



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

**Mención: CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

**“LA PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA Y EL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO EN LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL SALA DE LA  
CATEGORIA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA  
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

**Autor:** Guido Alberto Pérez Barquín

**Tutora:** Ing. María Fernanda Viteri Toro, Mg.

Ambato-Ecuador

2016

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Yo, Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro, en mi calidad de Tutora del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL SALA DE LA CATEGORIA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**. Desarrollado por el egresado Guido Alberto Pérez Barquín, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



**Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro**

**C.I 180290388-8**

**Tutora**

**Del Trabajo de Graduación o Titulación**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



**AUTOR**

**Guido Alberto Pérez Barquín**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL SALA DE LA CATEGORIA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**. Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



**AUTOR**

**Guido Alberto Pérez Barquín**

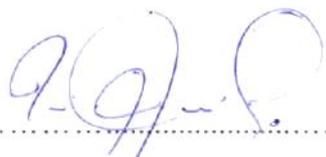
C.I. 180463243-6

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: : **“LA PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL SALA DE LA CATEGORIA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**. Presentada por el Sr. Guido Alberto Pérez Barquín, egresado de la Carrera de: CULTURA FÍSICA, promoción: Octubre 2015–Marzo 2016, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

### LA COMISIÓN



Mg. José E. Garcés Mosquera  
C.I. 1802491272  
MIEMBRO



Mg. Santiago E. Garcés Durán  
C.I. 1802943900  
MIEMBRO

**ÍNDICE GENERAL**  
**PÁGINAS PRELIMINARES**

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	v
PÁGINAS PRELIMINARES .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	x
RESUMEN EJECUTIVO .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	1

**CAPÍTULO I**

**EL PROBLEMA**

1.1.- Tema .....	3
1.2.- Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1.- Contextualización.....	3
1.2.2.- Análisis crítico.....	6
1.2.4.- Formulación del problema .....	7
1.2.5.- Preguntas directrices .....	7
1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación .....	7
1.3.- Justificación .....	8
1.4.- Objetivos .....	8
1.4.1.- Objetivo General .....	8
1.4.2.- Objetivos Específicos .....	8

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1.- Antecedentes Investigativos .....	10
2.2.- Fundamentación Filosófica .....	11
2.3.- Fundamentación Legal.....	11
2.4.- Categorías Fundamentales.....	13
2.5.- Hipótesis.....	37
2.6.- Señalamiento de Variables .....	38

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1.- Enfoque Investigativo .....	39
3.2.- Modalidad básica de la investigación.....	39
3.3.- Nivel o tipo de investigación.....	40
3.4.- Población y muestra .....	40
3.5.- Operacionalización de variables .....	41
Variable independiente: Preparación Técnico-Táctica.....	41
Variable dependiente: Rendimiento deportivo.....	42
3.6.- Plan de recolección de información .....	43
3.7.- Plan de procesamiento de la información .....	43

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS E INERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1.- Análisis e interpretación de resultados.....	44
4.2. Verificación de la hipótesis.....	52
4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis .....	52
4.2.2. Nivel de Significación:.....	52

4.2.3. Descripción de la población: .....	53
4.2.4. Cálculo de CHI Cuadrado.....	53
4.2.5 Decisión .....	56

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. CONCLUSIONES.....	57
5.2. RECOMENDACIONES .....	58
Bibliografía .....	59
ANEXOS.....	61
ARTICULO ACADEMICO .....	63

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Características de las acciones técnicas en defensa o ataque. ....	24
Tabla N° 2: Tipos de mesociclos para la planificación del entrenamiento .....	29
Tabla N° 3 Población y Muestra .....	40
Tabla N° 4 Variable Independiente.....	41
Tabla N° 5 Variable dependiente .....	42
Tabla N° 6 Plan de recolección de información .....	43
Tabla N° 7 La Preparación Técnica-Táctica es innata.....	44
Tabla N° 8 Resultados Positivos en la Técnica y Táctica.....	45
Tabla N° 9 El Rendimiento Deportivo.....	46
Tabla N° 10 Práctica Cotidiana mejora el Rendimiento .....	47
Tabla N° 11 Las Fases del Entrenamiento Deportivo .....	48
Tabla N° 12 Indicadores del Rendimientos .....	49
Tabla N° 13 Los Fundamentos Técnicos Básicos.....	50
Tabla N° 14 Los Fundamentos Tácticos Existentes.....	51
Tabla N° 15 Descripción de la Población .....	53
Tabla N° 16 Chi Cuadrado: Frecuencia Observada .....	54
Tabla N° 17 Chi Cuadrado: Frecuencia Esperada.....	54
Tabla N° 18 Calculo del Chi Cuadrado .....	55

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de Problemas .....	5
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales.....	13
Gráfico N° 3 Constelación de ideas: Variable independiente.....	14
Gráfico N° 4 Constelación de ideas: Variable dependiente .....	15
Gráfico N° 5 Dimensiones de la cancha .....	19
Gráfico N° 6 Área Penal .....	20
Gráfico N° 7 . Meta.....	21
Gráfico N° 8 pregunta uno .....	44
Gráfico N° 9 pregunta dos .....	45
Gráfico N° 10 pregunta tres .....	46
Gráfico N° 11 pregunta cuatro .....	47
Gráfico N° 12 pregunta cinco .....	48
Gráfico N° 13 pregunta seis .....	49
Gráfico N° 14 pregunta siete.....	50
Gráfico N° 15 pregunta ocho .....	51
Gráfico N° 16 Campana de Gaus .....	55

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA: “LA PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL SALA DE LA CATEGORÍA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.**

**AUTOR:** Guido Alberto Pérez Barquín

**TUTOR:** Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro

**RESUMEN EJECUTIVO**

En la actualidad pertenecemos a un mundo globalizado, en el que prevalece la competitividad, la oferta y la demanda en todos los ámbitos y campos de la vida, nosotros como grupo de docentes no podíamos quedar fuera de este avance evolutivo. Más aún a sabiendas de que nuestros jóvenes y futuros deportistas de élite no obtienen un entrenamiento especializado en; técnica, táctica, y la falta de conocimiento en nuevos métodos científicos que se observa en los profesores de Cultura Física y entrenadores de la disciplina de fútbol sala. Quienes a más de caer en un casi total empirismo llegan a utilizar formas de enseñanza monótonas y dolosa con el fin de obtener resultados, sin pensar el futuro de los deportistas. Es por tal motivo que se hace necesario el redescubrir o innovar nuevos métodos y formas para trabajar con los deportistas y así efectuar un proceso de enseñanza aprendizaje en la Unidad Educativa Ambato con fundamentos básicos, científicos y de la forma más adecuada para que el alumno deportista pueda desarrollar de mejor manera y sacar adelante sus aptitudes y habilidades en el campo de juego.

**DESCRIPTORES:** Técnica, táctica, deportistas, entrenadores, fútbol sala, métodos, enseñanza, aptitudes y habilidades, campo de juego.

## INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación tiene como tema: “LA PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL SALA DE LA CATEGORIA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Dirigido hacia la formación de profesores o entrenadores preparados para impartir métodos innovadores y adecuados para preparar tanto técnica como tácticamente para la práctica del fútbol sala que nos transporte hacia la formación de deportistas totalmente preparados para competir en alto rendimiento. Basándonos en encuestas a jóvenes deportistas, profesores o entrenadores que se encuentren involucrados en el campo deportivo de la institución.

Conociendo las fortalezas, debilidades, oportunidades, amenazas y otras situaciones vivenciales que atraviesan los estudiantes deportistas de la institución se ha visto la imperiosa necesidad de buscar alternativas de solución para combatir el grave problema de la enseñanza empírica que aplica la gran mayoría de profesores o entrenadores.

Estructura de la investigación realizada:

**CAPITULO I.- TEMA.** Contiene el desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación del problema, delimitación temporal, delimitación espacial, unidades de observación, interrogantes, justificación, objetivos generales y específicos.

**CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO.** Abarca lo referente antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, enseñar a aprender, fundamentos técnicos, fundamento legal, señalamiento de variables.

**CAPITULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.** Incluye lo que es el enfoque, modalidad de la investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos.

#### CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. Se elabora las conclusiones y recomendaciones.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1.- Tema**

La preparación técnica-táctica y el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua.

### **1.2.- Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1.- Contextualización**

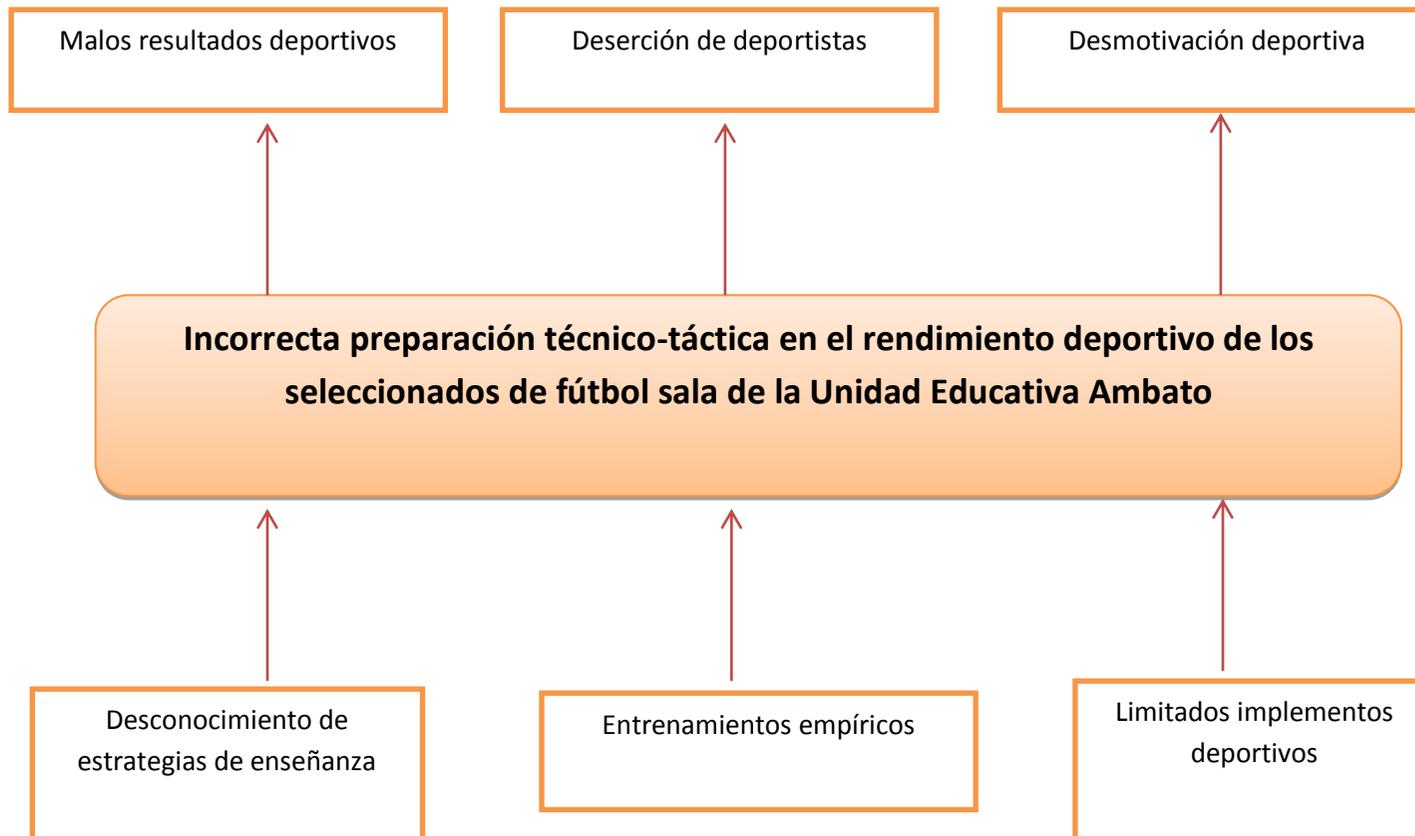
En **Ecuador**, la práctica deportiva ha tenido poco apoyo por parte de autoridades y gobiernos de turno, cuando lo han hecho se han enfocado en deportes de mayor popularidad, dejando relegado al fútbol sala como también otras disciplinas deportivas, por tal motivo este deporte es poco practicado que lo difunden con escasos conocimiento tanto técnica como tácticamente. Como afirmo Ortiz (2010), el fútbol sala ha empezado a ser difundido a nivel nacional, realizándose ya 11 Campeonatos Nacionales en la categoría Senior, 3 en la Master, 1 en Damas y 2 en las categorías infantil e infanto juvenil.

En la provincia de **Tungurahua**, el fútbol sala a fracaso en campeonatos nacionales, debido a la falta de capacitación de autoridades, entrenadores, etc., por este motivo la Federación Deportiva de la provincia le da mayor interés a otras disciplinas. Existen 2 equipos que compiten a nivel nacional representando a la provincia, en los que realizan un trabajo equivoco con sus deportistas ocasionando problemas como la desmotivación y en muchos de los casos la deserción deportiva.

En la **Unidad Educativa Ambato**, la difusión y práctica de este deporte ha tenido gran acogida por que se realizan campeonatos a nivel colegial. Por este motivo en la institución es uno de los deportes más populares dentro de la misma. Un total de 12 a 15 equipos representantes de cada colegio compiten dentro de un campeonato

organizado por la Federación Estudiantil de Tungurahua, donde la “Unidad Educativa Ambato” ocupa los últimos lugares sin conseguir resultados satisfactorios. Todo esto se debe a la falta de dominio de sus profesores en este deporte empleando métodos empíricos de entrenamiento para trabajar en sus deportistas técnica como también táctica.

## Árbol de Problemas



**Gráfico N° 1 Árbol de Problemas**  
Elaborado por: **Guido Pérez B.**

### **1.2.2.- Análisis crítico**

La incorrecta preparación técnico-táctica en el rendimiento deportivo de los seleccionados de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato acarrea un sinnúmero de problemas dentro de la misma debido a la falta de interés que existe por parte de las autoridades para con la práctica del deporte en general y específicamente hacia el fútbol sala, malestar por el cual la institución permanece relegada y con carencia de protagonismo en campeonatos a nivel colegial.

En el caso de los entrenadores el desconocimiento de estrategias de enseñanza se da debido a la falta de preparación y actualización de conocimientos, provocando malos resultados deportivos tanto personales como institucionales.

Una de las causas observadas son los entrenamientos rutinarios y repetitivos que el profesional a cargo ejecuta, dejando como consecuencia la pérdida de interés de los deportistas hacia este deporte y su posterior deserción del mismo.

La falta de infraestructura como también el limitado número de implementos deportivos es otro de los problemas observados, que producen una mala práctica o entrenamiento lo que conlleva a que los deportistas se desmotiven de la práctica de este deporte.

### **1.2.3.- Prognosis**

En caso de no darle atención a la problemática de la incorrecta preparación técnico-táctica en el rendimiento deportivo seguirán observándose efectos negativos tanto en los deportistas como en la institución. El poco éxito en este deporte será algo repetitivo que afectará a la imagen deportiva que la institución presenta, todo esto debido a la falta de compromiso con la misma por parte de las autoridades y profesores encargados de esta disciplina y el no actualizar tanto conocimientos como métodos para impartir los mismo se obtendrá malos resultados y también darle una solución urgente se perderá la práctica del fútbol sala y a la postre del deporte en general en la Unidad Educativa Ambato, la misma que perderá protagonismo tanto provincial como nacional.

La desmotivación deportiva por parte de los estudiantes acarrearía un sinnúmero de problemas tanto de carácter social como psicológico como también ocasionar en los estudiantes enfermedades o adicciones en ellos.

#### **1.2.4.- Formulación del problema**

¿Cómo incide a preparación técnica-táctica y el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua?

#### **1.2.5.- Preguntas directrices**

- ¿Qué grado de preparación técnico-táctica tienen los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato?
- ¿Cómo es el rendimiento deportivo de los seleccionados de futbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato?
- ¿Qué resultados existiría dentro de la preparación técnico-táctica en el rendimiento deportivo de los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato?

#### **1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación**

**CAMPO:** Cultura Física

**ÁREA:** Fútbol Sala

**ASPECTO:** Preparación técnico-táctica

##### **1.2.6.1.- Delimitación Espacial**

La presente investigación se la realizará en la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua.

##### **1.2.6.2.- Delimitación Temporal**

Este problema se va a estudiar en el periodo Octubre 2015- Marzo 2016.

### **1.3.- Justificación**

El **interés** que mostrará la investigación está centrado en darle solución al problema existente en los docentes o entrenadores que realizan la preparación técnica y táctica empíricamente en el fútbol sala, para de esta forma evidenciar resultados que garanticen una formación integral y satisfactoria en los deportistas.

Al ser desarrollado este proyecto encontraremos como **beneficiarios** directos a todos los estudiantes de la Unidad Educativa Ambato que practican el fútbol sala y en especial a los seleccionados y docentes de dicho deporte, además indirectamente se encontrará como beneficiaria la Universidad Técnica de Ambato y específicamente la Carrera de Cultura Física, al dejar sentadas nuevas bases para posteriores investigaciones.

La **importancia** del mismo se lo da, al fomentar un innovador desarrollo técnico-táctico de los deportistas, se está dando un giro total a la forma empírica con la que los docentes de la institución desarrollan este deporte y que así puedan conseguir resultados valideros por el bienestar tanto institucional como el de sus estudiantes y deportistas.

La **factibilidad** de la investigación es viable, porque se cuenta con la aprobación de autoridades, docentes y estudiantes de la institución para realizar cambios en la enseñanza de este deporte, por un bienestar tanto individual como colectivo e institucional.

### **1.4.- Objetivos**

#### **1.4.1.- Objetivo General**

- Determinar la preparación técnica y táctica y el desarrollo del fútbol sala en la selección categoría superior de la Unidad Educativa Ambato

#### **1.4.2.- Objetivos Específicos**

- Verificar el grado de grado de preparación técnico-táctica tienen los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato.

- Diagnosticar el rendimiento deportivo de los seleccionados de futbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato.
- Presentar el resultado de la preparación técnico-táctica en el rendimiento deportivo de los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1.- Antecedentes Investigativos

En el repositorio virtual de la Universidad Técnica de Ambato se encontró el siguiente trabajo que posee cierta afinidad con la presente investigación, bajo el tema:

“LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL, INCIDE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO “HUASIMPAMBA” DEL CANTÓN PELILEO AÑO LECTIVO 2008 – 2009”

Autor: Ortiz (2008-2009),

Dejando las siguientes conclusiones:

- Dentro de la disciplina del fútbol, que es uno de los deportes más populares del país y el mundo en general, la preparación técnica que el deportista obtenga con el transcurso del tiempo va a ser importante y de mucha incidencia dentro de la competitividad y así conseguir objetivos planteados.
- Este trabajo será útil, puesto que el fútbol es un deporte derivado del fútbol y por tal motivo las estrategias que el autor emplea para desarrollar una buena preparación técnica tendrán una ventaja en la investigación y de esta manera conseguir deportista en óptimas condiciones y con un rendimiento deportivo elevado.

Mientras que en el repositorio de la Universidad Estatal de la Península de Santa Elena, encontramos el trabajo con el tema:

“PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL SALA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA CATEGORÍA DE 15-16 AÑOS MASCULINO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VIRGEN DEL CISNE DEL CANTÓN LA LIBERTAD DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA, EN EL PERIODO 2013”.

Autor: Walter J. Aguilera S. (2013)

Llegando a la siguiente conclusión:

- Para los deportistas que practican el fútbol sala es importante aprender los fundamentos ya sean técnicos como tácticos es importante para la práctica del mismo, ya que hoy en día este deporte es considerado uno de los más competitivos a nivel provincial como también nacionales, es por esto que es necesario un correcto aprendizaje para mejorar el desempeño deportivo.
- En el trabajo será importante el obtener muchos programas o métodos con los que podamos contar el momento de preparar tanto técnicamente y tácticamente a nuestros deportistas, ya que hoy en día el fútbol sala es un deporte competitivo y de mucha exigencia, por tal motivo el entrenamiento que los jugadores tengan incidirá de manera directa en el rendimiento que tengan en competencias.

## **2.2.- Fundamentación Filosófica**

El presente trabajo se encuentra ubicado dentro del paradigma Crítico-Propositivo, por medio del cual interpretaremos la realidad y así incentivar un cambio significativo en la manera de preparar a los deportistas y así beneficiar a la Unidad Educativa.

Para conseguir una preparación óptima tanto técnica como tácticamente es necesario que los responsables tengan un amplio dominio del deporte y del como emplear su conocimiento para emplearlo en sus deportistas y así formarlos correctamente para a la postre obtener resultados positivos.

## **2.3.- Fundamentación Legal**

### **CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR**

**Art. 11.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

**Art. 24.-** Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación

## **LEY DEL DEPORTE**

**Art. 382.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

**Art. 82.-** El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades. Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

## **REGLAMENTO DE FÚTBOL SALA**

**Periodos de juego.-** El partido durará dos periodos iguales de 20 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa.

**Balón en juego.-** El balón estará en juego en cualquier otro momento, incluso cuando: Rebote en los postes o travesaño y permanezca en el interior de la superficie de juego.

## 2.4.- Categorías Fundamentales

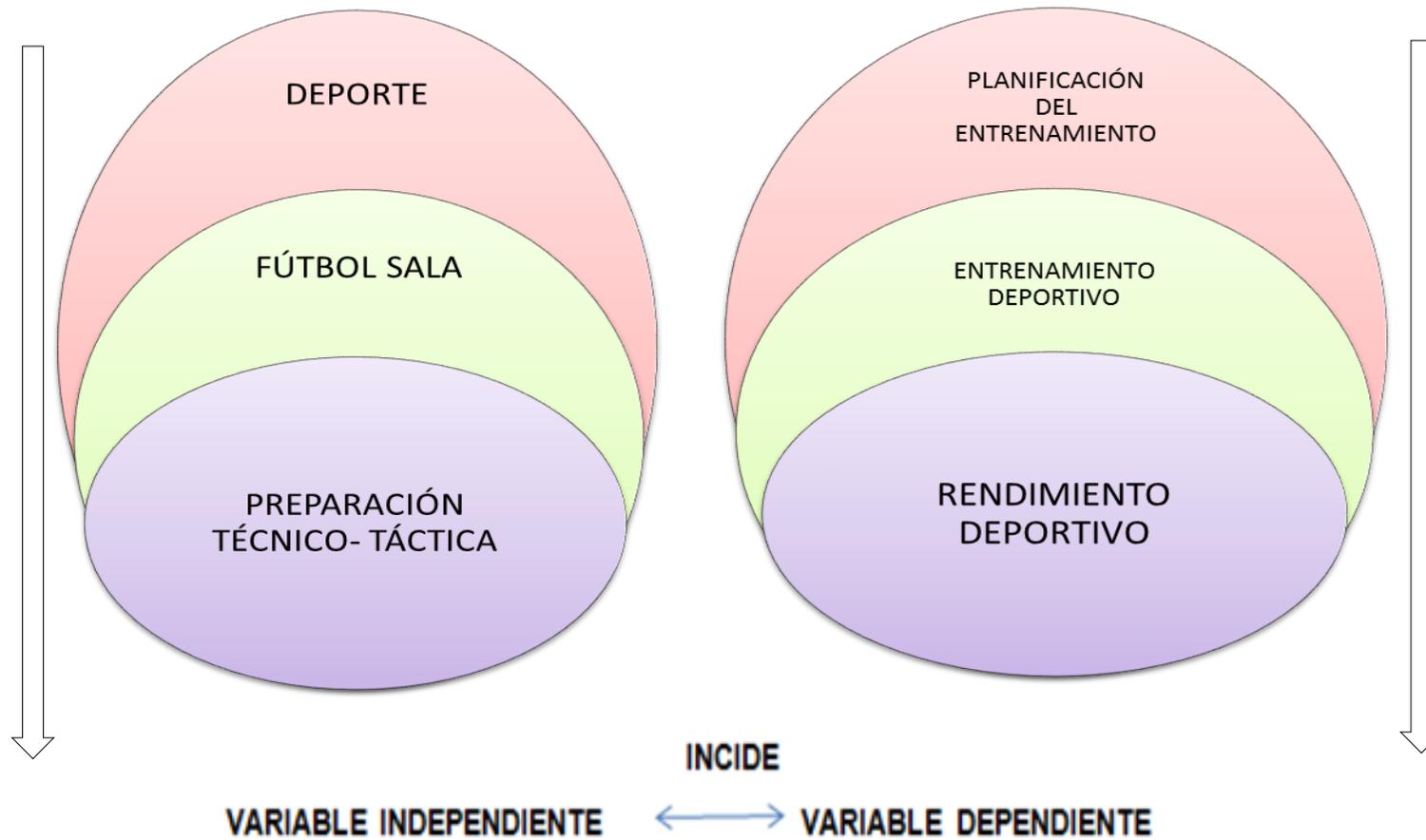
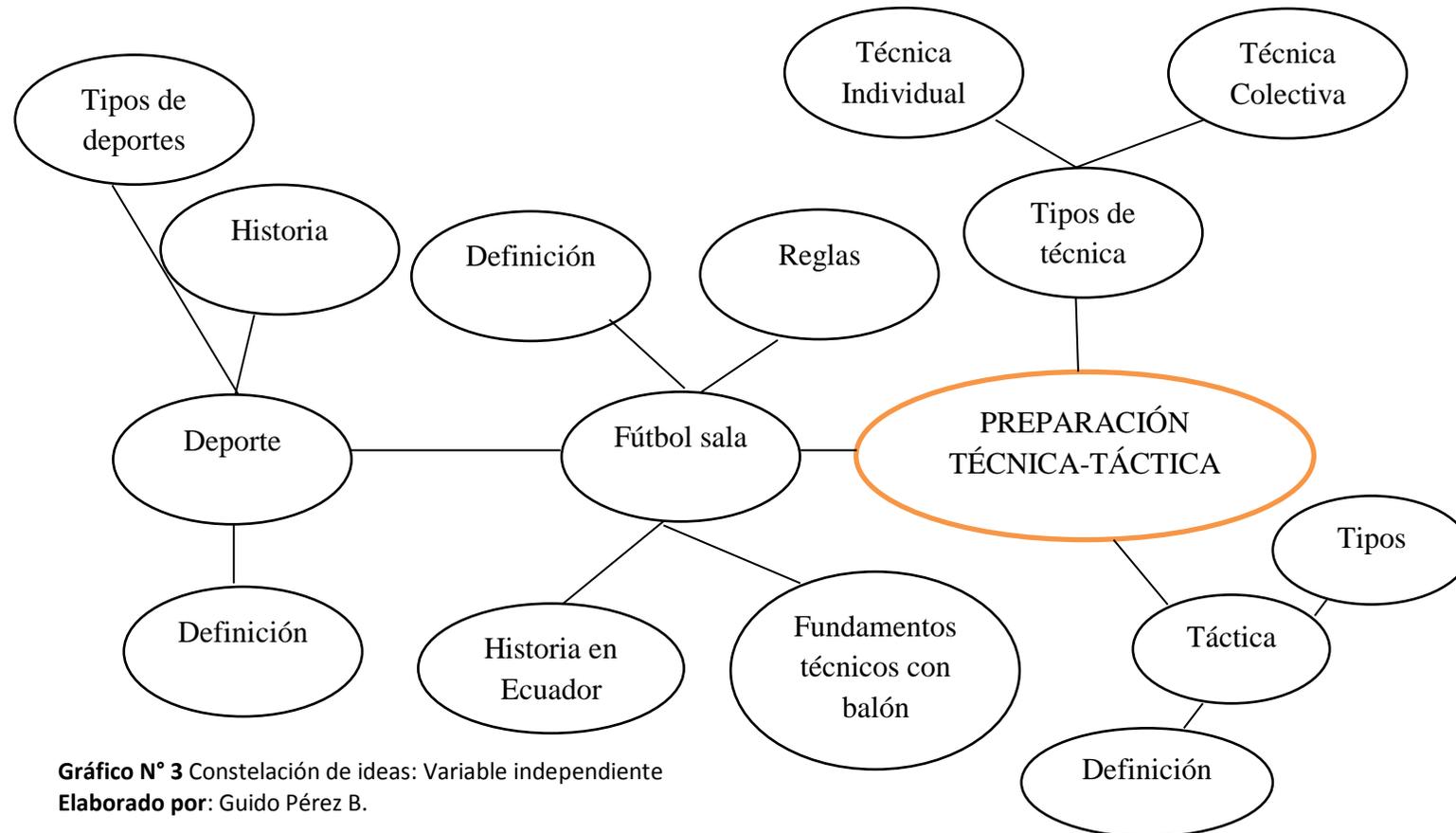


Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales

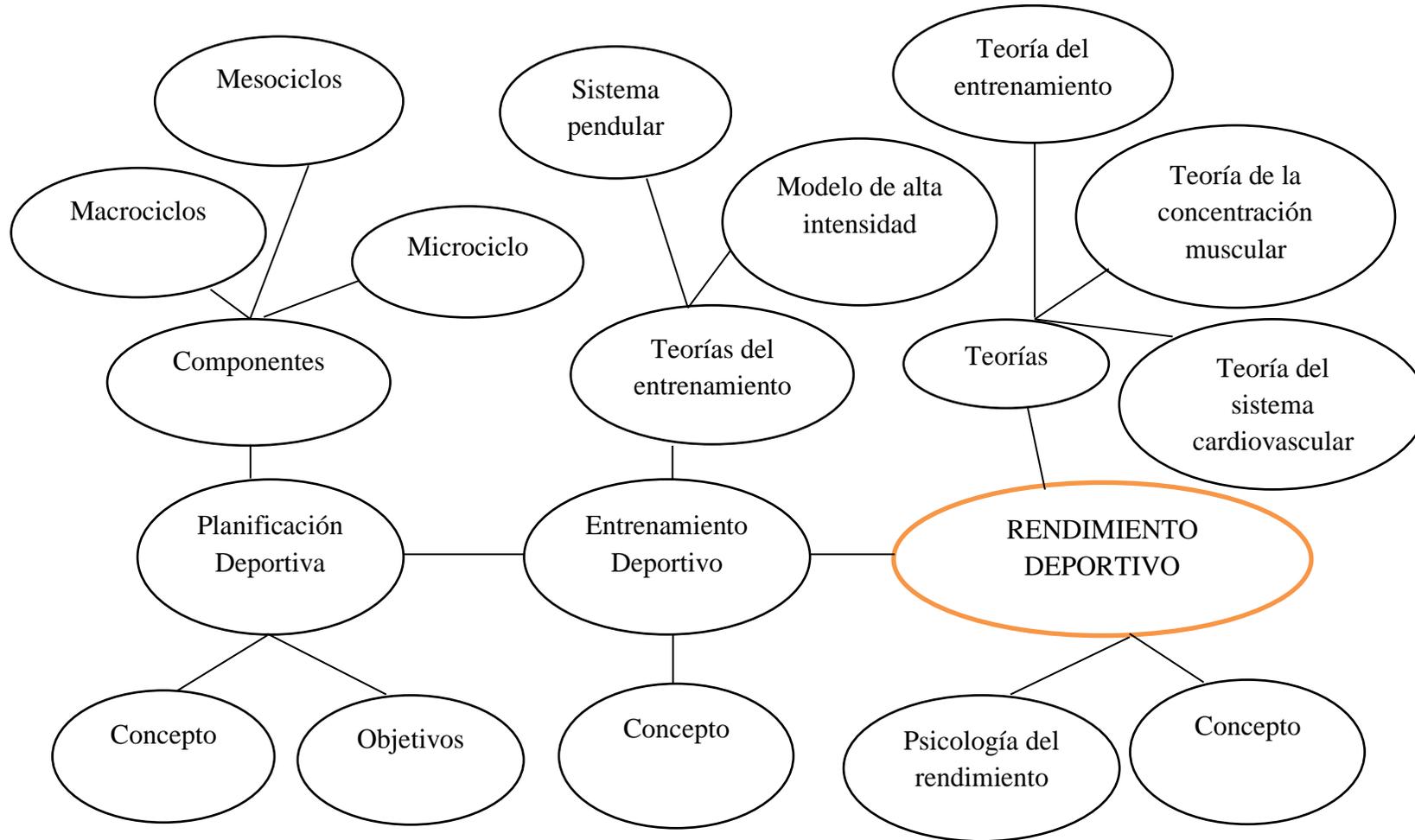
Elaborado por: Guido Pérez B.

- **Constelación de Ideas:** Variable Independiente



**Gráfico N° 3** Constelación de ideas: Variable independiente  
**Elaborado por:** Guido Pérez B.

- **Constelación de Ideas: Variable Dependiente**



**Gráfico N° 4** Constelación de ideas: Variable dependiente  
 Elaborado por: Guido Pérez B.

## **Desarrollo de la variable Independiente: Preparación Técnica y Táctica**

### **DEPORTE**

El deporte es considerado como una actividad física, que se desarrolla como competencia, juego o distracción, el cual está basado en una serie de lineamientos pertenecientes a un reglamento según la Real Academia de la Lengua Española.

Esta actividad se relaciona íntimamente con recreación, ejercicio físico, pasatiempo y diversión, mantiene un tinte de competencia que ayuda a la persona que lo practica a mejorar su condición física, psicológica y la interacción con su entorno social.

Para legalizar una actividad como deporte, los organismos deportivos o instituciones deben realizar un estudio para certificarlo y crear su reglamento. Si una actividad física no se encuentra legalizada, no tiene impedimentos para realizarla, a estos se los conoce como deportes alternos o rurales.

En el concepto del deporte no define que la actividad física practicada deba ser agotadora, como el caso del ajedrez que no implica mayor esfuerzo físico sin embargo esta actividad mantiene un reglamento, se encuentra bajo condiciones de competencia y está aprobado por varias federaciones como un deporte.

El deporte es un derecho del ser humano según el Comité Olímpico Internacional, es por eso que todas las personas pueden realizar actividad física sin estar sometidos a discriminación, burlas o maltratos, al contrario debe fomentarse el compañerismo, perseverancia, pero sobre todo el espíritu del triunfo sin olvidar jugar limpio.

### **FÚTBOL SALA**

#### **Historia del Fútbol sala**

Según Yankillevich (2000):

El fútbol Sala nació en Uruguay en 1930. Fue el Profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol redactó el reglamento de este deporte. El término FUTSAL es el término internacional usado para el juego. Se deriva de la palabra española o portugués para el "fútbol", FUT, y la palabra francesa o española para "de interior", de salón o SALA. El juego se refiere en sus comienzos como Fútbol de Salón. Los precedentes del fútbol sala hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la Selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.

Podemos concluir que el fútbol sala fue creado en Uruguay por el profesor Juan Carlos Ceriani, en la época que la selección del país consiguió el título de campeón del mundo, por este motivo en el país se volvió popular el fútbol y debido a la falta de canchas para la práctica del mismo, el profesor adaptó este deporte para que sea practicado en canchas de baloncesto y además implementó reglas de otros deportes como el waterpolo y balonmano.

Mientras que Karín (2005), argumenta:

Ceriani utilizó las reglas del waterpolo, balonmano, y baloncesto, redactando las primeras reglas de juego que anunciaban la creación de un nuevo deporte. Del baloncesto se recogieron los cinco jugadores en cancha, el tiempo de juego (40 minutos) y el posicionamiento de algunos jugadores. En cuanto al balón se buscó un modelo que revotara poco. Por último las porterías se podían improvisar dibujándolas en las paredes a imitación de las del baloncesto. Del baloncesto recogió la prohibición de tirar a puerta desde cualquier posición, así como las medidas de la cancha de juego. Y por último del waterpolo toda la reglamentación relacionada con los porteros.

En Uruguay, el profesor Ceriani combinó la reglamentación de muchos deportes conocidos como el waterpolo, baloncesto y balonmano, para así poder crear este deporte, que en futuro cercano tomó el nombre de fútbol sala. Al ser desarrollada su reglamentación se recogió partes esenciales de cada deporte antes mencionado y así facilitó la ejecución de este deporte.

### **Concepto de Fútbol Sala**

El profesor Ochoa (2013), describe que:

El fútbol de salón, fútbol sala o futsal es una adaptación o variación del fútbol, que combina elementos de otros deportes (como el balonmano y el baloncesto). Existen varias versiones de esta disciplina, como el fútbol cinco, el showbol o el indoor soccer. En el fútbol de salón se enfrentan dos equipos de cinco jugadores cada uno en una cancha rectangular de 40 por 20 metros. Los equipos pueden optar por diversos sistemas de juego que implican una distinta distribución de los jugadores en el campo.

El fútbol sala o también llamado de salón, es la combinación de diferentes deportes, que tiene por objetivo la consecución de la mayor cantidad de goles en una portería, el que es practicado por dos equipos de cinco personas en una cancha de forma rectangular de veinte por cuarenta metros.

En tanto que Cartagena (2007), plantea que:

El Fútbol Sala es un deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos con el objetivo de introducir la pelota en la portería contraria y evitar que la introduzcan en la propia. La superficie de juego deberá ser lisa ya sea de madera o material sintético, mientras que se deberá

evitar el uso de hormigón o alquitrán, con una dimensión de 38 mts a 42mts de longitud y 18mts a 24mts, de anchura.

La práctica del fútbol sala deberá ser ejecuta sobre una superficie lisa, por dos equipos constituidos por 5 jugadores, teniendo como objetivo principal el de conseguir que el balón ingrese sobre la portería rival y el de evitar que el mismo sea introducido en propia portería,

### **Historia del Fútbol Sala en el Ecuador**

Para la página equfutsal (2008):

El Fútbol de salón, fue introducido en el Ecuador, por el Prof. Patricio Ortiz Alarcón, en el mes de mayo de 1995, realizándose el Primer torneo oficial, conjuntamente con la Dinader Nacional, certamen que dio inicio el 20 de mayo de ese año, en las instalaciones del coliseo de la PUCE de la ciudad de Quito. La presentación oficial de éste deporte, se realizó el 23 de septiembre de ese mismo año, en el Salón Auditórium Capitán Luis Arias Guerra de la Concentración Deportiva de pichincha; y a semana seguida, en el escenario del Coliseo Julio Cesar Hidalgo.

El futbol sala en el Ecuador fue difundido por el profesor Patricio Alarcón en 1995, al organizar el primer campeonato interno en esta modalidad, el que se llevó a cabo en la ciudad de Quito.

### **Reglas del Fútbol Sala**

El futbol sala posee las siguientes reglas, que a continuación describimos:

#### **Superficie de Juego**

Para la práctica de este deporte, se la realizara sobre una superficie lisa y libre de cualquier material que la pueda transformar en peligrosa, preferentemente de madera o material sintético, de acuerdo a la reglamentación que cada competición presente. Se prohíbe su desarrollo en superficies de cemento y hormigón.

#### **Dimensiones.**

Su forma es rectangular, todas las líneas demarcatorias tienen una anchura de ocho cm.

En partidos regionales y locales las medidas son:

Longitud (línea de banda): Mínimo veinte y cinco metros con un máximo de cuarenta y dos metros.

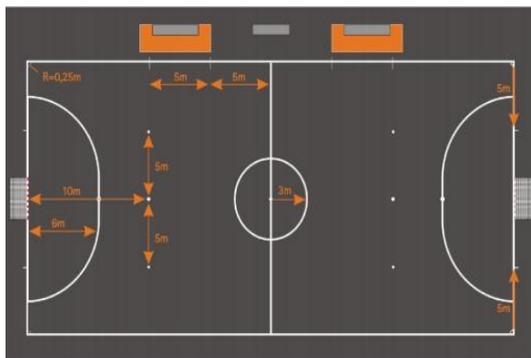
Anchura (línea de meta): Mínimo dieciséis metros con un máximo de veinte y cinco metros.

En partidos nacionales las medidas serán:

Longitud (línea de banda): Mínimo treinta y ocho metros y máximo cuarenta y dos metros.

Anchura (línea de meta): Mínimo veinte metros y máximo veinte y cinco metros.

### Gráfico N° 5 Dimensiones de la cancha



Fuente: AFSCS

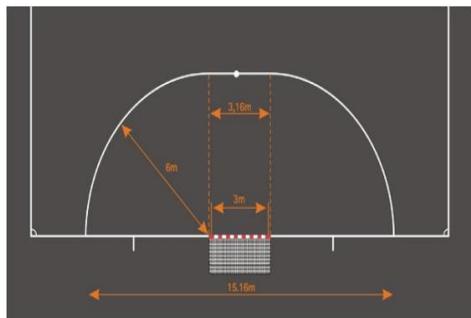
### Área de Penal

Se dibujan dos líneas imaginarias de seis metros de longitud, desde el exterior de cada poste de meta, al final de estas líneas se trazará un cuadrante en dirección a la banda más cercana, que tendrá, cada uno, un radio de seis metros desde el exterior del poste.

La parte superior de cada cuadrante se unirá mediante una línea de tres metros de longitud, paralela a la línea de meta entre los postes. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal.

En cada área penal se marcará un punto penal a seis metros de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistante de éstos.

## Gráfico N° 6 Área Penal



Fuente: AFSCS

## Segundo Punto Penal

Se marca un segundo punto a diez metros de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta.

## Área de esquina

Se traza un cuadrante con un radio de veinte y cinco centímetros desde cada esquina en el interior de la superficie de juego.

## Metas

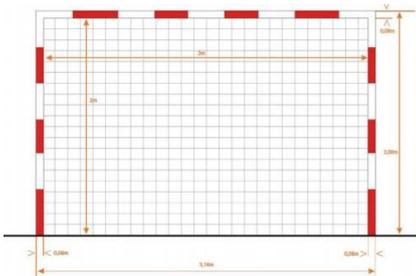
Las metas se colocarán en el centro de cada línea de meta. Consisten en dos postes verticales, unidos en la parte superior por una barra horizontal que tiene el nombre de travesaño. Los postes y el travesaño deben ser de metal, madera o cualquier otro material aprobado en la reglamentación de la competencia. Posee forma cuadrada, rectangular o elíptica y no debe poseer ningún objeto peligro para los jugadores.

La distancia entre los postes es de tres metros, y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo es de dos metros.

Los postes y el travesaño tienen la misma anchura de ocho centímetros. Las redes deberán ser de nailon u otro material apropiado, debe estar sujeta de forma conveniente para no estorbar al guardameta. Los postes y los travesaños deberán ser de un color que los distinga de la superficie de juego.

Las metas deberán disponer de un sistema que garantice la estabilidad e impida su vuelco.

**Gráfico N° 7 . Meta**



**Fuente:** AFSCS

## **La Preparación Técnica y Táctica**

La parte más importante en el entrenamiento deportivo es la preparación técnica y táctica, ya que a través de ella se lleva a cabo el desarrollo de la competición. Todo el proceso de preparación del deportista va encaminado a lograr la correcta ejecución de los fundamentos técnicos y los movimientos tácticos.

Es importante que el entrenador se enfoque en estos aspectos a la hora preparar el plan de entrenamiento. El entrenador debe planificar la enseñanza de los diferentes elementos técnicos de su deporte y perfeccionarlos hasta el máximo.

Referente a la táctica podemos indicar se encuentra íntimamente entrelazada a la técnica y dentro del entrenamiento deportivo son indispensables la una de la otra. Es decir la ejecución del fundamento técnico es efectivo si el jugador ejecuta correctamente los movimientos tácticos y viceversa.

La táctica son todos los movimientos que facilita la correcta ejecución de los fundamentos técnicos en referencia a las condiciones que el deportista presente y el lugar donde se desarrolla la competencia. El potencial táctico de cada jugador se desarrolla en los entrenamientos y se determina en la capacidad de asimilación e intelectual del mismo.

## **Técnicas y Tácticas del Fútbol Sala**

Paez (2012), describe:

La técnica no es solo lo que se ve externamente, hay que también considerar una serie de factores imprescindibles como son: la dinámica del movimiento, la transición controlada entre una acción y otra, los cambios de velocidad, el ritmo de reacción del movimiento global y los

aspectos actitudinales. Se trata de articular un sistema que permita al deportista tener la máxima eficiencia posible sobre sí como el mayor grado de autonomía posible de forma que la ejecución no sea un acto robotizado que le impida demostrar su propia personalidad.

La técnica o dicho de otra manera los fundamentos técnicos poseen un sinnúmero de factores que no solo son externos, es decir posee múltiples caracteres más que posibiliten el desarrollo de cada movimiento técnico que el deportista realice y el mismo no sea un movimiento mecanizado sino que el mismo sea ejecutado con propia naturalidad y autonomía, es decir que el jugador le dé un estilo propio a cada fundamento.

El autor Benedeck (1998), indica que:

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. El entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar, eso es cierto, a los malabaristas y artistas del balón, pero no a los jugadores que son capaces de resolver una situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente.

Para el aprendizaje y su posterior formación y desarrollo de la técnica es necesario que el jugador no solo practique en entrenamientos cada uno de los movimientos, es decir debe también complementarse con competiciones virtuales o en condiciones reales con rivales exigentes y activos que ayuden al deportista a desarrollar sus cualidades y capacidades de una forma correcta.

## **Fundamentos Técnicos**

Para Merino (2012), indica que:

Los fundamentos técnicos son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

Los fundamentos técnicos son todos las acciones o movimientos que el deportista ejecuta con o sin el implemento en este caso con un balón, para su aprendizaje los mismos deben primero ser enseñados en tempranas edades para que en un futuro cercano sean desarrollados y ejecutados correctamente y así obtener resultados

positivos tanto individual como colectivamente en cada acción técnica que el o los jugadores ejecuten.

## **Tipos de Técnicas**

### **Técnica Individual**

Al hablar de técnica individual, se refiere a todos los movimientos que sean ejecutados por un solo jugador.

Según Irma (2011): “Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo”.

Para desarrollar una excelente técnica individual el jugador debe dominar correctamente todos los fundamentos técnicos para así obtener resultados valederos tanto para el como para el equipo.

### **Acciones Técnicas Colectivas**

Son todas los movimientos técnicos que pueden ejecutar dos o más jugadores dominando el balón en beneficio del equipo, dichos movimientos deben ser aprendidos y desarrollados en base a un plan de entrenamiento desarrollado por el entrenador o monitor a cargo del plantel.

Según Aragón (2011):

El Pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible. La rapidez del juego, tanto individual como colectivo, dependerá del sentido que tengan los pases, de la inteligencia con que sean efectuados para que el compañero pueda hacerse con el balón sin perder tiempo para jugarlo, pasarlo o tirar a puerta.

### **Características técnicas de acuerdo a la posición de los jugadores**

En la tabla que se encuentra detallada a continuación describiremos las acciones tanto de ataque como defensa o en muchos de los casos ambas

**Tabla N° 1** Características de las acciones técnicas en defensa o ataque.

<b>Acción Técnica</b>	<b>Defensa</b>	<b>Ataque</b>	<b>Ambas</b>
Pase			X
Patear		X	
Conducción de balón			X
Intercepción del pase	X		
Cabeceo			X

**Autor:** Guido Pérez

**Fuente:** Características de las acciones técnicas de los Jugadores

### **Fundamentos Técnicos con balón**

Los fundamentos técnicos que se desarrollan con balón se clasifican en:

- Dominio
- Conducción
- Dribling
- Pase
- Remate

### **Dominio del balón**

El autor Montiel (2002), describe como:

La capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad con balón se la divide en dos tipos:

- Estática, es decir cuando jugador domina el balón en el sitio
- Dinámica, se da cuando el jugador está en movimiento y domina el balón.

Uno de los fundamentos importantes dentro del desarrollo del futbol sala es el dominio del balón, ya que para su práctica es necesario estar familiarizado con el mismo y también poder dominarlo, para esto se puede contralar ya sea estáticamente, dinámicamente o elevar el mismo, lo que puede facilitar y combinar con el resto de acciones o fundamentos técnicos que posee este deporte.

### **La Conducción**

Pacheco (2007), indica que:

La conducción consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de pase o cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno.

Para Llerena (2009), aduce que:

“La conducción, es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo”.

La conducción es uno de los fundamentos técnicos más importantes dentro de este deporte, el mismo que recibe dicho nombre por ser todas las acciones que se ejecutan con cualquier superficie de contacto como el pie, cabeza, pecho, etc. y así facilitar el transporte del balón dándole una trayectoria y velocidad deseada.

## **El dribling**

### **Concepto.**

Es un fundamento técnico individual que nos permite desbordar o enfrentar al adversario teniendo siempre el balón. Su elemento más importante es la finta o regate.

Llerena (2009), manifiesta:

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

El dribling es toda acción técnica que el jugador ejecuta en pos de conservar la posesión del balón, el mismo que le permite enfrentar y burlar a sus rivales mediante la realización de fintas o regates y así conseguir el objetivo de anotar un gol en portería contraria.

### **Características del dribling**

Este elemento técnico posee un sinnúmero de características a continuación detallaremos algunas:

- a. Es un fundamento técnico individual, que se caracteriza por ser natural original y único en cada jugador.
- b. Para driblar a un rival es necesario poseer sentido de improvisación.
- c. El dribling permite burlar rivales y así poder avanzar en el campo de juego.
- d. El objetivo del dribling cambia según las zonas del terreno en que se encuentre el jugador como por ejemplo:

- En el área de defensa nos permite sacarnos de encima a los rivales y así poder rechazar el balón.
- En la mitad del campo de juego sirve para descongestionar el área y mantener la posesión del balón.
- En área de ataque ayuda a sortear rivales para a la postre anotar en portería rival.

## **El Pase**

El pase es un fundamento técnico que se caracteriza por ser colectivo, es decir es toda acción que se ejecuta con balón y consiste mover el balón a lo largo del campo por todos los compañeros que constituyen el equipo.

## **Tipos de Pases**

Los pases pueden ser de diferente forma y manera de ejecución dependiendo de las condiciones en que se encuentre el jugador en el campo de juego.

Según Regodon (2010), manifiesta que:

Los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

- Distancia: pases cortos, medios y largos.
- Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.
- Altura: pases rasos, media altura y altos.
- Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

## **Remate**

Para Pacheco (2007):

“El remate es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución”.

Según Llerena (2009):

“El remate es el fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol”.

El remate es un fundamento técnico de carácter individual que consiste en golpear al balón hacia la portería contraria con el fin de hacer gol, es la última acción que se ejecuta en un ataque. Para realizar el remate cualquier superficie de contacto en el

cuerpo es valedera, a excepción de los brazos ya que el reglamento no lo permite, mientras que los pies y la cabeza son las más frecuentes y utilizadas en el fútbol sala.

### **Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo**

#### **PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**

Es una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición, expuso López (2002).

Por tal motivo la planificación deportiva hace referencia al proyecto o plan que se va a ejecutar dentro del proceso de entrenamiento del deportista, en el cual se ejecutara todos los objetivos que se propone el entrenador o monitor y así tratar de diagnosticar que es lo que se va a requerir en un futuro cercano, como se lo va a obtener, quien lo va a ejecutar y además en que tiempo se realizara y ejecutara dicho plan.

Dentro del proceso de preparación al que el deportista se sujeta, implica que exista una planificación de manera global en la que se encuentre detallado objetivos metas para cumplir, además de poseer planes de entrenamiento diario en los que paso a paso se cumplan dichos objetivos y metas, todo esto puesto en marcha por el coordinador o monitor del deportista.

Según lo expuesto, la planificación es todos los pasos o conjunto de actividades que poseen una secuencia lógica para poder llegar a conseguir objetivos propuestos en la misma, es decir en la planificación deportiva se encuentra enmarcados todos los pasos que el deportista debe seguir para así obtener resultados valederos y a la postre conseguir cumplir con los objetivos que el entrenador propuso para su dirigido.

#### **Objetivos de la Planificación deportiva**

A continuación se detalla los principales objetivos que identifica una planificación:

- Evitar la improvisación, esto conlleva a un fracaso rotundo.
- Mantener la forma del deportista
- Obtener una progresión continua en el mismo
- En competiciones, poseer un estado de forma optimo

## **Componentes de la Planificación deportiva**

Según Bompa (2000):

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos, es decir en:

- \* Macrociclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- \* Mesociclos (ciclos de dos a ocho semanas).
- \* Microciclos (ciclos de aproximadamente una semana).
- \* Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

Es decir una buena planificación deportiva conlleva a preparar el proceso de entrenamiento en tres etapas bien definidas, cuyas etapas son macrociclos, mesociclos, microciclos y en cada sesión de entrenamiento a la que se sujeta el deportista.

A continuación detallaremos cada periodo temporal de entrenamiento.

### **Macro ciclo.**

Se caracteriza por ser una reunión de varios periodos, son ciclos de entrenamiento que conllevan un tiempo indefinido que en muchos casos va desde cinco a seis semanas y pueden llegar a ser tres a cuatro años. Posee las siguientes fases: Adquisición o periodo preparatorio (general y específico), estabilización o periodo competitivo y pérdida temporal o periodo transición.

### **Mesociclo.**

Este periodo de entrenamiento se encuentra formado por un conjunto de varios microciclos, su tiempo de duración va de entre dos semanas a ocho semanas.

El entrenador Harre (1987) adapto diferentes tipos de mesociclos para su utilización en la planificación del entrenamiento:

Tabla N° 2: Tipos de mesociclos para la planificación del entrenamiento

<b>Tipos</b>	<b>Objetivos principales</b>
Introdutorio	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
Básico	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Preparatorios y de control	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Complementario	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.
Competitivo	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
Intermedio- a (recuperación-preparatorio)	Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
Intermedio- b (recuperación-mantenimiento)	Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
Precompetitivo	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

**Autor:** Guido Pérez

**Fuente:** efdeportes

### **Microciclo.**

Se denominan así a los periodos de entrenamiento en intervalos de tiempo de siete a diez días. Poseen las siguientes características:

- Son un conjunto de sesiones de entrenamiento en las que se enfocan en volumen e intensidad del deportista.
- Posee como principio la relación entre carga y recuperación.
- Mantiene una carga creciente en el deportista.

### **Tipos de Microciclos.**

Estos periodos de entrenamiento se clasifican en:

**Iniciación o introductorio:** Son la etapa inicial de un entrenamiento deportivo.

**Carga:** Se utilizan las cargas como principal fundamento para elevar el rendimiento deportivo

**Choque:** Se utilizan para emplear grandes cargas de entrenamiento y obtener un efecto choque en el rendimiento.

**Acumulación:** Se emplea para acumular las cargas de entrenamiento.

**Competición:** Son utilizados para preparar una competencia y obtener un pico alto en el rendimiento.

**Recuperación o regeneración:** Sirven para recuperar o restablecer los periodos de carga en el deportista.

### **Unidad de Entrenamiento**

Son todas las sesiones que se emplean en un entrenamiento deportivo que el entrenador utiliza para trabajar y cumplir los objetivos en sus deportistas.

### **Entrenamiento Deportivo**

La ciencia y la tecnología está avanzando cada día más, específicamente la genética, base fundamental en el progreso de cada deportista, por tal motivo la planificación y los métodos de entrenamiento deportivo se innovan con el pasar del tiempo.

La definición de entrenamiento deportivo posee un sentido muy amplio, pero hoy en día supone toda enseñanza metódica y organizada que ayuda al progreso y mejoramiento de las capacidades tanto físicas como psíquicas e intelectual y motor de un deportista, ya sea este de iniciación, elite o amateur.

Matveev (1997), describe: “Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista”.

En tanto que para Bompa (1993): “Es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes”.

Según Ozolin (1989):

Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la

coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva.

Al haber sido expuestas las conceptualizaciones por parte de algunos autores, entrenamiento deportivo supone todo proceso sistemático de corta o larga duración, en la que se adapta el organismo del deportista a todas las cargas de entrenamiento con el objetivo de mejorar su funcionamiento y desarrollar las capacidades tanto físicas como psíquicas y actitudinales que el deportista posee.

### **La cientificidad en la Actividad Deportiva**

El entrenamiento deportivo va modernizándose cada día más, en pos de esa mejora posee un factor valedero y determinante el momento de preparar a los deportistas, dicho factor es el empleo del proceso científico - pedagógico, que se encuentra enmarcado hacia el perfeccionamiento físico-técnico del deportista, elevando el trabajo específico, y obteniendo altos resultados deportivos.

Se destaca el trabajo de la ciencia dentro del ámbito deportivo, siendo el principal responsable del progreso y los cambios significativos en el deporte, asumiéndolo como ayuda tanto cognitivamente y procedimentalmente, brindándole confianza al entrenador dentro del proceso de entrenamiento, además:

- Permite un uso racional de métodos y formas
- Aporta en el fortalecimiento y mejoramiento de los deportistas

Existen maneras de diversificar y mejorar el rendimiento de los deportistas, haciendo énfasis en crear modelos para el entrenamiento deportivo, con características extraídas de diferentes ciencias. Desde tiempo pasado hasta la actualidad, los especialistas dentro del deporte, tienen como objetivo fundamental preparar excelentemente a sus deportistas, partiendo desde el modelo tradicional de Matveev hasta los más actuales.

Encontramos factores que han aportado para que en la actualidad se modifique la planificación del entrenamiento.

- Las competiciones que el deportista tenga en la temporada

- Las actividades que ejecutara en la competición

El aumento en el número de competencias y actividades se da por principalmente por el deseo de aumentar los ingresos económicos del deportista y la lucha por obtener mayor ganancias, esto debido a:

- Las disputas por la transmisión de eventos deportivos y derechos de las competiciones más importantes.
- El interés por sponsors o patrocinadores empresariales.
- El desarrollo de la tecnología en el deporte.
- Apoyo por parte de organismos rectores del deporte.

Estos aspectos mencionados han sido parte importante dentro de un cambio o evolución que se ha ejecutado en los deportistas para mejorar su rendimiento para poder obtener resultados positivos y generar ingresos.

- La planificación para los entrenamientos deben poseer objetivos en los que se mida el rendimiento parcialmente.
- Cada capacidad debe ser trabajada especialmente.
- Desechar los mesociclos en los que se establezca el rendimiento.
- Reducir el periodo de tránsito y los microciclos de recuperación
- Aumentar la calidad del entrenamiento con métodos innovadores manteniendo los volúmenes de carga tradicionales.
- Desarrollar macrociclos de doce a veinte y cuatro semanas.
- Ejecutar un promedio de doce entrenamientos semanales.
- Entrenar ocasionalmente a doble jornada
- Organizar secuencialmente el entrenamiento.
- Planificar lógicamente los contenidos de entrenamiento.
- Adaptarse a las exigencias de la competición.

Varios han sido los cambios con gran aporte dentro de las teorías existentes en el entrenamiento con la creación de métodos cada vez más innovadores gracias a la ayuda de la ciencia.

Los profesores, entrenadores, monitores y especialistas son la vía de apoyo para el mejoramiento de dichas teorías, aportando con métodos que a continuación detallaremos:

### **Sistema Pendular (Arosiev)**

Este sistema desarrolla una aproximación a la competencia por varias ocasiones durante el año de entrenamiento, se enfoca en la preparación especial del deportista y puede ser ejecutado en diferentes ciclos.

Propone dos microciclos en su desarrollo, los cuales son el principal y de regulación. Esa dirigido y especializado en estabilizar la técnica y la táctica del deportista.

### **Modelo de Sistema de Altas Cargas (Voroviev)**

Voroviev propone un entrenamiento especializado en cargas elevadas, fundamentado en los siguientes aspectos:

- Priorizar las cargas durante el entrenamiento
- Realizar cambios en las cargas, con el fin de adaptar al organismo a las diversas situaciones de competencia
- Estructurar el año en fases de corta duración.

### **Modelo de Alta Intensidad (Tschiene)**

Este fue uno de los principales críticos del modelo tradicional de Matveev, su modelo está dirigido hacia las altas intensidades de las cargas.

### **Campanas Estructurales (Forteza)**

En este método de entrenamiento las cargas durante la preparación específica del deportista son elevadas, proporcionándole al deportista un nivel competitivo desde el inicio del periodo de entrenamiento. Se puede ejecutar varias campanas estructurales duran una temporada.

### **Estructura De Bloque De (Verjoshanski)**

Se enfoca en el trabajo de fuerza hacia todas las capacidades para así obtener resultados en la precisión técnica y velocidad de la misma, dadas por un efecto de acumulación tardío.

En las sesiones de entrenamiento se debe poner énfasis en las cargas específicas, ya que al no utilizar dichas cargas se producen efectos negativos en organismo del deportista. Se las organiza en dos factores, el tiempo y la organización para desarrollar este método.

### **Modelo de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R. (Navarro)**

Este modelo altera el sistema propuesto por Verkhoschansky, el cual desglosa un macrociclo y lo convierte en tres Mesociclos, a los que se denomina ATR.

A: Mesociclo de acumulación.

T: Mesociclo de transición.

R: Mesociclo de realización.

## **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Según Instituto Europeo Campus Stella (2012):

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra paformer, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de parformance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento

deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por su parte Martin (2001), lo define como:

“el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas”.

Estos autores definen al rendimiento deportivo como el nivel o condición física, mental y emocional que el deportista expresa al realizar actividad física, es decir es la forma en que el sujeto se desenvuelve antes, durante y después de una competición.

Existen un sinnúmero de teorías que explican el concepto de rendimiento deportivo que a continuación detallaremos:

**Enfoque bioenergético del rendimiento deportivo:** Se encuentra enfocado a interpretar las características energéticas, es decir la cantidad de energía que el deportista posee.

**Teoría de la concentración muscular:** Se orienta en el nivel máximo de contracción muscular con respecto a los metabolismos energéticos.

**Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo:** En esta teoría influye el fortalecimiento del sistema cardiaco a través de entrenamiento, es decir el nivel de resistencia que el deportista presente

**Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud:** Se concentra en la aclimatación que el deportista presente, ya que las condiciones climáticas pueden alterar el desarrollo metabólico del deportista

**Teoría del entrenamiento:** El entrenamiento deportivo según Petit Robert (1993), se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados", haciendo referencia a la definición de Instituto Europeo Campus Stella (2012). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.

El entrenamiento y las competencias influyen en estado de rendimiento que el deportista presente en los mismos.

El rendimiento de un deportista de elite dependerá de entrenar sus capacidades deportivas al máximo, para que este obtenga logros. Y todo esto dependerá del

desenvolvimiento que el deportista presente en competencias y el trabajo que el realice diariamente en entrenamientos.

Otro factor indispensable que ayuda en el rendimiento deportivo es la psicología, aceptando que la psicología estudia la conducta y comportamiento del ser humano, se concluye que la psicología deportiva estudia el desarrollo y desenvolvimiento de un deportista.

Instituto Europeo Campus Stella (2012), indica que:

“El objeto de estudio de la Psicología del Rendimiento Deportivo deber ser el deportista cuando hace deporte, y no el deportista que hace deporte”.

La psicología del rendimiento deportivo favorece en el desenvolvimiento de un deportista, para esto se debe comprender los conceptos siguientes:

**La conducta deportiva:** La función de la psicología deportiva es la de estudiar la conducta y el comportamiento que el deportista mantenga en un campo de juego y el desenvolvimiento que esté presente en la competencia y dentro del universo del deporte. Porque existen conductas que pueden alterar o mejorar el rendimiento del mismo.

**El rendimiento:** El psicólogo deportivo valora el estado de ánimo del deportista y si este incide de manera positiva o negativa en su rendimiento, entendiendo que el rendimiento es vital en el momento de ejecutar una acción.

### **Competición.**

Para establecer los parámetros de aplicación de la Psicología del Rendimiento Deportivo, debemos entender y comprender el concepto competición, en términos de "ser capaz de competir" en una disputa sana sin confrontaciones.

En el momento de participar en un acto deportiva, el experto en la Psicología del Rendimiento Deportivo debe basarse en la definición de “ser capaz” más no en el de “vencer”. La diferencia entre los términos es fundamental ya que no es lo mismo participar para vencer como objetivo principal o, si solo queremos demostrar nuestra capacidad a la hora de enfrentarnos a una situación de tensión.

### **Condición salud y enfermedad.**

El profesional de la Psicología del Rendimiento Deportivo debe manifestar su punto de vista para ayudar a obtener un mejor rendimiento y combatir con enfermedades propias del deporte.

### **Multidisciplinaridad.**

Para aumentar el rendimiento deportivo, debemos poner en práctica los conocimientos de las ciencias del deporte, para obtener un resultado óptimo en los deportes de alto rendimiento.

### **Autonomía deportiva.**

La Psicología del Rendimiento Deportivo ha propuesto el concepto de deportista autónomo en el cual cita diferentes capacidades que deben ser aplicadas en el momento de realizar un encuentro deportivo, la toma de decisiones y el autoconocimiento son importantes para el aprendizaje de habilidades.

### **El concepto Eficacia/eficiencia.**

La Psicología del Rendimiento Deportivo tiene como objetivo realizar estrategias o ejercicios eficaces para lograr buenos resultados enfocados en el plano del rendimiento deportivo.

## **2.5.- Hipótesis**

**H<sub>1</sub>**= “La preparación técnico-táctica si incide en el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua”.

**H<sub>0</sub>**= “La preparación técnico-táctica no incide en el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua”.

## **2.6.- Señalamiento de Variables**

- **VARIABLE INDEPENDIENTE:** Preparación Técnico-Táctica
- **VARIABLE DEPENDIENTE:** Rendimiento deportivo

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.- Enfoque Investigativo**

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo y cuantitativo, en donde se pueda determinar la situación real al problema de la inadecuada preparación técnico-táctica en el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa antes mencionada.

Según (Hernandez Sampieri, 2003) es cuantitativo porque usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base a la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Y es cualitativo porque utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

Dicha investigación es cuantitativa, porque a través de una encuesta planeada se recolectara datos específicos que servirán para a la postre darle una solución al problema trazado. Es cuantitativa porque en base a las preguntas planteadas se recolectara información valde para la interpretación y resolución de dicho problema.

#### **3.2.- Modalidad básica de la investigación**

Dentro de las modalidades que se emplearán en el trabajo de investigación son la investigación bibliográfica-documental y de campo.

Mediante la investigación bibliográfica-documental se puede sustentar todo el contenido teórico y científico que contiene cada una de las variables propuestas, las cuales se puede recolectar mediante libros, textos, documentos, folletos, etc. Además se empleara la investigación de campo porque se trabajara en el lugar donde se suscita el problema, en este caso la Unidad Educativa Ambato, en donde se recabara

todos los datos o información, los mismos que se obtendrán a través de la aplicación de la técnica de la encuesta, mediante el instrumento de cuestionario.

### **3.3.- Nivel o tipo de investigación**

La investigación estará delimitada dentro del nivel exploratorio ya que tratara estadísticamente las muestras recogidas para llegar a determinar si la preparación técnica-táctica incide o no en el rendimiento deportivo de los seleccionados de la Unidad Educativa. Además será descriptiva porque se realizara una recopilación de información de cómo el problema se comporta para darle una posible solución, la información será recolectada a través de la aplicación de encuestas mediante un cuestionario ya establecido. Otro nivel en la investigación es la asociación de variables, con la que se estudiara el grado de relación que exista entre las mismas, para así fundamentarlas teóricamente.

### **3.4.- Población y muestra**

Para esta investigación se utilizó una muestra de 22 deportistas. El total de la población es de 22 personas, es decir estamos hablando de una población finita porque conocemos con exactitud la cantidad de elementos que posee la misma.

<b>POBLACION</b>	<b>NUMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Seleccionados categoría superior	22	100 %
<b>TOTAL</b>	22	100 %

**Autor:** Guido Pérez  
**Tabla N° 3**

Por confiabilidad de la investigación se trabajara con la totalidad de la población.



Variable dependiente: **Rendimiento deportivo**

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción a una sucesión compleja de acciones deportivas, en base a valoraciones de forma deportiva, fase y rendimiento físico	Fases  Rendimiento físico  Forma deportiva	Desarrollo Estabilización Perdida  Intensidad Duración  Est. competitivo	*¿Las fases para entrenarlo: Desarrollo, estabilización y pérdida son importantes?  *¿Los indicadores intensidad y duración son significativos para conseguir el rendimiento adecuado?  *¿Conoce ud sobre lo que es el rendimiento deportivo?  *¿Considera ud que la práctica cotidiana mejora el rendimiento deportivo?	Técnica  • Encuesta  Instrumento  • Cuestionario estructurado

**Tabla N° 5 Variable dependiente**

**Autor:** Guido Pérez

### 3.6.- Plan de recolección de información

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Estudiar la preparación técnico-táctica en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Unidad Educativa Ambato
¿A quiénes?	A los seleccionados de fútbol sala, categoría superior de la Unidad Educativa Ambato
¿Quién?	Guido Alberto Pérez Barquín
¿Sobre qué aspectos?	La preparación técnico-táctica y el rendimiento deportivo
¿Cuándo?	Octubre 2015-Marzo 2016
¿Cuántas veces?	Las que sean necesarias para que la investigación tenga sustento verídico y legal
¿Qué técnicas?	Encuestas y observación
¿Con que?	Cuestionario y fichas de observación
¿Dónde?	En las instalaciones de la Unidad Educativa Ambato
¿En qué situación?	Los días de entrenamiento (martes, miércoles y jueves)

**Tabla N° 6 Plan de recolección de información**

**Autor:** Guido Pérez

### 3.7.- Plan de procesamiento de la información

La información recolectada se organizara por categorías, se analizara críticamente, presentando los resultados en porcentajes y gráficos estadísticos para establecer en forma clara la realidad del problema planteado y la necesidad de un cambio y mejoramiento de la problemática existente, formulando conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1.- Análisis e interpretación de resultados

##### Encuesta dirigida a los deportistas

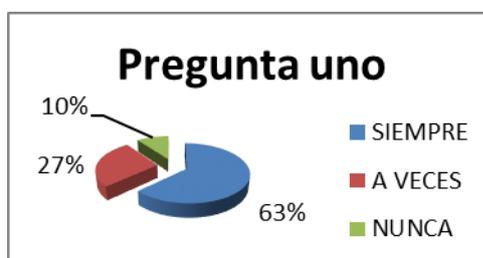
**Pregunta uno.**-¿Cree Ud. que la preparación técnico-táctica es innata en el deportista?

OPCIONES DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	14	63
A VECES	6	27
NUNCA	2	10
TOTAL	22	100

**Tabla N° 7**

**Autor:** Guido Pérez

**Gráfico N° 8**



**Autor:** Guido Pérez

##### Análisis

De los 22 deportistas encuestados, el 63% de ellos afirman que siempre es innata la preparación técnico-táctica en el deportista, mientras que el 27% indica que a veces y el 10% que nunca.

##### Interpretación

Al realizar la encuesta dirigida a los 22 deportistas, manifestaron 14 de ellos que la preparación técnico-táctica siempre es innata, 6 a veces y 2 nunca.

**Pregunta dos.-** ¿Para obtener resultados positivos se debe poner énfasis en la preparación técnico-táctica?

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SIEMPRE</b>	8	36
<b>A VECES</b>	7	32
<b>NUNCA</b>	7	32
<b>TOTAL</b>	22	100

**Tabla N° 8**

**Autor:** Guido Pérez

### **Gráfico N° 9**

**Autor:** Guido Pérez

#### **Análisis**

Al ejecutar la encuesta dirigida a los 22 deportistas, indicando el 36% que siempre es necesario poner énfasis en la preparación técnico-táctica, el 32% aduce que a veces y el 32% que nunca es necesario.

#### **Interpretación**

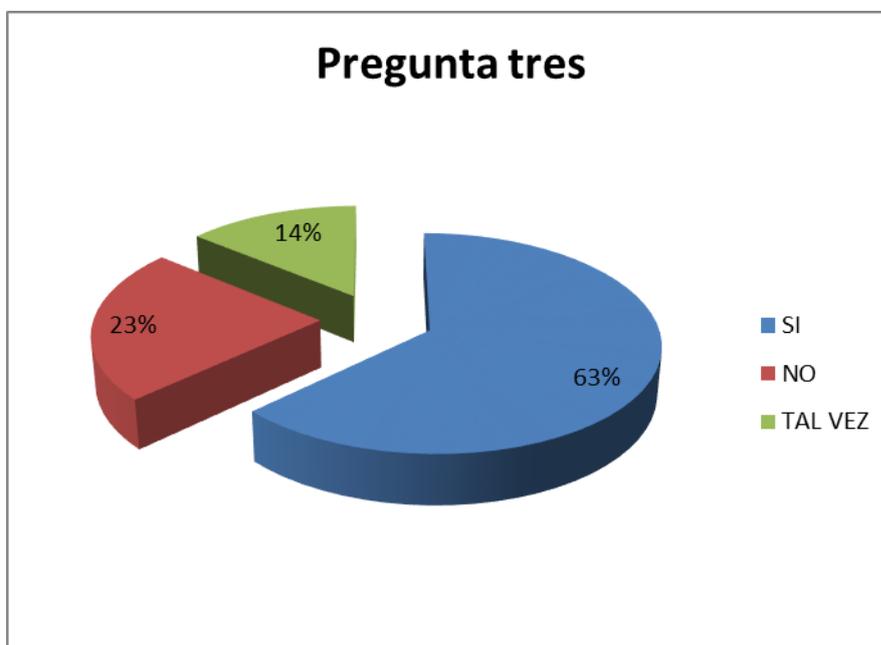
De los 22 deportistas encuestados, 8 de ellos afirman que siempre se debe poner énfasis en la preparación técnico-táctica para obtener resultados positivos, 7 indican que a veces y 7 aducen que nunca.

**Pregunta tres.-** ¿Conoce ud sobre lo que es el rendimiento deportivo?

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	14	63
<b>NO</b>	5	23
<b>TAL VEZ</b>	3	14
<b>TOTAL</b>	22	100

**Tabla N° 9**  
**Autor:** Guido Pérez

**Gráfico N° 10**



**Autor:** Guido Pérez

### **Análisis**

De los 22 deportistas que realizaron la encuesta, el 63% indica que conocen sobre rendimiento deportivo mientras que el 23% no conoce y el 14% cree tener noción de que es y para qué sirve.

### **Interpretación**

Al ejecutar la encuesta dirigida a los 22 deportistas, indicaron 14 de ellos conocer sobre el rendimiento deportivo, 5 manifestaron que no y 3 tal vez.

**Pregunta cuatro.-** ¿Considera Ud. que la práctica cotidiana mejora el rendimiento deportivo?

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	9	41
<b>NO</b>	6	27
<b>TAL VEZ</b>	7	32
<b>TOTAL</b>	22	100

**Tabla N° 10**

**Autor:** Guido Pérez

**Gráfico N° 11**

**Autor:** Guido Pérez

### **Análisis**

Al realizar la encuesta a los 22 deportistas se obtuvo los siguientes resultados: el 41% indicó que con la práctica cotidiana se mejora el rendimiento, el 27% aduce que no y el 32% que tal vez sea necesario.

### **Interpretación**

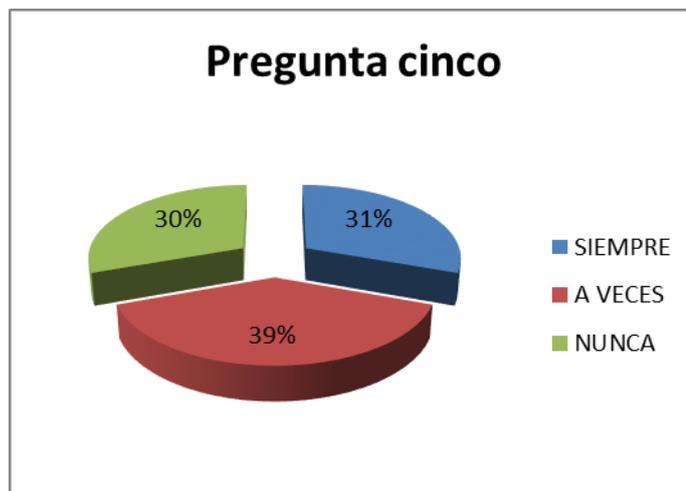
Los 22 deportistas encuestados manifestaron, que la práctica cotidiana mejora el rendimiento deportivo de ellos 9 dijeron que si, 6 están en desacuerdo y 7 tal vez.

**Pregunta cinco.-** ¿Las fases para entrenar el rendimiento deportivo: Desarrollo, estabilización y pérdida son importantes?

OPCIONES DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	32
A VECES	9	41
NUNCA	6	27
TOTAL	22	100

**Tabla N° 11**  
**Autor:** Guido Pérez

**Gráfico N° 12**



**Autor:** Guido Pérez

### **Análisis**

Se realizó la encuesta a 22 deportistas arrojando los siguientes resultados: el 31% indicó que dichas fases son importantes para su trabajo, mientras que el 39% que no y el 30% que nunca van a ser necesarias las mismas.

### **Interpretación**

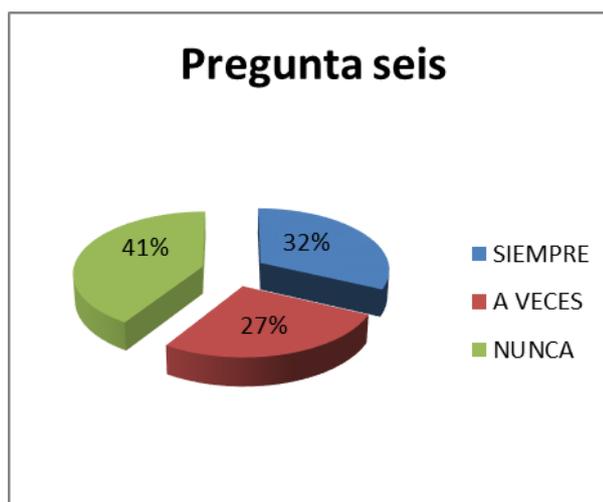
Al realizar una encuesta 22 deportistas se obtuvo los siguientes resultados, 7 afirman que son importantes las fases para entrenar el rendimiento deportivo son: Desarrollo, Estabilización, Pérdida, 9 dicen a veces y 6 nunca.

**Pregunta seis.-** ¿Los indicadores para medir un buen rendimiento: intensidad y duración son significativos para conseguirlo?

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SIEMPRE</b>	7	32
<b>A VECES</b>	6	27
<b>NUNCA</b>	9	41
<b>TOTAL</b>	22	100

**Tabla N° 12**  
**Autor:** Guido Pérez

**Gráfico N° 13**



**Autor:** Guido Pérez

### **Análisis**

Los 22 deportistas encuestados indicaron que el 32% dice que siempre son importantes los indicadores antes mencionados, el 27% que a veces y el 41% que nunca serán indispensables los indicadores para su entrenamiento

### **Interpretación**

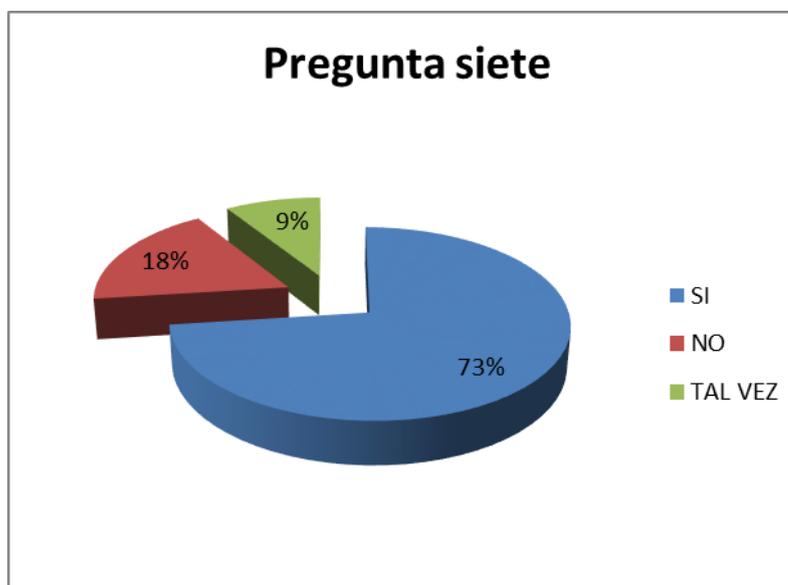
De los 22 deportistas encuestados, 7 aducen que siempre son importantes los indicadores antes mencionados, 6 opinaron a veces y 9 que nunca será indispensables los indicadores para un entrenamiento.

**Pregunta siete.-** ¿Conoce los fundamentos técnicos básicos usted?

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	16	73
<b>NO</b>	4	18
<b>TAL VEZ</b>	2	9
<b>TOTAL</b>	22	100

**Tabla N° 13**  
**Autor:** Guido Pérez

**Gráfico N° 14**



**Autor:** Guido Pérez

### **Análisis**

Se realizó la encuesta a los 22 deportistas de los cuales el 73% indicó que si conocen los fundamentos técnicos básicos, el 18% que no los conoce y el 9% que tal vez posee algo de conocimiento.

### **Interpretación**

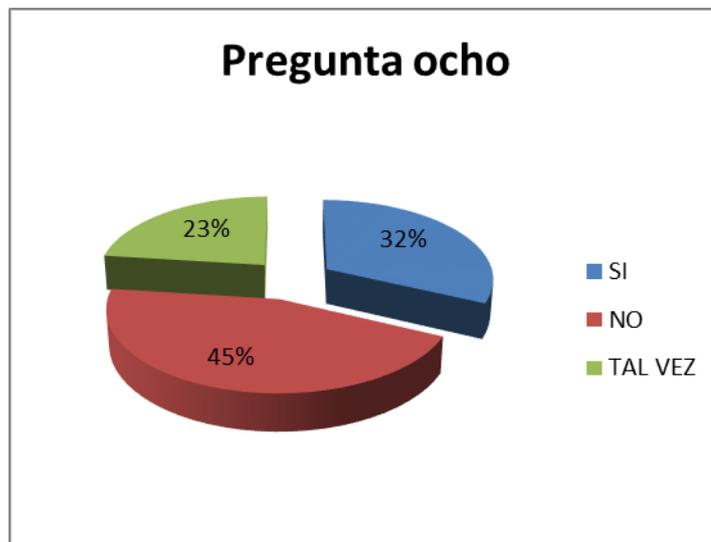
Al realizar una encuesta a 22 deportistas, 16 de ellos afirmaron conocer los fundamentos técnicos básicos, 9 no los conocían y 2 tal vez.

**Pregunta ocho.-** ¿Conoce los fundamentos tácticos existentes en el futbol sala?

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	7	32
<b>NO</b>	10	45
<b>TAL VEZ</b>	5	23
<b>TOTAL</b>	22	100

**Tabla N° 14**  
**Autor:** Guido Pérez

**Gráfico N° 15**



**Autor:** Guido Pérez

### **Análisis**

Los 22 deportistas encuestados indicaron: el 32% si poseen un claro conocimiento sobre los fundamentos tácticos, el 45% que no conocen y el 23% que tal vez tengan algún conocimiento pero que no recuerdan.

### **Interpretación**

Al ejecutar la encuesta dirigida a los 22 deportistas, indicaron 7 de ellos conocer los fundamentos tácticos, 10 no los conocen y 5 tal vez.

## 4.2. Verificación de la hipótesis

### 4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis

#### Modelo Lógico

$H_1$ = “La preparación técnico-táctica si incide en el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua”.

$H_0$ = “La preparación técnico-táctica no incide en el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua”.

#### Modelo Matemático

$$H_1 = O \neq E$$

$$H_0 = O = E$$

#### Modelo Estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente fórmula:

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

**DONDE:**

$x^2$  = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

4.2.2. Nivel de Significación:

$$\alpha = 0,05$$

#### 4.2.3. Descripción de la población:

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato.

POBLACION	NUMERO	PORCENTAJE
Seleccionados categoría superior	22	100
<b>TOTAL</b>	22	100

**Tabla N° 15**

**Autor:** Guido Pérez

#### 4.2.4. Cálculo de CHI Cuadrado.

##### Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl = (3) (2)$$

$$gl = 6$$

**DONDE:**

gl= Grados de libertad

r= número de filas

k= número de columnas

#### 4.3.4.1 Chi Cuadrado Tabular

Por lo tanto con 6 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chi cuadrado tabular de  $\chi^2_{\alpha} = 12,591$

#### 4.3.4.1 Chi Cuadrado Calculado

##### Frecuencia Observada

PREGUNTAS	SIEMPRE	AVECES	NUNCA	TOTAL
¿Conoce ud sobre lo que es el rendimiento deportivo?	14	5	3	22
¿Considera ud que la práctica cotidiana mejora el rendimiento deportivo?	9	6	7	22
¿Conoce los fundamentos técnicos básicos usted?	6	4	12	22
¿Conoce los fundamentos tácticos existentes en el fútbol sala ud?	7	10	5	22
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>88</b>

**Tabla N° 16**

**Autor:** Guido Pérez

##### Frecuencia Esperada

PREGUNTAS	SIEMPRE	AVECES	NUNCA	TOTAL
¿Conoce ud sobre lo que es el rendimiento deportivo?	9	6.25	6.75	22
¿Considera ud que la práctica cotidiana mejora el rendimiento deportivo?	9	6.25	6.75	22
¿Conoce los fundamentos técnicos básicos usted?	9	6.25	6.75	22
¿Conoce los fundamentos tácticos existentes en el fútbol sala ud?	9	6.25	6.75	22
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>88</b>

**Tabla N° 17**

**Autor:** Guido Pérez

## Calculo de $\chi^2$

O	E	(O-E)	$(O - E)^2$	$\frac{(O - E)^2}{E}$
14	9	5	25	2.78
9	9	0	0	0
6	9	-3	9	1
7	9	-2	4	0.44
5	6.25	-1.25	1.56	0.25
6	6.25	-0.25	0.06	0.0096
4	6.25	-2.25	5.06	0,81
10	6.25	3.75	14.06	2.25
3	6.75	-3.75	14.06	2.08
7	6.75	0.25	0.06	0.008
12	6.75	5.25	27.56	4.08
5	6.75	-1.75	3.06	0,45
<b>CHI CUADRADO CALCULADO <math>\chi_c^2</math></b>				<b>14.15</b>

Tabla N° 18

Autor: Guido Pérez

## Campana de Gauss

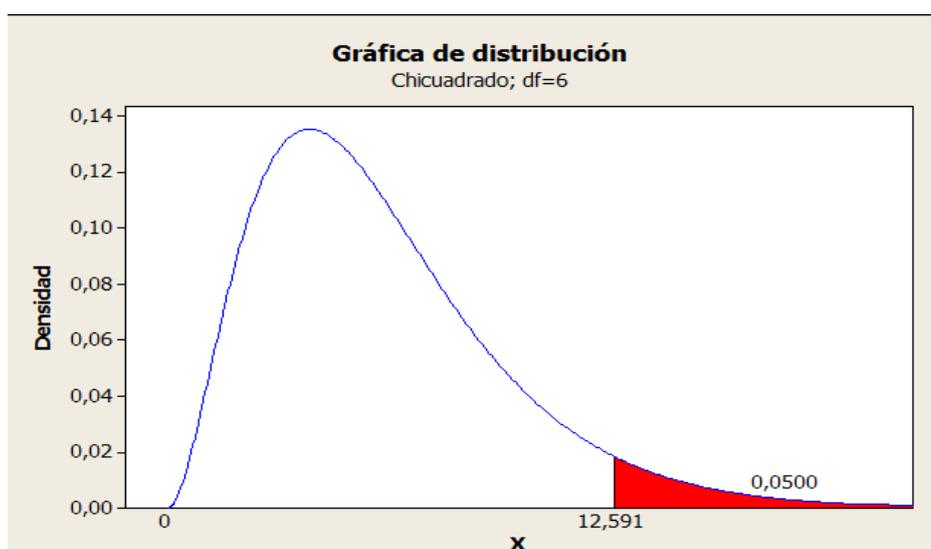


Gráfico N° 16 Campana de Gauss

Elaborado por: Guido Pérez B.

#### 4.2.5 Decisión

Con un nivel de significancia  $\alpha= 0,05$  y con 6 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ( $\chi^2_c = 14,15$ ) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ( $\chi^2_t = 12,591$ ), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: “La preparación técnico-táctica **si incide** en el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato de la Provincia de Tungurahua”.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- Los docentes o entrenadores de la Unidad Educativa Ambato, que se encuentran al frente no poseen un claro conocimiento del cómo preparar técnica y tácticamente a los deportistas que practican la disciplina del fútbol sala en la que debe encontrarse una metodología o planificación adecuada que permita trabajarlo.
  
- Debido al empirismo por parte de los docentes en los entrenamientos ocasiona en los deportistas un poco de interés o desmotivación hacia la práctica de este deporte, lo que no permite observar un buen rendimiento deportivo en los seleccionados de la institución.
  
- La preparación técnica-táctica de los deportistas no es la adecuada, ya que su preparación se realiza de una manera improvisada y no planificada, el poco empleo de tiempo en la práctica de este deporte es otro aspecto que no permite obtener resultados positivos

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- Las autoridades deben hacer hincapié en que los docentes y entrenadores se capaciten mediante cursos o talleres con el fin de actualizar sus conocimientos técnicos como también tácticos enmarcados dentro del entrenamiento deportivo para así desarrollarlos en los seleccionados de la disciplina de fútbol sala de la Unidad Educativa Ambato.
  
- Los entrenadores a cargo de la selección deben utilizar métodos y actividades innovadoras en sus entrenamientos para provocar el interés en los deportistas y así eleven su rendimiento deportivo fundamentados en el correcto desarrollo y fortalecimiento de todas sus capacidades físicas.
  
- Dedicar horas para el trabajo tanto técnico como táctico en los deportistas de la institución para así elevar el desempeño de los mismos en campeonatos.

## Bibliografía

- Instituto Europeo Campus Stellae. (2012). Evaluación de los procesos psicológicos básicos. *Apuntes de cátedra*.
- Aguilera, W. (2013). *Programa de enseñanza de latécnica del fútbol sala para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría de 15-16 años masculino de la Unidad Educativa Virgen del Cisne del cantón La Libertad de la Provincia de Santa Elena, en el periodo 2013*. Santa Elena: Universidad Estatal de la Península de Santa Elena.
- Aragón, J. (Marzo de 2011). *Slideshare*. Obtenido de <http://www.slideshare.net>
- Benedek. (1998). La formación técnica. En B. E., *Futbol Infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- Bomba, T. (2000). *Periodización de entrenamiento deportivo*. Paidotribo: Barcelona.
- Bompa. (1993). *Theory and Methodology of Training the to athletics Performance*. Iowa: Publishing Company.
- Cartagena. (20 de Marzo de 2007). *Educacion Fisica*. Obtenido de [www.adoratricescartagena.com](http://www.adoratricescartagena.com)
- equfutsal. (16 de Junio de 2008). *Equfutsal*. Obtenido de <http://equfutsal.blogspot.com/2008/10/el>
- Hernandez Sampieri, R. (2003). Investigación Cualitativa. En R. Hernandez Sampieri, *Metodología de la Investigación* (pág. 5). Mexico: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Irma. (2011). Técnica Individual. *Fútbol Sala Técnica*, 62.
- Karín. (Abril de 20 de 2005). *Repositorio Universidad de Magallanes*. Obtenido de [http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/villablanca\\_borquez\\_2005.pdf](http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/villablanca_borquez_2005.pdf)
- LLerena, A. (2009). *Enseñanza del los fundamentos técnicos*.
- Lopez, J. (2002). *160 Fichas de entrenamiento para juveniles*. Sevilla: Waulaceun.
- Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. (1997). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.
- Merino, J. (4 de Febrero de 2012). *Fundamentos técnicos*.
- Montiel, D. (2002). Dominio del balon . *Apuntes de la Técnica Nivel 1*, 59.

- Ochoa, S. (12 de Febrero de 2013). *Sebasfutsal*. Obtenido de <http://sebasfutsal.blogspot.com/>
- Ortiz, E. (2008-2009). *La preparación técnica en la disciplina del fútbol, incide en la competitividad de los estudiantes del colegio técnico "Huasimpamba" del cantón Pelileo*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Ortiz, P. (18 de Marzo de 2010). *Historia de Futbol de Salon Ecuador*. Obtenido de Futsalon Ecuador: <http://futboldesalonecuador.blogspot.com/>
- Ozolin. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. Habana: Científico Técnico.
- Pacheco, R. (2007). *La enseñanza y entrenamiento del Fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Paez. (3 de Septiembre de 2012). *Academia*. Obtenido de <http://www.academia.edu>
- Regodon, P. (2010). *El pase*.
- Yankillevich. (20 de Febrero de 2000). *Pagina web oficial de la Asociacion Mundial de Futbol Sala*. Obtenido de [http://www.futsala.com.ar/sitioviejo/historia\\_del\\_futsal\\_inf.htm](http://www.futsala.com.ar/sitioviejo/historia_del_futsal_inf.htm)

## ANEXOS

### Anexo 1.- La encuesta realizada



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
ENCUESTA DIRIGIDA A DEPORTISTAS

**Objetivo:** Determinar la preparación técnica y táctica en el desarrollo del fútbol sala en la selección categoría superior de la Unidad Educativa Ambato

#### Instructivo.

- Seleccione solo una de las alternativas que se propone.
  - Marque con una X en el paréntesis la alternativa que para usted es la mejor.
1. ¿Cree ud que la preparación técnico-táctica es innata en el deportista?  
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
  2. ¿Para obtener resultados positivos se debe poner énfasis en la preparación técnico-táctica?  
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
  3. ¿Conoce ud sobre lo que es el rendimiento deportivo?  
Si ( ) No ( ) Tal vez ( )
  4. ¿Considera ud que la práctica cotidiana mejora el rendimiento deportivo?  
Si ( ) No ( ) Tal vez ( )
  5. ¿Las fases para entrenar el rendimiento deportivo: Desarrollo, estabilización y pérdida son importantes?  
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
  6. ¿Los indicadores para medir un buen rendimiento: intensidad y duración son significativos para conseguirlo?  
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
  7. ¿Conoce los fundamentos técnicos básicos usted?  
Si ( ) No ( ) Tal vez ( )
  8. ¿Conoce los fundamentos tácticos existentes en el fútbol sala ud?  
Si ( ) No ( ) Tal vez ( )

**Anexo 2.-** Fotos de la ejecución de la encuesta a los estudiantes o seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la Unidad Educativa Ambato.



**“LOS EFECTOS DE ENTRENAMIENTOS CON TRABAJOS REDUCIDOS ENFOCADOS EN LA TÉCNICA DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL SALA DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMBATO”.**

“THE EFFECTS OF THE REDUCED WORK TRAINING FOCUSED ON TECHNICAL CONDITION OF THE AMBATO HIGH-SCHOOL FUTSAL PLAYERS”

Guido Pérez  
María Fernanda Viteri

[barquingp10@hotmail.com](mailto:barquingp10@hotmail.com)  
Octubre 2015 – Marzo 2016

**Resumen**

El objetivo de estudio del presente trabajo investigativo es evidenciar los efectos que se obtengan al emplear juegos reducidos o small-sided game (SSGs), los cuales fueron enfocados en la técnica de los 22 deportistas de bachillerato. En sesiones de entrenamiento fundamentadas en el trabajo con juegos reducidos es decir 2 contra 2 y 4 contra 4. Los futbolistas fueron evaluados en dos ocasiones, la realización de un pre-test y un post-test al final del programa de entrenamiento. Se realizaron cinco ejercicios de campo en los que se reflejó mejoras significativas en la conducción y regates de los deportistas de fútbol sala de bachillerato.

Utilizando un programa de entrenamiento se mejoró aspectos técnicos por consiguiente se elevó el rendimiento deportivo de los deportistas practicantes del fútbol sala.

**Palabras claves:** Juegos reducidos, técnica, deportistas, entrenamiento, rendimiento deportivo.

**Abstract**

The objective of this research work study is to show the effects obtained using reduced small-sided games (SSGs), which were focused on the technique of the 22 high school athletes. In training sessions founded in working with small games are 2 vs. 2 and 4 vs. 4. The players were evaluated twice, performing a pre-test and post-test at the end of the training program. They were performed five test of field in which significant improvements were reflected in driving and turns of athletes high school football hall were made. Using a technical training program accordingly athletic performance of athletes practitioners rose futsal improved

**Keywords:** Small games, technique, sports, training, sports performance.

## **Introducción**

El fútbol sala o futsal es un deporte que tuvo origen en Uruguay cerca de los años treinta a partir de la combinación de muchos deportes colectivos como el baloncesto, balonmano, waterpolo y más específicamente el fútbol. Fue hasta los años setenta que este deporte se introdujo en España y se instaura como deporte oficial y con su reglamentación ya definida, mientras que en Ecuador se difundió en los años dos mil, convirtiéndose muy pronto en uno de los deportes que más se practica en el país.

El fútbol sala es un deporte colectivo, en el que se requiere tanto de colaboración como oposición, participan dos equipos de cinco jugadores, de los que uno ocupa la posición de arquero. Se juega en una superficie rectangular de cuarenta por veinte metros, con una duración de dos tiempos de veinte minutos a reloj parado. Alvarez J. (2011). El objetivo final de este deporte es introducir el balón en la portería rival más veces que el equipo contrario, ajustándose a la reglamentación de juego.

El fútbol sala es considerado un deporte de esfuerzos fraccionados, en los que se desarrollan situaciones de juego que varían en intensidad con un gasto energético mixto, es decir aeróbico y anaeróbico. El juego está constituido por acciones intermitentes y con pausas de recuperación variable (activas, pasivas, completas e incompletas) que normalmente no permite la recuperación completa del jugador. Gimenez L. (2002).

El tipo de entrenamiento más empleado actualmente en los deportes colectivos es el entrenamiento integrado. Barbero J. (2012). Se fundamenta en el empleo de elementos específicos del juego incluyendo la toma de decisiones y que se combinan con el trabajo de las distintas capacidades físicas de deportista.

El rendimiento en el fútbol sala depende de múltiples factores. Little T. (Suitability of soccer training drills for endurance training., 2006). Es decir, en el aspecto físico la capacidad aeróbica, la habilidad para repetir esfuerzos breves de alta intensidad y la fuerza y potencia muscular son componentes muy relacionados con el rendimiento del futbolista. Chamari K. y otros (2013).

Para la práctica estos elementos pueden ser abordados de dos formas fundamentales: a través de un aprendizaje analítico, en el que se utilizan actividades para desarrollar cada contenido por separado; o por medio de una intervención global, donde una sola actividad aparecen los elementos fundamentales simultáneamente. Robles J. y otros (2011). La eficacia de cada estrategia ha sido analizada en estudios que han comparado los efectos de diferentes intervenciones sobre la técnica, la táctica o la condición física. Méndez A. y otros (2010).

El uso de juegos que simulen total o parcialmente el juego del fútbol sala está considerado como una estrategia de gran valor en la mejora del rendimiento del futbolista. Estos ejercicios se conocen con el nombre de small-sides games (SSGs). Rampinini E. y otros (2014).

Aunque en comparación con el juego real del fútbol sala, la puesta en práctica de este tipo de tareas supone la intervención de menos jugadores, una superficie de juego más pequeña y la adaptación de algunas reglas. Por lo tanto los SSGs recogen la complejidad de una disciplina como el fútbol sala, creando una marca donde el

jugador puede mejorar al mismo tiempo todos aquellos factores de los que depende el rendimiento. Dellal A. y otros (2011).

La suposición de que los SSGs pueden simular la carga del partido, y desarrollar la técnica y la táctica, ha provocado que este medio de entrenamiento forme parte de las prácticas habituales que los entrenadores usan para mejorar el rendimiento de sus futbolistas. Owen A. y otros (2012). El alcance de estas tareas es independiente de la edad y nivel competitivo de los futbolistas que lo practican, si bien parece que pueden ser una estrategia especialmente interesante para aplicar en futbolistas jóvenes Impellizzeri F. y otros (2006).

Para que jugadores de este nivel puedan tomar decisiones relativas a juego, realizar un gran número de ejecuciones técnicas y desplazarse con suficiente intensidad y dinamismo, es necesario que los SSGs reúnan unas condiciones concretas. Capranica L. y otros (2011). Los SSGs pueden adaptarse a las necesidades del entrenamiento y del jugador, cuando el entrenador manipule convenientemente aspectos como el área de juego, el rol del jugador, algunos parámetros de intervención técnica o los componentes de la carga. Aguiar M. y otros (2012).

El entrenador debe tener la habilidad de combinar todos estos indicadores para ser fiel con la lógica interna del deporte y dar respuesta a la demanda de su futbolista Hill-Haas S. y otros (2011).

## **Material y Método**

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo y cuantitativo, en donde se pudo determinar la situación real al problema de los efectos del entrenamiento con trabajos reducidos para mejorar la técnica y la condición física de los deportistas de fútbol sala de bachillerato.

El trabajo fue cuantitativo porque uso la recolección de datos para probar hipótesis, con base a la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Es cualitativo porque utilizó la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

Para la ejecución del trabajo de investigación se han utilizado 22 deportistas, los que se encuentran en un promedio de edad de 17 años, con una media de peso de 55 kilogramos y un rango de altura ubicado entre 1,62 a 1,70 metros. La mayoría de deportistas del grupo poseen una experiencia desde categorías inferiores, es decir alrededor de 4 a 5 años practicando este deporte. Todos ellos realizan tres entrenamientos de 90 minutos por semana. Antes de desarrollar el trabajo tanto deportistas como padres de familia y autoridades de la institución fueron convenientemente informados de los beneficios y riesgos dando su aprobación para la misma.

Antes de realizar las pruebas de campo, se desarrolló la toma de datos tanto de peso y de estatura en la báscula utilizada para lo mismo. Posterior a esto se procedió a

desarrollar las pruebas relativas a la técnica como la conducción, regate, golpeo de balón de cada uno de los deportistas, esto se ejecutó antes de la sesión de entrenamiento.

Para esto los jugadores realizaron un calentamiento general y específico, el que tuvo una duración de 20 minutos, posterior a esto desarrollaron un juego para activar su concentración y motivación, continuando se desarrollaron los test correspondientes que los detallamos a continuación:

1.- Test de conducción del balón: Para desarrollar este test el jugador debe conducir el balón con el pie a lo largo de una distancia de 20 metros, lo más rápido posible, en el que se tomó el mejor tiempo de dos intentos realizados por cada jugador.

2.- Test de conducción de balón con giro: En una distancia de 6 metros el jugador debe conducir el balón lo más rápido posible, completando la actividad con un giro, realizando el ejercicio por 10 repeticiones.

3.- Test de regate: El jugador sale desde una posición indicada en el que debe afrontar un recorrido en zic-zac o slalom, en el que existen cuatro cambios de velocidad los que debe afrontar con un regate o finta, la prueba llega a su fin cuando el jugador cruza con el balón por la última marca, para la toma del resultado se la obtiene al medir el tiempo empleado en desarrollar todo el circuito.

4.- Test de cabeceo o golpeo de balón con la cabeza: A una distancia de 5 metros se sitúan el lanzador y el jugador que va a desarrollar el test. El lanzador debe enviar el balón para que el jugador lo golpee con la cabeza, si el balón entra en la portería habiendo dado en la marca situada en el mismo, el jugador obtiene un punto de lo contrario obtiene 0 puntos. Para esto el jugador tiene tres intentos siendo su puntuación la suma de puntos alcanzados.

5.- Test de golpeo de balón con el pie: A una distancia de 20 metros hacia la portería, el jugador debe golpear o patear tres veces con el pie derecho y tres con el izquierdo al balón en movimiento, obteniendo 1 punto al golpear cerca o en el objetivo dentro del arco caso contrario la puntuación de 0 puntos para este ejercicio debe evidenciarse principalmente la potencia y precisión.

Posterior a la realización de las pruebas, los deportistas participaron de la sesión de entrenamiento normal. En el que se desarrollaron los denominados SSGs, siempre realizándolos en igualdad numérica, es decir se realizaron juegos reducidos: 2 contra 2 y 4 contra 4, con un número de toques posibles. Todos los jugadores conocían y estaban familiarizados con este tipo de entrenamiento y conocían perfectamente los SSGs, por lo que cada entrenamiento se ejecutó de manera continua sin ningún tipo de interrupción.

Los objetivos para cada sesión de entrenamiento fueron ejecutados con la intención de mejorar muchos aspectos en los jugadores como: la conservación del balón, conseguir amplitud de ofensiva y dominar el espacio de juego, ordenando de manera secuencial cada entrenamiento que se encuentra detallado en la tabla 1.

	Semana 0	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Miércoles		Conservación de balón	Dominar espacio de juego	Conseguir amplitud ofensiva	
Jueves		Conseguir amplitud ofensiva	Conservación de balón	Dominar espacio de juego	Conseguir amplitud ofensiva
Viernes	Pre-Test	Dominar espacio de juego	Partido amistoso	Conservación de balón	Segundo ejercicio
Después de cada sesión de entrenamiento se aplicó 30 minutos de Juegos Reducidos (SSGS) para mejorar la técnica e los deportistas					

Tabla 1: Distribución de los objetivos en todas las semanas de entrenamiento.

Se utilizó una cancha de tabla de madera para cada entrenamiento, en la que cada entrenamiento duro 60 minutos con una dosis de SSGS por 30 minutos, es decir se empleó 90 minutos para cada día. Y se finalizaba con ejercicios de estiramiento y acondicionamiento físico para posterior un comentario por parte de todo el grupo.

## RESULTADOS

En los jugadores que participaron de la planificación, después de haber realizado el pre-test y haberse sometido a cada sesión de entrenamiento se puede evidenciar una disminución en el tiempo de ejecución de los test que implican conducción de balón con el pie, es decir se puede evidenciar una mejora, en tanto que en los ejercicios de golpeo de balón tanto con el pie como la cabeza se observa una mejora la que no es muy significativa. A continuación podemos encontrar la tabla 2 en la que se encuentra detallada la suma de resultados de todos los jugadores sometidos tanto al pre-test como del post-test en relación a la técnica.

Número de la muestra= 22	Pre-test	Post-test
Conducción de balón	0:42 seg	034: seg
Conducción y giro	0:57 seg	0:48 seg
Regate	0:41 seg	0:35 seg
Golpeo de balón con la cabeza (puntos)	37 puntos	41 puntos
Golpeo de balón con el pie dominante (puntos)	51 puntos	49 puntos
Golpeo de balón con el pie no dominante (puntos)	25 puntos	26 puntos

Tabla 2: Valores de la media encontrados en los ejercicios de carácter técnico (antes y después)

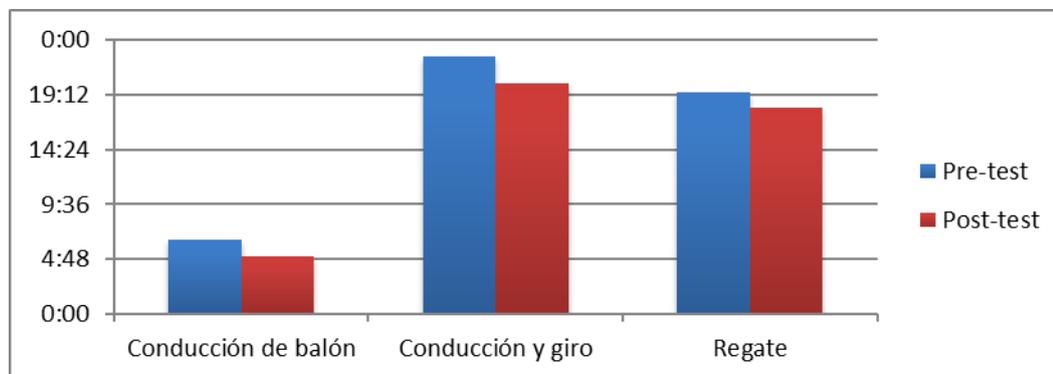


Figura 1: gráfico en el que se evidencia la disminución de los tiempos en técnica de conducción de balón en el pre-test y el post-test

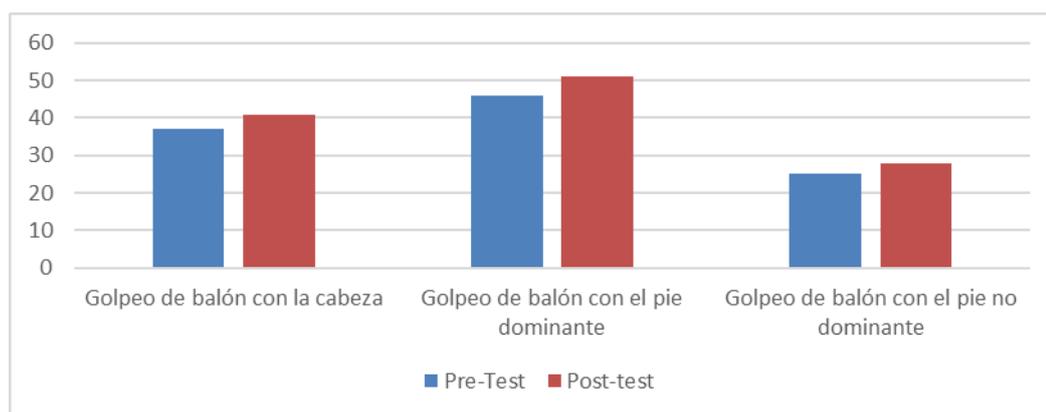


Figura 2: gráfico en el que se evidencia la disminución de los puntos en técnica de golpeo de balón tanto con la cabeza como con el pie en el pre-test y el post-test.

## Discusión

El objetivo por el que se planteó este estudio ha sido el de analizar y verificar todos los efectos en la técnica, mediante la aplicación de un programa de entrenamiento de 4 semanas de duración que se encontraban enfocados en juegos o trabajos reducidos o también conocidos como small-sided games (SSGs), desarrollados en los deportistas de fútbol sala de promedio de edad de 17 años de bachillerato.

Al verificar los resultados luego de haber puesto en práctica el programa de entrenamiento, observamos una mejora en la conducción de balón y regates, así como también en la agilidad de los deportistas con y sin balón.

Tradicionalmente el aprendizaje de los gestos técnicos se desarrolló a través de estrategias basadas en la repetición de movimientos. También el entrenamiento de las condiciones físicas comúnmente se ha apoyado en el uso de carreras intensas sin balón para incrementar la resistencia. Méndez A. (2010)

El entrenamiento con balón implica un mayor consumo energético que aquel que se realiza sin balón, por lo que algunas cualidades físicas como la potencia del tren inferior pueden mejorarse en mayor grado. Rampinini E. y otros (2014). A través de los estudios observados en jugadores, lo recogido en este estudio identifica a los small-sided games (SSGs) como una posible alternativa a las modalidades de entrenamiento basadas en los ejercicios de carácter general. Se comprobó una mejora en la agilidad y conducción de balón en los deportistas. Es importante, porque al ser descrita la utilidad de los SSGs, se comprobó su eficacia.

La manipulación de ciertas variables es una estrategia necesaria para lograr una intensidad y dinámica de juego acorde a la demanda del deporte y los deportistas Hill-Hass y otros (2011). Entre los factores que pueden influir sobre la carga fisiológica y técnica del entrenamiento está el número de jugadores participantes en la tarea. Aroso J. (2004)

Algunos estudios relacionados con adultos y con jóvenes. Rampinini E. y otros (2014) señalan la relación directa entre el número de futbolistas y la frecuencia cardíaca, otros trabajos no han encontrado diferencias entre el 4 contra 4. A partir de estos estudios, se podría pensar que los SSGs provocan un estrés cardiovascular que habría sido una de las razones que influyen en el incremento de las capacidades aeróbicas de nuestros jugadores.

Por lo tanto, los SSGs con menos participantes incluidos en el plan de entrenamiento pueden haber sido los responsables de la mejora de esta capacidad. Según algunos estudios, el número de pases con el balón empieza a disminuir significativamente a partir del cuatro contra cuatro. Platt y otros (2001).

Esto es importante, puesto que si el aprendizaje depende del número de veces que el jugador ejecuta pases, a menor número de participantes mayor posibilidades de que el deportista aprenda y así mejorar su técnica individual. Owen A. (2012) Observan que la reducción del número de jugadores hace que aparezcan en el juego más acciones que implican el desplazamiento con balón. Según esta afirmación encontrada, el número de jugadores que se escogió para la investigación ayudara a elevar su rendimiento deportivo.

## **Conclusiones**

- Este trabajo de investigación propone un programa de entrenamiento compuesto por 4 semanas de trabajo en las que emplearan 3 días para su desarrollo, en la que se emplean como método principal los juegos reducidos es decir 2 contra 2 y 4 contra 4 en un mínimo de espacio dentro de la cancha de juego y con la utilización de esto mejorar algunas cualidades técnicas en los futbolistas de bachillerato de la institución.
- Con el desarrollo de los juegos reducidos o SSGs se pudo observar que en los deportistas se mejoró muchas aptitudes técnicas de conducción de balón con el pie, y así obtener resultados de aprendizaje valederos en los deportistas
- Con la aplicación de este programa se mejoró también cualidades físicas en el como también es de fácil aplicación para los profesores o entrenadores, ya que

permite poseer un total control sobre el deportista y de esta manera mejorar su rendimiento deportivo.

- Es una valiosa herramienta para utilizar en la realidad de la competición.

## **Bibliografía**

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Macas, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of human kinetics*, 103-113.

Alvarez, J. (2011). Estudio del perfil cardiovascular y metabólico en jugadores profesionales y amateurs de fútbol-sala. *Arch Med Dep*, 199-204.

Alvarez, J., Gimenez, L., & Manonelles, F. (2002). Necesidades cardiovasculares y metabólicas del fútbol-sala: Análisis de la competición. *Apunts Educación Física y Deporte*, 67:45-51.

Aroso, J., Rebelo, A., & J., G.-P. (2004). Physiological impact of selected game-related exercises. *Journal of sports science*.

Barbero, J., & Barbero, V. (2012). Relación entre el consumo máximo de oxígeno y la capacidad para realizar ejercicio intermitente de alta intensidad en jugadores de fútbol sala. *RED*, 54:23-8.

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2011). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of sports science*, 379-384.

Chamari, K., Hachana, Y., Kaouech, F., Jeddi, R., Moussa-Chamari, I., & Wisloff, U. (2013). Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. *British journal of sports medicine*, 24-28.

Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., & Chamari, K. (2011). Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *Journal of strength & conditioning research*, 2371-2381.

Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games training in football; a systematic review. *Sport medicine*, 199-220.

Impellizeri, F., Marcora, S., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F., & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International journal of sports medicine*, 483-492.

Jones, S., & Drust, B. (2008). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*.

- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of sports science and medicine*, 374-380.
- Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength and conditioning journal*, 67-74.
- Little, T., & Williams, A. (2006). Suitability of soccer training drills for endurance training. *Journal of strength & conditioning research*, 316-319.
- Mendez, A., Valero, A., & Casey, A. (2010). What are we being told about how to teach games? A three-dimensional analysis of comparative research into different instructional studies in Physical Education and School Sports. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 37-56.
- Owen, A., Wong, P., & Dellal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. *Journal of strength & conditioning research*, 2748-2754.
- Platt, D., Maxwell, A., Horn, R., Williams, M., & Reilly, T. (2001). Physiological and technical analysis of 3 v 3 and 5 v 5 youth football matches. *Insight*.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. (2014). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 65-66.
- Robles, J., Gimenez, F., & Abad, M. (2011). Metodología utilizada en la enseñanza de contenidos deportivos durante la ESO. *Revista Internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 35-57.