EL FÚTBOL SALA COMO FENÓMENO SOCIAL, FORMACIÓN, ENTRENAMIENTO, INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

NELSON ADOLFO MARIÑO LANDAZÁBAL
ARLES JAVIER ORTEGA PARRA
JOSÉ RAFAEL CONDE FERNANDEZ

EL FÚTBOL SALA COMO FENÓMENO SOCIAL FORMACIÓN, ENTRENAMIENTO, INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

RECTOR
Elio Daniel Serrano Velazco

VICERECTOR ACADÉMICO
Víctor Manuel Gelvez Ordónez

VICERECTOR DE INVESTIGACIONES
Daniel Salvador Durán Osorio

EL FÚTBOL SALA COMO FENÓMENO SOCIAL
FORMACIÓN, ENTRENAMIENTO, INVESTIGACIÓN

ISBN: 978-958-58310-7-0



© Nelson Adolfo Mariño Landazábal
© Arles Javier Ortega Parra
© José Rafael Conde Ferrnández

Primera Edición 2014
Editorial Universidad de Pamplona

Diseño: Juan Carlos Rico

Diagramación e Impresión: LitoFlórez

Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio, sin permiso del editor.

Impreso en Colombia

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Prólogo.....	3
Presentación.....	5
Introducción…….....	7
CAPITULO 1 El Fútbol Sala como Fenómeno social.....	11
CAPITULO 2: Metodología de La Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol Sala (6-12 Años)…….....	25
2.1 El Mini Fútbol Sala……..…….....	27
2.2 El Diagnóstico…….....	31
2.3 Los Desplazamientos…….....	36
2.4 El Pase, el Tiro, la Recepción o Control, el Regate, la Finta, Desmarques, Perfilaciones, Acciones Del Portero….....	40
CAPITULO 3. La Preparación Táctica (Estrategias) (13 años en adelante).....	49
3.1 La distribución numérica …….....	57
3.2 Defensa en zona…….....	64
3.3 Defensa hombre a hombre …….....	69
3.4 Defensa mixta …….....	73
3.5 Principios de ataque …….....	80
CAPITULO 4. La Preparación Física en el futbol Sala ….....	89
CAPITULO 5. Experiencias Investigativas en el Futbol Sala.....	109
Bibliografia …….....	116

PRÓLOGO

Jóvenes de nuestra región, emprendedores, actualmente profesores de la Universidad de Pamplona, quienes han recorrido todas las etapas del deporte desde su niñez, ya que han sido las personas que lo ha vivido con pasión como deportistas activos, entrenadores, estudiosos del mismo y hoy por hoy los más reconocidos instructores y promotores de la práctica del Fútbol Sala en la ciudad de Pamplona y quienes fueron pieza fundamental en la primera y única incursión de nuestra ciudad en una final nacional de este deporte, presentan a la comunidad deportiva del país el resultado de la recopilación de todas sus experiencias y sus investigaciones acerca del deporte que apasiona al mundo entero como es el Fútbol Sala y sus repercusiones como fenómeno social que integra, agrupa y relaciona a toda las comunidades, sin tener distingo de sexo, edad, estatus, deportistas o simplemente amantes de la práctica de este deporte.
Nada más grato para quienes han consagrado su vida apasionadamente al servicio del deporte, que atender esta oportunidad para extender sus conocimientos y experiencias a través del libro EL FUTBOL SALA COMO FENÓMENOS SOCIAL: FORMACIÓN, ENTRENAMIENTO, INVESTIGACIÓN.

Tratar este tema es enarbolar la bandera en defensa de la vida humana, es recordar, enaltecer y rendir un homenaje a todas aquellas personas que en su tránsito por esta vida han dejado una huella imborrable y un ejemplo de servicio que debemos continuar y el Ph.D Nelson Adolfo Mariño Landazábal, el Ph. D Arles Javier Ortega y el MSc José Rafael Conde Fernández, con su diario accionar en pro de este deporte quieren dejar a las futuras generaciones un sendero de vida sana, reconfortante y productiva, ya que el libro, escrito técnicamente, nos adentra en la importancia e influencia positiva que tiene el fútbol sala en la sociedad actual, la buena y adecuada iniciación de los infantes en la práctica de este deporte, orienta a los docentes, entrenadores y todas aquellas personas que trabajan silenciosa e incansablemente con la juventud sobre la metodología de la

enseñanza de los fundamentos técnicos, tácticos, la muy buena preparación física, con el fin de proporcionarles las mejores bases para obtener buenos resultados descubriendo, desarrollando y orientando las capacidades y potencialidades de cada uno de sus dirigidos. El lector encontrará en estas páginas todos los elementos requeridos durante el proceso de formación de un deportista que aspire a llegar y desempeñarse profesionalmente con calidad humana, técnica, táctica y física.

En la actualidad estamos viviendo momentos de muchos desafíos en la formación de la niñez y la juventud, y esta recopilación de investigaciones debe tenerse en cuenta como una de los instrumentos de continua consulta en las instituciones educativas, en los clubes deportivos y en fin por parte de todas aquellas personas que poseen el don de la pasión deportiva, ya que indudablemente hará mucho bien.

Pamplona, marzo 17 de 2014

JORGE ALIRIO CARREÑO CORTES

PRESENTACIÓN

El Fútbol Sala (FS) en las instituciones educativas es el principal agente de formación para los niños y jóvenes de nuestro país. En los barrios, poblaciones y ciudades es el deporte que más se practica. El presente libro es el resultado de años de observación y experiencia como niño y joven practicante, como jugador, como docente, como entrenador y ahora como investigador en el tema.

La pregunta que a todos nos concierne responder es por qué un deporte que exige tanto a nivel coordinativo, fisiológico, técnico y táctico no está en niveles de importancia que merece para funcionarios, docentes y directivos del deporte de nuestro país. El Fútbol Sala en todas sus manifestaciones como fenómeno social ha logrado que todos los integrantes de una comunidad se relacionen, intercambien e integren por un bien común; la práctica sana del deporte en función de la salud.

El texto está organizado en cinco capítulos en los cuales el lector encontrará una secuencia desde la importancia del Fútbol Sala hasta la realidad y actualidad en la formación y profesionalización. En virtud de lo anterior, el primer capítulo nos permite analizar la percepción de este deporte como fenómeno social, su influencia y permanencia en la sociedad como elemento de promoción, prevención, distracción y competición a lo largo de tiempo. El segundo capítulo es un aporte para los docentes – formadores en cuanto a la fundamentación técnica relacionada con el desarrollo del niño. El tercer capítulo afronta los procesos de entrenamiento táctico y estrategia, el cuarto capítulo hace referencia a la preparación física para las categorías de competencia y el quinto capítulo es el resultado de algunos procesos de investigación en este deporte a nivel formativo y científico.

El libro redimensiona la importancia del Fútbol Sala en nuestra sociedad ,la realidad, las posibles amenazas, la proyección, los

deberes y cuidados que debe tener todo docente – formador y los parámetros de entrenamiento a seguir por los entrenadores y preparadores, físicos. También permite observar que todo proceso deportivo debe ser controlado de forma sistemática para que se considere un proceso investigativo como tal. En definitiva, el libro quiere ser un instrumento guía para todos aquellos quienes vivimos, sentimos y queremos que el FS permanezca en la sociedad Colombiana, y se proyecte como eje formador de personas de bien.

Nelson Adolfo Mariño Landazábal
Ph.D Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Docente de Planta
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

INTRODUCCIÓN

El hombre ha buscado que el deporte sea agente preventivo ante todo tipo de enfermedades, así como agente formador de personas sociables y responsables de su forma de pensar y actuar. El Fútbol Sala (FS), además de cumplir con los anteriores criterios es el deporte de más aceptación en la comunidad Colombiana, y el que por sus características permite que lo practiquen hombres y mujeres de todas las edades.

Para cumplir con el objeto de este libro es importante realizar un análisis actualizado desde un punto de vista muy personal, pero al mismo tiempo muy ligado a la realidad, en cuanto a la evolución y proyección del FS, en la región, en el país y en el mundo. Debemos partir, de la práctica de diferentes modalidades o manifestaciones denominadas en nuestro medio como banquitas, futbolito, microfútbol, futbol de salón quienes de forma clara han sido los impulsadores de este deporte en todos los sectores sociales.

A nivel local, Pamplona - Norte de Santander, en todos y cada unos de los colegios y barrios se encuentra inmerso el FS tanto en los contenidos programáticos de las asignaturas de Educación Física, como en los planes de desarrollo de las juntas de acción comunal y el ente deportivo municipal. Se destaca como en los contenidos programáticos de la asignatura Educación Física, los docentes siempre incluyen el FS, como punto de partida hacia los demás deportes, sabiendo de la aceptación que tiene el deporte en los niños y jóvenes. Por otra parte, todos los colegios de Pamplona sin excepción cuentan con el escenario para la práctica del FS. De la misma forma, el ente municipal de Deportes, organiza cada año torneos para niños, jóvenes y adultos en donde la participación es masiva de parte de la comunidad pamplonesa.

La selección Colombia de Fútbol Sala, después de su decorosa participación en el mundial de Tailandia 2012, se ha convertido en la selección a seguir y por la cual todos los interesados en este deporte trabajan en la formación, seguimiento y especialización de jugadores en todos los rincones de Colombia.

Ahora bien, si el objetivo de este libro es redimensionar el FS desde todas sus perspectivas lograremos que siga siendo considerado como fenómeno social. Para tal fin debemos profesionalizar la práctica desde los inicios, así como todos y cada unos de los procesos deportivos que conlleven a la monitorización, control y sistematización de cada programación y planificación del Deporte como tal.

La responsabilidad anteriormente mencionada recae en los docentes – formadores, entrenadores, preparadores físicos y en los directivos de clubes y equipos quienes deben ser conscientes que la permanencia en la sociedad Colombiana del FS depende de profesionalizarlo en todos los campo de formación.

También este libro pretende ser una herramienta que permita afrontar el desarrollo y entrenamiento de variables como la fundamentación técnica, táctica, preparación física, y la concientización de que todo proceso de este tipo debe culminar en avances investigativos.

No se puede dejar de mencionar a personas que han empujado este deporte en todas sus manifestaciones en Pamplona – Norte de Santander a lo largo de mi formación como El Profesor Luis Eduardo Serrano “Luisito”, Al Maestro “Jaime” Metálicas el Sol, a Jaime Niño “El gringo” y su competitividad. A nuestro amigo ejemplar Andulfo Leal “Ufo”. Compadre ganador Jhon Alexander García. Actualmente al profesor y amigo Jorge Carreño Cortez “cocles” trabajador silencioso y desinteresado. A quien pudo haber sido el mejor, Rafael Conde Fernández y al jugador profesional que nació en nuestra tierra Alveiro Triana.

Manifiestamos un agradecimiento muy especial a nuestros compañeros del Departamento de Educación Física de la Universidad de Pamplona, y a los jugadores de la selección de la Universidad de Pamplona, del Club Onix en todas las categorías que han sido los verdaderos protagonistas de este producto académico y científico.

Finalmente, queremos agradecer a nuestras familias quienes nos colaboraron, animaron y orientaron para plasmar esta experiencia.

CAPITULO 1

EL FUTBOL SALA COMO FENÓMENO SOCIAL

EL FÚTBOL SALA COMO FENÓMENO SOCIAL

El deporte a lo largo del tiempo se ha convertido en un elemento muy influyente en la sociedad. Su importancia, trasciende a medios de comunicación, escenarios políticos, clases sociales lo que hace que sea imposible desligar el deporte como práctica física de estos aspectos que están en el diario vivir de las personas. El deporte como fenómeno social ha influido en el campo de la Educación Física, siendo un tema esencial dentro del contenido programático de la asignatura. De esta forma, el deporte – educativo en la sociedad actual toma relevancia teniendo en cuenta el interés de estudiantes – practicantes y de docentes – formadores.

Velázquez R. (2001), hace una perspectiva crítica sobre la popularización de la práctica deportiva y manifiesta que puede decirse que la posibilidad de acceso a la práctica deportiva para todas las capas sociales de la población surgió a partir de un proceso que comenzó alrededor de principios del siglo XX en algunos países industrializados o en vías de industrialización (especialmente en Inglaterra y en Estados Unidos), difundiéndose posteriormente por el resto de países occidentales, de maneras muy diversas, y con diferentes e irregulares ritmos de crecimiento y expansión. Ahora bien, es tal la aceleración en extensión y profundidad que dicho proceso experimenta a mediados de dicho siglo, que el fenómeno de la popularización de la práctica deportiva puede situarse históricamente a partir de esta fecha. En efecto, muchos autores (C. Prieto, (1979) y S. Mandell, (1986); B. González, (1993) coinciden en señalar que el desarrollo del deporte y la popularización de la práctica deportiva como fenómeno sociocultural, tal y como se entiende en la actualidad, surge en el período de reconstrucción que siguió a la segunda guerra mundial, de la mano del gran desarrollo y crecimiento económico que tiene lugar a partir de dicho periodo y de la aparición e implantación del llamado Estado del bienestar.

Como expone Prieto (1979), el declinar del estado liberal y de sus esquemas público-abstencionistas da lugar a una nueva forma de estado concebida y sustentada en la igualdad de derechos políticos, sociales y económicos de los ciudadanos y

ciudadanas, cuya acción política debe dirigirse a proporcionar a la población un crecimiento económico equilibrado con el bienestar individual y social. Esta nueva actitud estatal asume en sus presupuestos constitucionales enunciados que aluden a la protección del medio ambiente, a la defensa de los consumidores, al acceso de todos los ciudadanos a la cultura..., como líneas de acción política que deben llevar más allá de un bienestar social cuantitativo (en el sentido económico de posesión de bienes materiales). Es en este contexto político-social donde el deporte y la práctica deportiva emerge como un importante aspecto representativo de la idea de calidad de vida que preside los presupuestos del Estado del bienestar.

En lo que se refiere al ámbito del "deporte escolar", estas campañas institucionales de popularización de la práctica deportiva, se desarrollaron bajo el influjo del modelo que representaba el deporte de alta competición, asumiendo, en buena medida, sus formas de realización (sistemas de entrenamiento, rituales de la competición, clasificaciones...), sus modos de organización (federaciones, asociaciones, categorías, sistemas de competición...) y sus valores (importancia de la victoria, necesidad de disciplina, orientación al rendimiento...).

Asimismo, de forma paralela, tales campañas despertaron la atención del mundo empresarial y comercial al ofrecer la posibilidad de abrir nuevos mercados a los que atraer a una gran masa de potenciales consumidores de artículos y material deportivo, lo que incrementaba enormemente las posibilidades de obtención de beneficios, hasta entonces circunscritos sobre todo al ámbito del deporte como espectáculo.

Tales aspectos fueron condicionando en gran medida la orientación y desarrollo de la práctica deportiva popular entre la población adulta y la escolar, poniendo paulatinamente en entredicho muchos de los presupuestos que la sustentaban como un medio de alcanzar una mejor calidad de vida y un mayor bienestar personal y social, y que, al menos teóricamente, habían motivado el apoyo de las instituciones y poderes públicos. Velázquez R. (2011).

En relación con la primera cuestión planteada, se ha de tener en cuenta que la "filosofía" del deporte amateur se encontraba en un proceso de decadencia que comienza a tener lugar en los años treinta, a partir de los Juegos Olímpicos de Berlín, debido al significado y sentido socio-político y económico que comenzaron a tener desde entonces las grandes manifestaciones deportivas González B. (1993). La necesidad de victorias y los requerimientos cada vez más exigentes del deporte de alta competición, en creciente auge y popularidad, junto con las elevadas recaudaciones obtenidas en los espectáculos deportivos Meynaud (1972), iban provocando una evolución general hacia el profesionalismo, de forma abierta o encubierta, asumiendo los principios que caracterizaban al mundo laboral en la sociedad industrial. Los campeones eran presentados casi como héroes y, por tanto como modelos a imitar que a través de su abnegación, sacrificio, esfuerzo y trabajo habían conseguido tener éxito y ascender en la escala social, lo que, por otra parte, contribuía, como señala González B.(1993), a justificar y a reforzar las ideas de jerarquización y de posibilidad de promoción social. Al mismo tiempo, determinados conceptos, tales como «clasificación», «récord», «rendimiento», «victoria»..., saturaban de manera hegemónica la realidad del deporte, restringiendo su significado al de una actividad física que hace de la competición su esencia y de los resultados su sustancia.

Respecto a sus modos de organización, cabe señalar que el deporte moderno se fue estructurando en redes federativas y asociativas conectadas geográficamente (ámbito local, regional, nacional, internacional) y por niveles (divisiones, categorías...), las cuales permitían controlar la práctica deportiva oficial en todos sus niveles y ámbitos, determinar las normas de las competiciones y los requisitos que debían reunir los participantes, supervisar el cumplimiento de los reglamentos y sancionar las infracciones, regular el funcionamiento de los clubes deportivos y las adscripciones de los jugadores...

En este contexto de organización y funcionamiento, la práctica deportiva popular o "deporte para todos" tiende a configurarse de manera mimética con el deporte de alta competición, impregnándo se en buena parte de sus formas de práctica y de sus rituales, de sus valores y formas de recompensa, y de sus modos de organización.

La respuesta de la población a las campañas propagandísticas fue muy importante, en términos cuantitativos y absolutos, en los diversos países de Europa en que tuvieron lugar, incrementándose sustancialmente a lo largo de la década de los sesenta.

Ahora bien, en términos relativos tal respuesta puede considerarse como mediocre como señala Meynaud (1972) y como puede apreciarse en los datos que dicho autor aporta debido a la inadecuación, limitaciones y enfoque de dichas campañas, por lo que, al menos en este periodo, sería precipitado calificar al deporte como una práctica de masas.

En efecto, si por un lado se trataba de ir estimulando la participación de la población a través de los supuestos beneficios que se atribuían a la práctica deportiva en sí misma, por otra, la imagen enormemente competitiva, selectiva y dura que se transmitía de la misma a través de los cada vez más omnipresentes medios de comunicación y el creciente valor social otorgado al éxito y a la victoria, contradecía, en términos generales, la idea de que era posible una práctica deportiva abierta a todas las personas. Igualmente, la importancia adquirida por los resultados y las recompensas externas se oponían a la formación de una mentalidad participativa que valorase la propia práctica en sí misma, y de una motivación interna que encontrase recompensa sobre todo en el esfuerzo realizado y en el placer obtenido durante el juego.

Asimismo, la dependencia institucional y burocrática de la práctica deportiva popular organizada, con toda su secuela de inscripciones de equipos estables, de compromisos regulares de asistencia, de normas de equipamiento personal, de aspectos formales de la competición, de publicidad de las clasificaciones y resultados..., limitaba las posibilidades de participación popular y contribuía a hacer de la práctica deportiva una actividad seria y rutinaria, poco apropiada para situarla en los momentos de ocio de manera espontánea, lúdica y recreativa.

También se ha de considerar, de acuerdo nuevamente con Meynaud (1972), la falta de adecuación de los métodos educativos y la insuficiencia cuantitativa y cualitativa de los profesores para despertar en el alumnado hábitos positivos hacia la práctica de actividades deportivas, así como también la dispersión y poca utilidad de los esfuerzos realizados en este sentido por las organizaciones deportivas centradas en el campo del deporte extra escolar.

Por otra parte, la propia oferta propagandística del deporte como posibilidad de promoción social, realizada desde instituciones públicas y privadas, puede dar una idea del sentido con el que muchos jóvenes aficionados entendían y accedían a la práctica deportiva, la mayor parte de las veces tratando de emular a sus ídolos. Una propaganda mistificadora por cuanto que, tal y como señala Mandell (1986), los atractivos premios y las enormes ganancias de los pocos triunfadores siempre han ocultado el triste y desolador panorama ofrecido por los candidatos infinitamente más numerosos que fracasan en el empeño, la mayor parte de ellos totalmente, lo que en muchos casos ha constituido una auténtica tragedia personal.

La gran difusión y creencia en la posibilidad de promoción social a través de los éxitos en el deporte puede vincularse, en buena medida, con la idea de que de una gran masa de practicantes surgirían casi de forma natural los deportistas de elite (planteamiento conocido como teoría de la pirámide). Ello puede explicar, al menos en parte, el apoyo de los poderes públicos a la propagación de la práctica deportiva popular y las formas con las que durante mucho tiempo se planificaron las estructuras deportivas nacionales, con la esperanza de obtener campeones que pudieran representar y obtener trofeos y prestigio para el propio país en los torneos internacionales. Si bien, como afirma C. Prieto (1979), este planteamiento piramidal pudo tener validez como mucho hasta los años sesenta, los niveles alcanzados por la alta competición a partir de la aplicación de los conocimientos científicos y tecnológicos a superdotados lo convirtieron en inadecuado, insuficiente y anacrónico como medio de formar deportistas de elite.

Volviendo a la segunda cuestión mencionada anteriormente, relativa al hecho de que la popularización de la práctica deportiva popular dio lugar a una creciente proliferación de intereses económicos en torno a la misma, que también contribuyó a la identificación de las formas, modos y valores de dicha práctica con los que predominaban en el mundo de la alta competición, cabe también hacer algunas consideraciones.

Como consecuencia de la propia dinámica del mercado, la necesidad de captar a los potenciales consumidores de artículos y de material deportivo condujo a la aparición y desarrollo de estrategias publicitarias basadas en la asociación de determinadas marcas comerciales con los ídolos deportivos del momento y, por consiguiente, con sus éxitos y valores.

En otras palabras, desde la aparición de lo que se ha llamado deporte para todos, las empresas comerciales y publicitarias han utilizado la popularidad y prestigio de los campeones deportivos, y el contexto de la alta competición, como medios de obtener la atención del público, explotando el poder de seducción de tales aspectos para incrementar las ventas de unos productos especializados dirigidos a grandes sectores de la población cuyas necesidades de consumo difieren radicalmente de las existentes en el mundo de la elite deportiva.

Asimismo, si por un lado el stand para la promoción y venta de marcas y productos deportivos dirigidos a consumidores «aficionados» giraba en torno al deporte de alta competición y a sus campeones, por otro era difícil no asumir la identificación que implícitamente se hacía entre una y otra forma de práctica deportiva en cada mensaje publicitario, lo que, por extensión, supone también la identificación de los modos y valores que debían predominar en ambas dimensiones deportivas (aficionada y de elite).

En este sentido puede decirse que las estrategias publicitarias utilizadas no sólo han aprovechado la tendencia de muchas personas a imitar la conducta, hábitos y actitudes de los ídolos del deporte para aumentar las ventas de los productos deportivos, sino que también han contribuido a que la práctica deportiva popular asumiera las formas, modos y valores predominantes en el deporte de alto rendimiento.

Otro tanto se podría decir en relación con la comercialización de toda una serie de productos cuya vinculación con el mundo del deporte se sitúa más allá de lo estrictamente deportivo, en la órbita de las modas y estéticas corporales. A partir de mediados de este siglo comienza a tener lugar lo que Laguillaumie (1978) denomina una «cultura del cuerpo», caracterizada por la revalorización social de lo corporal más concretamente, de la apariencia corporal como muestra de buena salud, bienestar, éxito y posición social.

Sin entrar aquí en el análisis de este fenómeno sociocultural, que el autor citado llega a conceptuar como civilización del cuerpo (1978), sí interesa llamar la atención sobre la relación que se establece desde diferentes ámbitos sociales, políticos y económicos entre la práctica de actividades físico-deportivas y la estética corporal, relación que trata de ser demostrada y puesta de manifiesto en su máximo esplendor por la difusión de las imágenes corporales de los deportistas de elite.

Así, el deseo de tener una buena apariencia física no sólo se va convirtiendo en un móvil que lleva hacia la práctica de actividades físico-deportivas sino que, además, se asumen las formas y métodos de dicha práctica como un reflejo de las que tienen lugar en el mundo de la alta competición.

El deporte es propiedad metafísica del ser humano; entendemos que abarca diferentes dimensiones humanas, esto es, cubre las distintas necesidades vitales y ayuda a lograr el equilibrio vital necesario y, por tanto, capacita al ser humano como animal social y cultural. Cagigal (1979)

Los beneficios de la práctica en formación deportiva se producen, por un lado a partir del trabajo para el desarrollo de los talentos personales, ya que potencia las distintas inteligencias, y por otro lado a partir del trabajo para el desarrollo de las aptitudes sociales.

En estas edades, el deporte debe entenderse como un camino para conquistar el proyecto de vida, es decir como un afinamiento en el desarrollo de las potencialidades personales del joven en el tránsito de individuo a persona y de la aptitud social que como persona desarrolla, crece y vive en sociedad. En otras palabras, el deporte está al servicio de la persona, tanto en el desarrollo personal como social.

La meta que el deporte debe perseguir es contribuir al proyecto de vida, contribuir al enriquecimiento de las dimensiones de lo humano, enriquecimiento personal, a la vez que potenciar los valores, que son la base de las relaciones humanas, valores morales, éticos y sociales.

El FS no ha sido ajeno a este movimiento. Por el contrario, es el deporte que a diario mueve masas, en cada sector que compone un pueblo, una ciudad, un País. Cuando nos desplazamos por las calles y lugares de nuestras ciudades encontramos que los escenarios en donde siempre hay presencia de deportistas son las canchas, coliseos y polideportivos acondicionados para la práctica del FS.

Impresiona el hecho, de que algo que inició como un juego se haya convertido en uno de los deportes más populares, el de más participación, el de muchos logros pero por el que no, nos hemos preocupado por profesionalizar en aspectos de formación y entrenamiento. También impresiona, como a lo largo de cada año, se organizan innumerables torneos en todo lo largo y ancho del territorio nacional. No es menos importante la presencia del FS en las instituciones educativas, así como no se debe restar importancia a la preparación teórica y práctica de las personas que se encuentran al frente de estos procesos.

La esencia del FS, obliga al desarrollo de una serie de capacidades tanto cognitivas como coordinativas y condicionales para su correcta ejecución y para hacer de sus practicantes antes que nada personas de bien, que aspiren a ser profesionales en todo el sentido de la palabra como jugadores de FS.

La historia del FS en todas sus teorías manifiesta que para su ejecución solicita de un banco de movimientos exquisitos que se consiguen con formación planificada y sistematizada, con procesos a mediano y largo plazo ya que por ser un deporte de característica intermitente, discontinuo, interválico y de eficiencia – eficacia técnica requiere de un proceso de base, el cual no se puede dejar sólo al deportista practicante, sino que se debe guiar y controlar en todas las categorías, incluyendo el nivel profesional.

El deporte puede ser escuela de vida. El deporte en edades escolares es un medio excelente de educación, primero como posibilidad de formación lúdica, motriz y deportiva, segundo como posibilidad de desarrollo personal del joven deportista, y tercero como posibilidad de adaptarse a una sociedad diferente, más humana, rica en formación de valores. Entendemos que el deporte del nuevo siglo, ha de centrase en un buen trabajo en lo básico (deporte base), que contribuya al desarrollo, a la posibilidad de crecer respetando a los demás, debe contribuir a una mejora de la cultura, en una nueva concepción del ser humano, ya que: forma parte de la cultura, es un pilar en el que con fortaleza se apoya la historia cultural de nuestro tiempo, una realidad metafísica del ser humano, sinónimo de conducta humana.
Desarrolla valores personales como la autoestima y fomenta las relaciones fructíferas (aprender las limitaciones, llevarse bien con los demás).
Contribuye en el aprendizaje de ser activo con la base de la creatividad, el entusiasmo, la alegría, la colaboración y cooperación. Favorece valores humanos: que nos hace mejorar como persona, como ser individual: la responsabilidad, la ilusión, la honestidad, la compasión, el respeto, el esfuerzo, la elegancia, la autodisciplina, el autocontrol, el sentido del humor, la modestia, la sencillez, la superación de la adversidad, la serenidad, la voluntad, la inquietud, la motivación,

la confianza, el equilibrio personal; y que nos hace mejorar como persona respecto a los demás, como ser social: el altruismo, la amabilidad, la generosidad, el diálogo, la comprensión, la sinceridad, la empatía, la gratitud, la paciencia, la solidaridad, la tolerancia, la urbanidad, la libertad, son aspectos de la humanidad. Las personas aprenden comportamientos, los socializan y conforman la cultura. Pues bien, el deporte es un comportamiento que en sí ya es juego y que además utiliza formas lúdicas en el aprendizaje, formación y perfeccionamiento, y como tal ayuda en la educación formal, no formal e informal del ser humano. (P. Ortiz y C. López 2004).

En la actualidad, existe una gran discrepancia en la opinión de los intelectuales del fenómeno deportivo, sobre los beneficios que éste brinda a la sociedad, con relación a los valores positivos y negativos que pueda promover. Dice Arnold (1991), citando a Huxley (1969) que, como cualquier instrumento inventado por el hombre, el deporte puede utilizarse con buenos y malos propósitos. Bien aplicado puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y un respeto por las reglas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los del grupo. Mal utilizado, puede estimular la vanidad personal y la del grupo, el deseo codicioso de victoria y el odio a los rivales, un espíritu corporativo de intolerancia y un desdén por aquellas personas que se encuentran más allá de un cierto rol arbitrariamente seleccionado.

Es momento entonces de acabar con los viejos modelos que caracterizaron a nuestra disciplina los cuáles desde una visión fragmentada del ser humano y sólo se concentran en el desarrollo de uno de sus aspectos constitutivos y comprender al hombre como un ser dueño de una corporeidad en permanente construcción mediante el contacto directo con el medio social que lo rodea. En este sentido, el Deporte, como fenómeno social de promoción y difusión extraordinaria, engloba un amplio repertorio de símbolos, valores, normas y comportamientos, que lo identifican y diferencian claramente de otras prácticas sociales. Reconocer esto significa admitir su importancia como herramienta pedagógica necesaria para el desarrollo integral de nuestros alumnos.

Es importante para concluir este capítulo, que la tarea deportiva de todos los agentes responsables del FS, tiene que partir de bases teórico – prácticas fuertes por parte de dirigentes, formadores y entrenadores, para que se logre un resultado garantizado y conformado acorde a las necesidades del ser humano en cada una de sus etapas de formación. La capacitación constante en procesos de formación, entrenamiento e investigación, deben ser programadas en cada proceso deportivo en todas las categorías y no dejar que la experiencia competitiva sea la única herramienta para la formación de los deportistas.

CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL SALA (6-12 AÑOS)

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL SALA (6-12 AÑOS)

Antes de adentrarnos en la temática, es importante tener en cuenta que los fundamentos del futbol sala (FS) son únicos e incomparables con otros deportes ya sea por la naturaleza del juego real como tal o por las características del balón y del escenario para su práctica.

2.1 EL MINI-FÚTBOL SALA

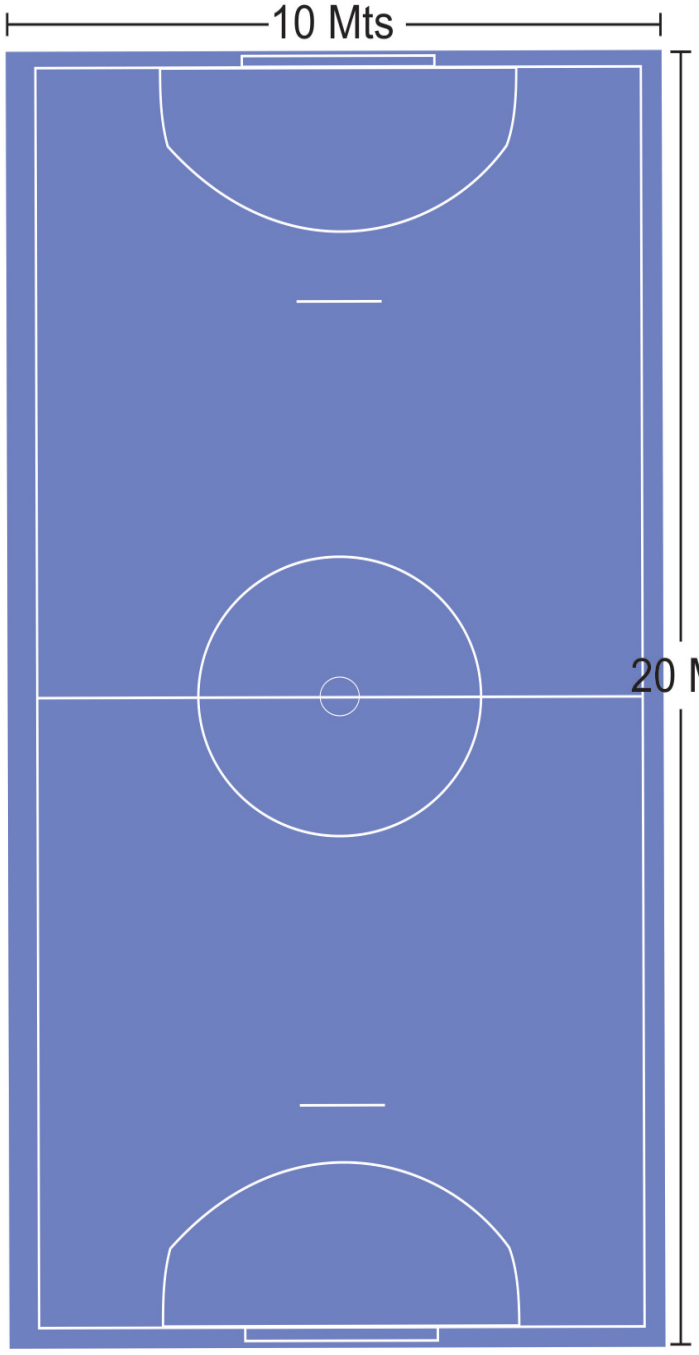
En esta unidad, antes que proponer un reglamento para los niños practicantes de FS, la propuesta es presentar la forma de adaptar tanto el escenario deportivo como el balón a las necesidades y capacidades de los niños de acuerdo a las categorías de formación. El solo hecho de adaptar el deporte al niño, garantizará un ambiente propicio de enseñanza – aprendizaje, y estará acorde al desarrollo cronológico y biológico de los niños y niñas practicantes. Es importante resaltar que esta propuesta aplica para niños de 6 a 12 años, lo que indica que de los 13 años en adelante se utiliza el escenario y el balón reglamentario.
El terreno de juego será de 20 metros de largo x 10 metros de ancho. (Gráfica Nº 1)Las porterías medirán 1.70 cm de alto x 2.30 metros de ancho. (Gráfica Nº 2)

El balón a utilizar será de la numeración del 1 al 4 según la categoría. (Gráfica Nº 3)

La Metodología de juego para estas actividades de participación de los niños y niñas se distribuirá de la siguiente forma:

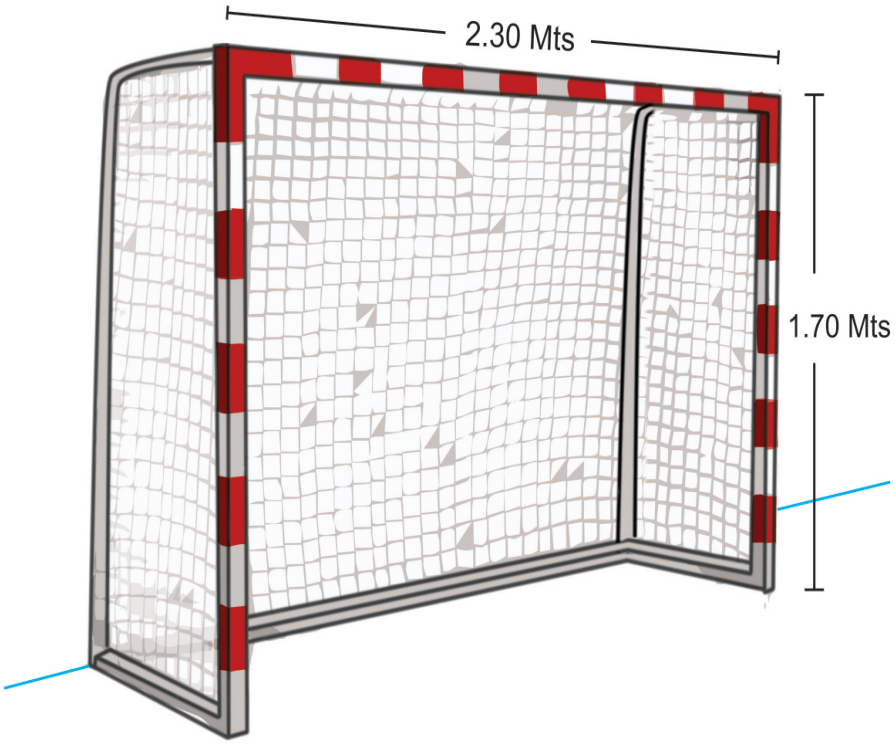
- Primer Tiempo: Tendrá una duración de 10 minutos, en los cuales el equipo A participará con 5 jugadores. Mientras que el equipo B lo hará con 4 jugadores.
- Segundo Tiempo: Tendrá una duración de 10 minutos, en los cuales el equipo A jugará con 4 jugadores y el equipo B con 5 jugadores.
- Tercer Tiempo: Tendrá una duración de 10 minutos y los dos equipos jugaran con 5 jugadores.

Gráfica Nº 1



MEDIDAS REGLAMENTARIAS DEL TERRENO DE JUEGO MINI FÚTBOL SALA

Gráfica Nº 2



MEDIDAS REGLAMENTARIAS
PARA LA PORTERIA
MINI FÚTBOL SALA

Gráfica Nº 3



BALÓN REGLAMENTARIO PARA MINI FÚTBOL SALA

En cuanto a las sustituciones es importante que cada niño participe por lo menos de un tiempo completo de los tres estipulados. No se puede permitir que un participante se quede sin jugar un tiempo completo. Las demás indicaciones según como se desarrolla el FS para adolescentes y adultos.

Esta propuesta permitirá que los niños y las niñas participen de forma activa en el juego, ya que todos jugarán por lo menos un tiempo. Por otra parte, desarrollará de forma indirecta en ellos principios de acompañamiento cuando se ataca para hacer superioridad numérica y aspectos de doblaje cuando se está defendiendo. También cuando el equipo juega con 4 jugadores avanzaremos en la formación de porteros con buena técnica para el manejo del balón con los pies. El espacio está acorde a las capacidades de locomoción de los niños y niñas en estas edades. Los docentes – formadores encargados de cada equipo de niños entenderán que lo importante es participar y no competir, lo que indica que el niño tendrá libertad de movimientos durante el juego.

Esta Metodología de iniciación con el FS se ha aplicado en la formación desde la asignatura de FS que se desarrolla en la Universidad de Pamplona en el programa de Educación Física, Recreación y Deportes, con estudiantes de Práctica Profesional en colegios, escuelas y barrios del Municipio de Pamplona; de forma significativa se ha observado la aceptación por parte de los niños y niñas.

2.2 EL DIAGNÓSTICO

En todo proceso de Educación Física, Actividad Física, Recreación y Deportes, se debe conocer el estado en el que se encuentra la población con la que se pretende desarrollar una programación y una planificación.

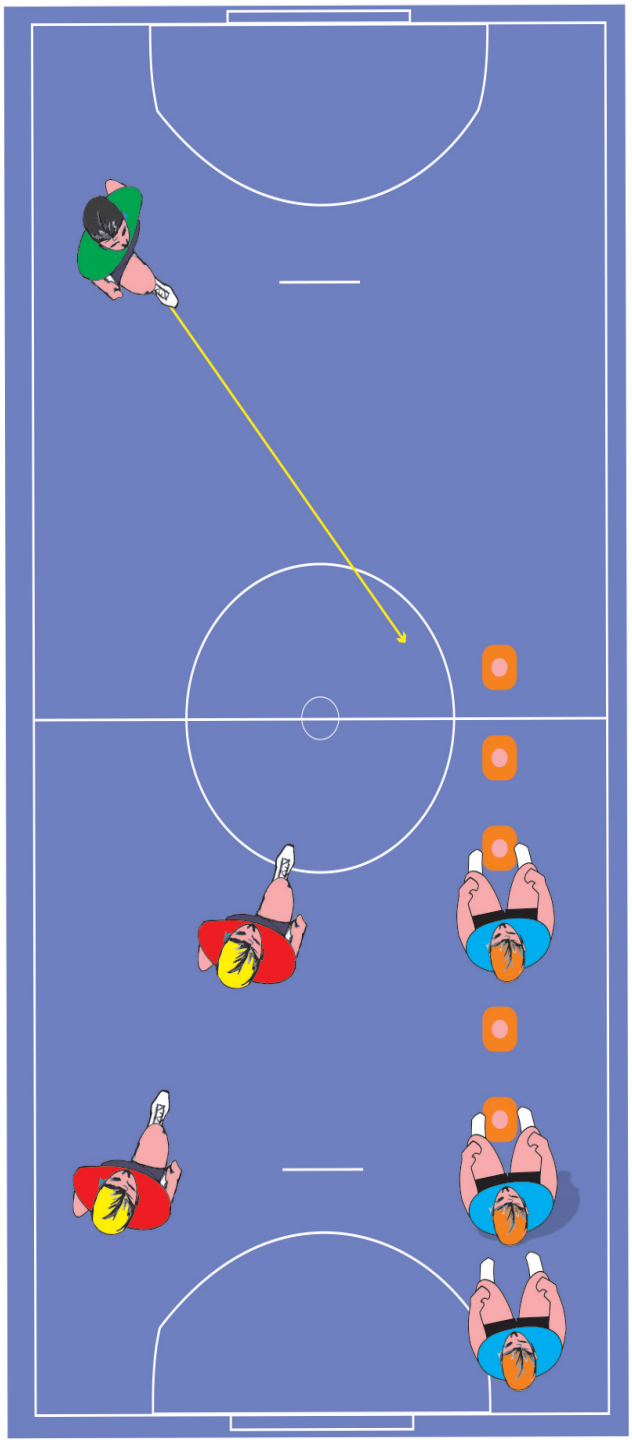
El docente - formador tiene absoluta necesidad de conocer a sus estudiantes - jugadores para orientar adecuadamente todas las actividades que conforman el aprendizaje, fruto de este conocimiento es el diagnóstico que permitirá sobre cada uno de ellos, dando a ese término un sentido amplio, es decir, teniendo

en cuenta que todos los sujetos han de ser diagnosticados y no solo aquellos que presenten dificultades para aprender.

Por tanto, no solo serian sujetos de diagnósticos especiales los estudiantes – deportistas que tienen alguna limitación para el aprendizaje, sino también los más avanzados.

En el FS el único diagnóstico no es que los niños ejecuten la acción de juego real. Existen numerosos ejercicios de locomoción, manipulación y estabilidad (habilidades motoras) con y sin balón que nos permiten observar el estado actual del niño antes de iniciar un proceso de formación deportiva. (Gráfica Nº 4;5)

El diagnóstico como fundamento básico de la pedagogía y la didáctica de la enseñanza nos marca el camino a seguir, nos deja ver diferencias individuales de los niños, posibles patologías, así como aspectos de convivencia en la población de estudio.
Lo anterior indica que no podemos separar los principios pedagógicos de los principios biológicos del entrenamiento deportivo, en todas las etapas de formación deportiva. El Diagnostico debe ir acompañado de la aplicación de un documento pre – participación o consentimiento informado para cada niño y niña que hacen parte del proceso metodológico de formación. (Gráfica Nº 6)



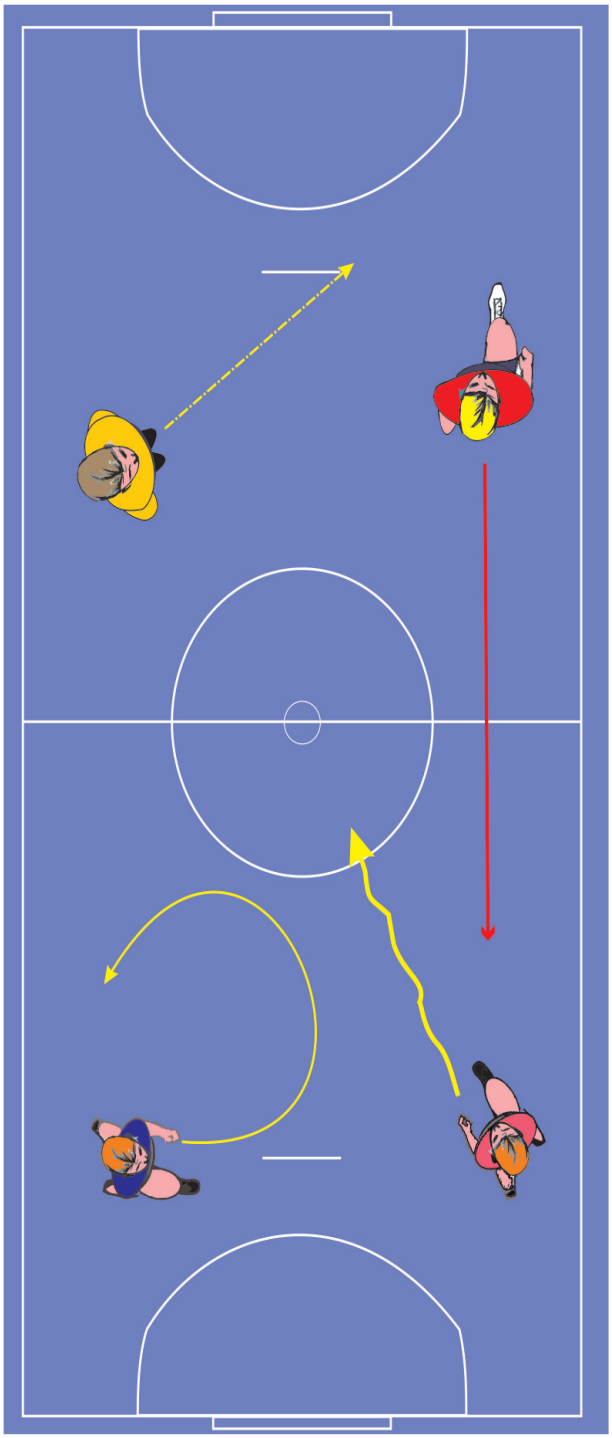
Gráfica Nº4

EL DIAGNÓSTICO

Salto de conos.

Desplazamiento en diagonal

Caminata



Gráfica Nº5

EL DIAGNÓSTICO

- Caminata hacia atras.
- caminata en punta de pies.
- caminata en circulo.
- Correr.

Gráfica Nº 6

MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA FUTBOL SALA

El.....de.....201…..

SEÑOR……y SEÑORA....., mayores de edad, con domicilio en.....y con Documentos Nacionales de Identidad números..... y ……., por medio del presente escrito,

MANIFESTAMOS

1.- Que el investigador(es) o Institución …….. ..... nos ha informado lo suficiente y en un lenguaje comprensible sobre las características de la actividad deportiva en la que va a participar nuestro/a hijo/a ..... y sobre las condiciones físicas requeridas para dicha participación.

2.- Que se nos ha informado de forma suficiente y clara sobre los riesgos de dicha actividad deportiva; sobre la titulación de los investigadores y sobre las medidas de seguridad a adoptar por la institución en la realización de la misma.

3.- Que nuestro/a hijo/a ha sido sometido/a a un reconocimiento médico de aptitud para la realización de tal actividad deportiva y el mismo ha acreditado que carece de contraindicación médica alguna.

4.- Que conocemos y entendemos las normas reguladoras de la actividad deportiva y estamos plenamente conformes con las mismas admitiendo el sometimiento de nuestro/a hijo/a a la potestad de dirección y/o disciplinaria de la institución.

5.- Que asumimos voluntariamente los riesgos de la actividad deportiva y, en consecuencia, eximimos a la institución de cualquier daño o perjuicio que pueda sufrir en el desarrollo de la actividad nuestro/a hijo/a. Tal exención no comprende los daños y perjuicios que sean consecuencia de culpa o negligencia de los investigadores y/o institución.

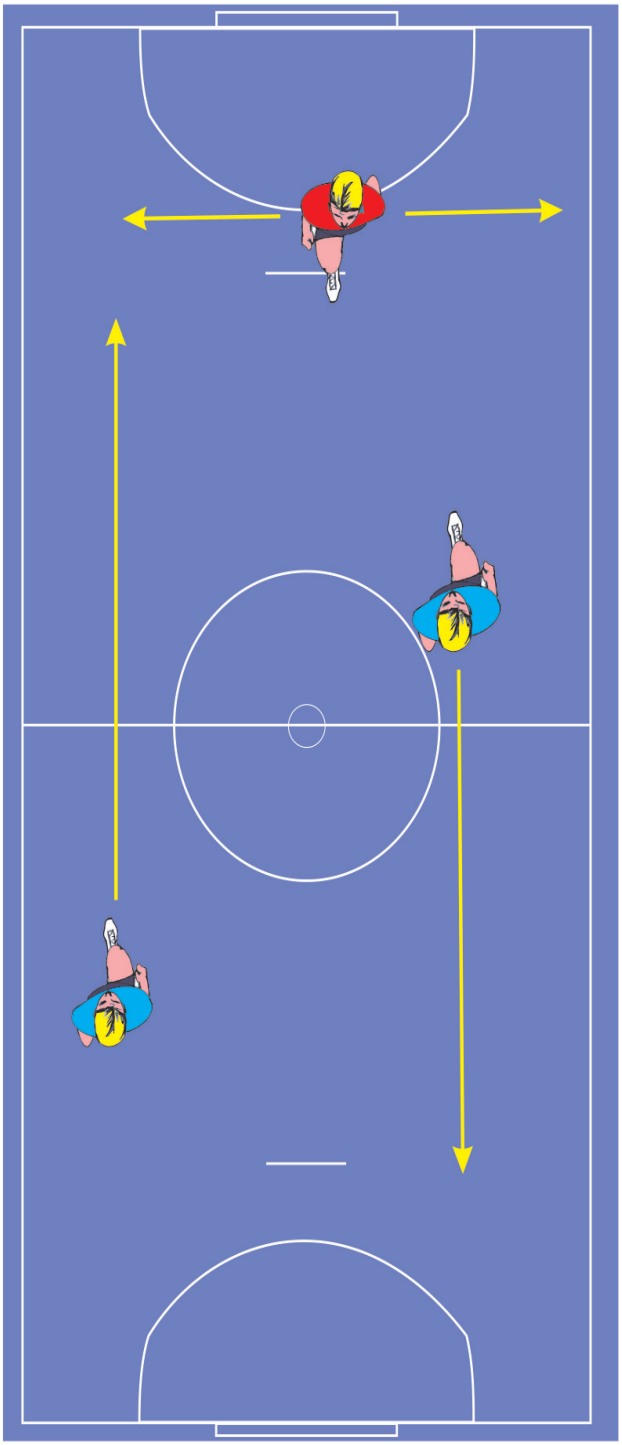
Firma.....

2.3 LOS DESPLAZAMIENTOS

No es un secreto que el punto de partida para el inicio en la práctica de cualquier deporte son los correctos desplazamientos. En el FS, se proponen dos tipos de desplazamientos que son determinantes en situaciones reales de juego. Los desplazamientos en tramo – corto, en la mayoría de los casos se utilizan cuando los jugadores están a la defensiva. La metodología a seguir para la enseñanza de este fundamento se puede basar en juegos pre-deportivos en donde se haga énfasis en reacción, aceleración, acción, finalización.
(Gráfica Nº 7).

Los desplazamientos en tramo – largo (1-6 metros), exigen el desarrollo de los seis momentos de velocidad que deben mantener el centro de gravedad lo más bajo posible, siempre la pierna dominante adelantada, evitar en lo posible cruzar las piernas, siempre la mirada en el balón, el jugador nunca debe perder el contacto con el piso. La Metodología a seguir para la enseñanza de este fundamento se basa en juegos sin balón en recorridos hacia adelante, atrás, derecha, izquierda, diagonales. (Gráfica Nº 8).

El resultado del anterior trabajo, se conseguirá cuando el niño por medio de asignación de tareas, ejecute ejercicios con y sin balón en donde se pase de recorrer un tramo largo a uno corto y viceversa. (Gráfica Nº 9).



Gráfica Nº7

DESPLAZAMIENTOS TRAMO LARGO

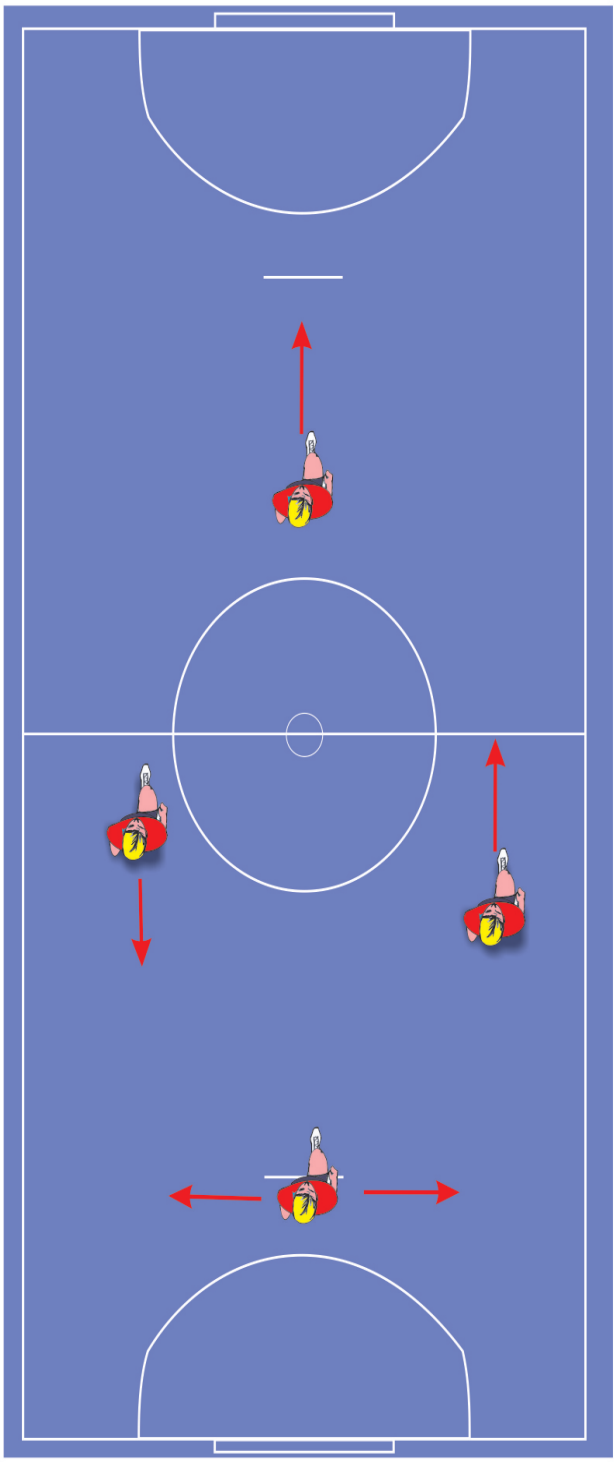
Se realizan ejercicios de desplazamiento de 10mts adelante, atrás, derecha e izquierda

Adelante.

Atras.

Derecha.

Izquierda .

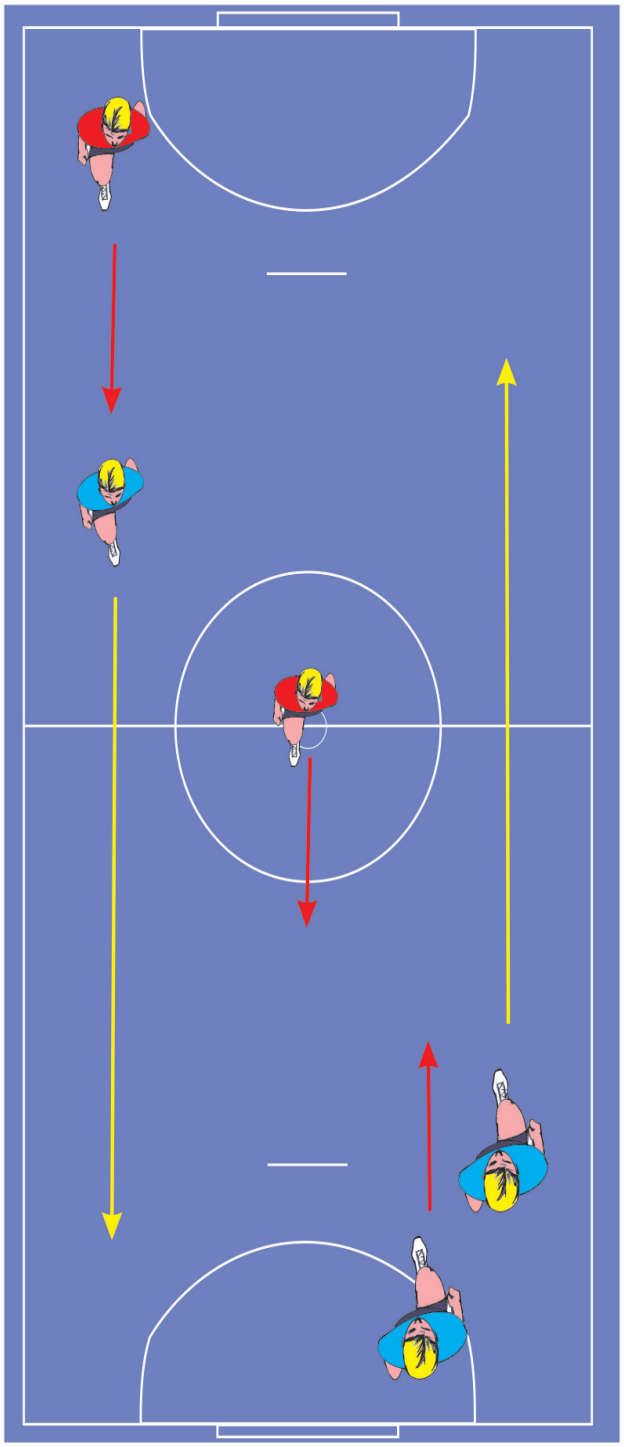


Gráfica Nº8

DESPLAZAMIENTOS TRAMO CORTO 1 - 3 Mts.

Los jugadores realizaran los movimientos a corta distancia: adelante, atrás, derecha e izquierda sin cruzar los pies manteniendo el centro de gravedad bajo.

- Adelante.
- Atras.
- Derecha.
- Izquierda .



Gráfica Nº9

DESPLAZAMIENTOS TRAMO CORTO Y LARGO

Desarrollo:

El Jugador se traslada dos metros hacia el cono, dando dos pasos hacia la derecha e izquierda y retoma la velocidad al siguiente cono

Cono

Tramo Largo.

Tramo Corto.

2.4 EL PASE, EL TIRO, LA RECEPCIÓN O CONTROL, EL REGATE, LA FINTA, DESMARQUES, PERFILACIONES, ACCIONES DEL PORTERO.

Los Fundamentos Técnicos están determinados por los espacios reducidos y la situación real de juego que presenta el FS tanto a la ofensiva como a la defensiva, siempre con movimientos desarrollados a la mayor velocidad posible sin permitir el deterioro de los gestos técnicos.

Con base a lo anterior, la propuesta metodológica para desarrollar el proceso enseñanza – aprendizaje de los gestos técnicos del FS, parte de la aplicación de la Pedagogía Global.
Vera J. 2010 .

Este modelo trata de superar las deficiencias analizadas en la teoría analítica partiendo de la base de que el tratamiento de los deportes de equipo es funcionalmente muy distinto de los individuales.

El aprendizaje de gestos técnicos se realiza de forma integradora con la organización colectiva utilizada y aprendida por el equipo, todos al mismo tiempo. (Gráfica Nº 10).

Esta teoría trata de subordinar la acción motriz especifica a la estructura general, pero considerando la necesidad de formación inteligente del jugador.

Es necesario situarse en un estilo de enseñanza no directiva, en general se recomienda seguir una pedagogía de las situaciones en las que el docente - formador explica la tarea a realizar tratando de provocar el descubrimiento personal del estudiante - deportista.
Las situaciones pedagógicas tienen las características de proponer un problema motor en relación con la estructura de la actividad del acto motor y de tender a la formación de estereotipos flexibles.

El juego se considera el motor esencial de la pedagogía del aprendizaje

El juego como elemento fundamental; es algo que se puede entender fácilmente si observamos que en la práctica deportiva, sobre todo en deportes colectivos, en cualquier acción, todos los jugadores intervienen de forma global.

En la competición en el juego real, los estímulos externos, los compañeros, los adversarios, actúan directamente sobre el deportista, bien en la tensión emotiva; bien en la realización del gesto técnico. Por consiguiente, el hecho de aislar el gesto técnico de su contexto constituye una situación artificial. De la misma forma, es importante recalcar que cuando se propongan ejercicios en donde se realice juego real de FS, debemos permitir que el niño lo haga con libertad de movimientos, en estas edades no se enfatiza en la táctica y se permite que el niño se desplace por todo el terreno de juego en busca del balón para poder anotar el gol.

Es fácil comprobar cómo algunos jugadores capaces de conseguir éxitos en condiciones aisladas fuera de la competición por ejemplo tiro libre al borde del área , recepción del balón con marcaje activo, no lo consiguen a lo largo de un partido eso es fácilmente apreciable en entrenamientos y partidos en categorías inferiores y menor medida en jugadores de alto nivel.

Solo la acción real de juego permite respetar el contexto global necesario para dar una orientación táctica a la formación técnico-táctica por este motivo se le da prioridad en este modelo.
(Gráfica Nº 11).

El progreso en las corrientes sintéticas, lejos de ser un fenómeno acumulativo es una reorganización. Sin embargo, esta transformación no se produce por exclusión de la estructura precedente, sino por extensión de esta. Este proceso se denomina integrativo es decir cada etapa resulta dela precedente.

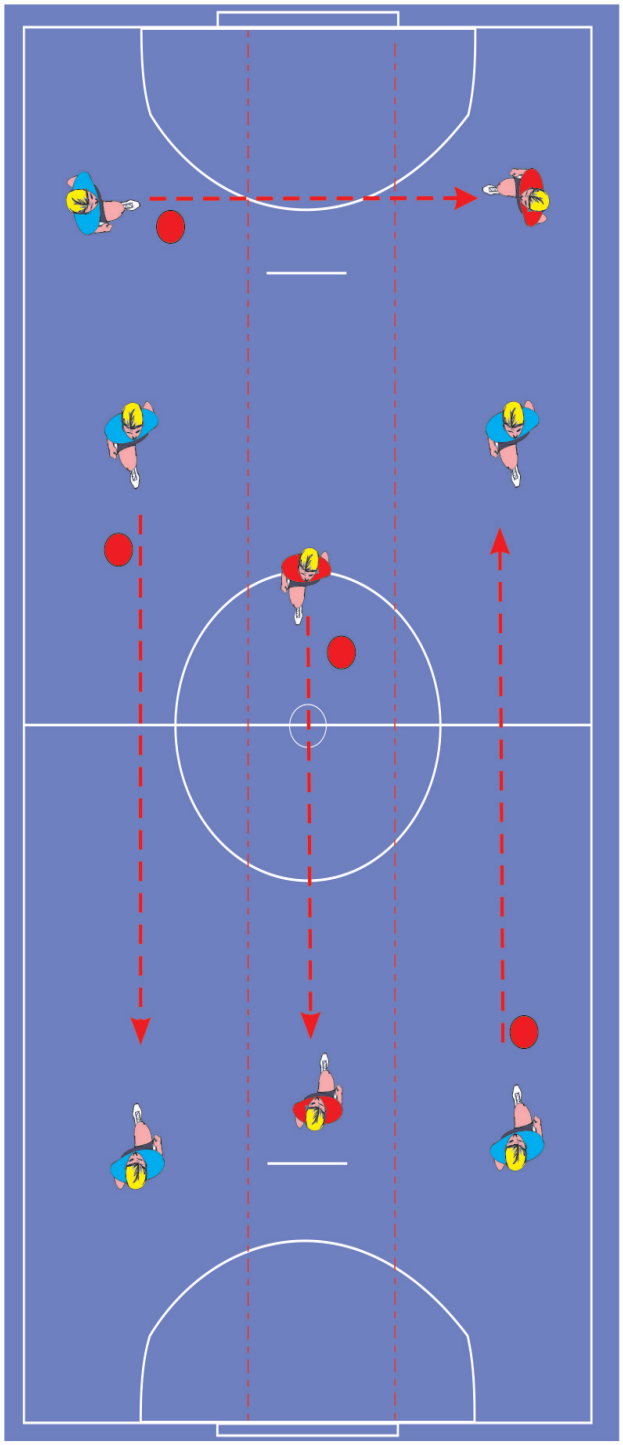
La pedagogía global propone un modelo de intervención integrado, esto es cognitivo y cíclico, los aspectos contextuales

crean unas demandas o exigencias del juego que deben solucionarse de la mayor forma posible.

Una vez realizada la acción para solucionar el problema se pasa a reflexionar sobre el resultado para conseguir una buena comprensión del juego y empezar a valorar la importancia instrumental de la técnica una vez entendida la naturaleza del mismo este modelo ayuda a los alumnos a reconocer los problemas. o identificar y general sus propias soluciones y a elegir las mejores soluciones para el juego. (Vera J. 2010).

Esta propuesta invita a los docentes – formadores a siempre desarrollar la enseñanza de los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego, de forma integradora, por medio de asignación de tareas y procesos de descubrimiento guiado. También de forma indirecta se dan los primeros pasos en la enseñanza del componente táctico del FS. Un aspecto determinante en esta metodología es permitir que todos los ejercicios y juegos que se propongan deben terminar con tiro a portería. Desarrollando el trabajo de esta forma conseguiremos más adelante el JUGADOR MULTI FUNCIONAL que se solicita en los equipos de competencia, cuando se pretende que el jugador se desenvuelva en todas las posiciones dentro del terreno de juego. (Gráfica Nº 12).

El lector encontrará modelos de ejercicios para abordar los fundamentos técnicos en conjunto, con las respectivas variables, siempre teniendo en cuenta el juego como elementos base, y la relación de cada uno de los ejercicios con las capacidades coordinativas (diferenciación, acoplamiento, orientación, equilibrio, cambio, ritmización, relajación). Lo anterior demuestra que el protagonista del aprendizaje y de la formación deportiva son los niños. (Gráficas Nº 13 ;15).



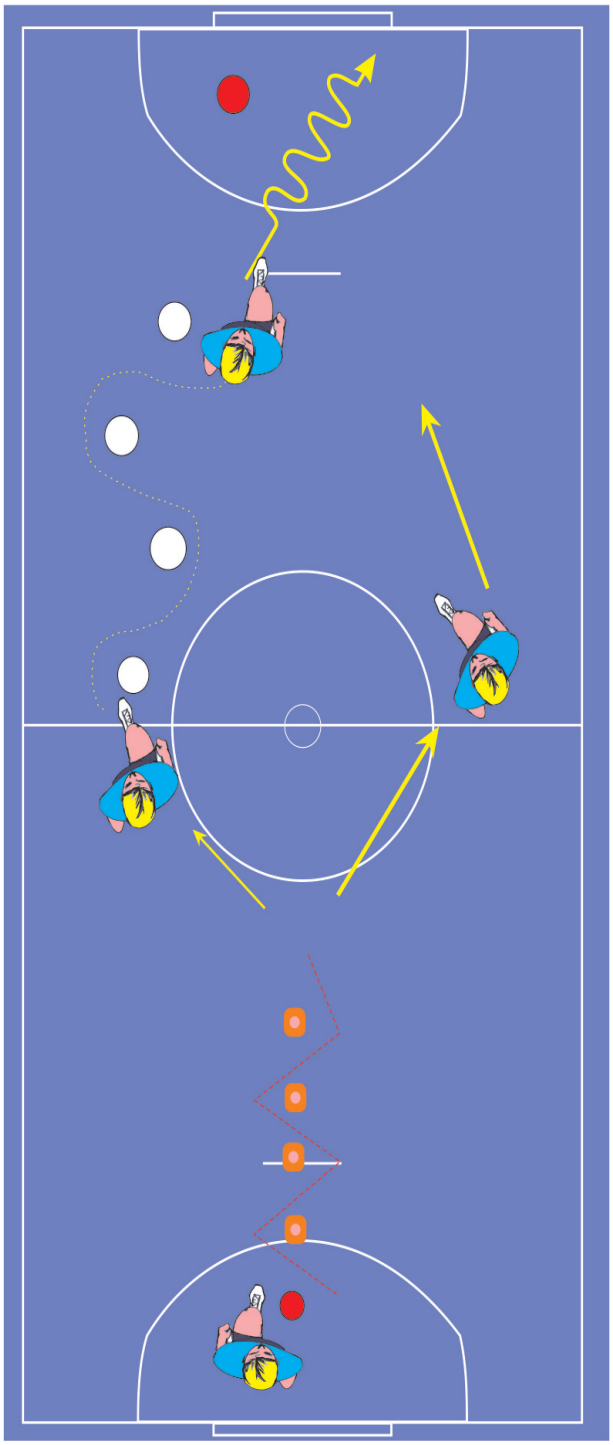
Gráfica Nº10

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA PEDAGOGÍA GLOBAL

Se realiza el pase y se debe recepcionar con la planta, bordes internos y externos, talón y empeine

Balón.

Recorrido del balón.



Gráfica Nº11

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA PEDAGOGÍA GLOBAL

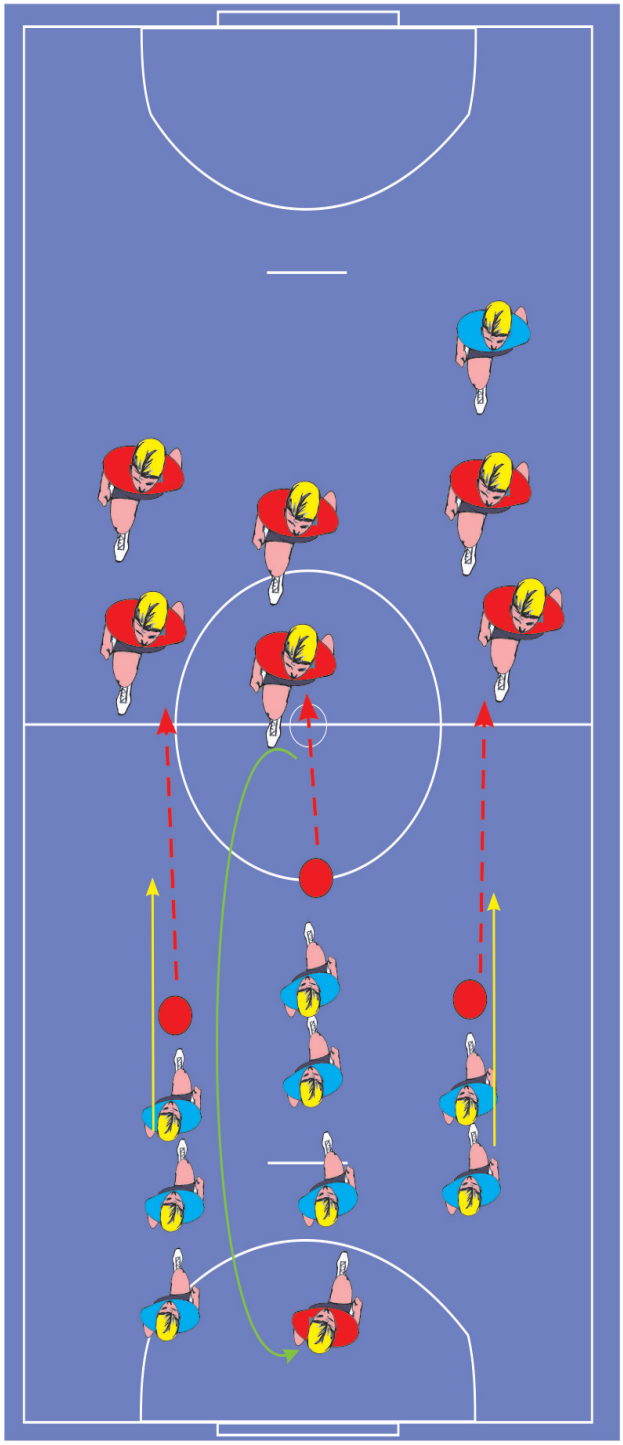
Dominio de zig zag

Pase y correr a los aros

Velocidad.

Chut.

Balón.



Gráfica Nº12

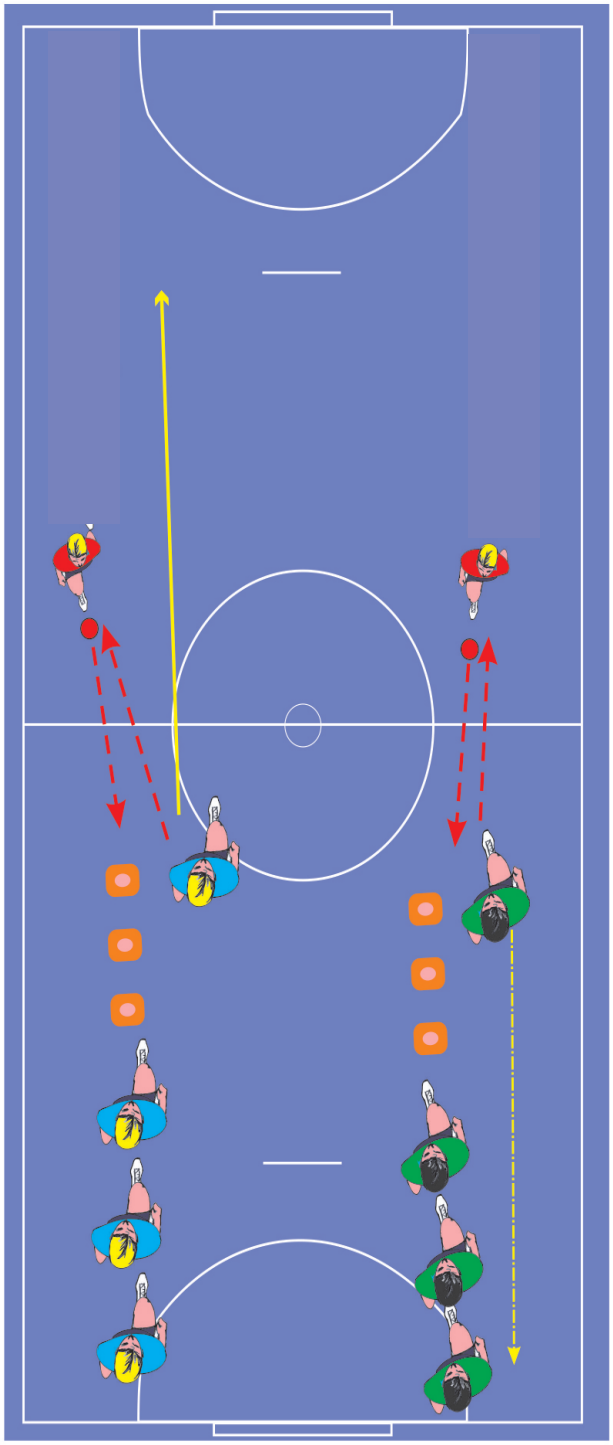
FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA PEDAGOGÍA GLOBAL

Los jugadores tocan el balón y pasan al lado opuesto de la posición inicial.

Velocidad.

Balón.

Recorrido jugador.



Gráfica Nº13

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA PEDAGOGÍA GLOBAL

Los jugadores pasan en slalom. reciben el balón, plantar orientando el balón y pasandolo con el borde interno entrando de espalda a tomar el turno

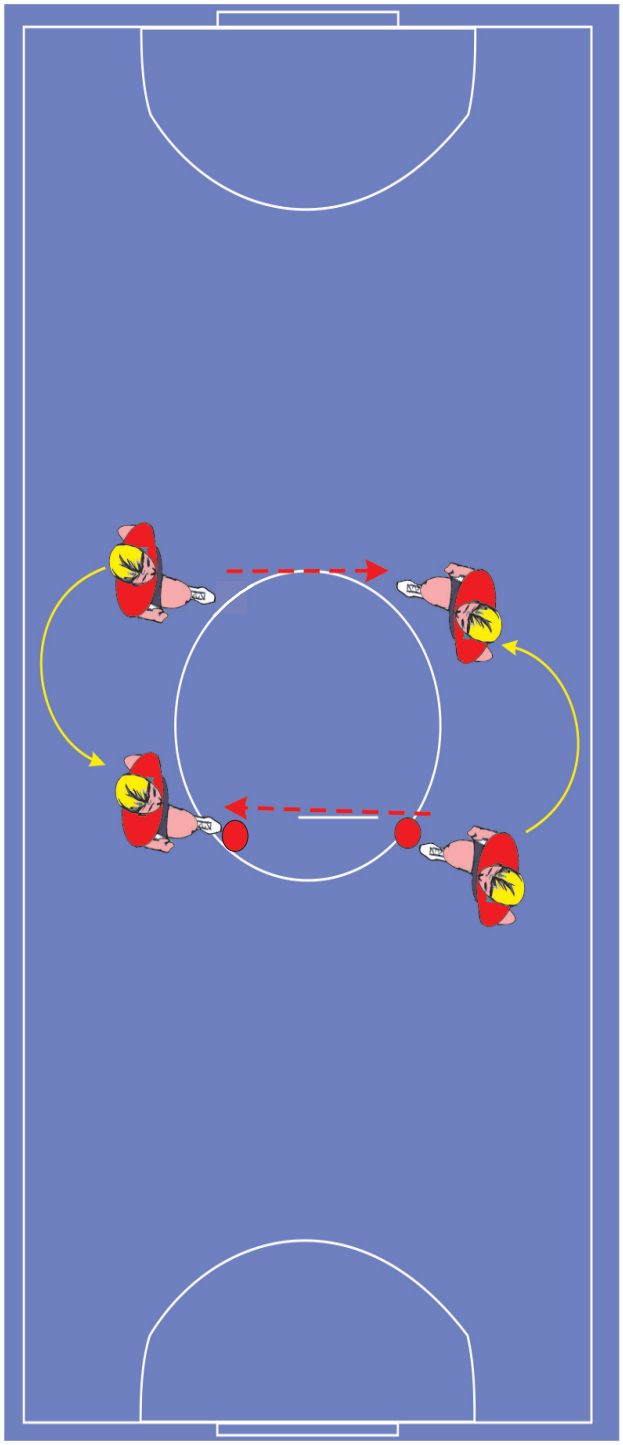
Slalom

Recorrido del balón.

Salto de conos.

Velocidad.

Caminata hacia atras.



Gráfica Nº14

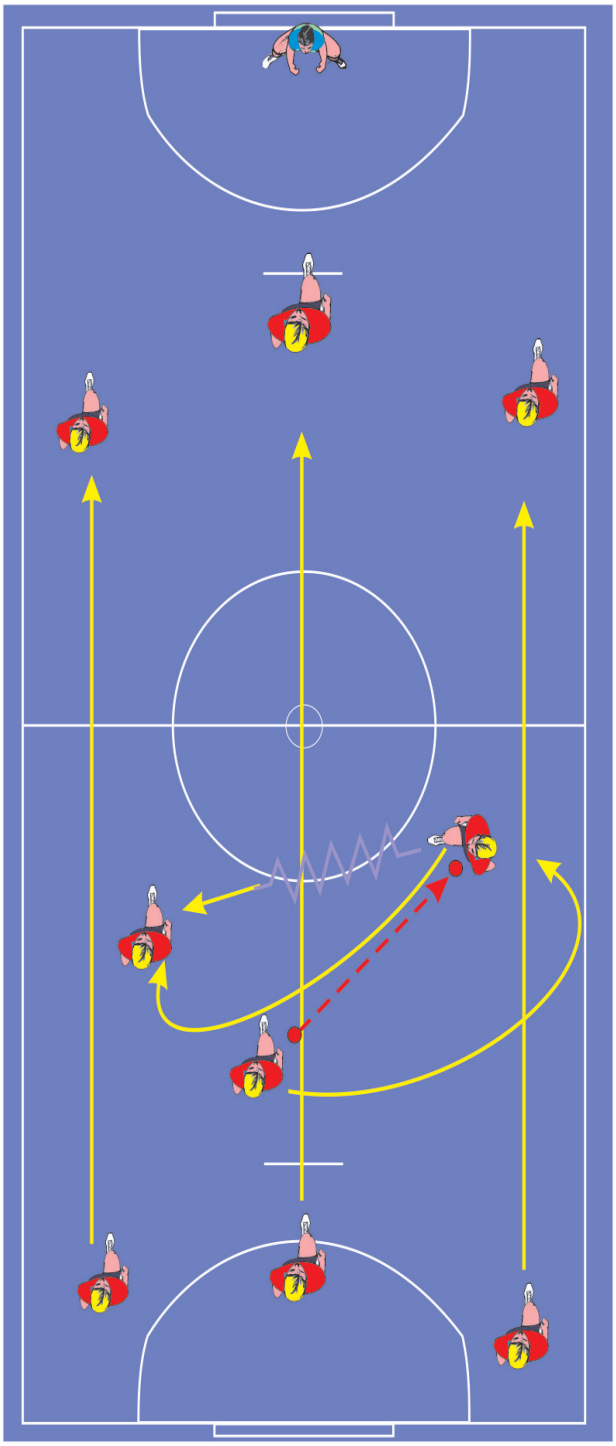
FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA PEDAGOGÍA GLOBAL

El jugador realiza el pase al compañero y se ubica hacia la derecha e izquierda

Recorrido del balón.

Balón.

Desplazamiento de jugador.



Grafica Nº15

FUNDAMENTACION TECNICA PEDAGOGIA GLOBAL

El cierre pasa el balón al alero derecho cortando por delante, el alero derecho trasporta y desacarga el balón al alero izquierdo, trasporta y descarga al cierre y corta por delante cuyo proceso se repite hasta finalizar el campo de juego

- Recorrido del balón.
- Velocidad.
- Jugador transportando el balón.
- Desplazamiento de jugador.
- Balón.

CAPITULO 3.

LA PREPARACIÓN TÁCTICA

(Estrategias) (13 años en adelante)

LA PREPARACIÓN TÁCTICA

(Estrategias) (18 años en adelante)

La táctica hace referencia a un plan de acciones y decisiones que permiten organizar una serie de movimientos con el fin de alcanzar un objetivo que permita vencer a un adversario.

El pensamiento táctico permite al deportista analizar sus condiciones y las del adversario y elegir la alternativa que le permita alcanzar el éxito. La elección de dicha alternativa depende de cómo el adversario responde ante las acciones engañosas. (L. Russell 2007).
Entonces, se puede asegurar que un buen componente táctico se logra cuando hemos sembrado un buen componente técnico.
La preparación táctica en el FS, hace que un equipo sea totalmente diferente y más exitoso que otro. Es muy importante tener en cuenta que este componente se planifica por separado en cada sesión de entrenamiento. No es aconsejable entrenar antes del componente táctico cualquier capacidad condicional.

Para comprender la esencia y la particularidad de los fundamentos psicológicos de la preparación táctica es necesario definir el concepto general de la preparación táctica del deportista y explicar las particularidades psicológicas del pensamiento táctico en la actividad deportiva.

Mentalidad táctica es la capacidad que debe poseer el jugador, para analizar con rapidez las acciones del juego durante un encuentro. De esta manera podrá asumir la responsabilidad de realizar gestos técnicos tanto cuando tiene el control del balón, como cuando no lo tiene, lo tenga o no su propio equipo, es muy importante para que el jugador controle el desarrollo del encuentro. En el transcurso de un partido, el jugador debe tomar decisiones rápidas, para que su equipo asegure el control del balón, mediante la búsqueda de las líneas de pase y así ejecutar los gestos técnicos apropiados en cada momento.

Las palabras claves para acotar la táctica son: objetivo parcial y oponente. Objetivo parcial: ahora el objetivo es regatear al contrario, marcar un gol, así como evitar ser engañado y que el equipo contrario nos marque un gol.

Conseguir el balón o una posición son objetivos inmediatos y limitados, pero enlazados y supeditados al objetivo principal y estratégico. Por ello conducir el balón o marcar un tanto no sirve de nada si se pierde el partido o no se clasifica para la siguiente ronda. En la táctica, el objetivo es parcial, pero dentro de una estrategia global. La esencia de la táctica es la oposición, la lucha, el cuerpo a cuerpo. En la táctica, la improvisación supera a la planificación. Las decisiones son inmediatas, ya que dependen de las situaciones e intenciones constantemente cambiantes de los oponente y de los compañeros si los hubiere. La rapidez es esencial para vencer. Se ha de prever, anticipar e intuir la actuación del oponente, que en todo momento, al igual como hacemos nosotros, intentará engañarnos y no mostrar sus verdaderas intenciones.

La actuación táctica viene en buena parte determinada por la actuación de nuestro adversario. Desde esta perspectiva, de la globalidad de aspectos que integran el planteamiento estratégico, en la actuación táctica destacan los más inmediatos y especiales. Hay que estar muy atentos a los factores vinculados a la actuación del adversario y a su situación temporal en el espacio, con relación a la nuestra. Estas características permiten comprender la táctica.

El problema de la preparación táctica del futsala constituye una de las interrogantes más discutidas por los entrenadores, especialistas en la materia y muchos teóricos que han investigado la esencia de la táctica en los deportes de conjunto. Son conocidos los estudios de F. Mahlo (1969), A.Z Puni (1969), P. P. Rudik (1974) L. Russell (2009) y otros que han incursionado en esta tan controvertida polémica de la táctica pero en el campo de los deportes individuales.

En relación con las consideraciones teóricas de la táctica P. A. Rudik dice:
“ La preparación táctica es el perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de los problemas que surgen en el proceso de la competencia y el desarrollo de capacidades especiales que determinan la efectividad de la solución de los problemas”.

Le presentan a los jugadores durante los diversos partidos en los cuales se ven enfrascados. De tal suerte que se hace imprescindible acoplar o unir a los pequeños grupos (parejas – tríos) y al equipo en general con el fin de luchar cohesionadamente alrededor de fines y metas comunes que fortalezcan los vínculos afectivos y operativos de sus integrantes, los cuales conduzcan a la obtención de altos logros competitivos.

Desde el punto de vista teórico, el pensamiento táctico del fútbol sala pretende revelar las leyes y los principios que determinan la efectividad del proceso del pensamiento durante las condiciones concretas y especiales de la solución de las tareas tácticas en función de la ofensiva y defensiva de un equipo que se encuentra en proceso de perfeccionamiento y desarrollo deportivo. A su vez, debe delinear el curso de las características más relevantes que tipifican las operaciones básicas del pensar en acción, bajo situaciones eminentemente difíciles y cambiantes del juego. En el plano práctico el estudio debe brindar una orientación a los entrenadores respecto a la didáctica y a la metodología del entrenamiento deportivo con relación a los métodos, medios y procedimientos que deben ser utilizados para influir con mayor efectividad sobre la educación y formación del pensamiento táctico del fútbol sala del nivel propuesto.

Una aclaración es necesaria, el pensamiento se convierte en táctico solo en la practica, cuando se produce con la finalidad de realizar una cadena de acciones técnico tácticas que lo conduzcan a la victoria según la competencia. Puni (1970). Tishler, Milder, (1980), Rodionov, (1981).

No resulta entonces casual que se establezca que la preparación táctica debe ocuparse esencialmente del desarrollo del pensamiento táctico que se traduzca en el juego a través de la puesta en práctica del plan táctico general y sus variantes posibles, de las tareas de selección de acción, de la acción, momento y tiempo para la realización de acciones premeditadas.

En relación con la táctica algunos autores han expresado disímiles criterios, entre los cuales podemos citar a Matveiev quien plantea que la táctica es el arte de confección de un plan de actuaciones y cumplimiento de este, aprovechando al máximo los medios y las posibilidades del deportista. Por otra parte, Lainer refiere que es la forma o modo más adecuado de aplicar la técnica en diferentes situaciones. Para Domínguez J, es el aprovechamiento al máximo de conocimientos y las experiencias correspondientes, capacidad de captar rápidamente la situación y adoptar oportunamente la elección correcta, apoyándose en la percepción, memoria y la imaginación creadora.

Teniendo en cuenta los criterios de Mahlo, que los elementos que componen la táctica son: la percepción y análisis de la situación, solución mental, solución motriz. Estos elementos de la táctica están estrechamente relacionados con algunos procesos psicológicos como son: la percepción (velocidad perceptual), memoria y pensamiento, la atención (concentración de la atención) la velocidad de reacción, la toma de decisiones, etc. Sobre este particular L. Russell expresa que en los juegos deportivos como el fútbol sala, se debe considerar con mayor relevancia el volumen y la distribución de la atención, debido a que dichos deportes presentan una gran dinámica de las situaciones, el balón, el adversario, los compañeros de equipo etc, que determinan una gran variabilidad y cambios constantes del foco de atención.

Es importante señalar que en el proceso de aprendizaje de las destrezas del futsala la fase de ejecución (aprendizaje de la técnica) se debe enseñar luego del desarrollo perceptivo motriz, ya que el gesto técnico debe estar básicamente estabilizado para pasar a la siguiente fase, el de los procesos de decisión (pensamiento táctico).
Las modificaciones tácticas son cambios posicionales de jugadores, rotaciones. Ninguna de las modificaciones puntuales de los sistemas de juego, reconocidas como innovaciones tácticas, han sido producidas en un solo momento y por un solo equipo.

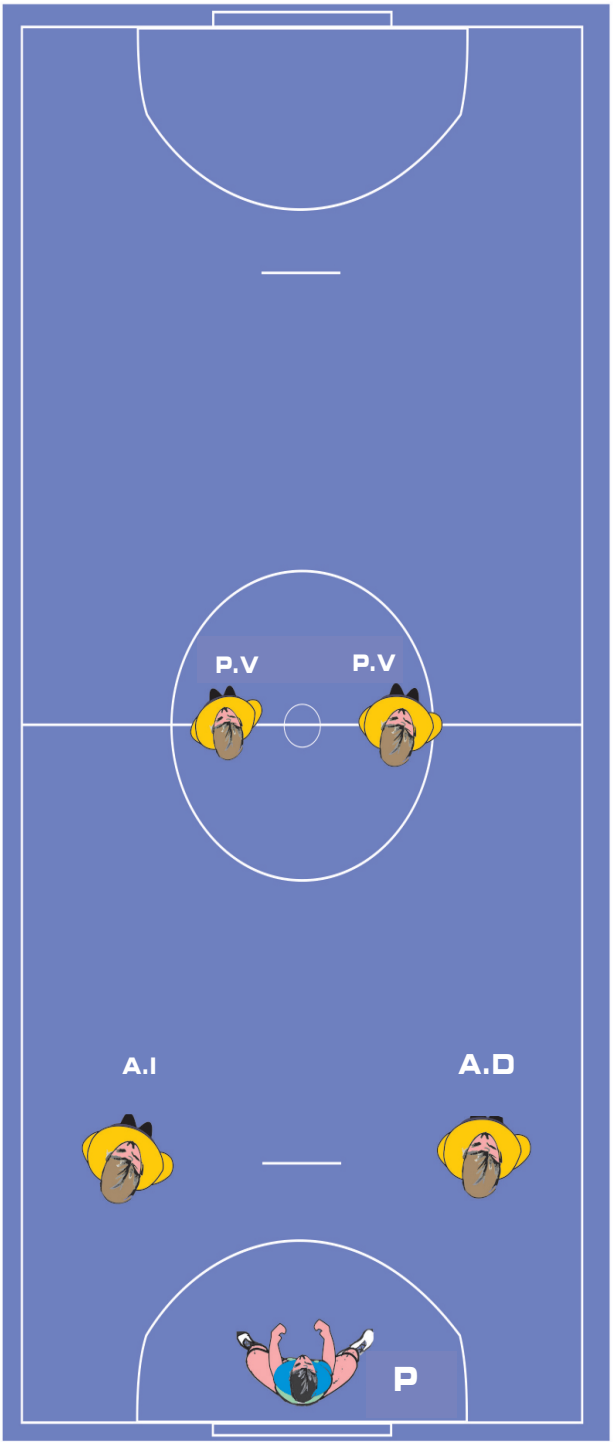
A muchos equipos se le atribuye la innovación táctica porque han conseguido a través de su sistema de juego y su funcionalidad, sus éxitos deportivos.

3.1. LA DISTRIBUCIÓN NUMÉRICA

La forma como el docente – entrenador reparte a sus cinco jugadores dentro del terreno de juego se denomina Distribución numérica (Gráficas Nº 16 - 21). Para tal fin, el docente – entrenador dispone de posibilidades tales como:

- 1-2-2 (Gráfica Nº16).
- 1-1-2-1 (Gráfica Nº17).
- 1-3-1 (Gráfica Nº18).
- 1-1-3 (Gráfica Nº19).
- 1-2-1-1 (Gráfica Nº20).
- 1-1-1-2 (Gráfica Nº21).

El docente – entrenador tiene la posibilidad de distribuir sus jugadores de acuerdo a las características y diferencias individuales. La distribución numérica pasa a ser sistema de juego cuando se le asignan funciones tanto defensivas como ofensivas a cada jugador.

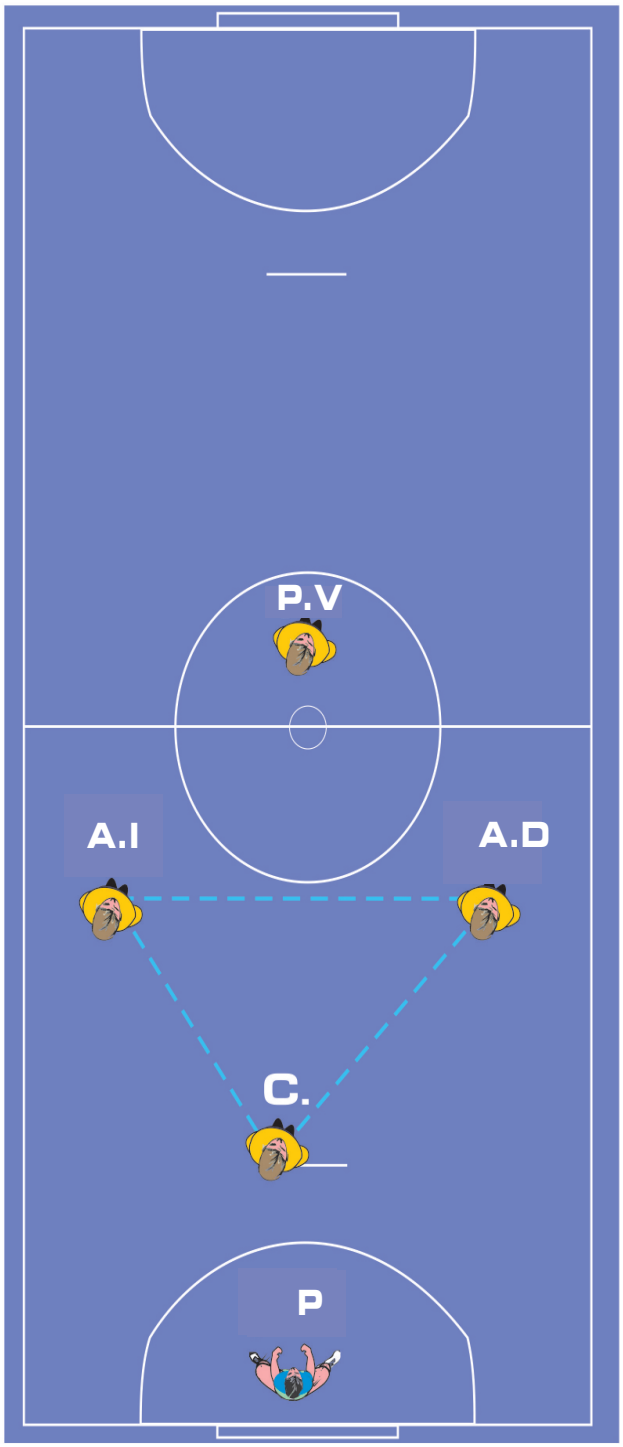


Gráfica Nº16

DISTRIBUCION NUMERICA
1-2-2

Dos jugadores se ubican el la linea de elaboración, que es la mas cercana a la portería, y los otros dos en la finalización, mas cercana a la portería contraria.

P	Portero
A.I	Lateral Izquierdo
A.D	Lateral Derecho
P.V	Pivot



Gráfica Nº17

DISTRIBUCION NUMERICA
1 - 1 - 2 - 1

Es la defensa por zona más habitual, los jugadores se ubican formando un rombo con uno o más adelantado(pivot) y cercano a la portería contraria, dos en el medio (aleros) y otro por delante del portero (cierre).

P	Portero
A.I	Lateral Izquierdo
A.D	Lateral Derecho
P.V	Pivot
C	Cierre

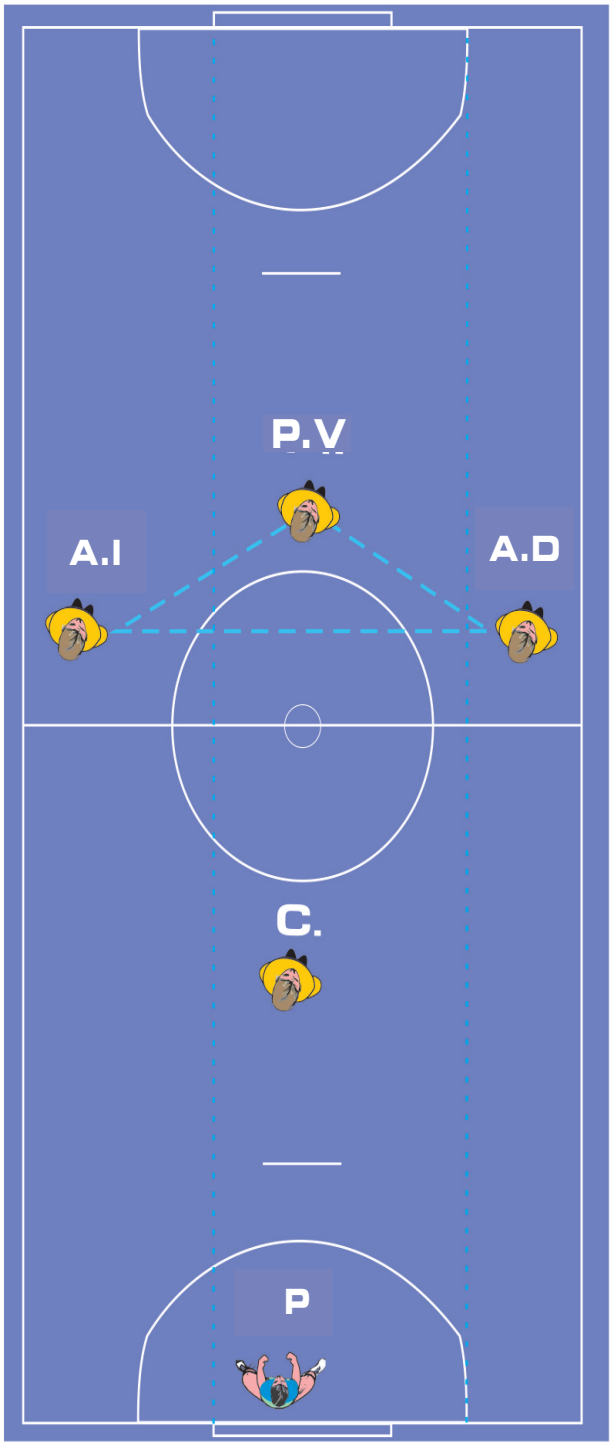


Gráfica Nº18

DISTRIBUCION NUMERICA
1 - 3 - 1

La razón de denominar el sistema 1-3-1 en forma de un triangulo con base defensiva, es por la utilización de tres jugadores aparentemente en posición y función defensiva, los cuales cumplen funciones de manejo y distracción para crear y llevar por movimiento situaciones ofensivas de riesgo a los espacios creados.

P	Portero
A.I	Lateral Izquierdo
A.D	Lateral Derecho
P.V	Pivot
C	Cierre

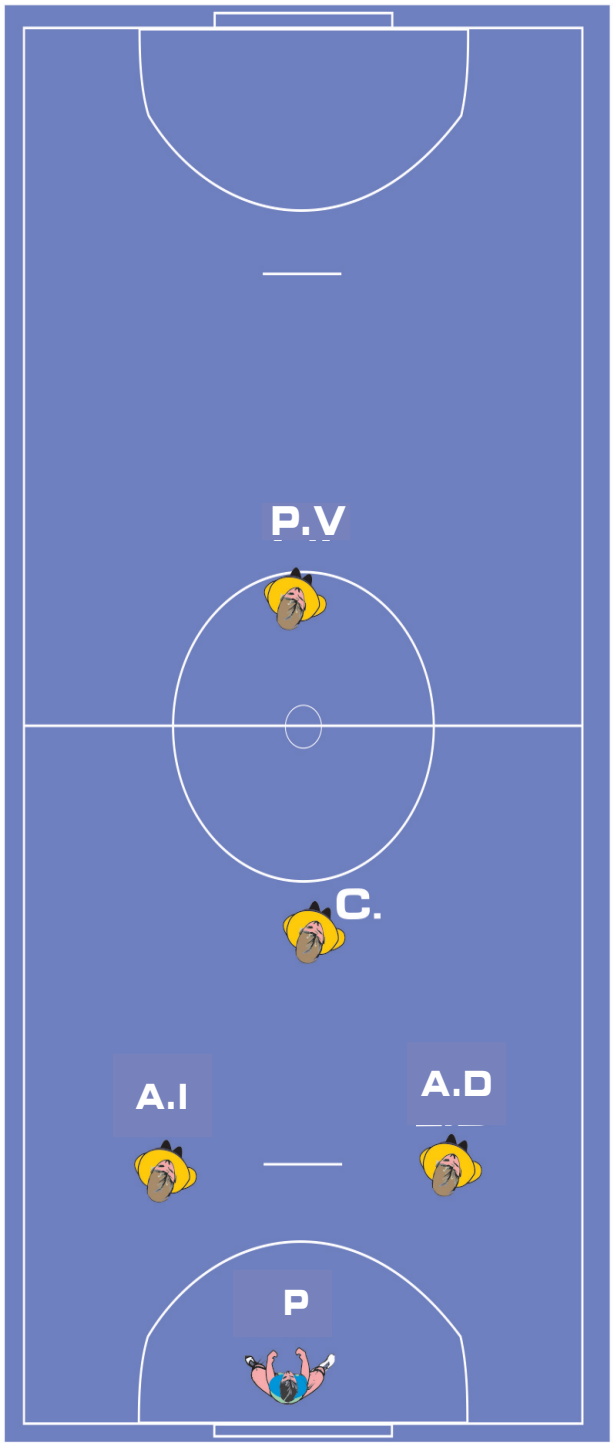


Gráfica Nº19

DISTRIBUCION NUMERICA
1 - 1 - 3

En este sistema de juego se debe ubicar un cierre y tres atacantes.

P	Portero
A.I	Lateral Izquierdo
A.D	Lateral Derecho
P.V	Pivot
C	Cierre



Gráfica Nº20

DISTRIBUCION NUMERICA
1 - 2 - 1 - 1

En este sistema los jugadores se deben ubicar en: dos aleros, un cierre y un pivot

P	Portero
A.I	Lateral Izquierdo
A.D	Lateral Derecho
P.V	Pivot
C	Cierre



Gráfica Nº21

DISTRIBUCION NUMERICA
1 - 1 - 1 - 2

En este sistema ubicamos un portero, un cierre un alero dos atacantes o pivot

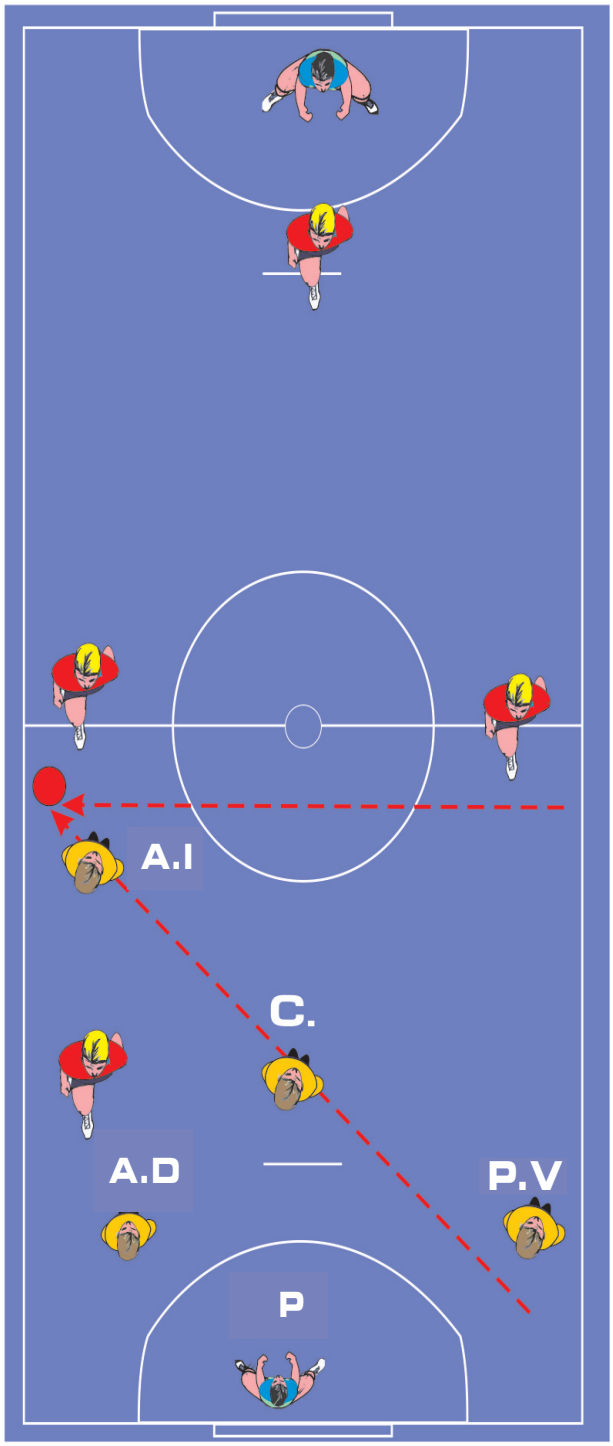
P	Portero
A.I	Lateral Izquierdo
A.D	Lateral Derecho
P.V	Pivot
C	Cierre

3.2 DEFENSA EN ZONA

Este tipo de defensa es la que primero se debe enseñar y practicar. La defensa en zona es el punto de partida para la defensa mixta, y para la defensa hombre a hombre. El jugador debe saber que para que la defensa en zona se ejecute a cabalidad siempre debe estar por detrás de la línea del balón. La línea del balón es la línea imaginaria que va de lado a lado de la cancha, y se traza dependiendo del sitio donde esté ubicado el balón.

En la defensa en zona cada jugador es responsable de un sector del campo, con mucha atención al balón realizando movimientos según se mueva el útil, y cada jugador responde por la zona asignada. No se ejecuta la marcación hombre a hombre. Este tipo de defensa se puede hacer en todos los sectores del campo, en zona defensiva y ofensiva. (Gráfica Nº 22).

La defensa en zona permite realizar en momentos indicados presión al hombre que tiene posesión de balón y de donde se derivan varios posicionamientos que permiten la realización de coberturas, vigilancias y momentos de flotación. (Grafica Nº23 ; 25).



Gráfica Nº22

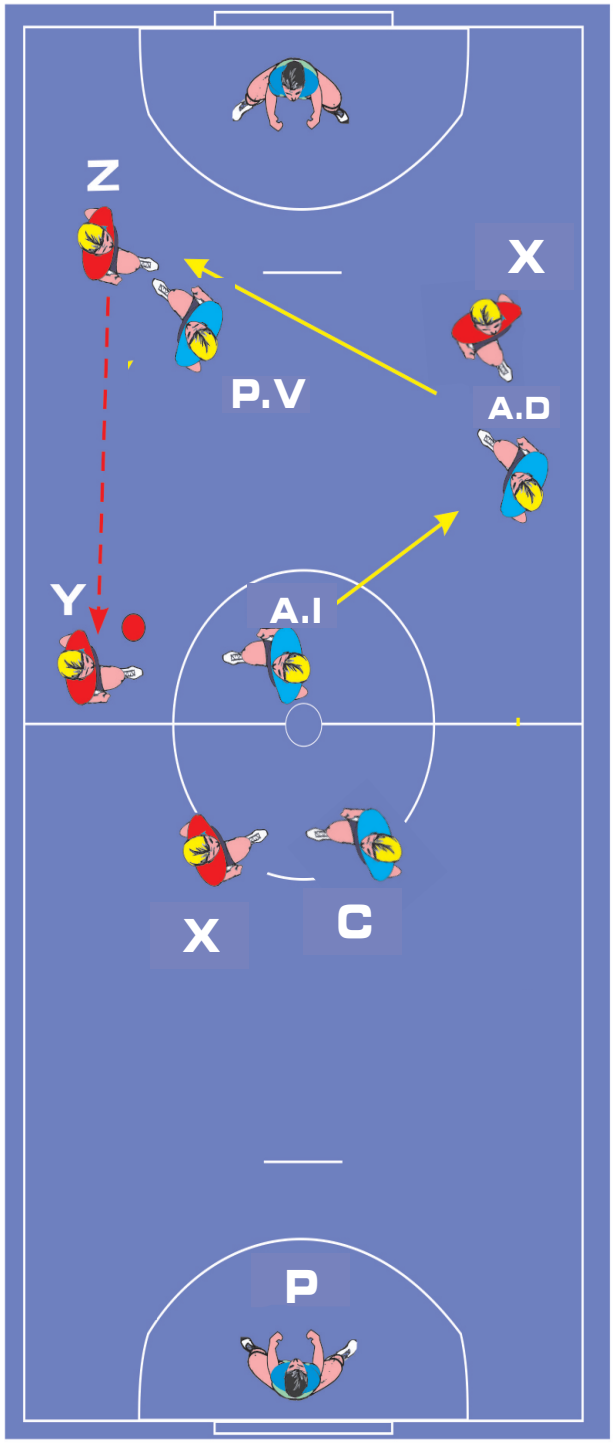
DEFENSA EN ZONA.

Por cualquiera de los dos lados que estén atacando se deben evitar filtrar el balón por la banda y los compañeros le cubrirán la espalda al primer jugador que está marcando el balón

P	Portero
A.I	Lateral Izquierdo
A.D	Lateral Derecho
P.V	Pivot
C	Cierre

Recorrido del balón.

Balón.



Gráfica Nº23

COBERTURAS

El jugador A.I marca Y, que está en posición del balón
PW hace la cobertura por la izquierda y vigila al jugador Z
AD hace la cobertura por la derecha y vigila el jugador X
y C vigilaal jugador W

Velocidad.

Recorrido del balón.

Balón.

Por otra parte, para comprender la esencia de las particularidades de los fundamentos psicológicos de la preparación táctica es necesario abordar los criterios sobre táctica, tarea y solución de la tarea. En resumen la táctica sería el conjunto de modos de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones y situaciones de la competencia. Refiriéndose a la tarea táctica. dice P. Rudik que:

"La actividad táctica está formada por una serie de tareas que el deportista debe resolver en el curso de la competencia. Por consiguiente, la tarea representa un objetivo planteado en determinadas condiciones. En una u otra situación el deportista tiene diversos objetivos: para recibir el balón tiene necesidad de librarse del contrario que lo está marcando, de acuerdo con sus objetivos, resuelve precisamente tareas tácticas concretas y particulares. En la práctica, la conducta del deportista en situaciones de competencias representa una interrumpida cadena de soluciones de tareas. En este carácter ininterrumpido de las soluciones se encierra una de las diferencias esenciales que hay entre el pensamiento táctico del deportista y las reacciones complejas, cuando el hombre actúa solo según el principio de "vi y respondí".

En dicho proceso (pensamiento táctico) el deportista se inclina hacia el vínculo o unidad que se da entre la tarea y el modo o forma en que se resuelve. En este caso, la capacidad para prever y adivinar de antemano los acontecimientos de situaciones cobra muchísima importancia.

A. Z Puni, nos dice acerca de la táctica :

"... Es la conducción útil de la lucha competitiva por el deportista (táctica individual) o por el equipo deportivo (táctica por el equipo), supeditada a determinada idea y plan para lograr el objetivo deportivo". Sigue diciendo el autor que: "La esencia de la táctica consiste en la utilización durante la lucha competitiva de conocimientos esenciales, habilidades y hábitos, que permiten realizar con gran efecto por los deportistas, sus posibilidades físicas, psíquicas y técnicas, y vencer la resistencia de los adversarios que se esfuerzan por el mismo objetivo"

En los distintos tipos de preparación de los deportistas y de los equipos deportivos, es en la preparación táctica donde se ponen de manifiesto con más claridad los aspectos psicológicos. Esto es más nítido aún en la teoría del entrenamiento táctico como uno de los componentes fundamentales en la táctica de los deportistas. Sin embargo.

Los aspectos psicológicos no se limitan únicamente al pensamiento, sino también y en gran medida del intelecto, de los procesos sensitivos – perceptivos, de una capacidad de observación, de la rapidez para reconocer la intencionalidad del adversario, de la capacidad para planear sus acciones y resolver individualmente el plan propuesto, teniendo siempre en cuenta las variantes que se dan en las condiciones de las competencia. Por ello la explicación o enseñanza de las acciones tácticas y la técnica se estructura sobre fundamentos psicológicos.

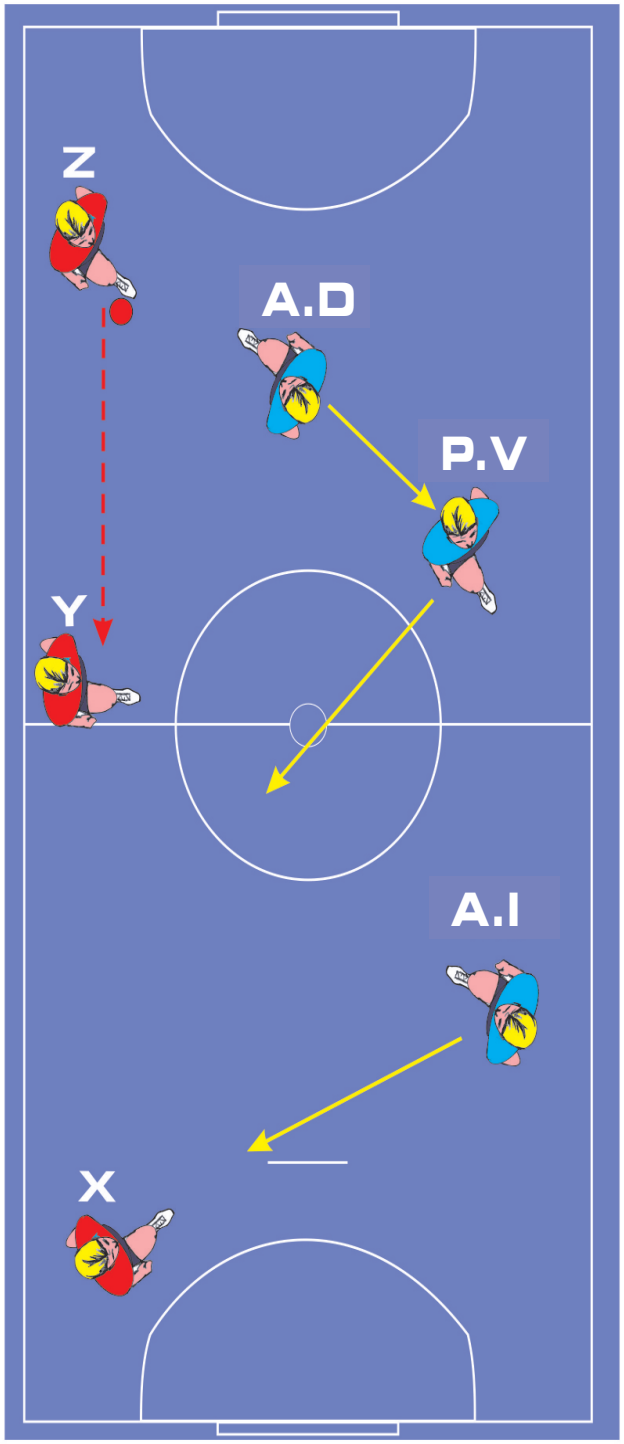
Según L. Russell (2004) el deporte del fútbol sala está considerado dentro del grupo de los juegos deportivos producto de que para su desarrollo y dinámica competitiva es necesaria la intervención independiente, sucesiva y simultánea de los jugadores individualmente, en grupo y en equipo, todos alrededor de un objetivo común que resulta ser el balón, el cual se desplaza en diferentes direcciones con variadas velocidades, alturas, etc. Resulta significativo la necesidad que tiene este deporte en relación con el acoplamiento o la compatibilidad entre los distintos jugadores que presentan características diversas y no obstante, deben unirse de una manera armónica y sincronizada para realizar las acciones ofensivas y defensivas que le permitan alcanzar los objetivos deseados. De esta forma el fútsala no solamente requiere de que sus jugadores posean grandes capacidades físicas y técnicas que garanticen los niveles de preparación del más alto nivel, sino que también se requiere en una gran proporción, un desarrollo de las capacidades tácticas que faciliten la solución de las múltiples situaciones y problemas que de manera constante y variable

3.3 DEFENSA HOMBRE A HOMBRE

Partiendo de una buena preparación física, este tipo de defensa será utilizada por equipos con alta frecuencia de entrenamiento, teniendo en cuenta que la atención y la concentración son puntos claves para su correcta ejecución. De esta forma, siempre cada jugador se ocupa de un contrario pero teniendo en cuenta cerrar líneas de pase para evitar posibles filtraciones del equipo contrario. El objetivo de esta defensa es asignar a cada uno de nuestros jugadores un adversario a quien marcar, intentando que el jugador contrario en posesión de balón no pueda pasar el balón a ningún compañero, y si lo consigue se intentará forzar a éste para que no le llegue el balón. Cuando el equipo contrario ataca y uno de sus jugadores abandona el ataque, el jugador nuestro deberá llegar al jugador que lleva la pelota y realizar el doblaje, creando superioridad numérica.

Este tipo de marcación se puede realizar en media cancha o en toda la cancha lo que denominaremos como hombre a hombre Completo. También es importante resaltar que cuando se pierde el balón en un ataque la recomposición de la defensa se inicia con el jugador que esté más cerca del balón para dar tiempo a los demás de completar el sistema defensivo.

Es importante la correcta utilización de los desplazamientos para hacer una buena defensa hombre a hombre, ya que como cada jugador debe marcar un contrario es importante ganar siempre en el uno contra uno. También, se puede realizar la defensa hombre a hombre con presión al hombre del balón realizando una y dos coberturas según sea la distribución numérica y el sistema de juego utilizado.
(Gráficas Nº 24, 25, 26, 27 y 28).



Gráfica Nº24

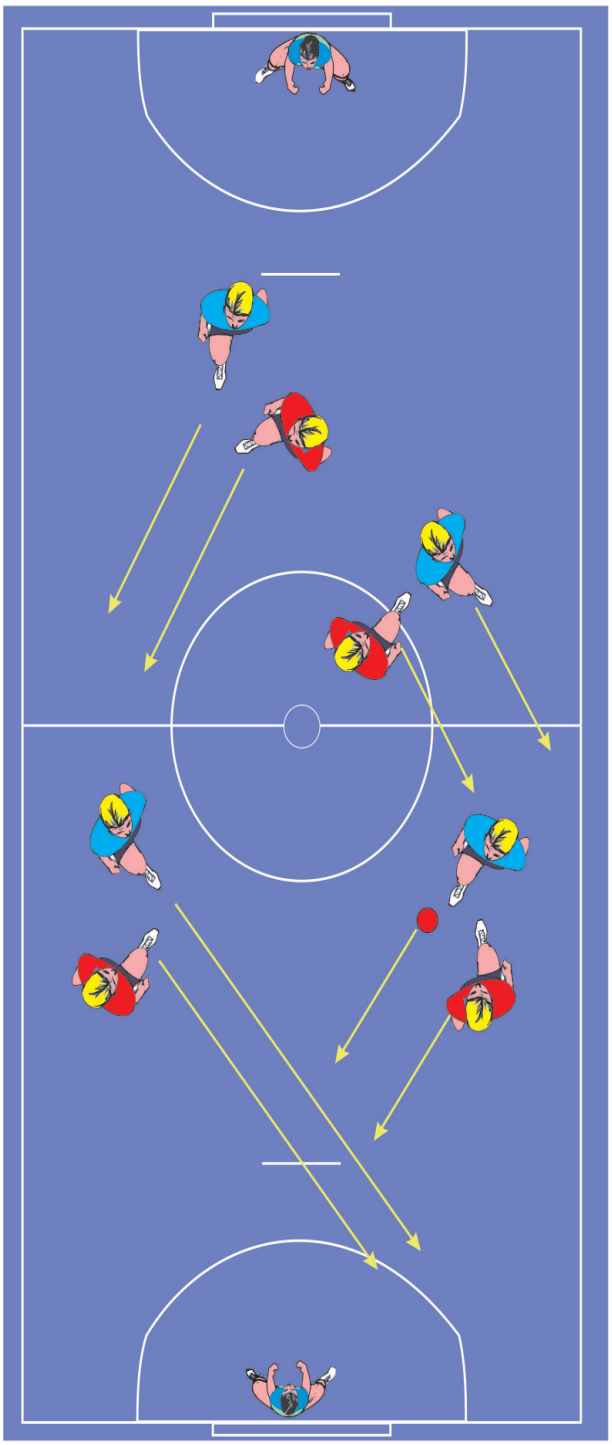
VIGILANCIAS

AD marca a Z, el Pv hace la cobertura al jugador LD y vigila a Y; LI hace la cobertura al Pi y vigila al jugador X. Z pasa el balón a Y.

Velocidad.

Recorrido del balón.

Balón.



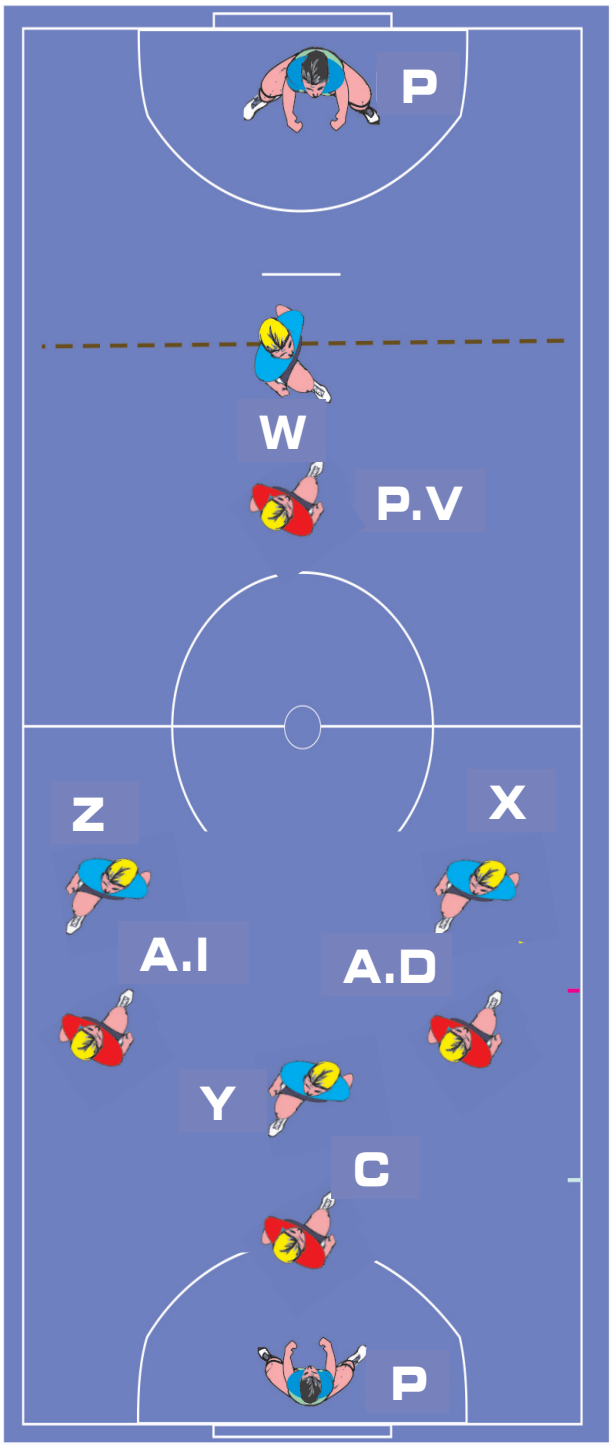
Gráfica Nº25

VIGILANCIAS

Acciones que realizan los defensores simultáneamente sobre los adversarios que aparentemente no intervienen en la jugada de una forma inmediata, pero no se pueden dejar de observar.

Velocidad.

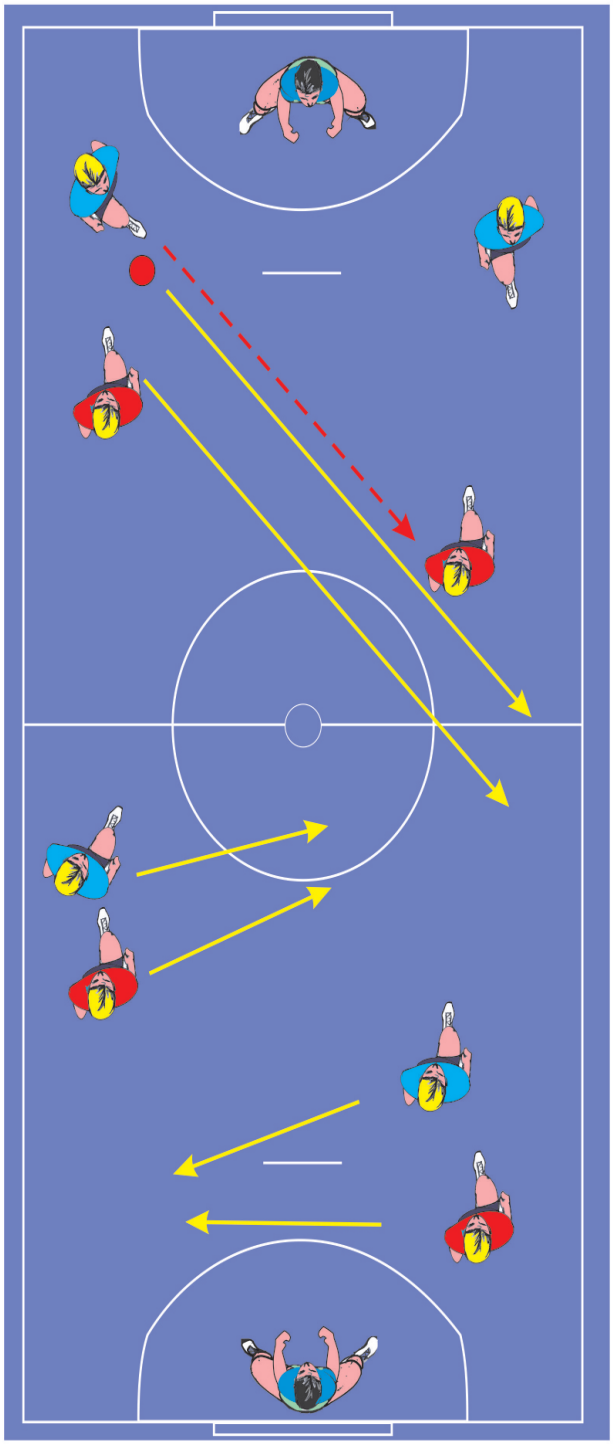
Balón.



Gráfica Nº26

DEFENSA HOMBRE A HOMBRE

Marcación que se realiza por equipos de alto nivel técnico táctico y se pueden realizar en tres cuartos y media cancha, pero presionando el balón y referenciando cada uno un contrario; al mismo tiempo ayudandose mutuamente a taponar la posibles lineas de pase



Gráfica Nº27

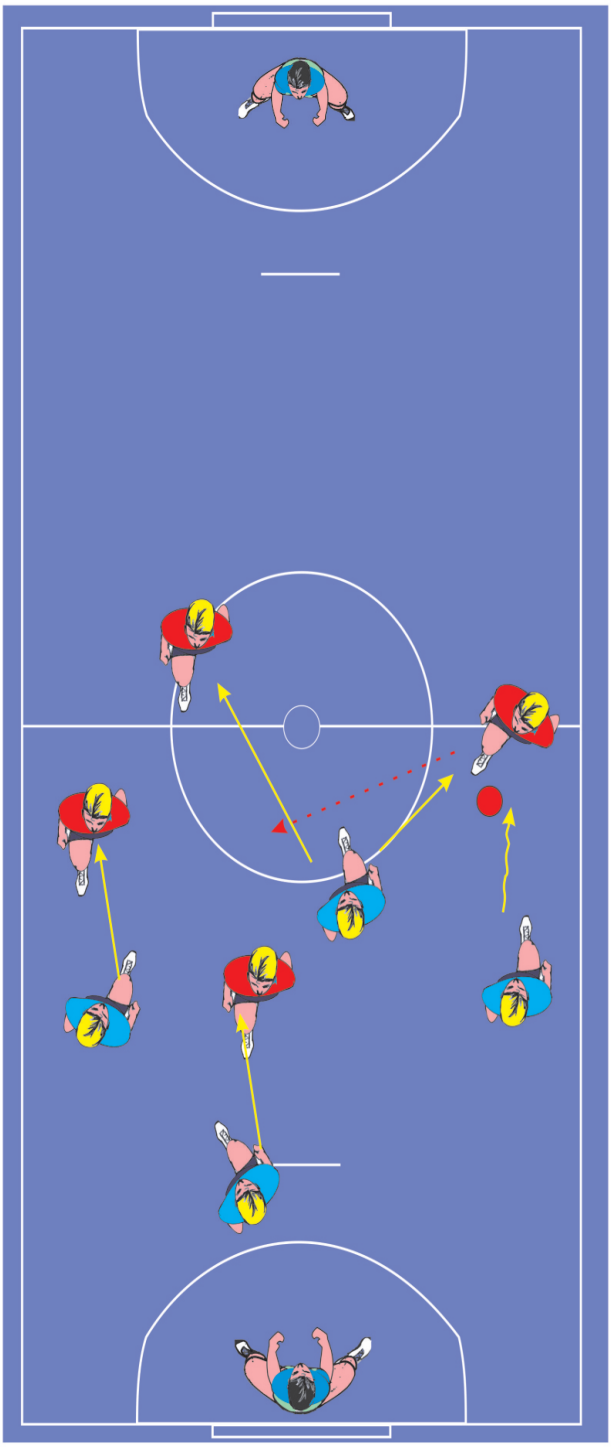
DEFENSA HOMBRE A HOMBRE AL COMPLETO

Cada jugador se ocupa de un contrario pero teniendo en cuenta cerrar la lineas de pase para evitar posibles filtraciones del equipo contrario

Velocidad.

Recorrido del balón.

Balón.



Gráfica Nº28

DEFENSA HOMBRE A HOMBRE CON PRESION AL HOMBRE DEL BALON, REALIZANDO UNA Y DOS COBERTURAS

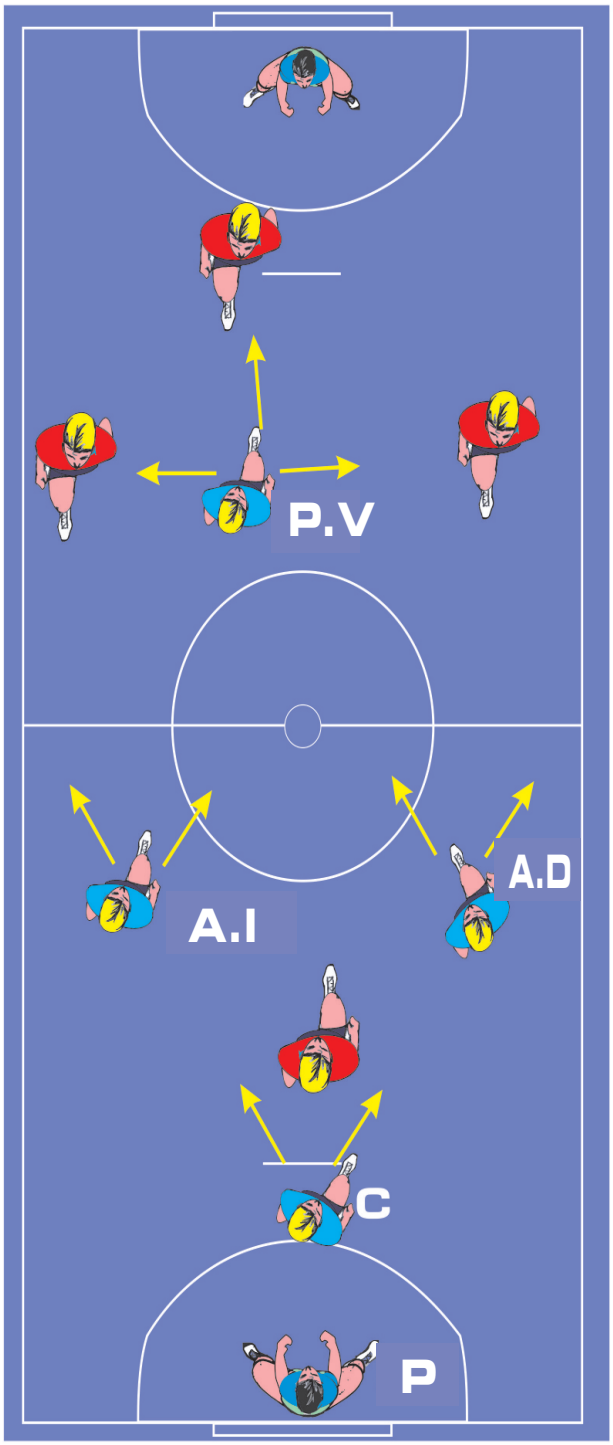
Marcación que se realiza en jugadores de alto nivel, se puede realizar en tres cuartos y media cancha pero presionando el balón y referenciando cada uno de los jugadores contrarios.

- Correr.
- Velocidad.
- Recorrido del balón.
- Balón.

3.4 DEFENSA MIXTA

Esta forma de defender es utilizada por equipo de élite que pretenden realizar una combinación exacta de la defensa en zona y la defensa hombre a hombre. Se pretende con este modelo defensivo evitar que se efectúen pases o filtraciones al jugador más avanzado del equipo contrario. Es importante determinar que el jugador defenderá en un 50% en zona y el otro 50% en hombre a hombre (Gráfica Nº 29). Encontraremos una defensa escalonada en la cual se ejecuta hombre a hombre a los jugadores más avanzados y los que no hayan pasado la mitad del campo se vigilaran desde las zonas defensivas. El marcaje debe mantenerse hasta que el balón salga de nuestro campo o acabe la jugada. Es característica importante de esta defensa que siempre el compañero va a ser auxiliado o ayudado por sus compañeros. La línea del balón es punto de partida importante para la ejecución de este tipo de defensa. (Gráfica Nº 30).

Por otra parte, cuando queremos recomponer el sistema defensivo después de un ataque se deben manejar conceptos de repliegues, temporizaciones, bloqueos, contraataques. (Gráfica Nº 31;32;33;34)



Gráfica Nº29

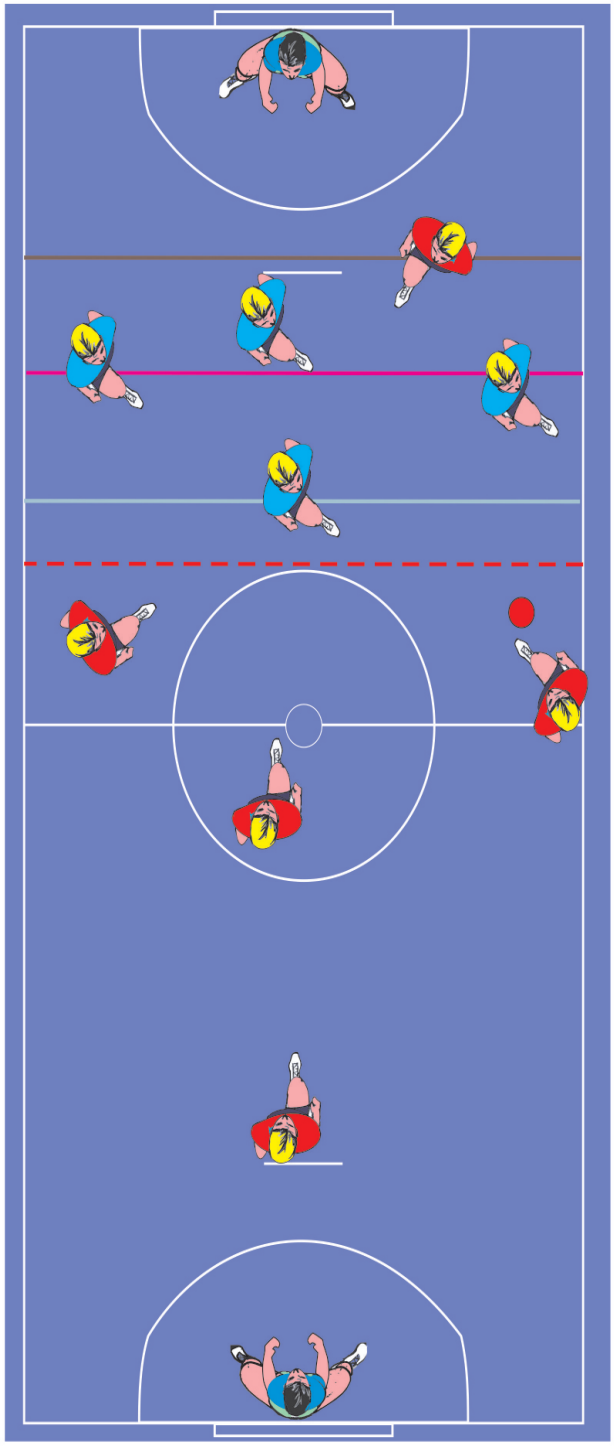
DEFENSA MIXTA

Se pretende con este modelo defensivo evitar que se efectuen pases o filtraciones al jugador mas avanzado de el equipo contrario.

Velocidad.

Diagonal izquierda.

Diagonal derecha.

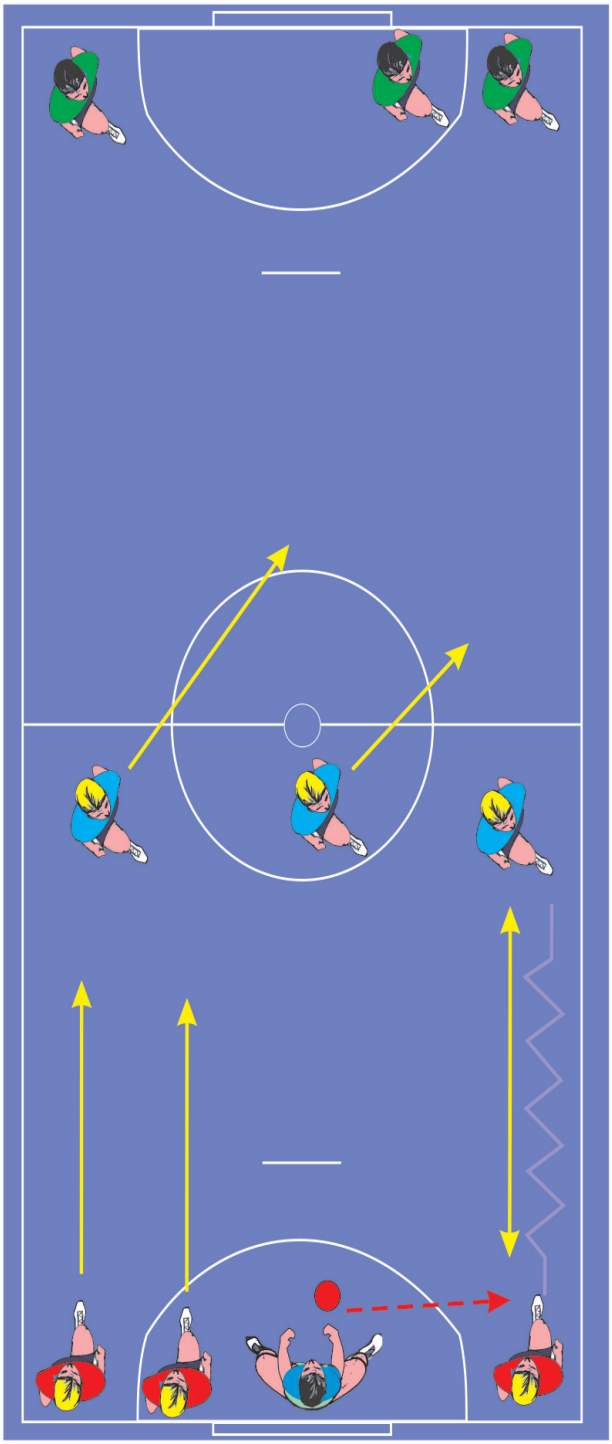


Gráfica Nº30

LINEA DE BALÓN

Es estar siempre detrás de la linea imaginaria que divide la cancha cuando el balón es ofensivo con un equipo y el contrario realiza la defensiva.

- Linea de balón
- 1ra linea de defensa
- 2da linea de defensa
- 3ra linea de defensa



Gráfica Nº31

REPLIEGUES

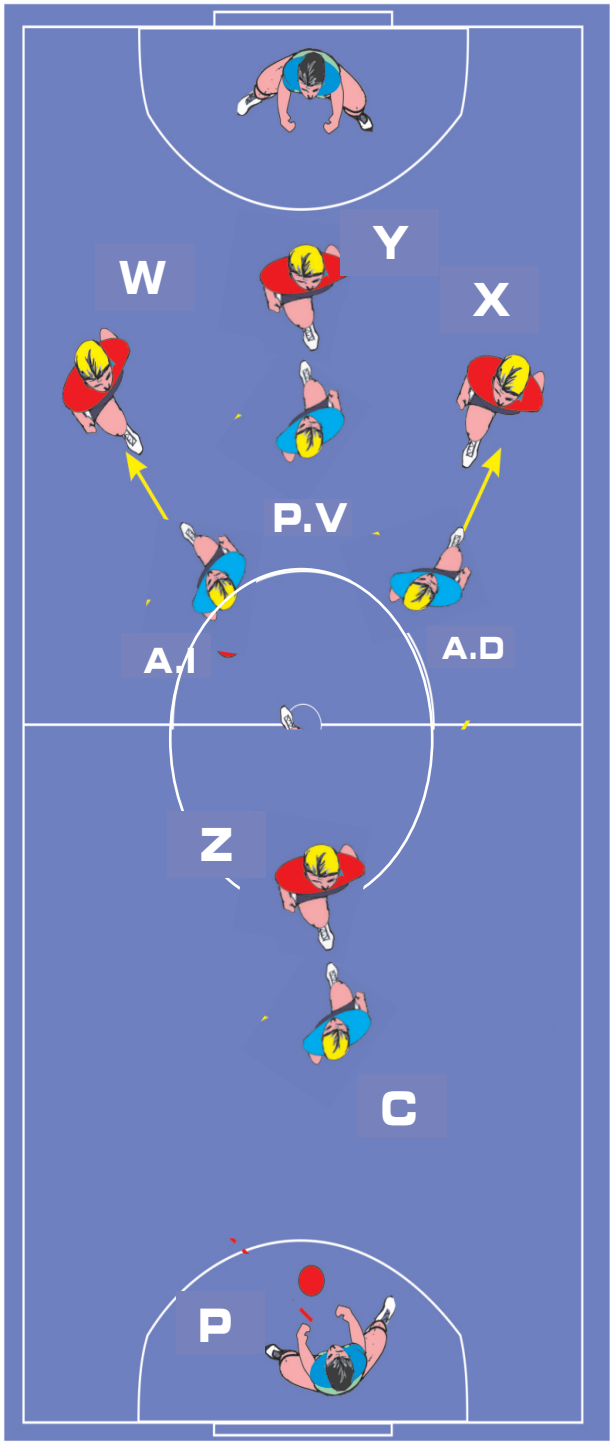
portero saca a un jugador el par defensivo de el balón tiene que ir hasta la linea de fondo para defender. Los 3 atacantes inicia transición defensiva contra los defensores azules que temporizan para la llegada del jugador.
Juegan 3 equipos de 3, el equipo que ha defendido (azul) descansa, el que ha atacado (rojo) defiende contra el que esta en espera (verde).

Velocidad.

Recorrido del balón.

Jugador transportando el balón.

Balón.



Gráfica Nº32

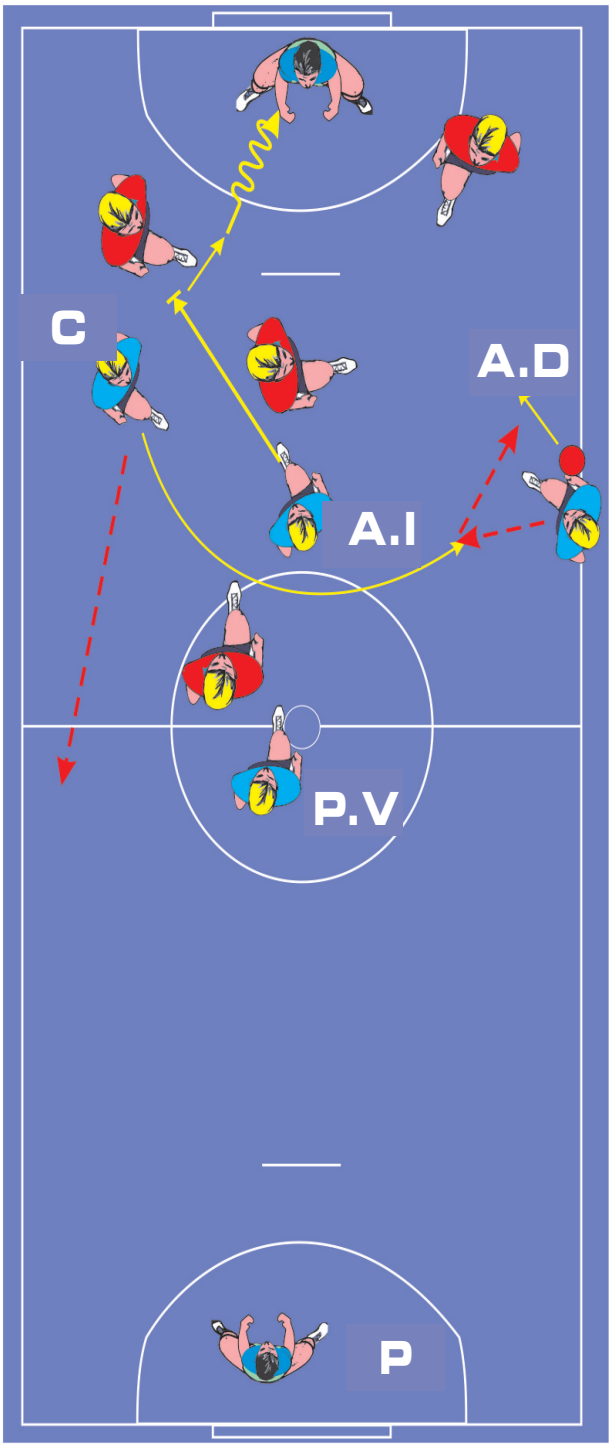
TEMPORIZACIONES

Cuatro defensores empiezan haciendo una formación 3x1 en el circulo central, los cuatro atacantes esperan posicionados en toda la pista , cuando el entrenador da la señal el portero atacante sacara de portería y el equipo iniciara el ataque.

Velocidad.

Balón.

Recorrido del balón.

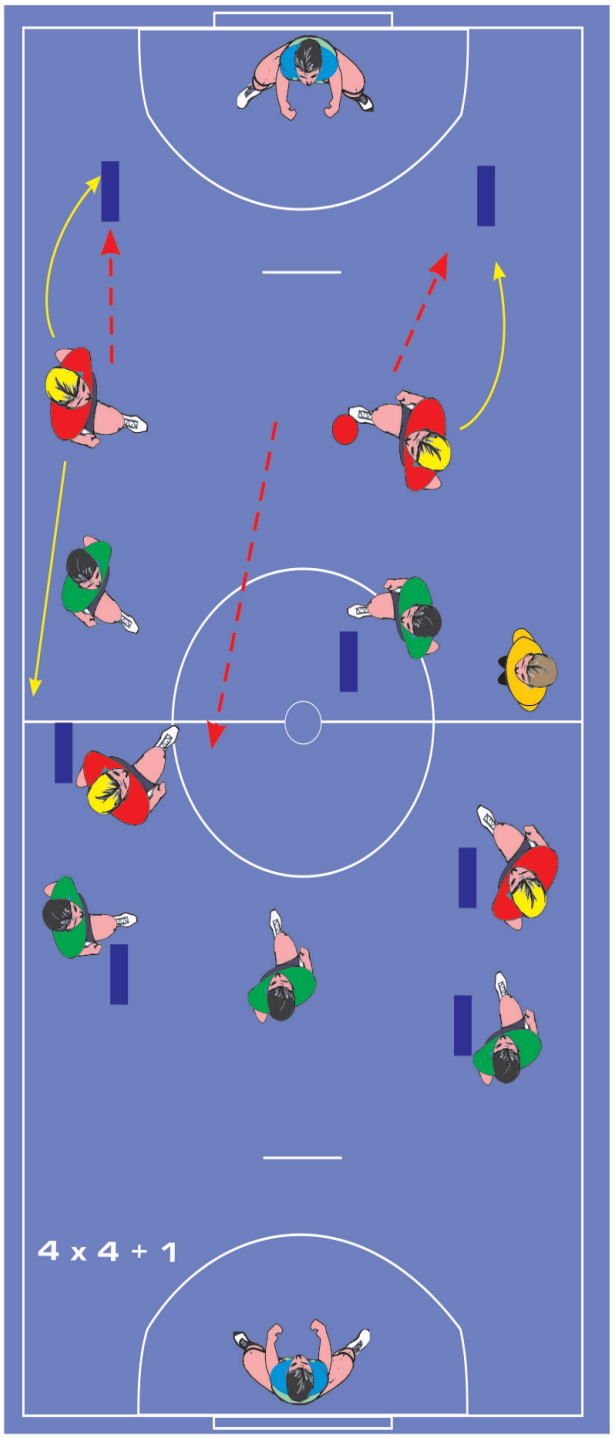


Gráfica Nº33

BLOQUEOS

A.D le saca a C donde A.I realiza bloqueo y se pasa por detrás de A.I para recibir el balón
C pasa al P.V y corre hacia la mitad y A.I llega a recibir el balón del P.V donde se realiza nuevamente.

Chut.
Bloqueo.
Recorrido del balón.
Balón.



Gráfica Nº34

CONTRA ATAQUES

Se juega un partido a tres toques, donde los jugadores del equipo con peto iran lanzando el peto al suelo a medida que van tocando el balón si pierden la posición para poder defender, tendrán que recoger el peto del suelo. Se puede recoger el peto mas cercano, El equipo que recupere el balón iniciara rápidamente para evitar dar tiempo a los defensores a recoger el peto y poder defender.

Velocidad.

Recorrido del balón.

Peto.

Balón.

3.5 PRINCIPIOS DE ATAQUE

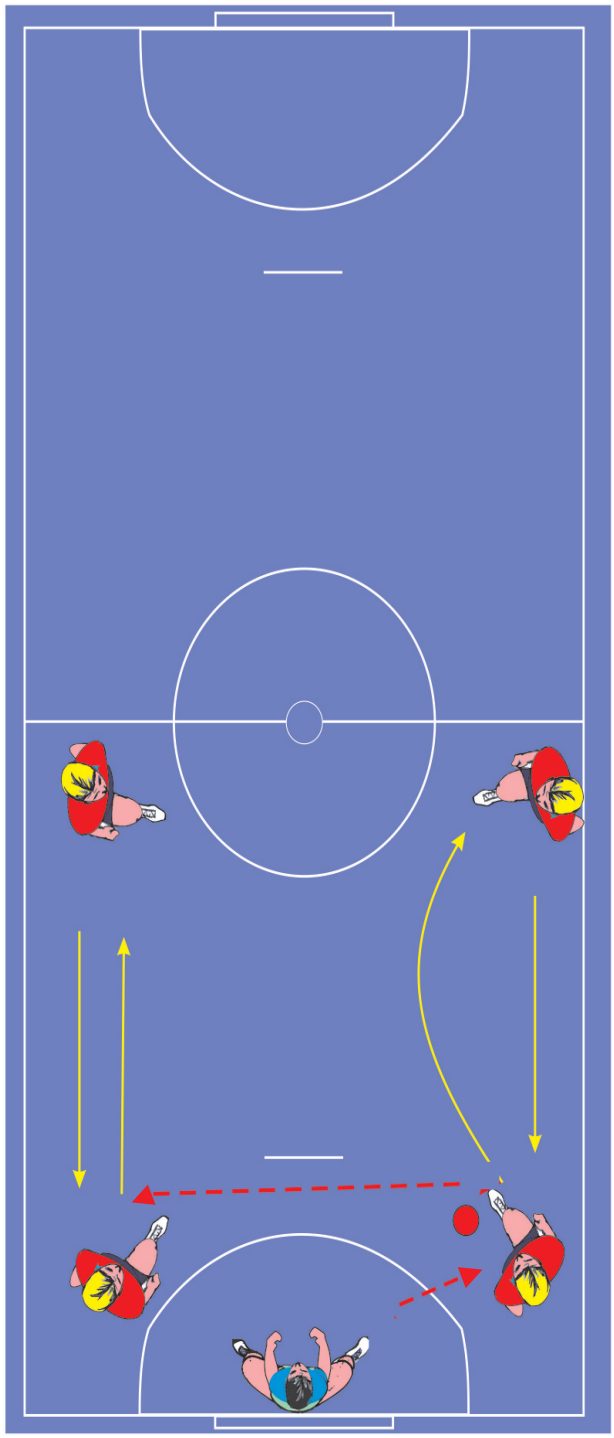
El ataque tiene como único objetivo conseguir el gol en la portería contraria. El ataque inicia siempre cuando el equipo tiene posesión de balón, sin importar el sitio del campo de juego en donde se recupere el balón. El ataque como movimiento ofensivo principal está conformado por diferentes momentos para su desarrollo. También es importante anotar que depende de la capacidad técnica de los jugadores, así como de preparación física para que las fases o los momentos del ataque se desarrollen en el momento y en el tiempo indicado para llegar a la anotación.

El docente – entrenador de FS tiene como tarea utilizando diferentes estrategias, la planificación de salidas y aperturas ya sea por el centro del terreno de juego o por los laterales, teniendo en cuenta la disposición táctica del equipo contrario y aprovechando las capacidades del propio equipo. De la misma forma, en el FS actual es indispensable la labor del portero – arquero al ataque, teniendo en cuenta que en muchas jugadas a la ofensiva es quien inicia el movimiento ofensivo determinado.

En la ejecución del ataque existirá la posibilidad de realizar movimientos por el centro, por las laterales, y se finalizará según se dé la superioridad numérica, que en el momento de conseguir el gol la denominaremos métrica.

Las fases a desarrollar en el ataque, son determinantes. Tomando conceptos de planificación, desarrollo y mantenimiento de la información el ataque debe dar como resultado una métrica, que se compone de rotación, rompimiento, filtración, superioridad numérica, finalización. (Gráficas Nº 35;36;37;38).

También hacen parte del ataque las acciones a balón parado que son determinantes y que todo equipo de élite debe entrenar. Hacen parte de estas acciones las faltas con y sin barrera, saques de banda, tiros de esquina, saques de centro. (Gráficas Nº39;40;41; 42).



Gráfica Nº35

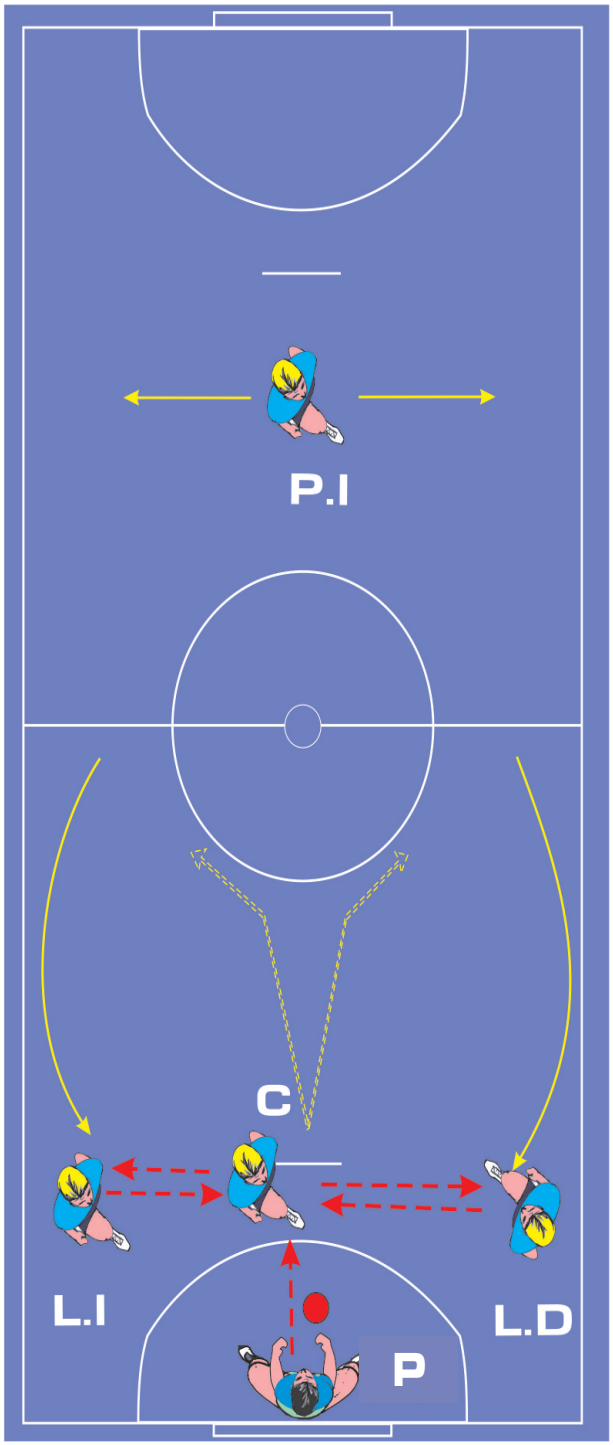
ROTACIÓN (PARALELA)

Son movimientos que se realizan paralelamente y se pasa el balon horizontal

Velocidad.

Recorrido del balón.

Balón.



Gráfica Nº36

ROTACIÓN (CARRUSEL)

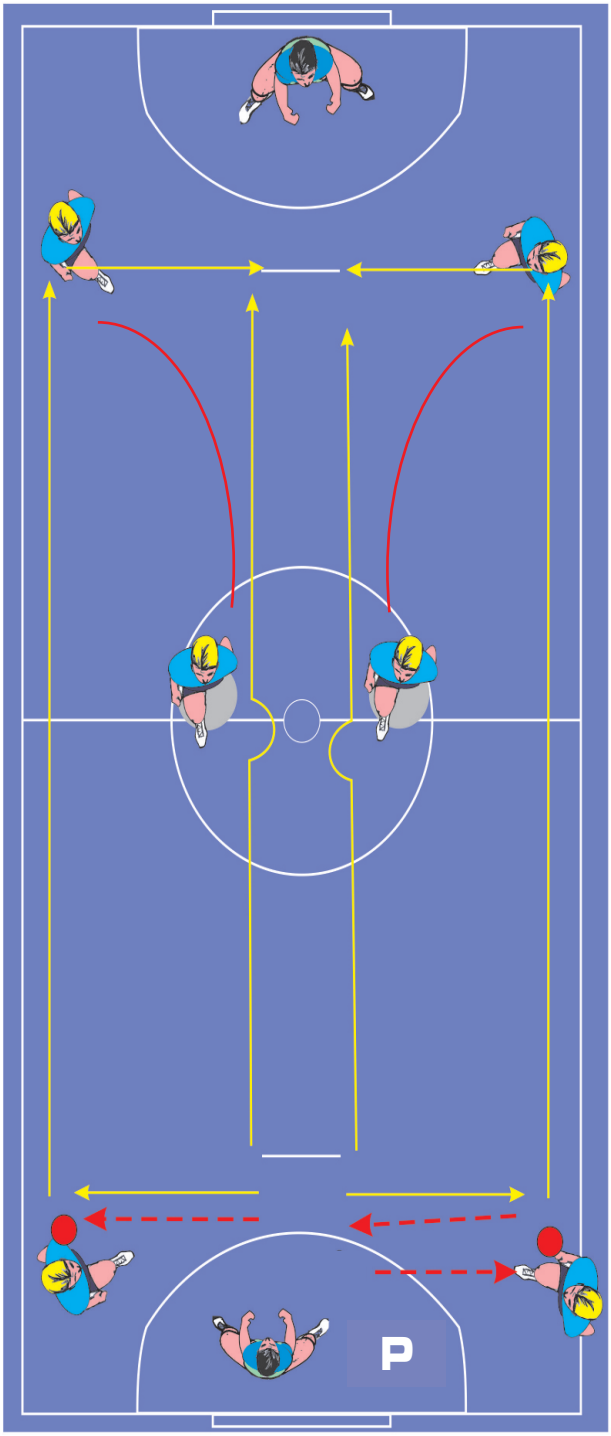
El portero P le saca a C este le pasa al jugador A.D y hace cambio de ritmo hasta la mitad del campo, entrando por el mismo lado donde se pasa el balón, el jugador A.D trasporta hasta la mitad del campo y pasa el balón a A.I y el mismo jugador hace el cambio hasta la mitad del campo entrando al mismo lado donde pasa el balón; el jugador A.I hace el mismo movimiento que realizan los jugadores A.D y C. El P.V se mueve al lado contrario donde está el balón.

Cambio de ritmo al lado opuesto.

Desplazamiento del jugador

Recorrido del balón.

Balón.



Gráfica Nº37

ROTACIÓN (ESCUADRA)

El portero descarga al jugador A, este jugador transporta hasta la mitad del campo descargandole al jugador D, el jugador A corre hasta la mitad del campo , entrando de espalda hasta el segundo punto penalti y ocupando el puesto de el jugador B, el jugador B, queda en el puesto de el jugador A y realiza el mismo movimiento del jugador A

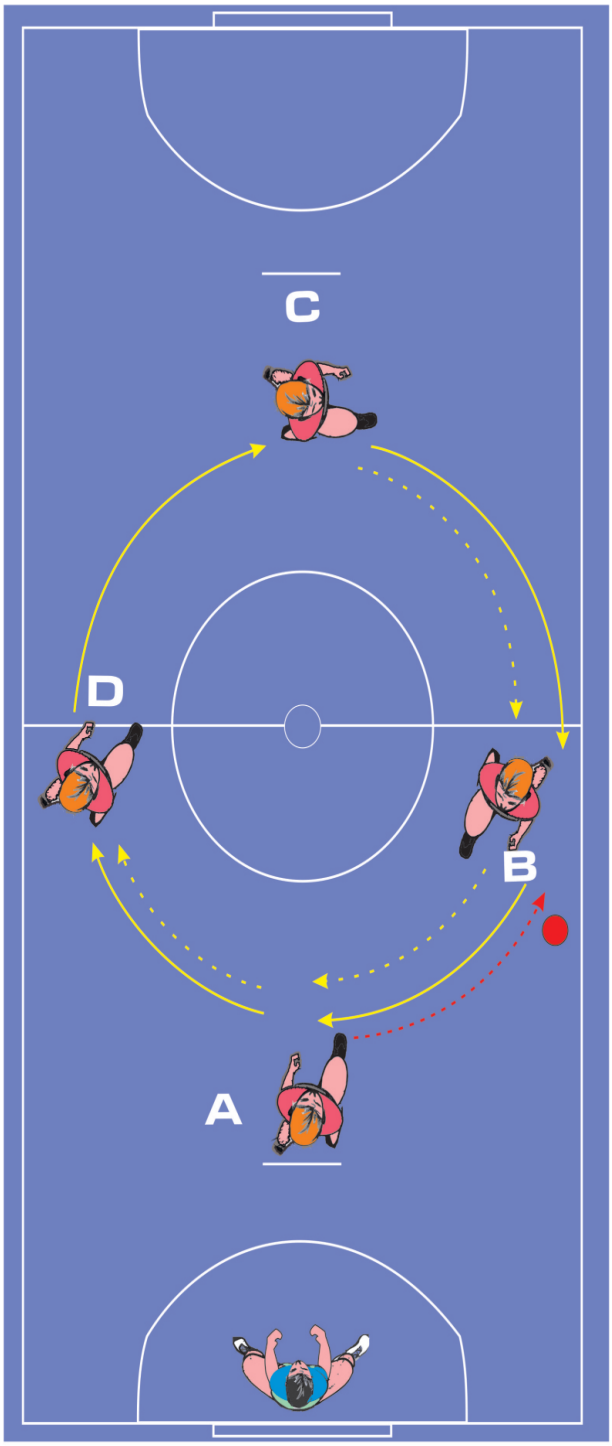
Velocidad.

Recorrido del balón.

Finta.

Desplazamiento con giro de 180 y continua el mo vimiento a entrar por la lateral.

Balón.

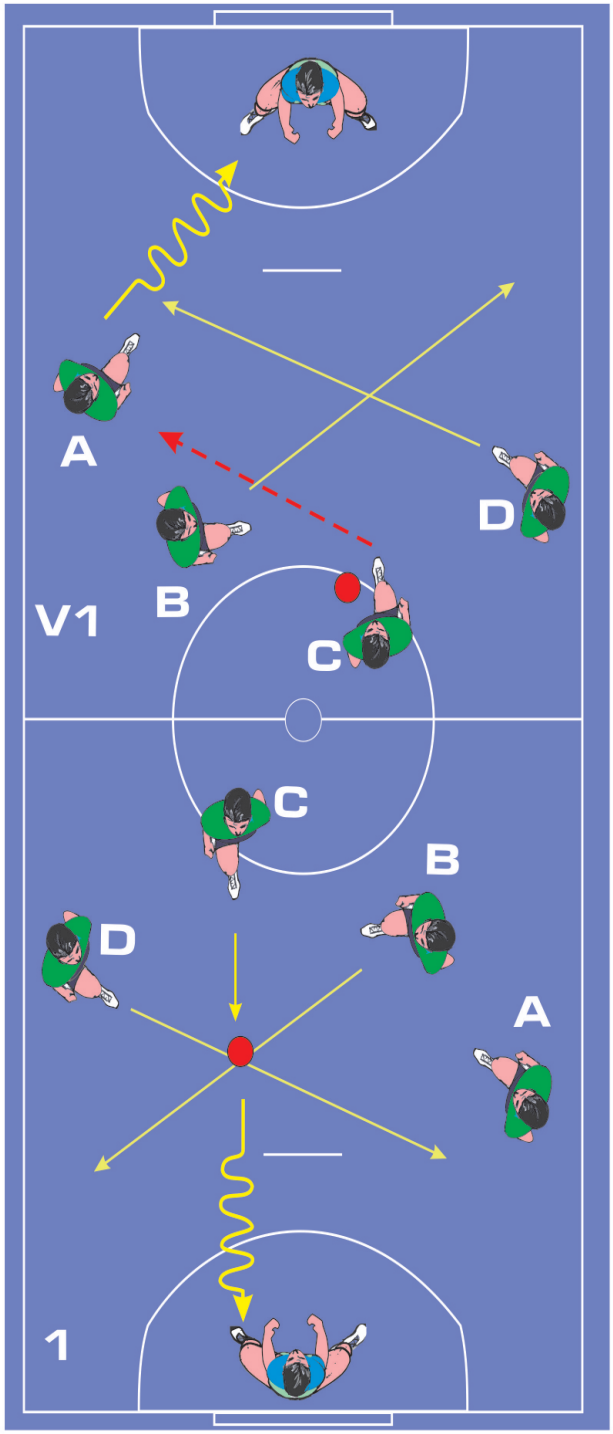


Gráfica Nº38

ROTACIÓN (CIRCULAR)

El jugador A pasa el balón al jugador B, el jugador B transporta hasta la mitad y le descarga al jugador C, el jugador realiza el movimiento y le entrega al jugador D.
Como variante se debe realizar el ejercicio por la derecha e Izquierda.

Desplazamiento de jugador.
Recorrido del balón.
Rotación del jugador.



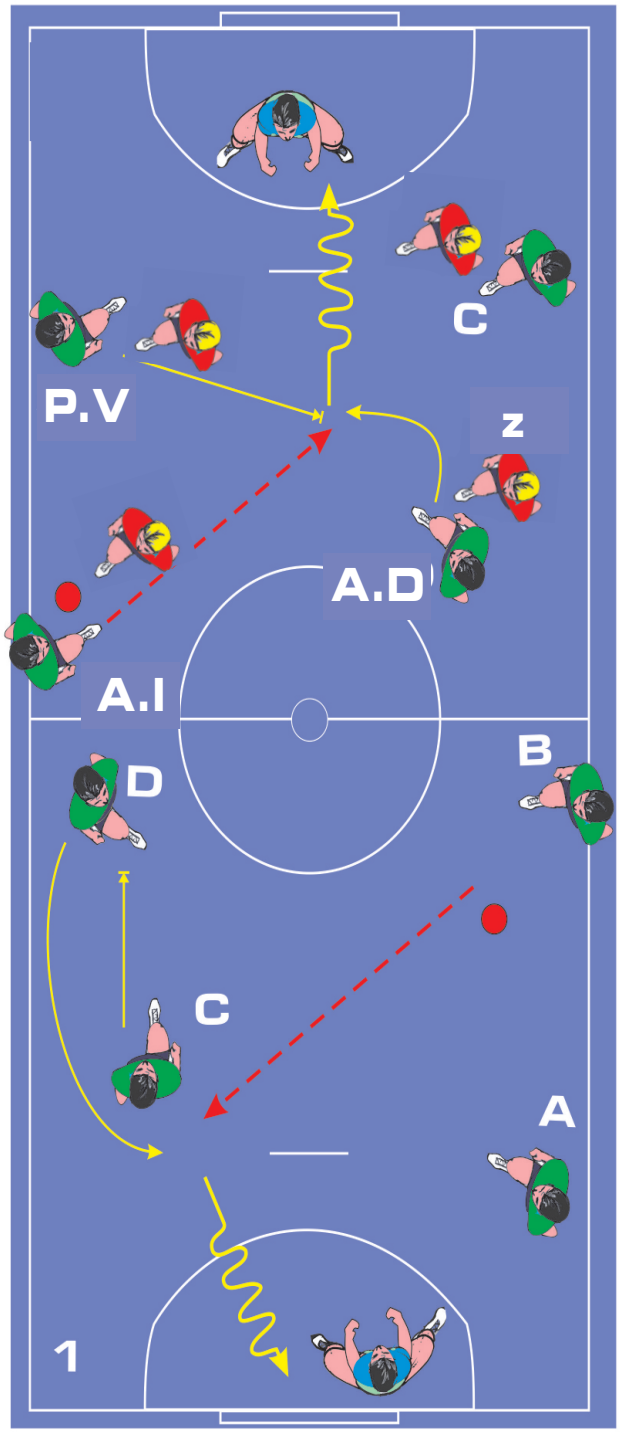
Gráfica Nº39

FALTA CON BARRERA

JUGADA 1:
B se cruza de izquierda a derecha, cualquier jugador de la barrera que salga a marcar nos dejara espacio para que C golpee el balón directo a puerta

VARIANTE 1:
Si el jugador que esta fuera de la barrera, va a cerrar la entrada d, C pasa el balón a A

Chut.
Recorrido del balón.
Velocidad.
Balón.



Gráfica Nº40

SAQUE DE BANDA

JUGADA 1:
C, bloquea al marcador (D); D entra por detrás para recibir el saque de (B) y finalizar el movimiento.

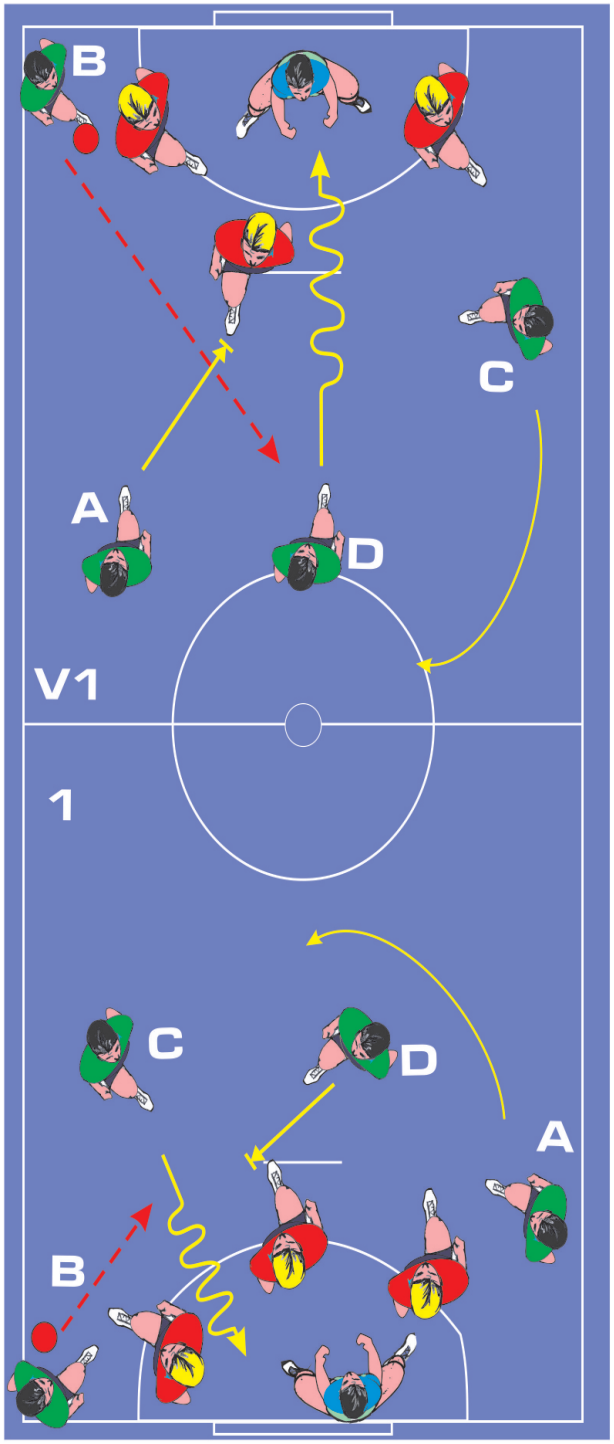
VARIANTE 1:
A.D. bloquea a Z
C corre y recibe de A.I y pisa para que P.V finalice

Chut.

Recorrido del balón.

Bloqueo.

Balón.



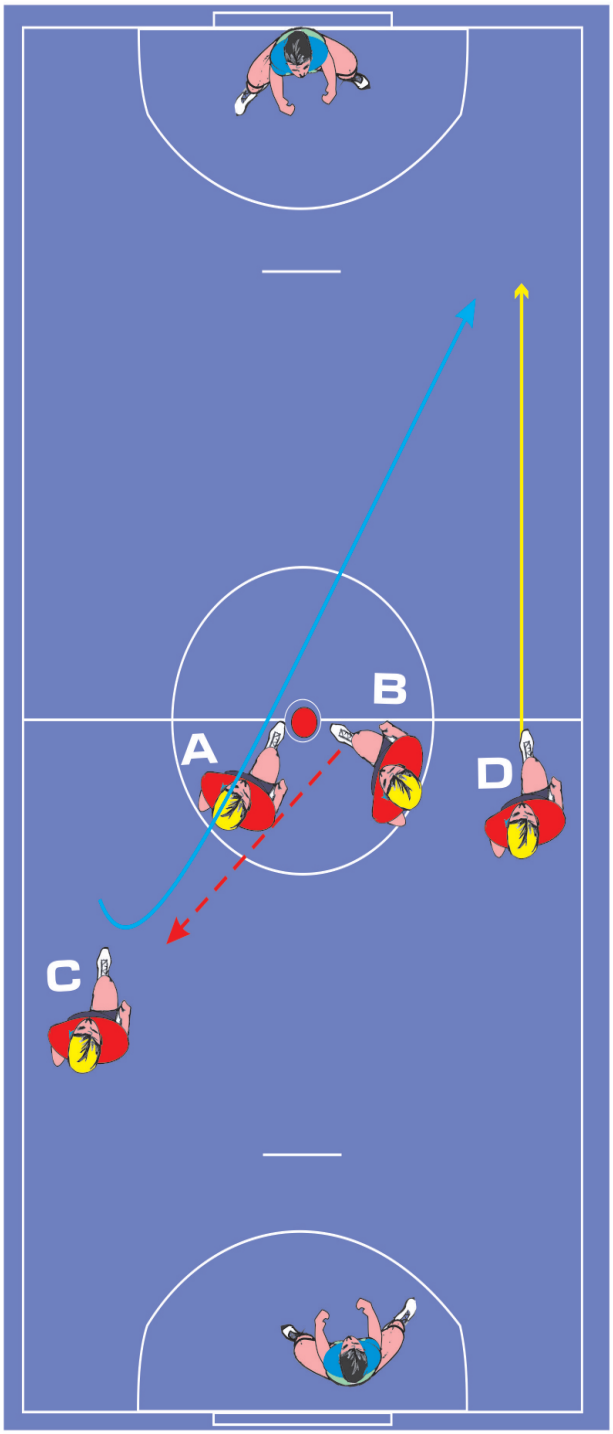
Gráfica Nº41

TIRO DE ESQUINA

JUGADA 1:
D bloquea marcador de C:
B saca a C para que realice un tiro directo. A baja a cerrar.

VARIANTE 1:
A bloquea a marcador D.
B saca a D para finalizar el tiro directo, C baja a cerrar.

Chut.
Recorrido del balón.
Bloqueo.
Velocidad.
Balón.



Grafica Nº42

SAQUE DE CENTRO

El jugador A le pasa al jugador B, el jugador B le pasa al jugador C, este levanta en diagonal al jugador D, este jugador corre, recepciona y realiza el chut a portería.

Velocidad.

Recorrido del balón.

Balón.

Elevación balón

CAPITULO 4.

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL SALA

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL SALA

Mencionábamos anteriormente que cada etapa resulta de la precedente. La preparación física, debe estar planificada con elementos de técnica, táctica y estrategias en donde el espacio, las repeticiones, el número de jugadores indicara la intensidad de cada uno de los ejercicios. Basados en el componente táctico podemos realizar ejercicios de mantenimiento del balón, de rotaciones y desplazamientos.

Los esfuerzos que solicita el FS, para la ejecución del juego real, son de alta exigencia y el jugador debe estar preparado para soportar esfuerzos cortos, repetidos durante cierto tiempo. El jugador de FS debe estar entrenado para ejecutar acciones relevantes de alta intensidad y corta duración como desplazamientos ofensivos y defensivos, pases, controles, regates, tiros a portería, fintas, acciones del portero tratando siempre que estas acciones se ejecuten a la mayor velocidad posible. La mecánica del juego, hace que los ritmos del juego sean cambiantes lo que determina que la preparación física debe de adaptarse a esta situación de cambio, haciendo de la especificidad un factor importante, tomando modelos metodológicos clásicos y modelos actuales de entrenamiento.

La características del FS, parten desde la búsqueda del jugador multi funcional, el cual debe ejecutar acciones técnicas perfeccionadas, poseer velocidad gestual, y someterse al aumento de la intensidad en la acción real de juego. Estas condiciones permitirán que el jugador pueda ser utilizado en varias posiciones de juego potenciando las capacidades tácticas del equipo.

En el capítulo de fundamentos técnicos mencionábamos que al formar a los niños por medio de metodología global deberíamos hacer una directa relación con las capacidades coordinativas. En el componente de preparación física, debemos hacer una directa relación con las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) sin dejar de desarrollar ejercicios que utilicen las dos capacidades. (N. Mariño , 2012)

Nos proponemos entrenar de forma integral los componentes técnicos, tácticos, estratégicos y físicos, en donde el principal protagonista es el balón el cual estará presente en todos los momentos de la planificación del entrenamiento.

Los ejercicios integrados son una “Metodología específica que permite entrenar la preparación física en los deportes de equipo combinando y mezclando capacidades físicas y acciones técnicas, tácticas, estratégicas y psicológicas dentro de un mismo ejercicio para obtener la máxima similitud entre el entrenamiento y la competición” (X. Palau, 2011). En el anterior concepto el autor invita a la conformación de una sinergia entre factores: (Gráficas Nº 43;44;45;46;47;48; 49).

Factores condicionales: todos los relacionados con los procesos de la mejora de la condición física.

Factores motrices: todos los relacionados con la calidad de ejecución técnica.

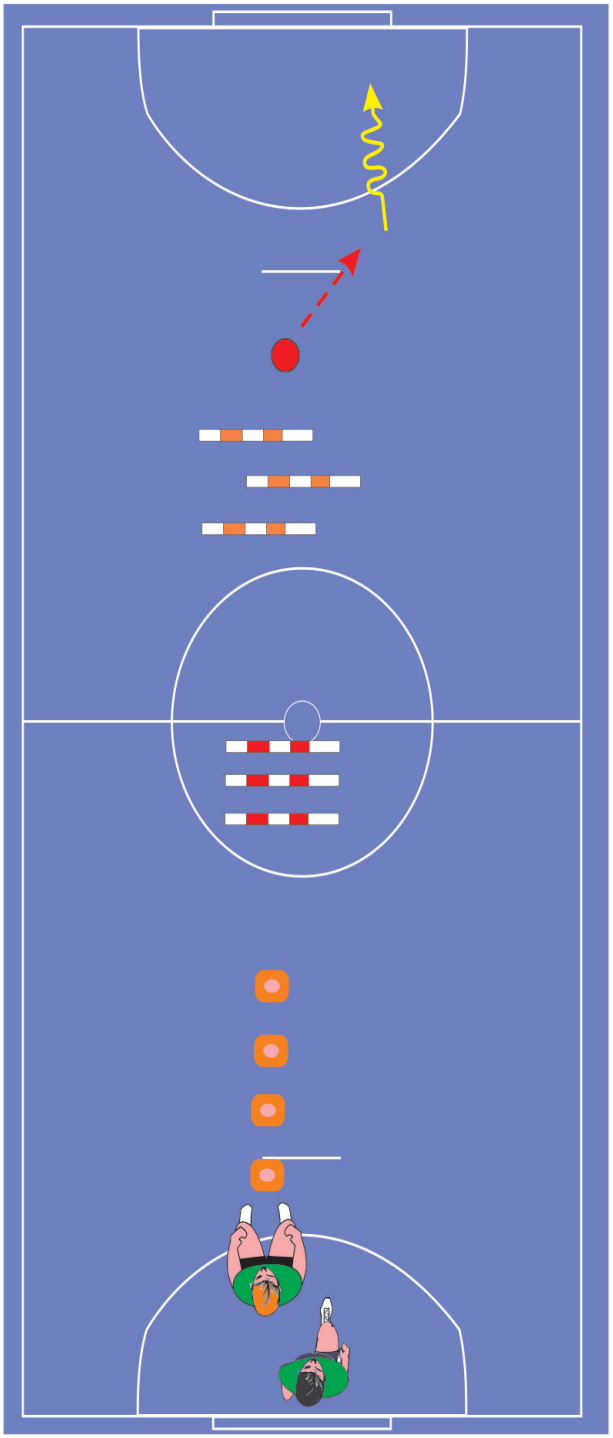
Factores de percepción y decisión: todos los relacionados con la calidad del proceso de percepción del entorno y toma decisión (pensamiento táctico).

Factores de recepción de información: todos los relacionados con el análisis y el proceso de datos por parte de los jugadores/as.

Factores psicológicos: todos los relacionados con la gestión interna y externa e individual y colectiva en situaciones reales de juego.

En los ejercicios integrados multidireccionales deben estar incluidos trabajos de fuerza útil, resistencia, velocidad y flexibilidad.

La condición física es uno de los factores que determina la capacidad del deportista para rendir durante una competición. La capacidad física individual contribuye a mejorar el rendimiento colectivo en los deportes de equipo .

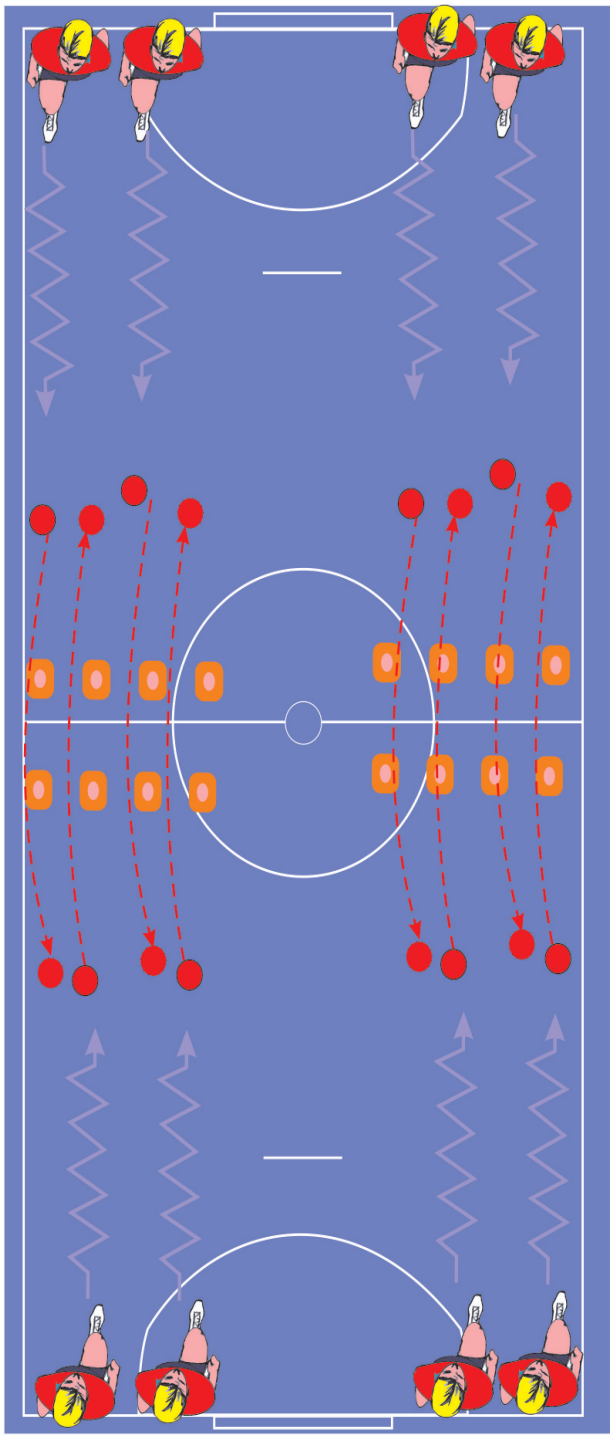


Gráfica Nº43

EJERCICIO MULTI DIRECCIONAL 1

El jugador realiza el salto a dos pies, a continuación realiza sprint hasta la mitad del campo, posteriormente realiza skeeping y slalom, conduciendo el balón y haciendo el chut a portería.

- Recorrido del balón.
- Balón.
- Chut.
- Skeeping.
- Slalom.



Grafica Nº44

EJERCICIO MULTI DIRECCIONAL 2

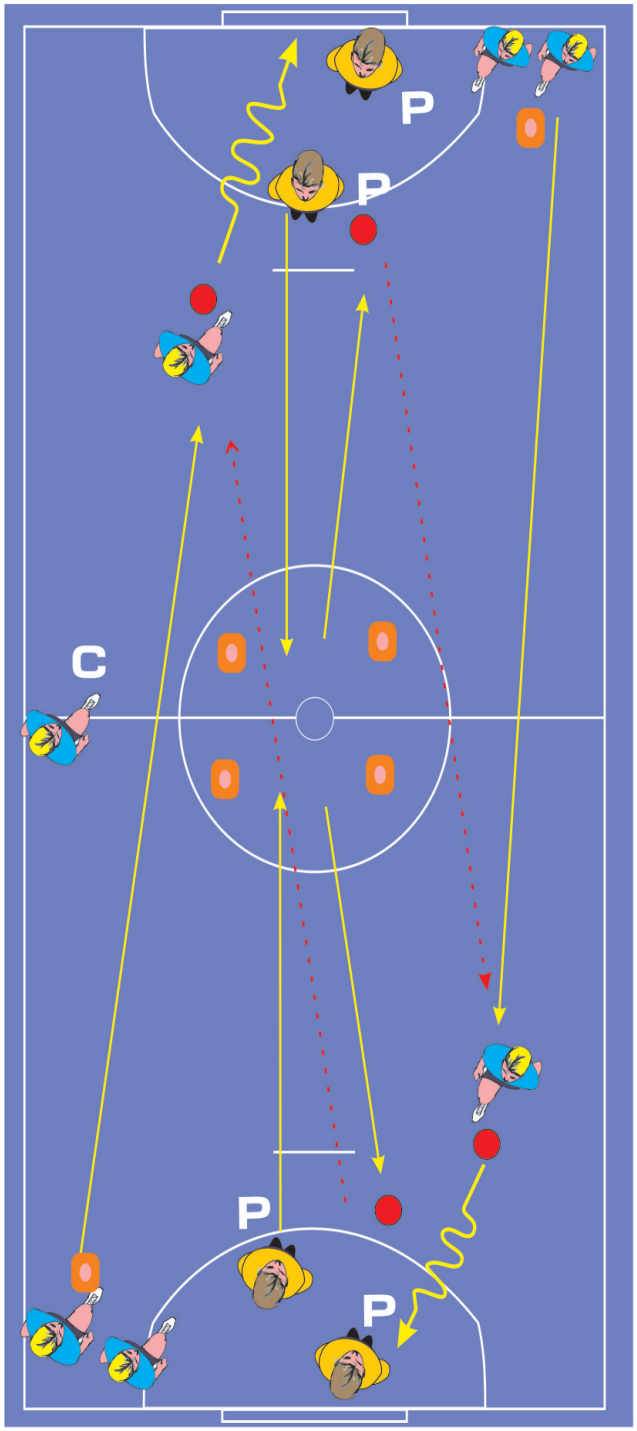
Se conduce de Balón desde el fondo de la cancha hasta el cono que estará situado a tres metros antes de la linea divisoria el cual toca con una mano y regresa nuevamente a la linea de fondo.
Este ejercicio lo realiza durante un minuto, pasando dicho tiempo realiza intercambio de balón con los jugadores del lado contrario

Jugador transportando la pelota.

Recorrido del balón.

Cono.

Balón.



Grafica Nº45

EJERCICIO MULTIDIRECCIONAL 3

Dos porteros y dos jugadores se ubican en la linea de fondo donde el portero saldrá en velocidad hasta el cono, al tocar el cono el jugador saldrá en velocidad para recibir el lanzamiento del portero donde lo controlará, conducirá y rematará.

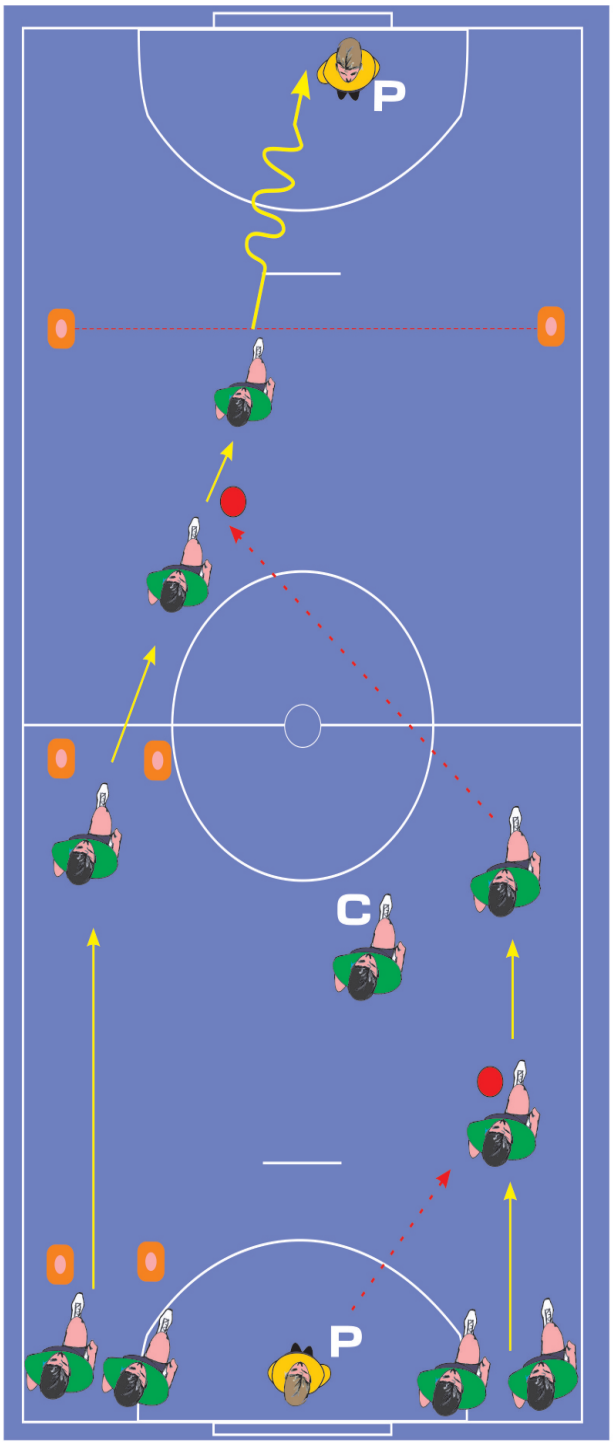
define frente al portero.

Chut.

Recorrido del balón.

Velocidad.

Balón.

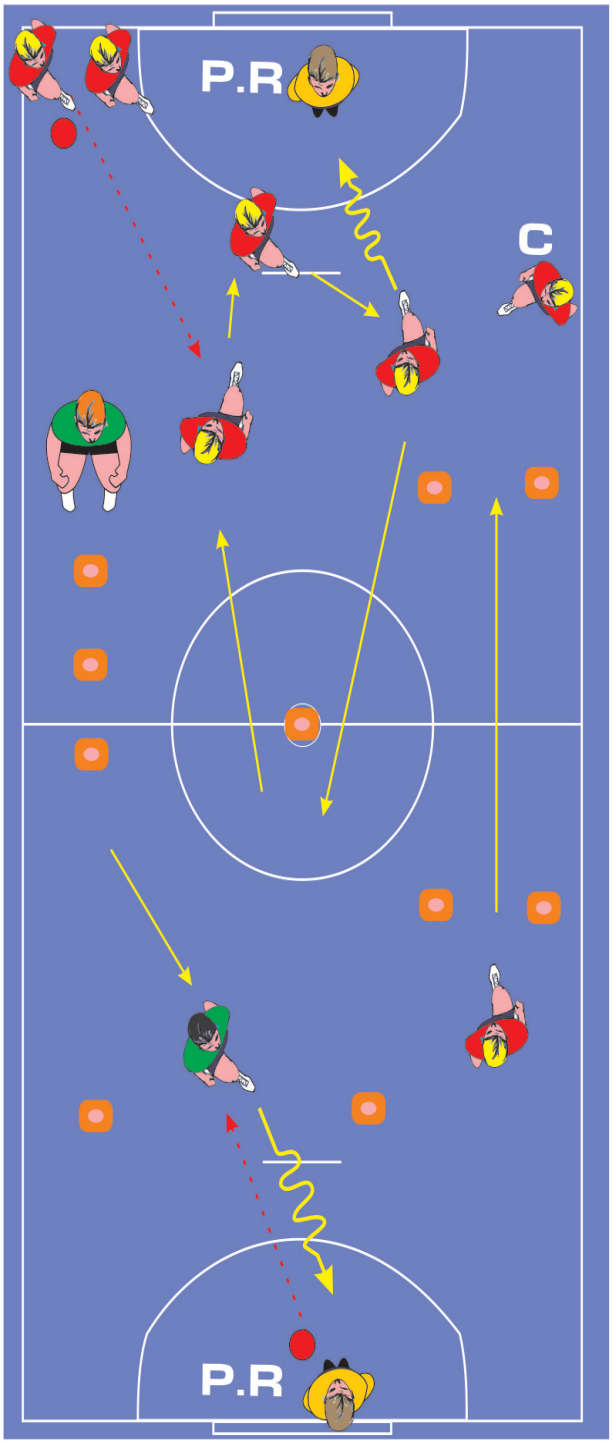


Grafica Nº46

EJERCICIO MULTI DIRECCIONAL 4

Sprint 20 mts, desplazamiento hacia el balón, conducción 2 toques chute a portería antes de llegar a los 10 mts. A la vez portero pasa balón, jugador pasador conduce como máximo 2 toques y pasa en diagonal al jugador receptor. Los porteros cada 5 acciones hacen cambio de portería

Chut.
Linea de balón
Recorrido del balón.
Velocidad.
Balón.



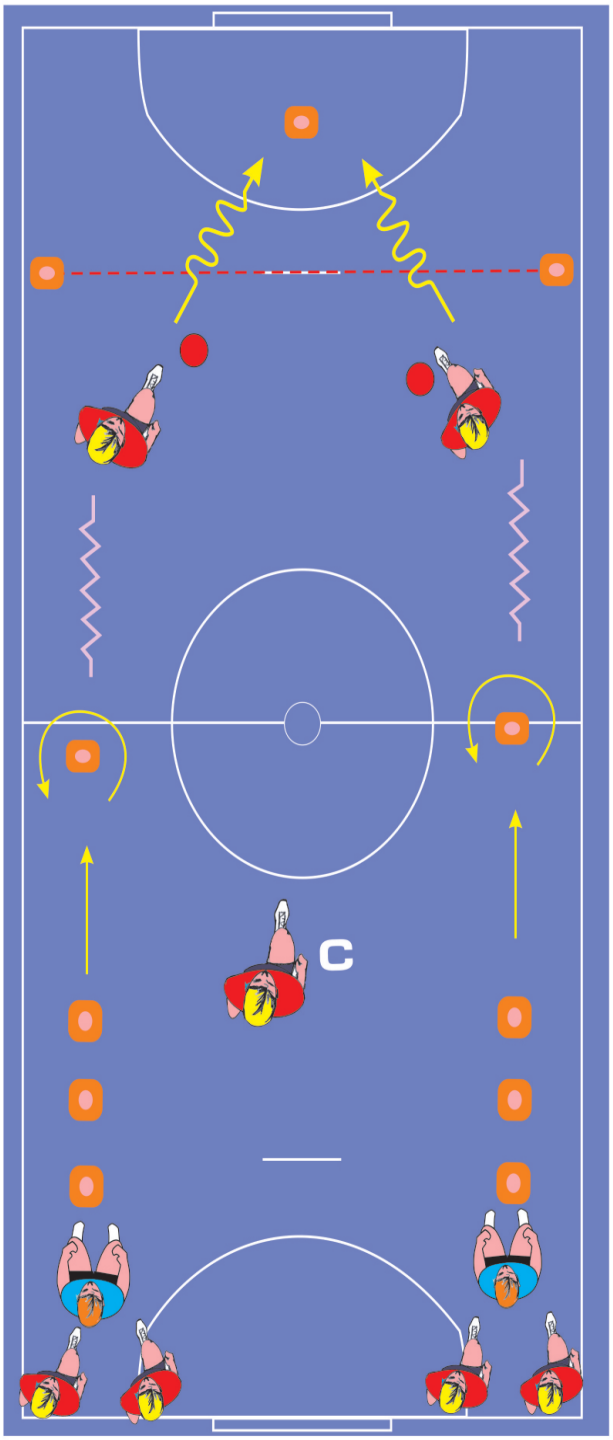
Grafica Nº47

EJERCICIO MULTI DIRECCIONAL 5

Grupo Verde salto a dos pies a tres conos, velocidad de reacción, elasticidad de piernas y pliometría spring hacia el balón pasando por el portero y chut sin conducción a porteria a una distancia de 10 a 12 mts

Grupo Rojo: spring a conos de 10 mts x 10 mts salida hacia el balón pasando hacia la esquina uno por uno, chut, y el pasador va a defender uno por uno

Chut.
Recorrido del balón.
Velocidad.
Salto de conos.
Balón.

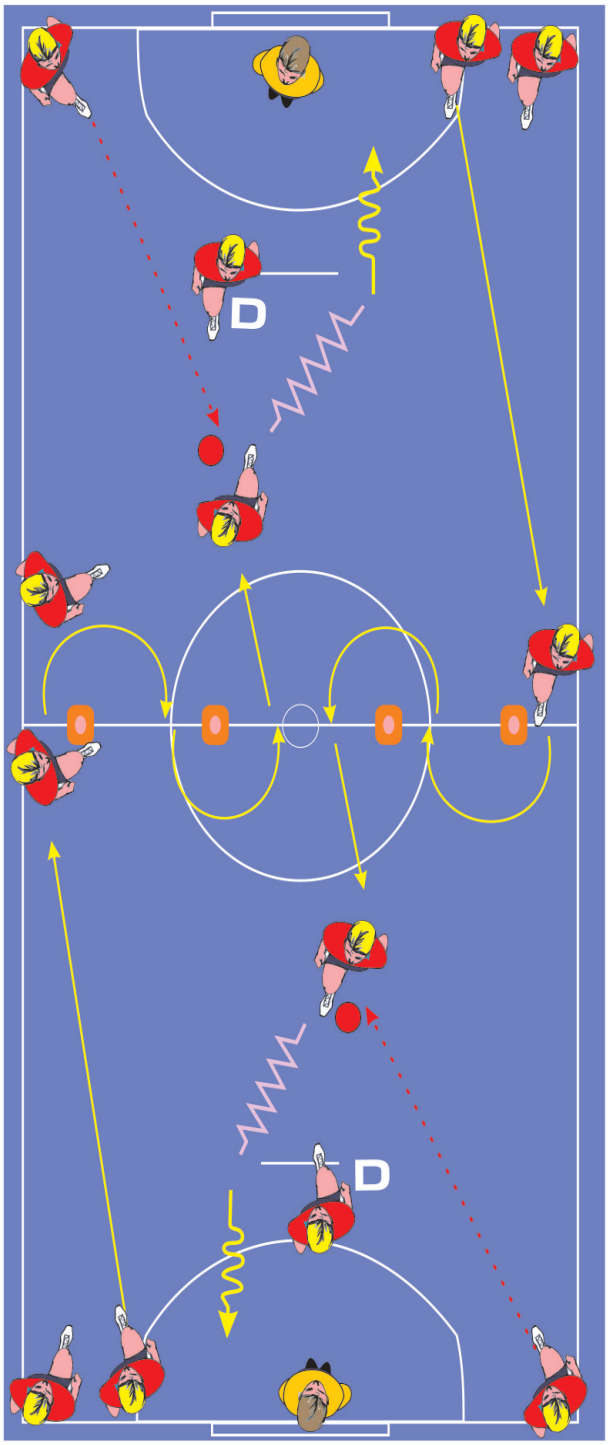


Gráfica Nº48

EJERCICIO MULTI DIRECCIONAL 6

Los jugadores salen rápido para saltar 3 conos con pies juntos, continúan al sprint realizando un giro completo al poste, salen del giro y buscan el balón para conducirlo con 3 toques máximo y chutar contra el poste que esta en el área de portería, no pueden chutar después de los conos que forman una linea imaginaria a 10 mts.

- **Chut.**
- **Linea de balón**
- **Jugador transportando la pelota.**
- **Velocidad.**
- **caminata en circulo.**
- **Balón.**
- **Salto de conos.**



Gráfica Nº49

EJERCICIO MULTI DIRECCIONAL 7

Con la indicación del entrenador los jugadores salen en sprint hasta el medio campo, giran al primer cono y al segundo para controlar el balón que viene del jugador pasador de la esquina el jugador pasa a ser defensa y crear un 1x1

- Chut.
- Recorrido del balón.
- Jugador transportando la pelota.
- Velocidad.
- caminata en circulo.
- Balón.

Las manifestaciones de la fuerza en el FS, se ven reflejadas en momentos específicos y en acciones relevantes del juego. Para vencer la inercia del propio cuerpo (desplazamientos, aceleraciones, deceleraciones, saltos, cambios de dirección, arrancadas y paradas), para superar la resistencia de los adver-sarios (situaciones de oposición física, cargas, luchas, tackling, choques), para vencer la inercia del balón (golpeos, despeje, tiros, desvíos, amortiguamientos, semiparadas, paradas, blocajes).

En el ámbito deportivo existen dos términos que se relacionan muy a menudo fuerza (manifestada o aplicada) y tiempo. Ambos correlacionan dando lugar a un tipo de manifestación condicional a la que denominamos fuerza explosiva (González Badillo, 2000; González Badillo y Ribas, 2002).

En este caso, el fútbol sala se caracteriza por el desarrollo de episodios de juego breves y de intensidad máxima relevantes para el marcador que movilizan fundamentalmente cualidades de fuerza y velocidad. Según lo indicado en el párrafo anterior son las acciones cortas y explosivas las que resultan más determinantes en un partido de fútbol sala.

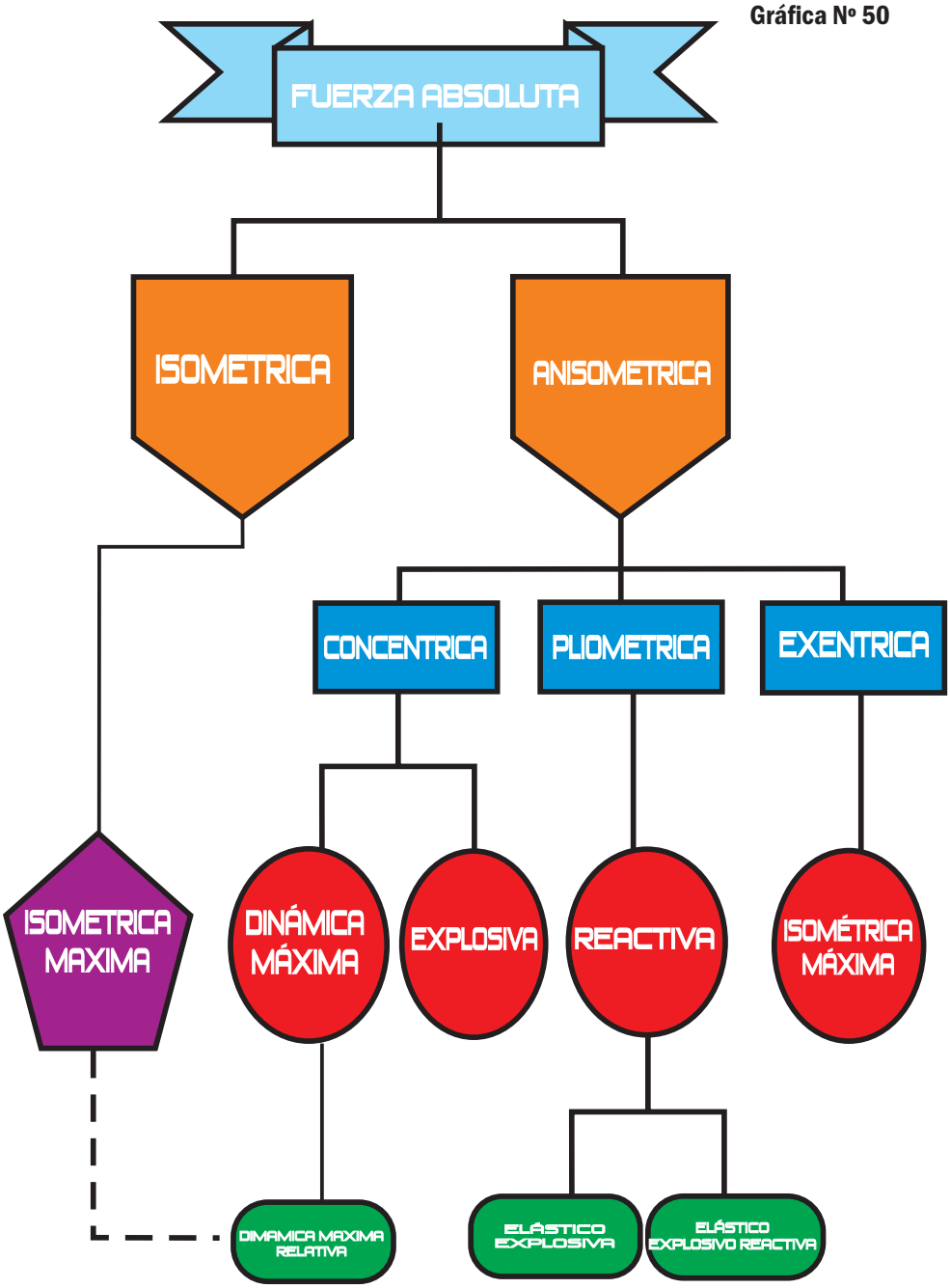
Según Bompa (2003), un jugador requiere las siguientes manifestaciones de potencia:

Potencia de Arranque. Un jugador deber ser rápido percibiendo un estímulo y procesando la información, al mismo tiempo deber generar la máxima fuerza en el menor tiempo, para proporcionar una respuesta inmediata y efectiva.

Potencia de aceleración y desaceleración. Conseguir la más alta frecuencia de zancada, la menor fase de contacto posible cuando la pierna toma contacto con el piso, y la más alta propulsión cuando la pierna empuja en contra del piso, para lograr un potente impulso hacia delante. Además debe ser capaz de frenar el movimiento con la menor inercia posible. Imprescindible para disponer de un buen cambio de ritmo.

Clasificación
Manifestaciones de la Fuerza(Gonzalez Badillo y Gorostiaga 2002)

Gráfica Nº 50



En ambos casos la ejecución técnico – táctica puede ir precedida de ejercicios de musculación como las sentadillas. Eso sí, las cargas utilizadas deben ser tales que permitan una ejecución a la máxima velocidad, manteniendo la técnica correcta. Del mismo modo se pueden incluir ejercicios como multi saltos o pliometría. Un ejemplo sería una situación de 2x1 en un campo de 10x10m. Los atacantes salen de la línea de fondo. Uno de ellos realiza multi saltos frontales entre 5 vallas de 20 cm de altura; el otro, laterales con vallas a la misma altura. El defensor realiza 10 sentadillas con un disco de 10 kg. Los atacantes deben finalizar en 10" su ataque, desde que acaban la ejecución de los ejercicios y solamente pueden dar dos toques.

Por tanto, tal y como se ha visto, cuando un jugador acelera, frena o cambia el ritmo, refleja expresiones máximas de potencia, pero también cuando golpea el balón o cuando realiza una entrada, e incluso cuando conduce, una gran parte del éxito de la acción dependerá de su capacidad para gestionar la máxima expresión de fuerza en el menor tiempo posible adaptándola a las demandas perceptivo espacio temporales que exige una determinada situación de juego, y a su nivel de destreza deportiva.

También debe tenerse en cuenta que hoy en día se utiliza una metodología más integrada, por tanto la progresión de los ejercicios utilizados en la sesión será de más analítica a más global. Pudiéndose intercalar ejercicios analíticos y globales, según el nivel de los deportistas (Lledo E, 2009).

A la hora de definir las cargas de trabajo se debe hacer referencia a varios conceptos: excéntrico y concéntrico (Cometti, 2000), sistema neuromuscular, reflejo miotático, relacionado directamente con la altura alcanzada en un salto en el que los músculos implicados son preestirados, elasticidad muscular, y órganos de Golgi (relacionados con la protección muscular) (Wilk et al 1993). Según García (2005) “Estos son los factores que intervienen para producir un incremento en la manifestación de fuerza potencia”.

Estos mismos autores afirman que las adaptaciones principales que sufre el organismo son de carácter neural. De acuerdo con esta afirmación y siguiendo la propuesta de García et al (2003) se pueden identificar tres fases:

1. Fase de preactivación: desde el momento en que aumenta la actividad mioeléctrica sobre los niveles basales hasta el momento de contacto con el suelo.

2. Fase de Activación: (contracción muscular excéntrica), desde el contacto con el suelo hasta la finalización del alargamiento muscular.

3. Fase de Contracción muscular concéntrica: donde se aprovecha la energía elástica acumulada anteriormente. Para utilizar de forma óptima dicha energía es necesario que la fase concéntrica suceda inmediatamente en el tiempo a la fase excéntrica. Si esto no se produce, la energía elástica acumulada se disipa en forma de calor.

En concordancia con los anteriores conceptos y de acuerdo a la evolución de la Potencia La velocidad se manifiesta de diversas maneras:

Velocidad de reacción: Velocidad gestual, Velocidad de desplazamiento, Resistencia a la velocidad.

Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible.

Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años.

Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema

neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad.

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya aplicar esta forma de entrenamiento al principio de temporada. (Rodríguez F y Ruiz J, 2014).

En cuanto a las aceleraciones en carrera, se ha afirmado que un jugador de fútbol sala realizada una media de 106 sprints por partido (Andrín, 2004). Otros autores hablan de 44,73 ± 1,43 esfuerzos de manera que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.

Resistencia a la velocidad: es la capacidad de mantener la máxima velocidad alcanzada durante el mayor tiempo posible. Este tipo de velocidad no es frecuente en el fútbol-sala, ya que se manifiesta a partir de los 80 metros. Trabajarla a partir de los 16 años, no antes (Palau X, 2009).

Es importante tener en cuenta que el jugador de FS requiere de diferentes manifestaciones de la velocidad dependiendo de la acción real de juego a desarrollar. El jugador Multifuncional de FS debe desarrollar diferentes velocidades y estar preparado para emplearlas ante cualquier exigencia del juego, así como debe estar en capacidad de pasar de una velocidad a otra en el menor tiempo posible durante el juego como se explica en la gráfica 50

La Velocidad depende de factores que determinan, la posibilidad de realizar esfuerzos repetidos por lo menos durante 7 minutos como mínimo en situación real de juego, y el cambio de una velocidad a otra en el menor tiempo posible (Mariño, N. 2014). Es importante tener en cuenta según Rodríguez F y Ruiz J (2014), los siguientes factores:

1. La capacidad de movilidad y rapidez de los procesos nerviosos.

2. La fuerza velocidad o fuerza explosiva.

3. La capacidad de relajación de los músculos.

4. Dominio de la técnica.

5. Intensidad de los esfuerzos volitivos.

6. Cantidad de fosfágenos (PC-ATP) en músculo y la velocidad de su resintesia.

Entre los Métodos y medios utilizados para el trabajo de la velocidad, de acuerdo a las exigencias en situación real de juego se destacan:

El Método de repeticiones (perteneciente a los métodos fraccionados de carrera). Consiste en repeticiones de esfuerzos de intensidad máxima o submáxima (95-100%), separadas por pausas de descanso, en las que la recuperación es completa. Método muy adecuado para los ejercicios de velocidad o fuerza explosiva de corta duración como por ejemplo el sprint, los saltos y los lanzamientos.

El método de Velocidad – Resistencia, se utiliza para desarrollar esta capacidad en todas las especialidades deportivas en que es necesario el cambio de ritmo y las aceleraciones, resistiendo a variaciones constantes de intensidad de estímulos.

Se corren distancias cortas proporcionales a la actividad que necesita un deportista 100 y 1000 metros. En el caso de los cambios de ritmo y aceleraciones son de 30 a 50 metros. El tiempo se determina de acuerdo con el 90-95% de las posibilidades del sujeto. Los tiempos de recuperación son más largos que en el «interval» (6-8 minutos). No es aconsejable aplicar esta forma de entrenamiento al inicio de la temporada.(F. Rodríguez, J Ruiz 2014)

En cuanto a las aceleraciones en carrera se ha afirmado que un jugador de FS realiza una media de 106 sprint por partido (Andrin, 2004). Otros autores hablan de 44,73 mas o menos 1,43
esfuerzos de maxima intensidad por jugador en cada partido

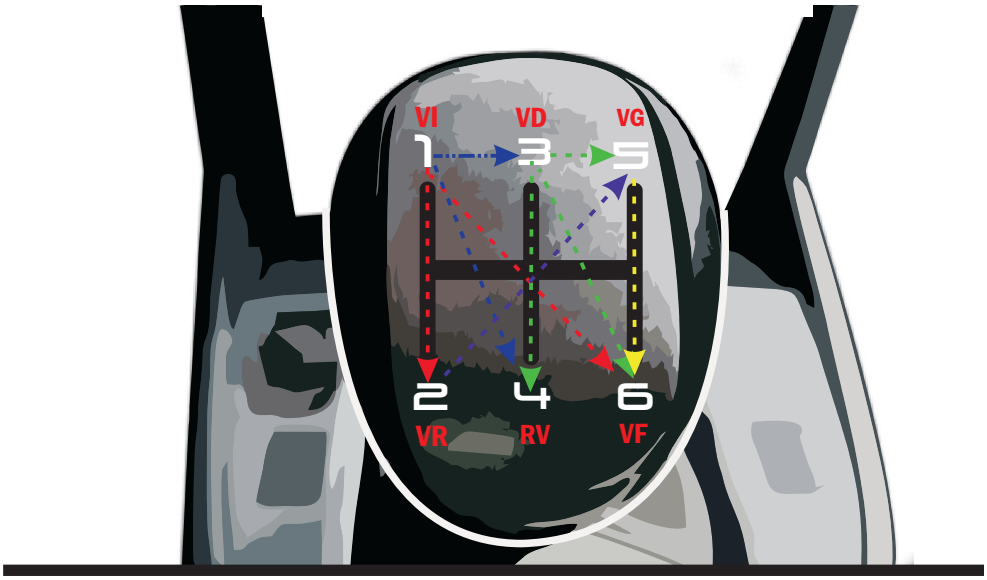
(Barbero, Granda, & Soto, 2003). La diferencia en el número de acciones de este tipo realizadas durante un partido estriba, en muchos casos, en la consideración que se haga en cada estudio de lo que es un sprint o una acción de máxima intensidad. En cualquier caso, lo que está claro es que estas acciones son de vital importancia en el desarrollo del juego, por lo que resulta de gran relevancia realizarlas con una gran velocidad, de tal forma que permita en una determinada jugada, obtener una ventaja respecto de un contrario.

Llegar a ser un jugador de fútbol sala de alto nivel requiere un dominio técnico elevado, y una gran capacidad e inteligencia táctica; pero también, entre otras cosas, la capacidad de aceleración puede resultar un factor muy importante si se conjuga con los demás factores, pudiendo ser ésta una de las diferencias entre jugadores de élite y otros que no lo son.

El jugador de Fútbol Sala contemporáneo requiere de una gran condición física y de una amplia formación técnica individual necesaria para desenvolverse a gran velocidad, precisión, desplazarse con y sin la pelota y de una desarrollada capacidad cognitiva para tomar decisiones en fracciones de segundos. Solo si utilizamos la metodología de entrenamiento adecuada "específica" podremos brindarle las herramientas para que durante su proceso de preparación pueda consolidarse como un jugador de alto rendimiento y que gracias a su aporte individual pueda ser identificado como un jugador "diferente" (Andrín, G. 2004).

Gráfica Nº 51

VELOCIDADES DEL JUGADOR DE FÚTBOL SALA



1. VI Velocidad Inicial.
2. VR Velocidad de Reacción.
3. VD Velocidad de Desplazamiento.
4. RV Resistencia a la Velocidad.
5. VG Velocidad Gestual.
6. VF Velocidad Final.

CAPITULO 5.

EXPERIENCIAS INVESTIGATIVAS EN EL FUTBOL SALA

EXPERIENCIAS INVESTIGATIVAS EN EL FÚTBOL SALA

En la última década, han aparecido numerosos estudios de campo en los que se ha investigado las demandas condicionales de los deportes de equipo. A partir de este análisis, algunos autores han elaborado programas específicos de entrenamiento para estos deportes. De todas formas, la mayoría de estos estudios se refieren al futbolista profesional (Luthanen, 1984; Chatard, 1985; Bosco, 1991; Weineck, 1994; Portolés, 1996; Rico, 1997; Ekbloom, 1999; Monbaerts, 2000, Gorostiaga, 2001; García, Villa, Morante y Moreno, 2001; Santos, Costa y Apell, 2001; Bangsbo, 2002; Cometti, 2002; Yagüe, 2002) y muy pocos o casi ninguno están dirigidos al jugador de fútbol sala.

Los procesos investigativos son el resultado de labores pedagógicas y de entrenamiento deportivo. En nuestro caso la programación de actividades pedagógicas, y la planificación de procesos de entrenamiento deportivo deben comprobarse por medio de procesos de investigación formativa y científica.

La investigación formativa concebida como herramienta del proceso enseñanza – aprendizaje tiene como finalidad difundir la información existente y favorecer que el estudiante la incorpore como conocimiento. La investigación formativa tiene dos características fundamentales: es una investigación dirigida y orientada por un profesor, como parte de su función docente y los agentes investigadores no son profesionales de la investigación, sino sujetos en formación.

La finalidad de la investigación formativa es difundir información existente y favorecer que el estudiante la incorpore como conocimiento, es decir, desarrolla las capacidades necesarias para el aprendizaje permanente, necesario para la actualización del conocimiento y habilidades de los profesionales. De esta forma, la investigación documental o revisión bibliográfica es la más utilizada en las actividades que contribuyen a la investigación formativa, pero no es la única. En las prácticas de laboratorio se utiliza la investigación experimental pura o aplicada en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes.

El profesor - entrenador, como consecuencia del esquema educativo, se ha de convertir en un provocador de conocimientos y esto no se logrará con discursos sino con el ejemplo personal, con una actitud proclive a la reflexión, al cambio y a la construcción. Debe dejar de ser el simple transmisor de datos para convertirse en orientador de procesos de auto - aprendizaje alrededor de procesos de investigación en el área. Debe articular las funciones de docencia, entrenamiento e investigación y extensión a través de proyectos de Investigación y desarrollo en todos los deportes.

La investigación formativa y la formación para la investigación, se deben desarrollar en interacción continua; equipos interdisciplinarios. La investigación formativa desarrolla en los estudiantes las capacidades de interpretación, de análisis y de síntesis de información, y de búsqueda de problemas no resueltos, el pensamiento crítico y otras capacidades como la observación, descripción y comparación; todas directamente relacionadas también a la formación para la investigación.

El libro presenta experiencias investigativas, algunas ya terminadas y otras en ejecución desarrolladas en la Universidad de Pamplona con estudiantes de Pregrado en Educación Física, Recreación y Deportes, Especialización en Entrenamiento Deportivo y de la Maestría en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; bajo la dirección del grupo de investigación en Actividad Física, Recreación y Deportes.

La primera investigación realizada por, William Albert Camargo Pabón y Nelson Adolfo Mariño Landazábal en 2007, titulada Comportamiento de la Resistencia Intermitente (Test-Treif) en los jugadores de Fútbol Sala de la Universidad de Pamplona, presentó como objetivo principal verificar la situación real de los jugadores objeto de estudio y realizar la respectiva comparación de los resultados con los obtenidos en estudios realizados en Melilla España en 2005, Selección Venezuela en 2007, por José Carlos Barbero Álvarez y Germán Andrín García. Se evaluó tanto la capacidad de realizar esfuerzos repetidos de máxima intensidad como el potencial de recuperación.

Los resultados de la investigación presentaron diferencias significativas entre los jugadores Españoles de Fútbol Sala y los de la Universidad de Pamplona en cuanto a los momentos de recuperación.

Otra investigación realizada por Henry Remolina Silva y Nelson Adolfo Mariño Landazábal en 2010, denominada Estudio de la fuerza – potencia y velocidad del salonista universitario del nor – oriente colombiano de acuerdo a la posición en el campo de juego, se propuso estudiar, analizar y comparar los componentes de la fuerza-potencia y la velocidad de translación en los salonistas universitarios del nor-oriente 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 (n=47) 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 utilizo el test de los 20 metros sin impulso.

La utilización de estos cuatro saltos nos permite determinar las contribuciones segméntales y elásticas en las evaluaciones biomecánicas de los miembros inferiores, se opto 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 pívots, quienes consiguieron en cada uno de los saltos las mayores alturas; en cuanto a la velocidad de desplazamiento los pívots 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.

Otra experiencia investigativa realizada por los autores Rudiar Giovanny Silva y Nelson Adolfo Mariño Landazábal en 2011, se denominó, Entrenamiento con ejercicio intermitente para mejorar el rendimiento deportivo en deportistas juveniles de Fútbol de Salón de la ciudad de Pamplona. En el artículo se expone el estudio realizado con veinte jóvenes deportistas de fútbol de salón pertenecientes a la Selección de Fútbol de Salón del Instituto Técnico San Francisco de Asís y el Club Linces de la ciudad de Pamplona.

Se aplicaron pruebas especificas (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 incluyo el método de resistencia mixta con ejercicios intermitentes de alta intensidad, con el fin de mejorar su rendimiento deportivo.

Los Salonistas de la ciudad de Pamplona se han caracterizado por ser excelentes exponentes y practicantes de FS, 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 incluyo el método de entrenamiento de la resistencia mixta con ejercicios intermitentes de alta intensidad, al finalizar se realizo un post-test en las mismas circunstancias, se analizaron los resultados, se sacaron conclusiones, recomendaciones y discusión del estudio.

Para finalizar presentamos la experiencia investigativa desarrollada por los autores Javier G Toloza Arciniegas y Nelson Adolfo Mariño Landazábal en 2001, titulada Efectos de dos Métodos de Entrenamiento sobre la Flexibilidad de Deportistas de Fútbol Sala de Bucaramanga (Santander). El objeto de la investigación fue indagar sobre la existencia de métodos y técnicas alternas y sus particularidades, que admitieran acceder a una nueva posibilidad en el entrenamiento de la flexibilidad utilizando los métodos de Mattes o Anderson. Esta investigación de tipo cuasi experimental se caracterizó por una intervención controlada con aplicación de pre test y pos test, aplicando análisis estadístico riguroso. Como resultado se observó que los métodos de la flexibilidad influyen de forma significativa en la prevención de lesiones y además prolongan el rendimiento de los deportistas durante la temporada.

Otras investigaciones están en formulación. Buscando estudiar temas relacionados con la técnica, la táctica y el entrenamiento del FS, bajo la dirección del grupo de investigación en Actividad Física, Recreación y deportes del Departamento de Educación Física de la Universidad de Pamplona.

BIBLIOGRAFIA

1. Adams, K.; O'Shea J.P.; O'Shea, K.L.; Climstein, M. (1992). The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyoometric training on power production. J. Appl. Sport Sci. Res., 6(1): 36-41.
2. Andrín, G. (2004). Caracterización de los esfuerzos en el fútbol sala basado en el estudio cinemático y fisiológico de la competición. Lecturas: Educación Física y Deportes - Revista Digital. Extraído el 4 de octubre de 2004, de: www.efdeportes.com/efd77/futsal.htm
3. Antón Garcia, J.L. (1989). "Entrenamiento deportivo en edad escolar". Unisport/Junta de Andalucía. Málaga.
4. Arnold, P. (1991). Cuerpo, movimiento y currículum, Morata, Madrid.
5. Bangsbo J. (2002) Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol (3ª Ed.) España: Paidotribo,
6. Bompa T. (1993). Periodization of Strength. Veritas Publishing. Canada.
7. Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
8. Bosco, C (1994). La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Paidotribo. Barcelona.
9. Bosco, C. (1998). Aspectos Fisiológicos de la Preparación Física del Deportista. Paidotibro. Barcelona.
10. Bosco, C.; Dellisanti, F.; Fucci, A.; Tsarpela, O.; Annino, G.; Foti, C.; et al (2001). Effetto della vibrazione su forza esplosiva, resistenza alla forza veloce e flessibilità muscolare. Medicina dello sport, 54(4), 287-293.
11. Cazorla Prieto, J.M. (1979): Deporte y Estado. Labor. Barcelona
12. Cagigal, J.M. (1979): Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires: Kapelusz.
13. Cagigal, J.M. (1980): Deporte, espectáculo y acción. Madrid: Salvat.
14. Cagigal, J.M. (1981): ¡Oh deporte!, anatomía de un gigante. Valladolid: Miñón.

15. Camerino, O.; Miranda, J. (1996): La recreación deportiva. Salamanca: Amaru.

16. Castilla del Pino, C. (1979): El humanismo imposible. Madrid: Taurus.

17. Coca, S. (1983): El hombre deportivo. Madrid: Alianza.

18. Cometti, G (1998). La Pliometría. Inde. Barcelona.

19. Cometti, G. (2000). Los Métodos Modernos de Musculación, Cap. 5 (1ra. Parte), pp. 105-109. Paidoctribo. Barcelona.

20. Delors, J. (1996): La educación encierra un tesoro. Madrid: Santillana.

21. Diallo, O.; Dore, E.; Duche, P.; Van Praagh, E. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. J. Sports Med. Phys. Fitness., 41(3): 342-348.

22. Durkheim, K. (1976): Educación como socialización. Salamanca: Sígueme.

23. Felskenian, F. (1974): Juegos formativos para nuestros hijos. Barcelona: De Vechi.

24. García, O. (2005). Estudio de la frecuencia cardiaca del futbolista profesional en competición: un modelo explicativo a partir del contexto de la situación de juego. Tesis doctoral no publicada. Universidad de La Coruña, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, La Coruña.S.l.

25. García Bacca, J.D. (1982): Antropología filosófica contemporánea. Barcelona: Anthropos.

26. García Hoz, V. (1970): Educación personificada. Madrid: Palabra.

27. García Manso, J. M. (1999). La fuerza. Gymnos. Madrid.

28. García Manso, Jm.; Navarro, M.; Ruíz, J.A; Martín, R. (1998). “La Velocidad”. Gymnos. Madrid.

29. García Ucha, F. (1988). Control psicológico del entrenamiento en equipo deportivo. Ciudad de La Habana.

30. García, J. et al (2004). Efecto acumulado y retardado de un programa de entrenamiento de fuerza en los deportes de fútbol, básquetbol y voleibol. Efdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Nº 76. http://www.efdeportes.com/efd76/fuerza.htm

31. González Badillo, J. J. (2000). Concepto y medida de la fuerza explosiva en el deporte. Posibles aplicaciones al entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo, XIV (1), 5-16.

32. González B, J. J.; Gorostiaga, E. (1997) Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Barcelona: Inde.

33. González B, J. J.; Ribas, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Inde. Barcelona.

34. Grosser, M., (1983). "Entrenamiento de la velocidad". Martínez Roca. Barcelona.

35. Grosser. M. (1990) Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. México. Editorial, Martínez Roca.

36. Hahn, E. (1988). "Entrenamiento con Niños". Martínez Roca. Barcelona.

37. Häkkinen, K. (1989). Neuromuscular and hormonal adaptations during strength and power training. Journal of Sports Medicine, 29, 9-26.

38. Hakkinen, K.; Komi, P. (1985). Effect of explosive strength training on electromyographic and force production characteristics of legs extensor muscle during concentric and various stretch-shortening cycle exercises. Scan Jour. Sports Sci., 7(2), 65-76.

39. Häkkinen, K.; Komi, P. V.; Alen, M.,; Kauhanen, H (1987). EMG. muscle fibre and force production characteristics during a 1-year training period in elite weightlifters. European Journal of Applied Physiology, 56, 419-427.

40. Häkkinen, K.; Komi, P. V.; Tesch, P. A. (1981). Effect of combined concentric and eccentric strength training and detraining on force-time, muscle fiber and metabolic characteristics of leg extensor muscles. Scandinavian Journal of Sports Sciences, 3(2), 50-58.

41. Hoff, J.; Almasbakk, B. (1995). The effects of maximum strength training on throwing velocity and muscle strength in female team-handball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 9(4), 255-258.

42. Juárez, D.; Navarro, F (2007). El Entrenamiento de la Fuerza Explosiva para el Salto, la Aceleración, el Lanzamiento y el Golpeo. PubliCE Standard. 15/10/2007.

43. Laguillaumie, P. (1978): "Para una crítica fundamental del deporte", en «Partisans» (1978): Deporte, cultura y represión, pp. 32-58. Gustavo Gili (ed. original en 1972). Barcelona.

44. Lago, C. (2002). La preparación física en el fútbol. Biblioteca N u e v a . Madrid.40. Le Floch´moan, J. (1969): La génesis del deporte. Barcelona: Labor.

45. Lledó. E. (2009). La Fuerza explosiva en el Fútbol Sala: Conceptos Básicos. Lecturas: Educación Física y Deportes - Revista Digital. Buenos Aires.

46. López-Calbet, J.A.; Arteaga, R.; Cavaren, J.; Dorado, C. (1995b). Comportamiento mecánico del músculo durante el ciclo estiramiento-acortamiento. Consideraciones con respecto al entrenamiento de la fuerza. Archivos de Medicina del Deporte, 12(48): 301-309.

47. Mandell, R.D. (1986): Historia Cultural del Deporte. Bellaterra. Barcelona.

48. Malho, F. (1981). La Acción Táctica en el Juego. La Habana. Editorial, pueblo y Educación.

49. Manno, R. (1999). El entrenamiento de la fuerza. Inde. Barcelona.

50. Mariño. N Ortega A, (2007) Análisis del estudio del pensamiento táctico de la selección de fútbol de la Universidad de Pamplona. Vol 4. Disponible en: http//:www.efdeportes.com. Consultado el 3 de Diciembre de 2013.

51. Martin, R. (1999). “Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad”.COE. Madrid.

52. Matavulj, D.; Kukolj, M.; Ugarkovic, D.; Tihanyi, J.; Jaric, S. (2001). Effects of plyometric training on jumping performance in junior basketball players. J. Sports Med. Phys. Fitness, 41(2):159-164.

53. Matveev, L. (1991). El entrenamiento y su organización. Revista de Entrenamiento Deportivo, V(1), 17-23

54.Meynaud, J. (1972): El deporte y la política (análisis social de unas relaciones ocultas). Hispano Europea. Barcelona.

55. Mcneely, E. (2007). Introduction to Pliometrics. Converting Strength to Power. NSCA's Performance Training Journal, 6(5):19-22.

56. Montagu, A. (1967): La revolución del hombre. Buenos Aires: Piados.

57. Mora Vicente, J. y otros (1995). "Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico". COPLEF Andalucía. Granada.

58. Morey, M. (1987): El hombre como argumento. Barcelona: Anthropos.

59. Ortega y Gasset, J. (1966): Obras Completas. Tomo II. Madrid: - Revista de Occidente.

60. Ortiz P (2004) Revista Deportiva Digital. Volumen II

61. Paniker, S. (1983): Ensayos retroprogresivos. Barcelona: Kairós.

62.Petrovski, A. (1980). Psicología General Manual didáctico para los institutos de pedagogía. Moscú.

63. Piaget, J. (1961): La función del símbolo en el niño. México: F.C.E.

64.Puni, Z. A. (1970). La preparación Psicológica para las competiciones deportiva. Moscú, Editorial Fiskultura y Deporte.

65. Radionov, A. V. (1981) Psicología del entrenamiento Deportivo. La Habana Editorial, Orbe.

66.Rubinstein, S. L. (1978) El Desarrollo de la psicología. Principios y métodos. La Habana, Editorial, Nacional de Cuba.

67. Rudik, P. A (1988) Psicología de la Educación Física y el deporte.

Habana. Editorial, Pueblo y Educación.

68. Russell L. (2005). La planificación de la preparación psicológica de los deportistas noveles desde la óptica del entrenador. Tesis de Maestría, (Maestría en psicología deportiva) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
69. Sergio, M. (1994): Motricidade humana. Lisboa: Instituto Piaget.
70. Urcola, J.L. (2001): Acertar a vivir. Madrid: Esic.
71. Vera, J. (2007) Propuesta metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico - tácticas del tiro a portería en los futbolistas de la categoría 13-14 años. Tesis de grado (Doctor en Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
72. Velazques B (1998) Revistas deportiva. Volumen III
73. Weineck, J. (1991). "Entrenamiento de la velocidad". RED, Vol. 5 nº 4.
74. Zubiri, X. (1982): Inteligencia y logos. Madrid: Alianza.
75. Zubiri, X. (1986): Sobre el hombre. Madrid: Alianza.

Nelson Adolfo Mariño Landazábal



8 de Abril de 1973 Pamplona – Colombia
Docente de Planta del Departamento de Educación Física de La Universidad de Pamplona - Colombia

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona – Colombia, Especialista en Educación para la Recreación Comunitaria de la Universidad de Pamplona – Colombia, Suficiencia Investigadora de la Universidad de León – España, Ph. D en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de León – España. Docente de la asignatura de Fútbol de Campo, Fútbol Sala, Entrenamiento Deportivo y entrenador de la Selección de Fútbol de Estudiantes de la Universidad de Pamplona, Asistente Técnico equipo fútbol de salón profesional Motilones temporada 2011. Investigador en Actividad Física Sistemática para el Desarrollo Humano y Entrenamiento en Poblaciones Específicas. Director del Grupo de Investigación en Actividad Física Sistemática, Recreación y Deportes del Departamento de Educación Física de la Universidad de Pamplona clasificado en categoría C en Colciencias. Director de la Escuela Deportiva en Fútbol de la Universidad de Pamplona. Toda esta trayectoria se ha registrado en congresos de orden Nacional e Internacional, foros académicos e investigativos.

Arles Javier Ortega Parra



3 de Octubre de 1981 en Cucutilla– Colombia

Docente de Planta del Departamento de Educación Física de La Universidad de Pamplona - Colombia

Profesional Licenciado en Educación Física Recreación y Deportes, Magister en Entrenamiento Deportivo y Doctor en Cultura Física. Exhibe una amplia experiencia en la docencia universitaria en temáticas como educación física, cultura física, actividad física, fundamentos biológicos del entrenamiento deportivo, metodología de la investigación, entrenamiento deportivo y psicología deportiva. Su trayectoria investigativa ha sido registrada en publicaciones nacionales e internacionales, y participación congresos, foros científicos, conformación de grupos y redes de investigación, y ha alcanzado premios por la relevancia en sus trabajos, en reconocimiento a su liderazgo en instituciones relacionadas con la Educación Física y el Deporte es delegado adjunto regional para Colombia de la Federación internacional de Educación Física. Se ha desempañado en el sector privado como metodólogo deportivo, actividad en la cual ha logrado desarrollar habilidades, capacidades y competencias para el logro de objetivos que demanden gran responsabilidad, actitud y experiencia en sectores académicos, administrativos, investigativos, y de innovación y desarrollo tecnológico.

José Rafael Conde Fernández



22 de marzo de 1976 en Pamplona – Colombia

Docente de tiempo Completo ocasional del Departamento de Educación Física de La Universidad de Pamplona - Colombia.
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona – Colombia, Especialista en Entrenamiento Deportivo de la Universidad de Pamplona – Magister En Ciencias De la Actividad física y el Deportes su trayectoria como docente de la asignatura de Fútbol Sala, gimnasia básica, gimnasia deportiva de la Universidad de Pamplona a su vez entrenador de la Selección de Fútbol sala de la Universidad de Pamplona, jugador profesional de futbol de salón y preparador físico del equipo profesional de fútbol de salón-motilones

ISBN: 978-958-58310-7-0

EDITORIAL
UNIVERSIDAD
DE PAMPLONA