

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA APROPIACIÓN Y MEJORAMIENTO DEL
FÚTBOL DE SALÓN EN JÓVENES ENTRE EDADES DE 15, 16 Y 17 AÑOS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS DE GACENO**

Jorge Andrés Bulla Fernández

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
SUTATENZA – BOYACÁ
2016**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA APROPIACIÓN Y MEJORAMIENTO DEL
FÚTBOL DE SALÓN EN JÓVENES ENTRE EDADES DE 15, 16 Y 17 AÑOS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS DE GACENO**

Jorge Andrés Bulla Fernández

Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de
Licenciadas en Educación Física Deporte y Recreación.

*Asesor:
José Luis Forero R.*

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
SUTATENZA – BOYACÁ
2016**

Nota de aceptación.

Firma del asesor.

Firma del jurado.

Firma de jurado.

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a mis padres los cuales son el pilar de mi vida, gracias a sus esfuerzos, concejos y valores transformaron mi educación, para ser un ser íntegro y útil para esta sociedad y con los mayores deseos de aportar sus conocimientos para el beneficio de las mismas.

De igual forma quiero dedicar este trabajo a mi familia, esposa e hijo los cuales se convirtieron el valor motivacional para salir adelante y no caer ante las adversidades.

A mis alumnos pertenecientes a la escuela de formación multideportiva AnBULLS, porque me enseñaron el valor del liderazgo, hermandad y la convicción para compartir un sueño y salir adelante, por convertir este proceso en un contexto de crecimiento personal mutuo.

Jorge Andrés Bulla Fernández

Agradecimientos

Para empezar, me gustaría agradecer a mis padres, a mi hermana, esposa e hijo por todo ese apoyo mostrado durante este proceso para culminar mi carrera profesional.

De igual forma agradecerles a mis alumnos los cuales creyeron con convicción y disciplina en que podíamos obtener un proceso de crecimiento personal y deportivo. Que en aquellos momentos adversos como familia nos unido para salir adelante y alcázar nuestras metas.

A mis profesores de la Universidad Pedagógica Nacional Centro Valle De Tenza, por ser los guías de este proceso formativo, por enseñarme el valor de educar y transformar las vidas de quienes no rodean, por entregarnos sus conocimientos y guiarnos en este camino del liderazgo.

Y en particular a todas aquellas personas que ha puesto su granito de arena para que pueda cumplir mis metas y objetivos.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo De Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Propuesta Didáctica para la Apropriación y Mejoramiento del Fútbol de Salón en Jóvenes entre edades de 15, 16 y 17 años de la Institución Educativa San Luis De Gaceno
Autor(es)	Bulla Fernández, Jorge Andrés
Director	Forero R., José Luis
Publicación	Sutatenza. Universidad Pedagógica Nacional, 2016. 100 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	PROPUESTA PEDAGÓGICA, ENSEÑANZA, FÚTBOL DE SALÓN, JÓVENES, TÉCNICA, TÁCTICA, UNIDADES DE ENTRENAMIENTO, MICROCICLOS,

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone la elaboración de una propuesta didáctica para la apropiación y el mejoramiento en la disciplina del fútbol de salón en jóvenes entre edades de 15,16 y 17 años, de la Institución Educativa San Luis De Gaceno, atendiendo así a una problemática evidenciada durante el desarrollo de la práctica pedagógica, este trabajo está estructurado en tres partes, la primera que consta de un carácter investigativo y de indagación por el cual llegamos aclarar los principales características que definen la problemática, la segunda estará encaminada a la estructuración de una herramienta de intervención este caso una propuesta didáctica; la tercera tendrá que ver con el analices de resultado obtenidos</p>

3. Fuentes
<p>El presente trabajo se soportó de las siguientes referencias bibliográficas:</p> <p>Calavera, F. B. (1996). Iniciación al fútbol sala: táctica.</p> <p>Costallat, D. M. D. (1987). Psicomotricidade. In <i>Psicomotricidade</i>. Globo.</p> <p>Chaves, C., & J.L., Ramírez Amor, J. A. (2002). <i>Táctica y estrategia en fútbol sala: situaciones de ataque y defensa</i> (No. 796.33 C512t). Barcelona: Edit. Hispano Europea.</p> <p>Hurtado, P. V., & Carrizosa, M. V. (2002). <i>Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física</i>. Ministerio de Educación.</p> <p>J.J. Casas Rivero, M.J. Ceñal González Fierro, Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos,</p>

psicológicos y sociales, *Unidad de Medicina del Adolescente. Servicio de Pediatría. Hospital de Móstoles, Madrid Pediatra Integral 2005;IX(1):20-24*

Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Peral, C. (2009). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas.

Rahola, R. R., Garde, T. M., Cozzetti, E., Blaustein, C. L., Cornellà, J., & Granell, C. J. C. S. (2002). La Adolescencia: Consideraciones biológicas, psicológicas y sociales. *Manual de salud reproductiva en la adolescencia Cap. I. Madrid: Sociedad Española de Contracepción.*

Saenz Torelle, César & Frattarola Alcaraz, César. (s.f.). Entrenamiento del Fútbol de Base. Editorial Paidotribo

Sebastiani, E. N. R. I. C., & González, C. (2000). Cualidades físicas. *Ed. INDE Publicaciones Barcelona, 102.*

Vicente, O. C. (1996). Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición, *Ed. INDE, España. pp 51-52-57-58*

4. Contenidos

Dentro del contenido de este trabajo de grado encontramos como objetivo general Estructurar una propuesta didáctica basada en la apropiación técnica y táctica de la disciplina del fútbol de salón en los jóvenes de 15, 16 y 17 años de la institución educativa san Luis de Gaceno.

En esta buscaremos diagnosticar el estado de la calidad de los factores técnicos y tácticos relacionados al fútbol de salón de los jóvenes de 15, 16 y 17 años de la institución educativa san Luis de Gaceno.

Posteriormente diseñaremos los planes y actividades de intervención que permitan abordar los procesos de apropiación y perfeccionamiento de la población.

Para poder en su parte final verificar los resultados alcanzados en términos de logros disciplinares y pedagógicos.

5. Metodología

Este trabajo se realizó con la población del colegio San Luis de Gaceno, en la escuela de formación multideportiva AnBULLS, cuya mayoría de sus integrantes son jóvenes pertenecientes al municipio san Luis de Gaceno Boyacá. Para la presente investigación se utilizó como instrumento; La entrevista, Las historias de vida temáticas y la observación directa, que nos dará un análisis de criterio sobre lo que observamos y revisión documental con la que buscaremos por medio de la indagación de documentos encontrar las bases que apoyen nuestra propuesta didáctica.

Este ejercicio investigativo constará de tres fases:

- La primera fase será la entrevista: En la cual buscaremos indagar sobre lo ocurrido con el tema deportivo con el profesor encargado de dictar el área de educación física en la institución educativa san Luis de Gaceno, en la disciplina de fútbol de salón dentro de la institución y si se ha tenido apoyo de programas formativos de carácter extraescolar.
- La segunda fase será la historia de vida temáticas: las cuales realizaremos a la población muestra y la centraremos solo en el contexto deportivo que ellos han llevado a cabo en el transcurso de su vida
- La tercera fase será la de la observación: en la cual, por medio de esta, buscaremos identificar ciertas particularidades relacionadas con el tema técnico-táctico del equipo durante las acciones de juego durante los encuentros deportivos. Ítems a tener en cuenta.

6. Conclusiones

Durante el desarrollo de este trabajo podemos mencionar que las conclusiones cuentan con tres particularidades la primera está basada sobre el tema pedagógico, estableciendo su importancia.

La segunda la encontraremos bajo el aspecto educativo y como por medio de la realización de este trabajo pudimos dar un aporte a la población.

La tercera ya va más relacionada con el aspecto a mi crecimiento personal y como transformó mi realidad como persona siendo capaz de cambiar realidades y la importancia del rol docente.

Elaborado por:	Jorge Andrés, Bulla Fernández
Revisado por:	José Luis, Forero R.

Fecha de elaboración del Resumen:	09	08	2016
--	----	----	------

Contenido

<i>Introducción</i>	11
1. <i>Planteamiento Del Problema</i>	12
1.1 <i>Descripción Del Problema</i>	12
1.2 <i>Pregunta Problema</i>	13
2. <i>Objetivos</i>	13
2.1 <i>General</i>	13
2.2 <i>Específicos</i>	13
3. <i>Justificación</i>	14
4. <i>Antecedentes</i>	16
5. <i>Metodología</i>	18
5.1 <i>Tipo De Investigación</i>	18
5.2 <i>Enfoque</i>	18
5.3 <i>Población</i>	19
5.4 <i>Muestra</i>	19
5.5 <i>Instrumento para la recolección de datos</i>	19
5.6 <i>Fases</i> 20	
6. <i>Marco Referencial</i>	23
6.1 <i>Marco Contextual</i>	23
6.2 <i>Marco Legal</i>	23
6.3 <i>Marco teórico</i>	24
6.3.1 <i>La Adolescencia</i>	24
6.3.2 <i>Las Cualidades físicas</i>	26
6.3.3 <i>La Resistencia</i>	27
6.3.4 <i>La fuerza</i>	29
6.3.5 <i>Velocidad</i>	31
6.3.6 <i>Flexibilidad</i>	32
6.3.7 <i>Coordinación</i>	33
6.3.8 <i>Equilibrio</i>	34
6.3.9 <i>Ritmo</i>	35
6.3.10 <i>La Técnica</i>	36
6.3.11 La táctica	36
7. <i>Propuesta didáctica</i>	38
7.1.1 <i>Presentación</i>	38
7.1.2 <i>Objetivo</i>	38
7.1.3 <i>Estructura</i>	38
7.1.4 <i>Contenidos de la Propuesta</i>	42

8. <i>Resultados</i>	70
9. <i>Conclusiones</i>	75
10. <i>Bibliografía</i>	76
ANEXOS	78
Club deportivo AnBulls.....	79
Club deportivo AnBulls.....	80
Club deportivo AnBulls.....	81
Club deportivo AnBulls.....	82
Club deportivo AnBulls.....	83
Club deportivo AnBulls.....	84
Club deportivo AnBulls.....	85
Club deportivo AnBulls.....	86
Club deportivo AnBulls.....	87
Club deportivo AnBulls.....	88
Club deportivo AnBulls.....	88
Club deportivo AnBulls.....	90
Club deportivo AnBulls.....	91
Club deportivo AnBulls.....	92
Club deportivo AnBulls.....	93
Club deportivo AnBulls.....	94
Club deportivo AnBulls.....	95
Club deportivo AnBulls.....	96
Club deportivo AnBulls.....	97
Club deportivo AnBulls.....	98

Introducción

En esta propuesta se elaborarán 20 unidades de entrenamientos que estarán de acorde a una metodología estructural la cual nos permita realizar un trabajo planificado teniendo en cuenta las principales características del entrenamiento deportivo. De igual manera se considerarán las vivencias personales aprendidas durante la práctica pedagógica, que tuvo énfasis en la disciplina de fútbol de salón; cabe aclarar que esta disciplina se escogió debido a la aceptación que había por parte de la población de la institución educativa en la cual se realizó la práctica pedagógica.

Bajo estos parámetros se estructurará una propuesta didáctica con la que se buscará brindar una herramienta que responda a las necesidades reveladas en la descripción del problema. De igual forma el desarrollo de esta investigación tendrá una forma estructural que comenzará con la identificación de un problema y formulación de unos objetivos, seguido de ello encontraremos las principales características de la presente investigación que irán dando las pautas y bases teóricas de la estrategia o herramienta con la cual se pueda intervenir.

Esta propuesta didáctica estará organizada de la siguiente manera: la propuesta contará con un total de 20 unidades de entrenamiento distribuidas en 9 microciclos, que a su vez estarán determinados en cuatro periodos los cuales darán las principales características con que se pueda desarrollar el proceso de aprendizaje de los principales conceptos técnicos y tácticos en la disciplina de fútbol de salón.

1. Planteamiento Del Problema

“Apropiación y Mejoramiento de los aspectos fundamentales en la disciplina de Fútbol de salón de los jóvenes de La Institución Educativa San Luis De Gaceno (Boyacá)”

1.1 Descripción Del Problema

En el municipio de San Luis de Gaceno se ha observado que los adolescentes evidencian un discreto rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol de salón. Parte de la problemática radica en la ausencia de docentes competentes para orientar la educación física en la básica primaria, esta carencia de profesionales aleja la posibilidad de que el niño pueda desarrollar su aspecto motriz de una manera más amplia y profunda, pues la deficiencia no se ve reflejada solo en el fútbol de salón sino en otros deportes, también. La carencia de patrones motores, que facilitarían una correcta ejecución de las técnicas de las habilidades de movimiento y las técnicas deportivas, reducen las posibilidades de éxito de los niños en tanto a la demanda de acciones técnicas del juego.

Durante la realización de la práctica pedagógica se observó que la disciplina del fútbol de salón es la que más se practica dentro de la Institución Educativa San Luis De Gaceno y que carece de programas formativo extra escolares que refuercen la fundamentación técnica y táctica de dicha disciplina, la cual proporcionaría mayor rendimiento deportivo dentro de las competencias en las que participa la institución educativa, esto ha ocasionado que ni los estudiantes, ni el colegio se destaquen en dichas competencias, por ende su apropiación y rendimiento para las mismas es precaria y carece de una estructura planificada, debido a que los equipos entrenan con una o dos

semanas de anterioridad a las competiciones y de igual forma quien se hace cargo de direccionar los entrenamientos deportivos no es el personal idóneo y capacitado en el tema.

1.2 Pregunta Problema

¿Qué incidencia tiene la aplicación de una propuesta didáctica basada en la apropiación técnica y táctica de la disciplina del fútbol de salón en los jóvenes de 15, 16 y 17 años de la institución educativa san Luis de Gaceno?

2. Objetivos

2.1 General

- Estructurar una propuesta didáctica basada en la apropiación técnica y táctica de la disciplina del fútbol de salón en los jóvenes de 15, 16 y 17 años de la institución educativa san Luis de Gaceno

2.2 Específicos

- Diagnosticar el estado de la calidad de los factores técnicos y tácticos relacionados al fútbol de salón de los jóvenes de 15, 16 y 17 años de la institución educativa san Luis de Gaceno.
- Diseñar los planes y actividades de intervención que permitan abordar los procesos de apropiación y perfeccionamiento por parte de población.

- Verificar los resultados alcanzados en términos de logros disciplinares y pedagógicos.

3. Justificación

El campo deportivo es un espacio a través del cual podemos encontrar un medio de superación, de aprendizaje y fortalecimiento de nuestros valores. De igual forma encontramos que las instituciones educativas participan en los eventos deportivos organizados por el ente deportivo departamental, “Indeportes Boyacá” en este caso del departamento de Boyacá, por medio de un programa nacional implementado por Coldeportes (institución Gubernamental Encargada Del Deporte a nivel nacional) que, con el fin de buscar espacios de superación e integración para los jóvenes y niños, realiza los juegos Supérate Intercolegiados, juegos a los que se realizan cada año en diferentes disciplinas deportivas y que buscan un campeón departamental que sale por medio de varias fases eliminatorias determinadas por sus regiones, para que este sea el representante del departamento en las eliminatorias nacionales.

Para algunas instituciones educativas este evento se convierte en prioridad, pero de igual forma para otras instituciones muestran poco interés en el desarrollo de estas competencias, debido a la falta de recursos y de gestión por parte de las entidades gubernamentales municipales por implementar programas que apoyen o refuercen las diferentes disciplinas deportivas practicadas en sus territorios.

Por lo anterior, resulta importante fortalecer la formación deportiva de los niños desde una perspectiva pedagógica que permita, desde procesos metodológicos y didácticos, mejor

apropiación y desempeño en la disciplina deportiva o deporte en que el niño participe, fútbol de salón, en este caso.

De igual manera se pretende generar conciencia por parte de entidades administrativas municipales de la importancia de este proceso y cómo se puede fortalecer, haciendo presencia en todas sus etapas, comenzando desde la iniciación, seguido de la fundamentación, el perfeccionamiento y así poder cumplir con los dos roles sociales que debe cumplir el deporte que son el de inclusión y el de la educación, dando a todos los niños y jóvenes la oportunidad de entrar en un programa donde se le pueda brindar un proceso de formación que lo lleve a regular su aprovechamiento del tiempo libre, en actividades de sano esparcimiento. De esta forma fortalecer el proceso educativo y el deportivo, este último encasillado más a la busca de atletas que puedan ser representantes a nivel municipal, departamental y nacional por medio de la superación personal y sean dignos exponentes, convertirse en claros ejemplos de vida para una sociedad.

4. Antecedentes

A nivel mundial

El fútbol de salón es una disciplina deportiva de gran exigencia física y mental, la cual ha venido ganando popularidad en el mundo por motivos de que es fácil poder acceder a escenarios deportivos para su práctica, de igual manera pasa con el fútbol sala, con el que comparten muchas similitudes pudiendo así practicarse en el mismo escenario.

Esto ha proporcionado que esta disciplina sea una fuente constante de exploración, práctica y conocimiento. Su proceso evolutivo ha implicado estudio, cambios y nuevos modelos de aprendizaje, todo en procura de hacerlo más placentero, popular y útil en la formación de niños y jóvenes.

Beltrán (1996) *Iniciación del fútbol sala: táctica*; y Chávez, Ramírez (2002) *Táctica y estrategia en el fútbol sala: ataque y defensa*. Nos dan un extenso campo de información sobre el tema debido a que en sus libros nos dan las pautas necesarias para entender todas las características y concepciones con las cuales se estructura el fútbol de salón.

A nivel nacional

En nuestro país el Fútbol de salón es un deporte insignia, puesto a que en el somos potencia mundial, nuestra selección nacional cuenta con varios títulos mundiales, el último ganado en el mundial de Bielorrusia en el 2015, es bueno resaltar que dentro de los programas realizados por el gobierno nacional con el apoyo de Coldeportes y entes departamentales encontramos los juegos supérate Intercolegiados en el cual establece un sistema de competencias deportivas a través de la instituciones educativas del país, donde se establece un campeón nacional y el Fútbol de salón está entre las disciplinas que compiten en estos juegos.

Desde este principio y con el fin de apoyar el fomento del deporte, los entes encargados de regir el deporte en nuestro país nos otorgan una estructuración de cómo se deben establecer las etapas de formación y conformación de las escuelas deportivas que a su vez se sustentan en la ley 181 de 18 de enero del 1995, (ley con la que se reglamenta el deporte en nuestro país) esto de igual manera nos proporciona documentos y experiencias sobre la formación deportiva en nuestro país y el departamento.

De igual forma nos apoyaremos en el trabajo de grado titulado propuesta pedagógica de intervención: mejoramiento de la técnica del pase en el fútbol de salón en categorías pre infantil e infantil de las escuelas de formación deportiva del municipio de Tibirita Cundinamarca, presentado por Fernando Rojas Mateus, en diciembre de 2013, para aspirar al título de licenciado en educación básica, con énfasis en educación física, recreación y deporte.

La investigación es un estudio sobre proceso realizado a cabo para responder a una problemática presentada en las escuelas de formación del municipio de Tibirita Cundinamarca, relacionada con la falta de conocimiento por parte del personal encargado de los procesos formativos dentro de la escuela deportiva y como por medio de un proceso de recolección de información se identificó una deficiencia en la técnica del pase y como por medio de una propuesta pedagógica de intervención, se buscó resolver el problema planteado.

A nivel local

Es claro resaltar que en el municipio no se contaba con una continuidad de las escuelas de formación deportiva, por ende, los procesos realizados anteriormente no contaban con una documentación o soporte sobre el trabajo realizado, lo cual ha llevado a una carencia de

información sobre el tema y como causa de ello la institución educativa ha tenido una participación discreta en los juegos supérate Intercolegiados. Es desde este principio que realizamos el análisis de que hay una deficiencia en la disciplina ya que los alumnos no cuentan con un proceso formativo guiado desde lo empírico, por las vivencias de cada jugador, proporcionado dentro de sus contextos, teniendo como características la indisciplina y un bajo conocimiento sobre el orden que deben de llevar dentro del terreno de juego.

5. Metodología

5.1 Tipo De Investigación

El presente proyecto considera la investigación acción (didáctica) por cuanto su objetivo fundamental es abordar fenómenos de la realidad procurando un cambio del grupo social sobre el cual se trabaja.

“La investigación se funde con la acción para transformar la realidad”, Fals Borda¹. Esto significa un compromiso con la sociedad para hacerla mejor, especialmente cuando se trabaja desde la pedagogía, formando a los niños de la sociedad durante su proceso educativo.

5.2 Enfoque

El enfoque que se utilizará en esta investigación será el cualitativo, con el cual se busca interpretar la problemática en la carencia deportiva de la población estudiantil y desde allí poder plantear una posible solución a la problemática presentada.

¹ Ortiz, Mariela, Borjas, Beatriz. La investigación acción participativa - aporte de Fals Borda a la educación popular. Espacio abierto cuaderno venezolano de sociología. PDF.

5.3 Población

La población en la que se realizó esta investigación fue la de la institución educativa “San Luis de Gaceno” ubicada en el municipio de San Luis de Gaceno Boyacá, específicamente con jóvenes entre edades de 15,16 y 17 años pertenecientes a la institución. La población está constituida por 92 niños de las edades ya mencionadas.

5.4 Muestra

La muestra utilizada para la presente investigación serán 20 estudiantes (edades 15, 16 y 17 años) pertenecientes a la institución educativa San Luis de Gaceno quienes aspiran a conformar la selección de fútbol de salón.

Esta selección será la que representará la institución en sus competencias oficiales. Los estudiantes desarrollarán su proceso en la escuela de formación deportiva AnBULLS.

5.5 Instrumento para la recolección de datos

Para la recolección de información y establecer los puntos de partida de nuestra estrategia para dar respuesta a nuestra pregunta de investigación, los instrumentos que utilizaremos son: la entrevista, por la cual indagaremos al personal relacionado con el tema deportivo dentro de la institución, llegando a temas de formación deportiva y la competencia en la disciplina del fútbol de salón; realización de historias de vida temáticas dirigidas hacia el grupo muestra; y

Resultados

Fase Primera

Dentro de la entrevista realizada, podemos resaltar los siguientes aspectos.

- Que la disciplina deportiva que más se practica por parte de la comunidad estudiantil es el Fútbol de salón
- Dentro del área de educación física dictada en la institución, no se han podido realizar procesos formativo continuos en la disciplina de fútbol de salón, por motivo que hay desconocimiento en el tema.
- Que durante un periodo de aproximadamente unos 25 años solo habido un proceso de acompañamiento en la parte formativa en espacio extraescolar, el cual solo duro un periodo de 6 meses.
- Que a pesar que el fútbol de salón es en la disciplina en la cual más participan en los juegos intercolegiados no se ha podido obtener resultados destacables.
- Que la preparación para los mencionados juegos ha sido empírica y careciente de personal de apoyo, que por lo general los jóvenes se entrena solos y a unos cuantos días antes de las competencias.

Segunda fase:

Dentro de la fase de historias de vida temáticas podemos resaltar los siguientes aspectos:

- La población muestra identificó que practicaban esta disciplina deportiva por motivo de la facilidad de acceder a su práctica y por ser el deporte que más se juega en la comunidad de sexo masculino

- Que siempre les ha gustado participar en las competencias que les brinda el colegio por medio de los juegos intercolegiados, pero que nunca han tenido el personal idóneo para que los entrene, que por lo general siempre les toca a ellos mismos esa labor.
- Que parte de sus sueños y metas es llegar a ser deportistas profesionales

Tercera Fase:

Dentro de proceso de observación podemos concluir lo siguiente:

Manejo de sistemas Tácticos			Realización de rotaciones			Manejo de esquemas defensivos		
Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo
		X			X			X

Determinamos esto por motivo que los deportistas a un que poseen algunos conceptos técnicos, no han tenido la preparación y el apoyo para realizar esquemas de carácter táctico lo cual facilite su desempeño durante las competencias.

6. Marco Referencial

6.1 Marco Contextual

Esta investigación y la posterior propuesta de intervención se llevará a cabo en el municipio de San Luis de Gaceno con los jóvenes de 15, 16 y 17 años, en la escuela de formación multideportiva AnBULLS S.L.G en la disciplina de fútbol de salón, los cuales son pertenecientes a la institución educativa San Luis de Gaceno y aspiran a integrar la selección de la misma.

6.2 Marco Legal

Dentro de esta investigación es necesario apoyarnos en los parámetros legales los cuales ayudan a direccionar y enriquecer nuestro trabajo.

Es claro decir que hay que hacer hincapié en la ley 181 de enero 18 de 1995 la cual tiene como fin “dictar las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y crear el sistema nacional del deporte”²

En la presente ley encontramos una serie de disposiciones que crean el sistema nacional del deporte el cual tienen como objeto la articulación de una serie de organismos que pueden brindar el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.

De igual forma también establece los organismos rectores del deporte, estratificándoles desde el nivel nacional, seguido del nivel departamental y luego al municipal.

² Ley 181 de 1995 Fuente: www.coldeportes.gov.co.

Cabe resaltar que nuestra propuesta pedagógica está dentro de los parámetros legales, debido a que ella busca brindar un espacio a la comunidad estudiantil de 15, 16 y 17 años de la institución educativa San Luis de Gaceno en el aprendizaje del fútbol de salón

6.3 Marco teórico

Entre los postulados más importantes de la presente investigación encontramos:

Características que definen el juego

Las características de juegos son importantes porque son ellas la que nos dan los principales aspectos a trabajar, pues por medio de ellas es que establecemos los parámetros necesarios para poder sacar mayor utilidad a la práctica de este deporte.

Comenzaremos por definir la etapa de la adolescencia, ya que en esta es donde se encuentra la población. Es importante resaltar que estos son jóvenes que inician una vida social más independiente, los grupos e intereses cambian y aparecen otros propios de esta primera juventud. En este sentido el fútbol de salón representa un escenario de socialización, identidad y reconocimiento

6.3.1 La Adolescencia

La adolescencia según la organización mundial de la salud (OMS), “la define como la etapa transcurrida entre los 11 hasta los 19 años y está conformada por dos etapas; la adolescencia

temprana que va de los 11 hasta a los 14 años y la etapa tardía que comprende desde los 15 hasta los 19 años”³.

Sin embargo, encontramos otros conceptos que catalogan la adolescencia en tres etapas; “temprana (11-13 años), media (14-17 años) y tardía (17-21 años), durante las cuales el ser humano alcanza la maduración física, el pensamiento abstracto y establece su propia identidad.

Aunque este ser se pueda tornar tormentoso, la mayoría de los adolescentes y sus padres lo superan sin excesivas estridencias”⁴

Teniendo en cuenta esta última conceptualización haremos énfasis en la etapa media, debido a que esta etapa está relacionada con las edades a las cuales vamos a diseñar la propuesta didáctica de intervención.

Esta etapa la encontramos determinada por cambios fisiológicos en los jóvenes, los cuales establecen rasgos en su aspecto social y psicológico. Entre ellas está: el alcanzar su maduración sexual, acompañada de su regulación hormonal donde se establece su talla definitiva. De igual manera comienza su proceso de afianzar su personalidad, en esta etapa encuentra importante la interacción con sus amigos, un mayor desarrollo cognitivo y estimulación de la creatividad

“Es por eso es que se vuelve fundamental trabajar las cualidades físicas en la niñez y la primera etapa de la adolescencia, teniendo en cuenta que han pasado a la adolescencia media, es el ciclo

³ disponible en el sitio web [en línea] http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es [fecha de consulta 2-03-2016]

⁴ J.J. Casas Rivero, M.J. Ceñal González Fierro, Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales, *Unidad de Medicina del Adolescente. Servicio de Pediatría. Hospital de Móstoles, Madrid Pediatra Integral 2005;IX(1):20-24*

que en los deportistas se comienza a trabajar en busca del rendimiento y perfeccionamiento de sus patrones motores”⁵

Aunque no solo es este aspecto si no también el de su desarrollo cognitivo, el cual es importante en el rendimiento deportivo porque nos ayuda a mejorar la toma de decisiones durante el desarrollo de una competencia deportiva, en este sentido se dará una mayor adaptación hacia la apropiación de los sistemas técnicos-tácticos de la disciplina del fútbol de salón.

Sin embargo, la base de todo entrenamiento la encontramos sobre el desarrollo de las cualidades físicas, pues estas son el punto de partida para adquisición y el mejoramiento de los fundamentos técnicos y el perfeccionamiento de las funciones tácticas.

6.3.2 Las Cualidades físicas

Son ante todo “un estado de forma que nos permite realizar un trabajo físico o acciones con nuestro cuerpo y nos permite abordar un reto deportivo”⁶ Las cualidades físicas motoras son un factor determinante dentro del deporte ya que permiten que los deportistas puedan desarrollar toda su capacidad técnica y táctica con suficiencia y éxito. Son muchos los autores que tratan el estudio de las capacidades físicas, sin embargo es importante entender que las capacidades se expresan según lo exija la práctica deportiva.

Para García Manso (2009) una posible forma de clasificar y comprender las capacidades físico-motoras es:

⁵ Rahola, R. R., Garde, T. M., Cozzetti, E., Blaustein, C. L., Cornellà, J., & Granell, C. J. C. S. (2002). La Adolescencia: Consideraciones biológicas, psicológicas y sociales. *Manual de salud reproductiva en la adolescencia Cap. I. Madrid: Sociedad Española de Contracepción.*

⁶ Carlos peral García, Teóricos de las capacidades físicas; editorial visión libros; 2009. P 7-8-15

Capacidades Condicionales: Refieren a todos los sistemas, aunque están determinadas especialmente por los sistemas metabólicos. Estas son: Resistencia, Fuerza, Velocidad y flexibilidad.

Capacidades Coordinativas: Estas se refieren especialmente a los sistemas informacionales del organismo y se encargan de transmitir y regular la información, son: coordinación, equilibrio, temporización y ritmo.

Estas clasificaciones de las cualidades son claras y definidas dentro del desarrollo de las acciones de juego del fútbol de salón, es por eso que son de vital importancia para poder entrenarlas para que cada deportista alcance un nivel competitivo y que este se pueda encaminar hacia lograr un alto rendimiento. Esto lo podemos evidenciar en el sostenimiento de los sistemas tácticos de esta disciplina lo cual requiere un alto desgaste físico, debido sus acciones, las cuales implican un despliegue de alta intensidad que se ve pausada con las mismas acciones de juego, por eso es importante comenzar a entrenar desde una base aeróbica.

6.3.3 La Resistencia

Según Enric Ma Sebastiáni y A. Gonzales, (2000) “podríamos definir a la resistencia como la capacidad que tiene el individuo para poder realizar cualquier actividad durante un tiempo prolongado, haciendo frente a las exigencias e intensidad de la actividad”.

De esta forma hay que tener en cuenta que esta capacidad física está presente cuando realizamos una actividad física y se convierte en uno de los pilares para trabajar las otras capacidades, sin embargo, podríamos decir que unas dependen de las otras.

Enric Ma Sebastiáni y A. Gonzales, (2000) la clasifican en dos tipos; resistencia anaeróbica y resistencia aeróbica

Resistencia anaeróbica: en esta los músculos trabajan con un mínimo de oxígeno lo cual produce un mayor agotamiento en los mismos esta se subdivide en aláctica y láctica

Aláctica: la energía que utilizada por el músculo para su funcionamiento está en sus reservas y tiene una duración de 10 a 30 segundos, esta no produce ácido láctico, lo cual propicia a que el cuerpo se recupere rápido.

Láctica: la energía que utiliza el músculo la sintetiza de la rotura del glucógeno que tiene almacenado y tiene una duración entre 30 y 180 segundos, lo cual produce gran cantidad de ácido láctico proporcionado que su recuperación tarde más.

Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene los músculos para trabajar con una intensidad bajo o media durante un gran periodo de tiempo, utilizando la mayor cantidad de oxígeno. La energía para este tipo de resistencia proviene de las reservas de glúcidos y ácidos grasos. Tienen una duración de más de 30 minutos

La resistencia se convierte en una de las capacidades fundamentales ya que debido a esta podemos proporcionar las herramientas necesarias para poder soportar las cargas de trabajo más específicas para las otras cualidades o capacidades físicas

De igual forma el autor nos da los métodos de entrenamiento de la fuerza estos son:

Continuos: No existe descanso se mantiene la actividad

Intervalos: existen tiempos de recuperación activa

De Repeticiones: existen periodos de recuperación amplios con menores distancias y cargas o intensidades mayores

Competitivo: simula una prueba en su totalidad

Debido al desgaste que se realiza durante un partido de fútbol de salón y entendiendo esto no solo como la duración, sino también a los recorridos realizados en diferentes frecuencias de intensidad y la potencia que requiere ciertas acciones técnicas para el desarrollo de las acciones de juego en busca de conseguir una ventaja mayor sobre el terreno de juego debido a las constantes fricciones que se presentan con los jugadores adversarios, la fuerza se convierte en otro factor importante que se debe desarrollar dentro del plan de entrenamiento.

6.3.4 La fuerza

De igual forma para definir la fuerza nos basaremos sobre las apreciaciones que nos da Enric Ma Sebastiàni y A. Gonzales, (2000) “que definen la fuerza como la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular”.

De igual forma Enric Ma sebastiani nos clásica la fuerza en cuatro tipos:

Fuerza máxima: que es la capacidad neuromuscular de efectuar una contracción máxima de forma voluntaria, es decir la máxima fuerza que puede hacer una persona en una contracción determinada.

Fuerza Explosiva: es la capacidad de hacer el máximo esfuerzo, pero de manera instantánea, es decir en el menor tiempo posible.

Fuerza Rápida: es la capacidad neuromuscular de hacer no solo una, sino varias contracciones grandes y fuertes lo más rápido posible.

Fuerza Resistencia: Es la capacidad del musculo de contraerse repetidas veces o mantener esa contracción el máximo tiempo posible sin cansarse demasiado.³⁻⁴⁻⁵

Esta cualidad se vuelve importante trabajarla en estas edades debido a que en esta etapa se evidencia un aumento, principalmente se hace énfasis en la hipertrofia que es el aumento de masa muscular.

Debido a que los jóvenes alcanzan su talla final, en cuanto a estatura, se comienza a trabajar en aumentar su masa muscular por medio del trabajo de hipertrofia, igual conseguiremos obtener un cuerpo con mayor resistencia a los golpes que se pueden generar en las acciones de jugo como puede ser un golpe con el balón o sin él.

La importancia de trabajar esta capacidad radica en poder desarrollar potencia en los deportistas, pues con ellos lograremos aumentar el rendimiento de ciertos gestos técnicos del fútbol de salón como son los remates a meta contraria, o también poder sacar diferencia en los forcejeos con sus adversarios en las disputas de balones o en la toma de posiciones.

La fuerza explosiva también cumple un rol importante pues dentro del desarrollo de un partido nuestros jugadores deben experimentar disputas de balones aéreos, y más en las acciones que se realizan con un balón detenido. Pero junto con la fuerza tiene que haber un equilibrio con otra cualidad muy importante en la ejecución de los principios tácticos y técnicos, la cual tiene una influencia importante y esta es la velocidad.

6.3.5 Velocidad

Según Dietrich Martin (2007) “nos da las pautas para definir La velocidad como la capacidad para reaccionar con la mayor rapidez posible ante un estímulo o señal”.

Dietrich Martin clasifica la velocidad en tres tipos:

Velocidad de reacción: Que es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo (señal, disparo...) esta la podemos subdividir en dos fases:

- *Simple.* Es la respuesta, con un movimiento conocido con antelación, ante un único estímulo también ya conocido de antemano, y que aparece de repente. Importante en las pruebas de velocidad.
- *Compleja o discriminativa.* Consiste en reaccionar seleccionando el estímulo y la acción adecuada a realizar después de este, de entre varias posibilidades, para responder ante una situación dada.

Velocidad Gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento o un solo gesto en el menor tiempo posible.

Velocidad de Desplazamiento. “Es el resultado de la frecuencia (rapidez) de ejecución de movimientos (zancadas) por la amplitud (recorrido) de los mismos en un tiempo determinado. Es decir, la capacidad de desplazarse lo más rápido posible.” Capítulo I. P. 15. (Martínez C. 2000).

Podríamos deducir que la velocidad es importante, por motivo que va a desarrollar una mejora en la ejecución de los aspectos técnicos e implementación de los conceptos tácticos. Puesto que por medio de ellos y combinado con la fuerza habrá un aumento en la potencia del deportista, esto se verá reflejado al realizar acciones defensivas tales como interceptar un balón o despojar al adversario de mismo, de igual forma recuperar posiciones en una acción ofensiva del equipo contrario en el menor tiempo posible, para evitar que nos marque un gol en nuestra portería. Mientras que en las acciones ofensivas nos permite en el menor tiempo posible se finalicen una opción de gol, dándonos mayor opción de sorpresa, poder encontrar más espacios, pues estos son los principios del contragolpe. También nos ayuda a poder pasar un adversario, poder ocupar posiciones descubiertas poder realizar nuestros gestos técnicos en el menor tiempo posible.

También es importante para poder mejorar la ejecución de nuestros gestos técnicos el tener un mayor rango de movilidad de nuestros segmentos corporales y esto lo podemos desarrollar por medio de la flexibilidad.

6.3.6 Flexibilidad

La flexibilidad según el cuerpo de maestros (2006) “es la capacidad que permite conseguir las máximas amplitudes articulares acompañadas de su correspondientes elongaciones musculares y ligamentos”.

La flexibilidad es una capacidad física de involución, lo cual quiere decir que el individuo nace con una gran flexibilidad y a medida que crece se va perdiendo, esto significa que cuando trabajamos esta capacidad física no lo hacemos con el fin de aumentar si no de retardar su regresión debido a la edad y el sedentarismo

De igual forma nos identifican dos tipos de flexibilidad:

Flexibilidad Activa que es la capacidad de ejecutar un movimiento con gran amplitud mediante la acción de los músculos que rodean una articulación.

Flexibilidad Pasiva: es la capacidad de logra mayor movilidad de la articulación mediante acción de la fuerza externa.

Por medio de la flexibilidad podemos mejorar los gestos técnicos y los patrones motores, debido a que podemos tener un mayor rango de movimiento, de igual forma nos ayuda a reducir los efectos del desgaste proporcionado por el ejercicio.

Junto con estas cuatro cualidades físicas es importante que, durante la ejecución de nuestras posturas y acciones deportivas, siempre estén sincronizadas de una manera armónica y por eso la importancia de la coordinación.

6.3.7 Coordinación

La coordinación la definiremos sobre el concepto que nos da Villada y Vizúete (2002) “la determinan como la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier movimiento armónico y voluntaria implicando a diferentes segmentos de una tarea concreta, nos referimos a que debe haber una idea clara de la acción que hemos fijado de antemano”

De igual manera otros autores como Dalila Molina (1987) distinguen en dos tipos de coordinación:

Coordinación dinámica viso manual: que corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión sobre la base de una impresión visual previamente establecido, lo cual permite armonía de la ejecución conjunta.

Coordinación viso motriz: que consiste en adaptar el movimiento manual o corporal al estímulo visual. Según la profesora Molina se da un movimiento manual o corporal que responde a un estímulo visual y se adapta positivamente a él. Un ejemplo de este el jugador que realiza una finta.

La coordinación nos permite la ejecución de factores técnicos más simples hasta los más complejos y es que es por medio de ella que podemos realizar muchos de nuestros patrones motores. En el fútbol de salón, de esta manera podemos determinar que está presente en todas las acciones de juego con balón sin balón, pero esta cualidad va acompañada de otra muy importante como lo es el equilibrio.

6.3.8 Equilibrio

El equilibrio según Mario Gírales (1976) “es la capacidad para realizar una serie de movimientos de manera coordinada sin perder su centro de gravedad o referencia fija de dicha acción ejecutada”. Este aspecto lo podemos observar cuando jugador de Fútbol de salón realiza sobre una carrera un disparo.

“El equilibrio lo podemos clasificar en dos tipos y estos son”⁷:

El equilibrio estático: este lo podemos observar cuando el cuerpo está en una posición fija⁸

⁷ Mariano Giraldes. (1976) Metodología de la educación física. Editorial Stadium. buenos aires.

El equilibrio dinámico: es cuando el cuerpo no pierde su punto de referencia durante un desplazamiento. Es un ejemplo de esto es cuando un jugador realiza conducción de balón⁹

El equilibrio es otra cualidad física importante pues debido a que el fútbol de salón su principal acción de juego va determinada con un elemento exterior que es el balón y este requiere que el jugador realice sus desplazamientos conduciéndolo sobre el terreno de juego, recepcionándolo, o golpeándolo, con cualquier parte del cuerpo excepto con las manos, esto requiere que el jugador siempre tenga su centro de gravedad fijo durante dicha acción.

El equilibrio es fundamental, pero de igual va acompañado de la coordinación y del ritmo para poder realizar nuestros gestos técnicos.

6.3.9 Ritmo

El ritmo según Mario Gírales (1976) “como las fases de contracción muscular necesarias para ejecución, son sucedidas por otras de relajación de forma equilibrada y armónica”.

Sin embargo, podríamos decir que el ritmo está determinado por medio de señales que el cuerpo recepciona de su exterior, ya sean visuales, auditivas o de tacto. Sin embargo, en el fútbol de salón podríamos relacionarlo de manera grupal y entender que al igual que coordinación de los movimientos individuales de cada deportista lleva a una consecución grupal y como el equipo en este caso, de llevar un ritmo grupal para la ejecución de los sistemas tácticos ya sea de manera ofensiva o defensiva.

⁸ Ibít

⁹ Ibít

6.3.10 La Técnica

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio o si es en beneficio del conjunto¹⁰.

Por lo general la técnica está basada en poder ejecutar ciertas acciones de juego de la mejor manera sacándole mayor provecho a las cualidades físicas para obtener mayor rendimiento en su ejecución.

En el fútbol de salón esta no es la excepción y al ser un deporte de conjunto y que maneja un alto grado de intensidad sobre su desarrollo, ocasionado por los espacios reducidos, la cantidad de desplazamientos, los constantes roces, cargas con los adversarios y a la evolución de los sistemas tácticas. La técnica toma mayor valor, convirtiéndose en el factor que determina las principales cualidades a la hora de establecer los mecanismos tácticas dentro del desarrollo de un partido, algunos de estos fundamentos técnicos básicos de fútbol de salón son: El pase, el remate, la recepción o control, el regate, la parada del portero, el saque. De igual forma también podemos observar elementos técnicos sin balón como, por ejemplo, la finta, la técnica del desmarque, coberturas, anticipaciones.

6.3.11 La táctica

La táctica según el diccionario de la real academia la define de la siguiente manera “método o sistema para ejecutar o conseguir algo”¹¹ desde este concepto y en el fútbol de salón la

¹⁰ Alex saenz Torelle y César Frattarola Alcaraz Entrenamiento del Fútbol de Base (editorial Paidotribo)

podríamos definir con el conjunto de acciones que se realizan colectivamente en el desarrollo de las acciones de juego, ya sea para tomar una postura ofensiva o defensiva y poder así sacar el mayor provecho de la situación.

Teniendo este contexto la táctica requiere de un alto grado de concentración como también de familiarización de cada jugador con los roles que debe ocupar o desempeñar dentro del terreno de juego, debido a que debe sincronizar con sus demás compañeros para poder buscar la mayor favorabilidad y utilidad del campo, tratando siempre de disponer de una superioridad numérica en determinadas acciones ya sean defensivas u ofensivas.

Cabe resaltar que una buena implementación táctica y acompañada de la estrategia a utilizar dentro de un partido, nos da la capacidad de poder emparejar las situaciones a nuestro favor sin importar el potencial técnico del otro equipo y esto se puede observar más en los deportes de conjunto que en los individuales donde es primordial en mayor medida la técnica individual.

Para comenzar abordar los principales conceptos de la táctica en el fútbol de salón y las posiciones que ocupa cada jugador dentro de campo y sus funciones comenzaremos por definir el siguiente capítulo.

¹¹ disponible en el sitio web [en línea] <http://dle.rae.es/?id=Yvj3qOD> [fecha de consulta 2-03-2016]

7. Propuesta didáctica

7.1.1 Presentación

Esta propuesta didáctica va encaminada a brindar una herramienta de intervención para poder transformar la problemática identificada, permitiéndole llevar a cabo un proceso de apropiación y mejoramiento de los principales aspectos técnicos y tácticos del fútbol de salón, necesarios para su competencia.

Se pretende que los principales beneficiados sean los jóvenes deportistas del municipio, en el entendido de que son ellos los verdaderos protagonistas en formación. Cabe resaltar que dependerá también del nivel de compromiso y motivación que tengan los profesores y entrenadores por proponer cambios en sus propuestas que beneficien a todos.

7.1.2 Objetivo

- Elaborar un plan de intervención basado en 20 unidades de trabajo que por su estructura dé respuesta al planteamiento del proyecto general.

7.1.3 Estructura


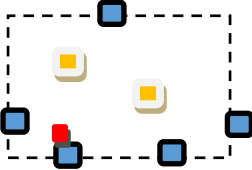
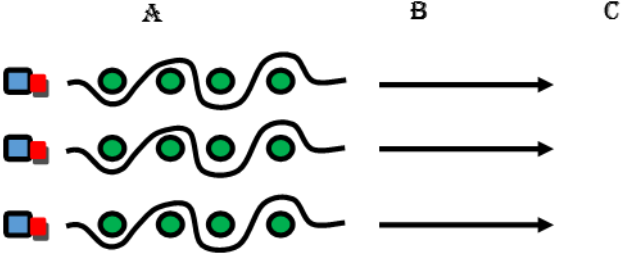
Está estructurada por dos periodos principales (Apropiación, Estabilización) que ordenarán la forma de trabajo, dándonos las principales características a trabajar, cada periodo se subdividirá en dos fases (familiarización, desarrollo, perfeccionamiento, estabilización) y estas a su vez se compondrán de nueve microciclos que a su vez se dividirán en 20 unidades de entrenamiento, Cada unidad de entrenamiento constará de dos horas de trabajo.

Estructura del Programa de la Propuesta didáctica Para Fútbol De Salón AnBulls

Objetivo: Implementar una propuesta didáctica que permita el perfeccionamiento de los principios técnicos y tácticos del fútbol de salón			
Apropiación		Estabilización	
Familiarización	Desarrollo	Perfeccionamiento	Estabilización
Descripción: Sesiones de entrenamiento encaminadas en la familiarización de los deportistas con las exigencias del mismo, con el fin de lograr un aumento en sus capacidades físicas	Descripción: Mantener y seguir aumentado las capacidades condicionales del deportista como de igual forma a corregir y mejorar los gestos técnicos propios de la disciplina del futbol de salón	Descripción: Implementación de los elementos tácticos, los cuales se potenciarán, con la corrección de los factores técnicos durante el desarrollo de las acciones de juego	Descripción: Mantenimiento de la forma alcanzada, observación y corrección de las decisiones durante las acciones de juego y la recuperación del deportista
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Preparar el organismo del atleta al régimen de entrenamiento y generar las bases para la utilización de cargas más exigentes al igual que el aprendizaje de ciertos conceptos técnicos 	Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Mayor adaptación a la exigencia del trabajo Mantener y aumentar las capacidades físicas Desarrollar los gestos técnicos propios de la disciplina 	Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Establecer sistemas tácticos propios de la disciplina deportiva Mantener y aumentar las capacidades físicas Corregir factores técnicos dentro de las acciones de juego 	Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Mantener la forma física alcanzada Establecer sesiones de recuperación después de la competencia Mejorar la toma de decisiones durante las acciones de juego de la competencia
Características: Se desarrollarán unidades de entrenamiento relacionadas con la aproximación y la sensibilización a los aspectos fundamentales y generales de fútbol de salón.	Características: Se desarrollarán unidades de entrenamiento relacionadas a la intensidad del trabajo físico con base en contenidos técnicos y tácticos.	Características: Se desarrollarán unidades de entrenamiento relacionadas con exigencias de esfuerzo y duración según las demandas y desempeños deportivos.	Características: Se desarrollarán unidades de entrenamiento relacionadas con aplicaciones de acciones de juego reales y juegos de control (competencia)
Micro 1, 2, (1,2,3,4,5,6)	Micro 3,4 y 5(7,8,9,10,11,12)	Micro 6,7(13,14,15,16)	Micro 8,9(17,18,19,20)
Micro 1 <i>Desarrollo de test de acondicionamiento físico y técnico</i>	Micro 3 <i>Permitir que el organismo pueda asimilar nuevos hábitos motores</i>	Micro 6 <i>Desarrollar acciones técnico-táctico colectivas e individuales</i>	Micro 8 <i>Establecer aspectos tácticos del juego</i>

Unidad 1 Desarrollo de las capacidades físicas	Unidad 7 Desarrollo y corrección de fundamentos técnicos Y aumentos de las capacidades físicas	Unidad 13 Fortalecer los diferentes sistemas tácticos (posicionamiento)	Unidad 17 Táctica fija
Unidad 2 Desarrollo de las capacidades físicas	Unidad 8 Desarrollo y corrección de fundamentos técnicos y Aumento de capacidades físicas	Unidad 14 Fortalecer los diferentes sistemas tácticos (Defensa)	Unidad 18 Posicionamientos táctico y finalización de acciones ofensivas
Unidad 3 Desarrollo de las capacidades físicas			
Micro 2 <i>Fortalecer las cualidades físicas mediante el trabajo técnico y táctico.</i>	Micro 4 <i>Fortalecer las cualidades físicas mediante el trabajo técnico y táctico.</i>	Micro 7 <i>Desarrollar acciones técnico-táctico colectivas e individuales</i>	Micro 9 <i>Alcanzar nuestra mayor condición deportiva</i>
Unidad 4 Regular el proceso acumulativo de las cargas de entrenamiento del deportista	Unidad 9 Desarrollo y corrección de fundamentos técnicos Y aumento capacidades físicas		
Unidad 5 Desarrollo de las capacidades físicas	Unidad 10 Desarrollo y corrección de fundamentos técnicos Y aumento capacidades físicas	Unidad 15 Desarrollar acciones de rotaciones según sistema tácticos (ataque)	Unidad 19 Partido
	Micro 5 <i>Fortalecer las cualidades físicas mediante el trabajo técnico y táctico.</i>		
Unidad 6 Desarrollo de las capacidades físicas	Unidad 11 Regular el proceso acumulativo de las cargas de entrenamiento del deportista	Unidad 16 Acciones de juego y corrección de aspectos técnicos	Unidad 20 Partido
	Unidad 12 Desarrollo y corrección de fundamentos técnicos Y aumento capacidades físicas		

Ejemplo de Unidad de entrenamiento

Club deportivo AnBulls						
Periodo	Apropiación	Fecha				
Fase	Familiarización	Hora				
Microciclo	1	Sesión		1		
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández					
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol					
Calentamiento						
5' Trote suave 5' Rondós de 5 x 2 5' Estiramiento 5' Sprint 10 – 15 Mts.						
Parte Central						
A. Conducción a un timo suave B. Salida en velocidad C. 10 abdominales 5 series						
Resistencia						
Intervalos bajos 3 minutos de cambio de ritmo (2' de trote suave x 30'' de ritmo – 30'' fuerte) 7 series						
Partido						
Observar y registrar fortalezas y debilidades Individuales						
Parte Final						
5' trote suave 10' estiramiento 5' retro alimentación e indicaciones						
Observaciones	Ausencias	Lesiones				

7.1.4 Contenidos de la Propuesta

Sistemas de juego

Para comenzar a describir este capítulo cabe resaltar que parte de sus conceptos se basarán en lo que nos dice Beltrán, Francisco¹² quien nos da la pauta para describir los sistemas de juego y la defensa, entonces comenzaremos por decir que los sistemas de juego son la forma como un equipo se distribuirá dentro del campo de juego al iniciar un partido, pudiendo de esto sacar mayor ventaja sobre su adversario a la hora de jugar, de igual manera nos dará las pautas para realizar las transiciones de los jugadores a la hora de atacar y defender.

Con cada sistema de juego cambiará la distribución de los jugadores y sus funciones dentro del campo de juego dándonos una representación si este sistema es ofensivo o defensivo, sin embargo, esto no significa que un equipo utilice un solo sistema, si no varios dentro de desarrollo de un partido, puesto que en nuestro planteamiento podemos pasar de uno a otro sistema, pero por lo general siempre predominara uno.

La selección de un sistema de juego está determinada y concebida con las características que posee cada jugador, dado que ellas son las que determinan y nos permite crear sistemas nuevos, de esta forma hablaremos de los sistemas más utilizados dentro del fútbol de salón.

¹² Calavera, F. B. (1996). Iniciación al fútbol sala: táctica.

Sistema 1-2-1 (Rombo)

Este es el sistema más común y con el cual podemos iniciar un proceso de aprendizaje debido a que nos permite identificar, fácilmente los roles de cada jugador, de igual forma nos permita de una manera eficiente implantar otros sistemas si la acción de juego lo requiere. (Ilustración 1)

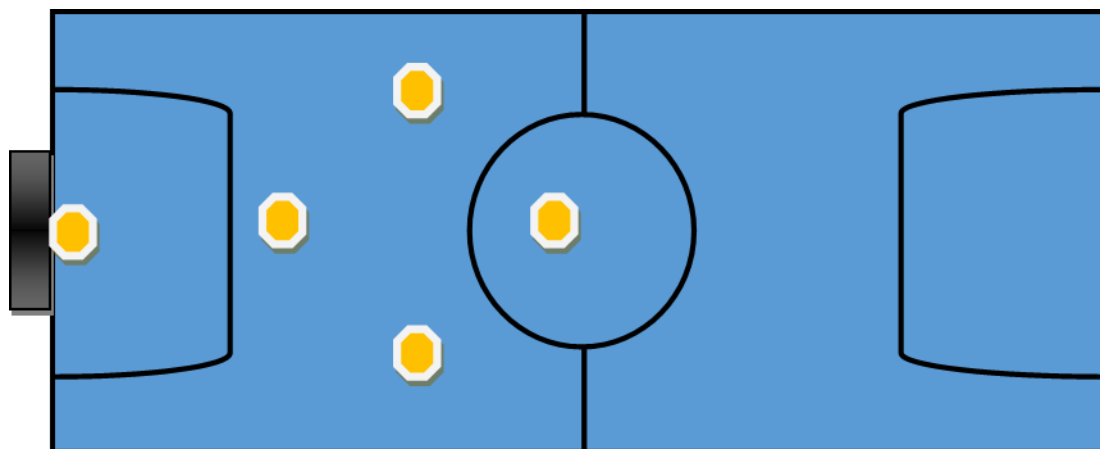


Ilustración 1

Como ya lo habíamos mencionado anteriormente, este sistema nos permite explicar mejor los roles o posiciones que tiene un jugador dentro de un partido, a continuación, haremos referencia a cada uno de ellos y algunas de sus características:

El *Cierre o Libero*: es el jugador más retrasado y alguna de sus cualidades son: la velocidad, fuerza, anticipación y la comunicación con sus compañeros debido a que siempre tiene la visión del posicionamiento de los demás.

El *Pívot*: es jugador más adelantado y entre sus cualidades esta la fuerza, y su capacidad para aguantar y movilizarse entre los espacios que dejen los adversarios.

Las *alas o laterales* estos jugadores ocupan su espacio en los costados de la cancha uno por la banda derecha y otro por izquierda y sus principales cualidades son: la velocidad y su capacidad individual para jugar en el uno contra uno.

De igual forma esta posición nos permite establecer o determinar áreas de actuación determinadas a su posicionamiento (ilustración 2)

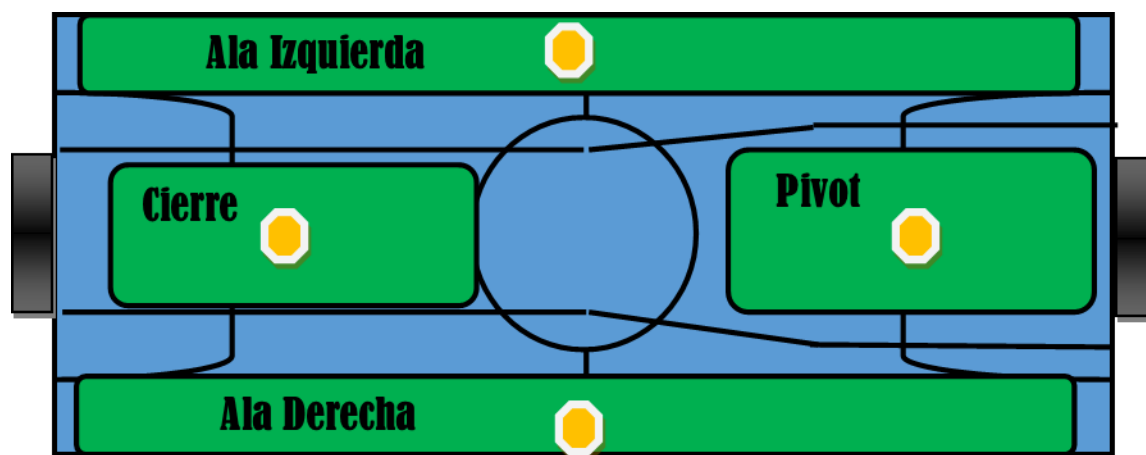


Ilustración 2

El fútbol de salón es un deporte que durante el desarrollo de un partido nos conlleva a un constante cambio de posiciones y esto se da por motivo de las acciones ofensivas propias o del equipo contrario obligándonos a defender, debido a esto es importante que los jugadores desde su aprendizaje inicial aprendan a manejar todas las posiciones, teniendo en cuenta que los jugadores debido a sus cualidades se sentirán más cómodos en una posición determinada.

Sistema 2-2 (cuadrado)

Este sistema es el más simple y los jugadores se distribuyen de la siguiente manera, dos jugadores atrasados y dos adelantados formando dentro del campo una especie de cuadro de allí su nombre y dentro de sus transiciones todas defienden, todos atacan.

Al entrar atacar los jugadores retrasados avanzan hacia el centro de la cancha mientras los jugadores más avanzados, uno toma una posición más adelantada y el otro se retrasa buscando cubrir el centro esto lo podemos observar en la ilustración 3

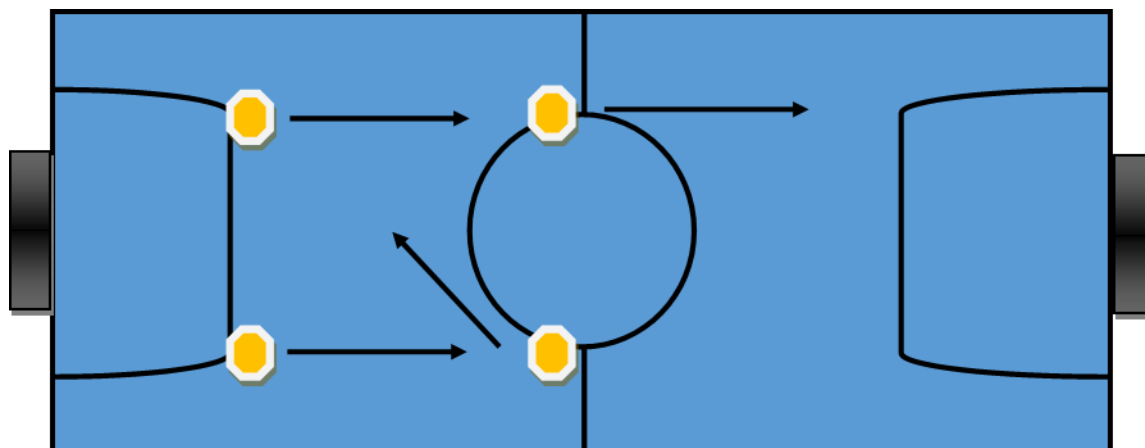


Ilustración 3

Cuando pasamos a defender los jugadores más retrasados se ubican en línea junto al área. Un jugador que esta adelantado se coloca cerrando el centro y el otro se dirige hacia el lado donde intente entrar el contrincante esto lo podemos observar en la ilustración 4

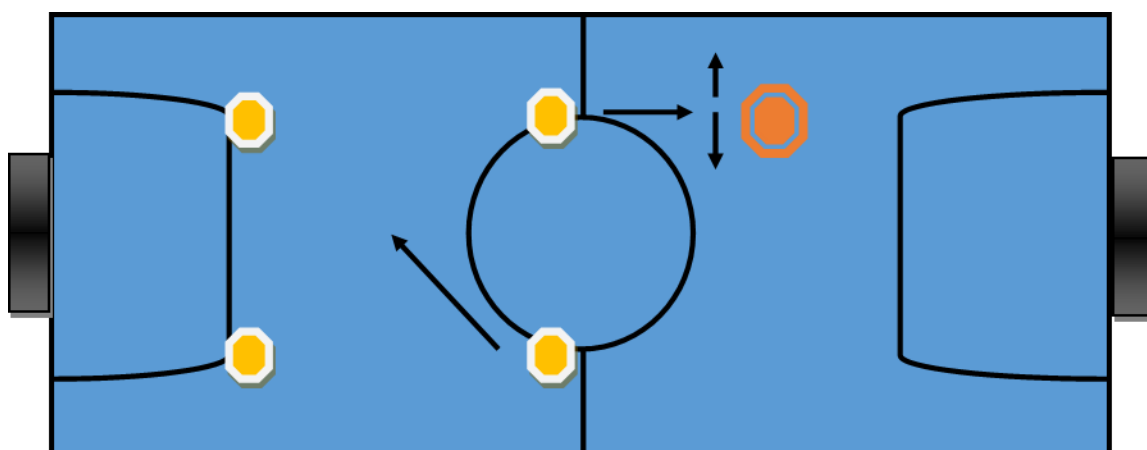


Ilustración 4

Sistema 4-0

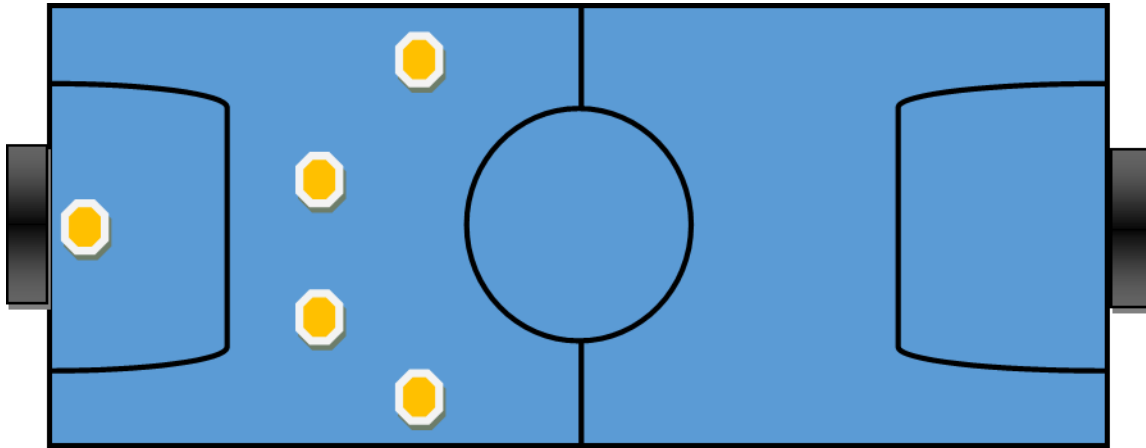


Ilustración 5

Sistema 3-1

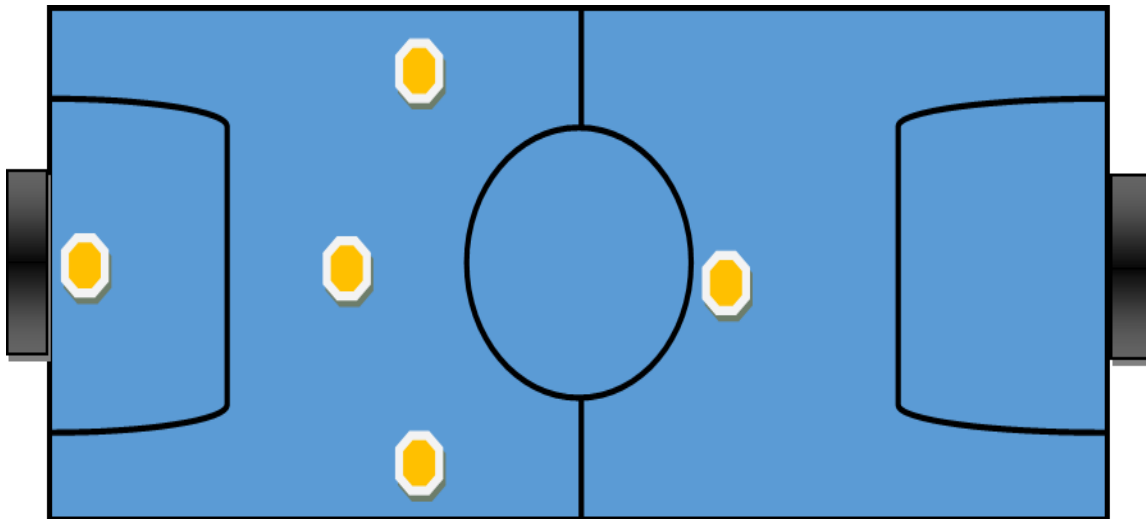


Ilustración 6

Estos dos sistemas son comunes verlos en las transiciones de ataque desde el sistema de rombo o cuadro por motivo de rotaciones y ocupación de espacios.

La Defensa

Podríamos definir la defensa como el conjunto de acciones que realizamos durante un partido para arrebatarle la posesión del balón al equipo contrario. Desde este principio encontramos una serie de conceptos importantes para alcanzar dichos objetivos estos son:

- Repliegues
- Temporizaciones
- Vigilancias
- Coberturas
- Permutas

Los Repliegues

Los repliegues los podemos definir como los movimientos que realizan los jugadores cuando en una acción ofensiva el equipo adversario se hace con la posesión del balón y tenemos que pasar a tomar posiciones defensivas.

En los repliegues encontramos dos maneras diferentes de realizarlos:

- Dependiendo el lugar en la pista donde se realiza el repliegue.
- Dependiendo de la posición de los jugadores que le ejecutan.

Dependiendo el lugar en la pista

Teniendo como referencia en el lugar donde posicionemos nuestro repliegue podremos encontrarnos con dos maneras de ubica nuestros jugadores:

Intensivos: es cuando el repliegue se realiza cercano a nuestra portería y con lleva una actitud muy defensiva con el objetivo de cerrar espacios. (Ilustración 7)

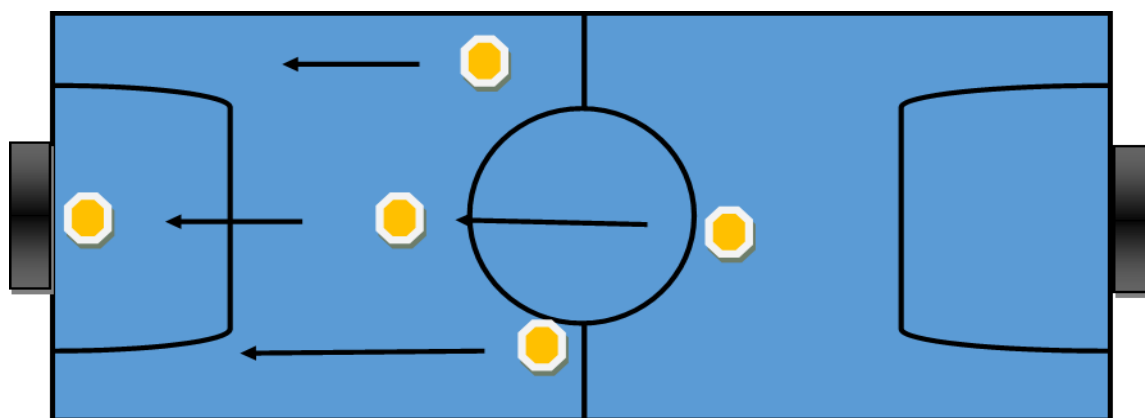


Ilustración 7

No intensivos: Es cuando se realiza el repliegue más distante a nuestra portería intentando dar más contienda, al contrario. (Ilustración 8)

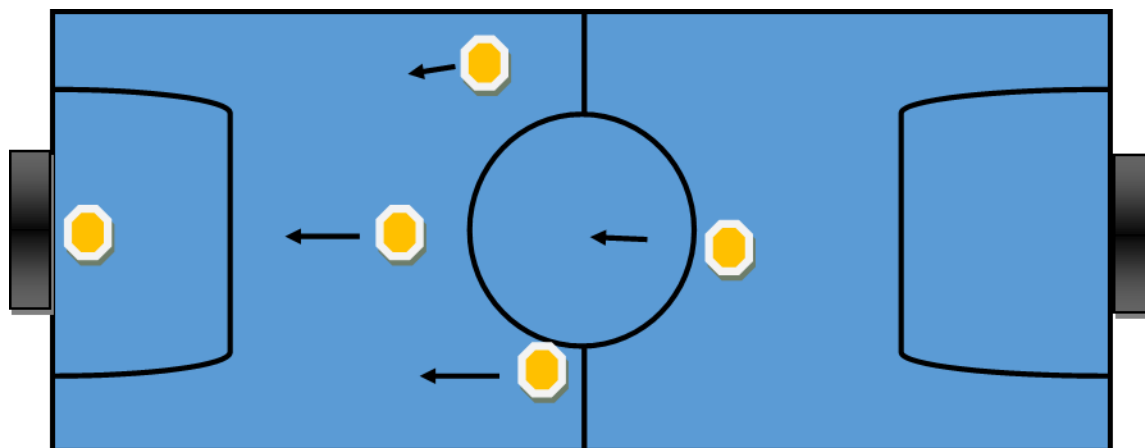


Ilustración 8

Dependiendo la posición de los jugadores que lo ejecutan

Para entender mejor es necesario recordar las posiciones o rol que tiene cada jugador en el terreno de juego, partiendo de este principio encontramos dos formas de replegarse:

Posicional: cuando cada jugador una vez pierde el balón, recupera y vuelve a ocupar su posición establecida por el entrenador (ilustración 9)

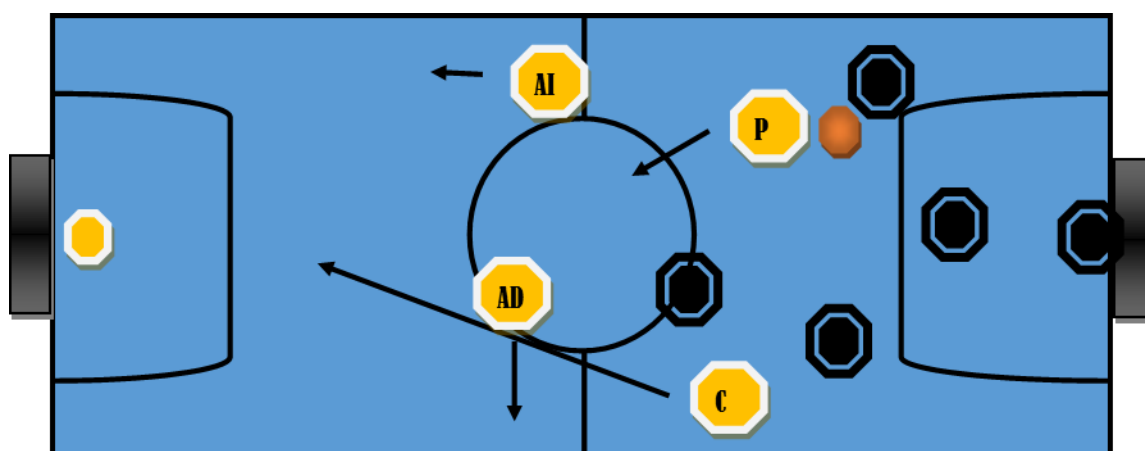


Ilustración 9

Aposicional: cuando no se organiza la defensa en función de los puestos establecidos si no que cada jugador ocupa la posición más favorable y cercana. (Ilustración 10)

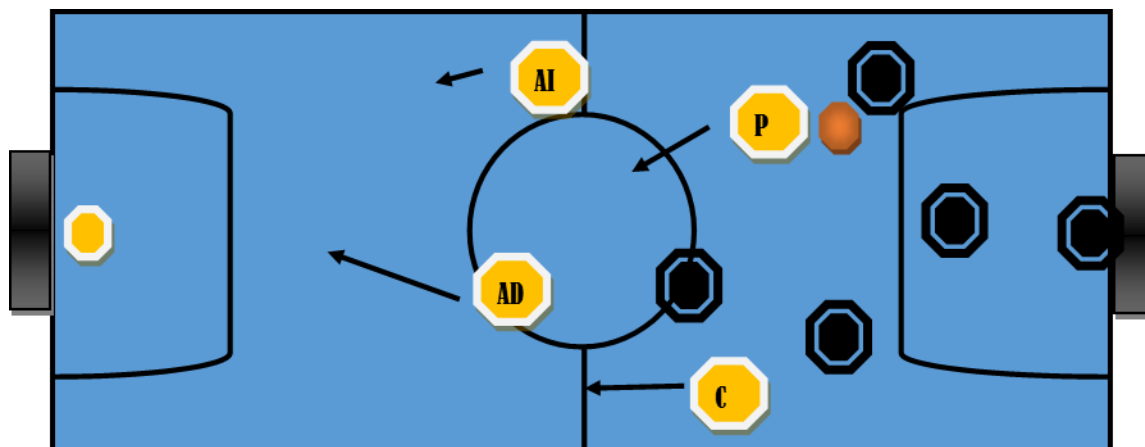


Ilustración 10

Temporizaciones

Son todas aquellas acciones que están encaminadas a ganar tiempo sobre las evoluciones del contrario.

Esto también hace referencia a que las acciones deben estar bajo la reglamentación y su objetivo es impedir que el balance ofensivo del contrario no se lleve con rapidez.

Las Vigilancias

Son aquellas acciones que realizan los jugadores defensores de un equipo sobre los adversarios que aparentemente no intervienen en el juego de forma inmediata.

Esto nos permite corregir posicionamientos erróneos provocados por los movimientos ofensivos de rival, el jugador que contiene la mayor amplitud de ejercer una vigilancia es el portero debido a que es el jugador más retrasado.

Las Coberturas

La cobertura la podemos definir como la acción que realiza un jugador defensor en ayuda de un jugador que ha sido desbordado por el atacante el cual tiene la posesión del balón.

La cobertura se vuelve en uno de los principales principios defensivos ya que si un jugador que está en una transición defensiva es rebasado quedaría en clara opción de finalización el atacante que lo desbordo, lo cual podría traer como consecuencia un gol en nuestra meta. (Ilustración 11)

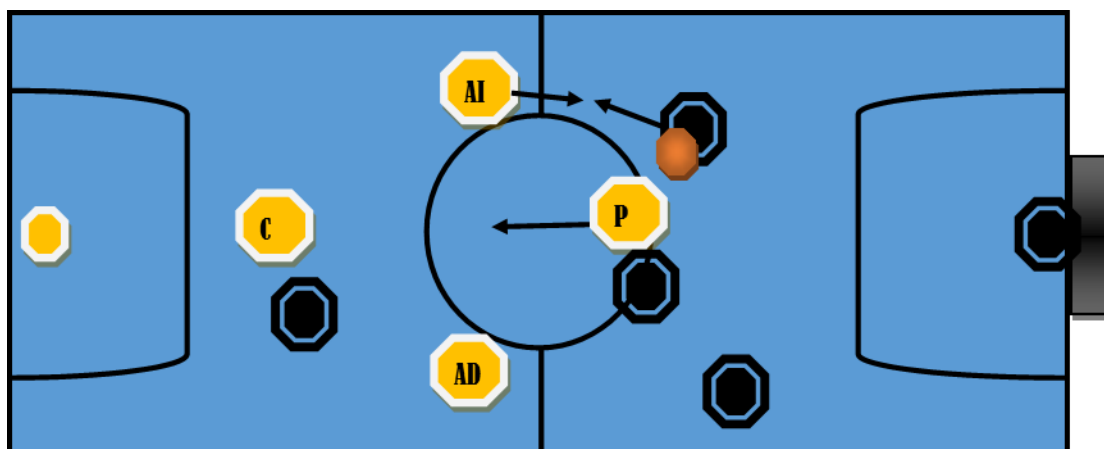


Ilustración 11

Las Permutas

Es la acción en la cual pasamos a ocupar la posición que un compañero ha dejado abandonada.

(Ilustración 12)

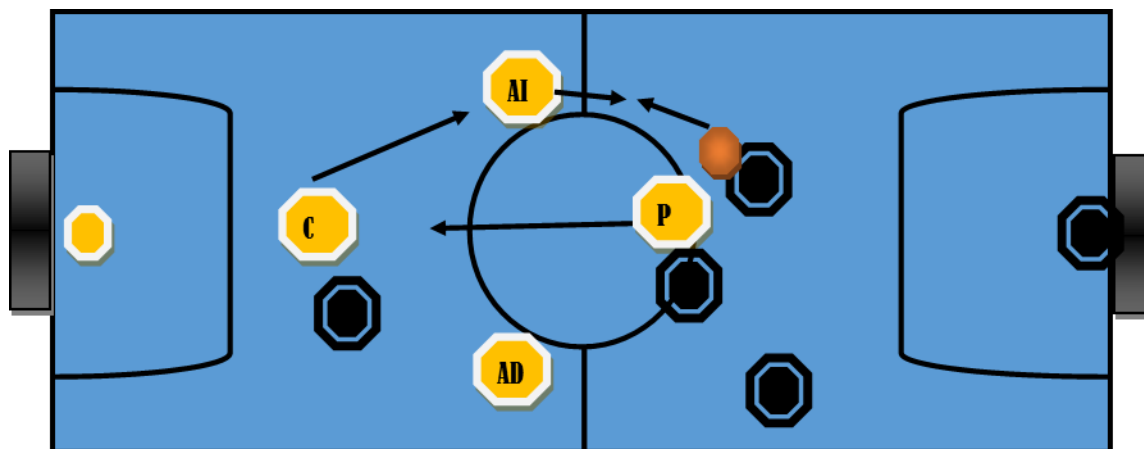


Ilustración 12

Hay que recordar que la efectividad de una cobertura y una permuta deben ser realizado con la rapidez que se ejecuta la acción de juego.

Además de estos conceptos es importante identificar las líneas imaginarias que se establecen según la posición del balón, debido a que uno de los principales principios defensivos, es poder defender con los cuatros jugadores por detrás del mismo, es importante tener en cuenta que la línea que nos marca el balón irá oscilando y cambiará de ángulo dependiendo dónde se encuentre el balón por con el fin de sacar mayor provecho a la situación y los espacios. (Ilustración 13 y 14)

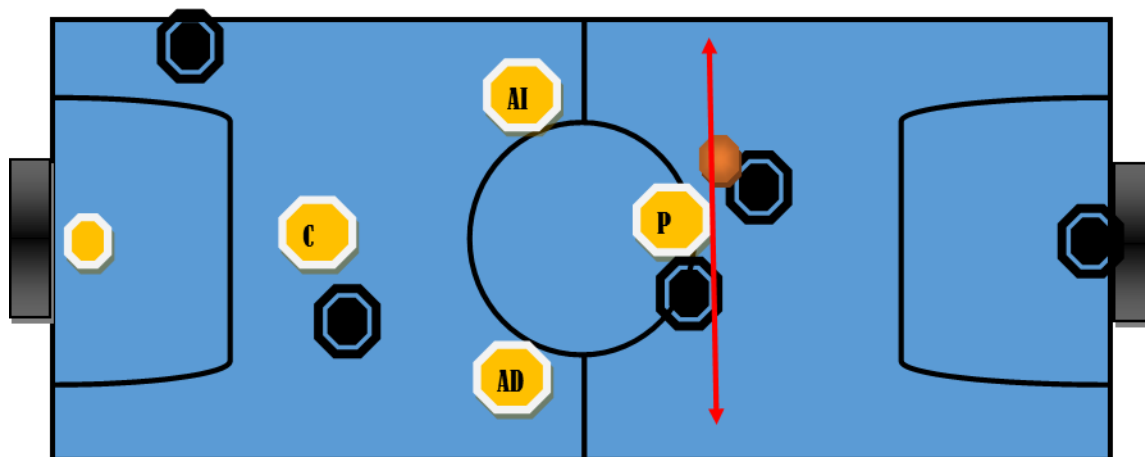


Ilustración 13

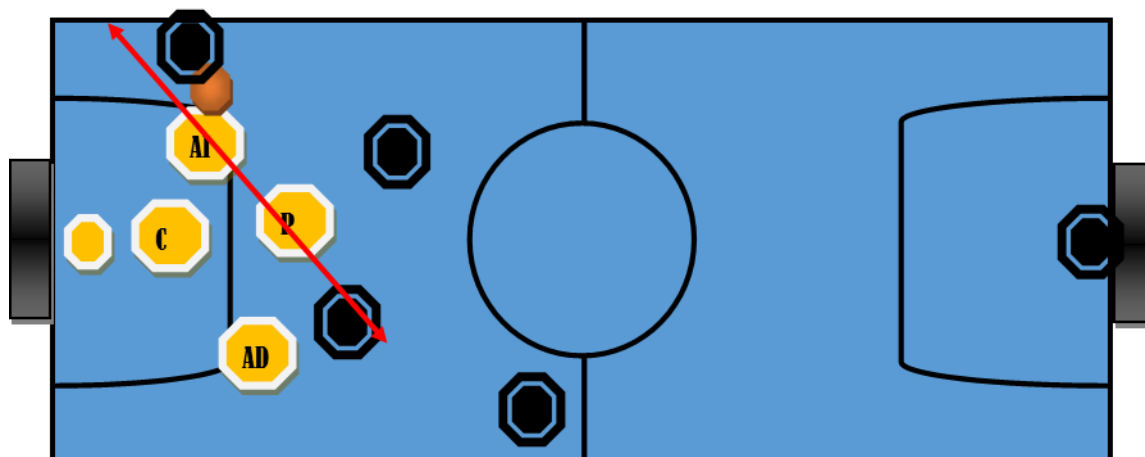


Ilustración 14

Tipos De Defensa

Para poder realizar bien nuestra labor defensiva podemos utilizar las siguientes formas defensivas:

- *Defensa En Zona*
- *Defensa Hombre a Hombre*
- *Defensa Alternativa*

Estas tres maneras de defender podríamos considerarlas como las posiciones básicas de defensa, nuestra estrategia estará encaminada hacia cuál de las formas básicas de defensa nos resulta más favorable ante nuestro adversario y que le podamos sacar mayor provecho a nuestros jugadores.

Defensa en Zona

Con esta defensa buscamos que cada jugador pueda controlar una parte de la cancha, haciendo las respectivas vigilancias y marcaciones en función donde se encuentre.

Con ella trataremos de hacer un escalonamiento de donde pueda pasar el balón teniendo como referencia la zona absoluta de finalización, debido a la alta posibilidad que tienen de realizar con acierto las jugadas del atacante. (Ilustración 15)

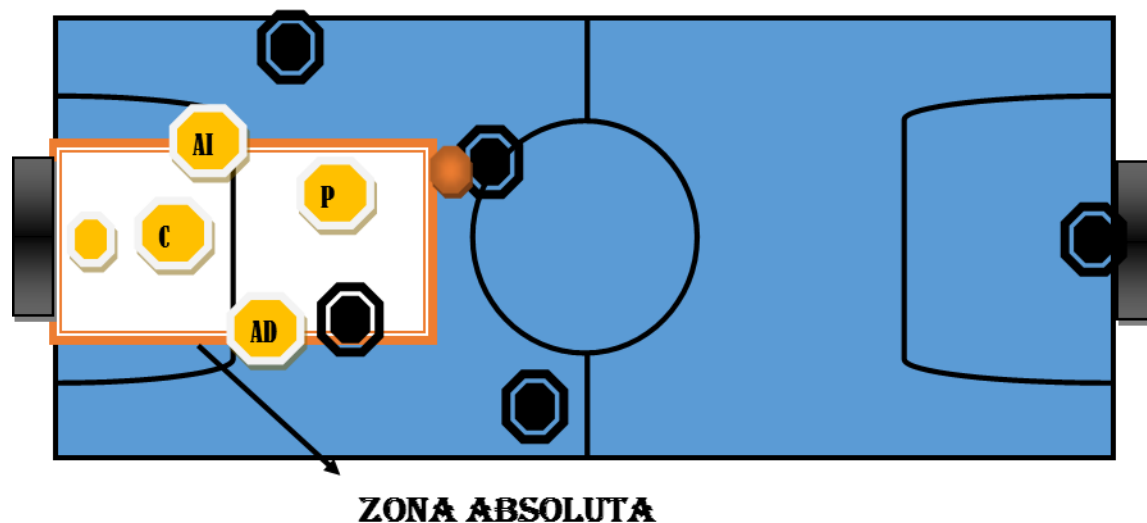


Ilustración 15

El marcaje debe ser fuerte cuando nos enfrentamos al jugador poseedor de la pelota.

La defensa en zona la podemos clasificar de diferentes formas dependiendo como coloquemos nuestras líneas defensivas

- Zona con presión al hombre con balón
- Zona defensiva
- Zona ofensiva
- Zona cerrada

Zona Con Presión Al Hombre Con Balón

Se compone de dos líneas defensivas y como indica su nombre el objetivo es presionar al hombre que lleva el balón. (Ilustración 16)

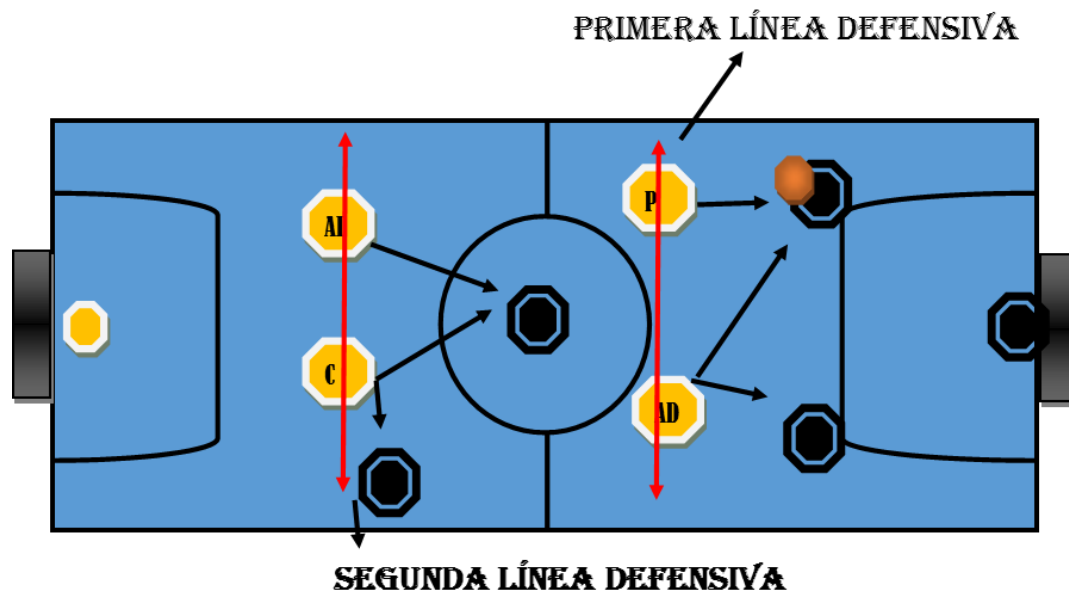


Ilustración 16

Zona Ofensiva Y Defensiva

Tanto la zona ofensiva como la defensiva se centrarán en los mismos movimientos de que la anterior, solo dependerá del lugar en la cancha donde la realicemos.

Podremos esperar los contrarios levemente en media cancha (zona ofensiva, ilustración 16) o ligeramente en nuestra media cancha (zona defensiva, ilustración 17)

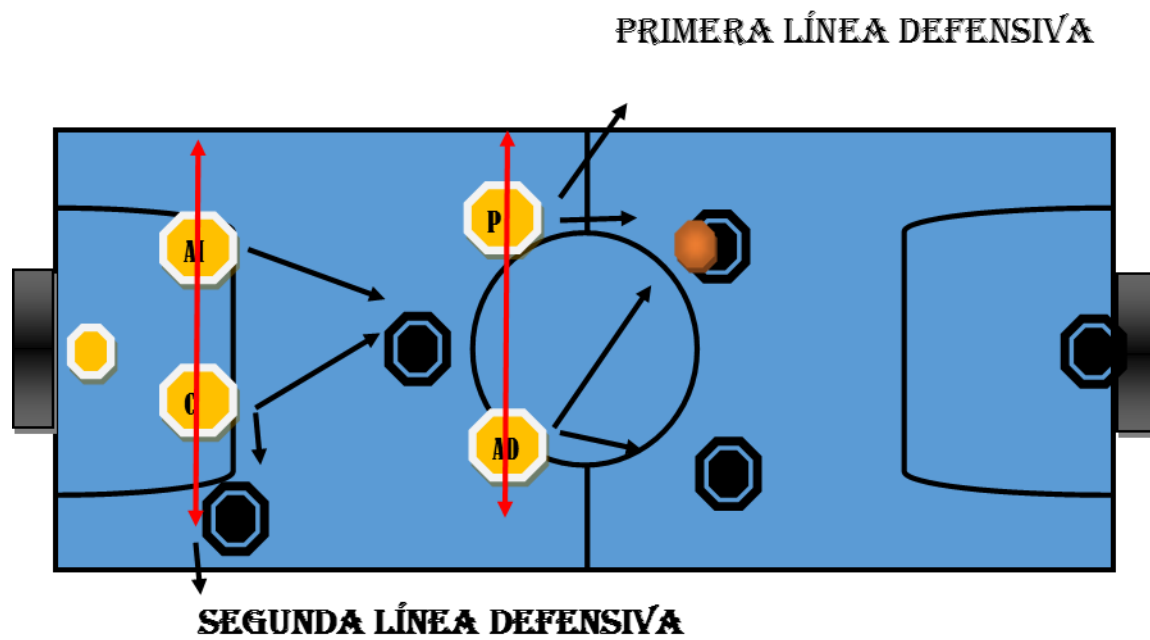


Ilustración 17

Zona Cerrada

Es un tipo de defensa que también se puede practicar de forma individual y como su nombre lo indica se instala muy cercana a la portería para cerrar los espacios colindantes a ella, esta defensa debe utilizar tres líneas defensivas 1-2-1. (Ilustración 18)

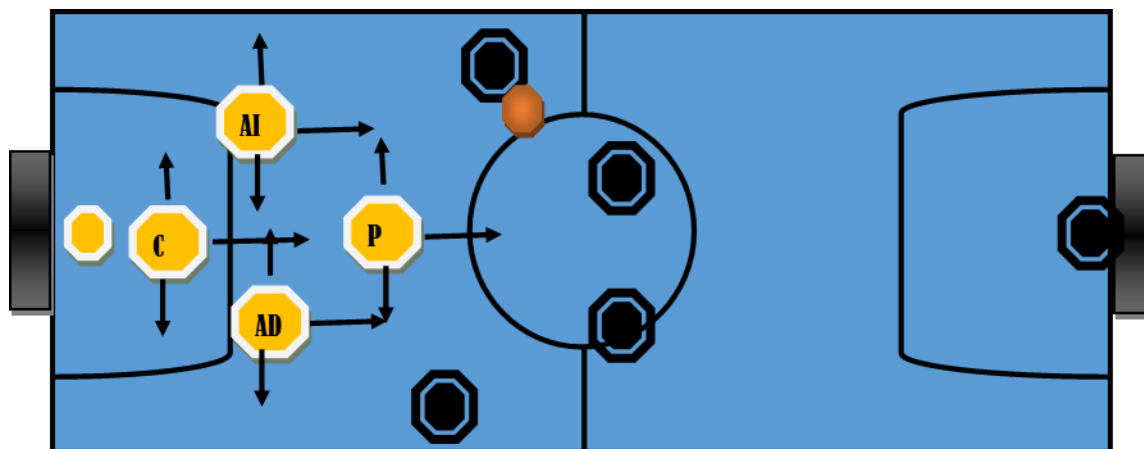


Ilustración 18

Defensa Hombre A Hombre

En esta defensa cada jugador se ocupa de marca un contrario fijo sin importar si tiene o no tiene el balón, se evitará que el jugador que se poseedor del balón intente dar un pase el objetivo de esta defensa es recuperar el balón lo más pronto posible.

En esta labor es importante no perder nuestro adversario pues una falla en estos nos dejará mal parados y una posición desfavorable donde llegue a recibir el balón.

Dependiendo de dónde se centre nuestra presión en el marcaje, podemos identificar don tipos de defensa individual

- Presión al hombre con balón
- Hombre a hombre total (presing)

➤ **Presión al hombre con balón.**

Esta marcación la podemos efectuar de dos formas:

- *Con una cobertura*
- *Con dos coberturas*

Esta defensa con coberturas partiremos de establecer tres líneas defensivas, y las coberturas se establecerán en la segunda línea defensiva.

Con una cobertura

En este caso dos defensores marcan a dos contrarios, el tercer defensor realizará la cobertura, vigilando al mismo tiempo el contrario que le corresponde.

Cualquiera que sea el caso el jugador que marca en la tercera línea defensiva deberá marcarlo férreamente ya que es el último jugador antes de llegar al portero.. (Ilustración 19)

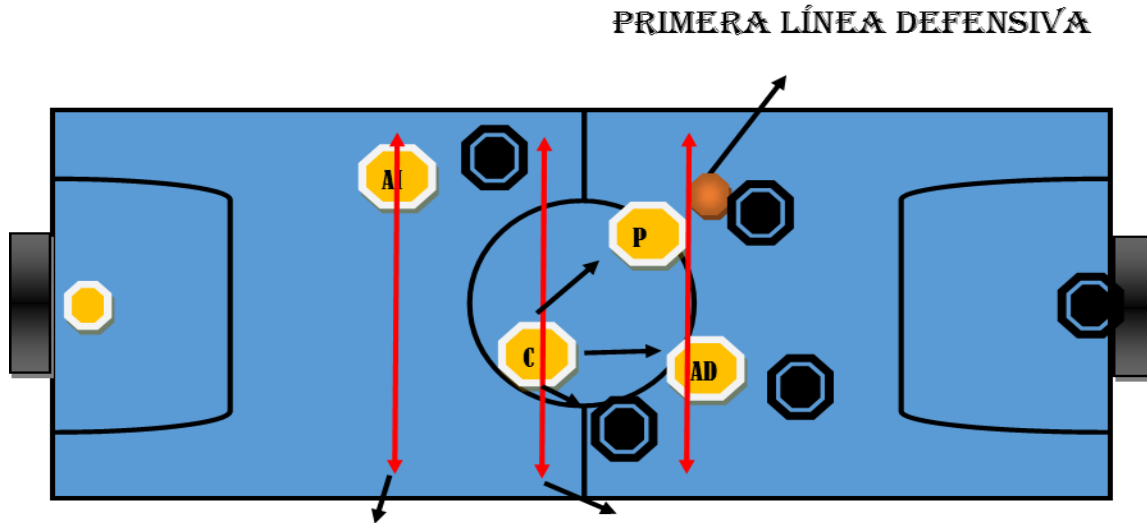


Ilustración 19

Con dos coberturas

En este caso en la primera línea solo habrá un jugador haciendo un marcaje férreo a un contrario y los otros dos jugadores que se encuentran en la segunda línea defensiva ayudan con sus coberturas desde atrás. (Ilustración 20)

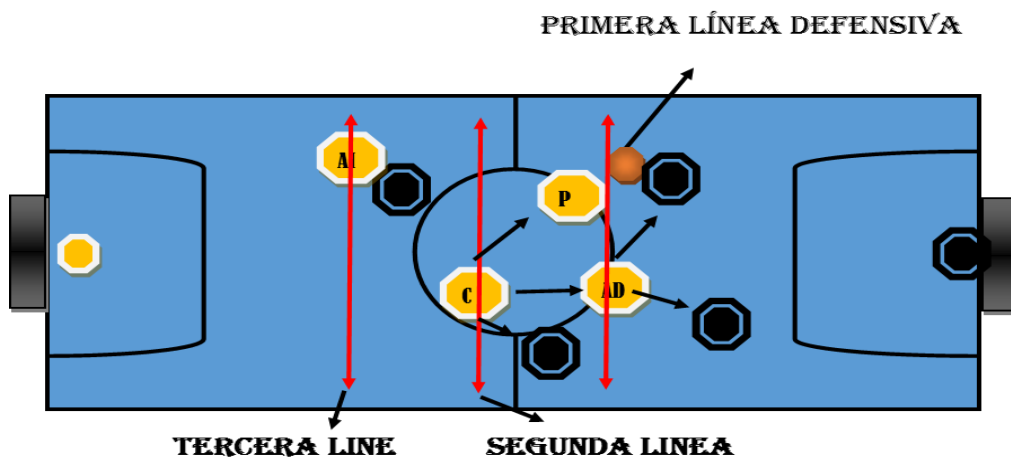


Ilustración 20

Los jugadores que están vigilando deber hacer sus vigilancias sobre sus respectivos pares.

Hombre a Hombre Total (presing)

En esta defensa nos desentendemos del balón en caso que nuestro jugador a marcar no lo lleve y debes tener en cuenta que el jugador que se nos ha encomendado siempre este delante de nosotros cubriendo cualquier movimiento que nos cogiese la espalda. (Ilustración 21)

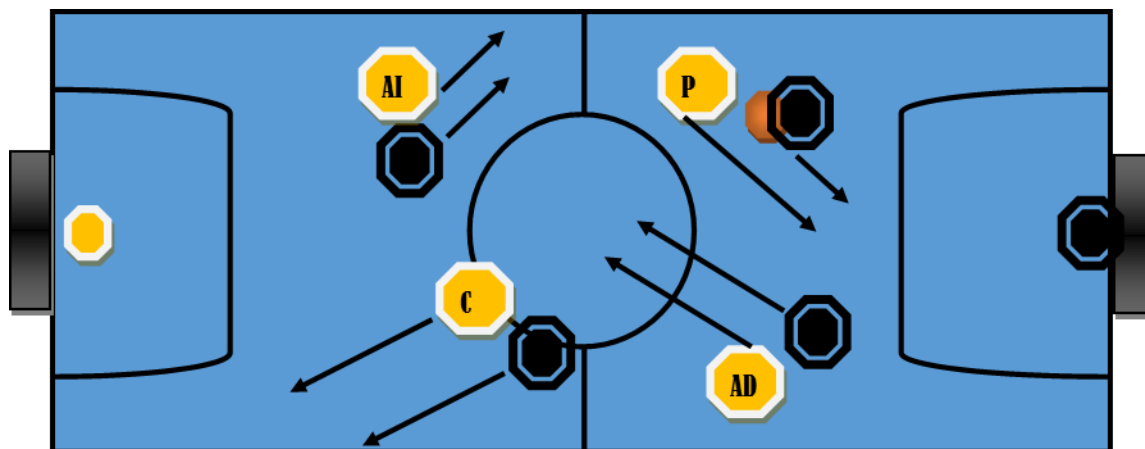


Ilustración 21

- **Defensa Alternativa**

El marcaje alternativo es aquel tipo de defensa donde se conjugan simultáneamente el marcaje individual y la defensa en zona. Para esto debemos repartir la cancha en zonas determinadas donde esperamos el ataque contrario.

En el momento que el jugador pase por nuestra zona de posición el defensor lo seguirá, de manera individual. (Ilustración 22)

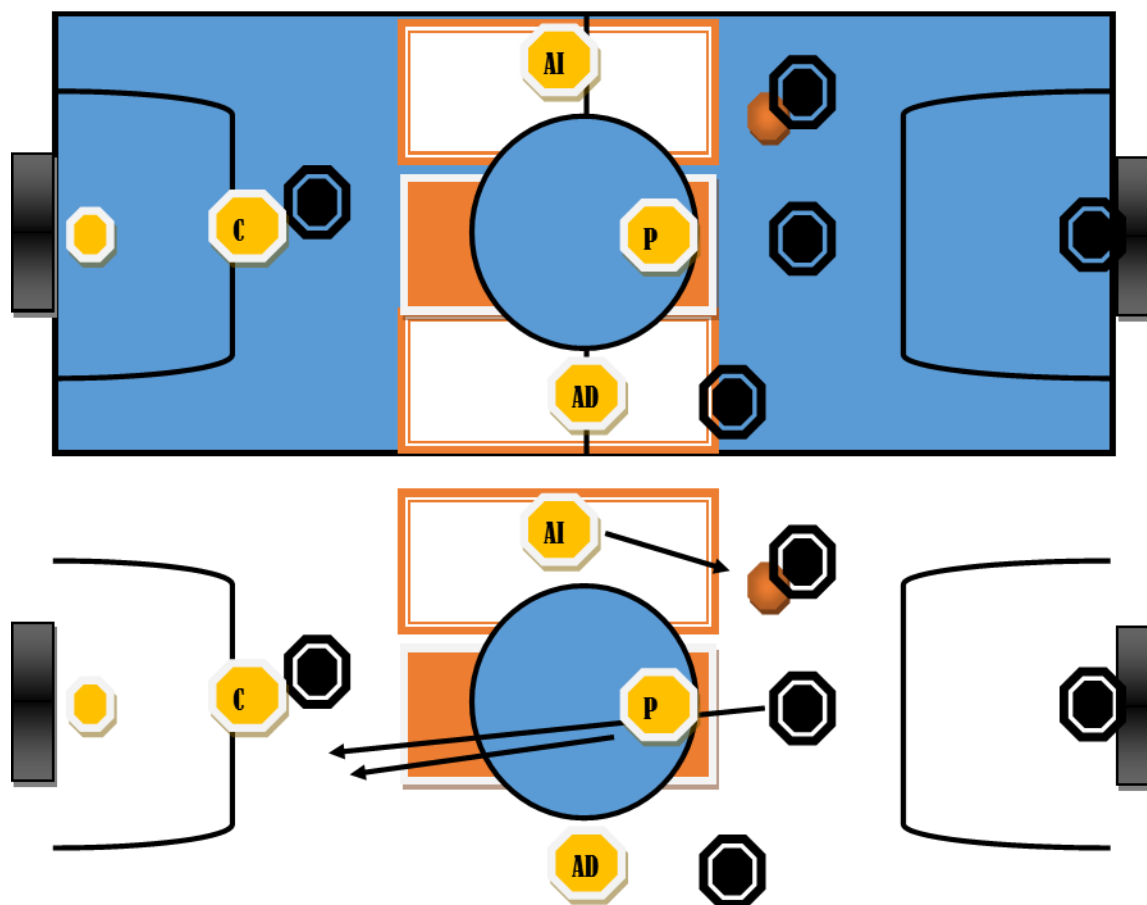


Ilustración 22

El Ataque

El ataque es la acción que tiene como objetivo primordial poder marcar un gol en la portería contraria.

Para poder llegar a la consecución del gol, debemos de hacernos con la posesión del esférico, y marcar una serie de movimientos en conjunto acompañado de la acción individual, para poder generar espacios y superioridad sobre nuestro adversario que está defendiendo. Estos movimientos se presentan de la misma forma cuando el jugador porta el balón y cuando no lo

tiene pues para sacar provecho y ganar superioridad numérica aquellos jugadores que no portan el balón deberán moverse en torno a su compañero portador, para poderle presentar opciones de descargar con un pase o llevarse las marcas para generar más espacios para una posible uno contra uno y poder finalizar la acción.

Las zonas de finalización del ataque (Ilustración 23)

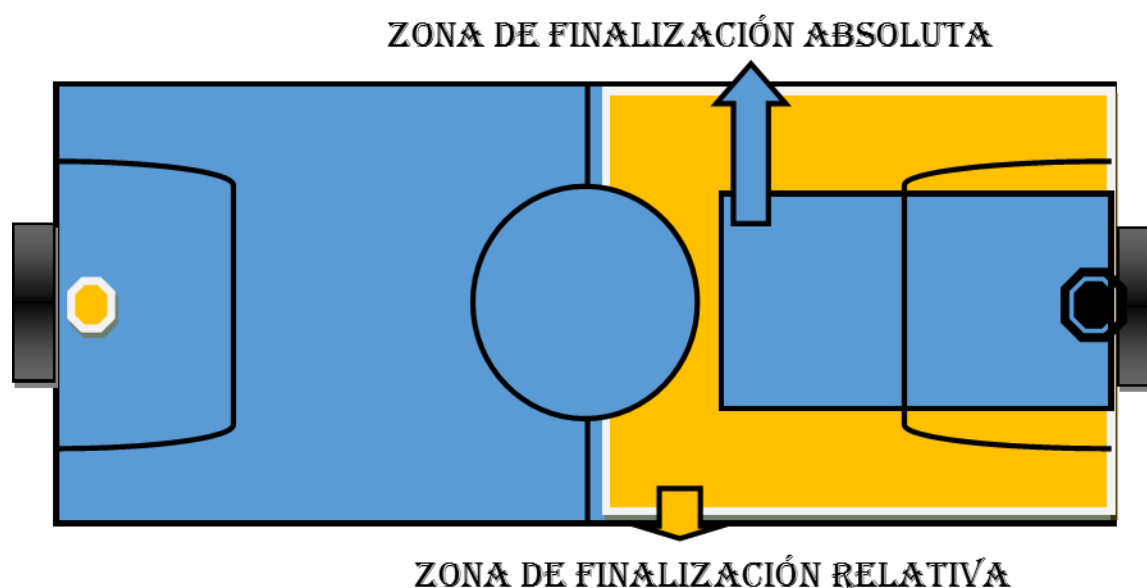


Ilustración 23

Cuando el balón en posesión llega a la zona de finalización absoluta, el jugador debe finalizar la acción ofensiva tan pronto como le sea posible.

La zona de finalización relativa también es una zona de finalización a un que esta ya tiene que contar más con las características técnicas del jugador que ejecutará la finalización.

El ataque la podemos dividir en tres fases:

- I. **Apertura:** La apertura se puede realizar por dos caminos diferentes por el centro o por la alas o laterales

- II. **Elaboración:** la elaboración se realizará cuando el jugador que se ubica en el centro del campo logra la recepción del esférico y posteriormente lo entrega a sus compañeros que han ocupado posiciones más adelantadas para finalizar la jugada en este caso por lo general es el Pívot recibe el que recibe en el centro a un que esto es cambiante según las condiciones del juego y la estrategia.

- III. **Finalización** la podemos observar cuando recibimos el balón en campo contrario en zona de finalización absoluta o relativa con el fin de marcar el gol.

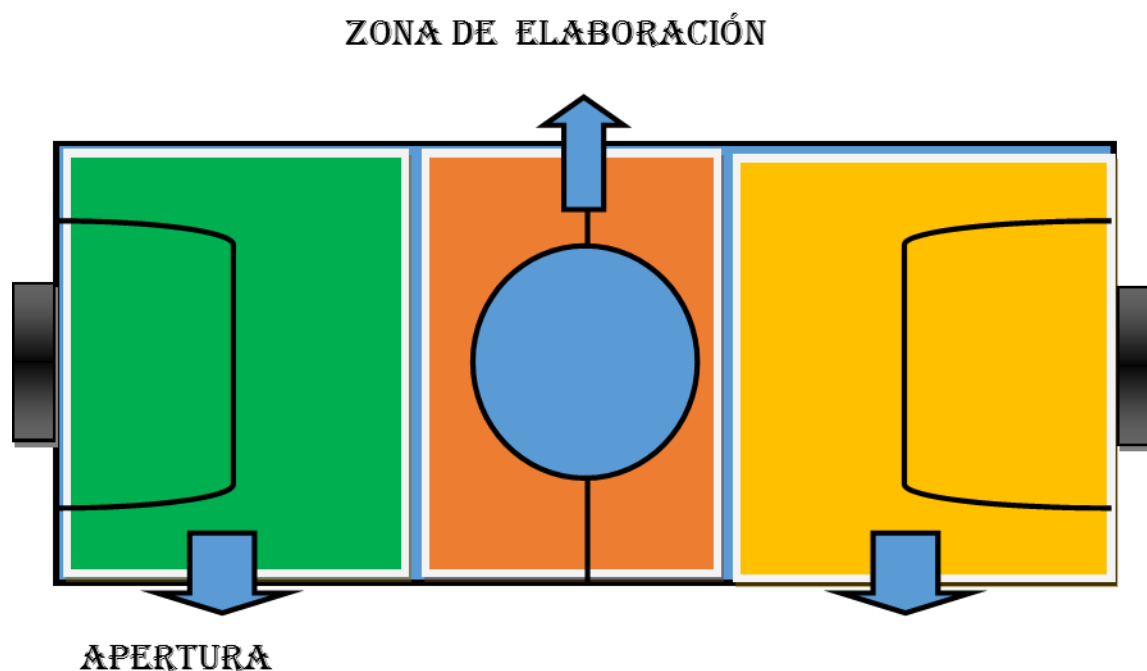


Ilustración 24

Las Rotaciones

Las rotaciones son los intercambios que realizan los jugadores durante su fase de ataque para poder tener un equilibrio del conjunto y prevemos la pérdida del balón.

De igual manera las rotaciones también nos ayudan a salir de la presión que pueda implantar la defensa rival durante el trascurso del juego, nos ayuda generar espacios, y obtener una mayor circulación del balón durante las acciones de juego, por medio de la des marcación por la continua movilidad de los jugadores.

Podemos conseguir que las rotaciones sean más eficaces utilizando los siguientes medios técnicos: Cruces, paredes, fintas, sobre posiciones, bloqueo, paralelas y diagonales.

Las rotaciones también tienen variaciones según el sistema táctico utilizado.

Rotación con sistemas 3-1

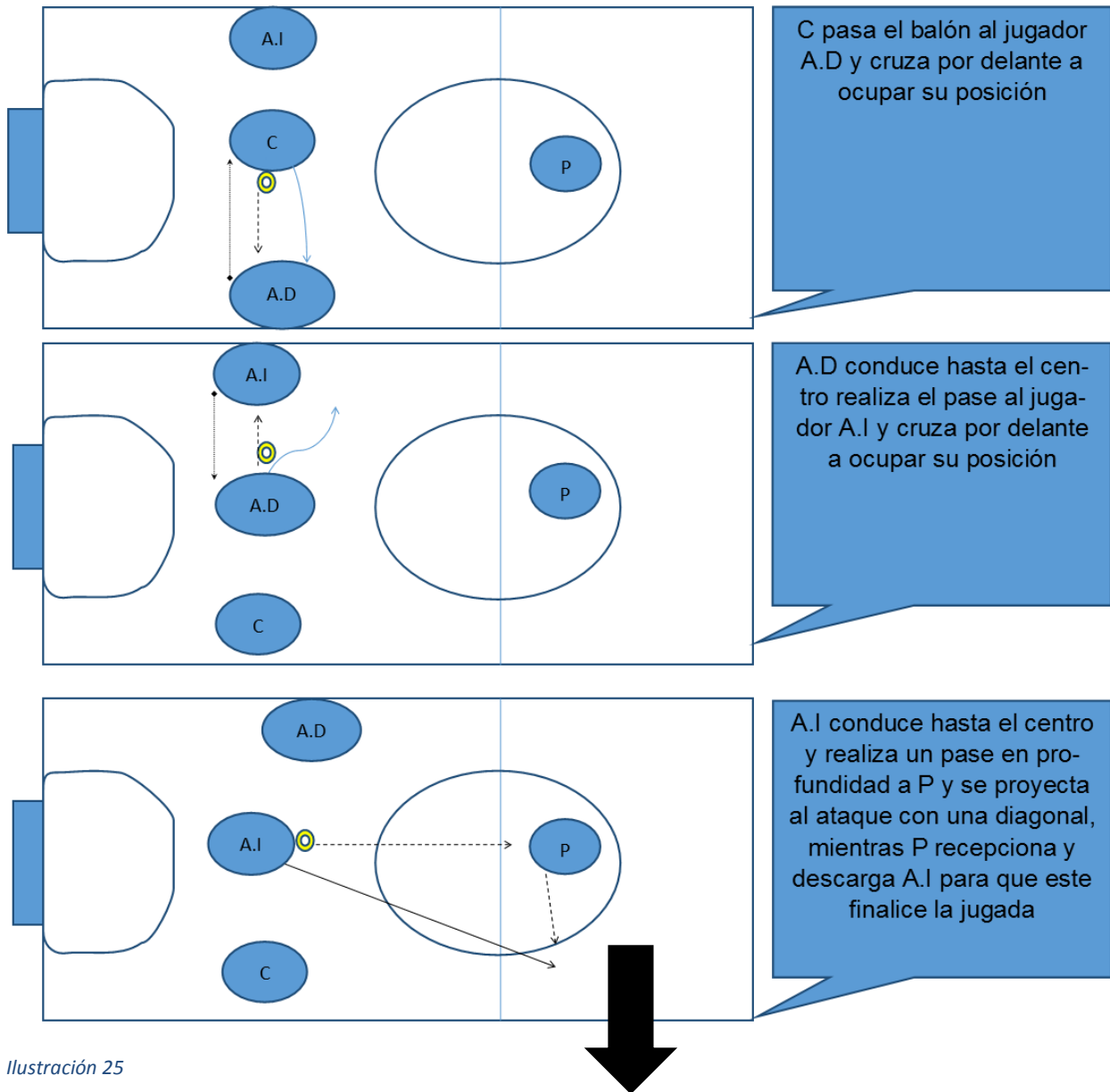


Ilustración 25

Finalización

En esta rotación podemos observar que solo tres jugadores realizan continuos movimientos y permutas, en torno donde se direcciona el balón, mientras que el Pívot se mantiene fijo esperando la posibilidad de que le descarguen y pasar a una fase de elaboración y finalización.

(Ilustración 25)

Rotación de ocho con permuta de Pívor

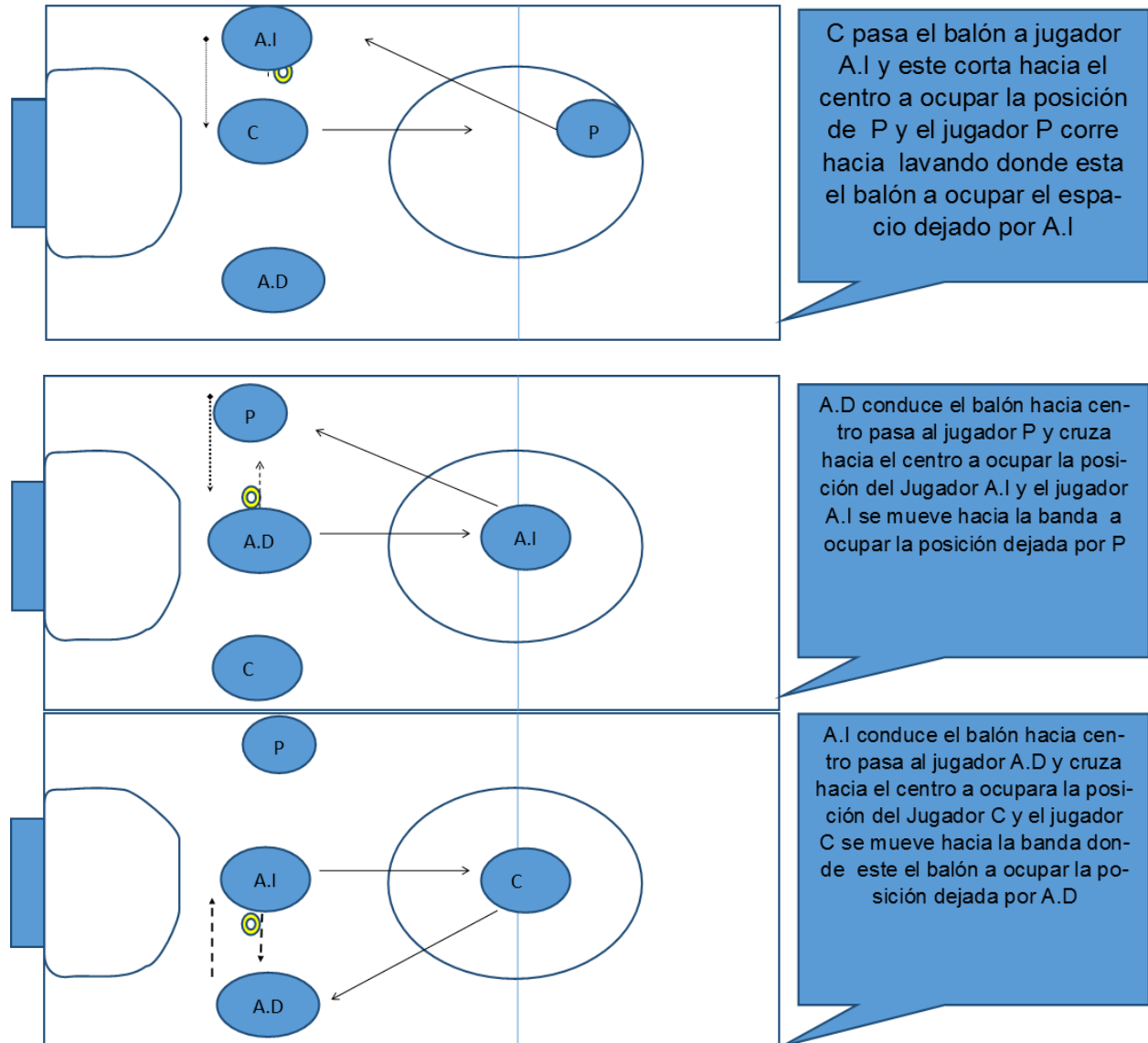


Ilustración 26

En esta rotación podemos observar que el Pívor está en constante permuta con el jugado que entrega pasa el balón y esta pasa a ocupar el espacio dejado en la banda esto nos permite generar más espacios debido a la continua movilidad del Pívor.

Las rotaciones de tres nos permiten realizar menos desgaste de nuestros jugadores son las que con más frecuencia se utilizan en un partido. (Ilustración 26)

Rotación con sistema 4-0

Rotación en ocho

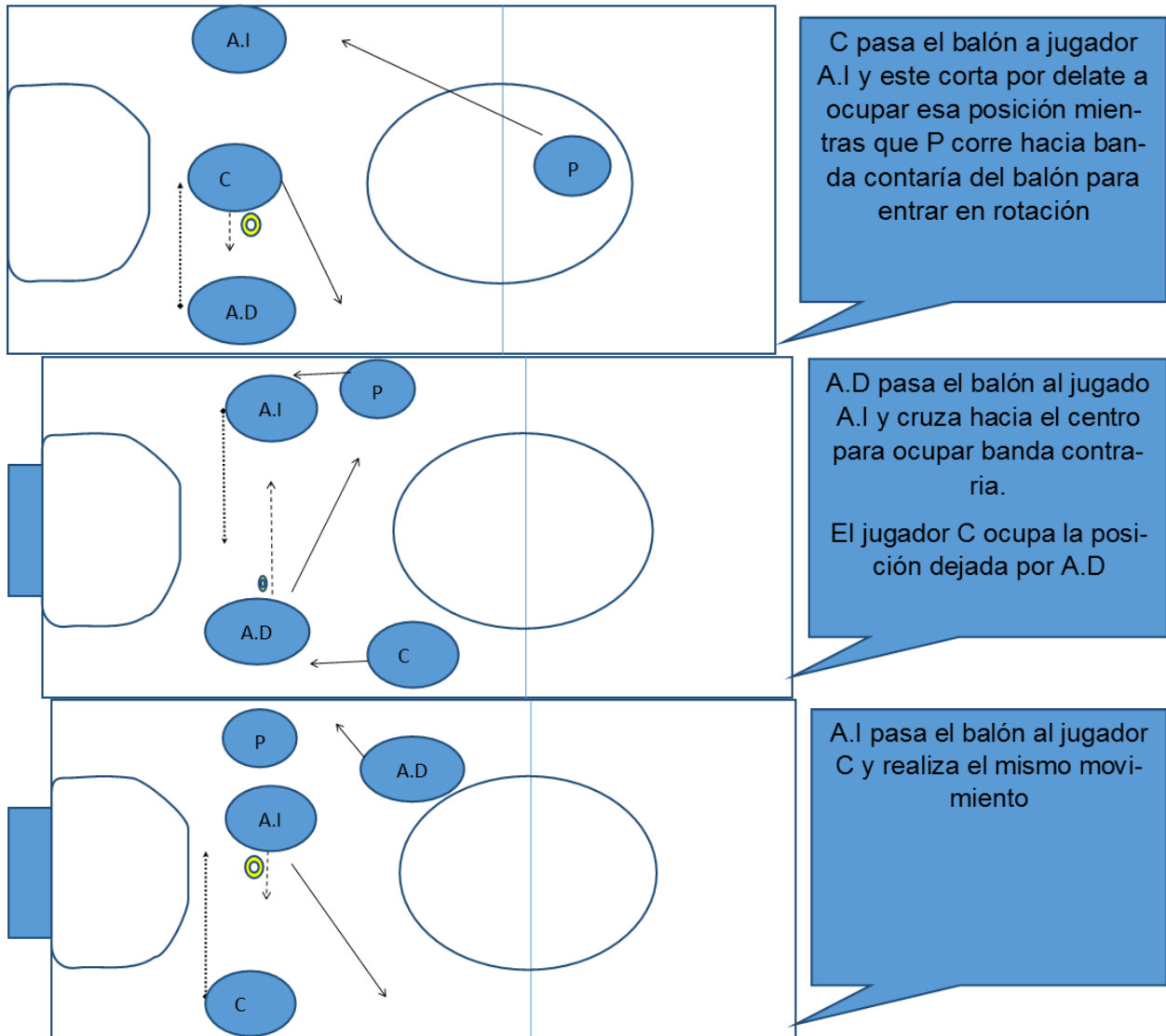
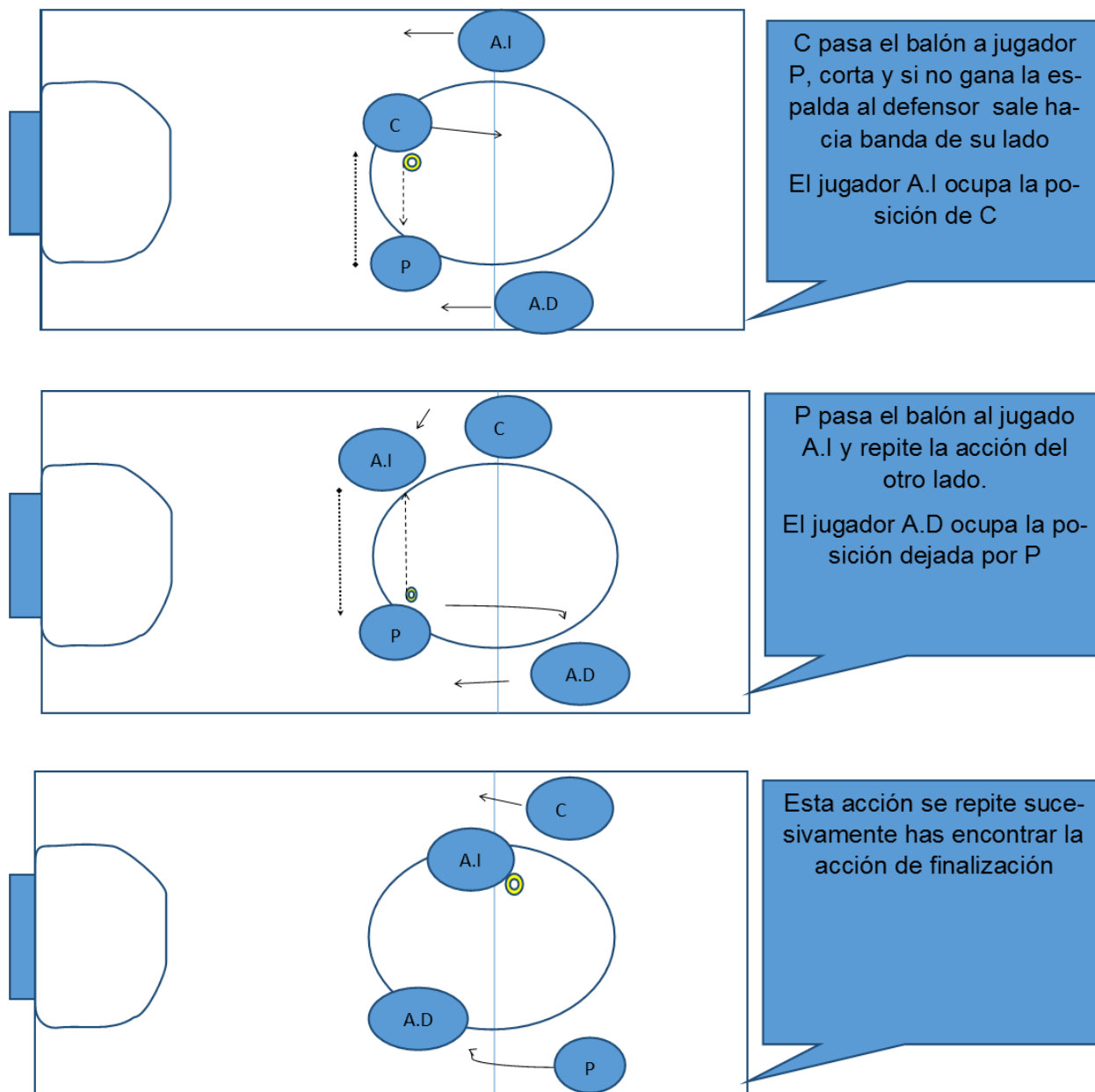


Ilustración 27

En esta rotación participan los 4 jugadores con movimientos continuos, se hace más difícil la marcación de la defensa rival y por lo general se utiliza ante un rival que suele presionar la salida. (Ilustración 27)



C pasa el balón a jugador P, corta y si no gana la espalda al defensor sale hacia banda de su lado
El jugador A.I ocupa la posición de C

P pasa el balón al jugador A.I y repite la acción del otro lado.
El jugador A.D ocupa la posición dejada por P

Esta acción se repite sucesivamente hasta encontrar la acción de finalización

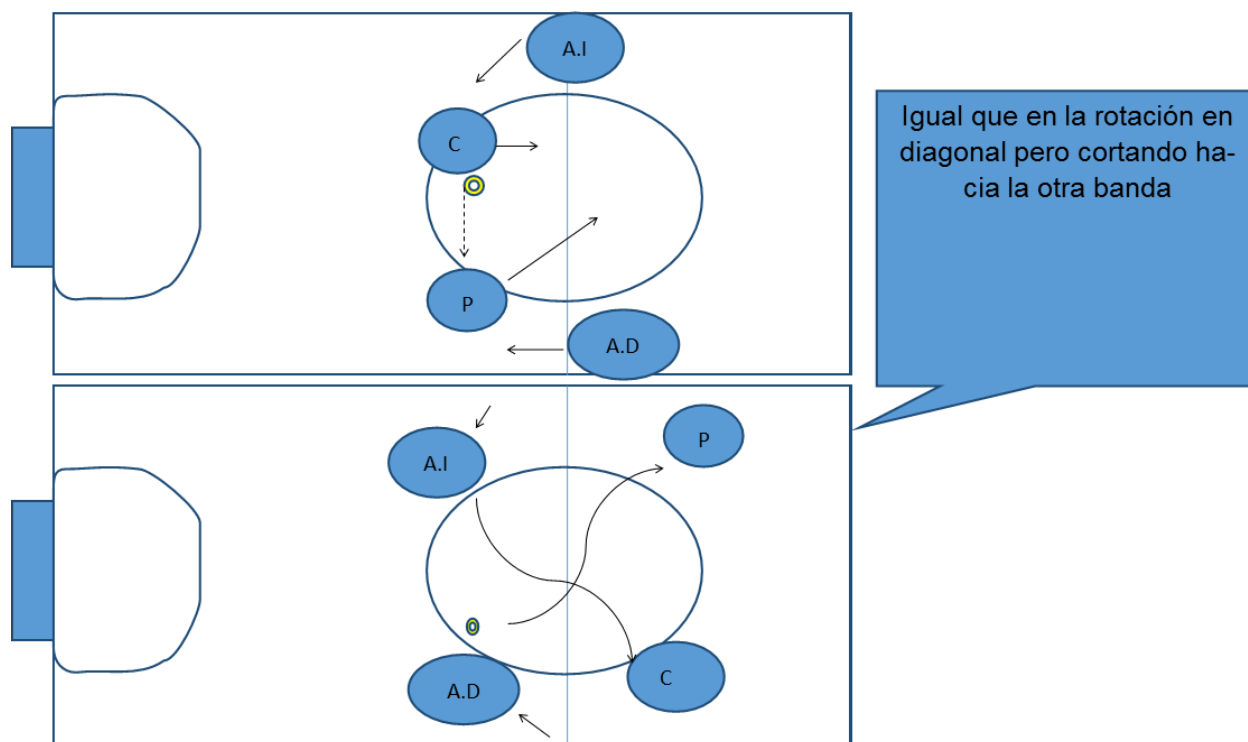


Ilustración 28

Podemos observar en la ilustración 28 que el jugador P corta sin tocar el balón intentando sorprender con dos entradas simultáneas por el centro

Las rotaciones de del sistema 4-0 generan un gran desgaste físico por eso no deben ser utilizadas con mucha frecuencia si no que su utilización debe ser reguladas y combinadas con las rotaciones de 3-1.

En resumen, la táctica se convierte en un factor determinante en el desarrollo de juego de un partido pues con ella buscamos ganar ventaja dentro del campo de juego, nos permite fortalecer nuestras cualidades y contra restar las de nuestro adversario.

8. Resultados

- A manera de resumen y tomando los factores más importantes obtenidos durante el proceso de recolección de datos y comenzaremos de la siguiente manera:

Entrevista:

Realizada al señor Raúl Perilla Esguerra, Licenciado En Educación Física, Deporte Y Recreación Egresado de la Universidad Pedagógica Nacional y actualmente profesor encargado del área de educación física en la Institución Educativa San Luis de Gaceno desde hace 29 años

Dentro del trascurso de la entrevista realizada al licenciado Raúl Perilla nos hace una breve contextualización de cómo era el colegio y el municipio en el momento en el que él llegó a ejercer su profesión, entre los aspectos más importantes encontramos que por esas épocas estaba en el municipio el auge de la esmeralda y el narcotráfico lo cual hacia bastante complicada la situación de orden público y que esto a su vez se convertía en un factor determinante también a la hora de dictar las clases en el colegio, por motivo que los estudiantes tenían estos rasgo sociales bastante arraigados, provocando problemas de indisciplina, de no aceptación por la clases dirigidas y que presentaran comportamientos violentos.

Después de ello nos habló un poco sobre el tema deportivo de la institución educativa y sus participaciones en las competencias de intercolegiados a través de los años, nos comentó cómo él había trabajado bastante con disciplinas como el fútbol, microfútbol y baloncesto pero que nunca pudieron tener representaciones de gran transcendencia porque al llegar a las fase provincial por lo general siempre los eliminaba Garagoa y cuando lograban pasar esta fase, en la siguiente

nunca le habían podido ganar a Tibana y Miraflores. Que, debido a ello, él se cansó de insistir con los deportes de conjunto, puesto que consideraba que nunca se podría traer una medalla, entonces decidió trabajar con un deporte individual y escogió el tenis de mesa, con el cual obtuvo más de 20 medallas entre ellas dos de campeones departamentales y así obtuvo los mejores logros deportivos de la institución, sin embargo, dejó de trabajar en ello después de un periodo por falta de apoyo en material humano y económico.

Que en la actualidad la participación de los juegos intercolegiados era bastante deficiente puesto que el solo inscribía los equipos y los acompaña en las competencias pero que no realizaba procesos de entrenamiento y formación con ellos, que la disciplina que poseía mayor aceptación era el futbol de salón para los hombre y baloncesto para las mujeres y que bajo esta apreciación las clases de educación física se desarrollaban jugando un partido de microfútbol con los hombre y un partido de baloncesto para las mujeres y que de vez en cuando realiza alguna clase de voleibol con los estudiantes.

Historias de vida temáticas

Se recogieron un total de 44 historia de vida temáticas, en este sentido la temática era relacionado sobre sus experiencias en relación con el fútbol de salón y se llevó a cabo en dos ocasiones, la primera antes de empezar el proceso y la segunda una vez termino el proceso de intervención de la propuesta didáctica.

Primera fase de historias de vida temáticas

Particularidades sobre El fútbol de Salón

Dentro de algunas de las particularidades que se compartieron, es que durante la práctica de este deporte se escogía los mejores jugadores de forma particular y los atributos para hacerlos era el que golpear el balón más fuerte, el que hiciera más goles, el que pegara más fuerte o fuera el más rudo. Que el fútbol de salón, un deporte con el que siempre tenían relación y por cotidianidad el que más practicaban en su vida, que los mejores entrenadores que habían tenido era quien los gritaba y tenía un vocabulario bastante fuerte, que durante los procesos competitivos no habían sido bastante trascendentales, que habían sido participaciones discretas.

Necesidades

Se identificaron las siguientes necesidades: no contar con un acompañamiento, de un personal idóneo en el tema y sobre todo con un rol o carácter educativo y formativo, puesto que los que terminaban ejerciendo este rol eran personas que había sido jugadores hace tiempo o si no jugadores de otras categorías y por lo general tenían un vocablo bastante fuerte con ellos, que si bien ellos tenían una peculiaridad que era el fútbol de salón, no tenían una pasión arraigada por el mismo puesto que a veces su participación en las competencias eran más con el incentivo de viajar

Segundo fase hoja de vida temática

Durante la recopilación de información encontramos un cambio en la Concepción de lo que es el fútbol de salón

A continuación, citaremos dos párrafos de dos de las historias de vida temáticas:

“apenas empezamos a entrenar en las escuelas de formación AnBULLS, comenzamos a ver el fútbol de salón de otra manera, no como antes si no que era un deporte de 5 jugadores totalmente

capacitados individualmente y que el mejor jugador es que busca lo mejor para su equipo y lo da todo en la cancha hasta el último minuto y esto es lo que me enseñó esta familia que se llama AnBULLS” Diego Alejandro Ruiz

“Pensé que el fútbol de salón era un deporte cualquiera y que no valía la pena, pero me equivoqué porque el fútbol de salón es algo que hace parte de mi vida, y me da muchas alegrías y en ocasiones malos momentos pero nunca me decepciona, y al entrar en esta familia me he dado cuenta que es un deporte en donde peleamos, lloramos, reímos pero al final siempre nos mantenemos unidos, además nos contamos historias de los partidos (bulla) recochamos peleamos con el entrenador, pero volvemos hacer parte de esta familia (pacho) pero lo importante es que nunca dejaré ser parte de ella, por qué somos AnBULLS somos más” Erick Ferney Delgado (capitán del equipo)

Con las anteriores citas podemos deducir un compromiso mayor con respecto hacia el grupo y lo que hacen, por ende, muchos describen que mediante el desarrollo del ciclo de entrenamiento encontraron una oportunidad para sentirse importantes y poder contribuir con un mismo propósito por el cual se convierte en un estilo de vida, que se identifican como una familia.

Proceso de Observación directa

Durante este proceso edificamos una tabla de forma sencilla para tratar de dar un diagnóstico de una forma subjetiva hacia los conocimientos de la táctica, se evidenció cuáles jugadores tenían un desarrollo técnico y cuáles era sus principales características, su comportamiento con respecto a las acciones de juego y compromiso con el equipo.

De igual forma con la información recogida y analizada nos permitió hacer la realización de la propuesta didáctica de intervención, con el propósito de poder contribuir en el ámbito formativo en el contexto del deporte y poder así contribuir a generar una estrategia para ayudar a resolver la problemática.

Cabe resaltar que durante el desarrollo de la unidad didáctica esta nos permitió tomar alguna medición sobre aspectos técnicos y físicos para establecer el punto de partida y de cómo la propuesta de intervención contribuyo a mejor esto aspectos.

Mediante la sistematización de estos resultados pudimos identificar una mejorar en la condición física y en algunos conceptos técnicos tales como son el pase, la recepción, conducción y disparo.

Teniendo en cuenta todo el contexto mencionado encontramos que hubo una mayor motivación por parte de las personas implicadas con el desarrollo de esta propuesta didáctica, debido que, en el tema de resultados deportivo, hubo una actuación decorosa y que supero las actuaciones anteriores.

9. Conclusiones

A manera de conclusión podemos realizar las siguientes reflexiones

Primero, desde un ámbito pedagógico, la posibilidad de realizar la práctica pedagógica en la institución educativa San Luis del municipio de San Luis de Gaceno, de igual forma poder identificar algunas de las necesidades que se evidenciaron, como también algunas particularidades y desde este punto poder estructurar una propuesta de intervención ordenada la cual contribuya al mejoramiento de los procesos de apropiación y mejoramiento en la disciplina de fútbol de salón.

De igual forma encontrar estrategias que generaron un nivel más de compromiso por parte de los deportistas, propinar un espacio de forma extra escolar para el aprovechamiento del tiempo libre en actividades que contribuyan a una formación integral del ser humano.

Segundo, desde lo educativo, poder generar aceptación por parte de los jóvenes por un proceso formativo y planificado convirtiéndose en un pilar de auto superación personal, para afrontar sus retos diarios, cabe resaltar el valor de orden y compromiso que se le dieron al desarrollo de las unidades de entrenamiento.

Tercero, desde lo personal, saber que me puedo comprometer con un grupo, tomar el rol de liderazgo para afrontar los nuevos retos y poder compartir un sueño que, por medio de ello poder transmitir los valores del compañerismo, solidaridad, respeto, compromiso, aceptación, acercarnos al ideal que conforma una familia y como este se convierte en el pilar para alcanzar el éxito, convirtiéndose en la esencia de la motivación

10. Bibliografía

1. J.J. Casas Rivero, M.J. Ceñal González Fierro, Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales, *Unidad de Medicina del Adolescente. Servicio de Pediatría. Hospital de Móstoles, Madrid Pediatra Integral 2005;IX(1):20-24*
2. Rahola, R. R., Garde, T. M., Cozzetti, E., Blaustein, C. L., Cornellà, J., & Granell, C. J. C. S. (2002). La Adolescencia: Consideraciones biológicas, psicológicas y sociales. *Manual de salud reproductiva en la adolescencia Cap. I. Madrid: Sociedad Española de Contracepción.*
3. Peral, C. (2009). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas.
4. Sebastiani, E. N. R. I. C., & González, C. (2000). Cualidades físicas. *Ed. INDE Publicaciones Barcelona, 102.*
5. Vicente, O. C. (1996). Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición, Ed. *INDE, España.p 51-52-57-58*
6. Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
7. de Maestros, C. (2004). Educación Física. *ESCUELA ESPAÑOLA. Madrid.*
8. Mariano Giraldes. (1976) **Metodología de la educación física. Editorial Stadium. buenos aires.**
9. Hurtado, P. V., & Carrizosa, M. V. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física.* Ministerio de Educación.

10. Costallat, D. M. D. (1987). Psicomotricidade. In *Psicomotricidade*. Globo.
11. Alex saenz Torelle y César Frattarola Alcaraz Entrenamiento del Fútbol de Base (editorial Paidotribo)
12. Calavera, F. B. (1996). Iniciación al fútbol sala: táctica.
13. Chaves, C., & JL Ramírez Amor, J. A. (2002). *Táctica y estrategia en fútbol sala: situaciones de ataque y defensa* (No. 796.33 C512t). Barcelona, ES: Edit. Hispano Europea.
14. Felipe gayaso (1981). Fútbol Sala: Reglamento, técnica, táctica y estrategia, entrenamiento, competición; lib deportivas esteban sanz.

WEB GRAFICA

15. www.coldeportes.gov.co.
16. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es
17. <http://dle.rae.es/?id=Yvj3qOD>

ANEXOS

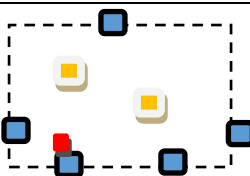
Unidad de entrenamiento 1

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Familiarización	Hora			
Microciclo	1	Sesión		1	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

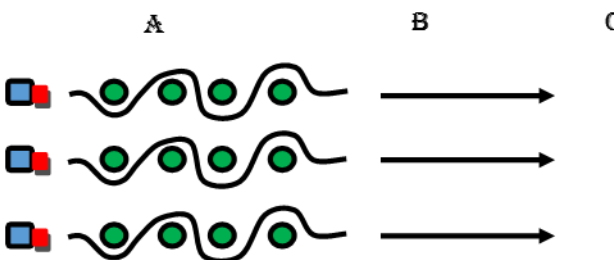
- 5' Trote suave
- 5' Rondós de 5 x 2
- 5' Estiramiento
- 5' Sprint 10 – 15 Mts.



Parte Central

- D. Conducción a un timo suave
- E. Salida en velocidad
- F. 10 abdominales

5 series



Resistencia

Intervalos bajos

3' minutos de cambio de ritmo (2' de trote suave x 30'' de ritmo – 30'' fuerte)

7 series

Partido

Observar y registrar fortalezas y debilidades Individuales

Parte Final

- 5' trote suave
- 10' estiramiento
- 5' retro alimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento 2

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Familiarización	Hora			
Microciclo	1	Sesión		2	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

4´ Activación libre	<input type="checkbox"/>	—————→
6´ Rondós 3x1	<input type="checkbox"/>	—————→
5´ Estiramiento	<input type="checkbox"/>	—————→
5´ Optimización por oleadas de 4	<input type="checkbox"/>	—————→

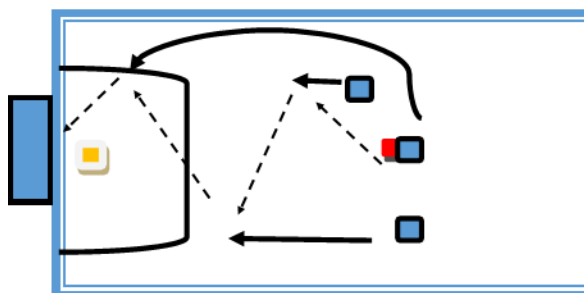
Parte Central

Fuerza

- a- Zancadas de gigante (5x2 Media Cancha)
- b- Lagartijas (5x10)
- c- Skipping + salto + disparo
- d- Fondos para brazo (5 x10)

Fundamentación (pase, recepción o control y disparo)

- a. Salidas en pareja realizando pases y finalización
- b. Salida en tríos en forma de trenza y finalización



Partido

Observar y registrar fortalezas y debilidades Individuales

Parte Final

10´estitamiento y abdominales (3x15)
5´ Retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento 3

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Familiarización	Hora			
Microciclo	1	Sesión		3	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

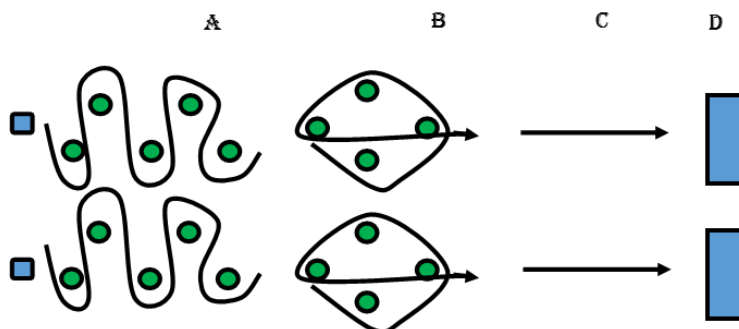
5' Trote suave	<input type="checkbox"/>	→
5' Estiramiento	<input type="checkbox"/>	→
10' Optimización (Skipping + salto + salida corta)	<input type="checkbox"/>	→
	<input type="checkbox"/>	→

Parte Central

Velocidad y fuerza

- a. Salida rápida cruzando los obstáculos
- b. Girar en torno al rombo
- c. Sprint 10 Mts
- d. Sentadillas 10

5 repeticiones



Juego en espacios reducidos 5 vs 6 (posesión)



Partido

Observar y registrar fortalezas y debilidades Individuales

Parte Final

10' estiramiento y abdominales (3x15)
5' Retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento 4

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Familiarización	Hora			
Microciclo	2	Sesión		4	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

10' Trote Suave
 5' Estiramiento
 5' Rondós De 3x1



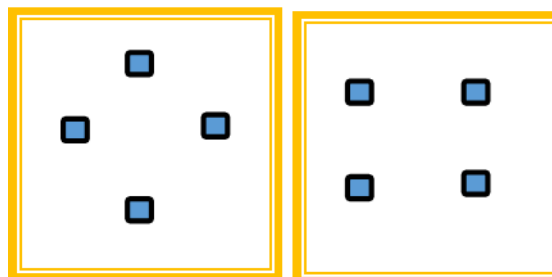
Parte Central

Táctico

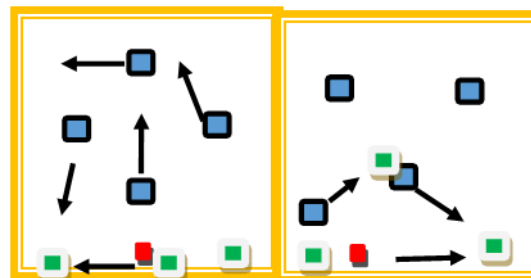
Explicación de las posiciones y posturas
 En fase defensiva (a consideración del entrenador)

Sistema 1-2-1 (rombo)

Sistemas 2-2 (cuadro)



Partido



Observar, registrar y evaluar fortalezas, debilidades tanto como Individuales y colectivas

Parte Final

10' estiramiento

10' Retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento 5

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Familiarización	Hora			
Microciclo	2	Sesión		5	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, vallas, balones de Fútbol				



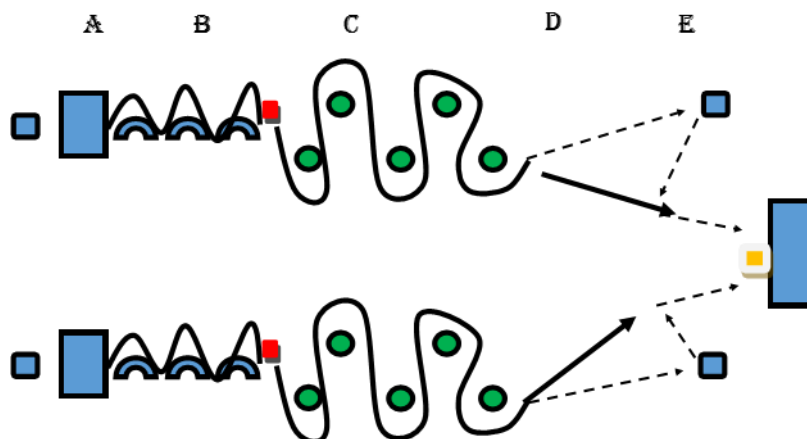
Calentamiento

5' Rondos 5x2
 5' Estiramiento
 5' Calentar Hacia La fuerza

Parte Central

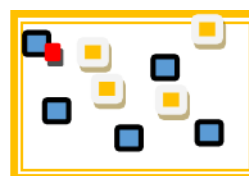
Fuerza Y Velocidad

- a. Skipping
- b. Salto
- c. Zigzag con balón
- d. Pase
- e. Disparo



6 repeticiones

Subir y Bajar gradas 30''
 Descanso 1'
 5 repeticiones



Juego en espacios reducidos 5 vs 6 (posesión)

Partido

Observar, registrar y evaluar fortalezas, debilidades tanto como Individuales y colectivas

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x15)

10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento 6

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Familiarización	Hora			
Microciclo	2	Sesión		6	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

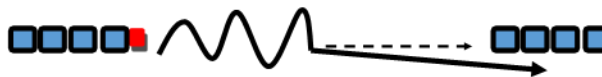
10' Rondós 5x2
 5' Estiramiento
 5' Calentar Hacia La resistencia

Parte Central

Resistencia

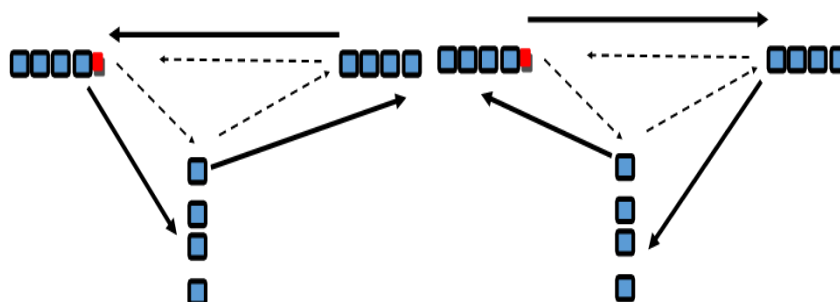
Relevos

- a. Conducción diferentes partes del pie
 Recepción planta del pie



10'

- b. Trabajo de pases y rotación



10'

Resistencia

Intervalos bajos

3' minutos de cambio de ritmo (1,30' de trote suave x 45'' de ritmo – 45'' fuerte)

7 series

Partido

Observar, registrar y evaluar fortalezas, debilidades tanto como Individuales y colectivas

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x15)

10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

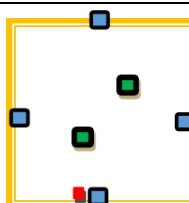
Unidad de entrenamiento 7

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Desarrollo	Hora			
Microciclo	3	Sesión	7		
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

5' Rondos 4x2
 5' Estiramiento
 5' Calentar Hacia La fuerza



Parte Central

Fuerza y velocidad

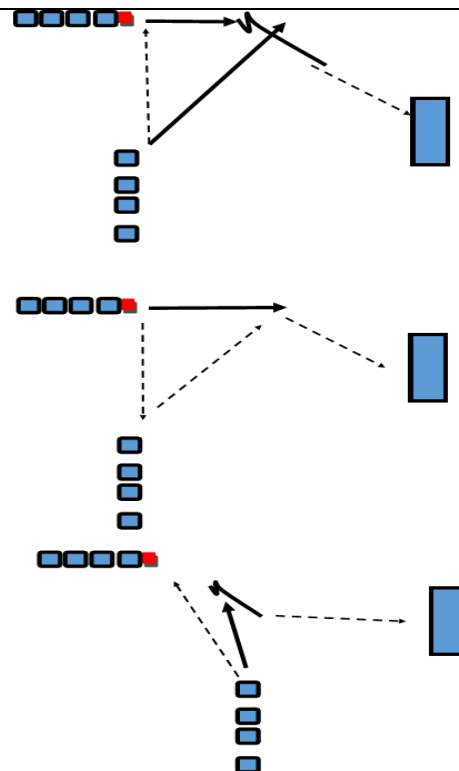
- a. Salto + sprint corto+ fondos de brazo
- b. Sprint de 15 Mts
- c. Caballitos Cancha completa
5 Repeticiones

Trabajo de disparo de media distancia

- a. En parejas pase- recepción finta y disparo
- b. En parejas pasa recepción dirigida planta del pie disparo
- c. 1 vs 1

10' Trote suave estiramiento

Partido de balón mano



Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x15)

10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento 8

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Desarrollo	Hora			
Microciclo	3	Sesión		8	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



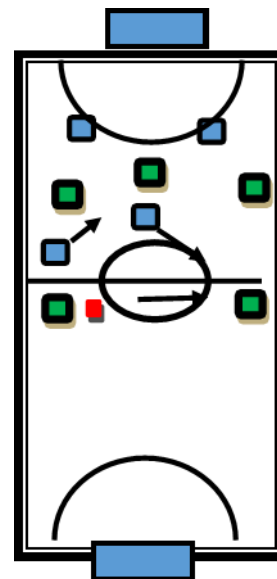
Calentamiento

10' trote suave	■	→
10' Estiramiento	■	→
5' Optimización	■	→
(Skipping + salto + salida corta)	■	→

Parte Central

Rondós de 4 x 2

- Trabajo táctico (Criterio del entrenador)
- Trabajo defensivo, zonal (explicación de los principales conceptos)
- Sistema de juego mixto (rombo-cuadro)
- Repliegues intensivos, no intensivos, posicional, aposicional.
- Hacer énfasis en las posturas, desplazamientos, despejes y recepciones)
- Contragolpe (principales conceptos)
- Ejercicio de superioridad numérica defensa y paso a contra golpe



Partido

Aplicación de los diferentes sistemas defensivos, identificar fortalezas y debilidades de los jugadores

Parte Final

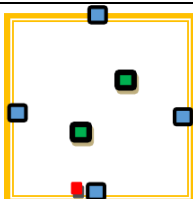
Observaciones	Ausencias	Lesiones

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Desarrollo	Hora			
Microciclo	4	Sesión		9	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

- 10' Rondós 4x2
- 5' Estiramiento
- 5' Calentar Hacia La resistencia

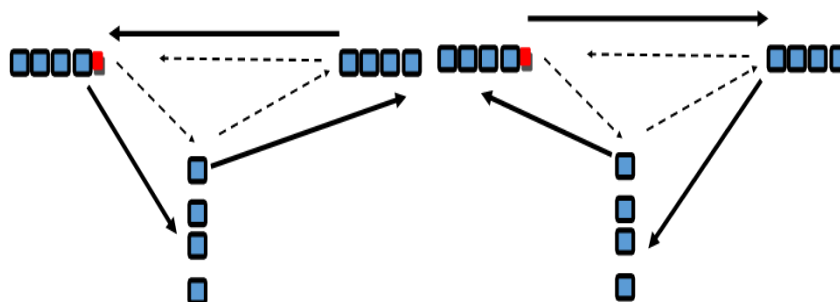


Parte Central

Resistencia

- a. Trabajo de pases y rotación
- Hacer énfasis en los controles y
- Las diferentes formas de realizar
- Los pases y velocidad

10'



Resistencia

Intervalos bajos

18 ´ minutos de trote con intervalos de 40´´ de ritmo fuerte 4 repeticiones

Partido

Observar, registrar y evaluar fortalezas, debilidades tanto como Individuales y colectivas

Parte Final

15´ estiramiento y abdominales (5x20)




10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Desarrollo	Hora			
Microciclo	4	Sesión		10	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

10' Rondós 3x1		
5' Estiramiento		
5' optimización por oleadas		
		

Parte Central

Velocidad

Por parejas

- Sprint frontal 15 Mts
- sprint frontal 20 Mts
- sprint laterales Mts

5 repeticiones

Sprint con obstáculos y disparo de media

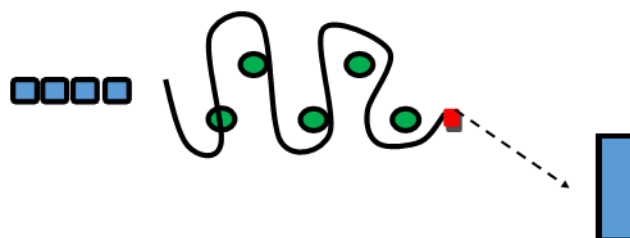
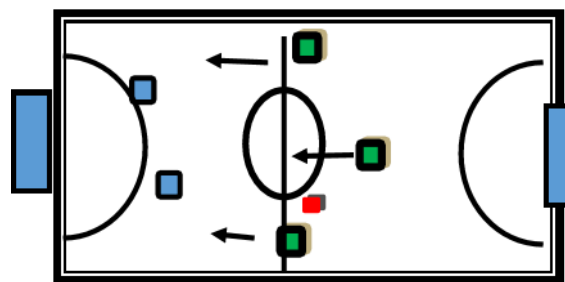
5 repeticiones

Trabajo de 3 contra 2; 2 contra 1; 1 contra uno
Con finalización

Trabajo de rotación con sistema 3-1

Partido

Observar, registrar y evaluar fortalezas, debilidades tanto como Individuales y colectivas



Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)

10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones

Ausencias

Lesiones

Unidad de entrenamiento N. 11

Club deportivo AnBulls



Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Desarrollo	Hora			
Microciclo	5	Sesión		11	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				

Calentamiento

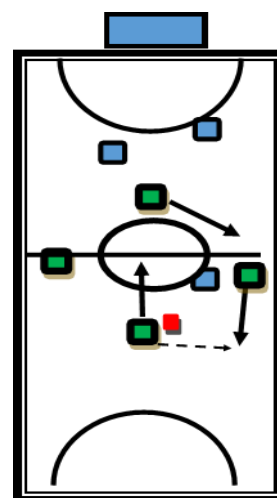
10' Trote suave
 5' estiramiento
 10' Rondós 3x1



Parte Central

Fundamentación técnica

- a. 1 contra1 + finalización
- b. Desmarque + recepción + finalización
- c. Jugador mano a mano con el arquero
- d. Trabajo de pases medios y altos+ finalizaron
- e. Trabajo de pases medios y altos+ recepción + pase + finalizaron
- f. Trabajo de dominio de balón
10 repeticiones
- g. Posicionamientos ofensivos (desmarque)
- h. Concepción de los principales conceptos del ataque
- i. Inducción técnica de la rotación de cuatro



Fuerza

- a. Sentadillas (6x10)
- b. Escaleras 1' x 5 Partido

Observar, registrar y evaluar fortalezas, debilidades tanto como Individuales y colectivas

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)

10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

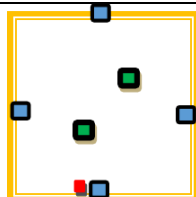
Unidad de entrenamiento N. 12

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Apropiación	Fecha			
Fase	Desarrollo	Hora			
Microciclo	5	Sesión		12	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

- 10' Trote
- 5' Estiramiento
- 5 Rondós 4x2
- 5' calentamiento hacia la fuerza



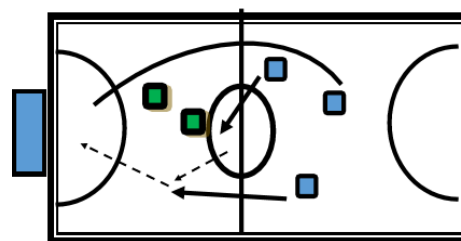
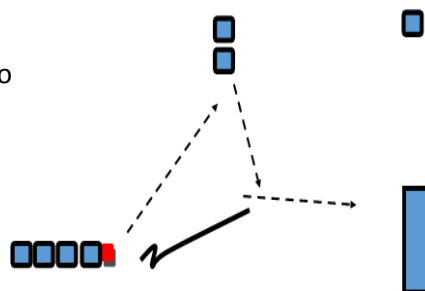
Parte Central

Fuerza y velocidad

- a. Abdominal + Skipping+ sprint 10 Mts.
- b. (20) Fondos de brazo+ (20) sentadilla + (15) flexiones para el pecho
6 repeticiones

Trote suave 10'

- a. Pase + desmarque + recepción + finalización
- b. Situaciones de superioridad numérica (elaboración y finalización)
- c. Disparos de media distancia



Partido

Observar, registrar y evaluar fortalezas, debilidades tanto como Individuales y colectivas

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)

10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento N. 13

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Estabilización	Fecha			
Fase	Perfeccionamiento	Hora			
Microciclo	6	Sesión		13	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

10' Trote
5' Estiramiento
5 Rondós 3x1



Parte Central

Táctico

Explicación de las posiciones y posturas
En fase defensiva (a consideración del entrenador)

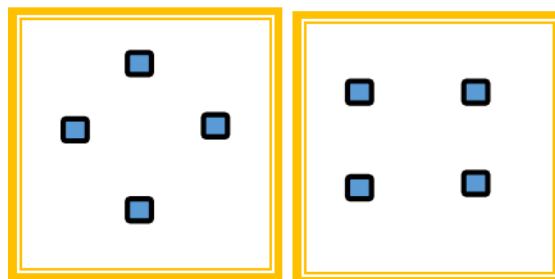
Sistema 1-2-1 (rombo)

Sistemas 2-2 (cuadro)

Sistema 3-1

Sistema 4-0

Partido



Aplicación de los diferentes sistemas tácticos, identificar fortalezas y debilidades de los jugadores y corregirlos

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)
10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

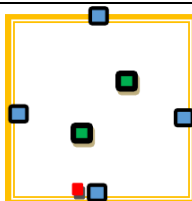
Unidad de entrenamiento N. 14

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Estabilización	Fecha			
Fase	Perfeccionamiento	Hora			
Microciclo	6	Sesión		14	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

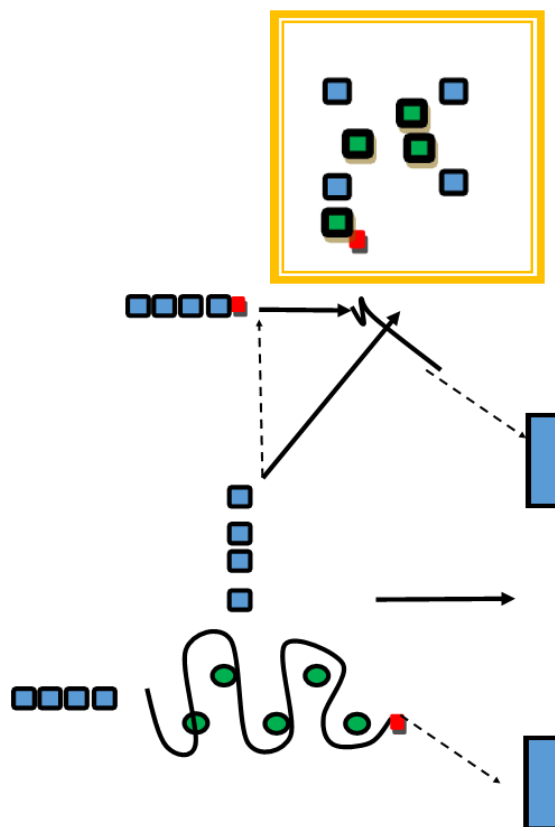
10' Trote
5' Estiramiento
5 Rondós 4x2



Parte Central

Táctico

- a. Juego de posesión de balón en espacios reducidos
5x5; 3x3; 4x4; 5x4
- b. Trabajo de repliegues posicional y aposicional
- c. Defensa en zona e individual
- d. 1 contra 1 Finalización
- e. Disparos de media distancia



Partido

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)
10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

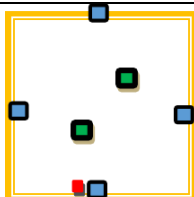
Unidad de entrenamiento N. 15

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Estabilización	Fecha			
Fase	Perfeccionamiento	Hora			
Microciclo	7	Sesión		15	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

10' Trote
5' Estiramiento
5 Rondós 4x2



Parte Central

Táctico ofensivo

Relevos

- a. Conducción diferentes partes del pie
Recepción planta del pie

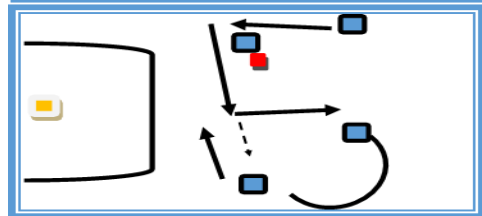
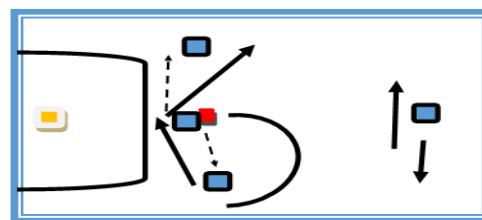
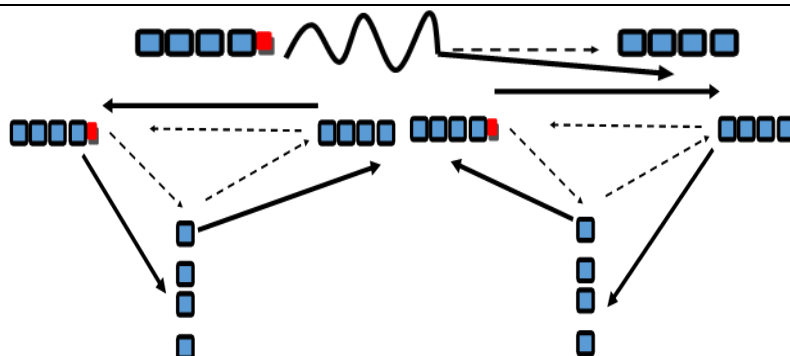
10'

- b. Trabajo de pases y rotación

10'

- c. Rotación de sistema 4-0

- d. Rotación de sistema 3-1 (con Permuta de pivot)



Partido

Aplicación de los diferentes sistemas tácticos, identificar fortalezas y debilidades de los jugadores y corregirlo

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)
10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento N. 16

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Estabilización	Fecha			
Fase	Perfeccionamiento	Hora			
Microciclo	7	Sesión		16	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

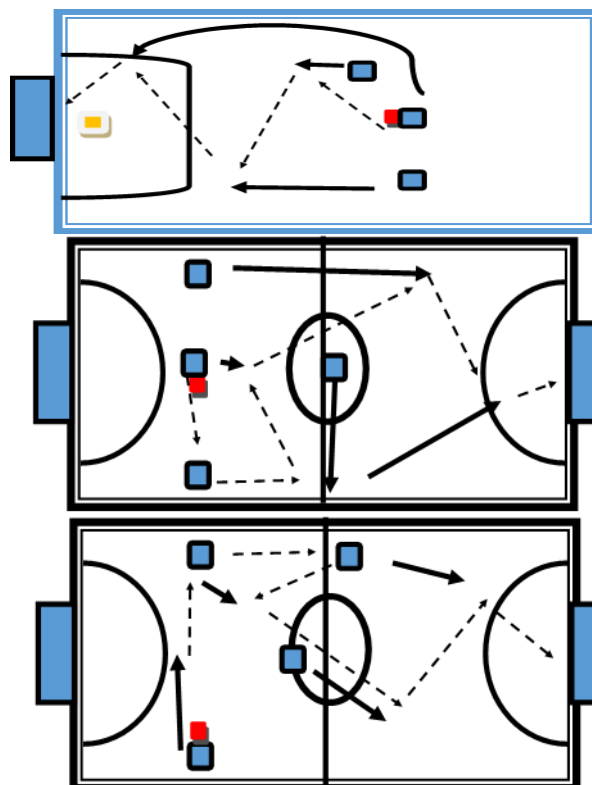
10' Trote suave	■	→
5' Estiramiento	■	→
10' Optimización (Skipping + salto + salida corta)	■	→
	■	→

Parte Central

Técnico -Táctica

Fundamentación (pase, recepción o control y disparo)

- Salidas en pareja realizando pases y finalización
- Salida en tríos en forma de trenza y finalización
- Situaciones de superioridad numérica
- Juego entre líneas
- Formas de salir de las rotaciones (3-1 y 4-0)



Partido

Aplicación de los diferentes sistemas tácticos, identificar fortalezas y debilidades de los jugadores y corregirlos.

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)
10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

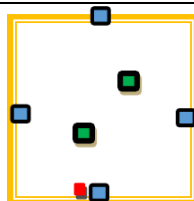
Unidad de entrenamiento N. 17

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Estabilización	Fecha			
Fase	Estabilización	Hora			
Microciclo	8	Sesión		17	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

- 10' Trote
- 5' Estiramiento
- 5 Rondós 4x2



Parte Central

Táctica fija (Criterio del entrenado)

- a. Saques de esquina defensa + contra ataque
- b. Saques de esquina ataque + Repliegue
- c. Tiros libres defensivos
- d. Tiros libre ofensivos
- e. Penaltis

Partido

Evaluación de los principales principios tácticos que a nuestra consideración se deben reforzar

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)

10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

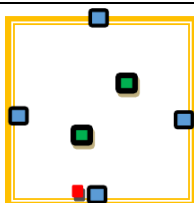
Unidad de entrenamiento N. 18

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Estabilización	Fecha			
Fase	Estabilización	Hora			
Microciclo	8	Sesión		18	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

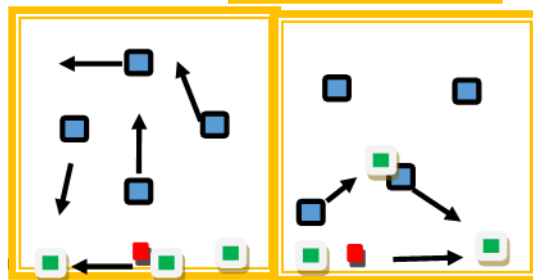
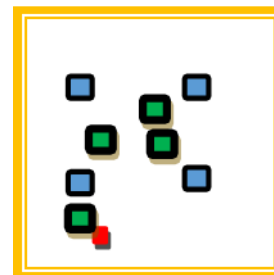
10' Trote
5' Estiramiento
10' Rondós 4x2



Parte Central

Trabajo Táctico (criterio del entrenador)

- Juego de posesión de balón en espacios reducidos
5x5; 3x3; 4x4; 5x4
- Defensa zonal con sistema (mixto) con repliegues intensivos y posicionales
- Contra ataque (hacer énfasis en la velocidad, precisión y finalización)
- Trabajo de disparo de media distancia



Partido (6x5) énfasis en la implementación del sistema defensivo a ofensivas

Parte Final

15' estiramiento y abdominales (5x20)

10 retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento N. 19

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Estabilización	Fecha			
Fase	Estabilización	Hora			
Microciclo	9	Sesión		19	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	balones de Fútbol				



Calentamiento

10' Trote	<input type="checkbox"/>	—————→
5' Estiramiento	<input type="checkbox"/>	—————→
5' Optimización por oleadas de 4 (Skipping+ salto+ sprint corto)	<input type="checkbox"/>	—————→
	<input type="checkbox"/>	—————→

Parte Central

Socialización de con los deportistas de las cualidades propias de la importancia de estas dentro del terreno de juego, de cómo se va contrarrestar las fortalezas rivales y dar indicaciones de los roles que van a cumplir cada jugador

Partido Competitivo

Es importante para la evaluación de nuestro trabajo desde lo individual y poder observar nuevas cualidades de nuestros deportistas y de cómo trabajan en conjunto

Parte Final

20' retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

Unidad de entrenamiento N. 20

Club deportivo AnBulls					
Periodo	Estabilización	Fecha			
Fase	Estabilización	Hora			
Microciclo	9	Sesión		20	
Entrenador	Jorge Andrés Bulla Fernández				
Materiales	Discos, conos, balones de Fútbol				



Calentamiento

10' Trote	<input type="checkbox"/>	—————→
5' Estiramiento	<input type="checkbox"/>	—————→
5' Optimización por oleadas de 4 (Skipping+ salto+ sprint corto)	<input type="checkbox"/>	—————→
	<input type="checkbox"/>	—————→

Parte Central

Socialización de con los deportistas de las cualidades propias de la importancia de estas dentro del terreno de juego, de cómo se va contrarrestar las fortalezas rivales y dar indicaciones de los roles que van a cumplir cada jugador

Partido Competitivo

Es importante para la evaluación de nuestro trabajo
Desde lo individual y poder observar nuevas cualidades de nuestros deportistas
Y de cómo trabajan en conjunto

Parte Final

20' retroalimentación e indicaciones

Observaciones	Ausencias	Lesiones

