



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

**Programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica individual de fútbol
sala femenino en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle**

Trabajo de titulación previo a la obtención
del título de Licenciado en Ciencias de la
Educación en Cultura Física.

Autores:

Roberto Carlos Calderón Cajamarca

C.I. 0105074819

Kevin Alexander Rodríguez Cabrera

C.I. 0106859465

Director:

Mst. Andrés Manuel Cornejo Zambrano

C.I. 0703265561

Cuenca-Ecuador

25/10/2019



RESUMEN

El actual proyecto de intervención, trata acerca de todos los elementos técnicos presentes en el fútbol sala como son: dominio, pase – recepción, conducción y remate; así como su desarrollo e incremento a través de un programa de entrenamiento planificado, que pretende mejorar el nivel de juego de las deportistas que pertenecen a la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle. Se aplicaron test iniciales de observación, los cuales fueron necesarios para valorar el nivel deportivo que mantenían las deportistas y test finales para la determinación de resultados; estos en conjunto serán fundamentales para obtener un mejor enfoque en la aplicación de un plan de entrenamiento que mejore la capacidad técnica deportiva.

Palabras Clave: Fútbol sala. Futsal. Test. Plan de entrenamiento. Rendimiento. Incremento. Deportistas.



ABSTRACT

This intervention project explains the following technical elements found in soccer: control, pass and reception, drive and shoot; as well as their development and improvement through the use of a planned training program that aims to increase the level of game of athletes that belong to the San Jose De La Salle school. Initial tests of observation took place to assess the athletic level generally maintained by the subjects and final tests to determine results; these tests play a fundamental roll when applied in conjunction to obtain a more detailed training plan that improves the sports technical capacity.

Keywords: Indoor soccer. Futsal. Test. Training plan. Performance. Increments. Athletes.



ÍNDICE

RESÚMEN..... 2

ABSTRACT..... 3

INTRODUCCIÓN..... 12

ESQUEMATIZACIÓN 16

JUSTIFICACIÓN 16

DELIMITACIÓN DEL TEMA 16

PROBLEMATIZACIÓN 17

PROBLEMA CENTRAL..... 17

OBJETIVOS 17

OBJETIVO GENERAL 17

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 17

CAPITULO I 19

MARCO TEÓRICO 19

 1.1 EL DEPORTE DEL FÚLTBOL SALA..... 19

 1.2 EL ENTRENADOR..... 22

 1.2.1 El papel de entrenador de futsal 23

 1.2 ANÁLISIS DEL JUEGO 23

 1.3.1 El espacio de juego..... 23

 1.3.2 Participación en el juego 24

 1.3.3 Elemento principal..... 24

 1.3.4 Tiempo de juego 24

 1.3.5 El reglamento 24

 1.3.6 Objetivos 31

 1.3.7 Técnica y táctica 31

 1.4 CONCEPTOS BÁSICOS..... 31

 1.4.1 Situaciones del juego 32

 1.5 Estilos de juego 35

 1.6 FASES DE DESARROLLO DEL JUGADOR..... 36

CAPITULO II 39

HABILIDADES TÉCNICAS..... 39

 2.1 DEFINICIÓN DE TÉCNICA 39

 2.2 ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS 42



2.3 FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON EL BALÓN.....	43
2.3.1 Conducción	51
2.3.2 Pase.....	52
2.3.3 Regate	52
2.3.4 Disparo.....	52
2.3.5 Control del balón.....	52
Capítulo III	53
METODOLOGÍA	53
3.1 Introducción.....	53
3.2 Tipo de investigación.....	53
3.3 Población y Muestra.....	53
3.3.1 Población	53
3.3.2 Muestra	53
3.4 Plan de entrenamiento	54
3.5 PLAN ESCRITO Y GRÁFICO	56
3.6 TEST DE DIAGNÓSTICO PREVIO A LA ELABORACIÓN DEL PLAN.....	57
3.6.1 TES DE PASE-RECEPCIÓN	57
3.6.2 TEST DE CONDUCCIÓN	58
3.6.3 TEST DE DOMINIO	58
3.6.4 TEST DE REMATE	59
3.7 PLAN ESCRITO DE ENTRENAMIENTO	59
3.7.1 OBJETIVOS DEL PLAN ESCRITO.....	59
3.8 PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO.....	62
3.8.1 FICHA DE CONTROL INDIVIDUAL.....	63
3.8.2 CRONOGRAMA DE ENTRENAMIENTO.....	64
3.8.3 VOLUMEN DE TRABAJO.....	65
3.8.4 SESIONES DE ENTRENAMIENTO.....	65
Capítulo IV	72
RESULTADOS.....	72
4.1 Datos finales.....	72
4.1.1 Test de Dominio del balón	72
4.1.2 Test de pase-recepción.....	73
4.1.3 Test de conducción	75



4.1.4 Test de remate 76

4.2 FICHA DE EVALUACION COLECTIVA 77

 4.2.1 EVALUACION COLECTIVA INICIAL 77

 4.2.2 EVALUACION COLECTIVA FINAL..... 78

4.3 DISCUSIÓN 79

4.4 CONCLUSIONES..... 80

4.5 RECOMENDACIONES 82

BIBLIOGRAFÍA..... 83

ANEXOS 85

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1. Dimensiones del campo de juego (Association, 2015)..... 25

Gráfica 2. Dimensiones de la meta (Association, 2015) 26

Gráfica 3. División del terreno de juego por carriles. 48

Gráfica 4. División del terreno de juego por sectores 49

Gráfica 5. División del terreno de juego por zonas (EntrenadordeFútbol, 2011) 51

Gráfica 6. Subdivisión de espacios para el criterio de zonas (Perea, 2008)..... 51

Gráfica 7. Evaluación Inicial del test dominio. 72

Gráfica 8. Evaluación Final del test dominio..... 73

Gráfica 9. Evaluación Inicial del test pase – recepción..... 74

Gráfica 10. Evaluación Final del test pase – recepción. 74

Gráfica 11. Evaluación Inicial del test conducción..... 75

Gráfica 12. Evaluación Final del test conducción. 75

Gráfica 13. Evaluación Inicial del test remate..... 76

Gráfica 14. Evaluación Final del test remate. 76

Gráfica 15. Tendencia en la evaluación inicial global del gesto técnico. 77

Gráfica 16. Resultados de la evaluación inicial global del gesto técnico. 78

Gráfica 17. Tendencia de la evaluación final global del gesto técnico..... 78



Gráfica 18. Resultados de la evaluación final global del gesto técnico. 79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Batería de test de evaluación pase – recepción. 57

Tabla 2. Batería de test de evaluación conducción. 58

Tabla 3. Batería de test de evaluación dominio. 58

Tabla 4. Batería de test de evaluación remate. 59

Tabla 5. Microciclo de entrenamiento. 62

Tabla 6. Ficha con datos informativos del equipo futsal femenino. 63

Tabla 7. Cronograma de entrenamiento del proyecto. 64

Tabla 8. Volumen del entrenamiento. 65



Cláusula de Propiedad Intelectual

Roberto Carlos Calderón Cajamarca, autor del trabajo de titulación "Programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica individual de fútbol sala femenino en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 25 de octubre de 2019

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue oval, positioned above a horizontal line.

Roberto Carlos Calderón Cajamarca

C.I: 0105074819



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Roberto Carlos Calderón Cajamarca en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica individual de fútbol sala femenino en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle" de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 25 de octubre de 2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'RCC', written over a horizontal line.

Roberto Carlos Calderón Cajamarca

C.I: 0105074819



Cláusula de Propiedad Intelectual

Kevin Alexander Rodríguez Cabrera, autor del trabajo de titulación "Programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica individual de fútbol sala femenino en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 25 de octubre de 2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Kevin Alexander Rodríguez Cabrera", written over a horizontal line.

Kevin Alexander Rodríguez Cabrera

C.I: 0106859465



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Kevin Alexander Rodríguez Cabrera en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica individual de fútbol sala femenino en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle" de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 25 de octubre de 2019

Kevin Alexander Rodríguez Cabrera

C.I: 0106859465



DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación se lo dedico primero a Dios que me ha guiado en toda mi formación profesional, a mis madres Mariana y Angelita que me han apoyado e impulsado a salir adelante durante toda mi vida. Una dedicatoria muy especial a mi esposa, Alexandra y a mi hija Sofía que son la razón de salir adelante.

Roberto Calderón

Este trabajo de titulación va dedicada a mi madre, quien con mucho esfuerzo y sacrificio supo inculcarme valores y apoyarme en todo lo necesario para culminar esta etapa de mi educación; así también a toda mi familia y amistades que fueron fundamentales en la consecución de esta tan anhelada meta en mi vida profesional.

Kevin Rodríguez



AGRADECIMIENTO

Agradezco a toda mi familia por el apoyo incondicional, a mi esposa que siempre me impulsa a seguir adelante, a la Universidad de Cuenca y docentes por los conocimientos brindados, a mi compañero y amigo Kevin por todo el esfuerzo y apoyo durante el proyecto, a la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle, autoridades y estudiantes.

A nuestro tutor, Mst. Andrés Cornejo que nos brindó todo su apoyo y conocimientos durante la duración del trabajo de titulación.

Roberto Calderón

Agradezco primeramente a Dios, mi familia y a todos mis maestros quienes han aportado positivamente impartiendo conocimientos necesarios para mi formación docente. Además, a las autoridades y estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle quienes nos dieron apertura para la realización de este proyecto.

A nuestro tutor, Máster Andrés Cornejo quien fue pilar fundamental durante todo el proceso y mi compañero de tesis quien fue apoyo necesario para la culminación de este trabajo de titulación.

Kevin Rodríguez



INTRODUCCIÓN

El trabajo final tiene como tema “Programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica individual de fútbol sala femenino en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle” orientado al mejoramiento del nivel deportivo y gracias a esto lograr un mejor alcance técnico en competencias intercolegiales.

A continuación, se realiza una breve descripción por capítulo de los elementos necesarios para la elaboración de este proyecto y como han aportado para la obtención de resultados.

Capítulo I.- Presenta un breve aporte histórico del fútbol sala y sus antecedentes, además de aquellas definiciones específicas acerca del fútbol sala juntamente con elementos de juego, reglamento y análisis de sistemas presentados en el mismo. Y un pequeño acercamiento al protagonismo del entrenador en el proceso.

Capítulo II.- Se presenta la descripción de técnica deportiva y clasificación de los elementos técnicos que se van a estudiar en el proyecto, para conocer de mejor manera lo que se pretende mejorar gracias a este proyecto.

Capítulo III.- Dentro de este capítulo se encuentran la metodología de aplicación del proyecto, los tipos de test que se aplicaron juntamente con la descripción de cada uno, además la elaboración del cronograma a seguir y planificación de cargas necesarias requeridas en el entrenamiento.

Capítulo IV.- Por último, en este capítulo se evidencian los resultados obtenidos gracias a una evaluación final del proceso, las tablas de resultados y sus debidas interpretaciones de los valores conseguidos. Concluyendo que existió una mejoría notable propuesta en la problemática central y aportando con



recomendaciones y anexos que se necesitaron para llevar a cabo todo el proceso de trabajo.



ESQUEMATIZACIÓN

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, se ha podido identificar un aumento en el interés en cuanto a esta disciplina por parte del género femenino, quienes de igual manera han recibido apoyo y por lo que la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), además, mediante proyectos ha decidido promover el desarrollo del fútbol femenino, comprometiéndose a brindar más oportunidades a jugadoras, entrenadoras, árbitras y administradoras a fin de que participen en el fútbol.

Es por lo anterior, que se ha visto la necesidad de desarrollar el presente proyecto de intervención, que se enmarcará en el objetivo de fomentar de manera íntegra el desarrollo de conocimientos, estrategias y métodos de este deporte en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle, puesto que, se ha identificado un grupo de estudiantes quienes, además, de su aptitud en la disciplina, se ven interesadas y motivadas en el aprendizaje del fútbol de salón.

DELIMITACIÓN DEL TEMA

El trabajo se llevará a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle, en donde se realizará el análisis correspondiente al nivel técnico que poseen las jugadoras de fútbol que participarán del estudio, posteriormente se evaluará y planificará un trabajo con el cual se puedan mantener o mejorar, según los datos obtenidos de la evaluación previa.

De primera mano, se identificó como un primer problema: la falta de práctica en la parte técnica individual, debido a que el grupo femenino no conocen como realizar un pase correcto o recibir el mismo. Por tanto, se espera que por medio de este trabajo las señoritas alcancen un mejor nivel técnico con el cual puedan mejorar sus



capacidades en cuanto a este ámbito y tácticas para una posterior participación en el campeonato intercolegial de la ciudad, y de esa manera aportar con talento humano al fútbol femenino.

PROBLEMATIZACIÓN

PROBLEMA CENTRAL

En referencia al desempeño de la disciplina dentro del grupo de intervención, dentro de la Unidad Educativa, se ha observado una serie de obstáculos, uno de los más importantes para la presente intervención es la deficiencia de la técnica individual como ejemplo, se identificó: pase-recepción, control, conducción, remate y movimientos individuales en las jugadoras que conforman la selección de fútbol sala. Es por eso que nos planteamos la siguiente pregunta; ¿cuál es la importancia de desarrollar conocimientos y técnicas en la técnica individual en las jugadoras de fútbol sala?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Aplicar un programa de entrenamiento enfocado en el desarrollo la técnica individual en las jugadoras que conforman la selección de fútbol sala.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el nivel de técnica individual que tienen las jugadoras de fútbol sala.
- Identificar y analizar que fundamento técnico tiene mayor dificultad para las jugadoras de futsal.



- Comparar el desarrollo de la técnica individual entre grupos etarios, nivel de experiencia.



CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 EL DEPORTE DEL FÚLTBOL SALA

El origen de la palabra que describe a este deporte está integrado por dos palabras “fútbol” que tiene su origen inglés foot-ball o balón para ser jugado con el pie, y “salón” que hace relación al comportamiento o conducta de salón “porte o manera con que los hombres gobiernan su vida y dirigen sus acciones”. (Bonnettini, 2012). El término futsal se ha ido adaptando según la cultura de cada país al que llegó como por ejemplo en Colombia, Venezuela y parte del Caribe como “futbolito o microfútbol”. En Ecuador como “fútbol sala”.

El fútbol sala se originó en el año 1930 con Juan Carlos Ceriani quien era profesor de educación física en ese entonces; debido a la necesidad de la práctica del deporte en espacios reducidos nace la idea de fusionar al fútbol con otros deportes como: baloncesto, waterpolo, balonmano y hockey patines. De esta manera, del baloncesto se toma: las dimensiones de la cancha reglamentaria, el número de jugadores por equipo, el tiempo de juego (40 minutos), el denominado “tiempo muerto”, el bloqueo, la sanción y acumulación de infracciones, el planillaje y la posición de algunos jugadores (el alero). Asimismo, del waterpolo se toma la reglamentación para las funciones y accionar del portero. Del hockey las rotaciones de los jugadores. Del deporte de balonmano se toma las dimensiones reglamentarias del arco. De esta manera, reuniendo las características de estos deportes mencionados, el profesor Ceriani crea las primeras reglas del fútbol de sala y el balón que será utilizado para este; anunciando así la creación de un nuevo deporte (UEFA, 2017). Además de tomar las reglas de estos deportes adopta también técnicas de ellos.



El fútbol tuvo un crecimiento importante a nivel internacional, es así que para el año de 1965 se creó la Confederación Sudamericana de Fútbol Sala y se lleva a cabo el primer torneo de fútbol en Sudamérica.

Tiempo después en 1971 se fundó en San Pablo la Federación Internacional de Fútbol Sala (FIFUSA), la misma que desarrolló el primer campeonato del mundo en 1982.

Siguiendo la cronología histórica del fútbol sala en 1990 se fusionan las asociaciones sudamericanas con el resto de América para conformar PANAFUTSAL (Confederación Panamericana de Fútbol), la cual fue fundamental, ya que, gracias a ella se unieron otros países creando finalmente la Asociación Mundial de Fútbol en el año 2002 cuya sede se encuentra en la ciudad de Asunción, Paraguay presidida por Rolando Alarcón Ríos. (Agustín de la Cruz Galán; Benito Galán Cabanillas, 2012)

El fútbol llega al Ecuador en el año 1995 por el Prof. Patricio Ortiz Alarcón quien con apoyo de la DINADER (Dirección Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación) organizan el primer certamen el mismo año en las instalaciones de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Luego se da la presentación de ese deporte en septiembre del mismo año en la Concentración Deportiva de Pichincha y una semana después se realiza el primer encuentro deportivo entre las más conocidas figuras de Guayas y Pichincha. Desde aquel año hasta la actualidad el fútbol sala ha sido presidido por el Dr. Aníbal Fuentes Díaz con 3 participaciones mundialistas (Paraguay 2003, Argentina 2007 y Colombia 2011). (EQUFútbol, 2008)

Por su parte, “la FIFA está convencida de que el fútbol es y será siendo una parte atractiva e importante del fútbol”. (FIFA) al ser un deporte muy agradable a la vista



que precisa de un alto grado de habilidades físicas, técnicas y estratégicas; las cuales lo hacen único.

El fútbol sala es un deporte colectivo de colaboración-oposición, puesto que existe una continua interacción entre compañeros y oponentes, en las distintas acciones que se presentan durante el juego; sean estas en ataque o defensa, con o sin posesión del esférico. Este proceso de defensa-ataque continuo, requieren un gran desarrollo de habilidades motrices que conlleven a tomar de decisiones eficaces y eficientes dosificando de mejor manera el tiempo y energía empleados en cada situación de juego.

Podemos definir al fútbol sala a través de algunos autores:

- Bruno García (1999) nos dice que “el fútbol sala es un deporte socio motriz de cooperación/oposición desarrollado en un espacio estandarizado (40 x 20 m), de utilización común para los diez jugadores (cinco de cada equipo), los cuales intervienen simultáneamente sobre un móvil (balón) con la finalidad de convertir goles y evitar que les anoten, para lo cual utilizan varios recursos (técnico-tácticos individuales y colectivos) permitidos por el reglamento” (Cuadrado Peñafiel V., Jimenez Reyes, 2014)
- Silva define al fútbol sala como “un deporte orientado a evitar la violencia y da supremacía al juego ofensivo sobre el defensivo, de ahí que las faltas se van acumulando a lo largo de un partido permite que el resultado de un partido cambie sustancialmente”. (Silva, 2003)
- Gayoso menciona que “el fútbol sala es un deporte relativamente moderno, puede ser definido como un *fútbol reducido*, ya que el mismo fútbol sala es un



auténtico *fútbol reducido*, tanto en superficie, número de jugadores, balón, etc. (Gayoso)

Hernán Tovar menciona que “la práctica del fútbol de sala permite el aprendizaje y la búsqueda de actitudes y valores morales y volitivas, al establecer una relación de amistad y trabajo en grupo junto con los compañeros de equipo, la aparición del espíritu de lucha y la disciplina que dan como resultado el triunfo con humildad o la aceptación propia de la derrota en donde en nuestras vidas se pueden ver reflejadas estas actitudes para poder enfrentar de una mejor forma el diario vivir del músico y su estilo de vida solitario”. (Tovar, 2011)

El fútbol sala es un deporte colectivo conocido a nivel nacional e internacional, se juega en una superficie rectangular debidamente señalizada de madera o material sintético, donde se enfrentan dos equipos conformados por cinco jugadores cada uno, quienes se confrontarán en dos períodos de veinte minutos cronometrados únicamente con el balón en juego, resultando ganador el equipo que más anotaciones haya conseguido en la portería del rival. Principalmente, se utilizan los pies entre otros segmentos corporales para conseguir el objetivo de marcar goles. Cabe recalcar, que el único segmento del cuerpo que no puede hacer contacto con el balón son los brazos, excepto el arquero en su propia área penal.

1.2 EL ENTRENADOR

Según Rainer Martens (2002) el éxito del entrenador depende de la filosofía que tenga, esa filosofía son las creencias o principios que guían el proceso que lleva a cabo.

Por lo tanto, el entrenador juega un papel importante dentro del desarrollo holístico de los deportistas, puesto que, es quien debe analizar no solo los aspectos



técnico-tácticos que se necesitan para la práctica deportiva sino también en la parte socio afectiva; el manejo adecuado de estos aspectos contribuirá a que los deportistas rindan adecuadamente y estén comprometidos con el grupo de trabajo.

El estilo que tenga el entrenador *“determinará el modo en que va a decidir que habilidades y estrategias enseñar, como se va a organizar para los entrenamientos y la competición, ...y fundamentalmente, el papel que tendrán los deportistas en la toma de decisiones”*, (Martens, 2002) es decir, que el entrenador debe optar por un estilo de entrenamiento; autoritario, dócil y cooperativo.

1.2.1 El papel de entrenador de futsal

El entrenador de futsal debe tener ciertas características como la actitud, comportamiento, valores, trabajo dentro y fuera de la cancha que deben ser coherentes con la institución que trabaja y con los resultados que espera obtener.

Según la UEFA (2017) el entrenador *“debe ser un aglutinador de intereses individuales, de retos personales e incluso de egos”*, es por eso que este no debe enfocarse solo en ese papel de entrenador; sino también ser un guía, pedagogo, compañero y receptivo a las diferentes necesidades de los deportistas.

1.2 ANÁLISIS DEL JUEGO

Para realizar un correcto análisis del juego en el futsal hay que conocer los aspectos más determinantes en este deporte, el espacio de juego, participación en el juego, elemento principal, tiempo de juego, reglamento, objetivos, técnica, táctica.

1.3.1 El espacio de juego

El espacio en el que se desarrolla el juego es muy importante, su correcto uso logra un adecuado rendimiento de los jugadores, se debe tener presente que el



espacio es reducido, ya que estamos hablando de 40x20 metros en el que los jugadores deben moverse de un área a otra.

1.3.2 Participación en el juego

La participación del juego por parte de los jugadores está condicionada por cooperación-oposición que se da en el transcurso del mismo. En esencia se trata de un juego 5x5 con cambios constantes y sin límites, esto dinamiza el juego y lo hace mucho más intenso.

1.3.3 Elemento principal

Es importante tener presente que el juego es móvil por naturaleza y por la combinación de diferentes deportes que llevaron a su creación, el balón, es el elemento principal en el cual gira en torno a él, de ahí que es indispensable mantener la posición del mismo la mayor parte del juego y así dominar el encuentro. Cuando no se posee el balón es necesario que todos los jugadores regresen por detrás de la línea de este, y sea de forma ordenada y adecuada para lograr recuperar el balón o evitar que anote.

1.3.4 Tiempo de juego

El tiempo de juego del fútbol esta contabilizado por el árbitro del encuentro, el tiempo es un factor muy importante en el desarrollo del juego, ya que, se cuenta solamente con 20 minutos por cada periodo, hay que recalcar que el tiempo solo se contabilizara cuando el balón este en juego y no haya abandonado el campo de juego.

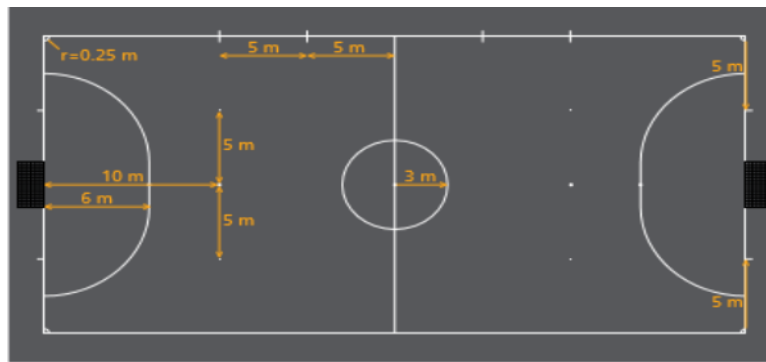
1.3.5 El reglamento

Según (Association, 2014-2015) las reglas de juego del Fútbol son autorizadas por la Subcomisión del International Football Association Board y reproducidas por la FIFA. De la misma manera encontramos que documentos donde (Miño & Dominguez,

2017) también lo citan en su trabajo de graduación. El reglamento condiciona y regula el juego con 17 reglas que son:

Regla 1.- La superficie de juego

Los partidos deberán jugarse en superficies lisas y señalizadas tal como podemos observar en el gráfico 1, preferentemente de madera o de un material sintético. Se deberán evitar las superficies de hormigón o alquitrán, únicamente para competiciones nacionales, se permitirán las superficies de césped artificial.



Gráfica 1. Dimensiones del campo de juego (Association, 2015)

En partidos no internacionales las medidas serán:

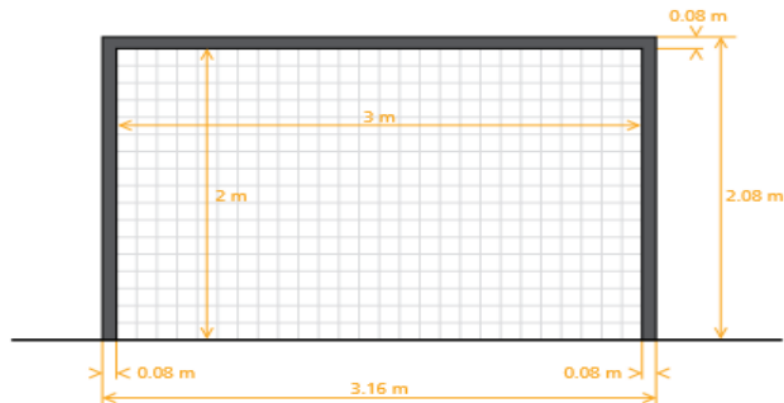
Líneas de banda: mín. 25 m máx. 42 m. Líneas de meta: mín. 16 m máx. 25 m

En partidos internacionales las medidas serán:

Líneas de banda: mín. 38 m máx. 42 m. Líneas de meta: mín. 20 m máx. 25 m

- **Área penal:** Un radio de 6 m desde el exterior del poste
- **Punto penal:** Se marcará un punto penal a 6 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistante de estos.
- **Segundo punto penal:** Se marcará un segundo punto a 10 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistante de estos.

- **Área de esquina:** Se trazará un cuadrante con un radio de 25 cm desde cada esquina en el interior de la superficie de juego.
- **Metas:** La distancia (medida interior) entre los postes será de 3 m, y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2 m, tal como se puede observar en el gráfico N°2.



Gráfica 2. Dimensiones de la meta (Association, 2015)

Regla 2.- El balón

Será esférico, de cuero u otro material aprobado, tendrá una circunferencia no superior a 64 cm y no inferior a 62 cm, un peso no superior a 440 g y no inferior a 400 g al comienzo del partido, no deberá rebotar menos de 50 cm ni más de 65 cm en el primer bote, efectuado desde una altura de 2 m.

Regla 3.- El número de jugadores

El partido se suspenderá si en la superficie de juego quedan menos de tres jugadores en uno de los dos equipos. Un sustituto podrá reemplazar a un jugador expulsado después de dos minutos de la expulsión, salvo si se marca un gol antes de que transcurran dos minutos.



Regla 4.- El equipamiento de los jugadores

Una camiseta, pantalones cortos, el guardameta podrá vestir pantalones largos, medias, calzado o zapatillas de lona o de cuero blando con suela de goma u otro material similar, canilleras, vendas, tobilleras u otros elementos permitidos serán se usarán de acuerdo a la preferencia del jugador

Regla 5.- El árbitro

Los partidos serán controlados por los árbitros, quienes tendrán plena autoridad para hacer cumplir las Reglas de Juego de Fútbol.

Regla 6.- Los árbitros asistentes

Colaboran a los árbitros principales (un tercer árbitro y un cronometrador), quienes deberán cumplir las Reglas de Juego de Fútbol en lo referente a sus deberes.

Regla 7.- La duración del partido

El partido durará dos periodos iguales de 20 minutos cada uno, cronometrados únicamente con el balón en juego.

Tiempo muerto

Los equipos tendrán derecho a un minuto de tiempo muerto en cada uno de los periodos

Regla 8.- El inicio y la reanudación del juego

No se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida.



Regla 9.- El balón en juego o fuera del juego

Balón fuera del juego

El balón estará fuera del juego cuando:

- Ha cruzado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por a ras de suelo o por aire
- El juego haya sido detenido por los árbitros
- Se toque el techo o cualquier elemento adverso al campo de juego.

Balón en juego

El balón estará en juego en cualquier otro momento, incluso cuando:

- Rebote en los postes y travesaño de la portería y permanezca en el interior de la superficie de juego
- Rebote en los referees ubicados en el interior del campo de juego

Regla 10.- El gol marcado

Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las Reglas de Juego de futsal.

Regla 11.- El fuera de juego

En el futsal no existe la infracción del fuera de juego.

Regla 12.- Faltas e incorrecciones

Las faltas se sancionarán con un tiro libre directo, un tiro penal o un tiro libre indirecto.



Faltas sancionadas con un tiro libre directo

Se concederá un tiro libre directo a favor del equipo adversario, si un jugador comete las siguientes infracciones:

- Dar o intentar dar una patada a un rival.
- Poner una zancadilla a un oponente.
- Saltar sobre un contrario.
- Cargar sobre un adversario.
- Golpear o intentar golpear a un contrincante.
- Empujar a un contendiente.
- Realizar una entrada contra un enemigo.
- Sujetar a un rival.
- Escupir a un oponente.
- Tocar el balón deliberadamente con las manos.

Sanciones disciplinarias

La tarjeta amarilla se utilizará para comunicar al jugador o al sustituto que ha sido amonestado y la tarjeta roja se utilizará para comunicar al jugador o al sustituto que ha sido expulsado.

Regla 13.- Tiros libres

Los tiros libres son los cobros de las sanciones marcadas por los árbitros en contra del equipo que los comete. Los tiros libres son directos o indirectos.

Faltas acumulables

Son aquellas sancionadas con un tiro libre directo o tiro penal.



Tiro libre directo a partir de la sexta falta acumulable de cada equipo

- El ejecutor del tiro libre deberá lanzarlo con la intención de marcar un gol y no podrá pasar el balón a otro compañero
- Luego de ejecutar el tiro libre, ningún jugador podrá tocar el balón hasta que este haya tocado al guardameta defensor, rebotado en uno de los postes o en el travesaño, o haya salido de la superficie de juego

Regla 14.- El tiro penal

Se concederá un tiro penal contra el equipo que cometa una de las diez faltas que se sancionan con un tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón está en juego. Se podrá marcar un gol directamente de un tiro penal.

Regla 15.- El saque de banda

El saque de banda se lo ejecuta con el pie. No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

Regla 16.- El saque de meta

El guardameta del equipo defensor lanzará el balón con las manos desde cualquier punto del área penal.

No se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta.

Regla 17.- El saque de esquina

El saque de esquina se lo ejecuta con el pie. Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente en la portería contraria.



1.3.6 Objetivos

Los objetivos en un encuentro de futsal estarán en función de diferentes aspectos que están en torno al juego, la primera es la posesión o no del balón, puesto que, el equipo tendrá diferentes movimientos en ataque o en defensa. Cuando se ataque se va a procurar mantener la posesión, el avance dentro del campo y la finalización. Cuando no se tenga la posesión de balón, es decir, en defensa lo principal será recuperar el esférico, evitar la progresión del rival e impedir que anote.

1.3.7 Técnica y táctica

La técnica es el conjunto de acciones que realiza un jugador de fútbol dominando o conduciendo el balón, en posesión del mismo o no.

Táctica: son acciones que se determinan según los recursos que tenga el equipo y las situaciones que se den durante el encuentro, que nos ayudaran alcanzar los objetivos planteados.

1.4 CONCEPTOS BÁSICOS

Los jugadores de cada equipo cada uno tiene su función, al igual que ocurre en cualquier otro deporte, y por eso se han definido varios términos y posiciones de juego. (Julian Perez, Maria Merino, 2014)

Al hablar de conceptos básicos nos referimos a los términos claves, que tanto entrenador como jugador deben conocer para tener una mayor interpretación de cada una de las situaciones y estilos de juego que se presenten en el transcurso del partido. Podemos dividirlos en dos grandes grupos:



1.4.1 Situaciones del juego

Las situaciones de juego hacen referencia a las acciones necesarias a emplear en el desarrollo de un encuentro, con el fin de oxigenar, organizar y generar opciones de anotación en meta contraria.

1.4.1.1 Transición ofensiva

- **Apertura:** Antes de tener profundidad se tiene amplitud.
- **Contraataque:** acción ofensiva rápida con finalización en portería contraria, antes que todos los rivales que defienden estén en disposición de hacerlo.
- **Ataque rápido:** intención de atacar rápidamente incluso cuando se encuentren 4 jugadores por detrás de la línea del balón, intentando aprovechar la desorganización defensiva del equipo.

1.4.1.2 Juego posicional ofensivo

- **Salidas de presión:** juego posicional sobre una defensa altamente presionante procurando la conservación del balón.
- **Ataque posicional:** acción ofensiva contra una defensa posicional cerrada o en medio campo de juego, donde se elabora y construye el ataque para desarmar la defensa y anotar.
- **Situaciones especiales – ataque 5x4:** situación de juego donde se ataca con superioridad numérica incluyendo al portero – jugador en cancha contraria, esto es permitido por el reglamento.

1.4.1.3 Jugadas a balón parado ofensivas

- **Córners:** Situación de juego donde se reanuda el saque desde la esquina contraria, con mayores oportunidades de finalización en portería



- **Bandas:** Situación de juego donde se reanuda el saque desde el punto exacto donde salió el balón. Estas situaciones ofrecen opción de finalización ofensiva cuando se reanuda cerca de portería contraria, intención de ataque o salida de presión cuando haya una defensa alta.
- **Faltas con barrera:** Situación de juego donde se reanuda el juego desde el punto donde se cometió la infracción; ofreciendo opción de finalización directa (cerca de la portería rival) o indirecta (con intención de comenzar desde juego posicional).
- **Faltas sin barrera y tiros desde 10 metros:** Opción de finalización directa que se da cuando el equipo rival comete una falta luego de que se han anotado otras 5 antes.
- **Penaltis:** Disparo desde los 6 metros luego de que se comete infracción dentro del área delimitada.
- **Saques de centro:** Colocando el balón desde el punto central del campo de juego, se reanuda el mismo desde cualquiera de los periodos o luego de la consecución de un gol.

1.4.1.4 Transición defensiva

Es el paso de una acción neutra o de ataque hasta llegar a la completa y organizada ubicación de cada uno de los jugadores encargados de elaborar las distintas acciones defensivas programadas.

- **Balance o temporización defensiva:** Acciones defensivas iniciales luego de perder el balón para evitar el ataque rival.
- **Repliegue:** Acción rápido de retorno a la posición defensiva inmediatamente después de la pérdida del balón.



1.4.1.5 Juego posicional defensivo

Se refiere a la ubicación de los jugadores en el campo de juego, donde su objetivo final es la recuperación rápida del balón cuando su equipo es atacado.

- **Defensa de presión:** Defensa presionante alta para evitar la ofensiva contraria y recuperar el balón.
- **Defensa posicional:** Defensa desde media cancha, para evitar el progreso y provocar pérdida del balón del equipo rival
- **Situaciones especiales – defensa 4x5:** Defensa de situaciones donde el ataque es de 5x4. Por superioridad numérica.

1.4.1.6 Jugadas a balón parado defensivas

- **Defensa de córner:** Defensa al juego ofensivo rival desde el saque de esquina
- **Defensa de bandas:** Defensa a las jugadas del equipo rival luego del saque de banda.
- **Defensa de faltas con barrera:** Defensa a las jugadas desde el punto donde se cometió la infracción siempre que el equipo no haya cometido más de 5 faltas en cada periodo de juego.
- **Defensa de faltas sin barrera y tiros desde 10m:** Defensa a las jugadas desde el punto donde se cometió la infracción o desde los 10m, luego de que se hayan cometido más de 5 faltas
- **Defensa en penaltis:** Los jugadores deben estar alertar para rechazar cualquier intento de remate desde los 6m



1.5 Estilos de juego

Según el manual del entrenador de la FIFA podemos determinar cada uno de los estilos de juego a través de los objetivos a conseguir y la prioridad que el equipo persigue a diferentes situaciones que en el juego se producen, entre las más destacadas podemos describir las siguientes:

- **Por presión:** es donde se busca la recuperación del balón en campo contrario, favoreciendo la finalización rápida y directa; los equipos que estiman este estilo de juego tienen una mayor idea de posesión continuada de balón.
- **Por contención:** siempre procurando sistemas defensivos desde media cancha, donde se mantiene el objetivo defensivo como prioridad y al mismo tiempo procurar el contraataque. En caso de pérdida del balón se defiende nuevamente desde media cancha, evitando siempre que la finalización del equipo rival.
- **Por defensas cerradas:** es donde se aglutinan esfuerzos de todo el equipo para evitar el gol, se permite al adversario avanzar con facilidad, pero siempre con la intención de salir al contraataque.
- **Por elaboración de ataque:** consiste en un acertado trabajo en equipo sobre la construcción del juego donde se agrupan fundamentos individuales y colectivos contribuyendo equilibrio defensivo con claros objetivos de mantener la posesión del balón.
- **Por ataque directo:** se enfatiza en la construcción del ataque en sí, no se valora la posesión del balón sino buscar la finalización, procurando que las situaciones sean controladas.



- **Situación especial ataque 5x4:** existen casos donde los equipos tienen mucha confianza y usan este recurso para generar mayores posibilidades de finalización.

Cortéz Díaz entrenador de fútbol sala ofrece un planteamiento particular de fútbol sala en su artículo titulado: *“Fútbol sala: ¿Cuestión de geometría?”* donde, partiendo de un fundamento **geométrico** presente desde los años 60 con la selección Holandesa de fútbol, desarrolla estrategias funcionales de triangulación ofensiva, lo que se traduce en generar apoyos permanentes con base en líneas de pase, agrupamientos solidarios, respaldos ofensivos, movilidad como elemento distractor para generar, ocupar y utilizar todos los espacios posibles. (Cortés, 2013). Esta es una clara alternativa de estilo de juego que evidencia que aún existen muchos otros métodos que día a día están en constante innovación, según nuevos entrenadores y nuevos conocimientos afloren.

1.6 FASES DE DESARROLLO DEL JUGADOR

Cada jugador de fútbol sala para por su crecimiento y desarrollo normal en todas las etapas evolutivas debe sincronizarse con cada uno de los periodos de aprendizaje de fútbol, procurando la mejora de todos los factores que en este intervienen (UEFA, 2017); es decir podemos señalar algunas de las fases de aprendizaje que deben ser correspondidas con las capacidades de niño-jugador:



FASE	DESCRIPCIÓN	GRUPO/ EDAD	OBJETIVOS
Iniciación	Fase específica en el desarrollo del jugador, donde se inicia en el conocimiento del juego y aprendizaje.	Grupo 1 (6 a 8 años) Sub -7, Sub -8, Sub -9. Grupo 2 (9 a 10 años) Sub -10 Sub -11	<ul style="list-style-type: none">✓ Conocer y ejecutar el ataque y defensa.✓ Desarrollar habilidades motrices y coordinativas, inicio de acciones técnicas y tácticas simples.✓ Fomentar el equilibrio razonable y analítico de la estrategia.✓ Mejorar la capacidad de socialización.✓ Mejorar la adaptación a situaciones reales de juego (1x1,2x2,3x3)
Desarrollo deportivo	Fase donde se empieza a entender el juego, a construirlo, estructurarlo y socializarlo.	Grupo 3 (11 a 12 años) Sub -12 Sub -13 Grupo 4 (13 a 14 años) Sub -14 Sub -15	<ul style="list-style-type: none">✓ Desarrollar habilidades coordinativas y motrices específicas de fútbol sala.✓ Comprender el juego, conocer y ejecutar fases de defensa y ataque.✓ Conocer importancia del juego con y sin balón.✓ Mejorar aspectos socializantes de "compañero" y "adversario".✓ Mejorar la progresión de capacidades perceptivo - decisionales.✓ Mejorar fundamentos tácticos mediante fútbol en espacios reducidos, introduciendo tareas de cooperación con alto grado decisional. ✓ Comprender de la lógica del juego, conocimientos de transiciones ofensivas y defensivas.✓ Procurar la importancia del juego con y sin balón, movilidad y capacidad de ampliación y reducción de espacios.✓ Dinamizar competencias sociomotrices✓ Integrar la iniciación en la táctica colectiva✓ Perfeccionar la capacidad decisional.✓ Progresar en elementos tácticos con juegos reducidos, tareas simplificadas con mayores situaciones reales de juego,

FASE	DESCRIPCIÓN	GRUPO/ EDAD	OBJETIVOS
Tecnificación	Es donde se comienza a aplicar el conocimiento adquirido durante las 2 fases anteriores, se comprende, estructura y socializa de mejor manera el juego.	Grupo 5 (15 a 16años) Sub -16 Sub -17	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer y aplicar la lógica de acciones tácticas en el juego. Transferir al juego real lo aprendido ✓ Desarrollar la capacidad técnica individual ✓ Progresar en la técnica grupal colectiva ✓ Mejorar la socialización del juego ✓ Desarrollar conceptos tácticos ofensivos y defensivos ✓ Mejorar las transiciones ofensivas y defensivas en el juego. ✓ Ampliar el conocimiento de los sistemas de juego. ✓ Progresar en capacidades decisionales ✓ Mayor equilibrio analítico y racional del juego.
Perfeccionamiento	Es donde se perfecciona todo el aprendizaje que se ha recibido anteriormente, manejando mayores acciones tácticas complejas de manera más competitiva.	Grupo 6 (17 a 18años) Sub -18 Sub -19	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analizar y aplicar la lógica del juego ✓ Perfeccionar conocimientos de fases de ataque y defensa ✓ Transferir a situaciones reales lo aprendido anteriormente. ✓ Perfeccionar la táctica colectiva y socialización del juego ✓ Perfeccionar conceptos ofensivos y defensivos progresando en el dominio de sistemas de juego. ✓ Perfeccionar la capacidad decisional de juego. ✓ Perfeccionar fundamentos tácticos en tareas simplificadas y adaptadas usando la competición como medio ✓ Conseguir un equilibrio analítico y global de la táctica y su aprendizaje.
Rendimiento	Coincide con periodo amplio de apogeo de capacidades de los jugadores, su aprendizaje no cesa pero su objetivo principal es el rendimiento en competición.	Grupo 7 19 años en adelante Sénior	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicar de la técnica a la táctica individual y colectiva. ✓ Ampliar la riqueza táctica en la socialización de juego que exige la competencia. ✓ Ampliar el manejo técnico, táctico, físico y psicológico de las situaciones de juego que se presenten. ✓ Perfeccionar a la atención selectiva, capacidad para adquirir experiencias que mejoren la capacidad cognitiva general. ✓ Mejorar del entrenamiento global basándose en una elevada transferencia global del juego real en situaciones competitivas.

Fuente: (UEFA, 2017)



CAPITULO II

HABILIDADES TÉCNICAS

La práctica de futsal comprende un trabajo a largo plazo puesto que el jugador debe adquirir una serie de habilidades técnicas con el balón de forma individual, entre ellas está la conducción, el pase, recepción, regate, finta, remate.

Se comprende que las habilidades técnicas son el resultado de poseer una relación entre el cuerpo y el balón que debe estar siempre al servicio del jugador, ya sea individual como colectivamente.

2.1 DEFINICIÓN DE TÉCNICA

Para López es importante tener en cuenta tres aspectos para la definición de la técnica; la ejecución, que es el planteamiento técnico que supone el éxito o fracaso del equipo, ya que en aquí se analiza las posibilidades que tendrá durante el juego. La interacción con el campo es muy importante ya que, el jugador debe adaptarse a las circunstancias del juego que son cambiantes como, por ejemplo, la velocidad del balón, el rival, los compañeros, etc. También es indispensable la eficacia con la que se realice los diferentes gestos técnicos, sabiendo que esto puede ayudar a un ahorro de energía considerable.

El manual del entrenador del fútbol sala de la UEFA define a la técnica como *“un procedimiento o conjunto de procedimientos motores que permiten perfeccionar la práctica de un deporte determinado”*; a diferencia del fútbol 11, el sala es un juego que se diferencia por desarrollarse con un tiempo y espacio muy limitados al rey de los deportes y como consecuencia la habilidad técnica con el balón adquiere un valor muy especial en el juego.



Joan Riera Riera acercándose a la definición de la técnica propone lo siguiente:

“La técnica deportiva conlleva la ejecución coordinada de todos los sistemas de percepción y respuesta del deportista: moverse, desplazarse, mirar, escuchar, respirar..., en relación con las peculiaridades físicas del entorno”. (Riera, 1995) además de aquello se hace especial hincapié en la eficacia de dicha técnica lo cual permite tener ventaja sobre el rival, o cualquier situación de juego; y su interacción con el entorno donde un jugador debe adaptarse al medio que lo rodea.

Por su parte la Real Federación Española de Fútbol Sala define a la técnica como *“el gesto que ha de realizar el jugador, en cada una de las acciones que interviene en el desarrollo del juego”* abarcando la defensa y ataque, en posesión del balón y si él. (Ana López, Alejandro García, 2010).

López y García diferencian la técnica en dos tipos:

- **Técnica individual:** relacionada con los gestos técnicos que se puede aprender, desarrollar y perfeccionar de manera individual para ponerlo en práctica durante el entrenamiento y la competencia.
- **Técnica colectiva:** acciones que se consiguen enlazar entre dos o más jugadores buscando el beneficio conjunto mediante una certera finalización de la jugada. Por eso se trabaja desde la técnica individual, para que al final todos los miembros de equipo logren llegar a un entendimiento mutuo en cada una de las jugadas de lo contrario se dotaría de acciones inconexas y discontinuas faltas de sentido y coherencia. (Ana López, Alejandro García, 2010)

Buschmann, Pabst y Bussmann afirman en su texto sobre coordinación que en el fútbol solo se es posible obtener el mayor rendimiento si se posee un gran dominio del cuerpo y del balón. Por ello, los futbolistas han tenido tienen y tendrán algo en



común además de las cualidades individuales, dominar el balón y su cuerpo e prácticamente todas las situaciones de juego. (Jurgen Buschmann, Klaus Pabst, Hubertus Bussmann, 2002)

Pocas veces les es posible recibir el balón con tranquilidad, y continuar el juego con regate, un pase o un remate. Solo el jugador que tiene la capacidad de controlar el balón con rapidez y seguridad, a menudo en pleno movimiento e incluso en las situaciones más complicadas, podrá jugar al fútbol de forma efectiva y con éxito. (Schreiner, 2010)

Schreiner nos ayuda a entender que el control perfecto del balón no empieza cuando el esférico ya está en el pie del jugador, sino que tiene que entenderse siempre en el contexto de la situación de juego y del rival. Incluso antes del primer contacto con el balón, el jugador ha de preparar su acción; ya que recibe una gran cantidad de información y evalúa en décimas de segundo qué forma de actuar será la mejor para esta situación específica (anticipación). De sus decisiones y del posterior comportamiento depende el éxito de su acción con el balón. (Schreiner, 2010). De aquí parte la base del aprendizaje de la técnica en el fútbol sala.

Por su parte Zhelyazkov propone una estructura única de la técnica deportiva como un sistema de movimientos que se puede estudiar en dos aspectos: motor e informativo. **El motor** se refiere a dos estructuras: cinemática, reflejando leyes de interacción entre los movimientos en el espacio y tiempo; y dinámica, reflejando las leyes de interacción entre las distintas partes de cuerpo, elementos externos, rival etc.

El informativo por su parte refleja la secuencia de la serie de señales que llevan información sobre los movimientos (preparación y ejecución), así como sobre



las condiciones de la actividad. (Zhelyazkov, 2011) Reiterando la posición de Schreiner.

2.2 ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS

Hernández (2000) indica que "un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones". De esta manera el jugador de futsal podrá adquirir de mejor manera las habilidades técnicas sino conoce a fondo los lineamientos, situaciones y reglas que hacen que este deporte sea de alta intensidad y requiera una concentración total durante el desarrollo del juego.

La adquisición de una habilidad de cualquier tipo se basa en el principio de la repetición. Sin embargo el fútbol sala al ser un deporte de continuo aprendizaje no se puede fundamentar en la repetición de ejercicios tipificados sino que se debe también orientar a muchos otros factores que lo influyen; por ello cada gesto técnico debe adaptarse a cada situación ya que a menudo dentro del partido siempre las situaciones de juego serán cambiantes, lo que forma un entorno dinámico de aprendizaje en constante variación, por ello se dice que el fútbol sala es una disciplina deportiva de habilidad abierta. (UEFA, 2017)



2.3 FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON EL BALÓN

Fundamentos técnicos en el fútbol sala

Dominar los fundamentos técnicos con el balón es una fuente de motivación para los jóvenes, ya sea controlar la pelota, dominarla con diferentes partes del cuerpo es un reto y a la vez algo fundamental en el transcurso del desarrollo del jugador. En general no es difícil dominar un fundamento técnico, pero esto se puede complicar cuando las condiciones de juego son cambiantes, por lo tanto, es indispensable que el jugador coordine de forma óptima su cuerpo.

Conforme el jugador crezca los fundamentos técnicos con el balón serán la base de un buen desarrollo que le permitirá experimentar y disfrutar del fútbol sala.

Adicional a los fundamentos técnicos con el balón los cuales son del tipo individuales podemos mencionar otros que tienen gran importancia en el desarrollo de la técnica colectiva.

Fundamentos ofensivos

Los fundamentos técnicos ofensivos, según (Valdano, 2001) y (Relaño, 2001) son:

- a) **Desmarques:** Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo está en posesión del balón.
- b) **Ataques:** Intentar llegar a la portería adversaria, con el balón, una vez puesto en juego o cuando se ha recuperado. Se utiliza la participación de todo el equipo.
 - Ataque Directo
 - Ataque Indirecto



- c) Contraataques:** Robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente, y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Aquí pueden utilizarse pocos elementos.
- d) Desdoblamientos:** Son acciones que permiten no perder la ocupación del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo la espalda del compañero ofensivo.
- Intervienen varios hombres de diferentes líneas.
 - Acción ofensiva, teniendo prevista la defensiva por si existe pérdida de balón.
- e) Espacios Libres:** Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos previamente un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca. Los Espacios Libres:
- Se CREAN (arrastrando, al contrario).
 - Se OCUPAN (desplazándose un compañero a él).
 - Se APROVECHAN (cuando el balón llega en las debidas condiciones para ser jugado).
- f) Apoyos:** Es acercarse o alejarse del poseedor del balón sin obstáculo alguno.
- Pueden ser:
- Laterales.
 - Diagonales.
 - En profundidad.
 - Desde atrás.
 - Desde delante



- g) Paredes:** Se define como la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. El que empieza, finaliza la acción, y el jugador que recibe el balón, lo devuelve a un solo toque.
- h) Temporizaciones:** Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja el equipo que las realiza.
- i) Carga:** Acción que realiza un jugador sobre el adversario empujándole con el hombro cuando éste se encuentra en posesión del balón, o intenta apoderarse del mismo.
- j) Ritmo de juego:** Se manifiesta cuando se mantienen, desde principio hasta final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a intensidad.
- k) Cambios de ritmo:** Se caracterizan por los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Pueden ser Individuales y Colectivos, y se manifiestan por:
- Alternar lentitud y velocidad en las acciones.
 - Alternar juego corto-lento con largo-rápido.
 - Cambios de velocidad y dirección de los jugadores.
- l) Cambios de orientación:** Todos aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para:
- Aprovechar espacios libres.
 - Desorientar al adversario.
 - Conseguir amplitud en ataque.
 - Buscar la espalda del adversario.



m) Velocidad en el juego: Todas las acciones rápidas realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados. Velocidad de ejecución no quiere decir precipitación en la ejecución.

n) Progresión en el juego: Todas las acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria.

- Profundidad en ataque: Llegar al área contraria con disposición de remate con varios jugadores.
- Amplitud de ataque: utilizar toda la anchura del terreno de juego en ataque (jugar por las bandas).
- Movilidad constante de los jugadores: desplazamiento de los jugadores dentro del campo de juego.

o) Vigilancia: Evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios, aun cuando el balón está en poder de un compañero.

- Cuando se lanza un saque de esquina y no todos van al remate.
- Cuando se lanza una falta y no todos colaboran en su ejecución.
- Cuando ataca un defensa lateral y el hombre libre “vigila” su zona.
- Cuando ataca un hombre del centro de la defensa y un centrocampista pasa a ocupar su espalda, etc.

Fundamentos defensivos

a) Defensa individual: donde la responsabilidad se establece con respecto a la relación directa jugador defensor y jugador atacante, y no se tiene en cuenta la organización racional del espacio. Es una defensa agresiva, que posibilita la rápida recuperación del balón. Requiere una gran condición física, provoca



muchos espacios, dando facilidad al equipo rival y con ella se cometen mayor número de faltas.

- b) Defensa zonal:** consiste en la asignación de un cierto espacio a cada jugador cuyas delimitaciones variaran en función del movimiento del balón. La responsabilidad deja de ser individual para ser espacial. Es útil para proteger al máximo la portería, reduce al mínimo el número de faltas, así como el desgaste físico y permite salir al contraataque muy fácilmente.
- c) Defensa mixta:** consistiría en combinar el marcaje individual con el marcaje zonal. Normalmente la marca individual se realizará sobre el jugador más hábil del equipo contrario, y el resto del equipo defenderá zonalmente.
- d) Permutas:** Tiene estrecha relación con las coberturas porque podemos decir que una permuta es la acción de ocupar el lugar dejado por el compañero que ha hecho una cobertura. Cuando un defensa es superado por un rival, el compañero le hará una cobertura. El espacio que deja será ocupado por el defensa que fue superado. Al igual que sucedía con las coberturas, es un trabajo de equipo y que sin sacrificio por parte de los jugadores no se podrá dar. Para hacer una cobertura tiene que existir las ganas de ayudar al compañero. En el caso de la permuta es exactamente igual. Para que haya una permuta, tiene que darse el sacrificio del defensor que ha sido desbordado para rápidamente ocupar el lugar del compañero que le hizo la cobertura. Podemos distinguir dos tipos de permutas.
- Permuta al espacio: ocupar el espacio dejado por el jugador que realiza la cobertura.
 - Permuta al hombre: hacerse cargo del espacio y la marca del contrario que tenía el jugador que ha hecho la cobertura.

Zonas de juego en el fútbol sala

División longitudinal o carriles

Estos se pueden obtener trazando sobre el campo 2 líneas longitudinales que van a unir la proyección de las líneas laterales del área grande de las porterías, evidenciándose 3 carriles de juego como se puede evidenciar en el gráfico N°3. (Oscar Herrera, Roberto Fuentealba, Jorge Guardiola, y otros, 2013)



Gráfica 3. División del terreno de juego por carriles.

El carril central debe estar ocupado por jugadores tácticos y especialistas. Los primeros han de ser capaces de saber en todo momento a quien entregar la pelota para construir el juego, ya sea jugando en horizontal (abriendo el juego a las bandas) o en vertical tanto ofensiva (buscando pases hacia los delanteros) como defensivamente (reorganizando el juego y buscando la regeneración del juego ofensivo).

Los carriles laterales van desde la línea lateral del campo hasta la línea imaginaria que une las líneas verticales laterales de las dos áreas de portería. Este carril va a ser fundamental para desatascar el juego del carril central a nivel defensivo o en procesos de creación de ataque, y clave en el juego ofensivo cerca del área rival por la poca acumulación de jugadores defensivos en ese espacio del campo. Es en este espacio

donde los delanteros van a apoyar a los jugadores de banda para crear situaciones de 2 contra 1 o arrastrar con sus movimientos a la defensa rival.

División por sectores

Los sectores están establecidos por dos líneas que subdividen en partes equivalentes los dos medios campos del terreno, como podemos observar en el gráfico N°5; con ello se forman cuatro sectores de juego: el sector defensivo, el sector medio defensivo, el sector medio ofensivo y el sector ofensivo. (Oscar Herrera, Roberto Fuentealba, Jorge Guardiola, y otros, 2013)



Gráfica 4. División del terreno de juego por sectores

La zona defensiva (1/4):

La zona defensiva del campo que va desde la línea de fondo de portería propia hasta la mitad del medio campo propio, es una zona donde se va a buscar, en fase de juego defensiva, impedir al equipo rival que progrese en sus acciones de ataque y donde los jugadores van a buscar realizar las acciones tácticas de marcaje a jugadores con y sin balón, y una ocupación eficaz del espacio. Suele ser una zona de gran acumulación de jugadores.



La zona del medio del campo defensiva (2/4):

Esta zona va a estar ocupada por creadores de juego. Es donde se inicia la transición entre el juego defensivo y viceversa. Los jugadores, en momento de posesión de balón, van a buscar entregarlo para crear jugadas de construcción de juego ofensivo. Si se pierde la pelota en esta zona puede favorecer contraataques letales.

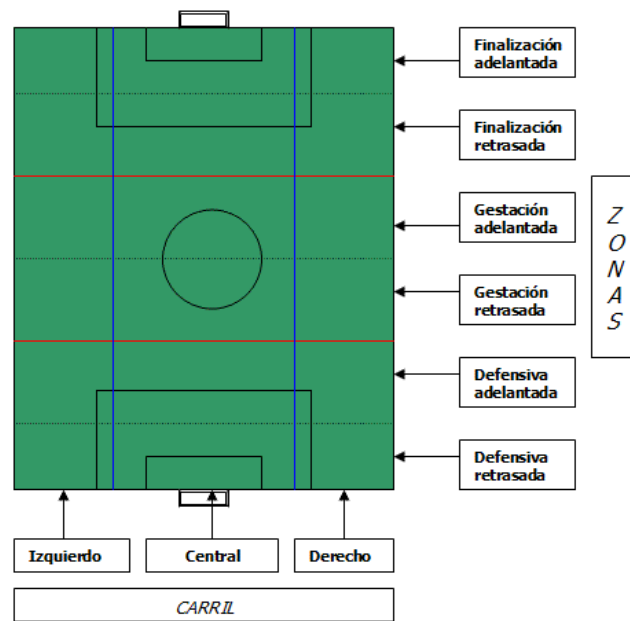
La zona del medio campo ofensivo o de tres cuartos (3/4):

Ofensivamente este sector del terreno de juego estará habitado por jugadores de creación y ruptura ofensiva. Encontraremos jugadores cuyas acciones técnicas serán el pase en profundidad, el desmarque, el regate y el disparo de larga distancia.

Defensivamente ha de ser una zona de transición, buscando ralentizar la salida de balón rival o intentando el robo, ya que para el equipo defensor esta zona es como se ha dicho una zona de posibilidad de contraataque.

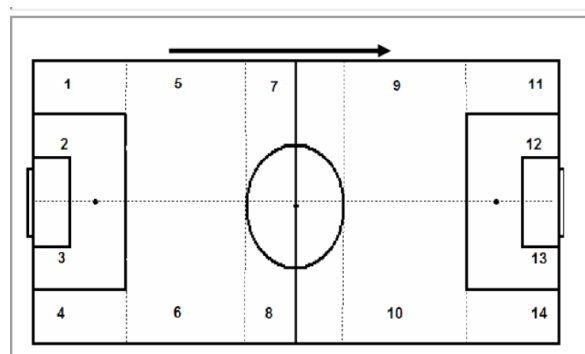
La zona ofensiva (4):

Es la zona donde deben materializarse las acciones técnico-tácticas en gol. Se incidirá en que el juego sea eficaz evitando hacer pases o regates innecesarios y buscando el apoyo/arrastre del compañero para regatear y/o chutar con el objetivo del gol. El manual nos propone una división de la siguiente manera:



Gráfica 5. División del terreno de juego por zonas (EntrenadordeFútbol, 2011)

Según (Perea, 2008) nos puede ilustrar las zonas en la siguiente gráfica:



Gráfica 6. Subdivisión de espacios para el criterio de zonas (Perea, 2008)

2.3.1 Conducción

La conducción es la acción de poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole la trayectoria y velocidad deseada, este fundamento técnico se puede utilizar para transportar el balón de un lado a otro, por otra parte, también se puede utilizar para realizar regates o driblings con cambios.



2.3.2 Pase

Es la acción más eficaz de transportar el balón de una zona a otra dentro del campo de juego, ya que, al pasar el balón se ocupa la menor cantidad de energía que al conducirlo. El pase debe poseer ciertas características para que sea considerado como tal, las cuales son, preciso, con velocidad adecuada, que sea fácil de realizar, y sobre todo oportuno.

2.3.3 Regate

La conducción del balón debe ser la base del regate, puesto que, si hay deficiencias en la conducción, no se podrá realizar un regate adecuado y eficaz sin exponer la pérdida del esférico. Sabiendo que el regate es la acción con la que se conduce el balón con la intención de desbordar o pasar a los rivales.

2.3.4 Disparo

Sabiendo que el remate es una acción ofensiva con la intención de marcar un gol en portería rival, para que este disparo sea adecuado debe combinar una la precisión y la potencia. Los remates pueden ser desde diferentes zonas del campo de juego, siendo estos, los extremos o el centro del campo.

Cuando se habla de disparos al arco no se debe pensar en sean solo con los pies, sino también tomar en cuenta que se puede rematar de cabeza.

2.3.5 Control del balón

El control del balón debe ser de forma orientada, es decir, el jugador debe darle la dirección deseada al balón cuando lo recibe, y así optimizar el tiempo y las energías para un ataque eficaz o una defensa adecuada.



Capítulo III

METODOLOGÍA

3.1 Introducción

En la redacción de este capítulo se anotarán todos los elementos que se emplearon para contribuir al cumplimiento de los objetivos previamente planteados; con la ayuda de material bibliográfico, conocimiento y experiencia deportiva como estudiantes de cultura física y a través de instrumentos de estudio previamente elaborados.

3.2 Tipo de investigación

El enfoque de la investigación es de intervención, debido a que se implementó un programa de entrenamiento para mejorar los aspectos técnicos de acuerdo con la realidad de las jugadoras de la institución, para lo cual se utilizarán fichas de observación para la medición y evaluación de los mismos.

3.3 Población y Muestra

3.3.1 Población

La investigación se la realizó en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle del cantón Cuenca, provincia del Azuay, específicamente con señoritas de la institución que deseen participar del proyecto de intervención con sus respectivos consentimientos firmados por parte de los padres de familia.

3.3.2 Muestra

Para la muestra hay que señalar que no se utilizó la fórmula estadística para estratificar la muestra, puesto que la población de mujeres dentro de la institución es pequeña, por lo tanto, se trabajó con las 27 estudiantes que se interesaron por participar del programa de entrenamiento.



3.4 Plan de entrenamiento

El entrenamiento deportivo debe tener un principio pedagógico de secuencialidad, puesto que debe mantener una secuencia correcta para la enseñanza que potencialice el desarrollo y aprendizaje de los deportistas, para que ese proceso sea el correcto y se realice de manera progresiva se tiene que presentar los elementos uno tras otro, con cargas adecuadas que deben ir correspondencia con el objetivo que se desea alcanzar.

El objetivo de la periodización del entrenamiento deportivo es la de organizar y desarrollar de mejor forma las sesiones de entrenamiento que tendrán los deportistas y que estén en un proceso adecuado con todos los aspectos técnico-táctico, psicológicos y reglamentario previo a una competición. Así también esta planificación nos ayudara a evitar la improvisación y por ende el fracaso temprano, alcanzar un progreso adecuado y el mantenimiento de la forma deportiva previo a la competencia y durante ella.

Según varios autores como Matveev o Platonov los planes de entrenamiento están estructurados por macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento.

a) **Macrociclos**

Un macrociclo comprende un conjunto de varios periodos, en los que se describe los ciclos de entrenamiento con una duración de 5 a 6 semanas cada uno. Estos macrociclos pueden ser trimestrales, cuatrimestrales, semestrales o anuales. La duración del macrociclo estará en función del deporte y del nivel de rendimiento del atleta.

Los macrociclos tienen tres fases que se deben respetar:



- 1- **Adquisición**, que contempla el periodo preparatorio del deportista el general y el específico. En la que se busca crear las bases necesarias para un rendimiento óptimo del deportista.
- 2- **Estabilización**, que es el periodo competitivo.
- 3- **Pérdida temporal**, esta fase es la de transición en la que el deportista pierde su forma deportiva de forma activa o pasiva.

b) Mesociclo

Está compuesto de varios microciclos, estos ciclos de entrenamiento son de 2 a 8 semanas.

Existen diferentes tipos de mesociclos usados para la elaboración de un plan de entrenamiento, los cuales son:

- 1- Introdutorio
- 2- Básico
- 3- Preparatorio y de control
- 4- Precompetitivo
- 5- Competitivo

c) Microciclo

Es la parte más corta de planificación, ya que tiene un tiempo reducido de duración que es de 7 a 10 días.

d) Sesión de entrenamiento

Es la parte que tiene el mayor grado de responsabilidad del entrenador, pues es aquí donde trabajara los aspectos fundamentales a desarrollar con las cargas adecuadas, trabajando lo técnico-táctico, la parte física y la estrategia a usar durante las competencias. Las sesiones de entrenamiento se dividen en



tres partes; la entrada en calor calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

3.5 PLAN ESCRITO Y GRÁFICO

García Manso y Col citado por Heredia, Ros y Mastrapa mencionan que la planificación representa el proyecto de acción que se realiza juntamente con el proceso del entrenamiento de un deportista con el fin de lograr obtener un objetivo previamente determinado. (Dorges Heredia, Hector Ros, Roger Mastrapa, 2011). A esto le sigue la importancia de la elaboración de un plan escrito y gráfico que permita dar un correcto seguimiento a los ajustes que sucedan en el desarrollo del entrenamiento deportivo.

Heredia, Ros y Mastrapa puntualizan que existen dos formas de elaborar los planes de entrenamiento: individual y en grupo. Los planes individualizados se concentran más en objetivos, actividades y características del deportista; mientras que el colectivo conlleva aspectos generales de equipo dependiendo la disciplina, pero siempre completado con el plan individual. Partiendo de los objetivos se van elaborado los planes escrito y gráfico; donde en el escrito parte del análisis del macrociclo anterior, en caso de existir, logros, dificultades e historial que se pueda conocer de los deportistas. El mismo cuenta con todos los aspectos teóricos que sustentarán al plan gráfico. Por su lado el plan grafico es la concreción de lo reflejado en el anterior; es decir que ambos planes se condicionan mutuamente, tanto en su elaboración como en su puesta en práctica. El plan grafico guía y orienta al entrenador en la experiencia práctica, es por ese motivo que debe ser flexible, democrático, abierto a cambios y sujeto a constantes modificaciones de acuerdo a los logros alcanzados y por alcanzar en el desarrollo del mismo. (Dorges Heredia, Hector Ros, Roger Mastrapa, 2011)



3.6 TEST DE DIAGNÓSTICO PREVIO A LA ELABORACIÓN DEL PLAN

Al momento de elaborar un plan de entrenamiento se debe tomar en cuenta las necesidades de la población que va integrar este plan, en este caso dicha población son un grupo de 27 jugadoras que han sido evaluadas con anterioridad.

Se aplicó un test para cada elemento base como son Pase-Recepción, Conducción, Dominio y Remate; donde cada uno de ellos contenía 4 literales a valorar con un rango de 5 intentos por literal. Este test se elaboró en base a texto de Franck Le Gall, quien nos provee un manual completo de test y ejercicios para la disciplina del fútbol (Gall, 2011). A continuación, se puede evidenciar la tabla de valoración elaborada por los testadores:

3.6.1 TES DE PASE-RECEPCIÓN

Para el diagnóstico del test Pase-Recepción, se usaron distancias de 3 a 5 metros en cancha, teniendo en cuenta que se trata de la disciplina de Fútbol Sala y sus dimensiones. Por otra parte, la posición del pie que está en contacto con el balón y del

Test de pase – recepción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie							
Posición pie de apoyo							
Dirección							
Fuerza							
Total final							

Tabla 1. Batería de test de evaluación pase – recepción.

pie de apoyo son importantes puesto que, de esa manera se le da la velocidad, fuerza y dirección adecuada al pase y así, el gesto técnico será realizado correctamente.

Teniendo en cuenta que la evaluación cualitativa fue Excelente, Muy Bueno, Bueno, Regular y Malo



3.6.2 TEST DE CONDUCCIÓN

En el test de conducción se tomaron en cuenta distancias de mitad de cancha, es decir, de 15 a 20 metros. En este test es importante tomar en cuenta que se lo debe realizar con la parte externa del pie y lo más cerca de la persona que está llevando el balón, como dato adicional se ha incluido como zona de

Test de conducción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie							
Dirección							
Contacto con borde externo							
Contacto con borde interno							
Total final							

Tabla 2. Batería de test de evaluación conducción.

contacto el borde interno para saber cuan común es este tipo de conducción que no está correcta y así enfocar las sesiones a eliminar este gesto inadecuado.

Con los mismos parámetros de evaluación cualitativa.

3.6.3 TEST DE DOMINIO

En el test de dominio se tiene en cuenta las superficies de contacto que más se utilizan por las deportistas, la maestría con el balón con las diferentes partes del cuerpo permitidas son necesarias para un trabajo mucho más completo.

Test de dominio							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie							
Dirección							
Contacto con el empeine							
Contacto con el muslo							
Total final							

Tabla 3. Batería de test de evaluación dominio.



3.6.4 TEST DE REMATE

Por último, se evaluó el remate a portería con ejercicios que incluían distancias de 10 a 20 metros.

Con un elemento opcional de acuerdo a la elección del deportista, es decir su comodidad para rematar con punta de pie o con empeine. Y de la misma manera los elementos cualitativos fueron los mismos.

Test de remate							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Remate punta							
Remate empeine							
Posición del pie de apoyo							
Dirección							
Fuerza							
Total final							

Tabla 4. Batería de test de evaluación remate.

Todas las evaluaciones fueron tomadas con cámara de video, donde se tuvo el tiempo necesario para evaluar individualmente cada elemento y poder compararlo luego de realizado el plan de entrenamiento.

3.7 PLAN ESCRITO DE ENTRENAMIENTO

Con los datos recopilados y analizados de acuerdo al gráfico N° 15, insertado en el Capítulo IV de Resultados obtenidos acerca del primer test de diagnóstico; podemos plantearnos diferentes objetivos generales y específicos para dicho plan; es necesario acotar que el mismo puede sufrir una serie de modificaciones en el camino; ya sea por lesiones, campeonatos sorpresa, falta de apoyo, abandono, entre otros. Por lo tanto, es un plan abierto y sujeto a cambios, pero siempre con la mira al objetivo principal que se persigue.

3.7.1 OBJETIVOS DEL PLAN ESCRITO

3.7.1.1 OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Desarrollar y aplicar un plan de entrenamiento enfocado en mejoramiento de las habilidades físicas, técnicas y tácticas de las deportistas.



- ✓ Obtener un buen resultado en el campeonato intercolegial de fútbol sala.
- ✓ Preparar a las deportistas para un futuro como atleta en esta modalidad deportiva.

3.7.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Conocer y analizar el nivel de técnica individual que poseen las deportistas de la selección de fútbol sala.
- ✓ Identificar los fundamentos técnicos en los que existe mayor dificultad y mejorarlos.
- ✓ Elaborar un plan con microciclos, en los cuales se evalúe de forma inicial y final el proceso de entrenamiento.
- ✓ Trabajar con elementos básicos para el fútbol como son: maestría con el balón, pase – recepción, conducción y remate.
- ✓ Comparar y determinar si el trabajo realizado con las deportistas fue satisfactorio o no, con grupos etarios y su nivel de experiencia; extraer las debidas conclusiones y recomendaciones.

3.7.1.3 OBJETIVOS POR MICROCILO

Para la elaboración y duración de cada microciclo Platonov 2001 recomienda la extensión de una semana por micro acorde a las necesidades y objetivos que persigue la planificación general, como lo señala Bompa 2003.

Por tal motivo se han elaborado 6 microciclos de trabajo, conformando 6 semanas de trabajo con una sesión por día.

- Microciclo 1.- la primera semana de trabajo se llevó a cabo la evaluación con los test de habilidades básicas del fútbol como: control del balón, pase-recepción, conducción y remate. Con el objetivo únicamente de conocer el nivel



futbolístico de cada deportista. Se elaboraron fichas de control como se puede observar en el plan grafico que se muestra a continuación.

- Microciclo 2.- la segunda semana de trabajo es netamente un proceso introductorio al fútbol sala, con actividades de reglamentación, adaptación al medio y al balón de juego, compañerismo y juegos en equipo. Añadiendo a este microciclo el trabajo del control del balón, ya que es parte de la familiarización con el medio.
- Microciclo 3.- en este microciclo se incrementan las cargas, y el trabajo se centra en el pase y recepción, sin dejar de lado actividades que precisen el control del balón; de esta manera se complementan los dos elementos bases sin dejar por separado el uno del otro.
- Microciclo 4.- continúa el incremento de cargas de acuerdo a como vayan respondiendo las jugadoras, en esta semana de trabajo el enfoque se basa en la conducción del balón y todas las correcciones de errores que se puedan dar. Obviamente sin dejar de lado el pase-recepción y el control del balón, con actividades acordes al uso de estos elementos tácticos.
- Microciclo 5.- para esta semana de trabajo se culmina con los 4 grupos de elementos necesarios para el mejoramiento de la técnica en el fútbol sala con el remate a portería. Es necesario saber que la intensidad de trabajo debe ser mayor ya que nos encontramos frente a una competencia fundamental, por lo tanto, se hace un trabajo de un microciclo pre-competitivo, puliendo asperezas, trabajando elementos tácticos para llegar en la mejor forma al campeonato intercolegial.
- Microciclo 6.- tenemos el desarrollo de la competencia para la cual se ha venido preparando. Y por último se realiza la evaluación final del progreso de las



deportistas junto con sus respectivos tests y análisis, para determinar si el trabajo realizado fue satisfactorio o no, desde la perspectiva del punto de partida hasta el término del trabajo.

3.8 PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO

Con estos datos recopilados anteriormente procedemos a la elaboración del plan grafico o plan de entrenamiento.

Macro ciclo	Preparación técnica fut-sala femenino								
Periodos	PREPARATORIO			COMPETITIVO					
Etapas	PREP. GENERAL			PREP. ESPECÍFICA			COMPETITIVA		
Meses	Enero			Febrero			Marzo		
Mesociclos	I.	I.	B. D.	B. E.	B. E.	P. y C.	PRE-COM	COM	TRAN
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tipo De Microciclo	O	O	O	CH	CH	R	CH	CH	R
Volumen	6	3	6	9	10	3	9	9	3
Intensidad	6	6	5	8	8	6	8	8	6
Fundamentos									
Técnica individual	x	x	x	x	x	x			x
Técnica colectiva	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Dominio del balón	x		x	x	x	x	x	x	x
Pase	x		x	x	x	x	x	x	x
Recepción	x			x	x	x	x	x	x
Conducción	x			x	x	x	x	x	x
Remate	x				x	x	x	x	x

Tabla 5. Microciclo de entrenamiento.

**3.8.1 FICHA DE CONTROL INDIVIDUAL**

A continuación, se muestra la tabla de control individual de las deportistas que participaron de este programa de entrenamiento.

N°	Nombre	Talla (m)	Peso (kg)	Función
1	Alvarado Verónica	1.48	45 kg	Arquera
2	Alvarado Roxana	1,53	50,02 kg	Líbero
3	Arévalo Rocío	1,46	42,8 kg	Ala der.
4	Barzallo Lizbeth	1.53	50 kg	Ala izq.
5	Benavidez Josseline	1,53	50.5 kg	Líbero
6	Bermejo Paula	1,47	46,4 kg	Líbero
7	Cárdenas Camila	1,50	47 kg	Líbero
8	Cumbe Glenda	1,53	51.5 kg	Líbero
9	Espinoza Heidy	1,48	49.4 kg	Líbero
10	Figueroa Emily	1,52	47kg	Líbero
11	Herrera Brigitte	1,42	49,5 kg	Ala der.
12	Herrera Daniela	1,57	57,9 kg	Ala der.
13	Hurtado Evelyn	1,55	45,6 kg	Arquera
14	Jarro Paulina	1,51	47,5 kg	Ala der.
15	López Jennifer	1,58	51.3 kg	Ala der.
16	Naula Geovanna	1,52	48,3 kg	Pivot
17	Ordoñez Camila	1,45	40,5kg	Ala der.
18	Pacheco Alison	1,52	51 kg	Arquera
19	Palacios Gabriela	1,48	52,5 kg	Líbero
20	Parra Katherine	1,59	52,5 kg	Pivot
21	Paute Melanie	1,52	53,5kg	Ala izq.
22	Ponce Dayanna	1,61	71 kg	Pivot
23	Rueda Camila	1,51	44,5kg	Ala izq.
24	Salazar Dayanna	1,49	43 kg	Pivot
25	Sarmiento Valeria	1,55	51,5 kg	Ala izq.
26	Suquilanda Ximena	1,55	53,9 kg	Arquera
27	Zarumeño Lizzie	1,47	48 kg	Líbero

Tabla 6. Ficha con datos informativos del equipo futsal femenino.



3.8.2 CRONOGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Semana	Micro	Tipo de micro	Mesociclo	Fecha	Actividades
1	1	Ordinario	Introdutorio	07 – 11 ene 2019	Test de diagnóstico tec-tac
2	2	Ordinario	Introdutorio	14 – 18 ene - 2019	Aclimatación / maestría del balón
3	3	Ordinario	Básico – desarrollador	21 – 25 ene - 2019	Pase / Recepción
4	4	Choque	Básico estabilizador	28 ene – 01 feb - 2019	Pase/recepción /conducción
5	5	Choque	Básico estabilizador	04 – 08 feb - 2019	Pase/recepción /conducción/remate
6	6	Recuperatorio	Pulimento y control	11 – 15 feb - 2019	Trabajo general de fundamentos tec – tac
7	7	Choque	Pre-competitivo	18 - 22 feb - 2019	Encuentros amistosos
8	8	Choque	Competitivo	25 feb – 01 mar 2019	Competencia fundamental
9	9	Recuperación	Transito	11 al 15-mar-2019	Test pedagógicos

Tabla 7. Cronograma de entrenamiento del proyecto.



3.8.3 VOLUMEN DE TRABAJO

Con respecto al volumen con el que se trabajará en los distintos microciclos durante la preparación técnico – táctica son los siguientes:

°°° volumen alto

°° volumen medio

° volumen bajo

Componentes	Microciclos								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Técnica individual	°°°	°°	°°	°°	°°	°°	°°	°°°	°°°
Técnica colectiva	°	°	°	°	°	°°	°°°	°°°	°°
Dominio del balón	°°	°°°	°°	°	°	°°	°°	°°	°°°
Pase	°°		°°°	°°	°	°°	°°	°°	°°°
Recepción	°°		°°°	°°	°	°°	°°	°°	°°°
Conducción	°°			°°°	°°°	°°	°°	°°	°°°
Remate	°°				°°°	°°	°°	°°	°°°
Juego reducido		°°	°°	°°	°°	°		°	
Juego de estudio					°	°°	°°°	°°°	°°

Tabla 8. Volumen del entrenamiento.

3.8.4 SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1.- Microciclo 1 (1era semana)

1ª sesión:		
	Parte inicial:	-Entrada en calor -Calentamiento sin balón -Movimientos articulares y de grupos musculares de arriba hacia abajo.



	Parte especial:	-Dominio del balón tomándolo con la mano y dejarlo caer en el empeine y regresarlo a las manos. -En parejas pases de 5 metros solo con la pierna hábil de cada jugadora. -Trabajo con balón, conducir de un lugar a otro en una distancia de 10 metros en línea recta y luego con cambios de dirección.
	Parte final:	-Juego en espacio reducido 4x4 sin arquero. -Vuelta a la calma

2ª sesión:		
	Parte inicial:	Calentamiento general Dominio de balón de forma individual
	Parte especial:	Test pedagógico de pase-recepción: ✓ Las jugadoras deben realizar un pase de 5 a 7 metros de distancia con una fuerza y dirección adecuada. ✓ Se medirá si el pase es bien direccionado, si tiene la fuerza correcta, tomando en cuenta que llegue a la compañera y esta no se mueva de su puesto en búsqueda del balón. ✓ El balón al ser receptado debe quedar cerca de la jugadora y listo para realizar el pase de manera continua.
	Parte final:	Juego reducido 3x3 con una sola portería. Vuelta a la calma.

3ª sesión:		
	Parte inicial:	-Calentamiento general -Dominio de balón
	Parte especial:	-Test pedagógico de conducción: -Las jugadoras deben trasladar el balón en una distancia de 10 metros con el borde externo del pie cambiando de dirección y sin perder el control del balón. -Se tomará en cuenta que el balón no se despegue de su pie y sea a una velocidad del 50% de su capacidad.
	Parte final:	-Recreativo -Hidratación



2.- Microciclo 2 (2da semana)

1ª sesión:	
	Parte inicial: -Calentamiento general -Dominio de balón -Conduce el balón alrededor de la cancha
	Parte especial: -Test pedagógico de dominio: -Las jugadoras deben dominar el balón sin dejarlo caer por un tiempo de 30 segundos y contar cuantas veces lo tocaron. -Se realizará 3 repeticiones y se tomará la mejor de ellas.
	Parte final: -Juego reducido 4x4. -Juego en espacio completo. -Vuelta a la calma

2ª sesión:	
	Parte inicial: -Calentamiento general -Calentamiento específico
	Parte especial: -Test pedagógico de remate: -Las jugadoras deben introducir el balón dentro de la portería desde 6 distintas posiciones, en el arco estará dos conos delimitando una zona por la cual deberá pasar el balón. -Se tomará en cuenta la parte del pie con el que se realiza el remate.
	Parte final: -Juego reducido 4x4. -Juego en espacio completo. -Vuelta a la calma

3.- Microciclo 3 (3era semana)

1ª sesión	
	Parte inicial: -Calentamiento general -Calentamiento específico -Dominio de balón de forma individual



	Parte especial:	<ul style="list-style-type: none"> -Rondos de pases aéreos -Rondos en triángulos, cuadrados, pentágonos, etc. En los cuales las jugadoras podrán moverse en los espacios que queden cuando se forma la figura con los conos y una en el centro intenta quitar el balón. -Rondos con pases aéreos en movimiento en una distancia de 10 mts. Aproximadamente.
	Parte final:	<ul style="list-style-type: none"> -Juego reducido 4x4. -Juego en espacio completo. -Vuelta a la calma

4.- Microciclo 4 (4ta semana)

1ª sesión		
	Parte inicial:	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada en calor. -Calentamiento con balón. 10 vueltas a la cancha conduciendo el balón con pie derecho y luego cambiar a izquierdo. -Rondos.
	Parte especial:	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo en parejas, de portería a portería pases cortos al pie. -Trabajo en tríos ubicados en los extremos longitudinales de la cancha y el eje longitudinal, realizando cambios de orientación completos; de ida y vuelta. -Trabajo de conducción de balón, con obstáculos, partiendo de lo sencillo e incrementando la dificultad. -Fútbol reducido
	Parte final:	<ul style="list-style-type: none"> -Vuelta a la calma. -Toma de pulso cardíaco. -Abdominales. -Hidratación. -Retroalimentación.

2ª sesión		
	Parte inicial:	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento en grupos de 4 jugadoras con un balón; juego llamado "Gallito". -Aumento de consignas de actividad anterior. -Estiramiento.



	Parte especial:	<ul style="list-style-type: none"> -Retroalimentar el pase-recepción y control del balón con ejercicios en parejas, lanzamiento con la mano y recepción con muslo, cabeza, planta del pie, etc. -Trabajo de orientación dentro del campo de juego, pase en pared y regreso de espaldas; para mejorar la vista de perfil. -Conducción de mitad de cancha en 1vs1, terminando con remate a portería. -Corrección de errores en la conducción. -Partido de Fútbol.
	Parte final:	<ul style="list-style-type: none"> -Estiramientos y elongación. -Hidratación. -Charla.

3ª sesión		
	Parte inicial:	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento. -Trabajo netamente físico sin balón. -Rally de ejercicios físicos en superficie de 10x10 (rodillas, talones, saltos, carretilla, espaldas, carrera, etc.)
	Parte especial:	<ul style="list-style-type: none"> -Juego en 4 equipos, cancha dividida, consignas de 10 pases interrumpidos por equipo equivalentes a un gol. -Cambios luego de 10min, variantes a la actividad anterior. -Fútbol 4x4
	Parte final:	<ul style="list-style-type: none"> -Estiramientos. -Abdominales. -Lumbares. -Hidratación. -Retroalimentación.

5.- Microciclo 5 (5ta semana)

1ª sesión		
	Parte inicial:	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada en calor. -Trabajo físico con balón. -Conformación de equipos titulares y suplentes.
	Parte especial:	<ul style="list-style-type: none"> -Juego con tiempo limitado para la consecución de un gol. -Elementos reglamentarios necesarios.



		-Fútbol sala de titulares vs. suplentes, adaptación de equipos.
	Parte final:	-Estiramientos. -Charla técnica. -Corrección de errores.

2ª sesión		
	Parte inicial:	-Trabajo físico intensificado, en parejas. -Trabajo de fuerza en parejas. -Receso y charla.
	Parte especial:	-Circuito con 3 variantes donde se incluya los 3 fundamentos técnicos. -Trabajo realizado desde la mitad de cancha hacia portería contraria. -Fútbol y puesta en juego lo practicado anteriormente.
	Parte final:	-Retroalimentación. -Estiramientos. -Corrección de errores. -Hidratación.

3ª sesión		
	Parte inicial:	-Calentamiento general y específico. -Actividad recreativa para calentamiento. -Conformación y modificación de posiciones en equipo titular y suplente.
	Parte especial:	-Fútbol tiempo completo con descansos reglamentarios. -Trabajo posicional dentro del campo de juego.
	Parte final:	-Corrección de errores más comunes. -Retroalimentación. -Estiramientos. -Hidratación.

6.- Microciclo 6 (6ta semana)



1a sesión		
	Parte inicial:	-Conformación y planteamiento del juego estratégico. -Elementos Tácticos.
	Parte especial:	-Jugadas desde tiro de esquina, tiros libres, saques de portería, saques laterales. -Juego de presión ofensiva. -Salidas de presión defensiva. -Fútbol.
	Parte final:	-Corrección de errores. -Retroalimentación.

2a sesión		
	Parte inicial:	-Calentamiento general y específico. -Estiramientos.
	Parte especial:	-Amistosos precompetitivos con equipos titulares y suplentes.
	Parte final:	-Retroalimentación y autoevaluación. -Charlas técnicas.

3a sesión		
	Parte inicial:	-Calentamiento general y específico. -Estiramientos.
	Parte especial:	-Competencias fundamentales, inicio de campeonato intercolegial de Fútbol Sala.
	Parte final:	-Retroalimentación y autoevaluación. -Charlas técnicas.



Capítulo IV

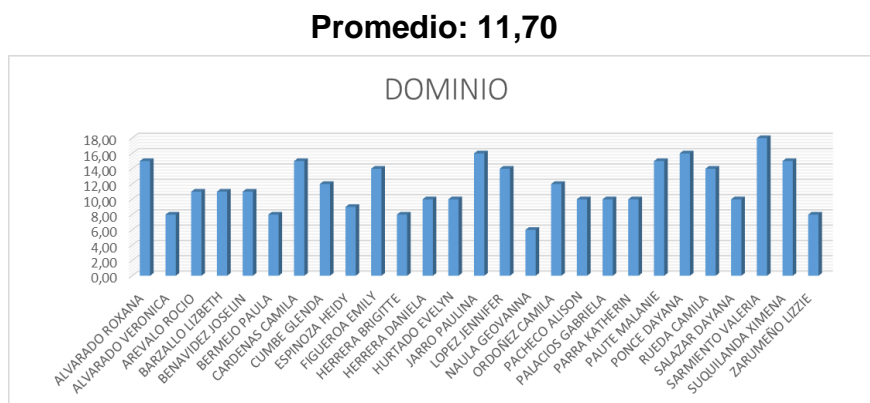
RESULTADOS

4.1 Datos finales

Los resultados obtenidos por parte de la aplicación del plan de entrenamiento y la aplicación de los test de pedagógicos técnico-tácticos iniciales y finales fueron ingresados en Microsoft Excel para obtener datos que ayuden a la elaboración de gráficos de barras que sean oportunos que permitan realizar una comparación e interpretación adecuada del desarrollo que tuvieron las jugadoras dentro del plan de entrenamiento.

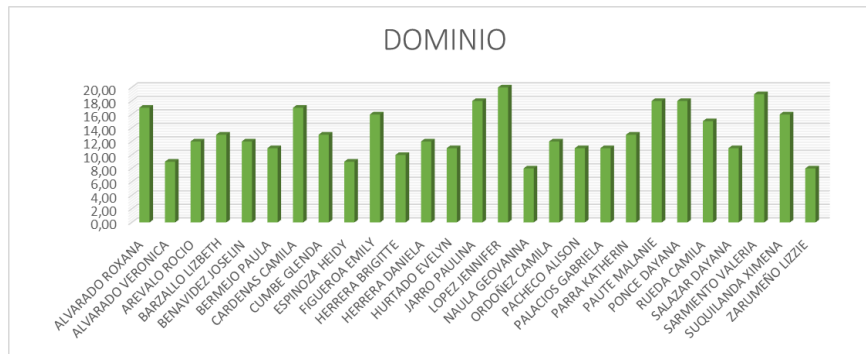
4.1.1 Test de Dominio del balón

El test de dominio es considerado como fundamental en este proceso de tecnificación de las jugadoras puesto que, con el contacto del balón continuo ayuda a que la sensibilidad con el balón sea mejor y de esa manera lograr que los otros fundamentos como la conducción, pase-recepción y remate sean más efectivos. A continuación, presentamos los gráficos comparativos de la evaluación diagnóstica y final con respecto a este fundamento técnico.



Gráfica 7. Evaluación Inicial del test dominio.

Promedio: 13,33



Gráfica 8. Evaluación Final del test dominio.

Interpretación

Al analizar los resultados del test de dominio de balón aplicado a las jugadoras de la Unidad Educativa San José De La Salle podemos evidenciar que el plan de entrenamiento ayudó a mejorar en un 8,15% el gesto técnico durante el tiempo que duró el trabajo de intervención, tomando en cuenta que este fundamento es el que mayor dificultad presentó durante los entrenamientos.

Se puede observar en los gráficos que en la evaluación inicial el máximo rendimiento es de 17 puntos, y en la final se observa que el máximo alcanzado es de 20.

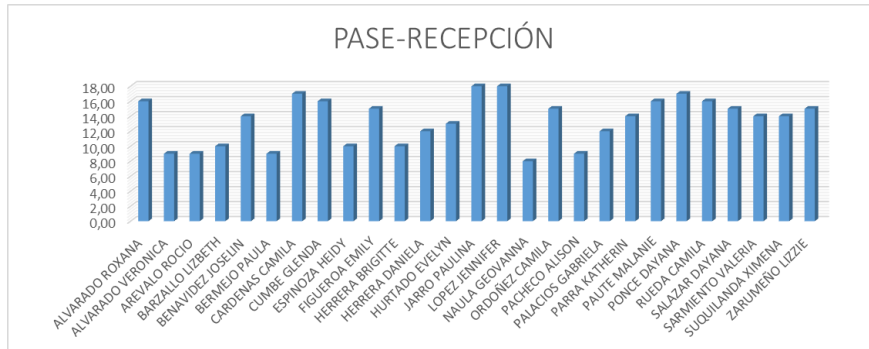
4.1.2 Test de pase-recepción

Este test de pase recepción un elemento importante y uno de los más utilizados durante el juego ya que por medio de este se mantiene la posesión del balón, hay un menor desgaste de energía, y el juego colectivo ayuda a que se haga superioridad numérica en las diferentes zonas del campo de juego. Por lo tanto, se necesita que este elemento técnico conlleve un alto grado de precisión para que haya mayor fluidez en el juego y aumentar las probabilidades de llegar al campo rival.



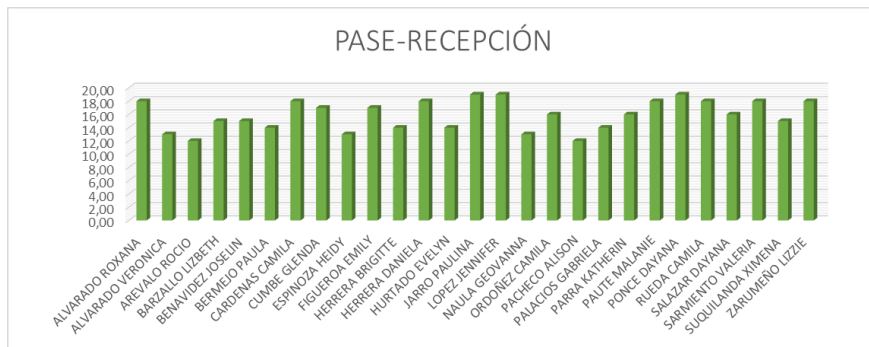
En los siguientes gráficos podemos evidenciar los resultados obtenidos en las dos evaluaciones.

Promedio: 13,37



Gráfica 9. Evaluación Inicial del test pase – recepción.

Promedio: 15,89



Gráfica 10. Evaluación Final del test pase – recepción.

Interpretación

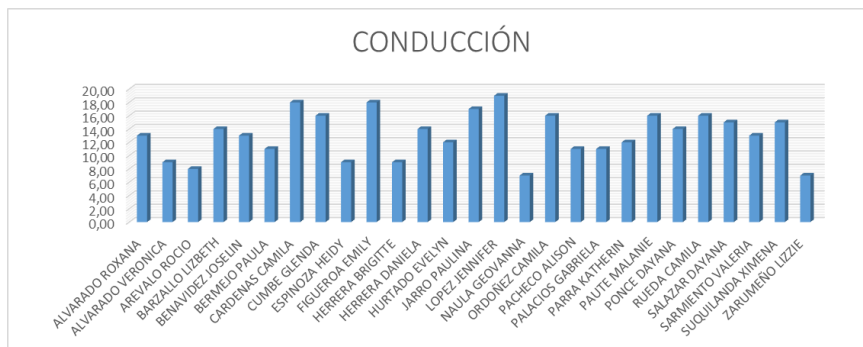
En la aplicación del test de pase-recepción inicial se evidencio que el 18,00% de las jugadoras no alcanzaron el 50% de eficacia al realizar el gesto técnico, mientras que después de la intervención se logró que ese porcentaje de jugadoras logre llegar al 65% de eficacia al realizar el pase-recepción. Con respecto a la realización de este fundamento en general se puede señalar que hay un incremento del 12,60% cuando se lo ejecuta.

4.1.3 Test de conducción

La conducción del balón debe ser precisa y siempre lo más cerca del pie y fuera del eje corporal para poder realizar cualquier acción que la situación del juego demande en ese instante; las cuales pueden ser: realizar un pase a un compañero o un remate a portería contraria.

Los resultados obtenidos durante las evaluaciones aplicadas a las jugadoras son los siguientes:

Promedio: 13,07



Gráfica 11. Evaluación Inicial del test conducción.

Promedio: 15,19



Gráfica 12. Evaluación Final del test conducción.

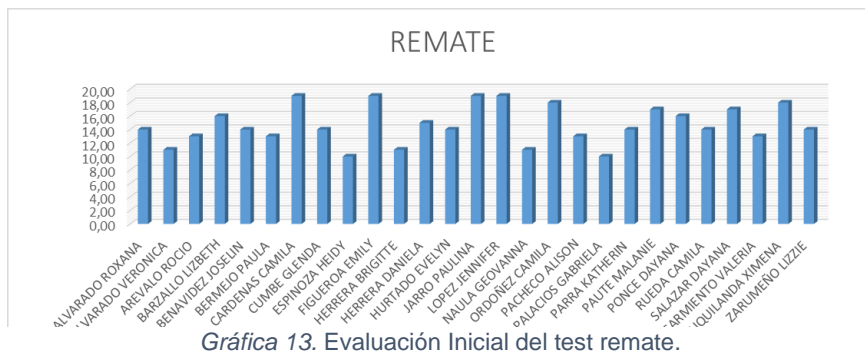
Interpretación

El test de conducción fue aplicado a las jugadoras pertenecientes a la selección de futsala en el cual se observa que hay un incremento con la aplicación del programa de entrenamiento, se pasó de un 65,35% a un 75,95%.

4.1.4 Test de remate

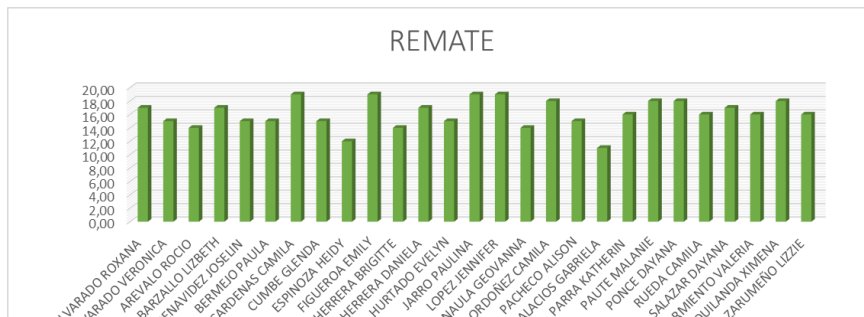
Este gesto técnico conocido también como finalización es de suma importancia durante el juego puesto que, el remate debe ser fuerte, direccionado al arco para realizar el gol. Los detalles de estas dos evaluaciones las evidenciamos en los siguientes gráficos:

Promedio: 14,67



Gráfica 13. Evaluación Inicial del test remate.

Promedio: 16,11



Gráfica 14. Evaluación Final del test remate.

Interpretación

Con la aplicación del test de remate se obtuvieron los siguientes resultados durante la evaluación previa 73,35% de eficacia y al finalizar el plan de entrenamiento, la evaluación dio un resultado de 80,55%, es decir un incremento de 7,20%.



4.2 FICHA DE EVALUACION COLECTIVA

4.2.1 EVALUACION COLECTIVA INICIAL

En cuanto a la evaluación colectiva inicial podemos obtener los siguientes

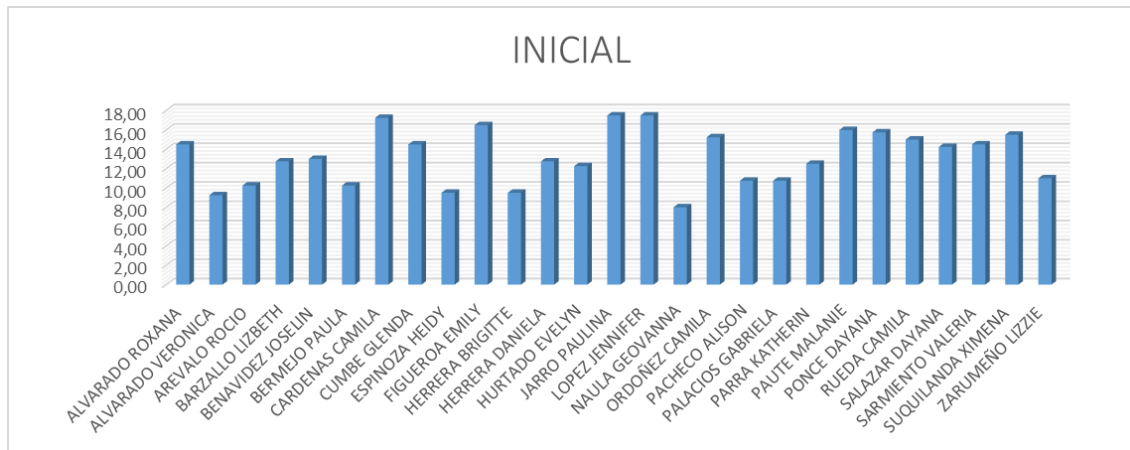
datos:

	NOMBRE	TESTS				PROMEDIO
		PASE-RECEPCION	CONDUCCION	DOMINIO	REMATE	
1	ALVARADO ROXANA	↑ 16.00	⇒ 13.00	↑ 15.00	⇒ 14.00	14.50
2	ALVARADO VERONICA	↓ 9.00	↓ 9.00	↓ 8.00	⇒ 11.00	9.25
3	AREVALO ROCIO	↓ 9.00	↓ 8.00	⇒ 11.00	⇒ 13.00	10.25
4	BARZALLO LIZBETH	↓ 10.00	⇒ 14.00	⇒ 11.00	↑ 16.00	12.75
5	BENAVIDEZ JOSELIN	⇒ 14.00	⇒ 13.00	⇒ 11.00	⇒ 14.00	13.00
6	BERMEJO PAULA	↓ 9.00	⇒ 11.00	↓ 8.00	⇒ 13.00	10.25
7	CARDENAS CAMILA	↑ 17.00	↑ 18.00	↑ 15.00	↑ 19.00	17.25
8	CUMBE GLENDA	↑ 16.00	↑ 16.00	⇒ 12.00	⇒ 14.00	14.50
9	ESPINOZA HEIDY	↓ 10.00	↓ 9.00	↓ 9.00	↓ 10.00	9.50
10	FIGUEROA EMILY	↑ 15.00	↑ 18.00	⇒ 14.00	↑ 19.00	16.50
11	HERRERA BRIGITTE	↓ 10.00	↓ 9.00	↓ 8.00	⇒ 11.00	9.50
12	HERRERA DANIELA	⇒ 12.00	⇒ 14.00	↓ 10.00	↑ 15.00	12.75
13	HURTADO EVELYN	⇒ 13.00	⇒ 12.00	↓ 10.00	⇒ 14.00	12.25
14	JARRO PAULINA	↑ 18.00	↑ 17.00	↑ 16.00	↑ 19.00	17.50
15	LOPEZ JENNIFER	↑ 18.00	↑ 19.00	⇒ 14.00	↑ 19.00	17.50
16	NAULA GEOVANNA	↓ 8.00	↓ 7.00	↓ 6.00	⇒ 11.00	8.00
17	ORDOÑEZ CAMILA	↑ 15.00	↑ 16.00	⇒ 12.00	↑ 18.00	15.25
18	PACHECO ALISON	↓ 9.00	⇒ 11.00	↓ 10.00	⇒ 13.00	10.75
19	PALACIOS GABRIELA	⇒ 12.00	⇒ 11.00	↓ 10.00	↓ 10.00	10.75
20	PARRA KATHERIN	⇒ 14.00	⇒ 12.00	↓ 10.00	⇒ 14.00	12.50
21	PAUTE MALANIE	↑ 16.00	↑ 16.00	↑ 15.00	↑ 17.00	16.00
22	PONCE DAYANA	↑ 17.00	⇒ 14.00	↑ 16.00	↑ 16.00	15.75
23	RUEDA CAMILA	↑ 16.00	↑ 16.00	⇒ 14.00	⇒ 14.00	15.00
24	SALAZAR DAYANA	↑ 15.00	↑ 15.00	↓ 10.00	↑ 17.00	14.25
25	SARMIENTO VALERIA	⇒ 14.00	⇒ 13.00	↑ 18.00	⇒ 13.00	14.50
26	SUQUILANDA XIMENA	⇒ 14.00	↑ 15.00	↑ 15.00	↑ 18.00	15.50
27	ZARUMEÑO LIZZIE	↑ 15.00	↓ 7.00	↓ 8.00	⇒ 14.00	11.00

Gráfica 15. Tendencia en la evaluación inicial global del gesto técnico.

Esta evaluación previa dio como resultado que el porcentaje de jugadoras tienen un déficit en el pase y la recepción, en la conducción el porcentaje presenta una deficiencia mayor, puesto que, llevan el balón de forma incorrecta (con el borde interno), se considera que la conducción se la debe realizar con el borde externo y marcando un perfil, siempre fuera del eje de cuerpo para facilitar el remate a portería inmediato y con planta de pie en la mayoría del tiempo posible ya que esto facilita el dribling y la gambeta generando seguridad en la posición del balón.

Promedio: 13,20



Gráfica 16. Resultados de la evaluación inicial global del gesto técnico.

4.2.2 EVALUACION COLECTIVA FINAL

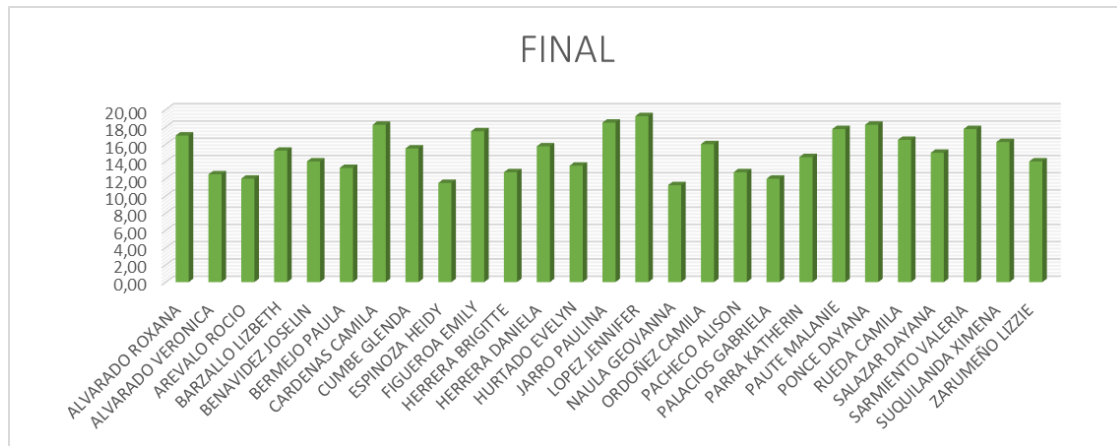
En cambio, en la evaluación colectiva final podemos obtener los siguientes

datos:

	NOMBRE	TESTS				FINAL
		PASE-RECEPCIÓN	CONDUCCIÓN	DOMINIO	REMATE	
1	ALVARADO ROXANA	↑ 18,00	→ 16,00	↑ 17,00	↑ 17,00	17,00
2	ALVARADO VERONICA	→ 13,00	→ 13,00	↓ 9,00	→ 15,00	12,50
3	AREVALO ROCIO	→ 12,00	↓ 10,00	→ 12,00	→ 14,00	12,00
4	BARZALLO LIZBETH	→ 15,00	→ 16,00	→ 13,00	↑ 17,00	15,25
5	BENAVIDEZ JOSELIN	→ 15,00	→ 14,00	→ 12,00	→ 15,00	14,00
6	BERMEJO PAULA	→ 14,00	→ 13,00	↓ 11,00	→ 15,00	13,25
7	CARDENAS CAMILA	↑ 18,00	↑ 19,00	↑ 17,00	↑ 19,00	18,25
8	CUMBE GLENDA	↑ 17,00	↑ 17,00	→ 13,00	→ 15,00	15,50
9	ESPINOZA HEIDY	→ 13,00	→ 12,00	↓ 9,00	→ 12,00	11,50
10	FIGUEROA EMILY	↑ 17,00	↑ 18,00	→ 16,00	↑ 19,00	17,50
11	HERRERA BRIGITTE	→ 14,00	→ 13,00	↓ 10,00	→ 14,00	12,75
12	HERRERA DANIELA	↑ 18,00	→ 16,00	→ 12,00	↑ 17,00	15,75
13	HURTADO EVELYN	→ 14,00	→ 14,00	↓ 11,00	→ 15,00	13,50
14	JARRO PAULINA	↑ 19,00	↑ 18,00	↑ 18,00	↑ 19,00	18,50
15	LOPEZ JENNIFER	↑ 19,00	↑ 19,00	↑ 20,00	↑ 19,00	19,25
16	NAULA GEOVANNA	→ 13,00	↓ 10,00	↓ 8,00	→ 14,00	11,25
17	ORDOÑEZ CAMILA	→ 16,00	↑ 18,00	→ 12,00	↑ 18,00	16,00
18	PACHECO ALISON	→ 12,00	→ 13,00	↓ 11,00	→ 15,00	12,75
19	PALACIOS GABRIELA	→ 14,00	→ 12,00	↓ 11,00	↓ 11,00	12,00
20	PARRA KATHERIN	→ 16,00	→ 13,00	→ 13,00	→ 16,00	14,50
21	PAUTE MALANIE	↑ 18,00	↑ 17,00	↑ 18,00	↑ 18,00	17,75
22	PONCE DAYANA	↑ 19,00	↑ 18,00	↑ 18,00	↑ 18,00	18,25
23	RUEDA CAMILA	↑ 18,00	↑ 17,00	→ 15,00	→ 16,00	16,50
24	SALAZAR DAYANA	→ 16,00	→ 16,00	↓ 11,00	↑ 17,00	15,00
25	SARMIENTO VALERIA	↑ 18,00	↑ 18,00	↑ 19,00	→ 16,00	17,75
26	SUQUILANDA XIMENA	→ 15,00	→ 16,00	→ 16,00	↑ 18,00	16,25

Gráfica 17. Tendencia de la evaluación final global del gesto técnico.

Promedio: 15,13



Gráfica 18. Resultados de la evaluación final global del gesto técnico.

Interpretación

Claramente se puede observar que los promedios más bajos (rojo), superan la mitad del total de los 20 puntos; mientras que en los tests de diagnóstico se evidenciaba un promedio más bajo menor a la mitad de 20. De igual manera los promedios más altos (verde) alcanzan valores hasta de 19,25 del total de 20; cuestión que no se da en la evaluación diagnóstica que solamente se alcanza puntaje hasta de 17,50 sobre el total que es 20.

De igual manera existen promedios que se han mantenido durante la realización del proyecto, esto se puede deducir debido a la falta de continuidad en el proceso de entrenamiento aplicado a las jugadoras; lo cual se traduce en una conservación de elementos técnicos poco trabajados e inherentes en cada una de ellas.

4.3 DISCUSIÓN

Las hipótesis previamente planteadas en el proyecto de intervención realizado garantizaban que, mediante un plan de entrenamiento deportivo aplicado durante un tiempo determinado, las deportistas incrementarían su nivel de técnica en el fútbol sala; esta hipótesis es congruente con los resultados



obtenidos mediante los instrumentos de evaluación aplicados al finalizar el trabajo.

De acuerdo a los objetivos generales y específicos establecidos, los cuales propendían que mediante el proyecto se llegaría a conocer el nivel técnico de las deportistas para que, a través de la recopilación de los datos pertinentes y la aplicación de un programa de entrenamiento, se compare el estado de las capacidades técnicas alcanzadas por las deportistas; y esto, a su vez, lograr evidenciarlo en grupos etarios como son las competencias intercolegiales de fútbol sala en la ciudad de Cuenca.

Gracias al proyecto de intervención realizado en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle; podemos aportar que la aplicación de un programa determinado con cargas debidamente adaptadas a deportistas de acuerdo con sus edades, influencia de manera significativa en el desarrollo futbolístico de los mismos. Además de la preparación deportiva se denota una influencia positiva en el desarrollo social gracias a la toma de decisiones que se requieren en el proceso, preparándolo para un futuro posible en el mundo deportivo o en la misma sociedad.

4.4 CONCLUSIONES

Mediante la aplicación de un programa de entrenamiento con el objetivo de evidenciar el mejoramiento del desarrollo de los gestos técnicos primordiales del fútbol sala, en las jugadoras de todas las categorías de la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle; y a través de evaluaciones diagnósticas y finales que plantean un mejor enfoque y rendimiento al nivel competitivo que se esperaba llegar, podemos concluir lo siguiente:



- Se logró conocer el nivel técnico de las señoritas y así poder aplicar las cargas necesarias y adecuadas para que ese nivel mejore en la mayoría de los casos y en otros mantener ese nivel que habían presentado en la evaluación inicial.
- Las deportistas tuvieron cierta complejidad inicialmente al cumplimiento de los ejercicios planificados, ya que algunas de ellas se estaban adaptando al grupo y al entrenamiento diario. Pero siempre hubo la intención de incrementar su nivel futbolístico esforzándose en cada sesión.
- Se pudo observar que hubo ciertas complicaciones al momento de dosificar las cargas, debido a la falta de continuidad de algunas deportistas, por lo cual se hizo ligeras adaptaciones para lograr una congruencia lógica en el desarrollo del programa de entrenamiento.
- Con la aplicación de la evaluación inicial, se logró identificar de manera adecuada el fundamento técnico que presentaba mayor dificultad que fue el dominio, con la planificación se dio un interés prioritario a este aspecto técnico, para que sea logrado y superado con mayor facilidad por parte de las jugadoras.
- Existió un apoyo satisfactorio en cuanto a recursos tanto físicos como implementos deportivos para la realización del programa, de igual manera la acogida por parte de las autoridades de la institución educativa fue excelente al existir la apertura al proyecto de titulación.
- Los resultados conseguidos a nivel de competición intercolegial fueron satisfactorios logrando estar en un puesto anhelado en referencia a competencias anteriores.



- El fútbol sala es un deporte que prioriza mucho la capacidad técnica, partiendo de elementos futbolísticos básicos los cuales contribuyen a mejorar el rendimiento a nivel macro en esta disciplina.

4.5 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la institución educativa y a sus autoridades seguir apoyando y motivando a la práctica de este deporte, ya que el mismo está tomando mucha más fuerza en el ámbito femenino, puesto que, con el pasar del tiempo el nivel presentado por parte de las estudiantes va en aumento.
- A la carrera de Pedagogía de la Actividad Física, se recomienda que en la asignatura de Fútbol se incluya al futsal como parte del silabo, tomando en cuenta que, el futsal ha presentado gran desarrollo y despierta el interés de los jóvenes con los cuales se trabajará.
- En cuanto a la sociedad en general se recomienda, apoyar a la práctica deportiva, ya que es un eje muy importante para tener una población con valores fuertes y que aporten al desarrollo de nuestra sociedad.
- Con respecto a la Universidad de Cuenca podemos recomendar que se siga apoyando al deporte dentro de la misma con el fin de que los estudiantes tengan la oportunidad de seguir conservando su salud mediante la práctica deportiva.



BIBLIOGRAFÍA

- Agustín de la Cruz Galán; Benito Galán Cabanillas. (2012). *museo del Juego*. Recuperado el 24 de Diciembre de 2018, de http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/contenidos_0000001449_docu1.pdf
- Ana López, Alejandro García. (2010). La técnica individual en fútbol sala. *EFDeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd151/la-tecnica-individual-en-futbol-sala.htm>
- Association. (2015). Reglas del Juego de Fútbol. Zurich.
- Bonnettini, P. R. (junio de 2012). *studylib.es*. Recuperado el 24 de Diciembre de 2018, de [studylib.es: https://studylib.es/doc/780258/historia--antecedentes-y-analisis-del-futsal](https://studylib.es/doc/780258/historia--antecedentes-y-analisis-del-futsal)
- Cortés, J. (Abril de 2013). Fútbol sala: ¿Cuestión de geometría? *VIREF Revista de Educación Física Universidad de Antioquia*, 2(2), 90-99.
- Cuadrado Peñafiel V., Jimenez Reyes. (2014). *Fútbol Sala. De iniciación al alto rendimiento*. España: Paidotribo.
- Dorges Heredia, Hector Ros, Roger Mastrapa. (2011). La confección de los planes escrito y gráfico. *EfDeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd157/los-planes-de-la-preparacion-de-los-ajedrecistas.htm>
- EQUFútbol. (2008). *EQUFútbol*. Obtenido de <http://equfutsal.blogspot.com/>
- FIFA. (s.f.). *Artículo en línea*. Recuperado el 24 de diciembre de 2018, de https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/mencompfut/51/98/55/ip-204_01e_futsal.pdf
- Gall, F. L. (2011). *Test y ejercicios de fútbol*. Badalona: Paidotribo.
- Gayoso, F. (s.f.). *Fútbol Sala, reglamento, técnica, táctica y estrategia*. Madrid: ISBN:84-300-3914-7.
- Julian Perez, Maria Merino. (2014). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/futbol-de-salon/>
- Jurgen Buschmann, Klaus Pabst, Hubertus Bussmann. (2002). *La coordinacion en el fútbol*. Madrid: Tutor S.A.
- López, A. B. (20 de diciembre de 2010). *efdeportes.com*. Recuperado el 16 de Enero de 2018, de [efdeportes.com: https://www.efdeportes.com/efd151/la-tecnica-individual-en-futbol-sala.htm](https://www.efdeportes.com/efd151/la-tecnica-individual-en-futbol-sala.htm)



- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo. Recuperado el 20 de marzo de 2019
- Miño, W., & Dominguez, J. (2017). *Proyecto de intervencion para el desarrollo tecnico-tactico del fútbol femenino en la categoria inferior de la Unidad Educativa Luisa de Jesus Cordero*. Cuenca.
- Oscar Herrera, Roberto Fuentealba, Jorge Guardiola, y otros. (Enero de 2013). *EFDeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd176/variables-que-consideran-los-directores-tecnicos-de-futbol.htm>
- Perea, A. (2008). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=130529>
- Relaño, A. (2001). *El fútbol contado con sencillez*. Madrid: Maeva Ediciones.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Rendimiento y Entrenamiento*, 45 a 56.
- Schreiner, P. (2010). *Fútbol. El control perfecto del balón*. Madrid: Tutor S.A.
- Silva, F. (2003). *El fútbol sala como deporte extraescolar*. ISBN: 978-1-4092-3504-0.
- Tovar, H. (2011). El fútbol sala, una alternativa de práctica de actividad física para músicos. *EFDeportes.com*.
- UEFA. (abril de 2017). *UEFA.com*. (J. V. Hierro, Ed.) Obtenido de es.uefa.com
- Valdano, J. (2001). *Apuntes del balón*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- Zhelyazkov, T. (2011). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.



ANEXOS

Anexo 1: Documento de aprobación de la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle, para la realización del proyecto de intervención.





Cuenca, 03 de diciembre de 2018

Magíster

Walter Durán Alvear

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL

SAN JOSÉ DE LA SALLE

Su Despacho. -

De nuestras consideraciones:

Nosotros, Roberto Carlos Calderón Cajamarca con C.I. 0105074819, y Kevin Alexander Rodríguez Cabrera con C.I. 0106859465, solicitamos muy amablemente a Usted, permiso para aplicar el trabajo de investigación denominado: **"Programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica individual de fútbol sala femenino en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle"** desde el mes de diciembre de 2018 hasta mayo de 2019 en la Unidad Educativa Fiscomisional San José de la Salle, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física.

Seguros de contar con su favorable acogida, anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente,

Roberto Carlos Calderón Cajamarca

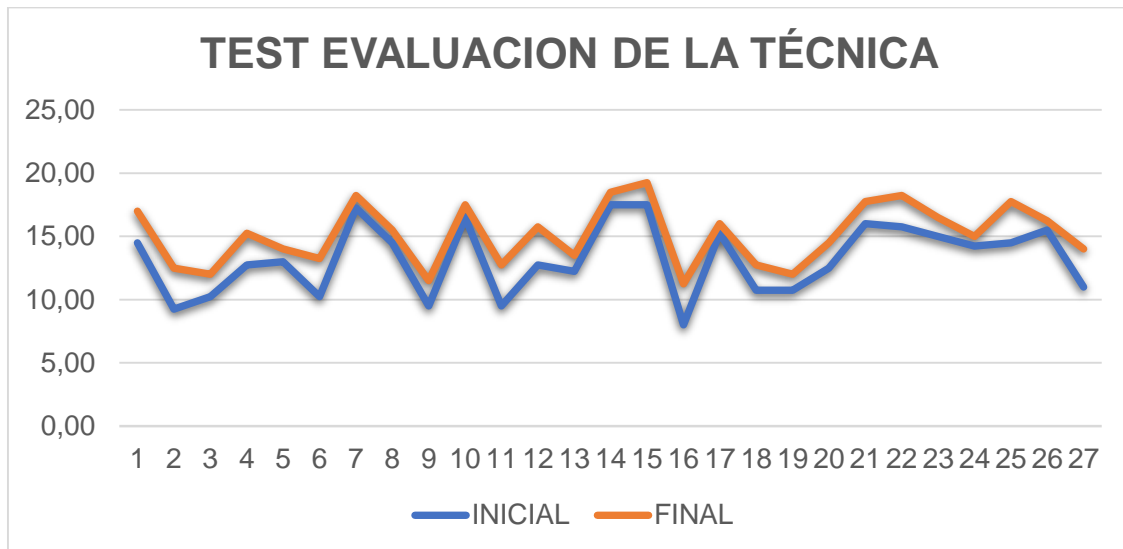
Kevin Alexander Rodríguez Cabrera

*Acuerdo de la jefatura
Walter Durán Alvear
03/12/18*



Anexo 2: Gráfico del aumento de las capacidades técnicas mediante los entrenamientos en fútbol sala.

INCREMENTO DE LA TECNIFICACION DEPORTIVA

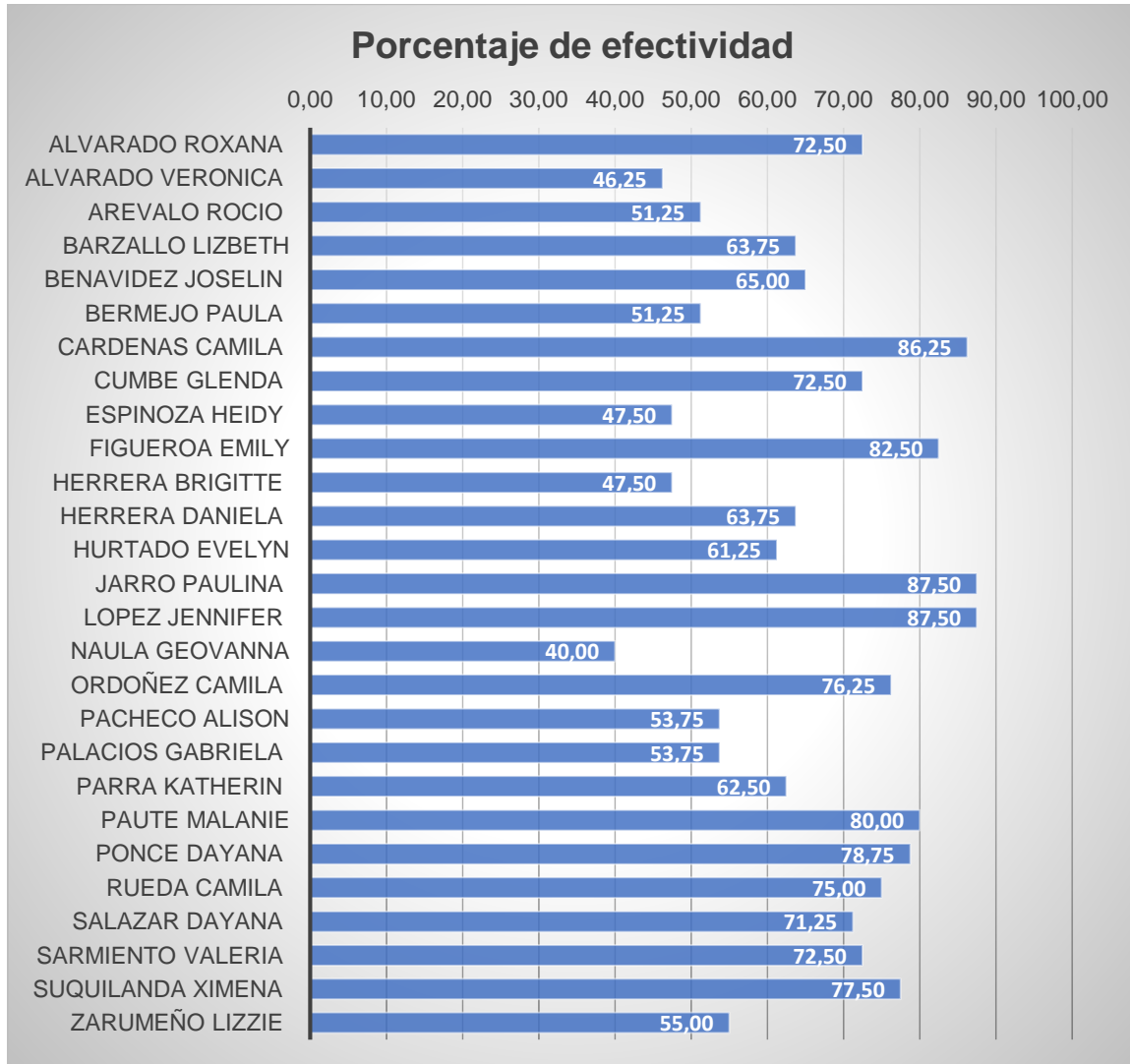




Anexo 3: Porcentaje de efectividad al iniciar el proyecto.

INICIAL

Promedio: 66,02%

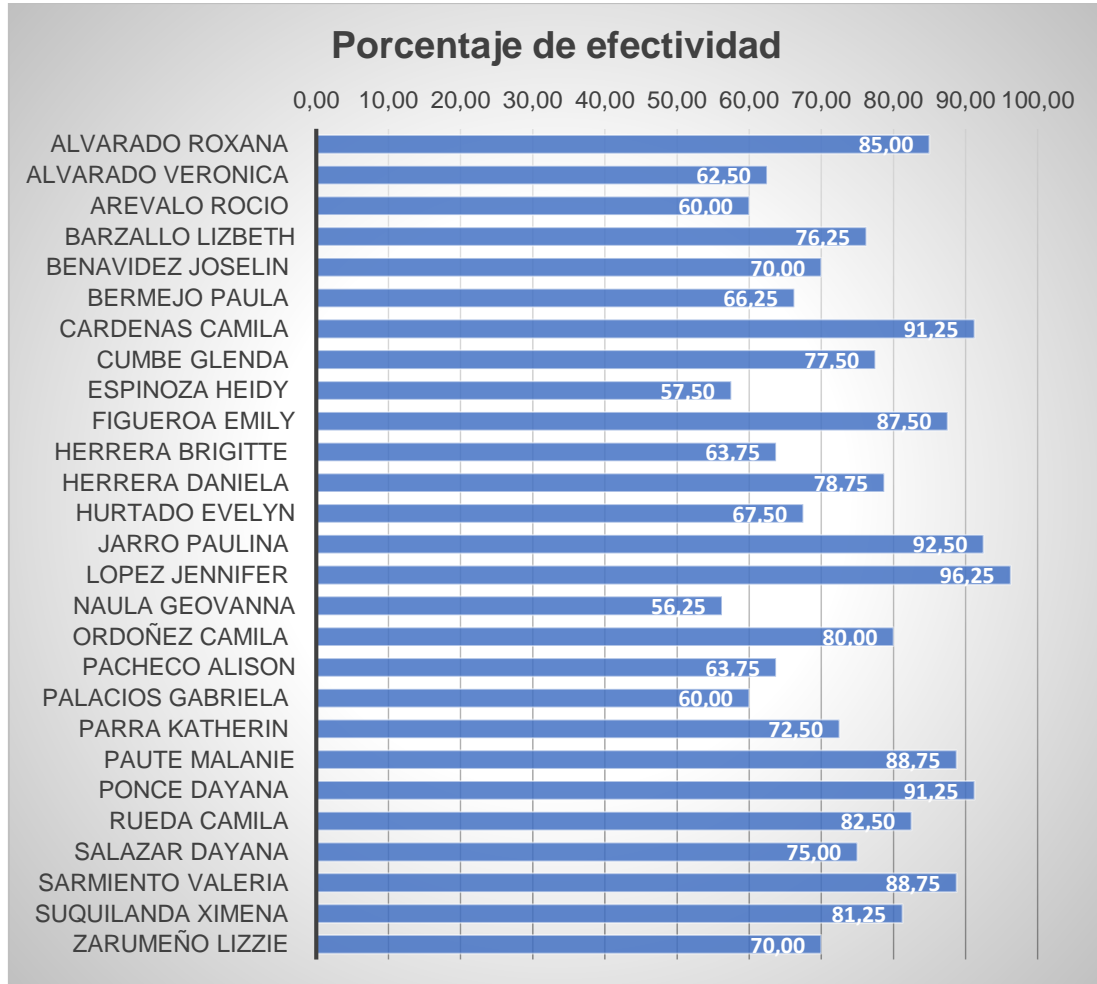




Anexo 4: Porcentaje de efectividad al finalizar el proyecto.

FINAL

Promedio: 75,65%





Anexo 5: Documento de consentimiento y asentimiento de estudiantes y padres de familia firmados.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Titulo de la investigacion: Programa de entrenamiento para el desarrollo de la tecnica individual de futbol sala femenino en la Unidad Educativa Fiscomisional San Jose De La Salle

Datos del equipo de investigacion:

Table with 4 columns: Investigador, Nombres completos, # de cedula, Institucion a la que pertenece. Rows for Calderon Cajamarca Roberto Carlos and Rodriguez Cabrera Kevin Alexander.

¿De qué se trata este documento?

Usted está invitada a participar en este estudio que se realizará en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

El trabajo se llevará a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional San José De La Salle, en donde se realizará el análisis correspondiente al nivel técnico que poseen las jugadoras de fútbol que participarán del estudio, posteriormente se evaluará y planificará un trabajo con el cual se puedan mantener o mejorar, según los datos obtenidos de la evaluación previa.

Objetivo del estudio

Aplicar un programa de entrenamiento enfocado en el desarrollo la técnica individual en las jugadoras que conforman la selección de fútbol sala.

Descripción de los procedimientos

El enfoque de la investigación es de intervención, debido a que se implementará un programa de entrenamiento para mejorar los aspectos técnicos de acuerdo con la realidad de las jugadoras de esta categoría para lo cual se utilizarán fichas de observación para la medición y evaluación de los mismos. Los entrenamientos con trabajos específicos que sean enfocados en la práctica y la mejora de la técnica individual de cada jugadora.
- Sesiones grupales de trabajo técnico
- Control
- Pase
- Conducción
- Finta
- Remate

Riesgos y beneficios

-Pueden existir riesgos de tipo físico, en referencia a incidentes que puedan suceder en el proceso.
-Aparte pueden haber riesgos psicológicos del tipo psico-deportivo. Pero ninguno de ellos que no sean fácilmente superables y sin ayuda de un profesional.

Otras opciones si no participa en el estudio

No existen medidas si el participante se abstiene de participar del trabajo de estudio, tales como la resistencia a ser evaluado o filmado por cámara fotográfica. Por lo tanto se encuentra en la total libertad de no participar si así lo desea.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Derechos de los participantes
Usted tiene derecho a:
1) Recibir la información del estudio de forma clara;
2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
9) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
10) Que se respete su intimidad (privacidad);
11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.
Información de contacto
Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0967993988 que pertenece a nuestro tutor de trabajo de titulación Andrés Comejo, o envíe un correo electrónico a andres.comejo@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado
Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Mary Emily Figueroa Ordóñez
Nombres completos del/a participante
Firma del/a participante
10-12-2018
Fecha
Vicente Enrique Figueroa Pérez
Nombres completos del representante
Firma del representante
10-12-2018
Fecha
Roberto Carlos Calderón Cajamarca
Nombres completos del/a investigador/a
Firma del/a investigador/a
14/12/2018
Fecha
Kevin Alexander Rodríguez Cabrera
Nombres completos del/a investigador/a
Firma del/a investigador/a
14/12/2018
Fecha

Anexo 6: Fotografías del proyecto
























Anexo 7: Planilla del campeonato intercolegial.



FEDERACION DEPORTIVA ESTUDIANTIL DEL AZUAY CAMPEONATO INTERCOLEGIAL DE FUTBOL SALA

Categoría: Juvenil

Lugar y Fecha: Cuenca 6 de Mayo 2010 Hora: _____ Escenario: Coloso Yapa

EQUIPO A: VET San José de la Salle Capitán: _____ Iniciales: _____

Nombres y Apellidos	Nº	Goles	Faltas	AM	AZ	RJ	Goles	Sustituciones	
Camila Ordoñez	02	1					1-2-3-4-5-6-7-8		
Valeria Sarmiento	08	1					9-10-11-12-13		
Dायाना Salazar	13						14-15-16-17-18		
Carla Herrera	14	1					19-20-21-22-23		
Maria Paredes	15						24-25-26-27-28		
Mary Figueroa	16	1					29-30-31-32-33		
Flavia Nualta	17	1							
Alisson Pacheco	18								
Katherine Faria	19	1							
Brigitte Herrera	20								
Lizette Zambrano	28								
							1º Tiempo	1-2-3-4-5-6	
							2º Tiempo	1-2-3-4-5-6	
Director Técnico									
Médico									
Masajista									
							1º T	2º T	EX

EQUIPO B: ULISES CHACÓN Capitán: _____ Iniciales: _____

Nombres y Apellidos	Nº	Goles	Faltas	AM	AZ	RJ	Goles	Sustituciones	
Blanca Fernández	1						1-2-3-4-5-6-7-8		
Heidi Mantano	2						9-10-11-12-13		
Valeria León	14						14-15-16-17-18		
Yadira Coronel	15						19-20-21-22-23		
Jennifer León	07	1					24-25-26-27-28		
Jennifer Tacuri	25						29-30-31-32-33		
Julia Gomez	26								
Angela Naituta	12	1							
							1º Tiempo	1-2-3-4-5-6	
							2º Tiempo	1-2-3-4-5-6	
Director Técnico									
Médico									
Masajista									
							1º T	2º T	EX

Oficiales de Arbitraje	Firmas	Resultados	A	B
Juez Christian Suarez		1º T	0	1
Juez		2º T	3	1
Anotador		Final		
Anotador		Equipo Ganador	Salle.	

Arte y Diseño - Ind. Gráfica - Telf.: 2825-627



Anexo 8: Test: fundamentos técnicos del fútbol sala.



UNIVERSIDAD DE CUENCA desde 1967



Nombre de la jugadora: Jennifer Lopez Fecha: 2018 / 09 / 29 Edad: 14 Curso: 1^{er} BGV

Test de pase – recepción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Posición pie de apoyo	✓	x	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Dirección	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Buena
Fuerza	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Total final						18	

Test de conducción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Buena
Dirección	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Contacto con borde externo	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Contacto con borde interno	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Total final						19	

Test de dominio							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	✓	✓	x	✓	✓	4	Muy Buena
Dirección	x	x	✓	✓	✓	3	Buena
Contacto con el empeine	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Contacto con el muslo	✓	✓	x	x	✓	3	Buena
Total final						14	

Test de remate							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Remate punta							
Remate empeine	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Posición del pie de apoyo	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Dirección	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Fuerza	✓	✓	x	✓	✓	4	Muy Buena
Total final						19	



Nombre de la jugadora: Dayane Ponce Fecha: 2018 / 09 / 19 Edad: 17 / aņ Curso: -3^{er} aņo

Test de pase – recepci3n							
Elementos t3cnicos	Intentos					Total puntos	Evaluaci3n cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posici3n del pie	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Buena
Posici3n pie de apoyo	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Direcci3n	✓	✓	✓	x	✓	4	Muy Buena
Fuerza	✓	✓	✓	x	✓	4	Muy Buena
Total final						17	

Test de conducci3n							
Elementos t3cnicos	Intentos					Total puntos	Evaluaci3n cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posici3n del pie	✓	✓	x	✓	x	3	Buena
Direcci3n	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Buena
Contacto con borde externo	✓	✓	x	x	x	3	Buena
Contacto con borde interno	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Buena
Total final						14	

Test de dominio							
Elementos t3cnicos	Intentos					Total puntos	Evaluaci3n cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posici3n del pie	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Direcci3n	✓	x	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Contacto con el empeine	✓	✓	✓	x	✓	4	Muy Buena
Contacto con el muslo	x	x	✓	✓	✓	3	Buena
Total final						16	

Test de remate							
Elementos t3cnicos	Intentos					Total puntos	Evaluaci3n cualitativa
	1	2	3	4	5		
Remate punta							
Remate empeine	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Buena
Posici3n del pie de apoyo	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Buena
Direcci3n	✓	✓	✓	x	✓	4	Muy Buena
Fuerza	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Buena
Total final						16	



UNIVERSIDAD DE CUENCA desde 1867



Nombre de la jugadora: Dayana Sabezar Fecha: 2018 / 09 / 19 Edad: 13 / Inf. Curso: 9^{no}

Test de pase – recepción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Posición pie de apoyo	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Dirección	✓	x	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Fuerza	✓	✓	x	x	✓	3	Buena
Total final						15	

Test de conducción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Dirección	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Contacto con borde externo	✓	x	x	✓	✓	3	Buena
Contacto con borde interno	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Total final						15	

Test de dominio							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	✓	✓	x	x	x	2	Regular
Dirección	✓	x	x	✓	✓	3	Buena
Contacto con el empeine <small>de la bota</small>	✓	✓	✓	x	x	3	Buena
Contacto con el muslo / empeine.	✓	x	x	x	✓	2	Regular
Total final						10	

Test de remate							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Remate punta						4	Muy Buena
Remate empeine	x	✓	✓	✓	✓		
Posición del pie de apoyo	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Dirección	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Buena Excelente
Fuerza	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Buena
Total final						17	



Nombre de la jugadora: Emily Figueroa Fecha: 2018 / 09 / 19 Edad: 13 / Inf. 12-13 Curso: Noveno

Test de pase – recepción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy bueno
Posición pie de apoyo	x	✓	x	✓	✓	3	Bueno
Dirección	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Fuerza	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Total final						15	

Test de conducción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Dirección	✓	x	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Contacto con borde externo	✓	✓	✓	✓	x	5	Excelente
Contacto con borde interno	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Total final						18	

Test de dominio							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	✓	x	✓	x	✓	3	Bueno
Dirección	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Bueno
Contacto con el empeine borde int	✓	✓	✓	✓	x	4	Muy Bueno
Contacto con el muslo /empeine	✓	✓	✓	x	x	3	Bueno
Total final						14	

Test de remate							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Remate punta							
Remate empeine	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Posición del pie de apoyo	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Dirección	✓	✓	✓	✓	✓	5	Excelente
Fuerza	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Total final						19	



Nombre de la jugadora: Lizzy Zarumeno Fecha: 2018 / 09 / 19 Edad: 13 / Inf. Curso: 9^{no}

Test de pase – recepción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Posición pie de apoyo	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Dirección	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Fuerza	x	x	✓	✓	✓	3	Bueno
Total final						15	

Test de conducción							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	x	x	x	✓	✓	2	Regular
Dirección	x	x	x	✓	✓	2	Regular
Contacto con borde externo	x	x	x	x	✓	1	Malo
Contacto con borde interno	x	x	x	✓	✓	2	Regular
Total final						7	

Test de dominio							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Posición del pie	✓	x	x	x	✓	2	Regular
Dirección	x	x	✓	✓	✓	3	Bueno
Contacto con el empeine borde int	x	x	x	x	✓	1	Malo
Contacto con el muslo / empeine	x	✓	✓	x	x	2	Regular
Total final						8	

Test de remate							
Elementos técnicos	Intentos					Total puntos	Evaluación cualitativa
	1	2	3	4	5		
Remate punta	x	x	✓	✓	✓	3	Bueno
Remate empeine							
Posición del pie de apoyo	✓	✓	✓	x	✓	4	Muy Bueno
Dirección	x	✓	✓	✓	✓	4	Muy Bueno
Fuerza	x	x	✓	✓	✓	3	Bueno
Total final						14	