasladado a la colectividad. La génesis es el juego y el jugador. (Juan Manuel Lillo).

Después de leer estas definiciones de táctica expuesta por estos autores podemos decir que la táctica: *" Parte de toda aquella planificación pedagógica que involucra a los entrenadores en función de sus jugadores para dar solución a las interrogantes del juego, todo esto adaptado a los objetivos y a las circunstancias de la competición, para alcanzar el resultado óptimo"*, la cual parte de su clasificación y principios que van a ser determinados de antemano, haciendo de la táctica un arma eficaz para lograr altos resultados competitivos en los equipos que se preparan para competir.

Partiendo de estas definiciones tácticas, podemos hacer otro tipo de clasificación, la cual nos prepara el camino para poder aplicar todo lo que teóricamente disponemos (La táctica Elemental)

2 Táctica elemental

La táctica también podríamos clasificarla considerando que es el objetivo parcial en interés del cual utiliza la táctica el individuo, una parte del equipo e incluso todo el equipo. (Táctica de ataque y de defensa, o la transición de ataque - defensa y viceversa donde actúan dos o tres jugadores en ella).

De lo anteriormente planteado se deduce la táctica elemental como la base de la aplicada, en principio vimos el concepto dado por Árpád Csanádi y Juan Manuel Lillo sobre táctica, este último nos dice claramente que ella nace de los problemas que plantea el juego, (los cuales son analizados con anterioridad para establecer la táctica idónea a realizar, basado en una serie de entrenamientos de carácter técnico tácticos, por un lado, los que son elaborados de manera teórica y bien planificados y tendrán tareas e indicaciones metodológicas que no se deben pasar por alto) (Táctica elemental) y continua refiriéndose a las soluciones que encuentra el jugador para esos citados problemas, todo ello trasladado a la colectividad. La génesis es el juego y el jugador (Táctica aplicada). Conuerdo claramente con estos autores, mientras que *Csanádi* define la táctica elemental como: "*aquellos conocimientos tácticos que examinan en general, la dirección, orientación y organización del juego*".

(Árpád Csanádi)

Si un entrenador posee conocimientos y experiencias teóricas de su deporte puede organizar y orientar mejor sus entrenamientos para obtener resultados positivos en el juego, por lo que defino a la táctica elemental como *"aquellas estrategias cognitivas que se orientan pedagógicamente en función del juego, atendiendo a las características innatas de nuestros atletas y a la del contrario, para poder dar respuestas en el juego"*.

3. Táctica y el estado técnico del jugador.

La táctica es totalmente dependiente de la técnica, pues para realizar pases o chutar a portería, tenemos que tener presente la técnica de ejecución correspondiente, evidenciándose que la táctica no puede existir sin la técnica.

En el Fútbol Sala moderno, se ha avanzado mucho en la técnica y por consiguiente en la táctica, ellas están unidas en su marcha, todo esto parte también de una correcta aplicación de métodos y procedimientos de enseñanza, pues la realización exitosa de la táctica depende de varios factores que hay que tener en cuenta.

Estos factores involucran completamente al entrenador y al atleta. El entrenador tiene que conocer la sabiduría técnica de sus jugadores y las del adversario, para a partir de ellas armonizar y equilibrar la disposición técnica y la capacidad táctica de su equipo, por lo que se atempera la táctica a las condiciones técnicas, es por ello que la táctica puede amoldarse a la técnica con relativa rapidez, mientras que la evolución y elevación del nivel técnico requiere de entrenamientos planificados, sistemáticos y prolongados.

De esta manera se puede afirmar que la táctica se elige de forma que los jugadores tengan el conocimiento técnico adecuado, para ejecutar de forma correcta las tareas tácticas asignadas.

Por ejemplo: cuando el contrario posee un elevado nivel técnico y se hace superior al nuestro sobre el terreno de juego en su totalidad, tendríamos entonces que realizar un juego rápido, duro e impetuoso, esperarlos en una parte delimitada de la cancha (colocación), preferentemente formando una defensa cerrada cerca de nuestra área penal o a tres cuartos de esta, evitando que filtren balones por el centro, buscando a su pívot, de esta forma podríamos evitar que nos creen jugadas muy próximas al área penal, solo se podría realizar disparos desde media y larga distancias por los extremos, para afianzar este trabajo la concentración mental tienen que ser exacta, ya que podríamos anticipar balones y de esta manera el adversario no podrá efectuar con éxito su destreza técnica y serían imprecisos al no poder realizar bien sus recepciones ya que conjuntamente con la colocación de nuestros jugadores en la cancha y realizando presión al balón o pressing, las pelotas no llegarían a los receptores, pues cerrándole la línea de pase se anticiparía mucho mejor y con menos gastos energéticos, dándose un gran salto de ventaja en las aspiraciones de la victoria o frenar al contrario.

Estos dos principios defensivos están estrechamente ligados con la rapidez de ejecución mental y resolución de las acciones del jugador, si ella está acompañada de que el jugador presente también buena ejecución motora estaríamos ganando mucho terreno táctico en el juego, pues partiendo de la colocación y la velocidad con que se ejecuten las acciones pudiéramos entonces desplazarnos velozmente y sorprender al contrario, de ahí que los entrenadores deben tener bien claro la relación entre táctica y estado físico del jugador de salón.

El factor físico es muy importante, para contrarrestar a un equipo superior técnicamente. Un equipo que técnica y tácticamente esté bien preparado, pero su preparación física sea mala, a medida que transcurra el partido se deformará su técnica por la fatiga y el rigor del partido, por lo que su estado físico también disminuye, obteniéndose en ocasiones resultados negativos.

4 ¿Cómo consideraríamos el estado físico de nuestro equipo para elegir una táctica adecuada?

Lo primero sería no encomendar tareas tácticas a nuestros jugadores o a una parte del equipo o a todo el equipo y que ellos no están en condiciones de realizarla, esto sería equivocado, por ejemplo: si tenemos dos jugadores y queremos que tácticamente se cambien constantemente de sitio en la delantera o en la transición ataque defensa o viceversa para provocar situaciones de gol y no se cumple porque rápidamente se fatigan y les continuamos exigiendo, el entrenador se está equivocando completamente, porque exige algo difícil de cumplir para un atleta que no lo preparó físicamente, por lo que el instructor, (DT)

o preparador físico, tienen que aplicar la táctica siempre en interés del equipo y contra el adversario, por lo que planteamos que la táctica tiene que partir también del estado físico actual de nuestros propios jugadores y los del equipo contrario, pues este último quiere lograr el mismo objetivo (ganar). Para el análisis táctico del equipo contrario tendríamos la interrogante siguiente.

5 ¿Qué condiciones físicas tiene el contrario, una parte de este o todos sus jugadores?

Después de analizar esto, y nos damos cuenta que el contrario está mejor físicamente tendríamos que retener más la pelota, tocar y tocar, realizar dichos toques en corto y con pases precisos, anulando al contrario, si se alternan estos pases con pases medios, hacen que sus desplazamientos sean mayores y variados y estos no podrían desplegarse a fondo, agotándose más.

Si el contrario es un equipo que se reserva para jugar los segundos tiempos más frescos, nosotros tendríamos que arrollarlos en los primeros minutos del juego, que nos serían esenciales.

Los entrenadores tienen la obligación de conocer bien a sus jugadores, de ello depende también el éxito en los partidos y obraríamos adecuadamente desde el punto de vista táctico. Otro ejemplo de fatigar al contrario sería con movimientos rápidos y lógicos, agotando al defensa que no le gusta correr, explotamos esa parte del terreno y lo fatigamos con cortos y rápidos piques, en el caso de no desplazarse dicho defensor, nuestros ataques serían más fáciles, de esta manera conocemos de antemano el estado físico de ese jugador y aventajamos al contrario, agotándolo antes de tiempo con una táctica hábil donde se desgastaría energéticamente y mentalmente.

6 Relación entre táctica y circunstancias exteriores.

El fútbol de salón tiene circunstancias exteriores que pueden cambiar constantemente, sea salón de juego (dimensiones, la finalización de la cancha, los espacios exteriores para realizar los saques, el estado de ella, iluminación, dimen temperatura), público, dureza del balón etc.

Si la formación técnica de un jugador en canchas pequeñas le es favorable y unido a esto el posee también una elevada condición física y de instalación se puede entonces lograr buenos resultados deportivos, pero si la cancha de jugo está en malas condiciones y se encuentra desnivelado o resbaladizo por falta de mantenimiento, los partidos suelen complicarse, afectándose el juego fluido y puede influir psicológicamente en el atleta, (De esto se deriva que el aspecto psicológico puede influir en el desarrollo exitoso del atleta, pero de este comentaremos posteriormente).

El tiempo reinante puede hacer grandes estragos en los equipos, pues salas techadas muy cerradas y calurosas hacen de equipos débiles físicamente agotarse más rápido.

7 Relación entre táctica y reglas de juego.

El conocer el reglamento de forma teórica no es suficiente, hay que llevarlo constantemente a la práctica en los entrenamientos, partidos de entrenamientos, juegos con tareas y competencias, por lo que el entrenador tiene que fijar siempre en los ejercicios técnico – tácticos a realizar, las reglas de juego y tener claro que estas no se alejen de la realidad de juego, (aplicar el reglamento en todo momento)

La Pericia táctica del jugador puede ser elevada mucho más mientras este conozca más del reglamento competitivo, esto es aplicable también a todo el equipo, por lo que el conocimiento de las reglas de juego es primordial, ya que un equipo que las desconozca o tenga dudas de estas, estaría entonces en desventaja táctica, si el contrario aplica un juego donde por ejemplo, busque la 6ta falta por delante del doble penalti y esta sea cometida, el disparo en primer lugar, sería más cercano al arco por delante de los diez metros del doble penalti, y quizás ese partido sea definido por ese cobro de falta.

Estar constantemente encima del jugador para que este saque ventajas del reglamento, es importante, otro ejemplo de ello es que en ocasiones vemos a jugadores que en un saque de banda va a buscar la pelota lentamente y de espaldas al terreno, esta actitud es negativa, más si se tenemos en cuenta que va perdiendo el juego o a su equipo le hace falta buscar el empate, pero si esta acción la realiza velozmente, utilizando su vista periférica y rapidez mental se podría sorprender al contrario y sacar ventaja táctica de la acción (mentalidad táctica).

El aprovechamiento de la ventaja es otra arma letal en función del juego, pues si tenemos un pivote técnico, potente y rápido, el cual es obstaculizado constantemente y se mantiene concentrado y solo se detiene cuando escucha el silbatazo arbitral puede sacar ventajas sobre el juego sucio del contrario que en ocasiones hace perder la concentración a jugadores habilidosos, en este ejemplo se pone claramente la ventaja que pudiera permitirle la flexibilidad de las decisiones arbitrales a los defensas o delanteros, hay partidos que suelen irse de las manos a los árbitros, esto por supuesto, no es lo generalizado en el Fútbol sala, por lo que nuestros entrenadores, tienen la misión de educar a sus atletas en función del reglamento para que solo detengan su juego cuando sea escuchado el

silbato del principal, de esta manera los jugadores no se dedicarán a esperar que el arbitro intervenga en acciones que para ellos puedan ser faltas o incorrecciones e incluso asumir estas actitudes para justificarse de sus acciones mal logradas en el juego, (evasión) perdiéndose ocasiones ventajosas para su equipo en muchas acciones del juego.

Del aprovechamiento de la fuerza física hemos escrito anteriormente, pero cabe destacar otro ejemplo claro, pues esta es un arma letal del Fútbol Sala moderno, si el atleta, conoce bien las aplicaciones de la carga regular y esta se aplica correctamente se puede anticipar una pelota y protegerla posteriormente de forma correcta, o realizar con la molestia constante de la carga regular que el atacante o defensor pierda precisión en el golpeo y no pueda lograr su objetivo final, entonces estaríamos aprovechando este elemento técnico – táctico - físico de forma correcta, pero de no tener conciencia ni amplios conocimientos de la carga regular podremos complicarnos constantemente en el partido.

Si el arquero conoce bien sus funciones tácticas y estas las aplica bien partiendo del reglamento tendríamos en el no solo a un defensor del arco, pues este contribuiría mucho en el ataque, ya que en muchas situaciones de peligro en el área los arqueros buscan, muchas pelotas arriesgando su físico y los delanteros o atacantes suelen hacerles faltas tontas que solo resuelven frenar sus ataques y hacer que el arquero salga del peligro cobrándose a su favor la falta y de esta manera pasa al ataque desde su propia área sin ningún tipo de oposición.

Los jugadores tienen que conocer toda clase de castigo, para no errar, hay atletas que efectúan dos toques en los cobros de incorrecciones o faltas, en los saques de banda existen jugadores que se meten dentro de la cancha de juego con el apuro de realizar un pase y el mismo quiere hacerlo con su pies hábil, teniendo ambos pies totalmente o uno de ellos dentro de la cancha. Estos y muchos ejemplos más se podrían plasmar, pero lo que si nos queda claro la importancia del conocimiento del reglamento de Fútbol Sala, ya que este nos eleva el nivel táctico, de lo contrario tendríamos desventajas tácticas.

8 La táctica y la contra táctica.

Siempre que planifiquemos nuestro plan táctico no podemos olvidar nunca al contrario, es obvio que el se prepara igualmente, por lo que nuestros planes estarían encaminados a una táctica sorpresa, es decir para una contra táctica adecuada a nuestras posibilidades y circunstancias, de esta manera solo será válido de la táctica lo que el contrario nos deje hacer.

Para la realización de la contra táctica, es importante que nuestros jugadores tengan un elevado desarrollo de la táctica por lo que la contra táctica se puede aplicar a tiempo y nuestra idea inicial vertida en el análisis antes del partido no se afectaría demasiado, pues es real que durante el juego no se puede discutir sobre ella, solo en el descanso, de esta forma nos apoyaríamos en el capitán y jugadores experimentados dentro del equipo, para que dispongan de tácticas independientes, pero en función del equipo, para salir adelante encarando el partido, siempre todo esto desde las bases iniciales expuestas por el entrenador, de esta forma esa contra táctica se pudiera realizar con mejor fluidez.

Se puede afirmar que el vencedor en la lucha táctica y contra táctica será quien encuentre aquella táctica que le impida dar respuestas al contrario y no pueda reponerse ni contestar a ellas en el tiempo disponible.

TACTICAS OFENSIVAS Y DEFENSIVAS DEL FUTBOL SALA

TÁCTICAS DEFENSIVAS

En este apartado se van a exponer desde fundamentos básicos como son las coberturas y los repliegues hasta los sistemas defensivos más habituales en el fútbol sala.

Cobertura: Es la ayuda al compañero que marca el balón. Hay personas que diferencian entre la cobertura (se realiza por detrás del defensor) y la ayuda (junto al defensor y al atacante). Es importante que el que realiza la ayuda esté atento al posible pase.

Repliegues: Los defensores retroceden a las posiciones preestablecidas una vez superados por el balón. Se puede diferenciar si el ataque es centrado o es lateral.

Sistemas defensivos:

Cuadrado (2-2): Primer sistema utilizado en el fútbol sala. Se suele hacer en mitad de cancha. Es una defensa pasiva hasta que el balón va a una banda. Entonces se hace un 2x1 cubriendo la línea de pase. Uno de los defensores de atrás sale a hacer la cobertura.

Rombo (1-2-1): Al principio era un 3-1. El más adelantado defiende el inicio de jugada. El resto se empareja según entran atacantes. Puede presentar varias versiones:

a) Media cancha, marcaje al hombre que se mueve, coberturas al balón y presión a la trayectoria del balón.

b) Media cancha, presión al balón, marcaje alternativo, marcaje al hombre en campo propio (punta no sigue al cierre)

c) Media cancha o 3/4, marcaje en zona cubriendo la línea de pase. El equipo se mueve a la vez.

d) Tres cuartos. El ala contrario al balón defiende en zona, los cambios los marca el defensor más retrasado .

e) Mitad o 3/4 de cancha. Punta va al balón, los otros defensores lo hacen en zona.

TÁCTICAS OFENSIVAS

En ataque partimos de unas posiciones iniciales similares a las que hay en defensa (cuadrado, rombo (aquí es un 3-1), y 4 en línea). Las variantes en ataque son infinitas, y en ello influye la imaginación de los jugadores. Cada una tiene sus ventajas y desventajas, y su utilización dependerá de los jugadores que se posean y de las características del rival.

Cuadrado (2-2): Como ventaja podemos decir que es un sistema válido si tenemos jugadores hábiles con el balón para afrontar el 1 contra 1. En contra tenemos la falta de apoyos al jugador que saca el balón cuando el contrario presiona o cubre bien la línea de pase, son complicadas las rotaciones por la distancia entre líneas, y crea poco espacio en la zona cercana a portería.

Existen varias posibilidades dependiendo de la habilidad en el 1x1 de nuestros jugadores

- Jugador busca el 1x1 para conseguir superioridad 3x2.
- El equipo rival defiende en zona. Como al jugador que hace el bloqueo no le sigue el par, busca el pase para la superioridad en banda.
- El jugador que hace el bloqueo se lleva a su par, quedando así en superioridad 3x2 con el otro que conduce el balón.
- Los pases se realizan al primer toque con rapidez. Se posibilita el tiro del jugador de la derecha con el bloqueo a su par.
- El jugador que inicia la jugada entra con rapidez al 2º palo donde tira, o pasa al otro palo.

Rombo(3-1): Es como un rombo puesto que los tres de atrás no están en línea y puede llegar a ser un 1-2-1. Como ventajas de este sistema podemos ver que hay dos apoyos para sacar el balón, espacios en la zona final, gran posibilidad de rotaciones, se puede usar en muchos momentos del juego (tanto si nos defienden en 1/2 o 3/4, o si nos presionan). El pivote debe caer a las bandas si el equipo defensor taponan el pasillo central.

- El ala amaga que se va, y recibe del cierre para pasar rápidamente al punta. El cierre se convierte en pase entrando por la banda del amague.
- La línea de pase central está cubierta. El cierre pasa a un ala para que le haga la pared, o bien éste pasa al otro ala que se convierte en opción para golpear. El punta baja a realizar la cobertura defensiva.
- Si nos marcan al hombre, el cierre pasa a un ala y le realiza un bloqueo, para que éste encuentre pasillo central.
- El punta realiza un bloqueo al ala que ha recibido el balón para que este avance con el balón. El otro ala se lleva a su defensor y entra al 2º palo.
- El cierre pasa el balón a un ala y hace el bloqueo al otro. El punta se echa a la banda para recibir el balón y pasar al centro por donde entra un ala, o afrontar el 1x1.

TÉCNICA

LOS PASES

Son golpes que se hacen a la pelota para vaya en dirección de uno de tu equipo de esta manera es mas facil de encajar un gol al adversario. Se puede pasar la pelota de dos lugares distintos del pie, la parte exterior y la parte interior del pie.

LOS CHUTS

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie.

Se puede chutar de diferentes formas:

-Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaelinas.

-Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta

-Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie

-Tacón: Se usa para sorprender al portero se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

LOS REGATES

Son conducciones que sirven para superar al jugador contrario, se usa todo el pie. Hay muchos tipos de regates: -Croqueta

-Bicicleta

-Sombrero

-Autopase, etc.

LAS CONDUCCIONES

Son desplazamientos que se hacen con el balón en los pies debido al que el terreno de juego es pequeño se tendrá que hacer con el balón muy cerca de los pies. Se puede conducir el balón con el interior, exterior, planta....del pie.

LOS CONTROLES

Son contactos que se hacen al balón con cualquier parte del cuerpo de manera que se quede la pelota próxima a nuestro cuerpo.

EL GOLPEO DE CABEZA

Donde más se utiliza es en los saque de esquina para conseguir el gol o para pasarlo a un miembro de tu equipo.

LOS SAQUES

Pueden ser:

- Banda: Lo utilizan los jugadores sacando con las dos manos y por encima de la cabeza
- De esquina: Se realiza cuando un defensor envía la pelota por la línea de fondo.
- De falta: Según como se haya hecho la falta se hará directo o indirecto.
- De portería: La hace el portero con las manos, si se hace con rapidez este dicho saque se podrá crear un contraataque, esta manera es una de las más usadas para hacer un gol.

LAS FINTAS

Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción, lo suelen utilizar los defensas.

7. INSTRUMENTOS

OBSERVACIÓN DIRECTA

Se presenta desde el primer día que empiezan los entrenamientos en la selección masculina de futbol sala de la Universidad Francisco de Paula Santander debido a una poca condición táctica de sus integrantes en cuanto a la falta de identidad, desconocimiento de las rotaciones con orden y planificadas; la realización de jugadas con balón quieto. Posterior a esto se elabora un plan de entrenamiento que ayude a mejorar dichas condiciones en la selección.

7.1 POBLACIÓN

Selección de futbol sala, con una totalidad de 100 jugadores en formación perteneciente a la categoría libre con edades desde 18 a 26 años.

Siendo estos el 100 % de la población general

7.2 MUESTRA

La muestra son los mismos integrantes del equipo masculino de Futbol Sala de la Universidad Francisco de Paula Santander seleccionados finalmente con un total de 12 integrantes con edades entre los 18 y 26 años de edad.

8. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es descriptiva, consiste en investigaciones constantes que se hacen a los jugadores a quienes se les emplea un programa de entrenamiento deportivo con seguimiento, control y registro. Esta exploración tiene un enfoque de tipo cuantitativo por el análisis que hay que hacer de las derivaciones logrados en la aplicación del macro ciclo.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Síntesis de "*Estrategia de la investigación descriptiva*"
en Manual de técnica de la investigación educativa
Autor Deobold B. Van Dalen y William J. Meyer.

9. METODOLOGÍA

5. METODOLOGÍA

5.1 DISEÑO

Tipo de Investigación: Descriptiva

Población: Centro de Formación y Fomento Patios Centro
(70 jugadores)

Muestra: Categoría Minibasket (12 jugadores)

5.2 PLANIFICACIÓN

Descripción de los tests

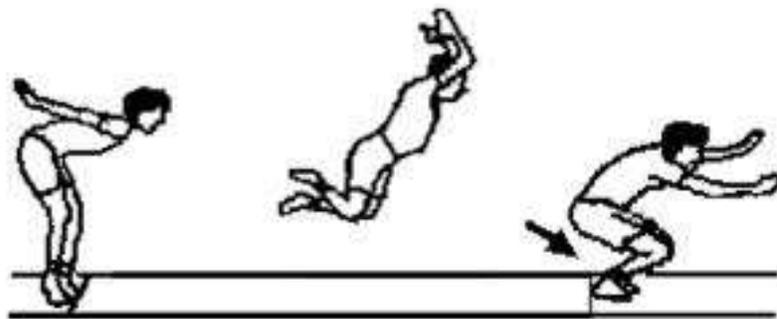
5.2.1 Test de fuerza de piernas Salto Horizontal

Propósito. Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

Material. Un metro y una superficie lisa.

Ejecución. Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

Anotación. La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta.



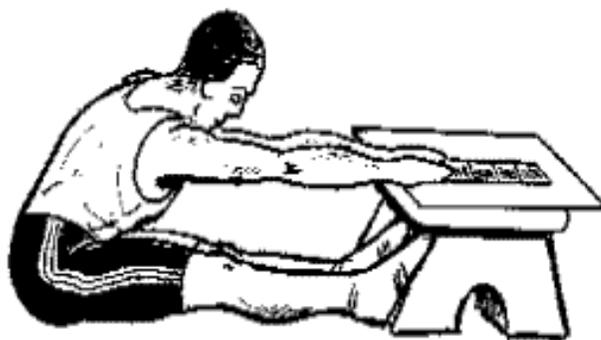
5.2.2 Flexibilidad de tronco

Propósito. Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

Material. Un cajón o un banco y un metro.

Ejecución. Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, paramarcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación. Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no llega al pnto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



5.2.3 Test de fuerza de piernas Salto Vertical

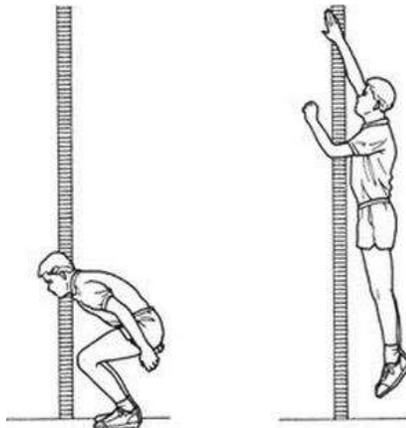
Propósito. Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

Material. Pizarra fijada a la pared con un metro pegado a la misma y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se puede marcar.

Ejecución.

1. Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo bien extendido, de pie, lateral a la escala.
2. Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas.
3. Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con al mano o la tiza, (no vale tomar pimpulso previo).

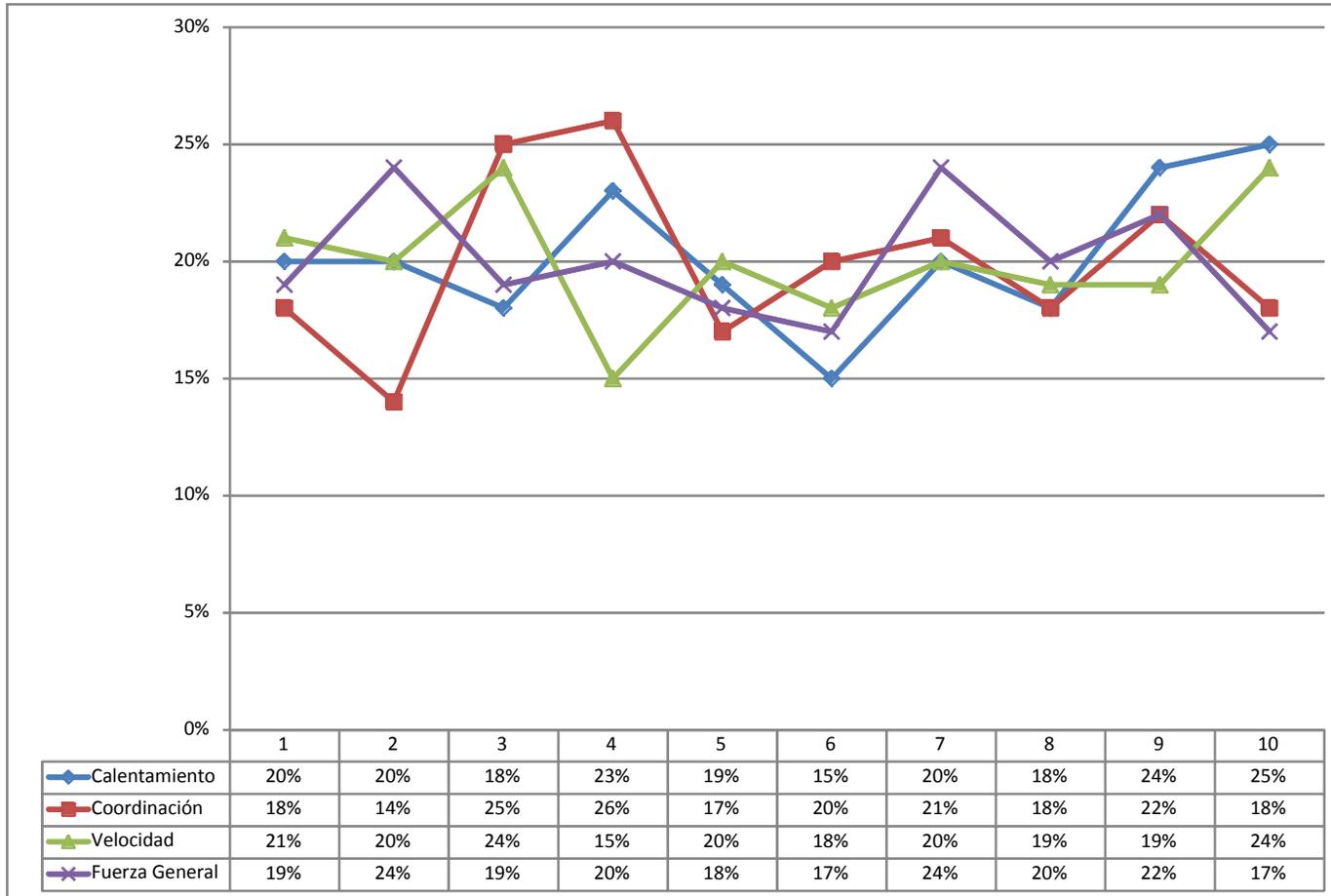
Anotación. La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



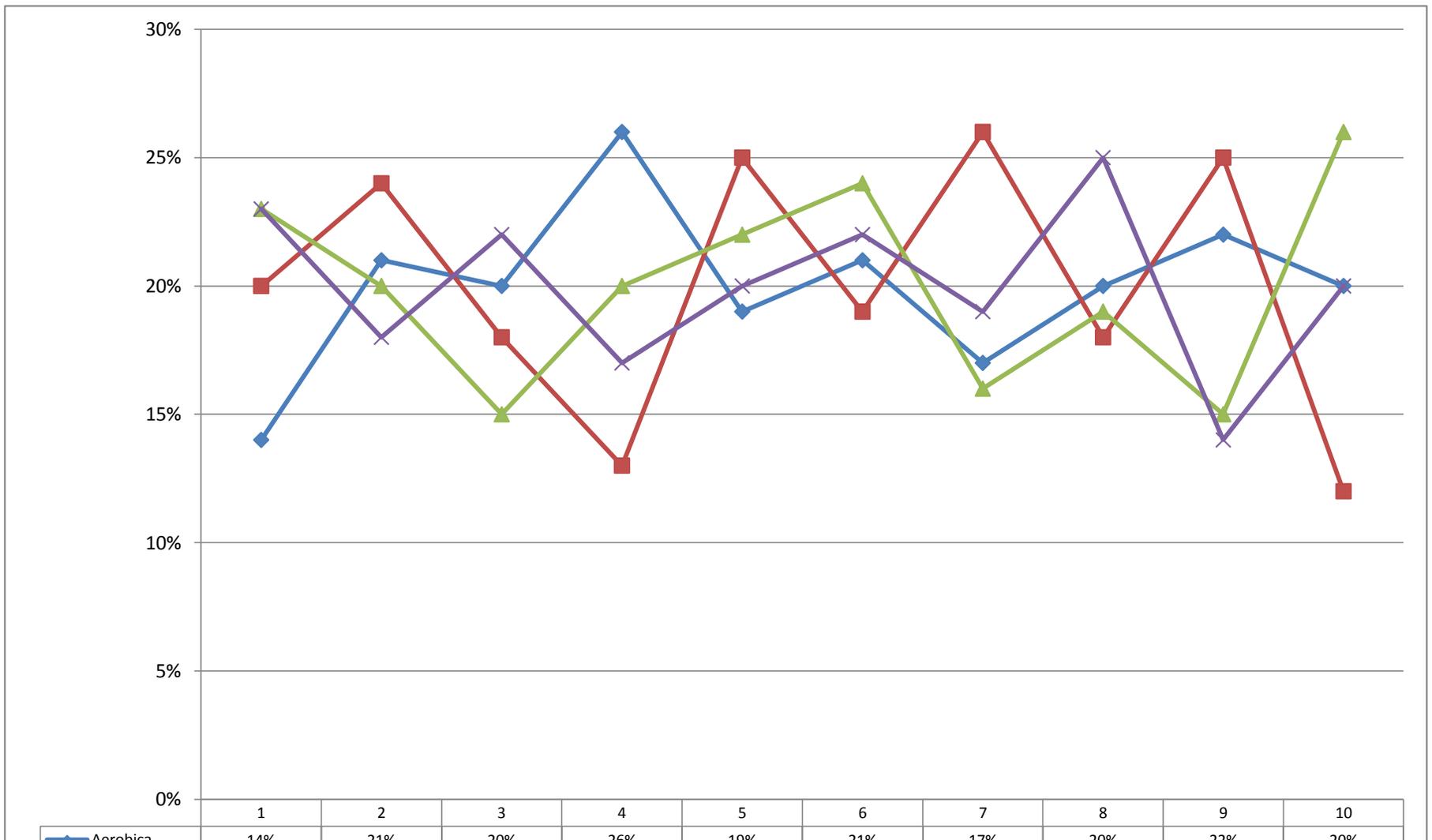
MESOCICLO

TIPO DE MESOCICLOS	ENTRANTE																			
MESOCICLO	1																			
MESES	ENERO					FEBRERO					MARZO									
FECHAS DE MICROC.	28 al 1		4 al 8		11 al 15		18 al 22		25 al 1		4 al 8		11 al 15		18 al 22		25 al 29		01 al 05	
MICROCICLO No.	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
TIPOS DE MICROCICLO	Ent.		Ent.		Ent.		Ent.		Ent.		Ent.		Ent.		Ent.		Ent.		Ent.	
DIRECCIONES	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min
CONDICIONALES																				
CALENTAMIENTO	20	49	20	49	18	44	23	56	19	26	15	22	20	29	18	26	24	34	25	36
RESISTENCIA	18	29	14	23	25	40	26	42	17	27	20	36	21	38	18	32	22	40	18	32
VELOCIDAD	21	42	20	40	24	48	15	30	20	40	18	38	20	43	19	41	19	41	24	51
FUERZA GENERAL	19	38	24	48	19	38	20	40	18	36	17	31	24	43	20	36	22	40	17	31
DETERMINANTES																				
AEROBIA	14	34	21	52	20	49	26	64	19	47	21	68	17	55	20	65	22	71	20	65
ANAERÓBICA	20	40	24	47	18	36	13	26	25	49	19	41	26	56	18	39	25	54	12	26
ANAEROBIA LÁCTICA	23	57	20	49	15	37	20	49	22	54	24	52	16	34	19	41	15	32	26	56
TÉCNICA DE ENSEÑANZA	23	68	18	53	22	65	17	50	20	59	22	71	19	61	25	81	14	45	20	65

ONDA MEDIA POR DIRECCIONES CONDICIONALES



ONDA MEDIA POR DIRECCIONES DETERMINANTES



MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 1						
MES	ENERO – FEBRERO					
DÍA	LUNES 28		MIÉRCOLES 30		VIERNES 01	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	33	16	33	16	34	17
COORDINACIÓN	50	14	-	-	50	15
VELOCIDAD	40	17	40	17	20	8
FUERZA	-		60	23	40	15
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	34	12	33	11	33	11
ANAEROBICA	50	20	50	20	-	-
ANAEROBICA LACTICA	29	17	12	9	59	34
TEC. DE LA ENSEÑANZA	35	24	35	24	30	20

TOTAL MINUTOS	120	120	120
---------------	-----	-----	-----

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 2						
MES	FEBRERO					
DÍA	LUNES 4		MIÉRCOLES 6		VIERNES 8	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	31	15	33	16	36	17
COORDINACIÓN	52	12	-	-	48	11
VELOCIDAD	26	10	37	15	37	15
FUERZA	33	16	44	21	23	11
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	29	15	42	22	29	15
ANAEROBICA	32	15	43	20	25	12
ANAEROBICA LACTICA	41	20	18	9	41	20
TEC. DE LA ENSEÑANZA	32	17	32	17	36	19

TOTAL MINUTOS	120	120	120
---------------	-----	-----	-----

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 3						
MES	FEBRERO					
DÍA	LUNES 11		MIÉRCOLES 13		VIERNES 15	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	36	16	34	15	30	14
COORDINACIÓN	50	20	50	20	-	-
VELOCIDAD	38	19	29	14	33	16
FUERZA	-	-	50	19	50	19
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	40	20	32	16	28	14
ANAEROBICA	-	-	53	19	47	17
ANAEROBICA LACTICA	54	20	-	-	46	17
TEC. DE LA ENSEÑANZA	37	24	27	17	36	23

TOTAL MINUTOS	120	120	120
---------------	-----	-----	-----

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 4						
MES	FEBRERO					
DÍA	LUNES 18		MIÉRCOLES 20		VIERNES 22	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	32	12	3	17	38	21
COORDINACIÓN	35	15	35	15	30	13
VELOCIDAD	50	15	50	15	-	-
FUERZA	-	14	-	12	-	14
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	33	21	33	21	34	22
ANAEROBICA	50	13	-	-	50	13
ANAEROBICA LACTICA	28	14	36	18	36	18
TEC. DE LA ENSEÑANZA	20	10	42	21	38	19

TOTAL MINUTOS	120	120	120
---------------	-----	-----	-----

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 5						
MES	FEBRERO				MARZO	
DÍA	LUNES 25		MIÉRCOLES 27		VIERNES 1	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	34	10	33	10	33	10
COORDINACIÓN	45	15	55	18	-	-
VELOCIDAD	-	-	37	15	63	25
FUERZA	55	21	-	-	45	17
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	30	15	35	18	35	18
ANAEROBICA	31	16	40	21	29	15
ANAEROBICA LACTICA	42	23	33	18	25	15
TEC. DE LA ENSEÑANZA	33	20	34	20	33	20

TOTAL MINUTOS	120	120	120
---------------	-----	-----	-----

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 6						
MES	MARZO					
DÍA	LUNES 4		MIÉRCOLES 6		VIERNES 8	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	27	6	36	8	37	9
COORDINACIÓN	53	19	-	-	47	17
VELOCIDAD	32	12	36	14	32	12
FUERZA	51	16	49	15	-	-
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	35	24	31	21	34	23
ANAEROBICA	-	-	49	20	51	21
ANAEROBICA LACTICA	38	20	35	18	27	14
TEC. DE LA ENSEÑANZA	32	23	34	24	34	24

TOTAL MINUTOS	120	120	120
---------------	-----	-----	-----

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 7						
MES	MARZO					
DÍA	LUNES 11		MIÉRCOLES 13		VIERNES 15	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	24	7	28	8	48	14
COORDINACIÓN	47	18	-	-	53	20
VELOCIDAD	-	-	46	20	54	23
FUERZA	44	19	56	24	-	-
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	36	20	35	19	29	17
ANAEROBICA	29	16	27	15	44	25
ANAEROBICA LACTICA	53	18	47	16	-	-
TEC. DE LA ENSEÑANZA	36	22	30	18	34	21

TOTAL MINUTOS	120	120	120
---------------	-----	-----	-----

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 8						
MES	MARZO					
DÍA	LUNES 18		MIÉRCOLES 20		VIERNES 22	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	31	8	31	8	38	10
COORDINACIÓN	47	15	-	-	53	17
VELOCIDAD	44	18	56	22	-	-
FUERZA	-	-	28	10	72	26
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	34	22	35	23	31	20
ANAEROBICA	54	21	46	18	-	-
ANAEROBICA LACTICA	-	-	46	19	54	22
TEC. DE LA ENSEÑANZA	44	36	25	20	31	25

TOTAL MINUTOS	120	120	120
---------------	-----	-----	-----

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 9						
MES	MARZO					
DÍA	LUNES 25		MIÉRCOLES 27		VIERNES 29	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	29	10	29	10	42	14
COORDINACIÓN	55	22	45	19	-	-
VELOCIDAD	-	-	46	19	54	22
FUERZA	62	26	-	-	38	15
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	36	26	38	27	26	19
ANAEROBICA	30	16	33	18	37	20
ANAEROBICA LACTICA	-	-	53	17	47	15
TEC. DE LA ENSEÑANZA	44	20	22	10	34	15
TOTAL MINUTOS	120		120		120	

MICROCICLO

MICROCICLO ENTRANTE 10						
MES	ABRIL					
DÍA	LUNES 1		MIÉRCOLES 3		VIERNES 5	
DIRECCIONES						
CONDICIONALES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
CALENTAMIENTO	39	14	33	12	28	10
COORDINACIÓN	56	18	44	14	-	-
VELOCIDAD	25	13	32	16	43	22
FUERZA	-	-	58	17	42	13
DETERMINANTES	%	Min.	%	Min.	%	Min.
AEROBICA	31	20	37	24	32	21
ANAEROBICA	58	15	-	-	42	11
ANAEROBICA LACTICA	43	24	27	15	30	17
TEC. DE LA ENSEÑANZA	24	16	34	22	42	26
TOTAL MINUTOS	120		120		120	

10 SECCIONES DE TRABAJO

LUNES 28 DE ENERO DE 2013	
CALENTAMIENTO GENERAL (16')	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Movilidad articular (5'). ✓ Trotes de línea de fondo a fondo (5'). ✓ Desplazamientos en diferentes posiciones (6').
COORDINACIÓN (14')	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Con aros en el piso realizamos diferentes tipos de movimiento (14').
VELOCIDAD (17')	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por grupos llevar y traer el cono a máxima velocidad por edades (17').
AERÓBICA (12')	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pases por pareja con un balón en diferentes direcciones (12').
ANAERÓBICO (17')	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Partidos 2 vs. 3 y 3 vs. 4, 4 vs 5 . (17').
TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA (24')	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo de pases estático (8'). ✓ Trabajo de pases en movimiento (8'). ✓ Pases de diferentes maneras apoyados en los conos (8').

MIÉRCOLES 6 DE FEBRERO DE 2013

<p>CALENTAMIENTO 16'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote suave alrededor de la cancha. 2'. ✓ Movilidad articular dentro de la cancha. 5'. ✓ Diferentes tipos de desplazamiento. Elevación de rodillas, talones, "carioca, caballito", etc. 9'.
<p>VELOCIDAD 15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grupos velocidad carrera corta. 5'. ✓ Relevos cortos 20 mts por grupos, llevar conos dejarlo; otro compañero lo trae. 5'. ✓ Velocidad por grupos con diferentes posiciones de salida. 5'.
<p>FUERZA 21'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Parejas del mismo peso aproximadamente, cargar al compañero(a) de diferentes formas. 8'. ✓ Parejas se empujan espalda contra espalda. 3'. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Un compañero sujeta al otro por la cintura y le impide desplazarse. 3'. ✓ Subir escaleras (4 escalas max) 4 repeticiones por grupos. 7'.
<p>AERÓBICA 22'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo individual conducción de balón con apoyo de los conos diferentes cambios de dirección 12' por parejas, pases con remate al arco
<p>ANAERÓBICA 20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se lanza el balón por parte del entrenador al fondo de la cancha, el deportista corre no lo deja salir y debe patear al arco. 5' , 4 repeticiones.
<p>ANAERÓBICA LÁCTICA 9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Velocidad con pases a lo largo de la cancha, retorno suave (derecha, izquierda, cambiando, etc.). 9'.

TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA 17'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicación y ejecución del remate por la derecha e izquierda, manera efectiva de hacer el gol. 17'
VIERNES 15 DE FEBRERO DE 2013	
CALENTAMIENTO 14'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote línea de fondo y regreso. 3'. ✓ Movilidad articular apoyados con balón. 5'. ✓ Desplazamiento: "carioca" salto de liebre skiping, etc. 6'.
VELOCIDAD 16'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carrera corta 2 mts por grupos . 10'. ✓ Por grupos hacen 8 piques cortos de 3 mts y luego finalizar al fondo de la cancha. 6'.
FUERZA 19'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentadilla de 5 repeticiones con terminación de salto por grupos. 6'. ✓ 10 saltos fuertes y luego finalizarlo con un pique de 10 mts por grupos. 7'. ✓ Por tríos dos compañeros llevan a otro hasta la media cancha en "silla romana". 6'.
AERÓBICA 14'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo de fintas ubicado los conos de diferentes formas. 14'.
ANAERÓBICA 17'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por parejas pasar y devolverse y patear al arco a máxima velocidad posible 3 series de 2 repeticiones. 10'. ✓ Correr al fondo de la cancha donde está un balón, patearlo y hacer el gol al arco contrario. 7'
ANAERÓBICA LÁCTICA 17'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios combinados de pasar, cortar, recibir, controlar y rematar al arco. 17'.

TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA 23'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formas de pases como efectuarlos por parejas y en qué momento. 12' ✓ Por tríos como pasar con oposición, haciendo trenzas cada 1 minuto. 7'. ✓ Trabajo de pases en movimientos con finalización al arco. 4'.
MIÉRCOLES 20 DE FEBRERO DE 2013	
CALENTAMIENTO 17'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote suave a la cancha. 3'. ✓ Movilidad articular individual y por parejas. 7'. ✓ Trabajo de saltos, desplazamientos de diferentes formas. 7'.
COORDINACIÓN 15'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo con aros en el piso, cambiando las figuras. 7'. ✓ Trabajo con aros en el piso, toma de balón y patear al arco. 8'.
VELOCIDAD 15'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por parejas uno persigue al otro con diferentes posiciones de partida. 8'. ✓ Carreras de velocidad 30 mts, con salidas en skipping, saltando de espaldas. 7'.
FUERZA 12'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto a pies juntos sobre aros que están separados a diferentes distancias. 6'. ✓ Abdominales por parejas. 6'.
ANAERÓBICA 14'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Control del balón constante durante 4'. ✓ Ejercicios de pasar, recepcionar, controlar y patear. 10'.
ANAERÓBICA LÁCTICA 18'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasar y recepcionar a velocidad pateando al arco. 5'. ✓ El mismo ejercicio con entradas al arco derecha, izquierda, centro. 13'.
TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA 9'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Énfasis en el remate . . 9'.

MIÉRCOLES 27 DE FEBRERO DE 2013

<p>CALENTAMIENTO 10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote suave líneas de fondo ir y volver. 2'. ✓ Movimiento articular. 3'. ✓ Juego el "cazador". 5'.
<p>COORDINACIÓN 18'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo de pies, movimientos sencillos con apoyo de escalera. 10'. ✓ Paradas en 1 y 2 tiempos con ayuda de aros. 8'.
<p>VELOCIDAD 15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por parejas de disputan balón a una distancia de 8 mts y ataca 1 vs. 1. 10'. ✓ Competencia por grupos se enumera los integrantes y al llamado sale uno de cada grupo a disputar el balón. 5'.
<p>AERÓBICA 18'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pases o conducción de diferentes formas, de frente y cambiando de dirección y ritmo 10'. ✓ Trabajo de conducción con apoyo de conos. 8'.
<p>ANAERÓBICA 21'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasar al entrenador ubicado en media cancha, luego perseguir el balón a gran velocidad lanzado por éste varias veces por derecha e izquierda. 10'. ✓ Lanzar el balón por el entrenador desde el fondo de la cancha, el jugador sale velozmente y no dejarlo salir de la cancha, controla el balón y patea al arco. 11'.
<p>ANAERÓBICA LÁCTICA 18'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo de recepción o pivot cerca del arco como recibir y dar el pase, 15 pases por jugador. 10'. ✓ Pasar el balón al pivot que está cerca al área del portero, el jugador velozmente toma el balón y patea al arco sobre la carrera. 8'.
<p>TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA 20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grupos de tres con un balón, explicación del ejercicio "trenza" y como finalizar de diferentes maneras. 20'.

VIERNES 8 DE MARZO DE 2013

<p>CALENTAMIENTO 9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote suave alrededor de la cancha. 3'. ✓ Movilidad articular por parejas. 6'.
<p>COORDINACIÓN 17'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hacer fintas con movimientos como "caballito" elevación de talones "carioca", etc. 7'. ✓ Saltar soga movable por dos y culminar entrando al arco. 10'
<p>VELOCIDAD 12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo de velocidad con conducción de balón hasta cono ubicado a 10 mts, girar y representar y entregar por grupos. Ubicar los conos a diferentes distancias. 12'.
<p>AERÓBICA 23'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saltar obstáculos altura, 45 cms., luego patear al arco. 12'. ✓ Por parejas hacer pases y jugar alrededor de toda la cancha. 11'.
<p>ANAERÓBICA 21'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por grupos saltar la soga entre 20 y 40 seg., luego tomar el balón y velozmente conducirlo hasta el arco y patear. 10'. Correr rápido en zigzag para terminar en remate al arco. 11'.
<p>ANAERÓBICA LÁCTICA 14'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Parejas con balón: pasar y recepcionar con derecha, izquierda por el centro. 14'.
<p>TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA 24'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Marcación en rombo . 12'. ✓ Salida 2-2. 12'.

VIERNES 15 DE MARZO DE 2013

<p>CALENTAMIENTO 14'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote suave alrededor de la cancha. 3'. ✓ Movilidad articular. 5'. ✓ Desplazamiento por grupos de diferentes maneras: elevación rodillas; "cojito", lateral, "liebre". 6'
<p>COORDINACIÓN 20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desplazamiento a lo largo de la cancha con el balón en diferentes direcciones. 10'. ✓ Énfasis en los movimientos coordinativos en los diferentes sistemas de juego. 10'.
<p>VELOCIDAD 23'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piques por grupos a lo largo de la cancha con y sin balón. 11'. ✓ Piques cortos con distancias de 5, 10 y 15 mts. 12'.
<p>AERÓBICA 27'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo variado de pasar, recepcionar y controlar. 17'.
<p>ANAERÓBICA 25'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicio por derecha e izquierda remates al arco. 12' ✓ Entradas al arco haciendo trenzas. 13'

TÉCNICA DE LA
ENSEÑANZA 21'

✓ Defensa 2 -2 10 minutos, salida o ataque 3-1 . 21'

LUNES 18 DE MARZO DE 2013

<p>CALENTAMIENTO 8'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote suave; desplazamiento de diferentes maneras: elevación talones, atrás, etc. 4'. ✓ Movilidad articular. 4'
<p>COORDINACIÓN 15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo con escalera. Movimientos básicos. 7'. ✓ Siguiendo con la escalera de allí toma el balón para ejercicios de dominio.
<p>VELOCIDAD 18'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se ponen conos laterales, se va y se viene y luego se corre 10 mts aproximadamente. 8'. ✓ Se ataca arco a máxima velocidad y gira. 10'.
<p>AERÓBICA 22'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dominio de balón ejecutando cambios de dirección y ritmo. 22'
<p>ANAERÓBICA 21'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabajo por parejas: pasa el balón al compañero corre hacia él y el compañero se lo devuelve y va a la posición inicial con balón. 10'. ✓ Trabajo individual conos en fila cambio de dirección entrada al arco por los dos costados lo más rápido posible. 11'.
<p>TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA 36'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Defensa en zona. 10'. ✓ Salida o ataque 2-1-1. 26'

LUNES 25 DE MARZO DE 2013

<p>CALENTAMIENTO 10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote baja intensidad. 3' ✓ Movilidad articular. 5' ✓ Movilidad articular con ayuda del compañero. 2'
<p>COORDINACIÓN 22'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecutar saltos sobre conos con desplazamientos y siempre conduciendo el balón para patear al arco. 10' ✓ Trabajo sobre "pivot" giros, atrás, adelante patear al arco. 12'
<p>FUERZA 26'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Parejas ejecutar abdominales, se hacen las series. 8' ✓ Parejas hacer series de dorsales. 8' ✓ Por parejas saltos skipping con oposición del compañero (toma por detrás de la cintura). 10'
<p>AERÓBICA 26'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecutar pases a lo largo de la cancha 10' ✓ Por parejas, dos defienden tres atacan, hasta el fondo de la cancha. 16'
<p>ANAERÓBICA 16'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se coloca un pivot en la mitad de la cancha ,se le pasa el balón y se corre a máxima velocidad, luego el pivot le entrega el balón, lo conduce hacia el arco contrario finalizando con un remate. 16'
<p>TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA 20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salida 3-1 con el portero. 10'. ✓ Defensa pressing desde la mitad de la cancha. 10'.

VIERNES 05 DE ABRIL DE 2013

CALENTAMIENTO 10'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote. 3' ✓ Movilidad articular de pie y sentados. 7'
VELOCIDAD 22'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ir a los conos previamente colocados para finalizar con velocidad. 10' ✓ Con balón ir a diferentes conos ubicados y finalización con patear al arco. 12'
FUERZA 13'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto de obstáculos (conos con bastón encima, sillas con palos de escobas, etc.) a pies juntos altura. 13'
AERÓBICA 21'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecutar cambios de dirección y ritmo. 10' ✓ Igual al anterior pero con oposición activa. 11'
ANAERÓBICA 11'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por parejas sobre tres pasar y atacar 1 vs1. 4' para rematar al arco. 11'
ANAERÓBICA LÁCTICA 17'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ir al arco de manera veloz sin oposición; retorno con cambios de dirección. 8' ✓ Ejercicios parecidos al anterior: cambios de ritmo y luego retorno a máxima velocidad. 9'
TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA 26'	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pressing toda la cancha. 13' ✓ Salida con el portero con el balón quieto. 13'

6. RESULTADOS

6.1 PRETESTS

FECHA DE REALIZACIÓN: martes 5 de febrero de 2013

Nombre	Edad	Salto horizontal	Flexibilidad de Tronco en cms	Salto Vertical		Coordinación visomotor seg.
				Alcance Máximo mts	Altura del Salto	
SUJETO 1	17	2,31	0,5	2,31	2,55	7,45
SUJETO 2	26	2,41	1	2,21	2,46	6,25
SUJETO 3	20	2,25	2	2,28	2,45	8,32
SUJETO 4	24	2,45	2	2,36	2,61	6,36
SUJETO 5	19	2,36	-1	2,28	2,38	7,01
SUJETO 6	22	2,05	1	2,33	2,52	6,21
SUJETO 7	23	2,25	5	2,26	2,61	6,23
SUJETO 8	23	2,38	2	2,11	2,38	5,49
SUJETO 9	21	2,35	4	2,15	2,41	6,33
SUJETO 10	23	2,4	-3	2,21	2,45	7,01
SUJETO 11	22	2,35	2	2,12	2,48	6,05
SUJETO 12	20	2,1	6	2,13	2,37	8,01

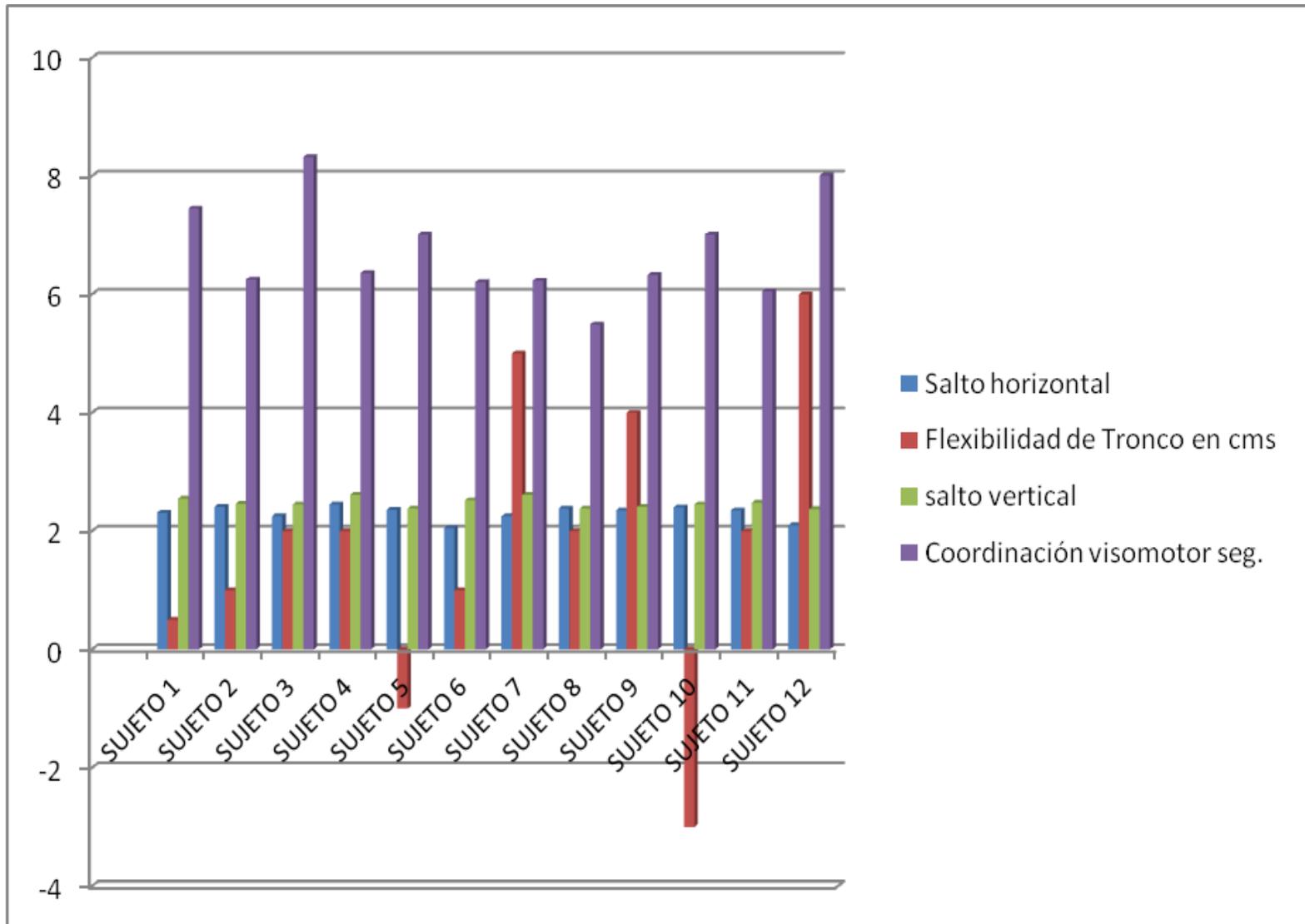
6.2 POSTESTS

FECHA DE REALIZACIÓN: Jueves 09 de abril 2013

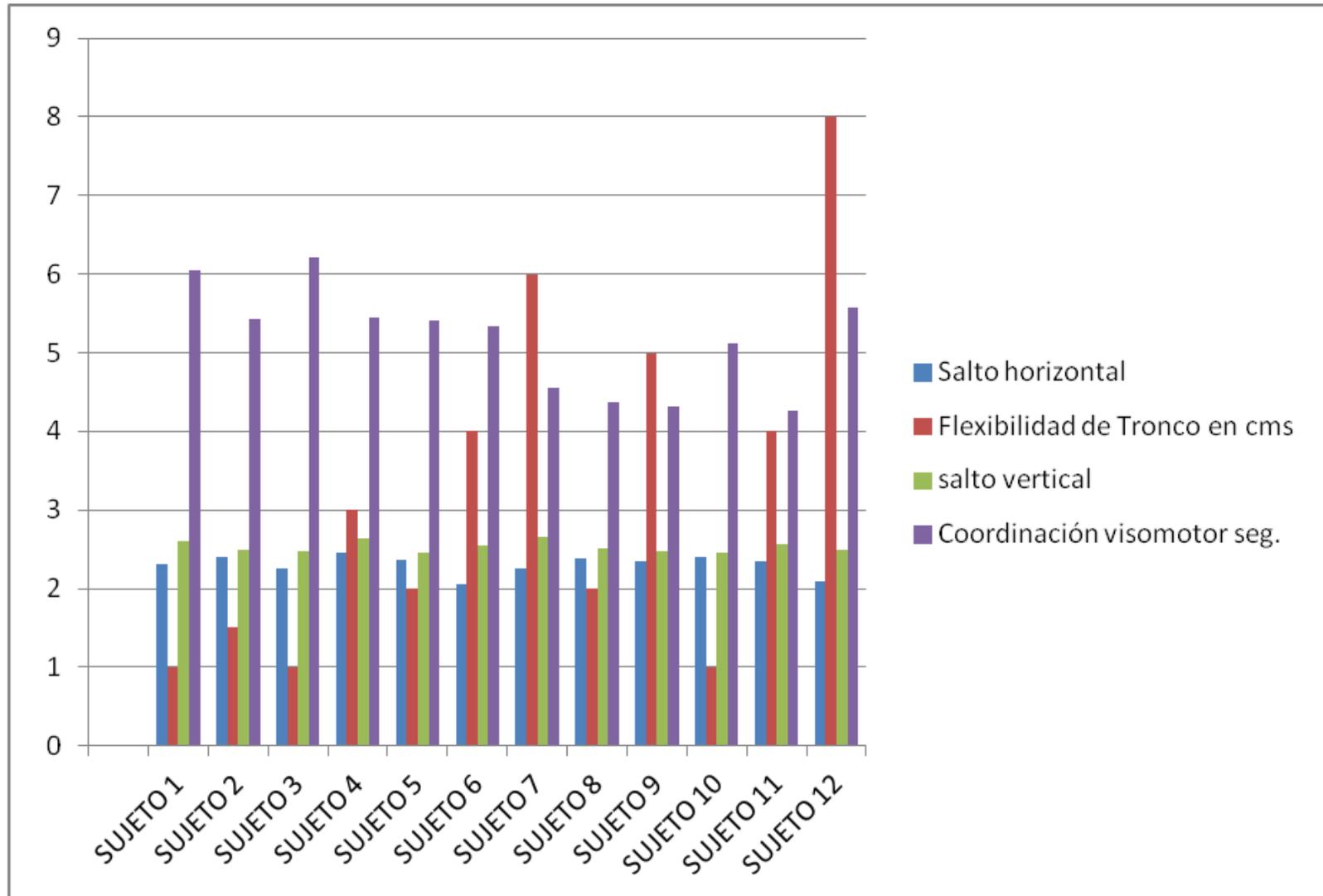
Nombre	Edad	Salto horizontal	Flexibilidad de Tronco en cms	Salto Vertical		Coordinación visomotor seg.
				Alcance Máximo mts	Altura del Salto	
SUJETO 1	17	2,31	1	2,31	2,61	6,05
SUJETO 2	26	2,41	1,5	2,21	2,5	5,43
SUJETO 3	20	2,25	1	2,28	2,48	6,21
SUJETO 4	24	2,45	3	2,36	2,64	5,45
SUJETO 5	19	2,36	2	2,28	2,45	5,41
SUJETO 6	22	2,05	4	2,33	2,55	5,33
SUJETO 7	23	2,25	6	2,26	2,66	4,55
SUJETO 8	23	2,38	2	2,11	2,51	4,38
SUJETO 9	21	2,35	5	2,15	2,48	4,31
SUJETO 10	23	2,4	1	2,21	2,46	5,12
SUJETO 11	22	2,35	4	2,12	2,56	4,26
SUJETO 12	20	2,1	8	2,13	2,49	5,58

ANALISIS DE LOS TEST

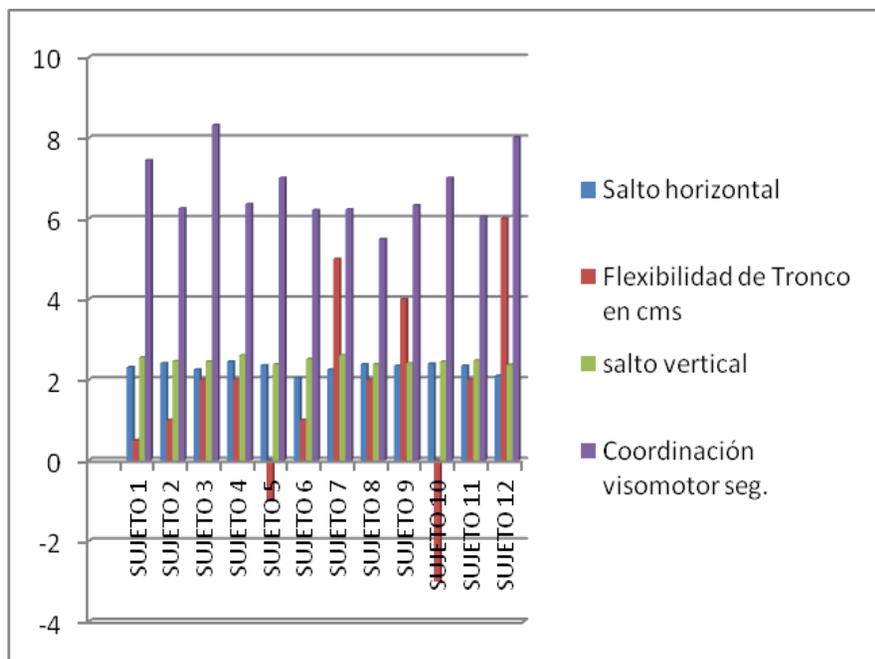
PRETEST



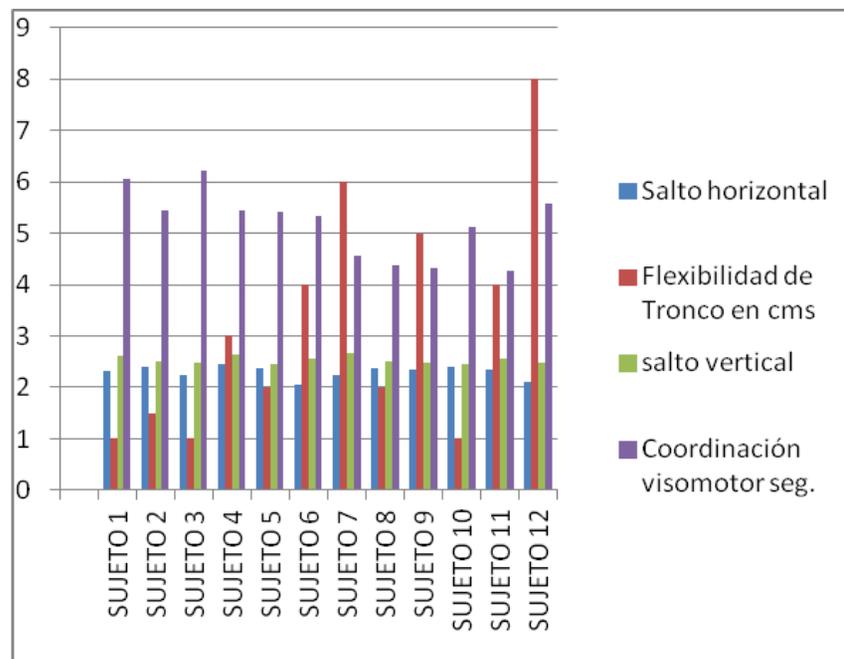
POSTEST



PRETEST



POSTEST



11. CONCLUSIONES

Se concluyó con el trabajo táctico en el equipo de Fútbol Sala de la selección masculina de la Universidad Francisco de Paula Santander, adquirió una identidad de juego y en la táctica se logró que el equipo fuera ordenado en el momento de defender y atacar, alcanzando mayor efectividad en los resultados obtenidos.

El comportamiento del equipo durante los partidos resultó homogéneo en cuanto a la táctica diseñada ya que el rendimiento individual y colectivo fue óptimo.

Los jugadores mejoraron a través de la rotación sincrónica sus habilidades técnicas y a su vez la táctica de ataque y defensa demostró efectividad en las jugadas planeadas con los sistemas de juego.

Se participará en los juegos regionales universitarios de ASCUN deportes en la ciudad de Villavicencio en Septiembre, esperando la clasificación para la participación de los juegos Nacionales de los mismos en Bogotá en el mes de noviembre del 2013, y que en esas justas culmine nuestro sueños de ser campeones nacionales.

Además de lo anteriormente concluido, se han fortalecido los lazos de compañerismo, compromiso con la camiseta, sentido de pertenencia y otros valores deportivos inherentes al trabajo de equipo que se realizó.

12. BIBLIOGRAFÍA

http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_sala

<http://www.monografias.com/trabajos31/tactica-futbol/tactica-futbol.shtml#ixzz2ZpW8lJk>

Alcacer J. y Ruiz A. Combatir y neutralizar. Principios ofensivos y defensivos. Consultado en <http://www.entrenadores.info> 2002

Calderón G. Conclusiones del curso FIFA para entrenadores de Fútbol Base. Colombia, Consultado en <http://www.entrenadores.info> 2002

Csanady, A. El Fútbol. (Tomo I) La Habana: Ediciones Deportivas, 1968. Editorial pueblo y educación

Csanady, A. El Fútbol. (Tomo II) La Habana: Ediciones Deportivas, 1968. Editorial pueblo y educación

Curso FIFA Futsal, *FIFA FUTSAL COURSE* La Habana: 6-11 Octubre, 2003

D Amico J. Fútbol. Ejercicios para el entrenamiento y la acción de juego. Editorial Stadium. Buenos Aires.

ESTRATEGIA Y TÁCTICA www.laplaza.org.ar/colabora/sca.htm

http://html.rincondelvago.com/futbol-sala_11.html

FIFA. Programa FIFA FUTURO II. Programa Educativo FIFA-Coca Cola / Federación Internacional de Fútbol Asociado.- - Suiza: Edit. FIFA. 1997.

<http://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigacion-descriptiva.php>

13. ANEXOS









