



EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DEL PASE A LARGA DISTANCIA EN JUGADORES
JUVENILES DE FUTBOL DE SALÓN

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR EL TITULO
DE ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA UNIVERSIDAD DE
PAMPLONA (COLOMBIA)

LIC. CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PAMPLONA 2019



*Formando líderes para la construcción de
un nuevo país en paz*



EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DEL PASE A LARGA DISTANCIA EN JUGADORES JUVENILES DE FUTBOL DE SALÓN

LIC. CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA

ASESORA:

CARMEN SARELA HERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PAMPLONA 2019



TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE ILUSTRACIONES	VII
LISTA DE TABLAS.....	VIII
LISTA DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN.....	XI
INTRODUCCIÓN	13
1. CAPITULO I.....	16
1.1 TITULO.....	16
1.1.1. Problema.....	16
1.1.2. Planteamiento Del Problema.....	16
1.1.3. Descripción Del Problema	16
1.2. FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS.....	18
1.2.1. Objetivo General	18
1.2.2. Objetivos Específicos	18
1.3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	19
1.3.1. Justificación Metodológica	20
1.3.2. Justificación Práctica.....	20



1.4. Delimitación Espacial.....	21
1.5. Delimitación Cronológica.....	21
CAPITULO DOS.....	22
MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	22
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	22
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	22
2.1.3 Regionales.....	23
2.2. BASES TEÓRICAS.....	25
2.1 MARCO REFERENCIAL.....	27
2.3.1 Antecedentes.....	27
2.3.2 Antecedentes legales.....	27
CAPITULO III.....	30
DISEÑO METODOLÓGICO.....	30
3.1. DISEÑO BÁSICO.....	30
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.4 POBLACIÓN.....	31



3.5	MUESTRA	32
3.5.1	Hipótesis h1	33
3.5.2	Hipótesis h0	33
3.6	VARIABLES	34
3.7	MACROCICLO, MESOCICLO, MICROCICLO	35
	CRONOGRAMA GENERAL.....	39
	CAPITULO IV.....	41
	ANÁLISIS DE RESULTADOS	41
4.1	INSTRUMENTOS	41
	Toma de datos iniciales.....	41
	Ficha técnica	41
4.2.	LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:	42
4.3.	PROCEDIMIENTOS:	43
4.3.1.	Plan de análisis:.....	43
4.4.	RESULTADOS DE DIAGNOSTICO.....	44
4.4.1.	El Pase.....	44
4.5.	CONTROL DE BALÓN	48



4.5.1. Definición:.....	49
4.5.2. Descripción:	49
4.5.3. Medición y Registro:.....	50
4.5.4. Valoración final / Sistema de puntuación:	51
4.6. Propuesta	52
4.7. RESULTADOS FINALES.....	53
4.8. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	60
4.9. RESULTADOS DE LA PROPUESTA.....	61
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES	65
BIBLIOGRAFÍA.....	66
ANEXOS.....	70
SECCIONES DE TRABAJO.....	77



LISTA DE TABLAS

Tabla 1 MACROCICLO	35
Tabla 2. MESOCICLO I ENTRANTE	36
Tabla 3 MICROCICLO CORRIENTE	37
Tabla 4 MICROCICLO CORRIENTE	37
Tabla 5 MICROCICLO CORRIENTE	38
Tabla 6. Variables	34
Tabla 7 Valoración de la prueba pase	47
Tabla 8 Baremo de valoración nivel de eficacia pases.....	47
Tabla 9 Diseño de planilla: Pases.....	48
Tabla 10 Baremo de valoración nivel de eficacia técnica control del balón.....	51
Tabla 11 Diseño de Planilla: Control del balón.	52
Tabla 12 Escala de puntuación por niveles, grupales	57
Tabla 13.....	57
Tabla 14.....	59
Tabla 15.....	60
Tabla 16 Baremo de puntuación por niveles, grupales	61
Tabla 17 Baremo sumatoria de variables técnicas (Pases y Control del balón).....	62
Tabla 18 GENERAL NIVELES DE EFICACIA TÉCNICA	62



LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1. REUNIÓN PRE-PARTICIPACIÓN JUGADORES OBJETO DE ESTUDIO	71
ANEXO 2 FICHA PARTICIPACIÓN JUGADORES	73
ANEXO 3 Pre test grupo experimental pases	74
ANEXO 4 Pre test grupo experimental control de balón.....	75



DEDICATORIA

Para aquellos artistas de la vida que poco a poco con amor, paciencia y sabiduría me ayudaron a cumplir mis metas les dedico este triunfo; en especial a mi Dios por regalarme la sabiduría necesaria acompañándome como mi gran ángel en todo momento.

A mis padres María Pedraza y Jorge Moreno, por el maravilloso regalo de la vida, por conducirme con su sincero amor, por su apoyo económico, por sus sabios consejos y por acompañarme en mis momentos tristes y haber compartido hasta hoy mi alegría de vivir.

A mis dos hermanos Henry y Nancy, por sus cuidados, por su compañía permanente apoyando mis decisiones y ayudándome a construir un futuro mejor.

A mis abuelos, porque sus experiencias me acercaron a la realidad de la vida y me motivaron siempre a seguir adelante, sin importar los obstáculos y sin olvidar el pasado.

A mis tíos y tías en general por compartir conmigo las experiencias vividas enseñándome que la vida no es fácil y queda mucho camino por recorrer que con esfuerzo y dedicación se consigue un mañana mejor.

A los profesores de la Normal Superior y de la Universidad de Pamplona por regalarme su tiempo, sus conocimientos, y ayudándome en la construcción de mi profesión

A mis compañeros de la Universidad por permitirme acercarme a ellos conociéndolos sin importar sus defectos y sus grandes virtudes.

Y a todas aquellas personas que de una u otra forma contribuyeron en todo mi proceso formativo, lo único que me queda decirles es GRACIAS, y siempre los recordare llevándolos en mi corazón.

RESUMEN

Actualmente, se suele considerar el fútbol de salón como una rama del fútbol. Sin embargo, el fútbol salón es en sí mismo heredero de otros muchos deportes, aparte de la obvia herencia que pueda tener del fútbol. Se puede decir que el fútbol salón se establece como deporte autónomo, diferente, donde priman unos factores que forman su propia idiosincrasia: la rapidez, la espectacularidad, la intensidad, el dominio técnico del balón y el desarrollo de unas condiciones físicas, técnicas, tácticas, estratégicas, sociológicas y psicológicas condicionadas por las particularidades del juego.

He tenido la oportunidad de trabajar como entrenador de fútbol de salón en las diferentes categorías como: la pre juvenil y la juvenil; con las cuales se obtuvo la experiencia suficiente para plasmar el siguiente trabajo que ponemos a su consideración, es por ello que los éxitos del fútbol de salón en el alto rendimiento dependen del trabajo que se realice con los jugadores de base.

En el estudio participaron 24 jugadores de fútbol de salón de la ciudad de Pamplona, Norte de Santander del Colegio Provincial San José, todos ellos de la categoría juvenil. Para el protocolo de intervención se establecieron dos grupos de 12 jugadores selectivamente por conveniencia. Las pruebas aplicadas fueron 2; pases y control las cuales fueron realizadas antes (pre test) y después (pos test)



De igual forma, se recogen los resultados del estado inicial del grupo en cuanto a las pruebas específicas las cuales tienen en cuenta acciones importantes del juego como la cooperación y la oposición, después de ello se aplicó un proceso de entrenamiento y al final se observa que los resultados obtenidos y la metodología propuesta, elevaron en los jugadores el rendimiento deportivo.

INTRODUCCIÓN

La aparición de este 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.

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.. El Fútbol de salón, también conocido como Microfútbol, Fútbol Sala, o FUTSAL, es diferente al Fútbol desde el propio escenario en que se juega, el balón utilizado, el número de jugadores que intervienen y otras características que los alejan irremediabilmente, a pesar de jugarse con el pie.

Tradicionalmente, en el entrenamiento se trabaja por separado la técnica, la táctica, la condición física, la preparación psicológica, sociológica e intelectual.

Esto ha permitido que el entrenador deba utilizar diferentes pruebas para conocer el rendimiento deportivo de sus jugadores en la literatura especializada se pueden apreciar que gracias al adelanto de la tecnología se utilizan aparatos que nos permiten medir con confiabilidad el estado fisiológico y funcional de los deportistas, pero el fútbol de salón es un deporte de cooperación y oposición de incertidumbre y constante desarrollo del pensamiento táctico, donde hay un gran cúmulo de habilidades motrices técnicas y tácticas.

Es por ello que realizo la siguiente investigación, estructurándola en tres capítulos fundamentales que son:

Primer Capítulo: denominado metodología de la investigación, que muestra los pasos fundamentales en los cuales se estructura científicamente y filosóficamente la investigación pedagógica, adaptada a las ciencias de la actividad física y el deporte teniendo en cuenta las características particulares del entrenamiento del deportista del futbol de salón.

Segundo capítulo: denominado Fundamentación teórica, se presenta un estudio histórico lógico de la técnica y de los antecedentes del entrenamiento en general como los diferentes autores que han trabajado el tema en sus estudios de interés.



Tercer capítulo: denominado metodología del trabajo, donde se presenta el conjunto de pruebas a realizar como una estructura pedagógica que tiene en cuenta el entrenamiento deportivo y su aplicación en la enseñanza del fútbol de salón, como a través del pre- test y el post- test que justifican el método pre-experimental y a través de la aplicación de una metodología de entrenamiento se logró realizar una caracterización del nivel de dominio por parte de la población objeto de estudio.

Por tal motivo la novedad científica en este trabajo radica en la caracterización de la evaluación de la técnica del pase a larga distancia en jugadores juveniles de futbol de salón del Colegio Provincial San José de la ciudad de Pamplona, donde se tiene en cuenta la acción real de juego y la realización del proceso de entrenamiento, de esta manera se propone un conjunto de pruebas que permiten valorar el desarrollo de la eficacia técnica de los jugadores en el terreno de juego.

1. CAPITULO I

1.1 TITULO

EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DEL PASE A LARGA DISTANCIA EN JUGADORES JUVENILES DE FUTBOL DE SALÓN.

1.1.1. Problema

EVALUACION DE LA TECNICA DEL PASE A LARGA DISTANCIA EN JUGADORES JUVENILES DE FUTBOL DE SALÓN.

1.1.2. Planteamiento Del Problema

¿Cómo desarrollar un plan de entrenamiento que contribuya a la evaluación de la técnica del pase a larga distancia en jugadores juveniles del equipo de futbol de salón del Colegio Provincial San José de la ciudad de Pamplona Norte de Santander Colombia?

1.1.3. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En general, la técnica de los movimientos obedece a una serie de principios que en primera instancia debe conocer el entrenador, tanto para aplicarlos a sus procesos metodológicos como para transmitirlos a sus deportistas. según (salazar, 1997), “la táctica es una planificación y

1.2. FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS

1.2.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan de entrenamiento deportivo el cual contribuya a la evaluación de la técnica del pase a larga distancia en jugadores juveniles del equipo de futbol de salón del Colegio Provincial San José de la ciudad de Pamplona.

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar por medio de las pruebas a través de los test, del pase y recepción a los jugadores de futbol se salón del Colegio Provincial San José.
- Diseñar un plan de entrenamiento con sus respectivas direcciones de la técnica del pase a larga distancia en el equipo juvenil del Colegio Provincial San José.
- Aplicar el plan de entrenamiento estratégico para el mejoramiento del pase a larga distancia en los jugadores de Futbol de Salón del Colegio Provincial San José.
- Analizar los resultados obtenidos en el Pre test y Post test a los jugadores de Futbol de salón del Colegio Provincial San José
- Comparar los resultados del Pre-test – post-test de los jugadores de Futbol de salón del Colegio Provincial San José

1.3.1. Justificación Metodológica

El siguiente trabajo hace referencia principalmente a la carencia de parámetros de la evaluación en la técnica del pase a larga distancia en el equipo juvenil del colegio Provincial San José de la ciudad de Pamplona norte de Santander Colombia, trabajo realizado durante el periodo de 2012 en los meses de junio a agosto, y orientado bajo la dirección de Carmen Sarela Hernández.

Para el proceso de seguimiento del entrenamiento se utilizaron espacios deportivos, materiales físicos y humanos de las distintas entidades escolares de la ciudad de Pamplona.

Esta investigación busca constituir un proyecto de alto impacto a nivel local, nacional e internacional, ya que, a lo largo de las consultas realizadas, este tipo de estudio es de gran interés.

De igual forma busca ofrecerles a los investigadores interesados en el tema a ampliar su bagaje y conocimiento con resultados certeros y confiables guías para próximos estudios.

1.3.2. Justificación Práctica

Desde el momento que comenzó la investigación por medio de la observación directa se evidencio, una de las grandes falencias que hay en el equipo de fútbol de salón del colegio Provincial San José, que se reflejaron en el transcurso de los campeonatos inter-colegiados. Gracias a ello, se empezó a enfatizar en las deficiencias que los equipos rivales encontraban, y

una de ellas fue la precisión del pase a larga distancia que no era trabajada en ninguno de los equipos.

Es por esto, que los entrenamientos se centraron en la evaluación de la técnica del pase con mayor precisión, observando una mejora satisfactoria en cada uno de los integrantes del equipo y con el transcurso de los días darían resultados satisfactorios a nivel colectivo obteniendo un título de sub-campeón en el campeonato inter-colegiado, ejecutando así los pases a larga distancia con mayor precisión contra los equipos rivales.

Al final de todo, se observó una mejora incondicional en la técnica de cada uno de los jugadores los cuales hicieron parte de dicho proceso.

1.4. DELIMITACIÓN ESPACIAL

Equipo de futbol de salón categoría juvenil del colegio Provincial San José de la ciudad de Pamplona Departamento de Norte de Santander Colombia.

1.5. DELIMITACIÓN CRONOLÓGICA

Los cuatro meses de práctica con el equipo juvenil del colegio Provincial San José en la ciudad de Pamplona Departamento del Norte de Santander Colombia.

CAPITULO DOS

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

2.1.1 Antecedentes internacionales

Ana Belén López Cutillas

Alejandro García Vallejo

Lo que se va a tratar en este artículo es la importancia de la técnica en el fútbol sala. Además, hay que decir que hoy día resulta impensable que alguien cuestione las virtudes positivas de la práctica del fútbol sala para desarrollar la coordinación óculo-pédica en los escolares y adolescentes.

2.1.2 Antecedentes nacionales

ENTRENAMIENTO CON EJERCICIO INTERMITENTE PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN DEPORTISTAS JUVENILES DE FUTBOL DE SALÓN DE LA CIUDAD DE PAMPLONA.

LA TÉCNICA INDIVIDUAL EN FUTBOL SALA

En el presente artículo se expone el estudio realizado con los veinte jóvenes deportistas de fútbol de salón pertenecientes a la Selección de Fútbol de Salón del Instituto Técnico

Arquidiosesano San Francisco de Asís y el Club Linces de la ciudad de Pamplona. A quienes se les aplicaron pruebas específicas (VO₂, test de Leger – Lambert o Yoyo test y Test de Bansgbo), antes y después de la intervención de un Plan de Entrenamiento de 16 semanas en el que se incluyó el método de resistencia mixta con ejercicios intermitentes de alta intensidad, con el fin de mejorar su rendimiento deportivo. Los futbolistas de salón de la ciudad de Pamplona se han caracterizado por ser excelentes exponentes y practicantes de su deporte, el desarrollo de la capacidad física de la resistencia mixta permitirá que se mejoren las habilidades en el campo de juego y por consiguiente su rendimiento deportivo. Se comprobó que las pruebas aplicadas son esenciales para la planificación, dosificación, seguimiento y control de cargas de entrenamiento. Una vez seleccionados los salonistas se les aplico la batería de test luego se hizo una intervención durante 16 semanas de un Plan de Entrenamiento en el que se incluyó el método de entrenamiento de la resistencia mixta con ejercicios intermitentes de alta intensidad, al finalizar se realizó un post-test en las mismas circunstancias, se analizaron los resultados, se sacaron conclusiones, recomendaciones y discusión del estudio.

2.1.3 Regionales

ESTUDIO DE LA FUERZA-POTENCIA Y VELOCIDAD DEL SALÓN
ISTAUNIVERSITARIO DEL NORORIENTE COLOMBIANO DE ACUERDO A LA
POSICIÓN EN EL CAMPO DE JUEGO.

El propósito de este trabajo fue el de estudiar, analizar y comparar los componentes de la fuerza-potencia y la velocidad de translación en los salinistas universitarios del nororiente

colombiano de acuerdo, a su función principal en el campo de juego contribuyendo con los estudios científicos que permitan desarrollar el deporte. Cuarenta y siete deportistas hombres como muestra representativa de las diferentes universidades participantes en los juegos universitarios, fueron evaluados utilizando de la batería de test de Bosco los saltos: Squat Jump (SJ) que evalúa la fuerza explosiva sin reutilización de energía elástica ni aprovechamiento del reflejo miotático; Counter Movement Jump (CMJ) que evalúa la fuerza explosiva con reutilización de energía elástica pero sin aprovechamiento del reflejo miotático; Drop Jump (DJ) que evalúa la fuerza de los miembros inferiores con aprovechamiento del reflejo miotático; Abalakov (ABK) que evalúa la fuerza potencia general; y para el comportamiento de velocidad de desplazamiento se utilizó el test de los 20 metros sin impulso. La utilización de estos cuatro saltos nos permite determinar las contribuciones segmentales y elásticas en las evaluaciones biomecánicas de los miembros inferiores, se optó por intermedio de estos test determinar el comportamiento de contribución de los brazos, contribución elástica, contribución refleja y contribución de la contractilidad de las fibras musculares. De acuerdo con el estudio, los deportistas que presentaron los mejores resultados en lo concerniente a la fuerza-potencia fueron los pivots, quienes consiguieron en cada uno de los saltos las mayores alturas; en cuanto a la velocidad de desplazamiento los pivots ocupan el último puesto debido a sus cortos desplazamientos. Los laterales se destacaron en la velocidad de desplazamiento y consiguieron buenos resultados en los saltos que no utilizan los miembros superiores. Los líberos presentaron el segundo lugar en el test de velocidad de desplazamiento y estuvieron en una media de los

saltos. Los arqueros en la única prueba que mostraron buenos resultados fue en el salto Abalakov debido a que en este salto tiene la particularidad de permitir la utilización de los brazos.

2.2. BASES TEÓRICAS

Autor: Xavier Palau

(diciembre de 2005)

Objetivos y contenido en la etapa de *Iniciación*, en pre- benjamines y benjamines. Pretende dar pautas y herramientas de trabajo para estructurar la programación de una Escuela de fútbol sala en diversos ciclos y etapas, formulando en cada una ellas los objetivos y los contenidos de trabajo que la deben configurar.

Autor: Xavier Palau Roig

(enero de 2007)

Propuesta de objetivos y contenidos en la etapa de tecnificación (infantiles). Contribuye en dar pautas y herramientas de trabajo para estructurar la programación de una Escuela de fútbol

sala en los diversos ciclos y etapas, formulando en cada una ellas los objetivos y los contenidos de trabajo que las deben configurar.

Óscar Herrera Elías (junio de 2008)

La visión de juego y el pase en fútbol. Para tomar decisiones hay que saber cuáles son las posibles opciones, por tanto, creemos que la visión de juego tiene que estar muy relacionada con la acción técnico-táctica del pase para mantener la posesión del balón, progresar y finalizar con gol.

Nuestro objetivo principal es vincular y relacionar el entrenamiento con la realidad competitiva. De esta forma intentamos que el trabajo técnico-táctico sea cada vez más operativo para los entrenadores y preparadores físicos.

Ana Belén López Cutillas (diciembre de 2010) La técnica individual en fútbol sala. Lo que se va a tratar en este artículo es la importancia de la técnica en el fútbol sala. Además, hay que decir que hoy día resulta impensable que alguien cuestione las virtudes positivas de la práctica del fútbol sala para desarrollar la coordinación óculo-pédica en los escolares y adolescentes.

Xavier Palau Roig (Julio de 2011) La sesión de entrenamiento en fútbol sala y las tareas del entrenador/a. Aborda a la sesión de entrenamiento como una unidad funcional dentro de la

programación general. Una herramienta que debe ser útil, vital y dinámica dentro del marco del entrenamiento, dónde el entrenador/a enfatizará, no solo en sus diferentes fases, donde estarán expuestos los objetivos, contenidos y actividades de enseñanza-aprendizaje, sino que también deberá tener presente las tareas que se deberán desarrollar en su gestación, desarrollo, ejecución, análisis, diagnosis y toma de decisiones posteriores.

Xavier Palau Roig (Noviembre de) Escuela de fútbol sala (V). Propuesta de objetivos y contenidos en la etapa de rendimiento (juveniles). Este trabajo es la quinta y última parte de una serie de artículos donde se han estudiado una serie de etapas, de categorías, de objetivos, de contenidos y de orientaciones para la enseñanza-aprendizaje, que espero, hayan servido de orientación, de guía o de base para muchos entrenadores y entrenadoras en el momento de realizar sus programaciones en las diferentes etapas evolutivas de sus equipos y por supuesto de sus jugadores y/o jugadoras. En este último apartado nos adentramos en la etapa de Rendimiento y en los objetivos y contenidos para los jóvenes jugadores/as de los 16 a los 18 años.

2.1 MARCO REFERENCIAL

2.3.1 Antecedentes

2.3.2 Antecedentes legales

Ley 100: La Ley 100 de 1993 crea el "Sistema General de Seguridad Social en Salud" que cambia y reorganiza la prestación de los servicios de salud del país e integra la salud pública, el sistema de seguridad social y la provisión de servicios privados. Es un sistema universal de aseguramiento que se establece mediante la "competencia regulada," mecanismo que promueve

la eficacia y la calidad, en la provisión de los servicios. La Ley 100 plantea los siguientes principios como sus fundamentos centrales: equidad, obligatoriedad, protección integral, libre escogencia, autonomía de las instituciones, descentralización administrativa, participación social, concertación y calidad.

Ley 115: La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

El servicio educativo comprende el conjunto de normas jurídicas, los programas curriculares, la educación por niveles y grados, la educación no formal, la educación informal, los establecimientos educativos, las instituciones sociales (estatales o privadas) con funciones educativas, culturales y recreativas, los recursos humanos, tecnológicos, metodológicos, materiales, administrativos y financieros, articulados en procesos y estructuras para alcanzar los objetivos de la educación.

Ley 181: La idea principal está plasmada en el título 1, capítulo 1, artículo 1 y dice así: Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación



extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.



CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. DISEÑO BÁSICO

(Tamayo, 2002) “la investigación experimental se presenta mediante la manipulación de una variable experimental no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas con el fin de describir de qué modo o porque causas se produce una situación o acontecimiento particular”

Dicho lo anterior el diseño investigativo es Experimental de campo, porque hubo una manipulación deliberada de la variable independiente para observar su efecto y relación con una variable dependiente, en este caso es el entrenamiento deportivo versus el Plan específico de entrenamiento técnico elaborado a través de interconexión de carga y método global. Los sujetos no se asignaron al azar, los grupos se formaron antes del experimento de una forma selectiva e intencionada de acuerdo al rendimiento deportivo de los jugadores, además a la facilidad de acceso y regularidad de los entrenamientos, hicieron de ellos una selección muy completa.

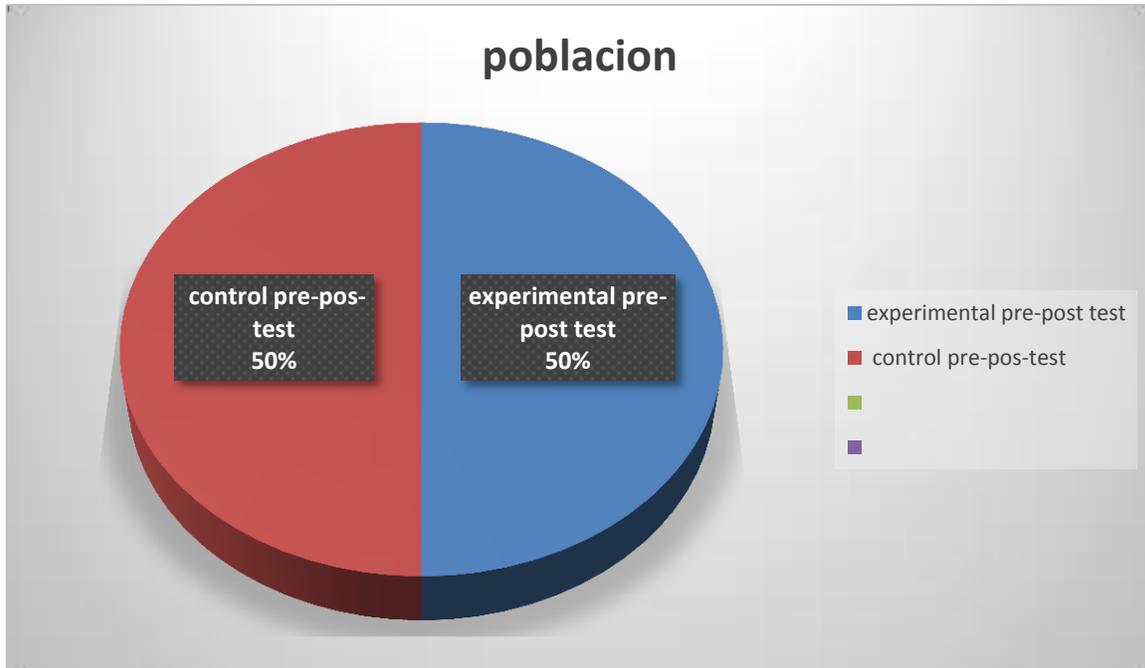
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es Evaluativa debido a la utilización de mecanismos que nos permiten evaluar el nivel de la técnica del pase a larga distancia de los jugadores juveniles de futbol de salón objeto de estudio. El análisis de estos resultados nos permitió estructurar una caracterización de los jugadores objeto de estudio y mejorar los resultados deportivos en dicha dirección, y en cada uno de ellos.

“La investigación evaluativa es ante todo el proceso de aplicar procedimientos científicos para acumular evidencia valida y fiable sobre la manera y grado en que un conjunto de actividades específicas produce resultados o efectos concretos” (Rutman, 1977)

3.4 POBLACIÓN

Los sujetos de estudio son 24 jugadores de fútbol de salón de sexo masculino del colegio Provincial San José de la ciudad de Pamplona de la categoría juvenil (15-16 AÑOS).



Según Tamayo (2012) señala que la población es la totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis que integran dicho fenómeno y que debe cuantificarse para un determinado estudio integrando un conjunto N de entidades que participan de una determinada característica, y se le denomina la población por constituir la totalidad del fenómeno adscrito a una investigación

3.5 MUESTRA

Los sujetos de estudio son 24 jugadores de fútbol de salón de sexo masculino del colegio Provincial San José de la ciudad de Pamplona de la categoría juvenil (15-16 AÑOS).

3.6 VARIABLES

Tabla 1. Variables

VARIABLE	PLAN DE ENTRENAMIENTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICÉ	MEDIDA
Independiente	Deportiva	Método deportivo	Pre-test	Escalas valorativas	Cuantitativa
			Macro-ciclo	Resultado	
			Meso-ciclo	Intensidad Frecuencia	
			Micro-ciclo	Carga Duración Frecuencia	
Dependiente	Preparación técnica. Preparación física. Gesto “el pase a larga distancia”	Deportiva	Pos-test	Escala valorativa	Cuantitativa
			Fuerza	Miembro Inferior	
			Potencia resistencia	Visión periférica	
Ajena					

3.7 MACROCICLO, MESOCICLO, MICROCICLO

Fecha de inicio y fin del plan: 25 de junio al 2 de septiembre.

Cantidad de semanas que contiene el plan: 10 semanas.

Calendario semanal: lunes, miércoles y viernes de 6:00pm-8:00pm.

Numero de sesiones por semana: 3 sesiones.

Tiempo por sesión: 120 minutos.

Fecha de competencia: principios del mes de octubre (santanderinos).

Tabla 2 MACROCICLO

PERIODO	PREPARATORIO		
	O		
Etapas	General		
Meses	Junio-julio		
Meso-ciclos	Entrante I		
Micro-ciclos	1	2	3
Tipos de micros	corriente	Corriente	choque
Fecha de micro	25/1	2/8	9/15
Volumen			
máximo			
Sub-máximo			
Medio	X	X	X
Sub-medio			
Bajo			
Intensidad			

Máxima			
Alta			
Medio	X	X	X
bajo			
Direcciones		%	Minutos
DDR		60	648
Resistencia de la fuerza		27	175
Técnica		28	181
Velocidad de reacción		23	149
agilidad		22	143
DCR		40	432
Flexibilidad		30	130
Coordinación		35	151
Velocidad		20	86
Psicológica		15	65
Control	X		
competencia			

Tabla 3. MESOCICLO I ENTRANTE

MICROCICLO	1	2	3
MIN	MIN	MIN	MIN
%	%	%	%
DDR			
Resistencia de la fuerza	40	70	35
Técnica	28	50	33
Velocidad de reacción	30	44	29
AGILIDAD	37	53	37
DCR	27	35	42
FLEXIBILIDAD	36	54	34
COORDINACION	40	34	31
Velocidad psicológica	31	20	28

1: TIPO CORRIENTE

Tabla 4 MICROCICLO CORRIENTE

MICROCICLO	lunes		Miércoles		viernes	
DIA		MIN		MIN		MIN
DIRECCIONES	%		%		%	
DDR						
Resistencia de la fuerza	35	25	25	17	40	28
Técnica	32	16	34	17	36	18
Velocidad de reacción	38	17	28	12	34	15
Agilidad	48	25	32	17	20	11
DCR	33	12	30	10	37	13
FLEXIBILIDAD	-	-	49	26	51	28
COORDINACION	54	18	46	15	-	-
Velocidad psicológica	35	7	30	6	35	7

2: TIPO CORRIENTE

Tabla 5 MICROCICLO CORRIENTE

MICROCICLO	lunes		Miércoles		viernes	
DIA		MIN		MIN		MIN
DIRECCIONES	%		%		%	
DDR						
Resistencia de la fuerza	33	21	37	23	30	18
Técnica	35	21	35	20	30	18
Velocidad de reacción	34	15	38	16	28	12
Agilidad	51	26	-	-	49	25
DCR	35	19	40	21	25	13
FLEXIBILIDAD	-	-	54	27	46	23
COORDINACION	32	9	34	9	36	9
	48	9	32	6	20	4

Velocidad psicológica

3: TIPO CORRIENTE

Tabla 6 MICROCICLO CORRIENTE

MICROCICLO	lunes		Miércoles		viernes	
DÍA		MIN		MIN		MIN
DIRECCIONES	%		%		%	
DDR						
Resistencia de la fuerza	32	14	34	15	36	16
Técnica	34	24	38	27	28	20
Velocidad de reacción	48	30	32	20	20	13
AGILIDAD	35	13	40	16	25	10
DCR	-	-	51	21	49	21
Flexibilidad	37	17	30	14	33	16
COORDINACIÓN	30	7	35	9	35	9
Velocidad psicológica	54	15	-	-	46	13

CRONOGRAMA GENERAL

DIA	MES	ACTIVIDAD PLANIFICADA
25	JUNIO	DIAGNOSTICO Y PRESENTACIÓN
27	JUNIO	PRE -TEST
29	JUNIO	EJERCICIOS DE TÉCNICA
4	JULIO	EJERCICIOS DE RESISTENCIA
5	JULIO	TRABAJO TÉCNICO -TÁCTICOS
6	JULIO	JUEGO RECREATIVO
9	JULIO	TRABAJOS DE VELOCIDAD
11	JULIO	EJERCICIOS TÉCNICOS
13	JULIO	EJERCICIOS DE VELOCIDAD /RESISTENCIA
16	JULIO	EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN
18	JULIO	EJERCICIOS TÁCTICOS
20	JULIO	EJERCICIOS DE FUERZA Y COORDINACIÓN
23	JULIO	TRABAJO TÉCNICO -TÁCTICO
25	JULIO	JUEGO RECREATIVO
27	JULIO	TRABAJOS DE EFECTIVIDAD
30	JULIO	TRABAJOS TÉCNICO -TÁCTICO
1	AGOSTO	TÁCTICA
3	AGOSTO	TÉCNICA/EFFECTIVIDAD
6	AGOSTO	TÁCTICA/EFFECTIVIDAD
8	AGOSTO	EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN
10	AGOSTO	TÉCNICA/JUEGO DEPORTIVO
13	AGOSTO	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FUERZA
15	AGOSTO	EJERCICIOS DE VELOCIDAD
17	AGOSTO	EFFECTIVIDAD
20	AGOSTO	TRABAJO TÉCNICO -TÁCTICO
22	AGOSTO	EJERCICIOS TÉCNICOS
24	AGOSTO	EJERCICIOS TÁCTICOS
27	AGOSTO	JUEGO RECREATIVO
29	AGOSTO	EFFECTIVIDAD
30	AGOSTO	POST-TEST



ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESIÓN #14
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :20/07/2012
OBJETIVO	Desarrollar los ejercicios de fuerza y coordinación en cada uno de los integrantes		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicios de fuerza y coordinación		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACIÓN	Calentaremos los paquetes musculares del miembro inferior al superior buscando la adaptación para los ejercicios que siguen a continuación.	15 min	Balones Conos Pito Cronometro Recursos humanos Escenarios deportivos
PLAN CENTRAL	Seguiremos con un trote moderado por la planta física del colegio en grupo y en diferentes direcciones, luego realizaremos ejercicios de técnica y coordinación de lateral a lateral en doble vuelta, acompañado de ejercicios de borde interno , borde total , muslo , pecho cabeceo etc. Se estirara libremente , luego en parejas y con cono de división entre los dos trabajaran balones a ras de piso a media altura entre otros, con direcciones de frente atrás y en laterales	75 min	
PLAN FINAL	Estiraran libremente y finalizaremos con una pequeña charla técnica.	20 min	

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 INSTRUMENTOS

Toma de datos iniciales. El primer paso fue instruir en el jugador que participaría en la investigación, un documento muy sencillo de pre-participación en el cual se les manifestaba al programa que se someterían, la duración, la disponibilidad, los horarios y lo más importante contar con la autorización de los padres de familia, docentes del área de educación física, y chequeo médico.

Ficha técnica: Diligenciado el documento pre-participación se procedió a entregar una ficha técnica y deportiva a los jugadores que fueron autorizados para el estudio de intervención, los cuales la tramitaron.

Se analizaron los diferentes datos de la investigación utilizando las siguientes técnicas: Cálculo Porcentual, Significación y análisis sistemáticos de la información.

- Se utilizó la técnica de la observación sistemática para la recolección de los datos, la cual se basa en la observación estructurada de los acontecimientos que ocurren en las pruebas y su registro sistemático en planillas diseñadas para este fin.
- La forma de tomar los datos fue la siguiente:

- Como investigador observe de manera muy atenta y concentrada el comportamiento de la variable que le correspondía durante la prueba y luego la consigno en las planillas (que fueron previamente elaboradas) los datos obtenidos.
- Luego, a estos datos obtenidos en la fase de recolección de la información se les aplicaron procedimientos estadísticos para determinar cuál fue su comportamiento.
- Posteriormente se realizó la interpretación de los resultados.
- Finalmente se plantean conclusiones y sugerencias a mejorar los procesos de entrenamiento deportivo, específicamente de la evaluación de la técnica del pase a larga distancia en jugadores juveniles de futbol de salón, y a mejorar las dificultades que se presentaron.

4.2.LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Para el control del tiempo se utilizó el cronometro Casio y un silbato fox para el comienzo de cada prueba, como apoyo.

Para la obtención y consignación de los datos se han diseñado planillas para cada una de las pruebas técnicas de estudio. En estas planillas se apuntan de manera sistemática el número y tipo de acciones que ocurren en las variables técnicas realizadas por los participantes objeto de

estudio, estas planillas se diseñaron gracias al estudio y análisis de los resultados de anteriores investigaciones y se pusieron a prueba para dar confianza en los resultados obtenidos.

4.3.PROCEDIMIENTOS:

El presente trabajo se desarrolló mediante la estructuración y ejecución de los siguientes procedimientos:

- Elaboración de planillas para cada variable técnica.
- Recolección de la información.
- Tratamiento estadístico de datos.
- Análisis de datos y resultados de la información obtenida.
- Planteamiento de conclusiones y recomendaciones.
-

4.3.1. Plan de análisis:

Los datos recolectados en las planillas, fueron procesados en hojas de borradores de planillas en forma de base de datos. Se presentan tablas que representan los resultados después de ser analizados, para facilitar su comprensión.

4.4.RESULTADOS DE DIAGNOSTICO

4.4.1. El Pase



Ilustración 1

Definición:

Acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque

Descripción:

El marcaje y ubicación de los conos se establece de la siguiente manera (ver gráfico). En banda, y a la altura del medio del campo, se sitúan tanto el jugador fucsia, como el jugador el

azul, este último con balón. Un poco más retrasado y en frente del palo derecho de la portería se sitúa el jugador verde (al cuál se le valorará la cualificación técnica en el pase), y por último se

Colocarán dos conos a mitad de camino entre el jugador verde y el córner de banda izquierda, y otro cono 2 metros detrás de la línea de MEDIO CAMPO.

El test comienza cuando el jugador azul realiza un pase al jugador verde, el cuál tras controlar el balón deberá devolvérselo realizando un pase, para que éste reciba el balón y dispare a portería. En el momento que comienza el test, el jugador fucsia debe de dirigirse al cono que está detrás suyo, y tras tocarlo, intentar evitar que el jugador azul realice un disparo a portería.

El jugador verde, debe intentar tener una buena precisión espacial en el pase intentando golpear el balón de tal manera de que este pase entre los dos conos colocados previamente, y a la vez tener una buena precisión temporal, adecuándose el pase a la trayectoria de carrera de su compañero, de forma que si realiza un buen pase, el jugador azul podrá realizar un disparo sin ninguna presión por parte del defensor.

La anterior situación y el desarrollo de la prueba más el marcaje se realiza de esta forma debido y justificado de acuerdo a los análisis que se le hicieron a los estudios de Jiménez y Cols. 2002, 2006 en este estudio el mayor porcentaje y con una diferencia significativa más alta, y el mayor promedio de pases fue el de pases progresivos ósea hacia adelante tal y como se desarrolla esta prueba.

Medición y Registro:

Para la medición, registro y control de esta prueba y todas sus variables se asignaron 1 auxiliar de investigación, encargado de consignar la información en la planilla establecida para esta prueba.

En la tabla 12 diseños de planilla de pases: el auxiliar de investigación coloca el nombre del ejecutante y registra los puntos que logre realizar el ejecutante en cada oportunidad de pasar el balón.

En la tabla 12 diseño planilla de pases: el investigador registra los datos recibidos de otra planilla de pases y realiza la valoración de las tablas: sistema de puntuación y baremo de nivel de eficacia.

Valoración final / Sistema de puntuación:

Para valorar la cualificación técnica del deportista en el pase, se ha creado el siguiente sistema de puntuación

Tabla 7 Valoración de la prueba pase

Acción	Puntuación
El pase llega al jugador por fuera de la zona marcada	1
El pase llega al jugador por la zona marcada previamente	2
El pase llega y permite al jugador azul realizar el tiro con comodidad	3

En total en cada pase, cada jugador puede obtener un máximo de 3 puntos. El test se repetirá diez veces, 5 por cada lado (izquierda – derecha).

Tabla 8 Baremo de valoración nivel de eficacia pases

Puntaje	NIVEL DE EFICACIA	EVALUACIÓN
10 a 15	IV	INSUFICIENTE
16 a 20	III	ACEPTABLE
21 a 25	II	BUENO
26 a 30	I	EXCELENTE

Tabla 9 Diseño de planilla: Pases.

NOMBRE DEL JUGADOR	PUNTOS POR OPORTUNIDAD	PUNTAJE TOTAL	NIVEL
SUJETO 1	1111111111	10	IV
SUJETO 2	2222222222	20	III
SUJETO 3	1231231231	19	III

4.5. CONTROL DE BALÓN

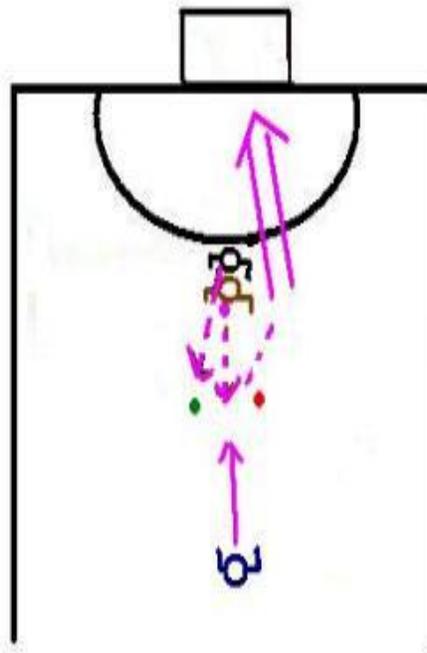


Ilustración 2

4.5.1. Definición:

Hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición en debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

4.5.2. Descripción:

El marcaje y ubicación de los conos se establece de la siguiente manera. El jugador marrón (el cuál será evaluado en este test de control de balón) se situará al borde del área, de cara al jugador azul, que se encuentra en el medio del campo con el balón. Detrás del jugador marrón se situará un defensor, y en la portería un portero, que aunque no intervenga en el test, si nos servirá para dar una mayor contextualización al test, así como una mayor motivación a los jugadores al enlazar el control con una acción posterior que será un tiro a portería, que nos determina la eficiencia del control del balón cuyos parámetros ya estudiados y establecidos gracias a los análisis de las variables y resultados de los estudios ya mencionados anteriormente. A la altura de la línea de puntos se situarán 2 conos (uno frente a cada poste de la portería).

El test lo comenzará el jugador azul, el cual realizará un pase al jugador marrón, que deberá controlar el balón y realizar un disparo a portería. En el momento que el jugador azul realiza el pase, el defensor, debe correr a tocar cualquiera de los dos conos situados en la línea de puntos, y una vez lo toque deberá intentar evitar que el jugador marrón no logre tirar a portería.

El jugador marrón debe de anticiparse al balón, para así evitar posibles anticipaciones defensivas, y además debe de fijarse en el movimiento del defensor, y de esta manera orientar el control de balón hacia el lado contrario de donde esté éste. También ha de utilizar las superficies de contacto adecuadas para la situación (interior del pie), y utilizar la pierna adecuada para controlar el balón y no sólo la dominante, ya que en algunos casos esto puede alterar el control.

Si el jugador cumple todo esto conseguirá realizar un tiro a portería antes de la llegada del defensor. Para esta prueba el jugador evaluado recibirá 5 pases que intentara controlar.

4.5.3. Medición y Registro:

Para la medición, registro y control de esta prueba y todas sus variables se asignaron 1 auxiliar de investigación, encargado de consignar la información en la planilla establecida para esta prueba.

En la tabla de planilla de control del balón: el auxiliar de investigación coloca el nombre del ejecutante y registra los puntos que logre realizar el ejecutante en cada oportunidad de controlar el balón.

En la tabla planilla de registro de control del balón: el investigador registra los datos recibidos de otra planilla de control del balón y realiza la valoración en las tablas: sistema de puntuación y baremo de nivel de eficacia

4.5.4. Valoración final / Sistema de puntuación:

Para valorar de este test de control, se ha diseñado un sistema de puntuación en el que se debe observar si el jugador logra realizar los cuatro objetivos marcados:

Anticiparse al balón

Orientar el control hacia el lado contrario del defensor

Utiliza la superficie y pierna adecuada

Logra tirar sin presión del defensor

De esta manera se otorgará un punto al deportista, por cada objetivo cumplido, de forma que, la puntuación máxima posible de alcanzar en cada control son cuatro puntos.

Tabla 10 Baremo de valoración nivel de eficacia técnica control del balón

PUNTAJE	NIVEL DE EFICACIA	EVALUACIÓN
0 a 5	IV	INSUFICIENTE
6 a 10	III	ACEPTABLE
11 a 15	II	BUENO
16 a 20	I	EXCELENTE

Tabla 11 Diseño de Planilla: Control del balón.

NOMBRE DEL JUGADOR	PUNTOS POR OPORTUNIDAD	PUNTAJE TOTAL	NIVEL
SUJETO 1	2,1,2,0,2	7	III
SUJETO 2	1,1,1,2,0	5	IV
SUJETO 3	3,3,2,2,2	12	II

4.6. PROPUESTA

En mi tipo de investigación la cual tiene como formulación “DESARROLLAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO QUE CONTRIBUYA A LA EVALUACION DE LA TECNICA DEL PASE A LARGA DISTANCIA EN JUGADORES JUVENILES DE FUTBOL DE SALON” tiene como causa y efecto las siguientes;

- **CAUSA:** Entrenamiento deportivo; Macro ciclo.
- **EFECTO:** Futbol de salón; Edad juvenil; Técnica; Genero.
- **APORTE PERSONAL:** Como estudiante y futuro entrenador, veo que la planificación en el entrenamiento deportivo hace que la técnica se fortalezca y el gesto a trabajar se potencialice, lo cual hacen del futbol de salón un deporte más colectivo y menos individual, y a su vez orienten a un objetivo que es el del mayor beneficio a cada deportista que lo practique.

4.7.RESULTADOS FINALES

CUADRO COMPARATIVO DEL PRE/POS TEST GRUPO EXPERIMENTAL Y DE CONTROL

Pre test grupo experimental pases

SUJETOS	POSICIÓN	NIVEL	VALORACIÓN
1	Portero	III	Aceptable
2	Cierre	IV	Insuficiente
3	Cierre	III	Aceptable
4	Cierre	III	Aceptable
5	Ala derecha	III	Aceptable
6	Ala derecha	III	Aceptable
7	Ala izquierdo	II	Bueno
8	Ala derecho	II	Bueno
9	Pivot	IV	Insuficiente
10	Pivot	II	Bueno
11	Pivot	II	Bueno
12	Pivot	II	Bueno

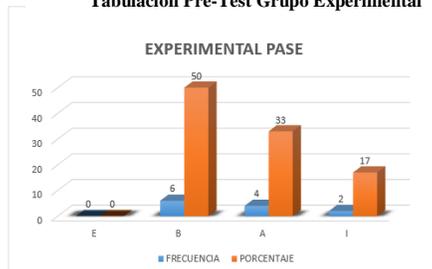
VALORACION	E	B	A	I
FRECUENCIA	0	6	4	2
PORCENTAJE	0	50	33	17

Post test grupo experimental

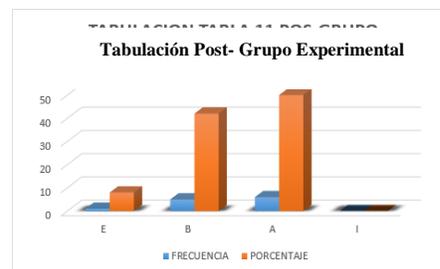
SUJETOS	POSICIÓN	NIVEL	VALORACIÓN
1	Portero	II	Bueno
2	Cierre	III	Aceptable
3	Cierre	III	Aceptable
4	Cierre	III	Aceptable
5	Ala derecho	III	Aceptable
6	Ala derecho	III	Aceptable
7	Ala izquierda	II	Bueno
8	Ala derecho	II	Bueno
9	Pivot	III	Aceptable
10	Pivot	II	Bueno
11	Pivot	I	Excelente
12	Pivot	II	Bueno

VALORACION	E	B	A	I
FRECUENCIA	1	5	6	0
PORCENTAJE	8	42	50	0

Tabulación Pre-Test Grupo Experimental



Tabulación Post-Test Grupo Experimental



Con el pre-test de grupo experimental se evidenció una valoración buena, debido a que 6 sujetos objeto de estudio obtuvieron una puntuación para llegar a este a valor: 4 en aceptable y 2 en insuficiente, el porcentaje de este pre-test evidencia en que los seis sujetos en valoración buena están en un porcentaje del 50%; los cuatro de aceptable en un porcentaje de 33% y los dos de insuficiente en 17%. Se vio reflejado en el pre-test del grupo experimental de pase.

Se reflejó una mejora con el post-test del grupo experimental de pase con los siguientes resultados: una valoración de excelente de un sujeto con un porcentaje de 8% , una valoración de bueno de cinco sujetos con un porcentaje de 42%, una valoración de aceptable de seis Realizando un cuadro comparativo y viendo reflejados los resultados, cabe resaltar que los sujetos con valoración insuficientes ascendieron a una valoración aceptable, y también se obtuvo un sujeto en valorización excelente comprobando que el test fue factible al momento de aplicarlo. sujetos con un porcentaje del 50%.

Pre test grupo control pases

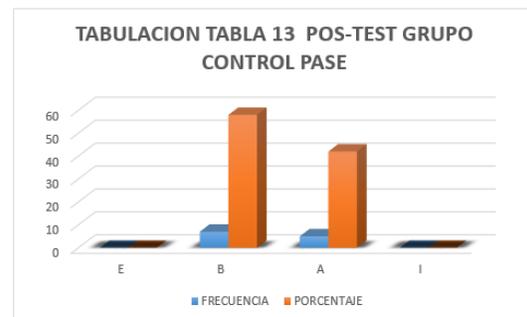
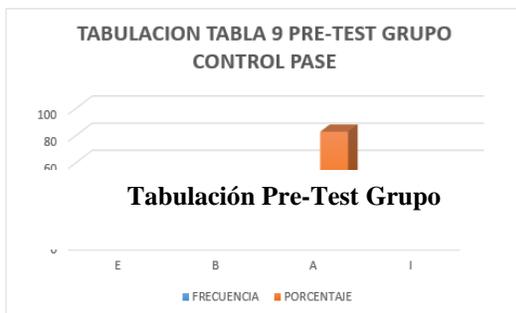
SUJETOS	POSICIÓN	NIVEL	VALORACIÓN
1	Portero	III	Aceptable
2	Cierre	III	Aceptable
3	Cierre	III	Aceptable
4	Cierre	III	Aceptable
5	Cierre	III	Aceptable
6	Ala derecha	II	Bueno
7	Ala derecha	III	Aceptable
8	Ala derecha	III	Aceptable
9	Ala derecha	III	Aceptable
10	Pivot	III	Aceptable
11	Pivot	III	Aceptable
12	Pivot	II	Bueno

Post - test grupo control pases

SUJETOS	POSICIÓN	NIVEL	VALORACIÓN
1	Portero	II	Bueno
2	Cierre	III	Aceptable
3	Cierre	III	Aceptable
4	Cierre	II	Bueno
5	Cierre	III	Aceptable
6	Ala derecho	II	Bueno
7	Ala derecho	II	Bueno
8	Ala derecho	II	Bueno
9	Ala derecho	III	Aceptable
10	Pivot	III	Aceptable
11	Pivot	II	Bueno
12	Pivot	II	Bueno

VALORACION	E	B	A	I
FRECUENCIA	0	2	10	0
PORCENTAJE	0	17	83	0

VALORACION	E	B	A	I
FRECUENCIA	0	7	5	0
PORCENTAJE	0	58	42	0



Con el pre- test de grupo control se evidenció una valoración buena, debido a que 2 sujetos objeto de estudio obtuvieron una puntuación para llegar a este valor: 10 en aceptable y 0 en insuficiente, el porcentaje de este pre-test evidencia en que los 2 sujetos en valoración buena están en un porcentaje del 17%; los 10 de aceptable en un porcentaje de 83% y los 0 de insuficiente en 0%. Se vio reflejado en el pre-test del grupo control de pase.

.Se reflejó una mejora con el post-test del grupo de control de pase con los siguientes resultados: una valoración de bueno de 7 sujeto con un porcentaje de 58% , una valoración de aceptable de 5 sujetos con un porcentaje de 42%, una valoración de insuficiente de 0 sujetos con un porcentaje del 0%. Realizando un cuadro comparativo y viendo reflejados los resultados, cabe resaltar que los sujetos con valoración aceptable ascendieron en un buen porcentaje a una valoración de bueno, comprobando que el test fue factible al momento de aplicarlo.

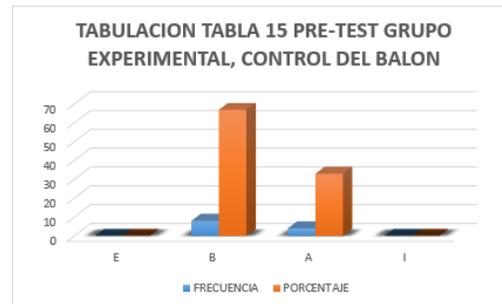
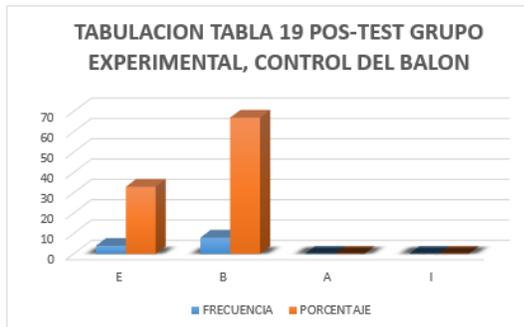


SUJETOS	POSICIÓN	NIVEL	VALORACIÓN
1	Portero	II	Bueno
2	Cierre	II	Bueno
3	Cierre	I	Excelente
4	Cierre	II	Bueno
5	Ala derecho	II	Bueno
6	Ala derecho	II	Bueno
7	Ala izquierda	I	Excelente
8	Ala derecho	I	Excelente
9	Pivot	II	Bueno
10	Pivot	II	Bueno
11	Pivot	I	Excelente
12	Pivot	II	Bueno

SUJETOS	POSICIÓN	NIVEL	VALORACIÓN
1	Portero	II	Bueno
2	Cierre	III	Aceptable
3	Cierre	II	Bueno
4	Cierre	III	Aceptable
5	Ala derecho	III	Aceptable
6	Ala derecho	II	Bueno
7	Ala izquierda	II	Bueno
8	Ala derecho	II	Bueno
9	Pivot	III	Aceptable
10	Pivot	II	Bueno
11	Pivot	II	Bueno
12	Pivot	II	Bueno

VALORACION	E	B	A	I
FRECUENCIA	0	8	4	0
PORCENTAJE	0	67	33	0

VALORACION	E	B	A	I
FRECUENCIA	4	8	0	0
PORCENTAJE	33	67	0	0



Se evidencio una mejora con el post-test del grupo experimental de pase con los siguientes resultados: una valoración de pase de 4 sujetos con un porcentaje de excelente de 33%, una valoración de bueno de 8 sujetos con un porcentaje de 67%, una valoración de insuficiente y aceptable de 0 sujetos con un porcentaje del 0%.

Con el pre- test de grupo experimental se evidencio una valoración buena, debido a que 8 sujetos objeto de estudio obtuvieron una puntuación para llegar a este a valor: 4 en aceptable y 0 en insuficiente, el porcentaje de este pre-test evidencia en que los 8 sujetos en valoración buena están en un porcentaje del 67%; los 4 de bueno en un porcentaje de 33% y los 0 de insuficiente en 0%. Se demuestra en el pre-test del grupo experimental de control de balón en comparación con el post – test del mismo una mejora satisfactoria, ya que hay un porcentaje evidenciado en nivel excelente de elevación positiva.

Pre – Test Grupo Control, Control de Balón

SUJETOS	POSICIÓN	NIVEL	VALORACIÓN
1	Portero	II	Bueno
2	Cierre	II	Bueno
3	Cierre	II	Bueno
4	Cierre	II	Bueno
5	Cierre	II	Bueno
6	Ala derecha	I	Excelente
7	Ala derecha	II	Bueno
8	Ala derecha	II	Bueno
9	Ala derecha	III	Aceptable
10	Pivot	II	Bueno
11	Pivot	II	Bueno
12	Pivot	III	Aceptable

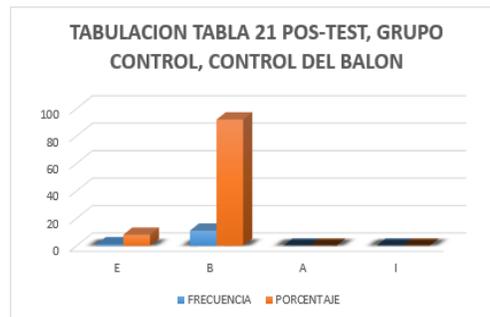
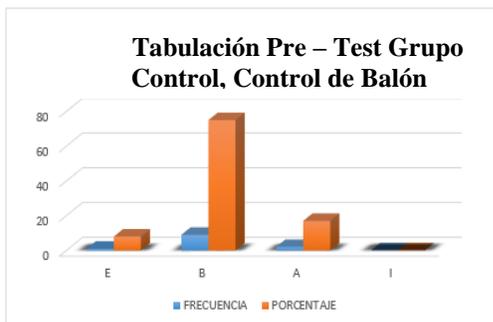
VALORACION	E	B	A	I
FRECUENCIA	1	9	2	0
PORCENTAJE	8	75	17	0

Post - Test Grupo Experimental

Post – Test Grupo Control, Control de Balón

SUJETOS	POSICIÓN	NIVEL	VALORACIÓN
2	Cierre	II	Bueno
3	Cierre	II	Bueno
4	Cierre	II	Bueno
5	Cierre	II	Bueno
6	Ala derecha	II	Bueno
7	Ala derecha	II	Bueno
8	Ala derecha	II	Bueno
9	Ala derecha	II	Bueno
10	Pivot	II	Bueno
11	Pivot	I	Excelente
12	Pivot	II	Bueno

VALORACION	E	B	A	I
FRECUENCIA	1	11	0	0
PORCENTAJE	8	92	0	0



Con el pre- test de grupo control de control de balón se logró una valoración excelente, debido a que 1 sujeto objeto de estudio obtuvieron una puntuación para llegar a este a valor: 9 en bueno y 2 en aceptable, el porcentaje de este pre-test evidencia en que el 1 sujeto en valoración excelente está en un porcentaje de 8%; los 9 de bueno en un porcentaje de 75% y los 2 aceptables en 17%.

Se evidenció una mejora con el post-test del grupo control de control de balón con los siguientes resultados: una valoración de excelente de 1 sujeto con un porcentaje de 8%, una valoración de bueno de 11 sujetos con un porcentaje de 92%, una valoración de insuficiente y aceptable de 0 sujetos con un porcentaje del 0%. Se demuestra en el pre-test del grupo de control de balón en comparación con el pre – test del mismo una mejora satisfactoria, ya que hay un porcentaje evidenciado en nivel bueno elevado positivamente.

Tabla 12 Escala de puntuación por niveles, grupales

VALORACIÓN	NIVEL	PUNTOS
Excelente	I	4
Bueno	II	3
Aceptable	III	2
Insuficiente	IV	1

Tabla 13

VALORACIÓN	NIVEL	PUNTOS
Excelente	I	4
Bueno	II	3
Aceptable	III	2
Insuficiente	IV	1



Descripción

Obteniendo resultados como: en el nivel de excelente se logra un porcentaje del 40 %

En el nivel de bueno con un porcentaje de 30%, en el nivel de aceptable con un porcentaje de 20% y finalmente en el nivel de insuficiente con porcentaje de 10%.

ESCALA SUMATORIA DE VARIABLES TÉCNICAS (Pases y Control del balón)

Tabla 14

PUNTOS	NIVEL	VALORACIÓN
4 A 7	IV	INSUFICIENTE
8 A 10	III	ACEPTABLE
11 A 13	II	BUENO
14 A16	I	EXCELENTE

La tabla general que nos muestra el nivel de eficacia técnica es el resultado de un análisis del comportamiento de todas y cada una de las variables, esta tabla se obtuvo y se puso a prueba en situaciones de orden generalizable deseable esto nos da la validez interna del experimento es decir confianza en los resultados.

GENERAL NIVELES DE EFICACIA TÉCNICA

Tabla 15

VALORACIÓN	N	RECOMENDACIÓN
INSUFICIENTE	(IV)	Mejorar la trasmisión del movimiento, la ejecución en condiciones de estrés, se notan muchas falencias en aspectos cualitativos del movimiento.
ACEPTABLE	(III)	Mejorar la fluidez, seguridad del movimiento y la variabilidad e intensificar los ritmos y estructuras temporales del juego.
BUENO	(II)	Mejorar y mantener las características técnicas y progresar a alta intensidad los aspectos determinantes en cada variable.
EXCELENTE	(I)	Mantener los encadenamientos técnicos y la prevalencia que se presentó en cada una de las variables.

4.8. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se pudo determinar, que la evaluación de la técnica del pase a larga distancia en jugadores juveniles de futbol de salón por medio de los test de pase y de control de balón, fueron gratificantes, teniendo en cuenta que los resultados que se obtuvieron en el pre test, se mejoraron de manera satisfactoria, y se vieron reflejados en los pos test tanto del grupo experimental como del grupo de control.

Cabe resaltar que es determinante el valor de cada una de las variables técnicas escogidas en esta monografía, ya que es decisivo mejorar estas, para el desarrollo del juego colectivo en el fútbol de salón.

4.9. RESULTADOS DE LA PROPUESTA

A continuación, se presentan las tablas para la determinación de la evaluación de la técnica del pase a larga distancia en jugadores juveniles de fútbol de salón, estas nos muestran el nivel real en el que se encuentran los grupos.

Orientaciones para el uso de las tablas: existen 4 niveles y cada uno de estos niveles tiene una puntuación y una valoración, estos puntos son otorgados según el nivel que el participante obtuvo en cada una de las pruebas o variables técnicas (ver baremo de puntuación por niveles grupales) y posteriormente se suman la totalidad de puntos, obteniendo por resultado final el nivel de eficacia técnica del jugador.

Tabla 16 Baremo de puntuación por niveles, grupales

VALORACIÓN	NIVEL	PUNTOS
Excelente	I	4
Bueno	II	3
Aceptable	III	2
Insuficiente	IV	1

Tabla 17 Baremo sumatoria de variables técnicas (Pases y Control del balón)

PUNTOS	NIVEL	VALORACIÓN
4 A 7	IV	INSUFICIENTE
8 A 10	III	ACEPTABLE
11 A 13	II	BUENO
14 A 16	I	EXCELENTE

La tabla general que nos muestra el nivel de eficacia técnica es el resultado de un análisis del comportamiento de todas y cada una de las variables, esta tabla se obtuvo y se puso a prueba en situaciones de orden generalizable deseable esto nos da la validez interna del experimento es decir confianza en los resultados.

Tabla 18 GENERAL NIVELES DE EFICACIA TÉCNICA

VALORACIÓN	N	RECOMENDACIÓN
INSUFICIENTE	(IV)	Mejorar la trasmisión del movimiento, la ejecución en condiciones de estrés, se notan muchas falencias en aspectos cualitativos del movimiento.
ACEPTABLE	(III)	Mejorar la fluidez, seguridad del movimiento y la variabilidad e intensificar los ritmos y estructuras temporales del juego.
BUENO	(II)	Mejorar y mantener las características técnicas y progresar a alta intensidad los aspectos determinantes en cada variable.
EXCELENTE	(I)	Mantener los encadenamientos técnicos y la prevalencia que se presentó en cada una de las variables.



CONCLUSIONES

Con el diagnóstico aplicado por medio de los pre- test y pos-test y su respectivo análisis de resultados se diseñó un plan de entrenamientos basado a la aplicación de una metodología a través de métodos variables como juegos simplificados y pre-deportivos y su inclusión en la planificación del entrenamiento deportivo como su correspondiente control a través de pruebas específicas, que mejoraron significativamente los niveles de enseñanza y entrenamiento en las acciones técnicas en los futbolistas de salón objeto de estudio elevando el nivel deportivo en esa dirección.

Continuando con la aplicación del plan de entrenamiento con eficacia que permitió conocer el estado inicial y final de los deportistas objeto de estudio, con variantes técnicas y físicas.

Finalmente se logra analizar y comparar los resultados favorables del pre- test y post -test por parte de los integrantes del equipo de futbol de salón con respecto a su nivel de formación y la estructura básica de los movimientos deportivos específicos como: coordinación de los movimientos, velocidad y su posterior eficacia en competencia a comparación de los resultados obtenido en el diagnóstico.

Este estudio deja de manifiesto su aporte y confirma características, fenómenos y comportamientos de continuo cambio del juego y su nivel de expresión en muchas de las variables y aspectos determinantes. A partir de estos resultados se tiene la posibilidad de diseñar



nuevas estrategias y metodologías de entrenamiento de acuerdo a las necesidades de la población.

El jugar al fútbol de salón se convierte en el momento y situación más placentera, de mayor goce y disfrute para los jóvenes, motivando así a su práctica para lograr un interés con este deporte. Solo de esta manera estaremos enalteciendo al fútbol de salón y su incidencia en la formación de grandes personas y grandes deportistas.



RECOMENDACIONES

Es determinante la adecuada formación y desarrollo del futbolista de salón en estas edades, brindándoles procesos de enseñanza aprendizaje acorde a las capacidades y nivel de desarrollo, maduración y que se tengan en cuenta las fases sensibles del joven.

Motivar el desarrollo de muchas investigaciones que nos permitan perfeccionar el entrenamiento de futbol de salón desde la edad base hasta el alto rendimiento.

Trabajar con calidad exige de procedimientos e intervenciones muy profesionales, evaluar y controlar todo el proceso de una manera que exija el planteamiento de mayor nivel.

Se propone que los resultados de la presente investigación se vean reflejados en vida integral deportiva de cada uno de los integrantes objeto de estudio.



BIBLIOGRAFÍA

ACERO, José. *Cineantropometría. Fundamentos y procesos*. Universidad de Pamplona

Aguilera, R. (1985).

AGUILERA, R. (1985).

ARIAS G, Fernando. *Introducción a la técnica de la Investigación de psicología*, Edit. Trillas
1971.

BOSCO C. KOMI, P.V., PULLI, M., PITTERA, C. and H. MONTONEV, 1982. Considerations
of the training of elastic potential of human skeletal muscle. *Volley ball Technical
Journal*; 1(3):75-80

BOSCO, C. (1994). *La valoración de la fuerza con el Test de Bosco*. Barcelona: Paidotribo.

BOSCO, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde.

C, S. (1987).

CAPPA, Darío. *Entrenamiento de la potencia muscular*. Argentina, 2002

Col, T. y. (1998).



ETTEMA, G.J.C., VAN SOEST, A.J., AND HUIJING, P.A., 1990. The role of series elastic structures in prestretch-induced work enhancement during isotonic and isokinetic contractions. *J. Exp. Biol.*; 154:121-136

FACCIONI, Metodología del Entrenamiento Pliométrico. *Rev.Int Med. Cienc.Act.Fis Deporte*. Volumen 3 numero 12 Diciembre 2003.

FACTORES DE RENDIMIENTOS. *Manual de estudios para extranjeros en la materia de Teoría y Metodología General del entrenamiento*. Universitat Leipzig. Fakultat Sportwissenschaft. Alemania 2001.

Facultad de Salud, Departamento de educación física, recreación y deporte. Pamplona. 2002.

FERRETI Fernando, *metodología del entrenamiento del fútbol sala FIFA*. Bogotá 2004.

Forquet. (1978). pase

FORTEZA, Armando. *Apuntes teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo*, año 2003.

GONZÁLEZ Badillo, y Gorostiaga E. (1999). *Bases técnicas del entrenamiento deportivo*. Gymnos Madrid.

HAEKKINEN, K. Neuromuscular and hormonal adaptations during strength and power training. *J. Sports Med.*; 29(1): 9-26, 1989.

HARRE, D. *Teoría del Entrenamiento deportivo*, 1978.

MANNO, R (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Paidotribo.

MANSO, J. *La fuerza*. Ed. Gymnos. España, 1999.

MORALES carvajal diego, *la técnica y táctica de fútbol sala FIFA* Bogota 2004

MORALES Carvajal, D. *La técnica y táctica de fútbol sala FIFA*. Bogotá, 2004.

OZOLIN, N.G. Sistema. *Contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Editorial científica
Técnica. La Habana Cuba 1989.

PALAZZI, D. & SPINETTO J, 2003 *Axon Jump: Sistema de Evaluación Cinemática*. Manual
del Usuario. Axon Bioingeniería Deportiva. Bs. As.

POSTOEV, A.V. *Atletismo*. Vneshtorgizdat, Moscú, 1990.

RUIZ CABALLERO José; García Manso, J. *Planificación del entrenamiento deportivo*.
Editorial Gymnos, España año 2002.

Rutman. (1977). *investigacion evaluativa*. Reis.

salazar. (1997). *tactica*.

Tamayo, M. T. (2002). *el proceso de la investigacion científica*. Mexico: Noriega.

TIHANY, J. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. *Journal of human sport and exercise*.

Asociación de Fisiología del Ejercicio. 2008, Universidad de Alicante Facultad de Educación.

VALDALEN, D. y MEYER W. *Manual de técnicas de investigación educacional*. Editorial Paidós. Buenos Aires 1971.

VERKHOSHANSKI, I. *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. 2003.

VERKOSHANSKI, I. *Special strength training; practical manual for coaches*. 1995.

VICTTORI C 1990 El entrenamiento de la fuerza para el sprint. *Revista para el entrenamiento deportivo (RED)*,4(3) 2-8

VICTTORI, C. 1990 El entrenamiento de la fuerza para el sprint. *Revista para el entrenamiento deportivo (RED)* ,4(3) 2-8.

ZATSIORSKI. V 1995. *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.



ANEXO 1. REUNIÓN PRE-PARTICIPACIÓN JUGADORES OBJETO DE ESTUDIO

El día 26 de junio de 2012, en la ciudad de Pamplona, se realizó una reunión con los padres de Familia y los jugadores pertenecientes al colegio Provincial San José, para informarles sobre el proyecto de investigación, las pruebas a que se someterían y el tiempo de su aplicación.

A su vez, se les indico de los horarios de entrenamiento los cuales se desarrollarían de 6:00pm a 8:00pm

Se les explicó a los padres de familia y jugadores la metodología de trabajo para los que participarían, de igual manera asistirían a dos evaluaciones las cuales se constituían de un pre test, y post test, para conocer los avances de las sesiones de entrenamiento que día a día realizan con su entrenador.

Concluida la reunión se les entrego la pre-inscripción que voluntariamente llenarían para su participación, teniendo como objetivo el siguiente relato:



Yo _____ identificado con C.C _____ si no _____
autorizo a mi hijo _____ para hacer partícipe de su proyecto de
investigación “la precisión del pase en el fútbol de salón a larga distancia” como requisito para
optar el título de licenciado en entrenamiento deportivo. De igual manera me hago responsable
de la salud o rehabilitación de alguna lesión deportiva si se presentase en alguna práctica
deportiva.

Reunidas el documento pre- participación se concretó el grupo con 24 jugadores los
cuales se sub-dividieron en 2, denominándolos de la siguiente manera.

-Un grupo de 12 jugadores se denominó Experimental.

-Un segundo grupo de 12 jugadores que se denominó Control.



LA FICHA QUE LLENARON Y ENTREGARON LOS PARTICIPANTES FUE LA SIGUIENTE:

ANEXO 2 FICHA PARTICIPACIÓN JUGADORES

DEPORTE: _____

I. DATOS PERSONALES

NOMBRES: _____

APELLIDOS: _____

LUGAR DE NACIMIENTO: _____

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA _____ MES _____ AÑO _____ SEXO _____

EDAD ACTUAL: _____ **DOCUMENTO IDENTIDAD:** _____

NIVEL DE ESTUDIO ACTUAL: _____

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: _____

DIRECCIÓN RESIDENCIAL: _____

TELÉFONO RESIDENCIAL: _____ **CELULAR:** _____

SEGURO MEDICO: _____

ANEXO 3 Pre test grupo experimental pases

Sujetos	Puntos por oportunidad	Puntaje final	Nivel
1	2,1,1,2,2,2,1,2,2,1	19	III
2	1,1,1,1,2,1,2,1,1,1	11	IV
3	1,1,2,2,2,2,2,2,1,2	18	III
4	1,1,2,2,3,2,3,1,3,2	20	III
5	1,2,1,3,2,1,3,2,1,1	17	III
6	2,2,2,1,2,1,2,2,3,1	18	III
7	2,3,2,3,2,3,1,3,2,1	22	II
8	3,3,3,2,3,1,1,1,3,2	22	II
9	1,1,2,1,2,2,2,2,1,1	15	IV
10	3,3,2,3,2,3,1,1,3,2	23	II
11	3,3,3,2,2,3,2,1,3,2	24	II
12	2,2,2,3,3,2,3,1,1,3	22	II



ANEXO 4 Pre test grupo experimental control de balón

Sujetos	Puntos por oportunidad	Puntaje final	Nivel
1	2,2,2,3,2	11	II
2	0,1,1,3,2	7	III
3	2,2,2,2,3	11	II
4	2,2,1,2,2	9	III
5	3,2,2,1,1	9	III
6	3,3,2,2,1	11	II
7	2,2,2,3,3	12	II
8	2,3,2,2,2	11	II
9	1,1,2,2,1	7	III
10	3,3,2,2,2	12	II
11	3,3,3,2,2	13	II
12	3,2,1,3,3	12	II



SECCIONES DE TRABAJO

ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESIÓN #1
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :22/06/2012
OBJETIVO	Realizar presentación y actividad diagnostica para dar inicio con la práctica profesional.		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Presentación		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	<p>Se realiza una presentación frente a los jóvenes explicándoles la dinámica de trabajo, a lo que queremos llegar, metodología de trabajo, horarios y demás dudas de los participantes.</p> <p>También se hará entrega de una ficha informativa para que lo diligencien con los datos personales de cada participante y a su vez lo socialicen en sus casas y para la próxima sesión de trabajo deberán traerlo debidamente diligenciado y firmado por los padres de familia.</p>	120 min	

ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESIÓN #2
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241679	FECHA :23/06/2012
OBJETIVO	Pre -test		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Pre-test		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	se citan a los jóvenes, con su respectiva indumentaria, y se inicia con el calentamiento de los paquetes musculares de miembro superior e inferior	20 min	Pito Balones Escenario deportivo Conos
PARTE CENTRAL	Se explicó los parámetros de los test (pase, recepción) y a su vez la puntuación obtenida en cada uno de ellos. Se dio una pequeña demostración para despejar dudas y a su vez aclararlas. Se hizo la toma respectiva de los resultados de cada uno de los integrantes objeto de estudio, y se archivó para el post-test que se realizara en la última sesión y así comparar resultados	90 min	Recurso humano Mesas Sillas cámara
PARTE FINAL	Con cada uno de los integrantes objeto de estudio, se les oriento el debido estiramiento con la finalización de cada una de las pruebas del test.	10 min	
ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESIÓN #3

DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241679	FECHA :25/06/2012
OBJETIVO	Manejo adecuado de las técnicas del pase en el futbol de salón		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicios de técnica		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se les dio el saludo de bienvenida a los jóvenes, luego se pasó a hacer el respectivo calentamiento por medio de una actividad recreativa.	15 min	balones pito conos aros recurso humano
PARTE CENTRAL	Se distribuyó el grupo en tres subgrupos de 5 personas y se dividió el campo de juego en tres partes iguales, remarcado por los conos para así realizar el juego de tres contra dos en acción real de juego. Se les da un tiempo de descanso de 2 minutos en el cual trabajaron flexibilidad , y estiramiento de los diferentes paquetes musculares en series de 5 repeticiones con variantes .	90 min	
PARTE FINAL	Se reunió el grupo en el centro de la cancha y se hizo el respectivo estiramiento para volver a la calma	15 min	
ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESIÓN #4

DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241679	FECHA :27/06/2012
OBJETIVO	Lograr en los jóvenes un buen físico y manejo de la resistencia.		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicios de resistencia		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACIÓN	Se dio el respectivo saludo y se empezaron a poner en calistenia los paquetes musculares de miembro inferior y superior, y se les dio conocimiento de las actividades a realizar en el día	25 min	
PLAN CENTRAL	se organizó el grupo en tríos y por cada trio dos balones, luego se ubicaron de manera que dos de los integrantes quedaran frente a frente en las líneas laterales, y el otro en el centro de las dos personas, el cual era el que iba a realizar el trabajo. Esta va de extremo a extremo y entregara el balón con los diferentes bordes (interno, externo, total); y cada vez se buscarán las variantes. Finalmente trabajara cada uno 5 minutos con descansos de 30 segundos.	80 min	
PARTE FINAL	Se les hablo del trabajo realizado, y se motivó al grupo a trabajar constantemente , para el objetivo propuesto, a su vez se realizó el debido estiramiento orientado por cada jugador.	22 min	

ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #5
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241679	FECHA :29/06/2012
OBJETIVO	Mejorar la dinámica del manejo del balón y las posiciones respectivas por parte de los jugadores		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Trabajos técnico tácticos		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se dio el respectivo saludo a los jugadores, continuamos con el calentamiento para realizar la fase central, a su vez se recordó la entrega de las fichas.	15 min	Balones Conos Aros Escalera pliométrica Lazos Pito Cronometro Recursos humanos
PLAN CENTRAL	Fase central se organizaron en tríos, colocados en las líneas laterales de la cancha y uno en el centro se trabajarán transporte de balón en ida y vuelta, y pases a larga distancia con variantes en las posiciones de juego. Cabe resaltar que abra dominio de balón y otras variantes adecuadas al trabajo técnico táctico	75 min	
PLAN FINAL	Se organizaron en la línea de fondo y se dirigió el estiramiento terminando con un juego recreativo.	30 min	

ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #6
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241679	FECHA :04/07/2012
OBJETIVO	Determinar la regularidad de la carrera, después de un cambio de ritmo o velocidad libre.		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicio de Resistencia		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se dio el respectivo saludo a los jugadores, se continuo con lo diferentes movimientos para el calentamiento de los diferentes paquetes musculares , luego se realizó una ronda para jugar el llamado torito	25 min	Balones Conos Aros Escalera pliométrica Lazos Pito Cronometro Recursos humanos
PLAN CENTRAL	Se trabajó con balón por toda la cancha conducción en diferentes direcciones, y a su vez cambio de ritmo al sonido del silbato; se hicieron diferentes variantes al sonido de dos pitazos dejar el balón y realizar máxima velocidad hasta volver a sonar el silbato. Se pasó a estirar con balón, y a realizar un circuito de diferentes gestos técnicos a máxima velocidad.	60 min	
PLAN FINAL	Se recogieron las fichas diligenciadas previamente mientras realizaban el estiramiento, y finalmente a firmar los permisos establecidos para la utilización de los escenarios deportivos	30 min	

ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #7
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :05/07/2012
OBJETIVO	Comprobar y determinar la regularidad que existe en el equipo juvenil del Colegio Provincial san José en el trabajo técnico táctico.		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Trabajos técnico tácticos		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMP O APROX	MATERIAL ES
PRESENTACION	Se realizó el respectivo calentamiento y se divido el grupo en cuatro equipos, los cuales dos jugaban y los demás realizaban carrera continua alrededor de la cancha por un tiempo de 12 minutos.	20 min	Balones Conos Aros Escalera plométrica Lazos Pito Cronometro Recursos humanos
PLAN CENTRAL	Se realizó juego recreativo y se corrigieron posiciones tácticas en acción real de juego, cabe resaltar que se hizo énfasis en la precisión del pase , y la recepción.	80 min	
PLAN FINAL	Se hizo el respectivo estiramiento grupalmente y se habló de los diferentes errores y sus virtudes como equipo. Se despejaron dudas	20 min	

ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #8
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :06/07/2012
OBJETIVO	Regularidad del equipo de futbol de salón		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Juego recreativo		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se dio el respectivo saludo , verificando que fueran uniformados , ya que con anterioridad se les había informado para un intercambio deportivo con el colegio normal superior.	20 min	Balo Pito Conos Cronometro Recursos humanos Escenario deportivo
PLAN CENTRAL	Se realizó el juego amistoso con la escuela normal superior de pamplona , el cual fue de gran utilidad para la recolección de datos en margen de error de acción real de juego.	90 min	
PLAN FINAL	Se habló de los diversos errores que se evidenciaron en el juego por parte de cada uno de los jugadores , así mismo sus virtudes y habilidades, finalizando así con el respectivo estiramiento.	15 min	

ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #9
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :09/07/2012
OBJETIVO	Mejorar la capacidad de velocidad de cada uno de los jugadores del equipo de futsala		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Trabajos de velocidad		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	<p>Se reunirán en la cancha para informales sobre el préstamo de los escenarios deportivos y los respectivos horarios establecidos que serán de 6 a 8 pm en el Colegio provincial.</p> <p>Continuando con el calentamiento mientras se distribuye el material para el trabajo a realizar.</p>	25 min	Balones Conos Aros Lazos Pito Cronometro Recursos humanos
PLAN CENTRAL	Se realizara un circuito del cual consta de varias estaciones, siendo la primera estación se trabajara piques cortos de uno a dos metros, en las segunda estación tocar de cono a cono en forma de zig zag , finalizando con una tercera estación es hacer eslalon corto con movimientos laterales entre unos bastones bajando el centro de gravedad(posición de baloncesto) finalizando con skipping corto. En cada estación habrá diferentes variantes.	40 min	
PLAN FINAL	Se hará el estiramiento por parejas dirigido por cada una de ellas.	30 min	

ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #10
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :11/07/2012
OBJETIVO	Practicar la técnica del pase y recepción en acción real del juego		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicios técnicos		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se comenzará con un trote corto con balón por la cancha y al sonido del silbato se hará cualquier movimiento de estiramiento de manera libre.	20 min	Balones Conos Pito Cronometro Recursos humanos
PLAN CENTRAL	Se trabajara por parejas los diferentes gestos técnicos y en acción real de juego se mejorarán los errores que existen en la precisión del pase y la recepción .	90 min	
PLAN FINAL	Se finalizó con un juego recreativo buscando la mayor integración grupal.	15 min	



ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #11
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :13/07/2012
OBJETIVO	Ejercitar las direcciones de velocidad y resistencia para el mejoramiento del trabajo grupal.		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicios de velocidad y resistencia		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se comenzó con una pequeña charla y se pasó al respectivo calentamiento de miembros superiores e inferiores, continuando con una información acerca de los trabajos que se realizaran durante el entrenamiento.	15 min	Balones Conos Escenarios deportivos Pito Cronometro Recursos humanos
PLAN CENTRAL	Por parejas en línea lateral uno de tras de otro, se colocarán y al sonido del silbato, el jugador que esta de primero se sentara hará tres abdominales y buscara en su máxima velocidad ir a tocar la línea lateral de enfrente para así dar el relevo a su compañero. Las dos últimas parejas que lleguen tendrán un trabajo extra (abdominales , sentadillas flexiones de brazos etc. 9	40 min	
PLAN FINAL	Se realiza un estiramiento acelerado debido a que por motivos de luz se acabó la sesión de entrenamiento.	10 min	

ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #12
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :16 /07/2012
OBJETIVO	Ejercitar el cambio de ritmo con ejercicios tácticos		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicios de velocidad de reacción		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se realizará un pequeño estiramiento y se pasará hacer trote a redor de la cancha en grupo y aun buen ritmo.	15 min	Balones Conos Pito Cronometro Recursos humanos
PLAN CENTRAL	Se trabajará cambios de dirección al sonido del silbato en campo reducido buscando la manera de obstaculizar los cambios entre ellos mismo, continuamos el trabajo con la variante del balón y con compañero en sombra. Habrà tiempo cortos de estiramiento para bajar la carga de trabajo y se realizara un circuito por tríos buscando la velocidad de reacción en acción real de juego.	75 min	
PLAN FINAL	Se terminó con un juego de futbol con canchas en estilo de triangulo para buscar mejor opción de gol y finalizaremos con el estiramiento respectivo.	20 min	

ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION # 13
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :18/07/2012
OBJETIVO	Mejorar la técnica y habilidades tácticas del futbol de salón.		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicios tácticos		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se comenzará con un juego recreativo “Patos al agua “continuando con los calentamientos de los paquetes musculares.	15 min	Balones Cronometro Recursos humanos Aros Pito
PLAN CENTRAL	Pasaremos a tocar el balón por cuartetos el cual lo harán en continuo movimiento, laterales de frente y hacia atrás y los diferentes gestos técnicos. Trabajaremos el borde interno, borde total, muslo y entrego cabeceo entre otros. En los mismo cuartetos no dejaran caer el balón, estiraran libremente y se hidrataran pasaran enseguida hacer un circuito para terminar con el tiro a portería	85 min	
PLAN FINAL	Se estirara libremente	10 min	



ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #14
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :20/07/2012
OBJETIVO	Desarrollar los ejercicios de fuerza y coordinación en cada uno de los integrantes		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Ejercicios de fuerza y coordinación		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Calentaremos los paquetes musculares del miembro inferior al superior buscando la adaptación para los ejercicios que siguen a continuación.	15 min	Balones Conos Pito Cronometro Recursos humanos Escenarios deportivos
PLAN CENTRAL	Seguiremos con un trote moderado por la planta física del colegio en grupo y en diferentes direcciones, luego realizaremos ejercicios de técnica y coordinación de lateral a lateral en doble vuelta, acompañado de ejercicios de borde interno , borde total , muslo , pecho cabeceo etc. Se estirara libremente , luego en parejas y con cono de división entre los dos trabajaran balones a ras de piso a media altura entre otros, con direcciones de frente atrás y en laterales	75 min	
PLAN FINAL	Estiraran libremente y finalizaremos con una pequeña charla técnica.	20 min	

ESPECIALIZACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			SESION #15
DOCENTE	CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA	COD: 1094241 679	FECHA :25/07/2012
OBJETIVO	Atención dominio de sí mismo y vivacidad		
TIEMPO	120 minutos	LUGAR: colegio provincial San José	
TEMA	Juegos recreativos		
PARTE INICIAL	DESCRIPCION	TIEMPO APROX	MATERIALES
PRESENTACION	Se realizará un respectivo calentamiento de miembro inferior a superior, y se entregará los petos para dar inicio al encuentro deportivo	20 min	Balones Pito Cronometro Recursos humanos Escenarios deportivas
PLAN CENTRAL	Se pondrá en práctica lo aprendido en las sesiones anteriores, empezaremos a desarrollar el sistema de juego dos- dos teniendo como objetivo primordial la precisión en los pases y a la recepción de los mismo. Se hidratarán y se hará diferentes rotaciones en los integrantes del equipo buscando el acoplamiento del grupo.	80 min	
PLAN FINAL	Se hizo el respectivo estiramiento en compañía del equipo rival (Águeda Gallardo) y se realizó un compartir.	20 min	