

METODOLOGÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN EL FÚTBOL SALA



Dimitri José Martínez Movilla
Nelson Noe Daza Goenaga
José Luis Vera Rivera

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

**METODOLOGÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS
COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN EL
FUTBOL SALA**

Autores:

Dimitri José Martínez Movilla

Universidad del Atlántico, Colombia

Nelson Noe Daza Goenaga

Universidad del Magdalena, Colombia

José Luis Vera Rivera

Universidad del Valle, Colombia.



Sello Editorial FUNGADE

2023

ISBN: 978-628-95788-9-8

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

El libro “Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala” es producto de investigación y de la experiencia de sus autores. Posee la aprobación del Comité editorial internacional de la RED GADE, adscrito al Sello Editorial FUNGADE, Colombia. Posee su certificación de originalidad. Es evaluado por pares investigadores internacionales.

FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE

Sello Editorial FUNGADE

<https://redgade.com/libros/>

Dirección: Calle 27a # 32-45. Barrio Villa

Andrea Corozal. Sucre. Colombia.

Email: presidenciaredgade@gmail.com

Coordinador: Ph.D. Fabián Andrés Contreras Jaureguí

Editor: Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño.



©2023 Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala.

Dimitri José Martínez Movilla, Nelson Noe Daza Goenaga, José Luis Vera Rivera. Autores.

Primera edición

Versión digital

ISBN: 978-628-95788-9-8

Sello editorial: Fundación de gestión administración deportiva y empresarial

(978-958-53041)

Colección: Fútbol Sala.

Serie: GADE2023

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala. Dimitri José Martínez Movilla, Nelson Noe Daza Goenaga, José Luis Vera Rivera. Autores. 1^{ra} Edición. Digital-Corozal (Colombia). FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE, Sello Editorial FUNGADE, 2023. 102 p. 24cm.

ISBN: 978-628-95788-9-8

1. Metodología 2. Entrenamiento deportivo 3. Fútbol Sala 4. Preparación deportiva.

ISBN: 978-628-95788-9-8

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala



COMITÉ EDITORIAL FUNGADE

Ph.D. Valentín Molina Moreno. Universidad de Granada. España.

Ph.D. Lisbet Guillén Pereira. Presidenta RED GADE. Ecuador.

Ph.D. Gabriela de Roia. Universidad de Flores. Argentina

Ph.D. Pedro Sarmiento de Rebocho. Universidad de Oporto. Portugal

Ph.D. Javier Brazo Sayavera. Universidad de la Republica. Uruguay

Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño. Universidad de Miami. Estados Unidos

Ph.D. Yilán Fung Boix. Universidad de Oriente. Cuba

Ph.D. Neston González Gámes. Universidad Autónoma. México

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

**FUNDACIÓN DE GESTIÓN,
ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA Y
EMPRESARIAL**

-FUNGADE-



Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño

Editor

ISBN: 978-628-95788-9-8

ÍNDICE

Dedicatoria	1
Prólogo	2
Introducción	3
Capítulo I. Perspectivas teóricas y metodológicas del entrenamiento deportivo en el fútbol sala	8
Teoría del entrenamiento deportivo	11
Preparación deportiva y principios del entrenamiento deportivo.	12
Principios básicos del entrenamiento deportivo.	14
Capítulo II. Metodología de la investigación	29
Fases metodológicas de la investigación	29
Instrumentos	32
Capítulo III. Resultados	40
Análisis de resultados de las variables mixtas con tendencias cualitativas relacionadas con el entrenamiento deportivo en el Fútbol Sala.	40
Utilización de los objetivos dentro del proceso de entrenamiento	45
Nivel de ejecución de las acciones de juego	50
Métodos integrales con predominio del desarrollo de las capacidades físicas dentro de las acciones técnico tácticas del juego.	52
Conclusiones	77
Bibliografía	78
Certificado de originalidad	86
Evaluación por pares	87
Sobre los autores	93

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

DEDICATORIA

Este libro va dedicado a Dios, familia y amigos. Gracias.

Dimitri José Martínez Movilla

Mi madre y mi padre, a Marilin Iguarán por estar siempre conmigo en los momentos
esenciales de mi vida. Para aportar un grano de arena a la región que queremos.

Nelson Noe Daza Goenaga

Para mi papa Humberto y mis Hermanos, en honor a nuestra amistad y a nuestra pasión por
la escritura.

José Luis Vera Rivera

PRÓLOGO

El fútbol sala es reconocido a nivel mundial como el deporte de mayor participación esto gracias a que es fácil su práctica y permite la integración de comunidades es por ello que cada día cobra un valor más significativo que se fundamenta como en el libro que presentan los autores que exteriorizan una experiencia pedagógica y científica a través de trabajos de investigación realizados con estudiantes que participan en la cátedra universitaria de este deporte. Es un libro rico en cuadros, diagramas, enfoques metodológicos y una muy buena planificación lo que origina la realización de una lectura que motiva a la aplicación de los juegos acá elaborados se aprecia también registros de récords de evaluaciones cuantitativas y cualitativas lo que motiva a los estudiantes a aplicar estas pruebas para ver en qué nivel de eficacia técnica se encuentran y así realizar comparaciones individuales y entre grupos.

Esta obra se caracteriza por el diseño de juegos simplificados , pre-deportivos , de pensamiento táctico los cuales se adaptan a las exigencias contemporáneas de la planificación de los juegos de conjunto con pelota, el orden pedagógico y metodológico que se encuentra en la distribución de la carga nos permite extrapolar los métodos a otras disciplinas deportivas lo que este libro se convierte en un manual práctico de consulta y de análisis que permite a los educadores físicos, entrenadores , preparadores físicos y demás personas interesadas en el tema lo que permitirá actualizar el conocimiento y ayudar a la formación de deportista de alto rendimiento.

Pedro Luis de La Paz Rodríguez

Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Miembro del Consejo Nacional y del Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba, autor de varios libros y artículos científicos más de 30 años en la formación de doctores y magísteres en toda Latinoamérica

INTRODUCCIÓN

Para el diseño de esta investigación se realizó una búsqueda bibliográfica en el contexto nacional son pocas las fuentes bibliográficas que encontramos como referentes teóricos para la orientación y preparación deportiva entre las más importantes que aportan a este trabajo son los libros escritos por 2000 Cuervo, J donde trasmite su experiencia como entrenador del equipo de microfútbol de la selección Colombia define la importancia del deporte a nivel de los barrios de Colombia y plasma en este libro un conjunto de ejercicios y sistemas de juego que aportan a la reflexión y análisis crítico del juego,

En el año 2013 el Profesor de UPTC de Tunja en su libro aporta un sistema de preparación física fundamentado en la velocidad y su transferencia a las diferentes jugadas de ataque.

En cuanto a publicación encontradas en revistas indexadas de alto impacto internacional en la tabla 1. Sintetizamos los siguientes artículos que sirvieron de antecedentes a esta investigación

Autor	Aporte
Arins. (2007)	Se destaca la importancia de la Intensidad de trabajo durante los entrenamientos colectivos de futbol sala profesional un estudio de caso. Revista brasilera de cine antropometría y desarrollo humano.
Debartoli. (2001)	utilización de coeficientes ofensivos para el análisis del rendimiento

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

	deportivo en el futbol sala. Revista española de motricidad
Alvarez. ()	Planificación y cuantificación del entrenamiento en una temporada regular del futbol sala.
Pauño. (2013)	análisis del contraataque del futsala de alto rendimiento.
Britom. (2013).	Influencia de variables contextualizadas para la organización de tránsito ataque –defensa en futbol sala de alto rendimiento. Tesis de maestría en entrenamiento de alto rendimiento. Universidad de Lisboa
Marin. (2015)	entrenamiento integrado futbol sala
Santana. (2014).	Análisis de juego de futbol sala acciones defensivas y contra- ataque. Revista brasileira pensar a practica gorania. Contra ataque en forma competitiva de ataque – defensa dinámica.
López. (2020)	sesión preparatoria orientada a mejorar las transiciones en etapa juvenil

Estos artículos aportan diferentes contenidos que permiten una sistematización de los procesos pedagógicos del futbol sala y desde diferentes puntos de vista se dan a conocer interesantes formas de preparación deportiva abordando una teoría muy cuantitativa más en función del rendimiento deportivo de los jugadores y no tanto en el análisis de los planes de entrenamiento y el conocimiento de los entrenadores. Es por ello que el siguiente

trabajo representa la sistematización de experiencias vividas en la forma que se relaciona la teoría- practica en una metodología del entrenamiento deportivo con algunas particularidades del desarrollo de la complejidad de la aplicabilidad y de entendimiento de la utilización de temáticas como los principios del entrenamiento, los métodos, el sistema de preparación del deportista y principalmente de la utilización de la preparación deportiva

son varias las investigaciones que sean realizado con relación a esta temática entre las más importantes mencionamos las siguientes:

Verdú. (2016). Destacan aspectos importantes como “que el fútbol sala es un deporte donde los jugadores requieren una excelente capacidad para realizar acciones como sprint y carrera su máxima, así como una adecuada capacidad de recuperación durante las acciones de baja intensidad(caminar y trote) sobre un período prolongado de tiempo”.

Barbero. (2008). Destaca los indicadores fisiológicos que nos sirven para controlar y monitorear los elementos del estímulo interno y externo que influyen en la planificación y control de los métodos de trabajo.

La novedad científica de este libro de investigación se define por el diseño juegos de diferentes características variables, invariables y competitivos, simplificados, predeportivos, de pensamiento táctico, problémicos y competitivos los cuales se adaptan a las exigencias contemporáneas de la preparación deportiva.

Al realizar la búsqueda bibliográfica se encuentran autores como (Medina, Salillas, Marqueta, (2002), Barbero. (2008), Medina. (2001), Pascual. (2016). En sus artículos de investigación publicados en revistas de alto impacto internacional dan a conocer de forma general cuales son los conceptos y principios fundamentales que se deben tener en cuenta para controlar los niveles de intensidad en los ejercicios pero no dan a conocer como estos se relacionan con las tareas y las funciones que se deben cumplir dentro de las acciones de juego faltaría realizar un poco más de integralidad de relación entre la preparación y el beneficio deportivo así como la capacidad técnica de realizar los movimiento del juego .

El fútbol sala es definido como un juego de jugadas reducidas de cooperación - oposición de características acíclicas e intermitentes.

En palabras de Bangsbo. (1991). este juego se caracteriza por las diferencias individuales que ejercen los deportistas según su función dentro de la cancha, (portero, poste, aleros, delanteros) y de las funciones que se cumplen según modelo de juego acordado con el entrenador

Al estudiar los libros y artículos y mirar los problemas teóricos podemos decir que son pocas las publicaciones de los últimos años, que se han difundido con relación a esta temática, ya que estas variables hacen que se convierta en un estudio exploratorio, para encontrar contradicciones teóricas es necesario abordarlo desde las palabras y temáticas claves por ejemplo con relación al tema de planificación hay una discusión y contradicciones con relación a cómo debe planificar en los deportes de conjunto especialmente en el fútbol sala que es de características explosivas.

Son varias las discusiones sobre el tema y gran variedad de conceptos los que se utilizan en la literatura especializada los más recomendados son las siguientes planificaciones, periodización y programación, aunque parecieran ser diferentes el objetivo es el mismo y es el de construir un documento que guíe los objetivos y que utilice la lógica de las metodologías dentro de los procesos de entrenamiento.

Planificación: "Planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar los objetivos previamente definidos." Vasconcelos. (2005).

Objetivos de la Investigación.

- Diseñar una metodología Integral de entrenamiento en el futbol sala.
- Diagnosticar a través de la técnica de semáforo el entendimiento de las fases que componen la preparación deportiva.
- Emplear juegos de entrenamiento integral con finalización

CAPITULO I.

PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL SALA

Se realizó una amplia revisión bibliográfica para describir las diferentes tendencias pedagógicas del entrenamiento deportivo estudiando diferentes contextos internacionales y nacionales algunos aportes de estos trabajos son los siguientes:

el punto de vista del entrenador deportivo, Ramos. (2016) en su investigación redactaron la formación académica de los entrenadores suramericanos. En este estudio se caracterizan de forma descriptiva y porcentual el nivel académico que tienen los entrenadores en suramericana.

Gómez. (2014) describe el entrenamiento deportivo en el siglo XXI donde destacamos ideas principales como:

El crecimiento debe respetarse las posibilidades y limitaciones de sus características biológicas, psicológicas, motrices y sociales y a partir de este diagnóstico diseñar los programas de entrenamiento.

Otra de las temáticas importantes son los métodos de entrenamiento en un procedimiento de unificación e interconexión, agrupando direcciones condicionales y determinantes a través de las características continuas y discontinuas.

En sus colecciones de libros vincula el entrenamiento deportivo con el conocimiento científico y relaciona con ejemplos claros y precisos de como el entrenador debe utilizar la metodología de investigación como un soporte importante de pensamiento diferente, de análisis crítico y de cómo obtener nuevo conocimiento para ganar.

García. (1996) Conceptualizan el entrenamiento deportivo como el conjunto de estrategias que se elabora para alcanzar los máximos rendimientos deportivos diferenciando preparación deportiva, medios, métodos y forma deportiva.

El libro aborda un contexto internacional un contenido de metodología del entrenamiento deportivo abordando las tareas que se producen durante el entrenamiento, el enfoque sistémico , la adaptación, la fatiga , recuperación , carga

de entrenamiento , forma deportiva los principios biológicos y pedagógicos como la mejora de la capacidad motriz y el entrenamiento de capacidades condicionales y coordinativas así como la técnica deportiva , abordando conceptos, clasificaciones , ejemplos de investigaciones y formas de dirigir pedagógicamente el entrenamiento deportivo sin duda alguna es un referente conceptual el cual nos sirve de referencia para sustentar la teoría de nuestro objeto de estudio

Andreas. (2005). Este autor define el “entrenamiento deportivo se ha convertido en un elemento básico de la actividad vital que pertenece al estilo de vida de todas las generaciones”.

El concepto de metodología es muy polifacético y para su entendimiento debe abordarse desde la metateoría epistémica y científica lo que nos permitirá realizar los diseños de intervención pedagógica a través del análisis de la multivariedad de conceptos que pudiéremos unir a través de la didáctica , la correcta utilización de los principios pedagógicos , biológicos , los contenidos de la preparación deportiva y los métodos de entrenamiento utilizados dentro de micro estructuras de planificación.

El gran impacto de los adelantos tecnológicos a lo largo de la historia fueron varias las escuelas que han fundamentado el entrenamiento deportivo para iniciar , formar , fundamentar y perfeccionar el rendimiento de los deportistas pero fueron los rusos que a través de sus publicaciones lograron validar y patentar lo fundamentos del entrenamiento deportivo uno de sus grandes líderes como Matveev, (2001) quien escribió todo la teoría de la periodización del entrenamiento, modelo teórico que sirve como guía para orientar planes de entrenamiento y es la base teórica para las estructuras de planificación que se diseñan a partir de softwares lo que facilita la tarea del entrenador.

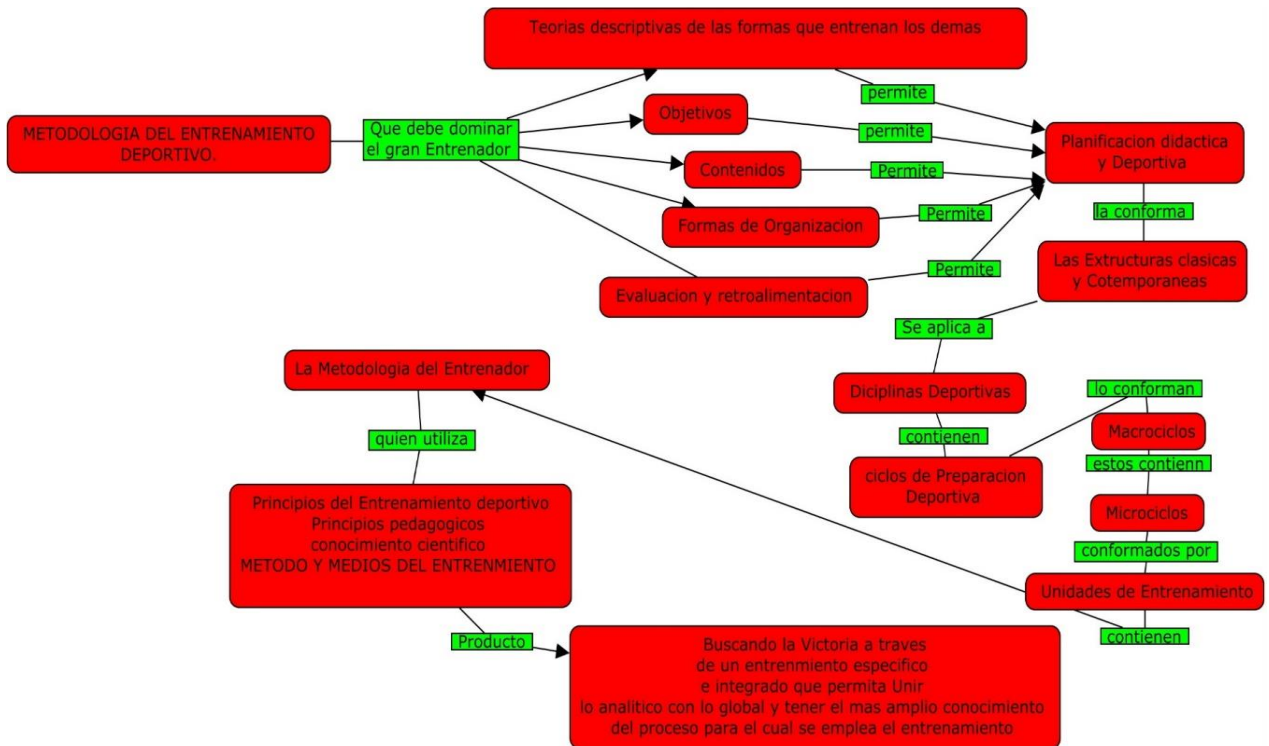
Bomba, (1993) Es otro de los autores internacionales que ha dado gran productividad sobre todo en la forma de organizar el entrenamiento de fuerza su teoría es de gran apoyo para guiar las diferentes rutinas que utilizan los centros de acondicionamiento físico como lo son los gimnasios.

Para entender de una forma diferente las metodologías que se aplican en el deporte y sus disciplinas deportivas o áreas del deporte es necesario tener un amplio conocimiento teórico y dominio conceptual de las temáticas que se transmiten a través de sesiones de entrenamiento en la práctica deportiva eso le da el conocimiento necesario al entrenador de saber cosas tan básicas como, por ejemplo:

- El deportista porque y como aumenta su rendimiento deportivo
- Cuales la relación que debe darse en el tiempo de trabajo a altas intensidades y los tiempos de recuperación
- Como dosificar y dirigir la recuperación dentro del método ya que de ello depende la súper compensación
- Como dosificar las cargas de una forma uniforme o multivariada
- Como realizar asignación de multi tareas a través de amplios volúmenes e intensidades moderadas.
- Como entender el funcionamiento del cuerpo humano del deportista y a través de diferentes indicadores aplicar los diferentes principios individualizados del entrenamiento
- Como analizar los diferentes principios del entrenamiento y su aplicabilidad a los procesos de entrenamiento deportivo
- Como utilizar escalas de valoración en los métodos del entrenamiento deportivo con el fin de controlar cada estímulo de carga que se aplique al entrenamiento.

Para tratar de explicar el desarrollo de estas preguntas paradigmáticas se hace necesario a través de los métodos teórico de investigación como el análisis y la síntesis conceptualizar de forma básica las temáticas principales de este escrito que serían tendencias, principios y métodos del entrenamiento deportivo aplicados a la preparación del deportista.

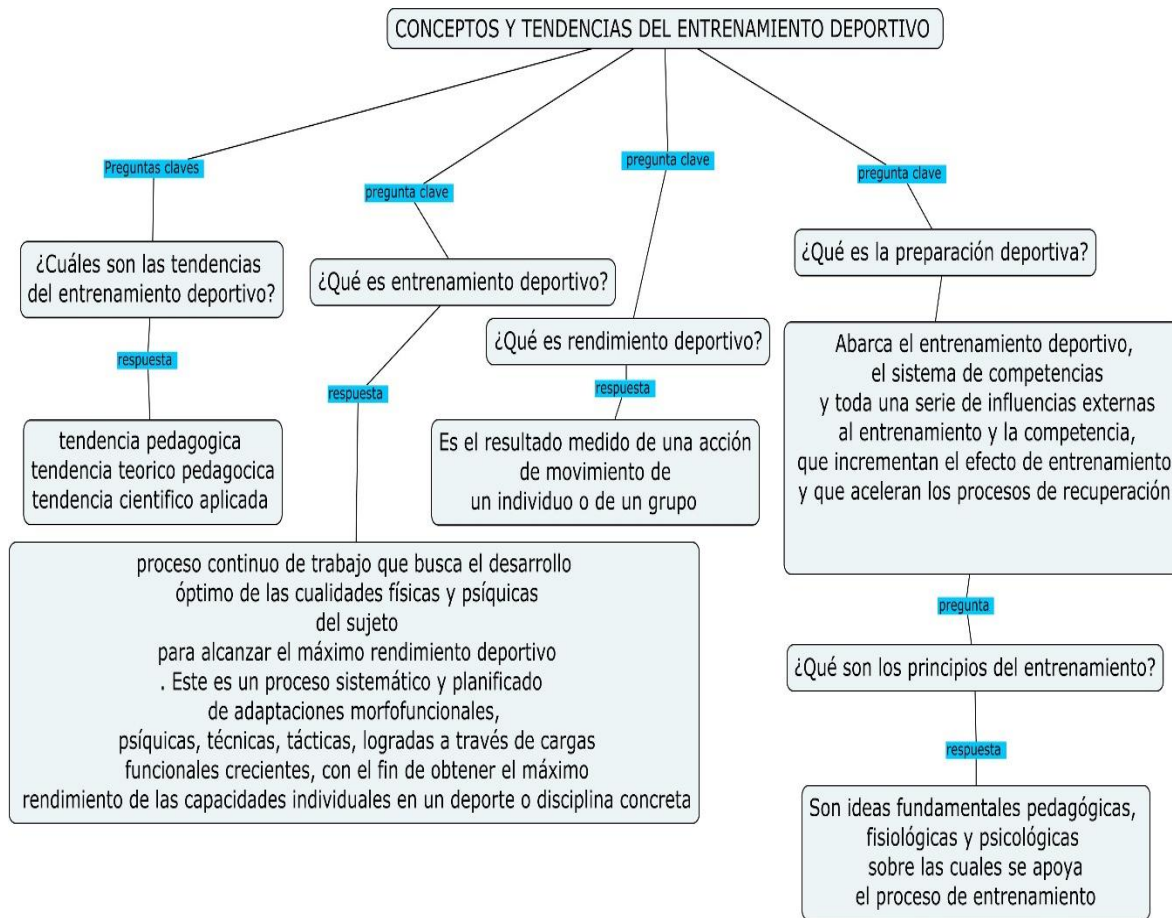
Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala



Mapa mental 1. Teoría del entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo y a sus funciones en el mapa mental podemos observar cómo se identifican palabras claves que permiten estudiar un concepto desde las tendencias, escuelas, metateorías, principios y métodos que nos permiten sincronizar y sintetizar las formas metodológicas de transmitir el estímulo de una forma inteligente y pensante.

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala



Mapa mental 2. Preparación deportiva y principios del entrenamiento deportivo.

Según Verjoshanky, (1990) Son varias las tendencias que rigen el entrenamiento deportivo pero las más importantes son la siguientes la tendencia Pedagógica que la define todo lo que tiene que ver con el conocimiento que tienen los entrenadores, los jugadores y como esta se relaciona con las experiencias en competiciones respondiendo de una manera sistemática y bien planificada a preguntas como

- ¿Qué hay que hacer?
- ¿Cómo hay que hacerlo?

Esta tendencia permite aplicar nuevos enfoques de preparación deportiva.

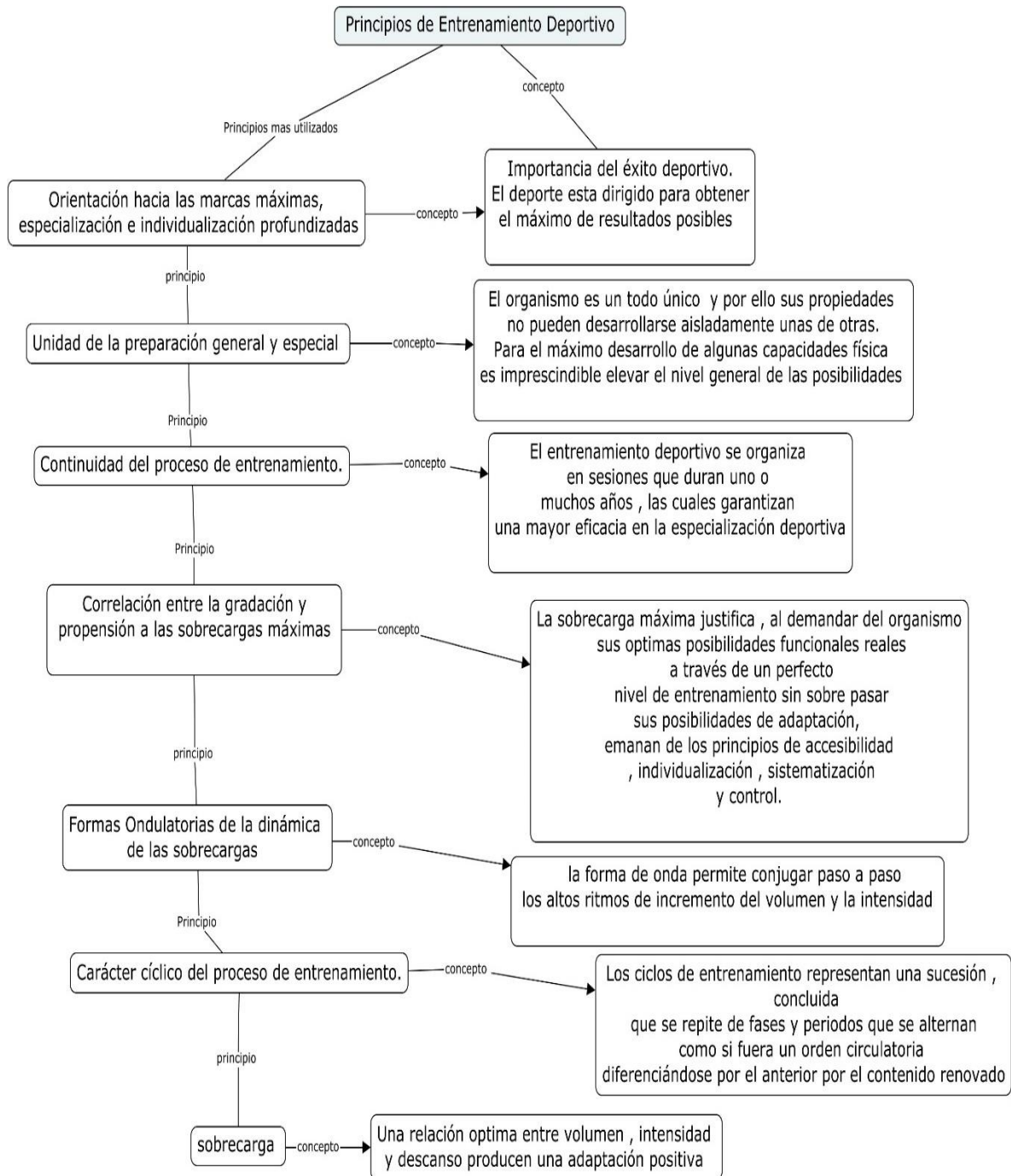
La tendencia teórico pedagógica es la que nos permite utilizar una gran variedad de fuentes bibliográfica como libros, artículos, videos y demás producciones científicas que nos permiten aclarar los problemas de la preparación provenientes sobre todo del aporte de la fisiología del deporte y otras ciencias aplicadas.

La tendencia científica aplicada determina la innovación y superación de resultados deportivos a través de factores, mecanismos, condiciones y los altos logros deportivos mediante toda la utilización de las ciencias aplicadas.

“El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo).

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

Mapa conceptual de los principios de entrenamiento



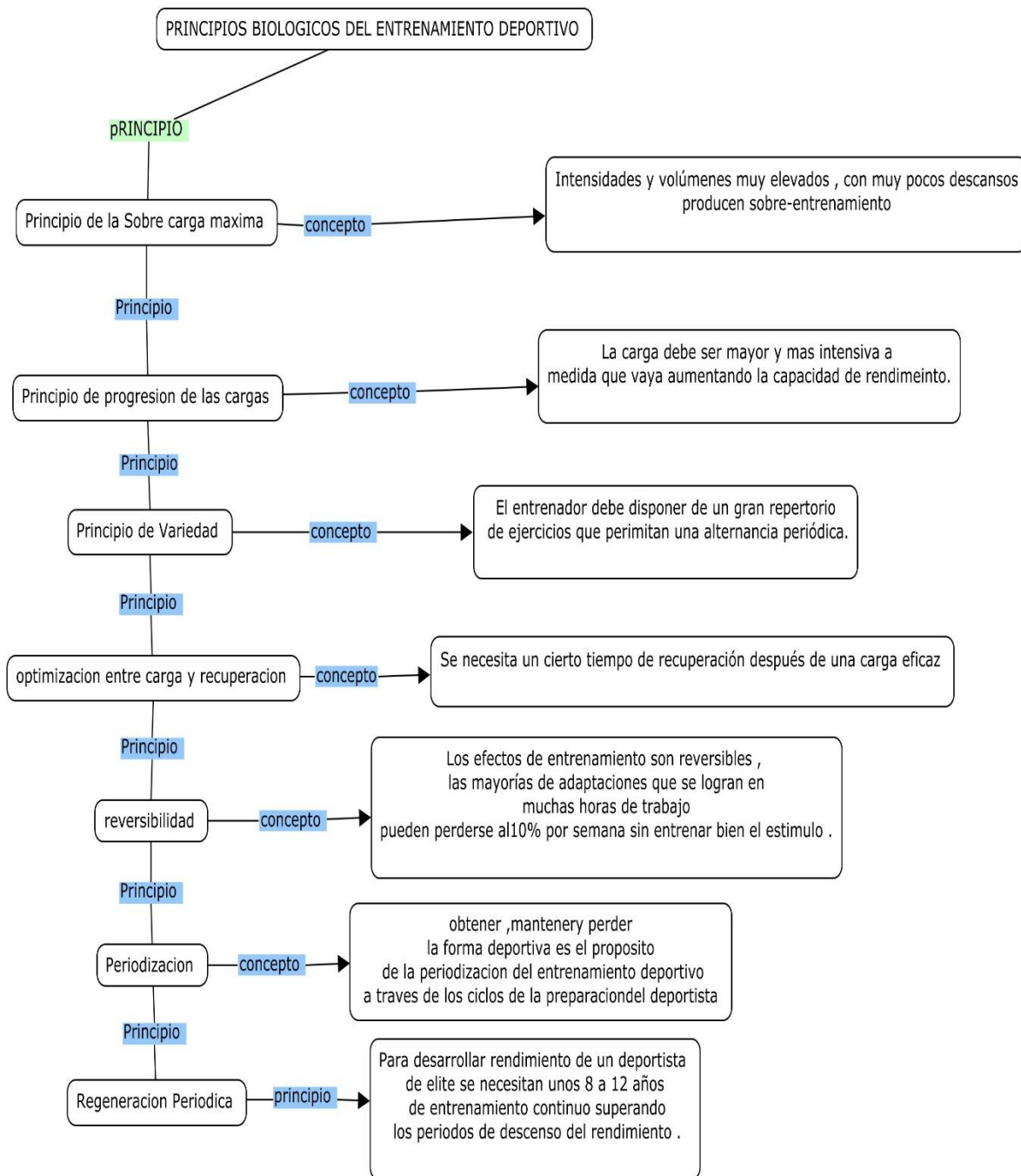
Mapa mental 3. principios básicos del entrenamiento deportivo.

Encontramos una representación resumida de los principios generales del entrenamiento deportivo los cuales aún en la actualidad utilizamos como normas para planificar, controlar y direccionar los procesos de entrenamiento deportivo a lo largo de la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento del deporte y sus disciplinas.

La hegemonía de las grandes potencias mundiales están demostradas a lo largo de la historia de los juegos olímpicos como resultados de sistemas deportivos profesionalizados y organizados a través de procesos donde se incluyen los desarrollos científicos , tecnológicos de comunicación y de inteligencia artificial así como el estudio biológico e integral de la formación del deportista olímpico , estudiando en un proceso de 10 años a través del talento deportivo se proyecta la obtención de la medalla olímpica como el máximo logro deportivo de un atleta.

la escuela soviética pionera en validar los principios del entrenamiento deportivo está condicionada por las regularidades del perfeccionamiento deportivo, como por las exigencias del sistema social de educación dentro de su metodología Combinan los medios de preparación general y la forma de su aplicación proponiendo una distribución estadística entre la preparación general que tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades físicas del organismo para ganar fuerza , resistencia y velocidad y la preparación específica cuyo propósito es el desarrollo de las habilidades coordinativas , motrices y técnicas específicas de la disciplina deportiva. Hay documentos muy importantes que encontramos en la búsqueda bibliográfica como son los módulos de la especialización del rendimiento deportivo del comité olímpico español estos aportan una conceptualización completa de los principios biológicos del entrenamiento deportivo las cuales nos sirven para adaptar a nuestro contexto a través de su adecuación podemos diseñar el siguiente cuadro sinóptico que nos permite sintetizar y analizar sus constructos:

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala



Mapa mental 4. Principio de entrenamiento

El entrenador contemporáneo debe tener un conocimiento amplio del funcionamiento biológico, fisiológico, bioquímico y emergentico del deportista

El mismo Forteza (1990) afirmaba que el deportista obtiene su energía en la medida que la gaste. Esto conlleva a que se debe tener un conocimiento profundo y amplio de los indicadores fisiológicos del funcionamiento del organismo estos mismos ayudaran a controlar la efectividad de la carga a través de los estímulos y analizar el cumplimiento de los propósitos de los componentes de la preparación del deportista y en qué sentido de dirección del entrenamiento deportivo se asigna el estímulo si es de preparación anaeróbica , mixta o aeróbica , tradicionalmente y aun valido se ha utilizado como uno de sus mecanismos más empíricos los valores de la frecuencia cardiaca y las relaciones de volúmenes e intensidades así como las magnitudes de las cargas que utilizamos en cada uno de los métodos.

Son varios los principios biológicos algunos los ejemplificamos en el anterior mapa conceptual estos principios determinan el nivel de forma deportiva la cual nos permite cuantificar indicadores de los procesos de formación de los deportista uno de los principios que nos ayuda a reflexionar sobre los objetivos del entrenamiento es el principio de la sobre carga de esfuerzos máximo ya que este mismo orienta las tareas del entrenador de cómo debe aplicarse el estímulo para obtener super compensación y también sub divide las escalas de aplicabilidad de los esfuerzos de la carga.

Por lo tanto, este principio se debe entender como una medida para afrontar una cierta monotonía en la carga debido a su uniformidad y así ayudar a aumentar el rendimiento, utilizando una gran creatividad que conlleve a la creación de nuevos métodos que ayuden a buscar el máximo de objetivos prefijados en las acciones de juego. El rendimiento deportivo exige de analizar los efectos del estímulo ya que la gran mayoría de los entrenadores son expertos en la aplicación de los métodos y medios en sus diferentes formas, pero desconocen los procesos de recuperación y es en esta misma donde se obtiene el rendimiento deportivo. Sabemos entrenar, pero no recuperar de una manera fisiológica para ello hay que tener en cuenta las teorías biológicas de la recuperación de la energía a través del funcionamiento

bioquímico y nutricional del deportista, la recuperación de las reservas de O₂ se da en 15 segundos lo cual se debe tener en cuenta en la tiempo de recuperación que se asigna en el método , lo mismo que la recuperación de los fosfágenos que se da a los 5 minutos , también este tiempo es utilizado para la recuperación de la deuda aláctica =2 ya la eliminación del ácido láctico se da después de los 90 minutos de entrenamiento lo mismo que el pago de la deuda aláctica y después del entrenamiento entre 12 y 48 horas se recupera la resíntesis del glucógeno muscular , el mismo tiempo 48 horas el glucógeno hepático y la síntesis de proteínas un máximo de 78 horas.

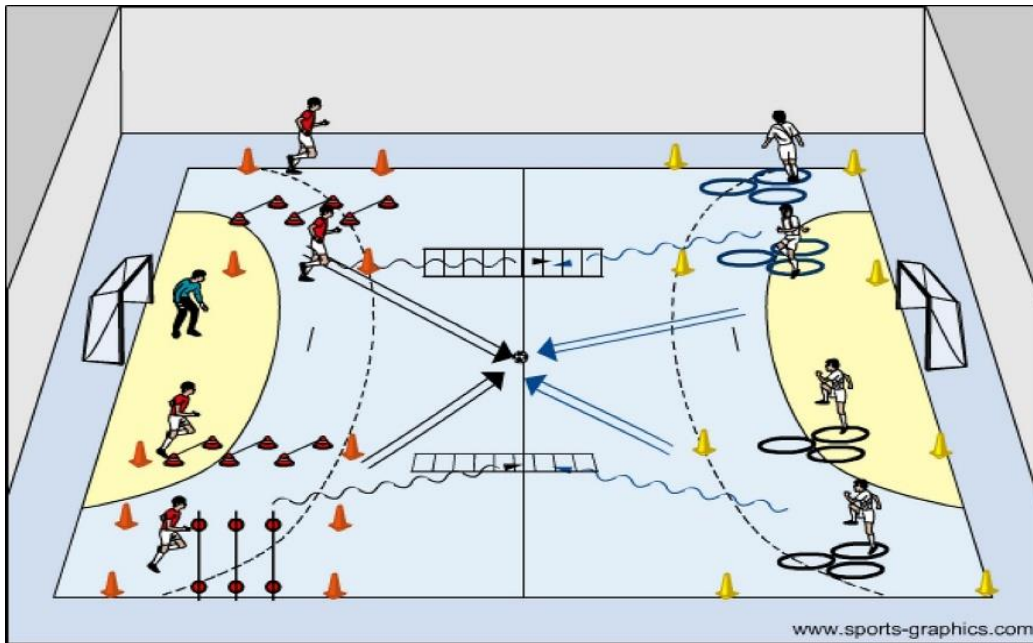
Estos tiempos deben tenerse en cuenta a la hora de interconectar las cargas de entrenamiento y por ende la selección de los contenidos y tipos de preparación deportiva que se utilizan para conformar los microciclos de entrenamiento atendiendo a los tiempos de adaptación y recuperación de los niveles gastados en los tiempos utilizados para el entrenamiento y los utilizados para la recuperación.

Son varias las teorías que se utilizan en la preparación deportiva del futbol sala en el contexto internacional es la escuela brasilera , la argentina y la española la que más aporta con libros , articulo que determinan la teorías actuales de la preparación deportiva apuntando a la utilización de un método integral que permita la preparación deportiva de elementos físicos principalmente de resistencia y velocidad , técnicos de pase y conducción y tácticos de contrataque y defensa con éxitos en el golpeo al balón con el propósito de conseguir gol.

La preparación deportiva la ejemplificamos a continuación mediante el diseño de juegos realizados por el software ensy sport grafic este sistema didáctico nos permite crear y diseñar ejercicios gráficos sobre el futbol sala algunos ejemplos para el método integral son los siguientes:

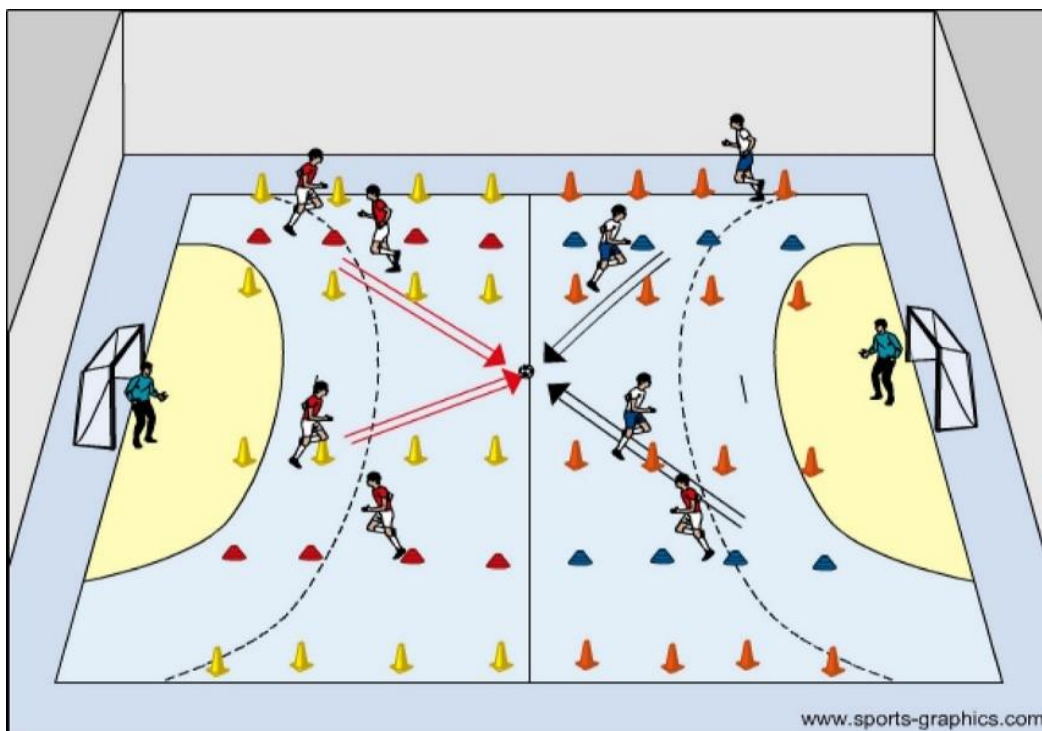
Juego 1. De preparación deportiva integral

Tarea: saltos, carreras y juego



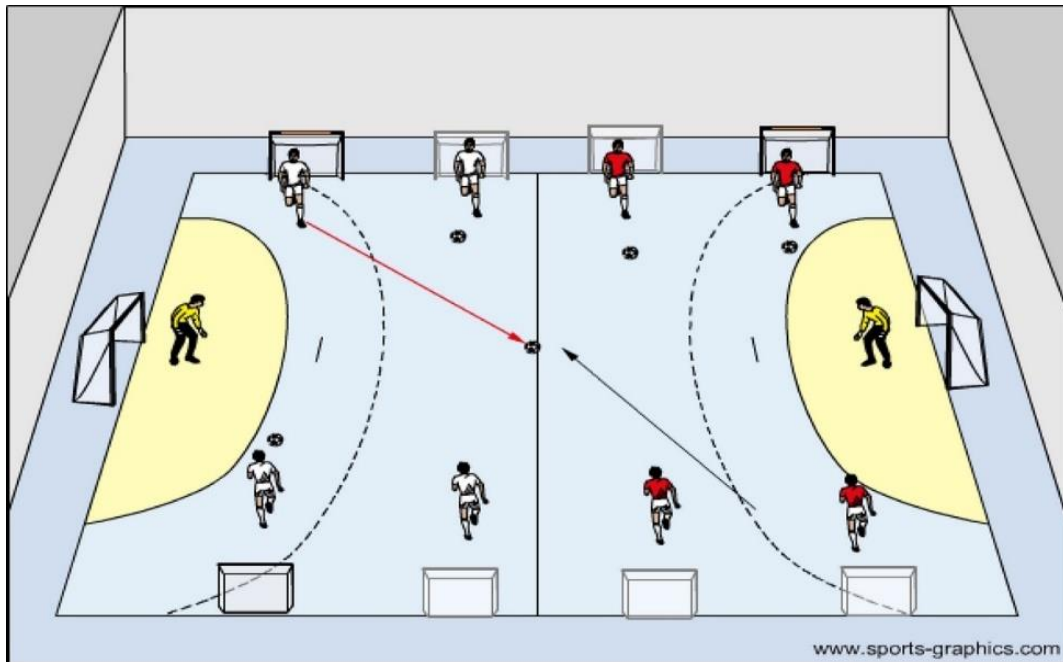
Juego 2.

Tarea: carreras y juegos simplificados



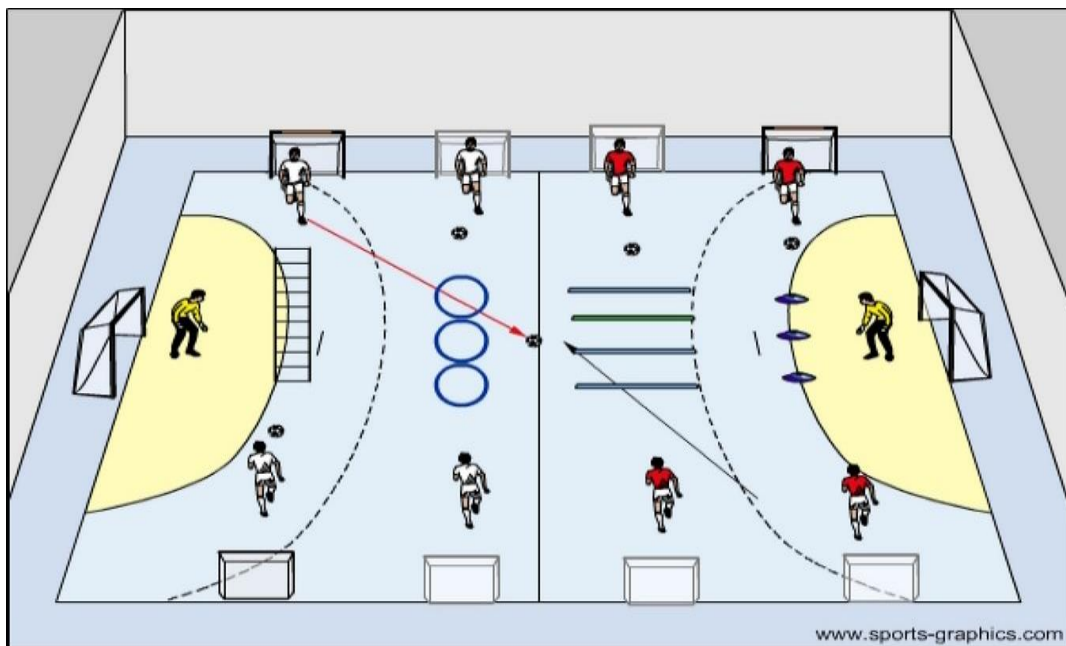
Juego 3.

Tarea: juego en múltiples canchas



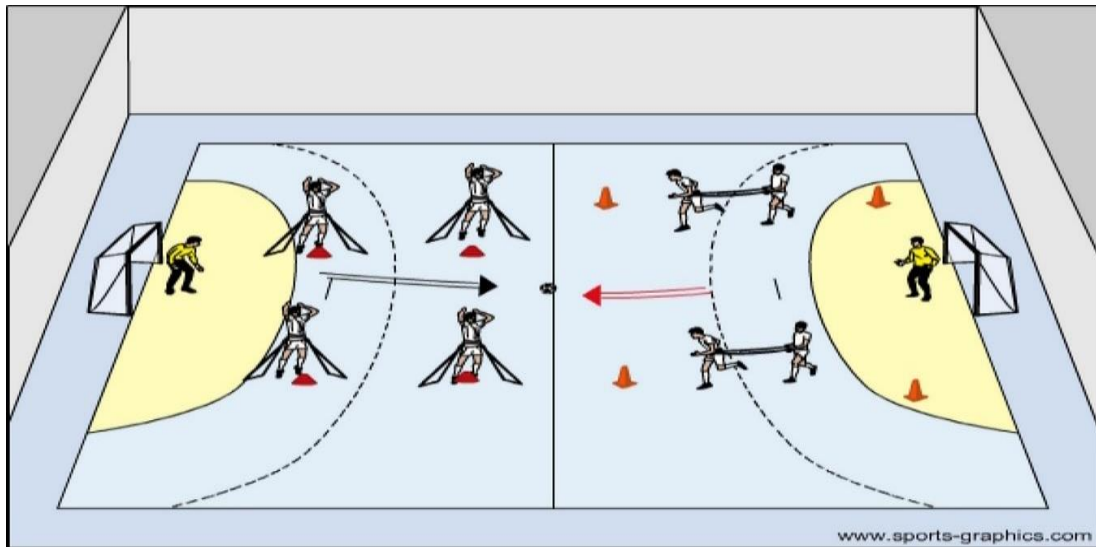
Juego 4.

Tarea: complejidad de los ejercicios de saltos y juegos



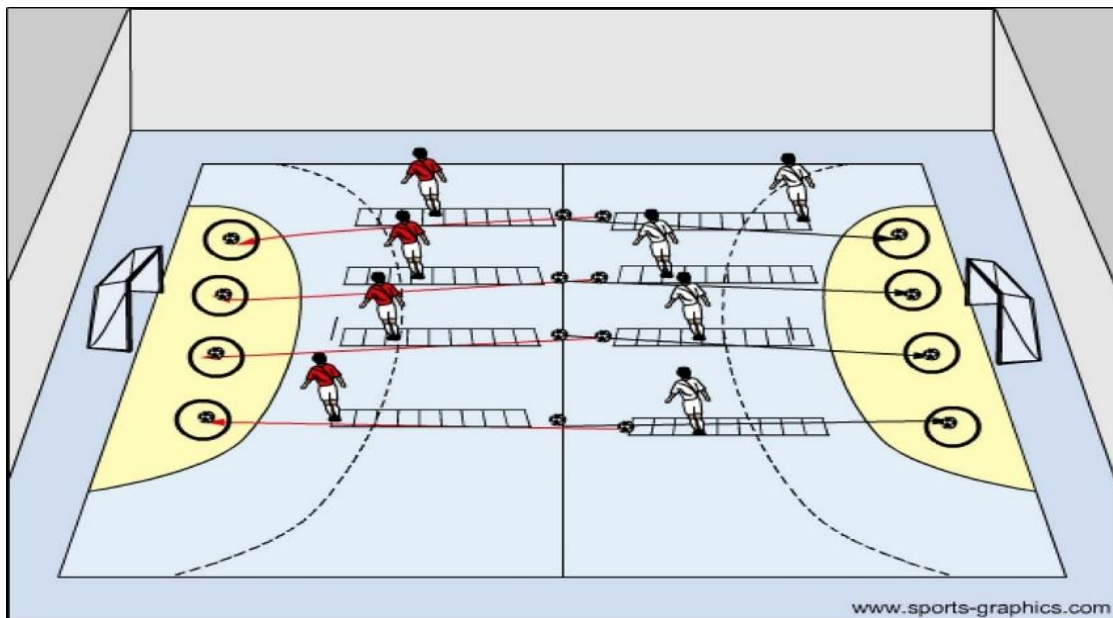
Juego 5.

Tarea: ejercicios de fuerza y trasferencias a fundamentos técnicos como golpeo del balón



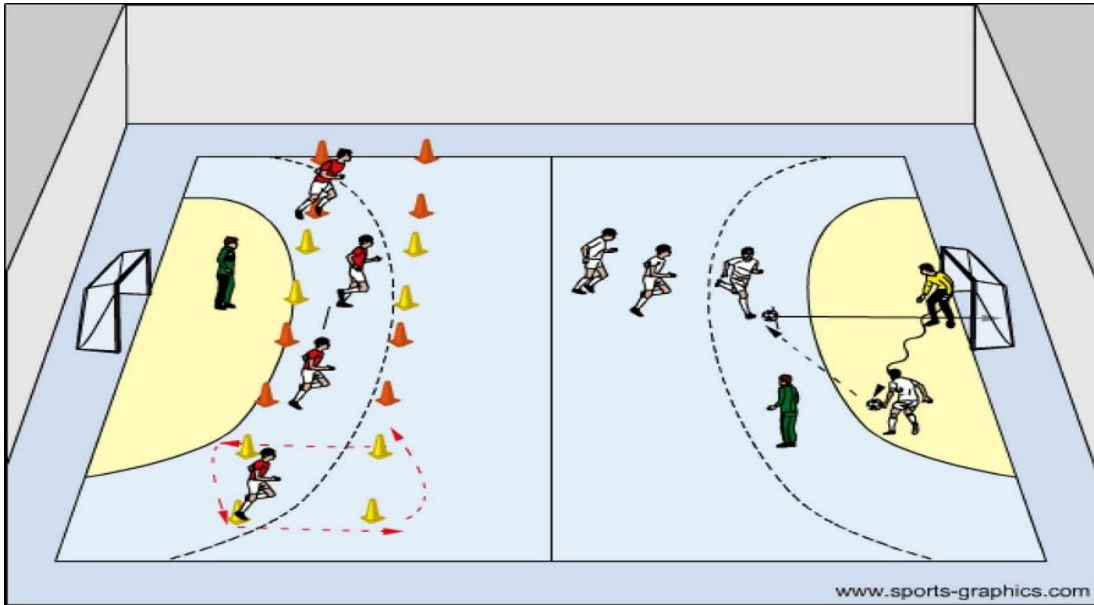
Juego 6.

Tarea: pliometría y táctica



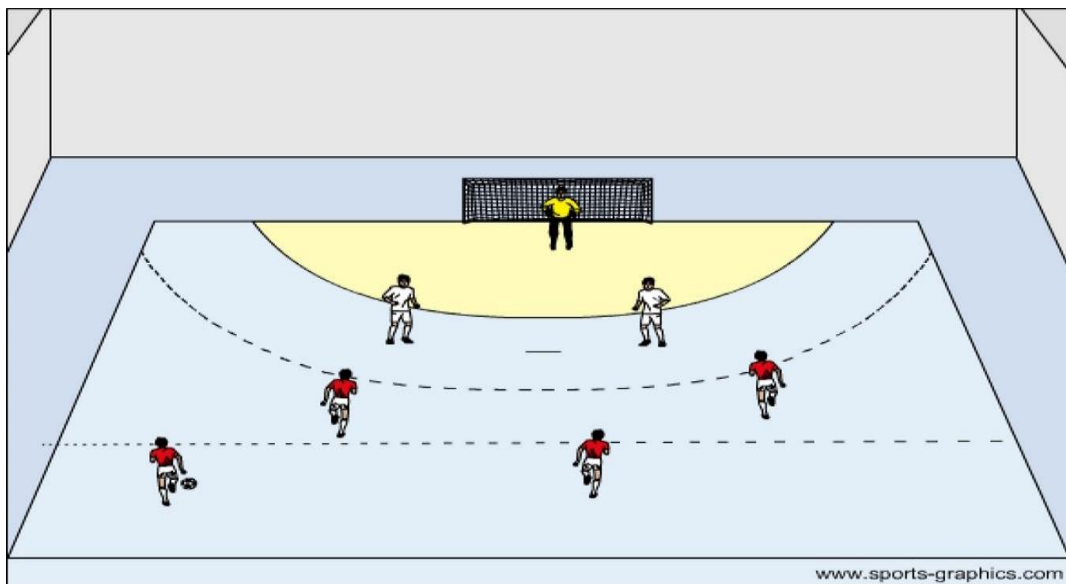
Juego 7.

Tarea: juego carreras y penales



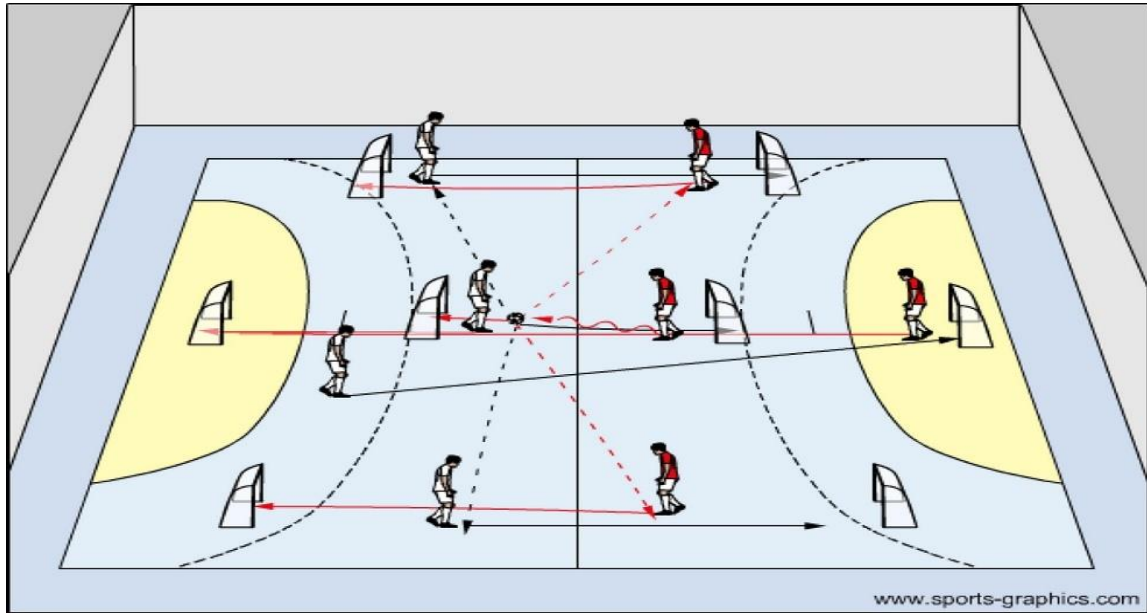
Juego 8.

Tareas específicas en sistemas tácticos de juegos



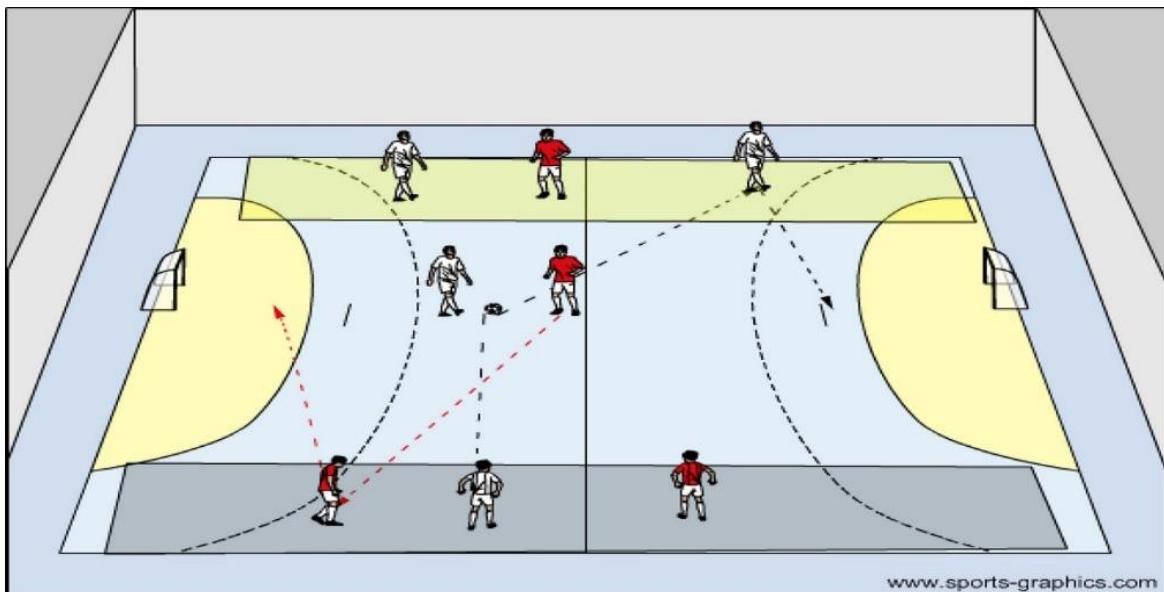
Juego 9.

Tarea : ejercicio 1 vs 1 en sistemas tacticos de juego con canchitas



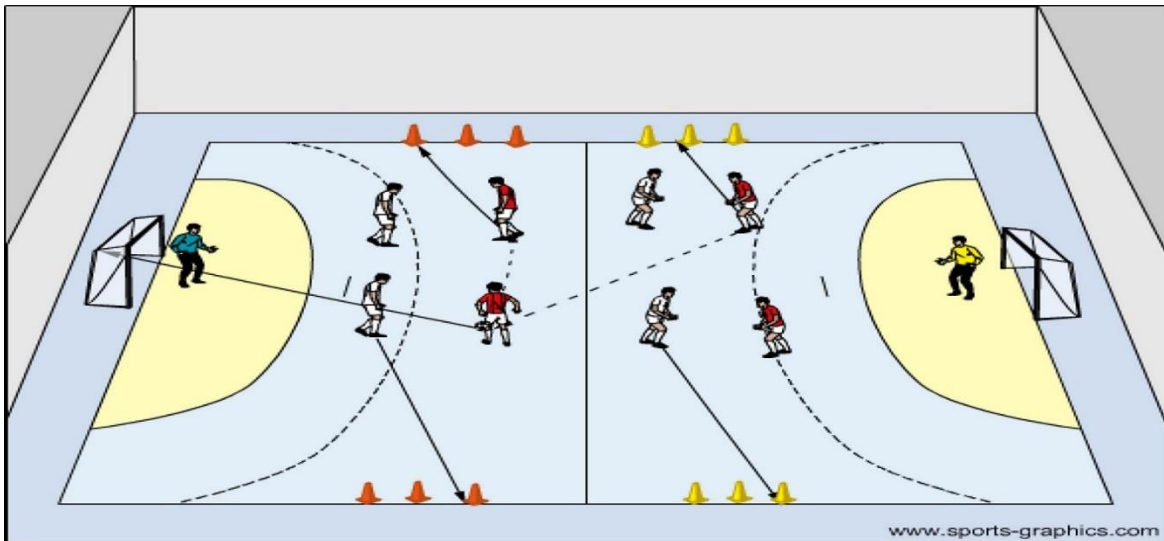
Juego 10

Tareas tácticas a través de cuadrados y rectángulos



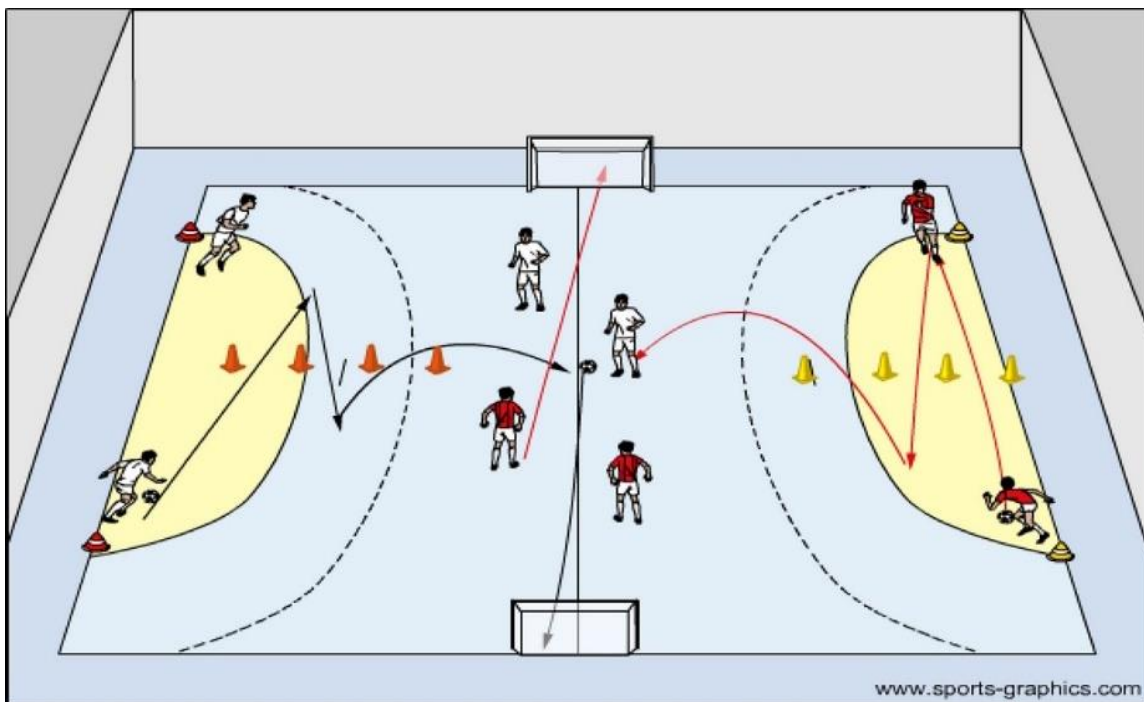
Juego 11.

Tarea pensamiento y toma de decisiones en juego predeportivo



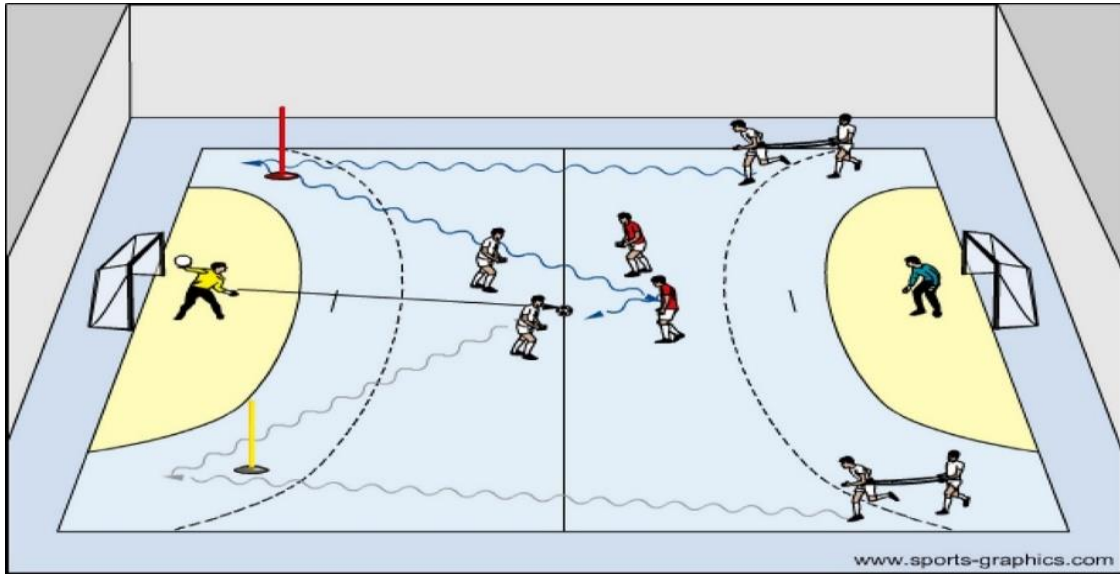
Juego 12.

Tarea: ejercicios de velocidad y enfrentamiento 2 vs 2



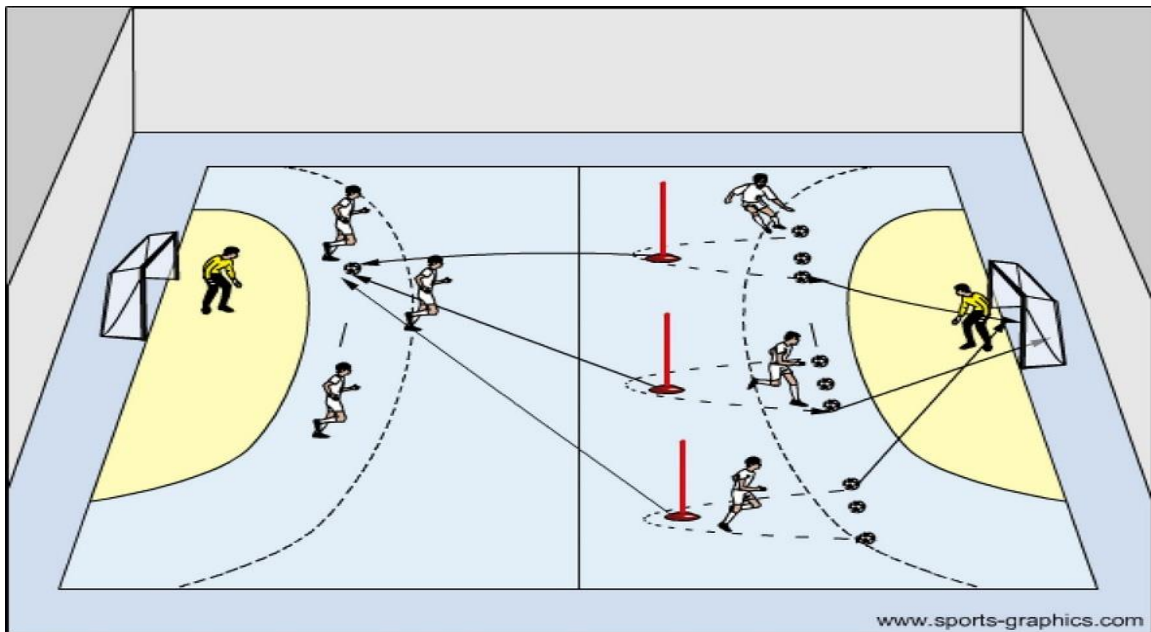
Juego 13.

Tarea ejercicios de fuerza rápida y competencias 2 vs 2



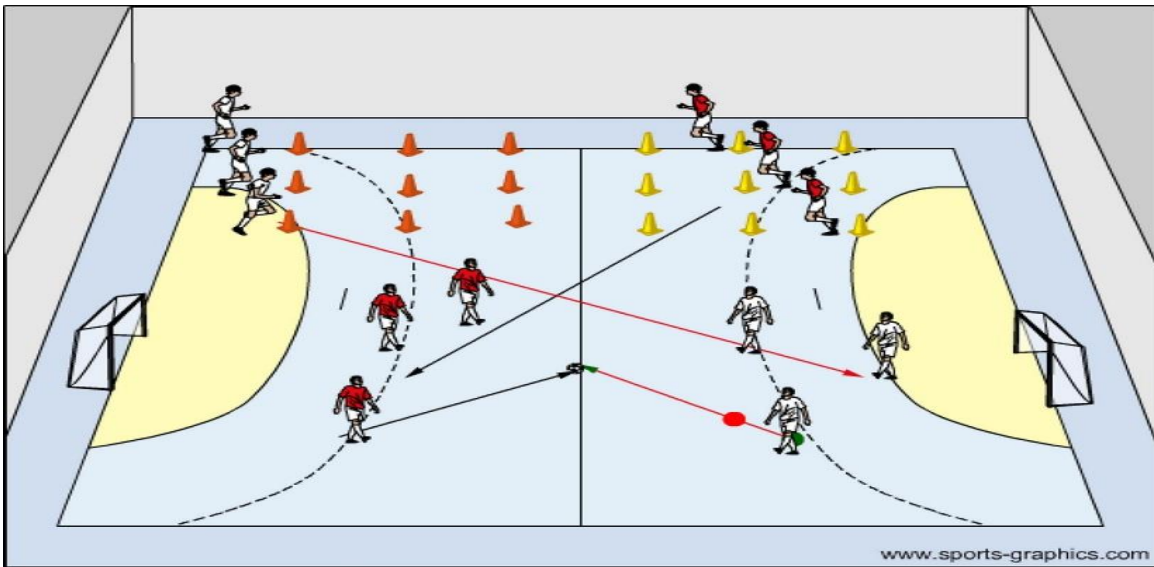
Juego 14.

Tarea velocidad y tiro a portería



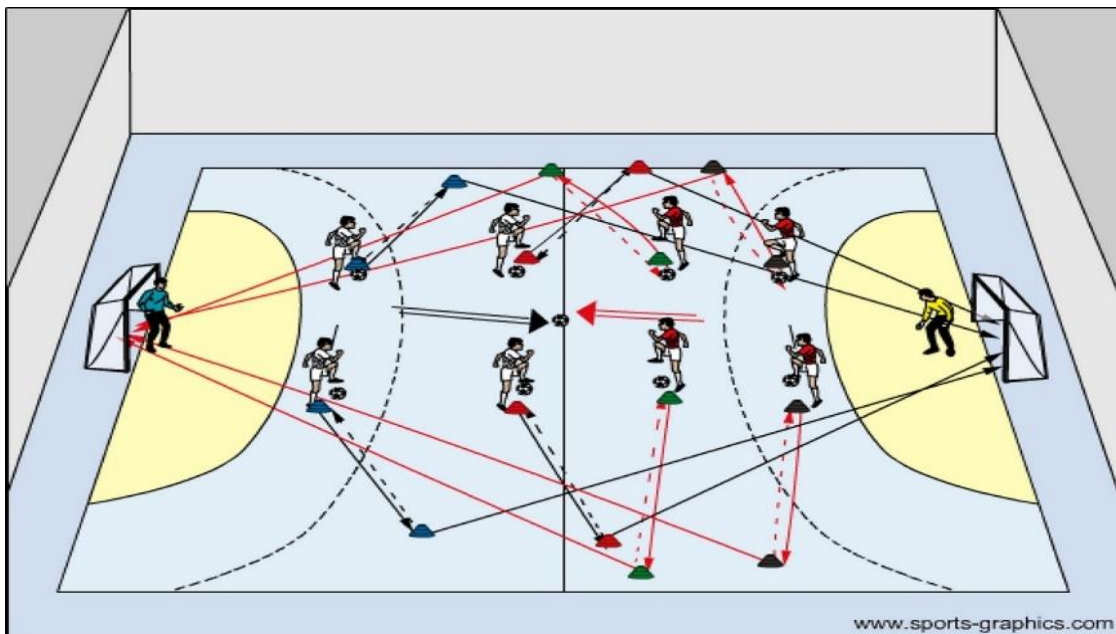
Juego 15

Tareas: velocidad y 3 vs 3



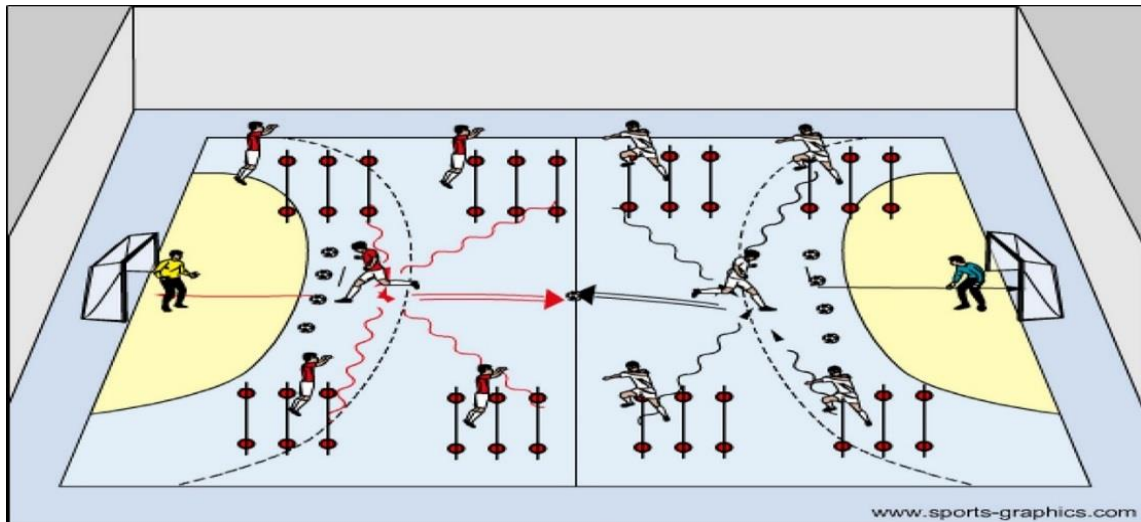
Juego 16

Tarea ejercicios coordinativos con finalización



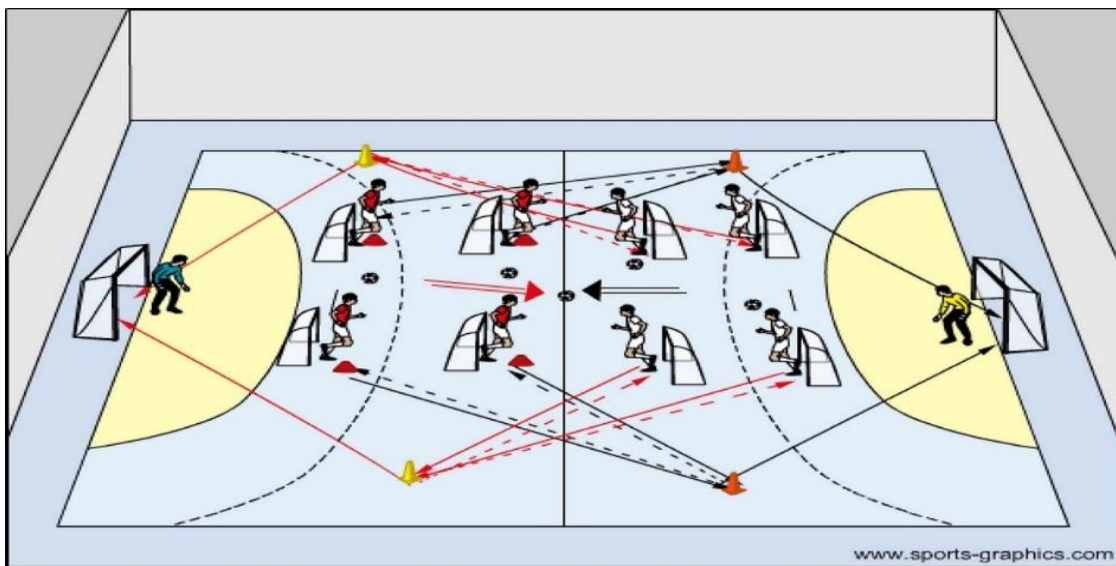
Juego 17.

Tarea: pliometría y golpeo del balón a portería



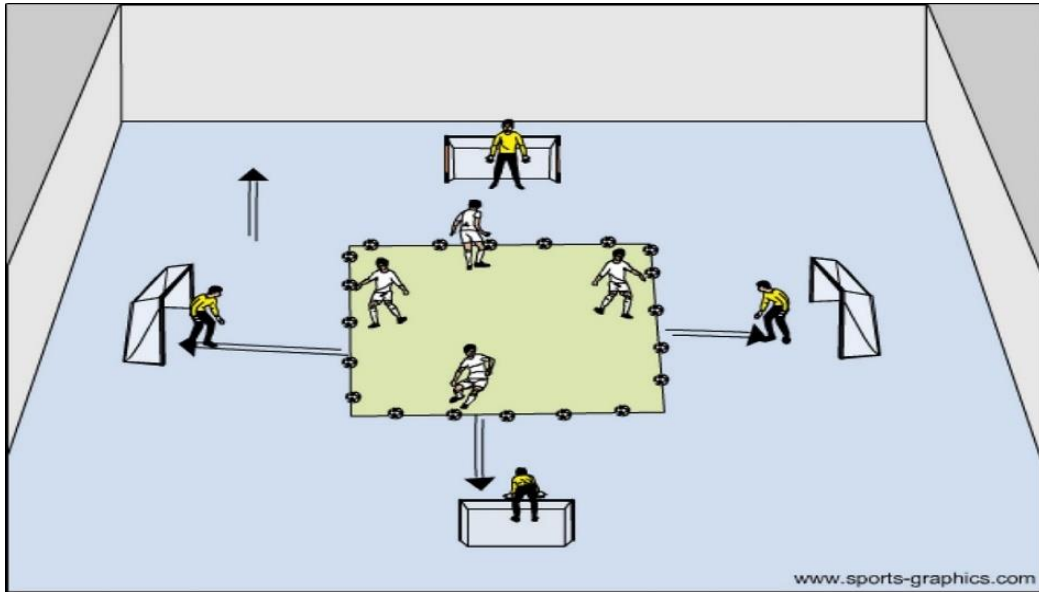
Juego 18

Tarea: diferentes tareas de ataque



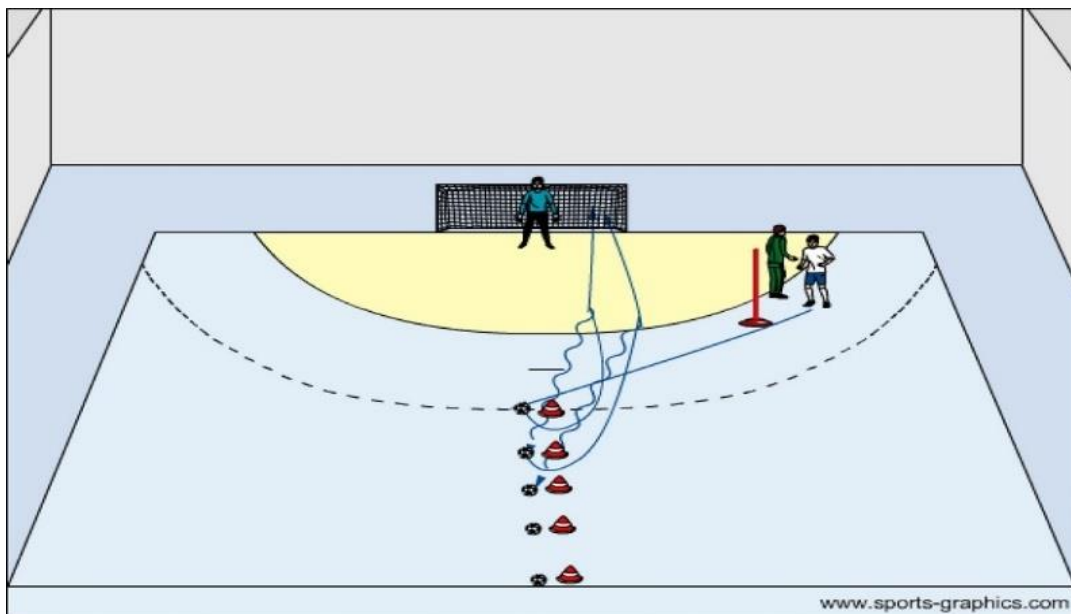
Juego 19.

Tarea: realizar tiro a portería en diferentes direcciones



Juego 20.

Tarea: resistencia anaeróbica y golpeo del balón



CAPITULO II

METODOLOGIA DE INVESTIGACION

Para el desarrollo de cada uno de los objetivos y tareas de esta investigación se tuvo en cuenta lo dibujado en el siguiente mapa mental :

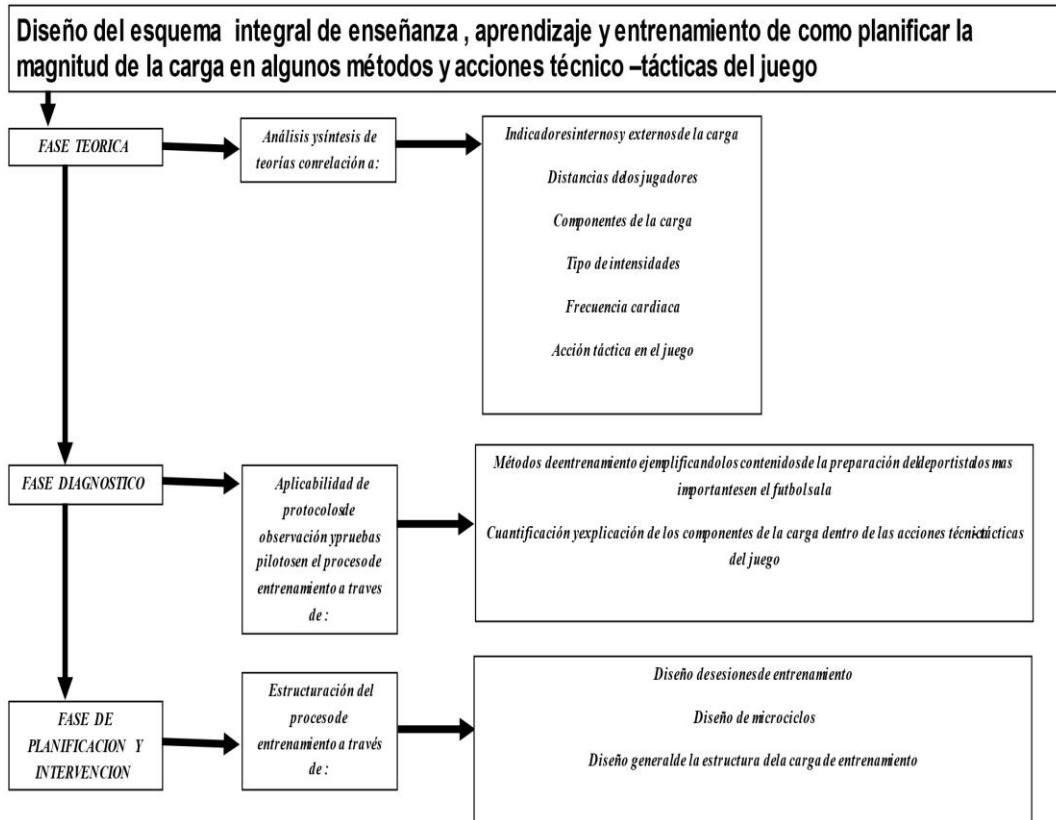


Figura 1. Fases metodológicas de la investigación

El mapa mental diseñado a través de criterios científicos en donde se tiene en cuenta las temáticas fisiológicas básicas del gasto energético para la realización de diferentes acciones de juego, favoreciendo la consolidación de la enseñanza y aprendizaje de las acciones integrales del juego

Se diseña a través de tres fases :

Fase uno donde encontramos toda la estructura teórica la fase dos donde damos a conocer los test y instrumentos de medición y la fase tres todo lo relacionado a la aplicación del programa de entrenamiento:

Al estudiar el juego y dentro de su preparación deportiva en el fútbol sala se seleccionó una de las temáticas más contemporáneas como lo es el método integral Para Sanz. (2013). “ el cual según estos autores se refiere al trabajo en conjunto de los factores de formación rendimiento (técnico, táctico , físico y psicológico) considerando el predominio que se pueda conceder a un factor sobre otro durante la sesión de entrenamiento y teniendo en cuenta que la finalidad será siempre el conocimiento y comprensión de la lógica interna del fútbol sala, para lo que emplearemos tareas basadas en las situaciones de juego que provoquen en el jugador la necesidad de pensar y ejecutar conforme a la realidad de juego , adquiriendo de esta forma habilidad específica para el mismo”.

Velasco. (2003) “La falta de fundamentos técnico-tácticos individuales y colectiva es una de las falencias con la que los jugadores llegan a la edad adulta, este autor propone que Basándose en el principio de adaptación el trabajo no solo ha de ir encaminado a dotar al jugador de una buena ejecución, sino también de una percepción adecuada de cada acción de juego y de la elección correcta de la ejecución”

Para el diagnóstico del presente estudio se utilizan diferentes métodos unos de la metodología de la investigación y otros del entrenamiento deportivo utilizando tareas de la investigación mixta fundamentados en la investigación cuantitativa con algunas características fundamentales de la investigación cualitativa por lo tanto un resumen de los métodos utilizados son los siguientes :

Entre los métodos que existen podemos una que está vinculada al nivel de conocimiento que se obtiene con su aplicación: teórico y empírico. Es importante resaltar que a lo largo de todo el proceso de investigación los métodos empíricos y teóricos del conocimiento están dialécticamente relacionados; como regla uno no se desarrolla ni existe sin el otro.

Métodos Empíricos. Los métodos empíricos son los que cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculados directamente a la práctica, en este mismo sentido la observación como método que “permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos en sus condiciones naturales a partir de objetivos previamente establecidos y utilizando medios científicos” hace parte de este proceso mediante el diseño y aplicación del protocolo de observación que permitan analizar unidades con relación a la organización de la planificación teniendo en cuenta las magnitudes de las cargas (intensidad, volumen, densidad) de entrenamiento aplicadas en las acciones técnico-tácticas del juego, que buscó analizar de manera integral y sistémica el desempeño individual y colectivo de los deportistas empleando la metodología observacional, lo que permitió un análisis detallado de las jugadas, así como la cuantificación de las mismas, lo anterior buscando analizar el desempeño deportivo de los jugadores.

Observación. Según Anguera, (1989); Grosser; Brüggeman, & Zintl, (1989). En el estudio observacional de campo como fundamentación en la elaboración de criterios sobre los diferentes aspectos que están integrados en la actividad deportiva, aunque evidentemente no se hace una ciencia exacta, se logra alcanzar una tendencia o aproximación sobre el aspecto que se está estudiando. Alamo mencionado por Moreno & Pino, (2000).

Encuesta. Por otra parte se encuentra que la *encuesta* “es indudablemente uno de los procedimientos investigativos más común y ampliamente utilizado en el campo educacional, psicológico y sociológico. Se utilizó una encuesta para analizar la opinión de profesores y estudiantes del curso de fútbol sala sobre el conocimiento que ellos tienen con las temáticas objeto de estudio como lo es la planificación de las cargas dentro de las acciones técnico-tácticas del juego.

Medición. En este mismo sentido se encuentra que la *medición* para Arroyo, (2004) es “Atribuir valores numéricos a una propiedad dada de determinado objeto mediante una operación de comparación cuyo resultado se determina mediante la utilización de canales sensoriales”, así, este método fue utilizado para el registro de

los indicadores cuantitativos respecto al diseño de la planificación y aplicación de la misma en pilotajes prácticos los que permitieron controlar el aprendizaje de la propuesta de investigación.

Instrumentos.

Diseño de los métodos con la sistematización de la carga

Esta herramienta la conforman 7 criterios, cada uno de ellos con sus respectivas categorías

Así mismo los deportistas citados fueron sometidos a tres sesiones de entrenamiento semanal en las que se incluyeron cargas técnico – tácticas variadas.

En este mismo orden de ideas la Encuesta Sistemática, es una herramienta que permitió identificar y analizar la capacidad de diseño y aplicación de una estructura de planificación orientada a la especificidad de la acción técnico-táctica del juego.

La observación sistemática permitió caracterizar el desarrollo de las acciones de juego de una forma integral y novedosa atendiendo a contenidos fisiológicos, yecticos, tácticos, físicos pero sobre todo metodológicos atendiendo a una metodología mixta de desarrollo del trabajo.

Fase Numero III diseño de la planificación e intervención.

El proceso de diseño de la propuesta metodológica de planificación tuvo varios momentos los cuales se enumeran, se resumen y se explican a continuación:

1. Selección del material de estudio a través del análisis de las situaciones más importantes del juego.
2. Diseño de métodos y medios de acuerdo a estos contenidos
3. Elaboración de las sesiones de entrenamiento
4. Conformación de los microciclos
5. Explicación de la estructura de planificación

Es en la sesión de entrenamiento (clase) donde se validó la relación pedagógica de la metodología para lo cual a continuación ejemplificaremos algunos de los métodos y medios integrales utilizados en este proceso de formación

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

Desde mi óptica los 3 mejores métodos integrales utilizados en la intervención son los siguientes:

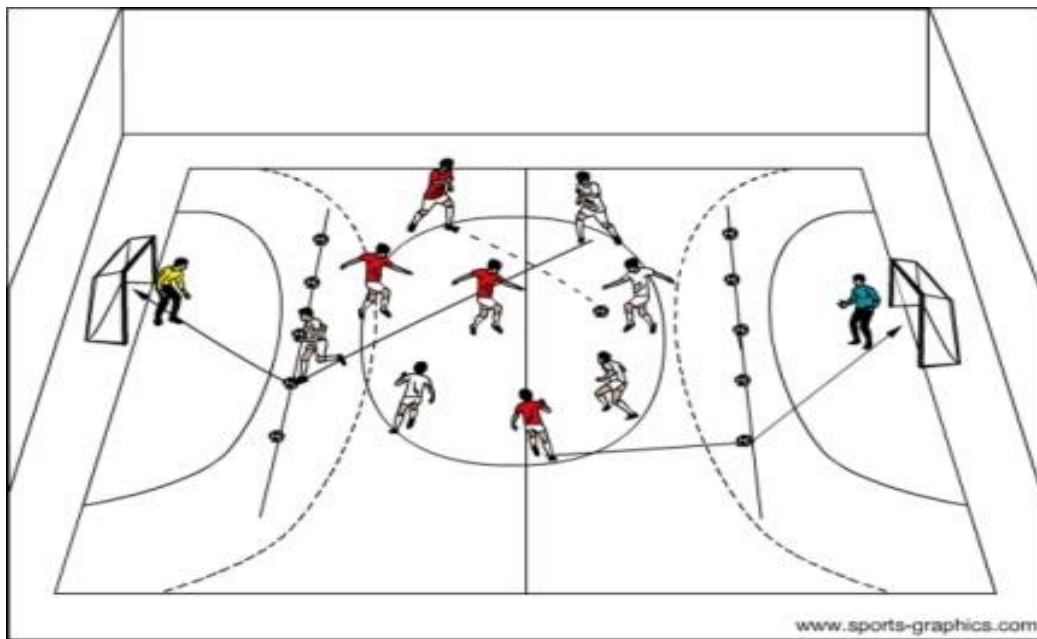
Método 1.

Nombre: los rondós

Propósito: entrenamiento integral del tránsito de defensa a ataque a través de la funcionalidad energética del jugador objeto de estudio. (Figuras con variantes y secuencia metodológica dentro de la sesión de entrenamiento)

Rondo número 1.

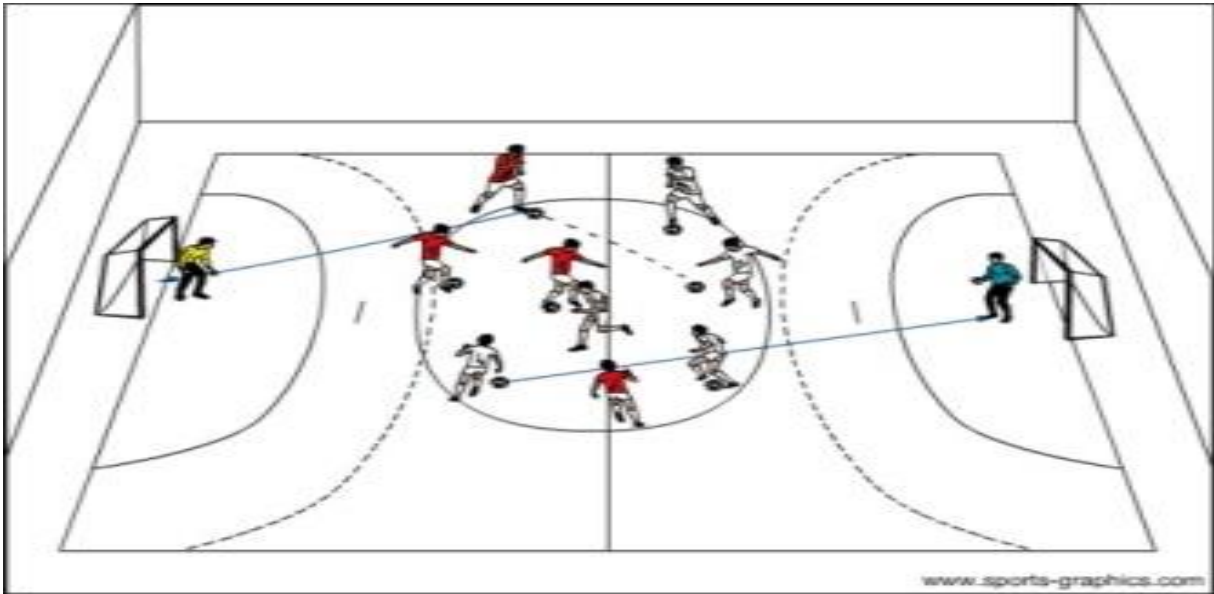
Tarea: recuperar el balón y realizar tiro a portería con frecuencia



Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

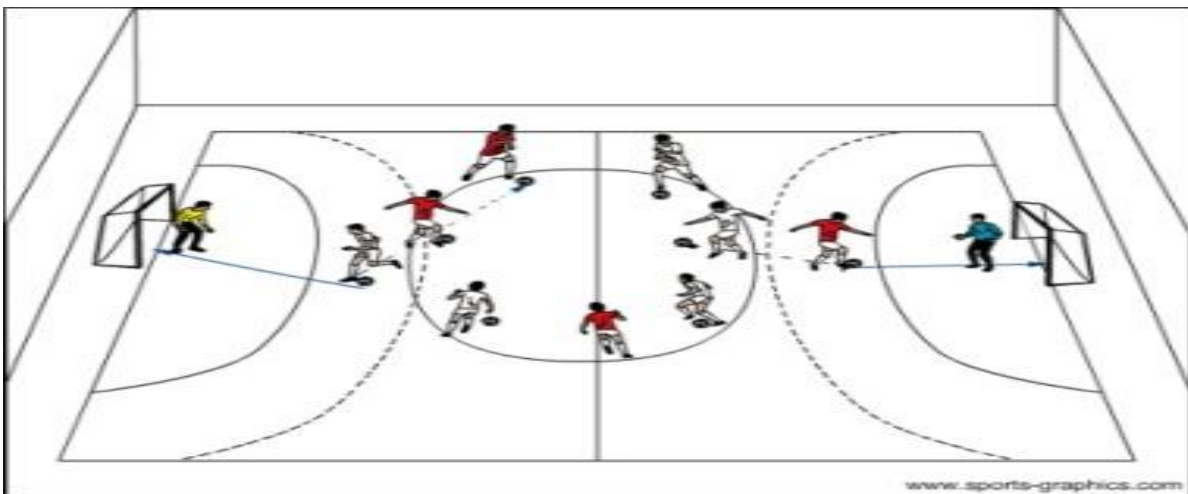
Rondo 2.

Tarea recuperar el balón y marcar gol en la portería contraria



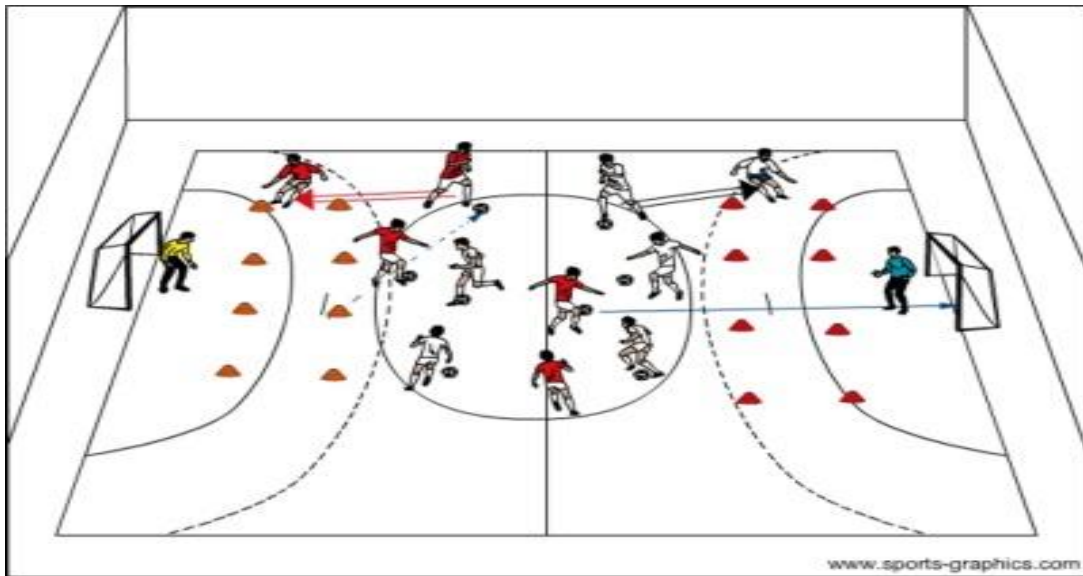
Rondo 3.

Tarea : realizar repeticiones de tiro a portería y recuperar el balo



Rondo 4.

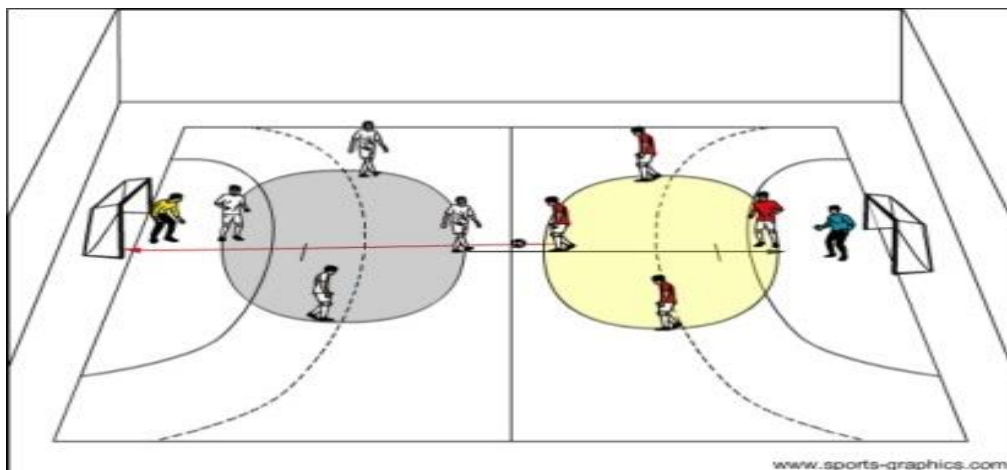
Tarea: aplicación de resistencia anaeróbica láctica con jugadas de finalización



Rondo 5.

Tarea :

Juego manteniendo la figura de rondon



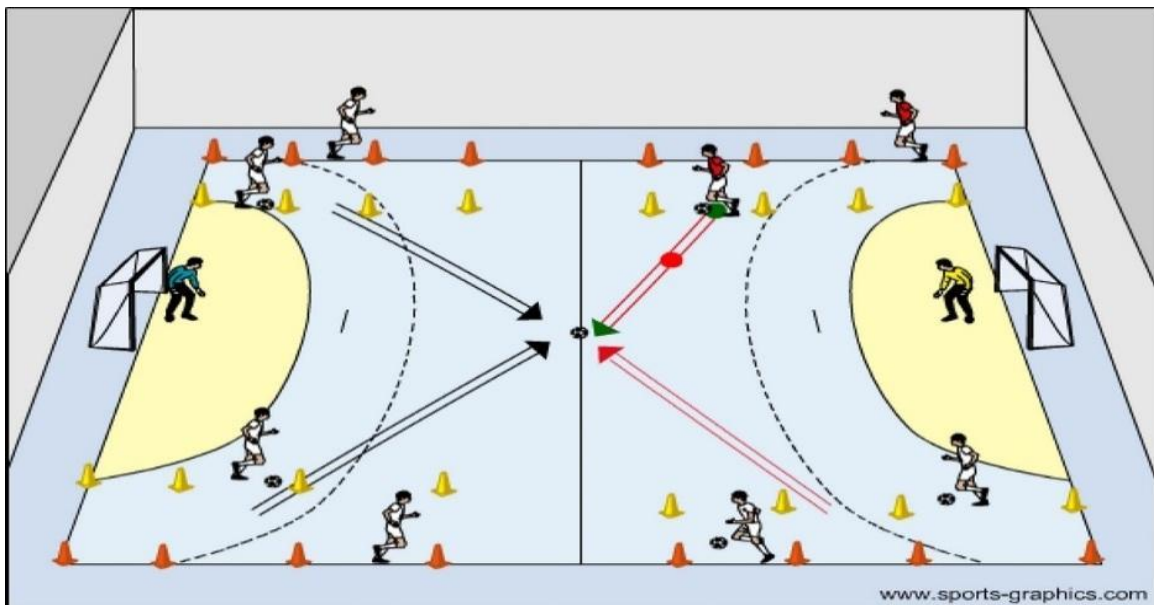
Método 2.

Nombre: Entrenamiento de la resistencia mixta

Propósito: desarrollar el tránsito de defensa – ataque a través de las exigencias de la intensidad y la integralidad a la acción táctica de juego.

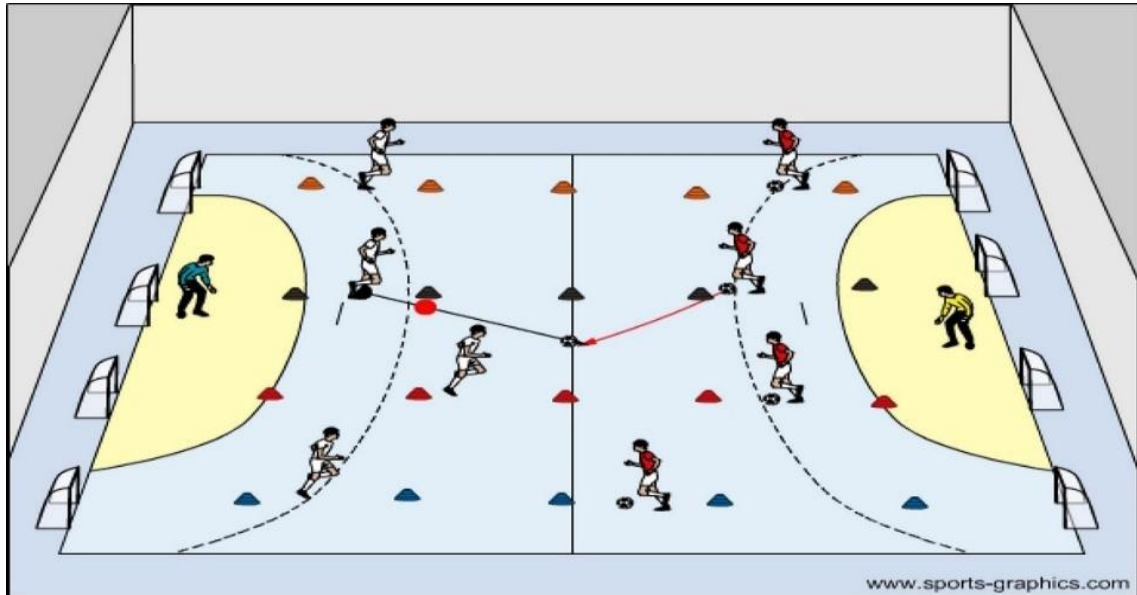
Juego de resistencia 1.

Tarea realizar ejercicios analíticos a máxima intensidad y finalizar con acciones simplificadas de juego que produzcan constantemente el gol



Ejercicio 2.

Tarea: realizar movimientos explosivos y juego de 1 vs 1 y otras variantes



METODO 3.

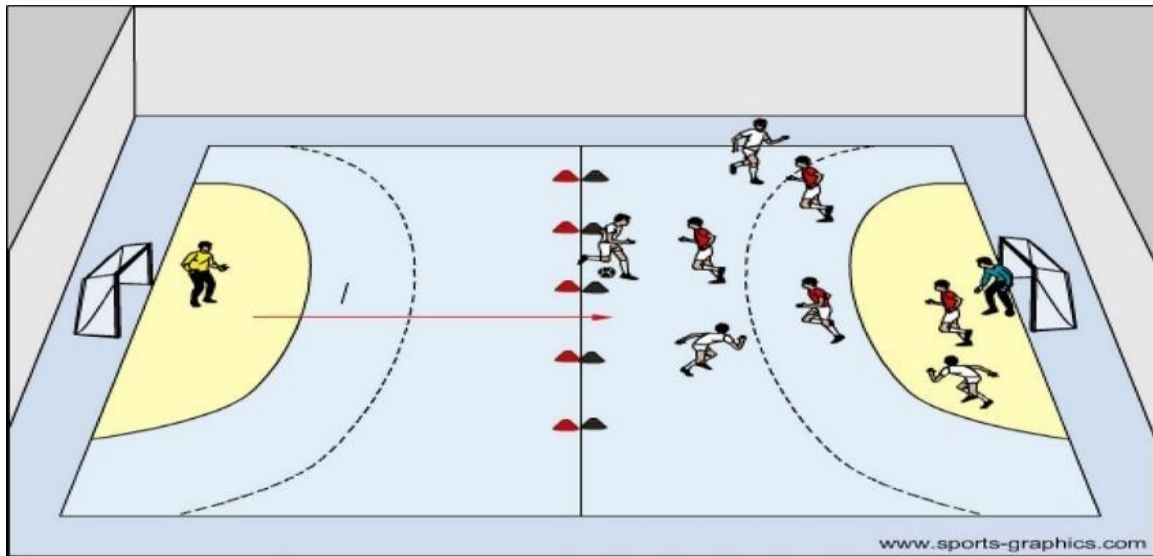
Nombre del juego: Pasar al campo contrario

Objetivo:

Lograr el desarrollo del tránsito de defensa – ataque a través de diferentes formas jugadas.

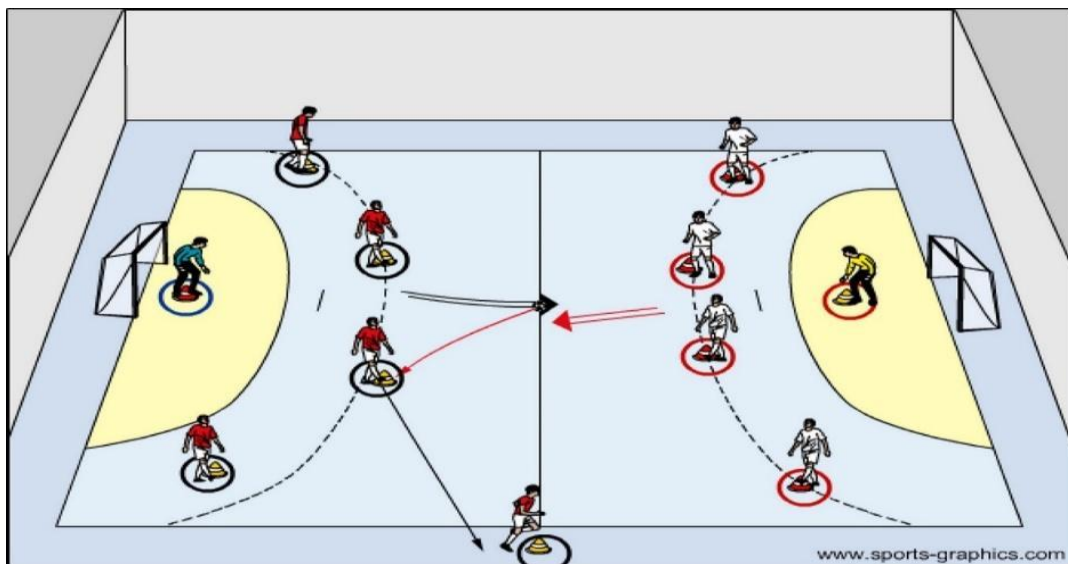
Juego 1.

Tareas de realización: pasar las líneas defensivas de la mitad del terreno de juego buscando el gol.



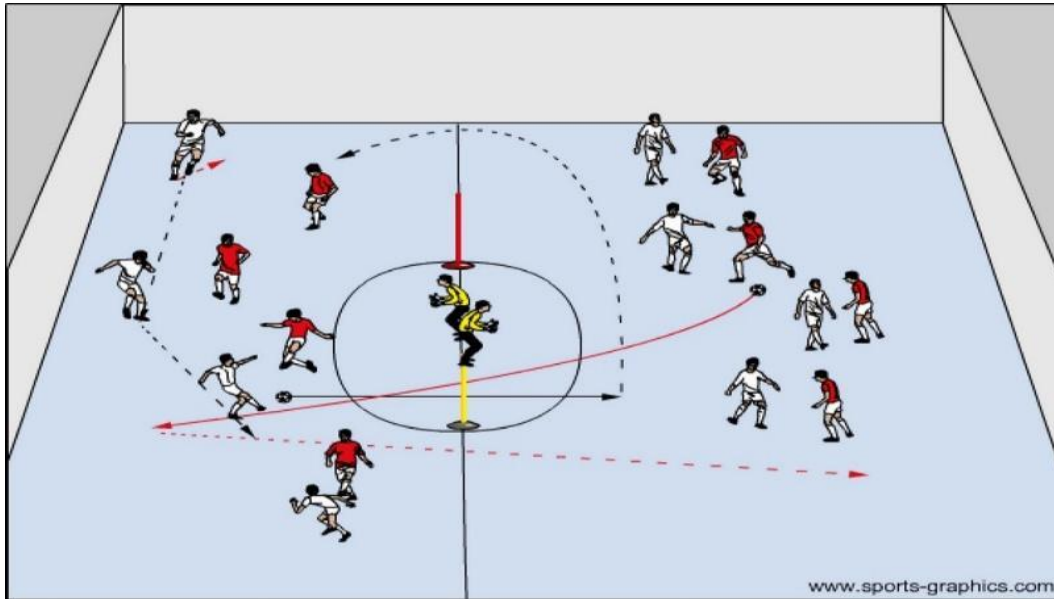
Juego 2.

Tarea: juego pre-deportivo de cuidar espacios y desde allí crear situaciones de ataque



Juego 3.

Tarea : trabajo del portero y pasar de campo para poder realizar gol



Juego 4.

Tarea : mantenimiento de líneas a través de figuras gemetricas y búsqueda del gol

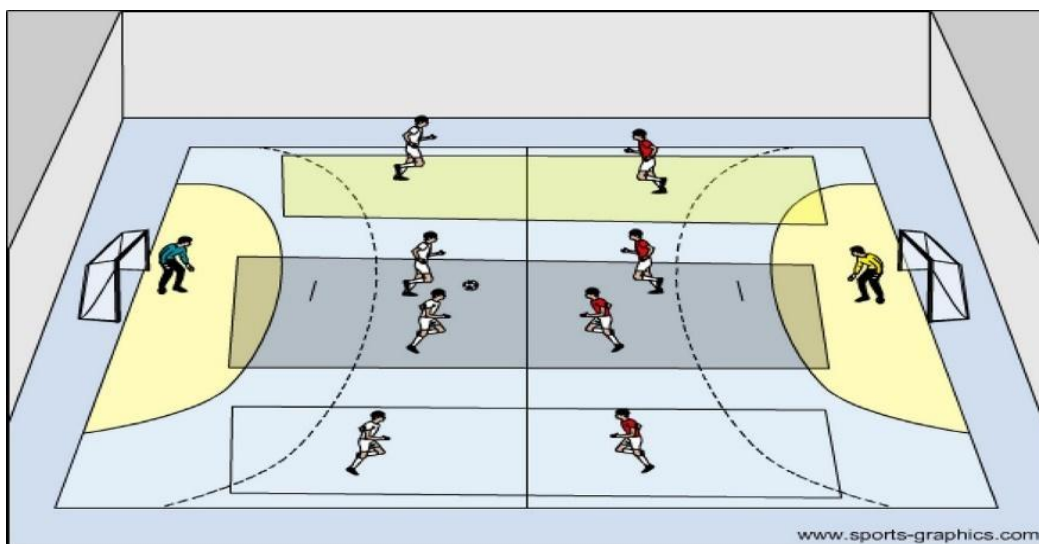


Figura 8. Juegos de pensamiento integral

CAPITULO III

RESULTADOS

Análisis de resultados de las variables Mixtas con tendencias cualitativas relacionadas con el Entrenamiento deportivo en el Fútbol Sala.

En esta fase se revisa, organiza, procesa e interpreta la información recopilada sobre las variables de estudio, donde uno de los objetivos específicos es "desarrollar un enfoque a través de los componentes de la carga y cómo estos componentes se pueden integrar a la enseñanza, el aprendizaje y el proceso de aprendizaje." Así como enseñar algunas técnicas generales en los movimientos técnicos y tácticos del fútbol sala. Para este estudio, como se ha comentado anteriormente, se realizó una fase de diagnóstico y unas mediciones preliminares, seguido del desarrollo de un curso de formación y el pilotaje del entrenamiento, donde las variables de confusión se evaluaron principalmente mediante análisis cualitativo de la naturaleza de la enseñanza.

Teniendo en cuenta las fases que aborda esta investigación como son: Fase diagnóstico, fase de planificación e intervención pedagógica fase, los resultados se presentan en el siguiente orden:

Análisis de utilización de entendimiento de objetivos, evaluación pedagógica de ejecución de movimientos, evaluación de utilización de los métodos de entrenamiento y evaluación de diseño de la estructura de planificación. Para ello se utilizarán estadísticos descriptivos como análisis de frecuencias, técnica de semáforo, análisis porcentual. Y aplicación de los métodos de investigación mencionados anteriormente.




Análisis de utilización de los objetivos en el proceso de enseñanza – aprendizaje y entrenamiento de la utilización del proceso de entrenamiento

Tener en cuenta que los objetivos es el producto final del proceso de intervención pedagógica y didáctica del entrenamiento programado de la metodología este mismo debe dar el verbo en infinitivo y dar a conocer el contenido del entrenamiento



y el posible método a utilizar y debe tener la facilidad de convertirse en acciones o tareas operativas y medibles a través de indicadores.

Para la evaluación de objetivos tendremos en cuenta la técnica cualitativa de semáforo en donde a través de la siguiente escala se evaluará a través de los criterios que orientan el proceso de calificación y utilización del cumplimiento de cada uno de los objetivos que son medidos de la siguiente manera:

Tabla 11. Tabla evaluación de objetivos

Si el objetivo se cumple plenamente	
Si el objetivo se cumple aceptablemente o medianamente	
Si el objetivo no se cumple o se da de forma insatisfactoria	

Para analizar el nivel de cumplimiento se tuvo en cuenta la participación de estudiantes de la cátedra de fútbol sala y de teoría del entrenamiento y algunas resultados de muestra son los siguientes:

Objetivos	Nivel de cumplimiento
Realiza de forma semipulido movimientos básicos de recepción, pase y tiro a portería en un sistema energético anaeróbico láctico	
Ejecutar movimientos de velocidad de forma coordinada y eficiente	

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

Aplicar rutinas de movilidad articular pasiva para entrar en calor el organismo	
Demuestra tener una capacidad de resistencia para realizar métodos competitivos manteniendo un ritmo básico del juego sin perder la coordinación en los elementos técnicos fundamentales (recepción, pase y tiro a portería)	
Mostrar fuerza base continua mientras realiza maniobras defensivas y ofensivas básicas.	
Aprender un conjunto de principios técnicos básicos y movimientos tácticos de ataque y defensa en el juego puede desarrollar el pensamiento táctico y las habilidades creativas.	
Formar la capacidad de conducir correctamente la lucha deportiva en el juego, teniendo en cuenta las situaciones cambiantes del mismo.	
Consolidar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos	

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

y sus combinaciones en situaciones sencillas.	
continuar profundizando en el dominio de los fundamentos técnicos en condiciones especiales y de juego.	
Ampliar el arsenal elementos técnicos ofensivos y defensivos	
Dominar las acciones tácticas individuales, de grupo y equipo fundamentales.	
Desarrollar reacciones complejas, la concentración de la atención, orientación, decisión e iniciativa creadora en las acciones tácticas.	
Aplicar racionalmente en el juego de (estudio) sus capacidades en dependencia del momento del partido.	
Desarrollar la capacidad de cumplir con el plan de juego y las tareas dadas por el entrenador durante el partido.	
<i>Dominar las diferentes acciones de la zona a través de correctos movimientos de líneas defensivas y el tránsito ofensivo</i>	

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

<i>a través de situaciones competitivas.</i>	
<i>Aplicar las acciones tácticas individuales, grupales y de equipo al sistema 1-1-2-1 de juego utilizando los movimientos defensivos y el transito ofensivo en situaciones reales de juego.</i>	

Tabla 12. Tabulación de la evaluación

Nivel de utilización	Frecuencia	Porcentaje
Alta utilización dentro del proceso	4	24
Utilización media dentro del proceso	8	47
Poca utilización dentro del proceso	5	29

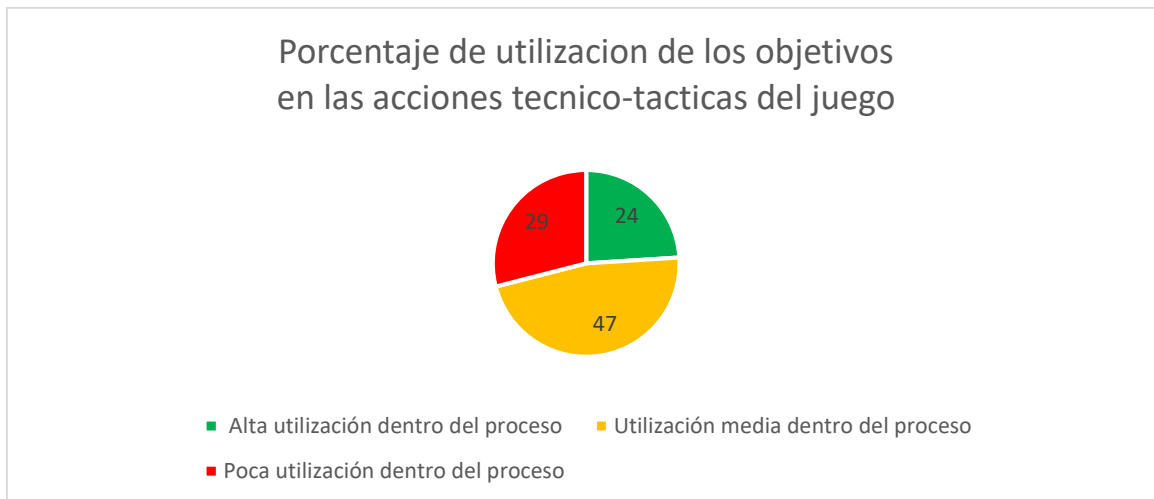


Figura 15. Utilización de los objetivos dentro del proceso de entrenamiento

En la intervención pedagógica de 16 semanas se analizar 17 objetivos que determinan el 100% de la utilización del análisis del proceso de entrenamiento deportivo para ello estos objetivos deben responder a los diferentes contenidos elegidos para el diseño de métodos integrales de entrenamiento es allí donde a través de la asignación de estímulos por parte del profesor ósea las tareas a realizar por parte de los estudiantes es donde se operacionalizan los objetivos a través de indicadores cualitativos y cuantitativos para este caso la técnica utilizada es la de semáforo es por ello que el grafica descriptiva de análisis porcentual que el 47 % con un nivel de diferencia significa y un predominio de utilización media se destacan aquellos objetivos que hacen referencia a contenidos como Ejecutar movimientos de velocidad de forma coordinada y eficiente, tener una capacidad de resistencia para realizar métodos competitivos manteniendo un ritmo básico del juego sin perder la coordinación en los elementos técnicos fundamentales (recepción, pase y tiro a portería), y el conjunto de fundamentos técnicos y acciones tácticas ofensivas y defensivas del juego, que permita el desarrollo del pensamiento táctico y las capacidades creativas. La poca utilización de objetivos representado en un 29 % se debe a la dificultad que los estudiantes demostraron a la hora del entendimiento y la aplicación de situaciones complejas del juego como por ejemplo la aplicación de *las acciones tácticas individuales, grupales y de equipo al sistema 1-1-2-1 de juego utilizando los movimientos defensivos y el transito ofensivo en situaciones reales de*

juego y un 24% se aplicó con alta frecuencia y utilización objetivos de fácil desarrollo como por ejemplo realizar algunas capacidades físicas como la resistencia y la velocidad a través de acciones técnico-tácticas del juego de fácil desarrollo.

Análisis del nivel de dominio motriz básico de los elementos y acciones técnico-tácticas a través de la interpretación y análisis de los contenidos del proceso de entrenamiento utilización de los objetivos en el proceso de enseñanza – aprendizaje y entrenamiento de la utilización del proceso de entrenamiento

Los contenidos están conformados por el material de estudio el mismo debe estructurarse y clasificarse desde los elementos más sencillos, combinados y complejos a través de los largos procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo.

Los contenidos deben describir el material de estudio el mismo debe tener en cuenta los objetivos y tareas de la preparación deportiva debe plantear una orientación en cuanto al grado de calidad del movimiento (sp) semipulido y pulido (p) y grueso (g).

Para la evaluación del nivel de dominio de los movimientos del proceso de entrenamiento se hace necesario a través de la experiencia, la observación o la utilización de un pensamiento hipotético y a través de la técnica cualitativa de semáforo calificar el nivel de dominio de los diferentes movimientos, capacidades, acciones, fundamentos y clasificación deportiva de su proceso de entrenamiento para ello tener en cuenta los siguientes conceptos del nivel de medición

- **Nivel grueso:** se ejecuta la acción técnico-táctica de una forma descoordinada y no produce ninguna efectividad.
- **Nivel semipulido:** Se ejecuta la acción táctica cometiendo algunos errores no fundamentales, no siempre se manifiesta fluida la acción, pero en general es eficiente.
- **Nivel pulido:** Se ejecuta la acción táctica sin cometer errores, existe fluidez sistemática y alto nivel de eficacia.

tabla 13. Niveles de evaluación

Nivel pulido	
Nivel semi – pulido	
Nivel grueso	

Tabla 14. Evaluación de contenidos

Contenidos (elementos)	Nivel de ejecución del movimiento
carreras (lenta, rápida, con cambio de dirección)	
saltos (con una, dos piernas y con giros)	
El pase	
El tiro a portería	
El regate	
Fintas	
Desmarques	
Perfilación	
Recepción	
Marcajes, , ...	
temporizaciones defensivas	
retrocesos,	
Monitoreo para protección.	

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

revestimiento,	
interruptor de protección	
ventaja numérica	
velocidad de defensa	
presión defensiva y	
Equilibrio del equipo defensivo	
presión defensiva	
Protección total integral	
Protección parcial	
línea defensiva en la zona	
defensa hombre a hombre	
Optar por no	
apoyo,	
vigilancia abusiva	
creación ocupación y aprovechamiento de los espacios de juego	
temporizaciones ofensivas	
ayudas ofensivas	
Paredes	
aprovechamiento de los espacios de juego	
progresión en el juego, conservación de balón,	

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

amplitud, profundidad y progresión ofensiva,	
equilibrio ofensivo, ritmos de juego, movilidad ofensiva	
Distribución numérica 1-2-2	
Distribución numérica 1-1-2-1	
Distribución numérica 1-3-1	
Distribución numérica 1-1-3	
Distribución numérica 1-2-1-1	
Distribución numérica 1-1-1-2	
Rotación paralela	
Rotación carrusel	
Rotación circular	
Rotación escuadra	
Falta con barrera	
Saque de banda	
Tiro de esquina	
Saque de centro	
Tránsito de defensa -ataque con finalización	

Tabla 15. Estadígrafo de nivel de ejecución del movimiento

Descriptivo	Nivel de ejecución		
Nivel de ejecución	P	SP	G
Frecuencia	7	24	19
Porcentaje	14	48	38
Significancia	-	**	*

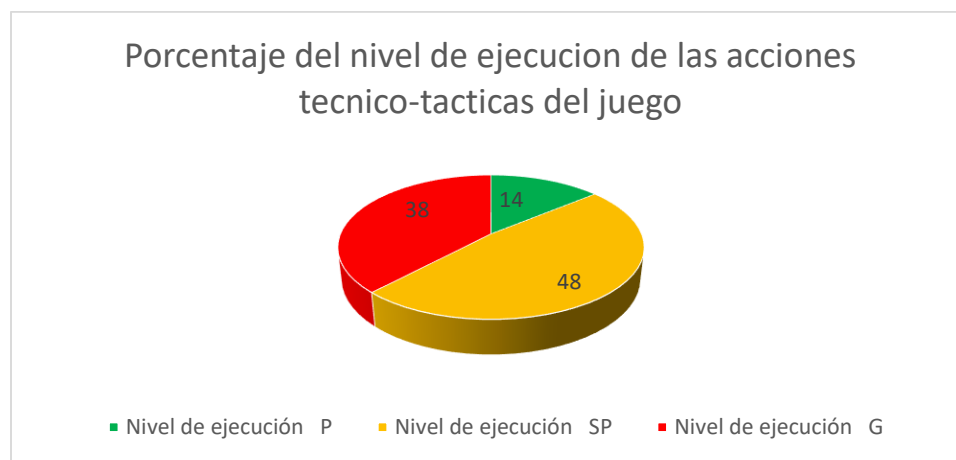


Figura 16. nivel de ejecución de las acciones de juego

Estudiando la clasificación de las acciones técnico tácticas observadas tanto en entrenamiento , como en juegos seleccionamos 50 elementos que representan el 100% de los contenidos que determinan el material de estudio de la metodología teniendo resultados que en el nivel de pulido se lograron realizar en un 14% las acciones técnico - táctica sin cometer errores, existe fluidez sistemática y alto nivel de eficacia en elementos como por ejemplo los movimiento básicos de saltos , carreras , vigilancias progresiones, y algunas acciones técnicas como pase y tiro a portería en fácil desarrollo d ejecución.

Un 48 % demostró un nivel de ejecución del movimiento en nivel semi pulido en donde se ejecuta la acción táctica cometiendo algunos errores no fundamentales, no siempre se manifiesta fluida la acción, pero en general es eficiente entre ellas encontramos un buen número de acciones de juego roles como regate, conducción, tiro a portería, situaciones tácticas básicas tanto de defensa como la presión, la vigilancia la zona y la marcación hombre a hombre y situaciones ofensivas como el contra ataque, temporizaciones, ayudas ofensivas, aprovechamiento de los espacios, progresión en el juego y la distribución numere en el sistema básico de 1-2-2. Así como el saque de centro, de banda y de esquina.

En un 38 % se realizaron movimientos de una forma descoordinada y no produce ninguna efectividad, sobre todo en las acciones complejas donde se requiere una buena experiencia y procesos de fundamentación y perfeccionamiento deportivo tal vez si el grupo objeto de estudio hubiera sido de alto rendimiento se hubieran obtenido mejores resultados por eso se pudiera considerar normal que los estudiantes de la catedra de futbol sala cometieran errores fundamentales en la realización de rotaciones, aplicabilidad variedad de sistemas tácticos de juego, jugadas con alta complejidad problemática y tránsitos de defensa – ataque ejecutados con velocidad y efectividad.

Diseño y evaluación de métodos integrales de algunas acciones Técnico-Táctica del Juego teniendo en cuenta los componentes de la carga más fundamentales.

Para el diseño de los métodos de entrenamiento tendremos en cuenta la definición de integralidad del profesor Rivera. (2022) “ Al escribir del entrenamiento integrado nos estamos refiriendo al trabajo en conjunto de los factores de formación rendimiento (técnico, táctico, físico y psicológico)” considerando el predominio que se pueda conceder a un factor sobre otro durante la sesión y teniendo en cuenta que la finalidad será siempre el conocimiento y comprensión de la lógica interna del futbol sala, para lo que emplearemos tareas basadas en las situaciones de juego que provoquen en el jugador la necesidad de pensar y ejecutar conforme a la realidad de juego, adquiriendo de esta forma habilidad específica para el mismo.

Ejemplo de métodos utilizados dentro de las sesiones de entrenamiento que conforman la estructura de planificación de la metodología objeto de estudio.

Métodos integrales con predominio del desarrollo de las capacidades físicas dentro de las acciones técnico tácticas del juego.

EJERCICIO 1. método integral de preparación mixta integral donde se desarrollan los siguientes Contenidos de la preparación deportiva.

Resistencia mixta

Acciones simplificadas de juego

Tiro a portería

Recepción + pases +Driblin

Objetivo

Juicio mejorado en actividades de juego simples basadas en nuevas adaptaciones biológicas que preparan completamente al cuerpo para la intensidad de la carga de entrenamiento.

Duración: 20 minutos

Descripción metodológica

Habilidades: a través de 4 vs 4 y realizando ejercicios de orden, coordinación y ejercicios técnico tácticos preparar el organismo a diferentes tipos de agresiones de la carga

Espacio: 10 mts x 10mts

Intensidad: progresiva

Materiales más relevantes: arcos móviles, balones, conos

Explicación teórica

El campo está dividido en cuatro zonas donde juegan 4 equipos de 4 jugadores utilizando 4 porterías móviles grandes y 4 pequeñas. Cada equipo realiza acciones de juego simplificado en el cuadro de 10 metros de cada lado, el profesor indicará qué número saldrá del cuadro para ejercicios de coordinación, ritmo o técnica, finalizará con una patada y volverá al juego simplificado.

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

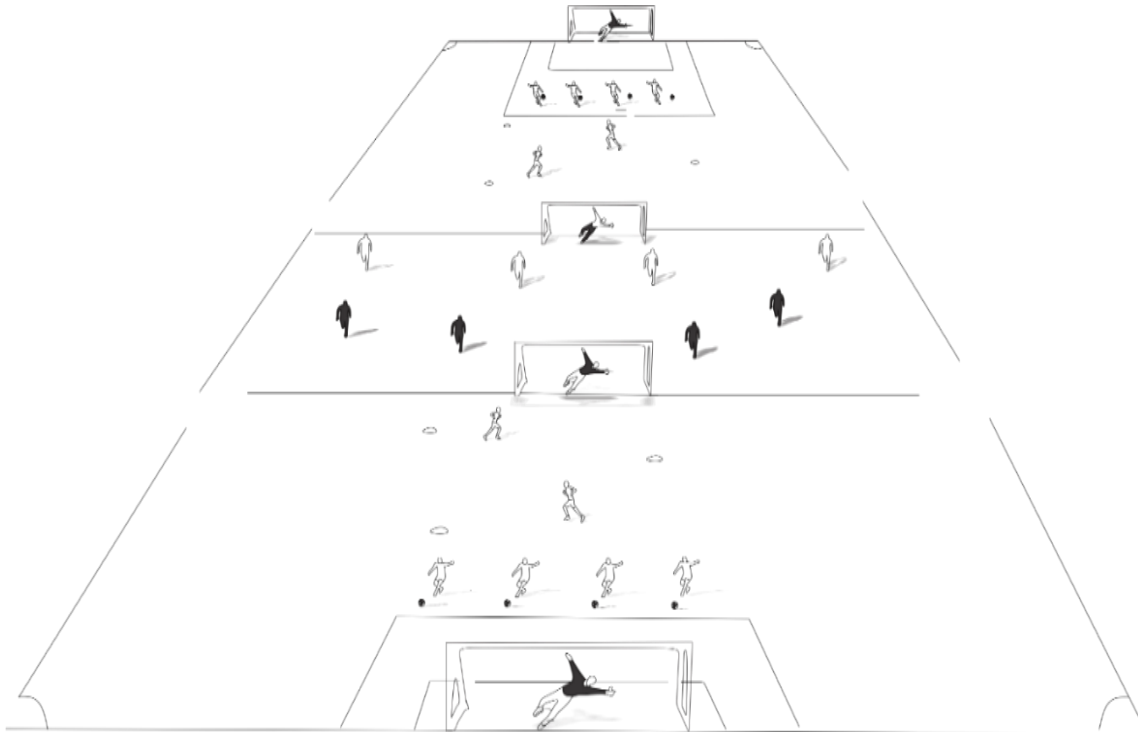


Figura 17. Acciones simplificadas de juego

Cuadro de control de la asignación de las tareas (estímulos) dados por el entrenador.

Para lo cual utilizaremos la misma técnica de semáforo

Tabla 16. Técnica de semáforo evaluación del ejercicio

se cumple plenamente la designación del estímulo	Verde
se cumple aceptablemente la designación del estímulo	Amarillo
no se cumple o se da de forma insatisfactoria	Rojo

Tabla cualitativa de evaluación del estímulo

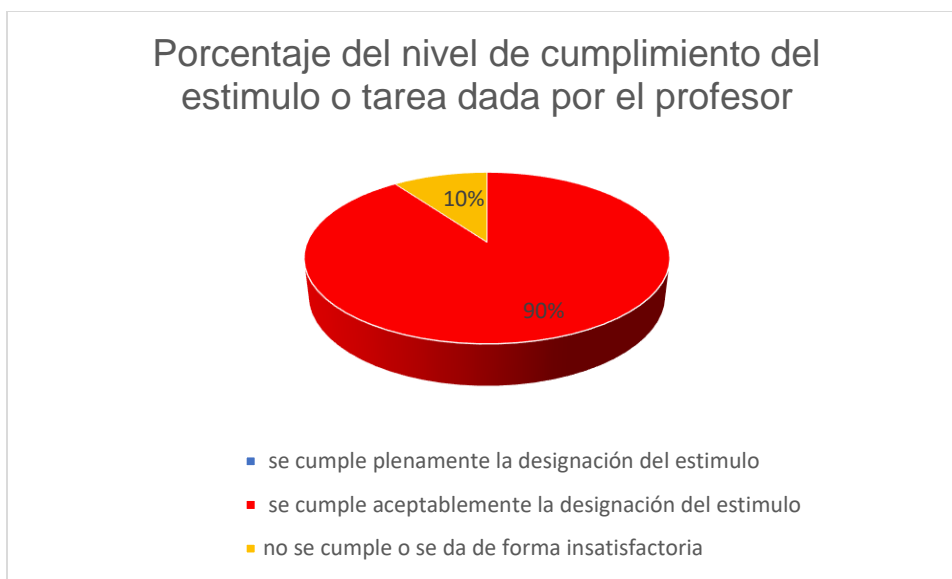
Indicador del estímulo o tarea dada por el profesor	
La intensidad se realiza respondiendo a un nivel de esfuerzo de sub máximo demostrando niveles de frecuencia cardiaca entre 170p/m y 180 p/m	
Los estudiantes entendieron de manera didáctica la tarea de la acción motriz a realizar	
Se realizaron 20 pases positivos	
A lo largo de la duración de la densidad de la aplicabilidad del método se realizaron 5 goles	
Ejecución de acciones técnico tácticas combinadas como recepción +pase + tiro a portería	

Tabla 17. Tabulación de la evaluación

Nivel de cumplimiento del estímulo	Frecuencia	Porcentaje
se cumple plenamente la designación del estímulo	0	0

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

se cumple aceptablemente la designación del estímulo	4	90%
no se cumple o se da de forma insatisfactoria	1	10%



En el método de carácter integral que realizo estímulos a través de tareas física y técnico tácticas se controló a través de los tres componentes de la carga más fundamentales como lo son el volumen que fueron 20 minutos en donde se recorrieron un total de un promedio de 4 kilómetros en donde se realizaron diferentes cambios de ritmo predominando esfuerzos sub máximos , moderados y de recuperación en donde se aplicó el principio ondulatorio de la carga en los participantes que fueron 15 estudiantes universitarios con un promedio de edad de

20 años se apreció un estado físico básico que permitió la realización de las tareas asignadas por el profesor de la siguiente manera :

En la realización de tareas técnico-tácticas se cumplió aceptablemente la combinación entre recepción +pase +tiro a portería los goles no fueron la tarea asignada por el profesor de 5 que era el indicador solo se consiguieron 2 faltando un porcentaje del 10% en el cumplimiento de la acción técnico-táctica esto es debido a la falta de fuerza , potencia y eficacia de aplicar los fundamentos técnico en acción complejas del juego , un 90 % no cumplió las tareas dadas por el profesor esto es debido a la falta de experiencia en el deporte y a una preparación funcional y técnica de base en donde se les dificulta mantener intensidades fuertes en ejercicios de larga duración y en donde tienen poca capacidad de recuperación esto es debido a una falta de adaptación y de preparación deportiva constante.

Ejercicio 2

Juego simplificado resistencia mixta

Propósito a través de 4 vs 4 realizamos interconexión secuencial teniendo en cuenta el siguiente sistema de carga

Duración 15 minutos

Descripción metodología

Tabla 18. Sistema de dosificación de la carga

serie	Repetición	Trabajo intensidad máxima	Trabajo juego Real	Recuperación
1	1	120 segundos	240 segundos	240 segundos
	2	120 segundos	240 segundos	240 segundos
	3	120 segundos	240 segundos	240 segundos
	4	120 segundos	240 segundos	240 segundos

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

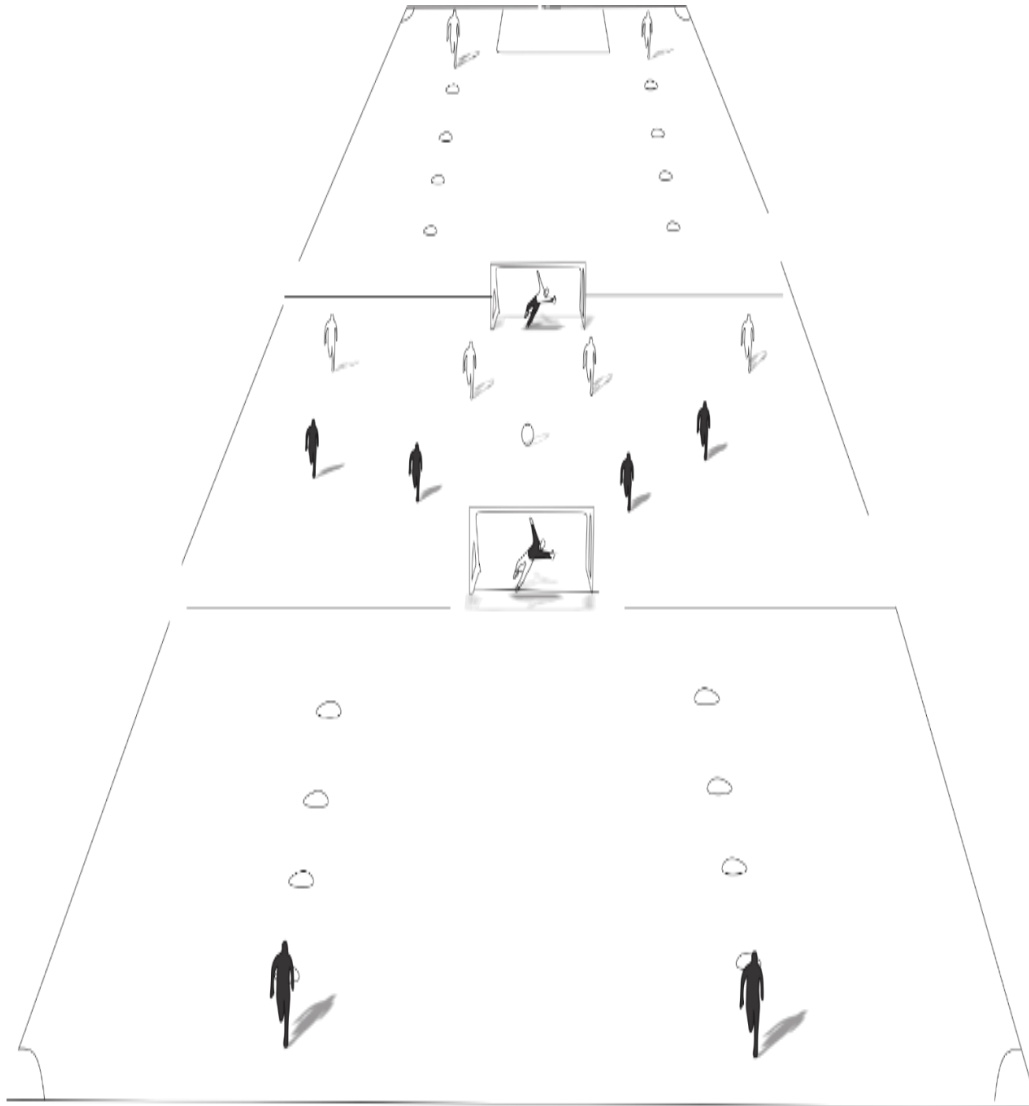


Figura 18. Juego 2

Tabla 19. Evaluación cualitativa de evaluación del estímulo

Indicador del estímulo o tarea dada por el profesor	
Velocidad efectiva con balón	
Mantenimiento de ritmo y eficacia técnica	
Aplicabilidad de sistemas de juego en las acciones competitivas	
Capacidad de recuperación	
Ejecución de acciones técnico tácticas combinadas como recepción +pase + tiro a portería	

Tabla 20. Tabulación de la evaluación

Nivel de cumplimiento del estímulo	Frecuencia	Porcentaje
se cumple plenamente la designación del estímulo	0	0
se cumple aceptablemente la designación del estímulo	3	70%
no se cumple o se da de forma insatisfactoria	2	30%

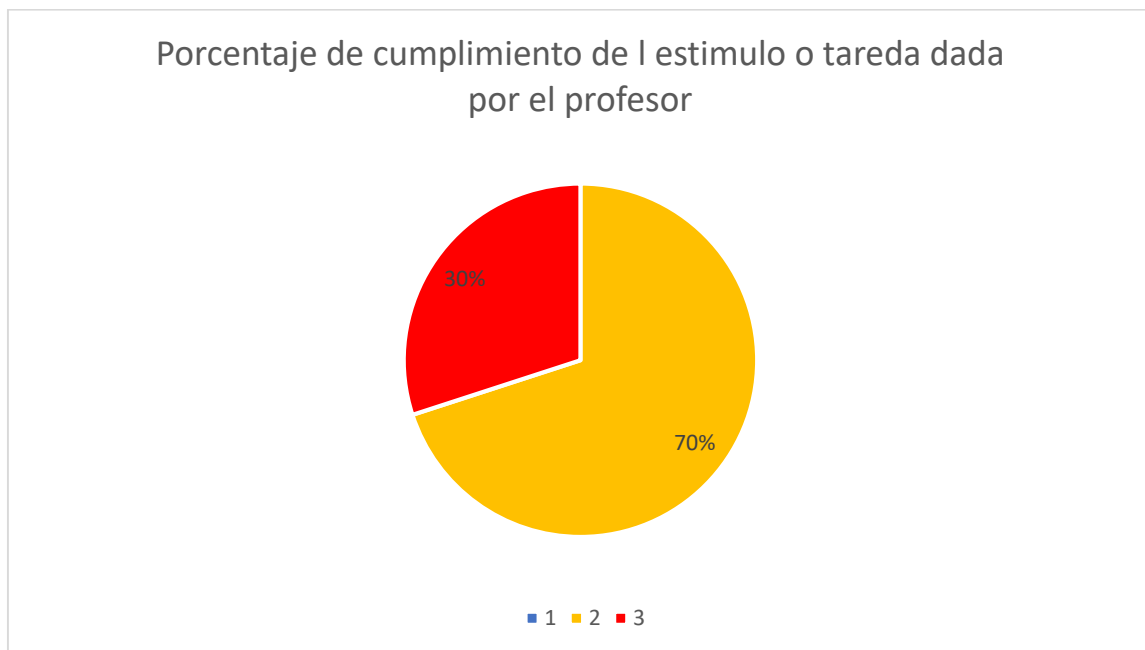


Figura 19. Cumplimiento del estímulo

En este método competitivo de resistencia mixta donde a través d la pedagogía analítica y global se realizaron diferentes tareas a través de estímulos mixtos mesclando intensidades máximas , competitivas y de recuperación activa se pudo diagnosticar que el 70 % cumplido aceptablemente con realizar ejercicios manteniendo una aceleración en la ejecución veloz y rápida de fundamentos técnico-tácticos , se les dificulta aplicar rotaciones y sistemas de juego en velocidad , se aplican pero de forma lenta disminuyendo intensidad y por lo tanto incumpliendo la tarea eso se puede aprecia en el 30 porciento de los participantes que no tienen una preparación física de base , ni mucho menos una buena fundamentación técnica lo que se le dificulta la realización de estímulos y cargas específicas de complejidad praxeológica.

Ejercicio 3

Tarea: trabajo de la resistencia específica del fútbol sala

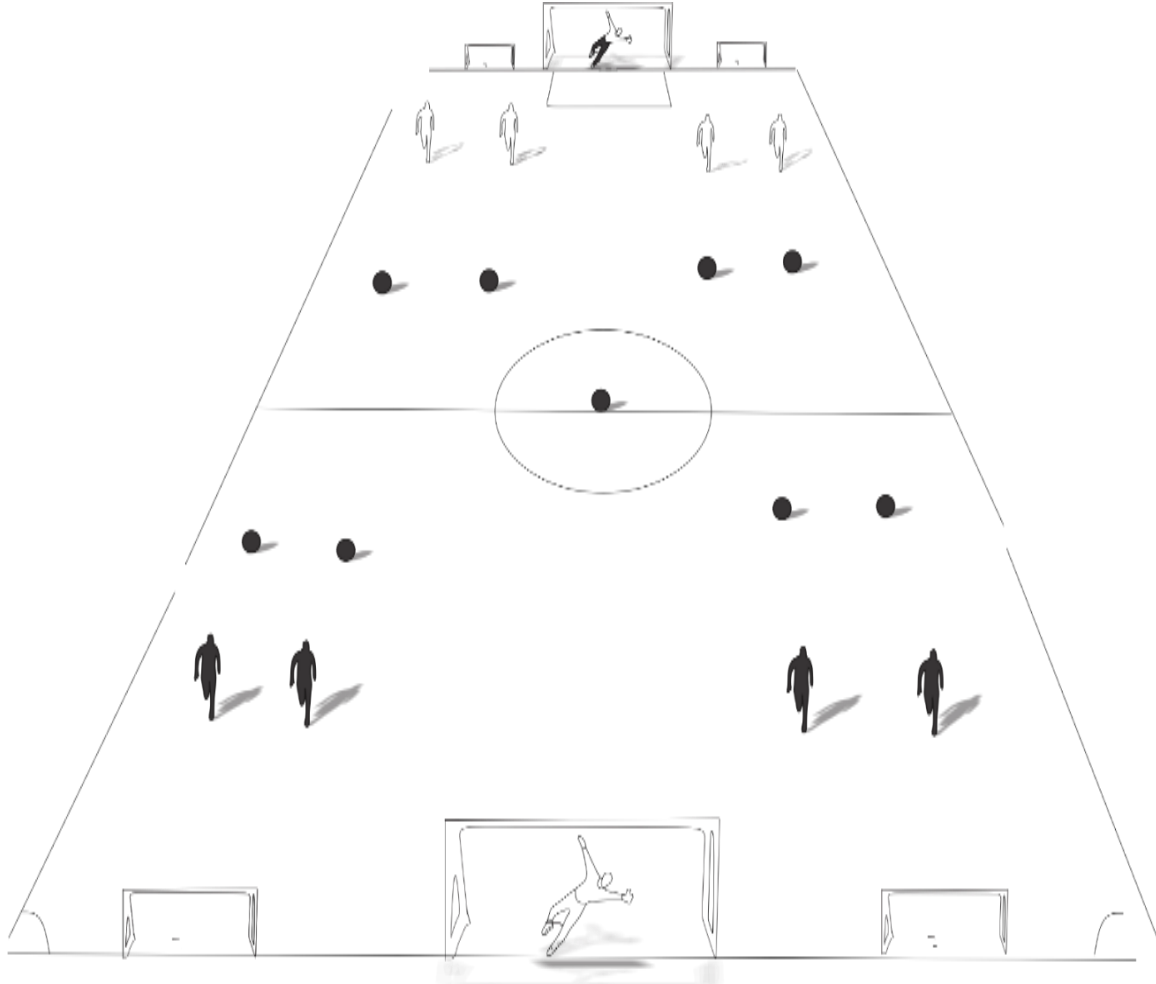


Figura 20. ejemplo método integral 3

Tabla 21. Evaluación cualitativa de evaluación del estímulo

Indicador del estímulo o tarea dada por el profesor	
Velocidad y efectividad del tiro a portería sin defensa	
Eficacia en acciones combinadas de la ofensiva	
Aplicabilidad de defensa hombre a hombre	
Adaptabilidad a la fatiga y el stress	
Aplicabilidad del sistema 1-2-2 en tareas de resistencia anaeróbica	

Tabla 22. Tabulación de la evaluación

Nivel de cumplimiento del estímulo	Frecuencia	Porcentaje
se cumple plenamente la designación del estímulo	1	20%
se cumple aceptablemente la designación del estímulo	2	40%
no se cumple o se da de forma insatisfactoria	2	40%

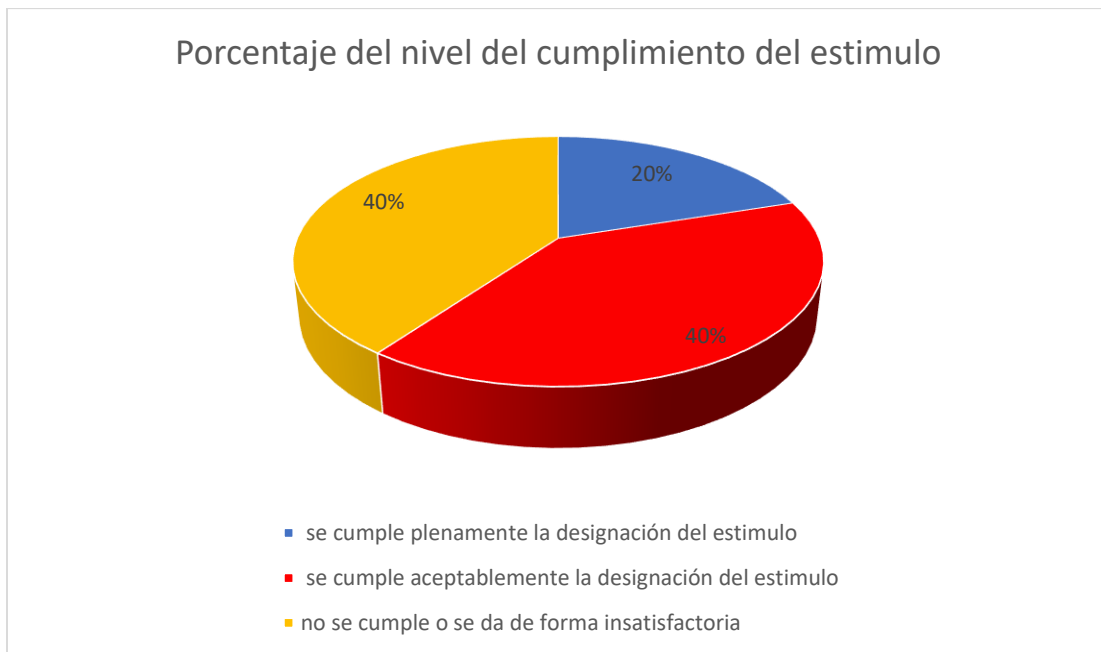


Figura 21. Nivel de cumplimiento del estímulo

En la aplicación del método integral en donde tratamos de hacer interconexión simultánea podemos apreciar que el 20% de los participantes realizaron de una forma adecuada movimientos de fácil desarrollo como la marcación hombre a hombre , el 40 % cumplido de forma aceptable las funciones defensivas y ofensivas en la realización de tareas como el tiro a piratería , la marcación , acciones combinadas y otras tareas asignadas por el entrenador manteniendo un ritmo aceptable en la intensidad de juego pero otro 40% demostró errores muy fundamentales a la hora de cumplir las tareas y estímulos organizados en la planificación orientada por el entrenador .

Ejercicio 4

Tarea: Ejercicios de la resistencia específica del futbol sala

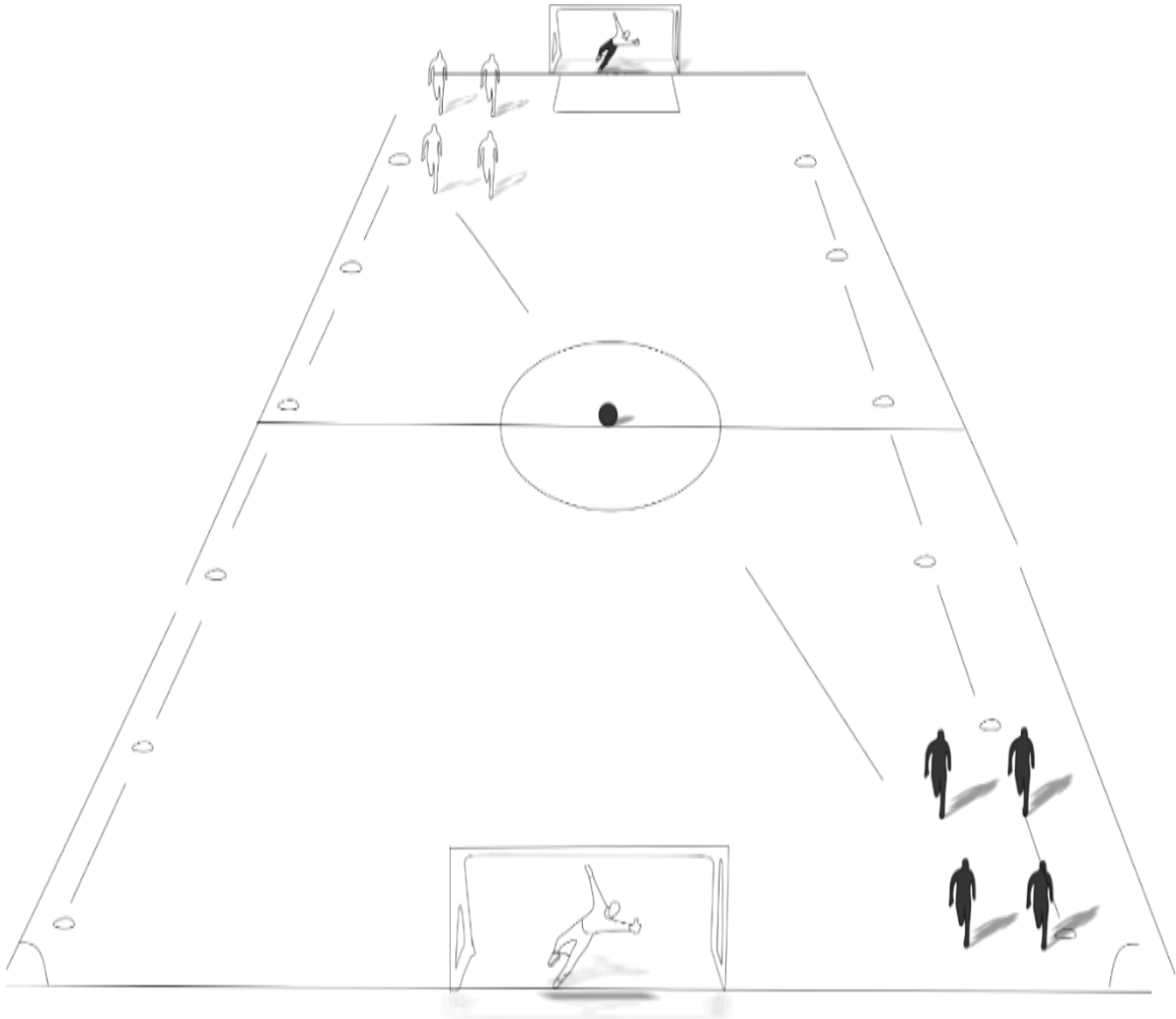


Figura 22. Ejemplo método integral 3

Tabla 23. Evaluación cualitativa de evaluación del estímulo

Indicador del estímulo o tarea dada por el profesor	
Capacidad de potencia aeróbica	
Eficacia en acciones simplificadas 1vs1	
Eficacia en acciones simplificadas 2vs 2	
Eficacia en acciones simplificadas 3vs 3	
Aplicabilidad de juego control de 5 vs 5	

Tabla 24. Tabulación de la evaluación

Nivel de cumplimiento del estímulo	Frecuencia	Porcentaje
se cumple plenamente la designación del estímulo	0	0%
se cumple aceptablemente la designación del estímulo	5	100%

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

no se cumple o se da de forma insatisfactoria	0	0%
---	---	----



Figura 23. Cumplimiento del estímulo

En este método de caracteriza integral con tareas de la resistencia aeróbica de corta duración se pudo apreciar que los participantes utilizan una aceptable potencia aeróbica para participar en las acciones simplificadas del juego desde 1vs 1 hasta el 3 vs 3 demostrando de forma básica fundamentos técnicos y acciones tácticas en volúmenes medianamente largos.

Ejercicio 5

Tarea: ejercicios de pliometría en acciones técnico-tácticas del juego

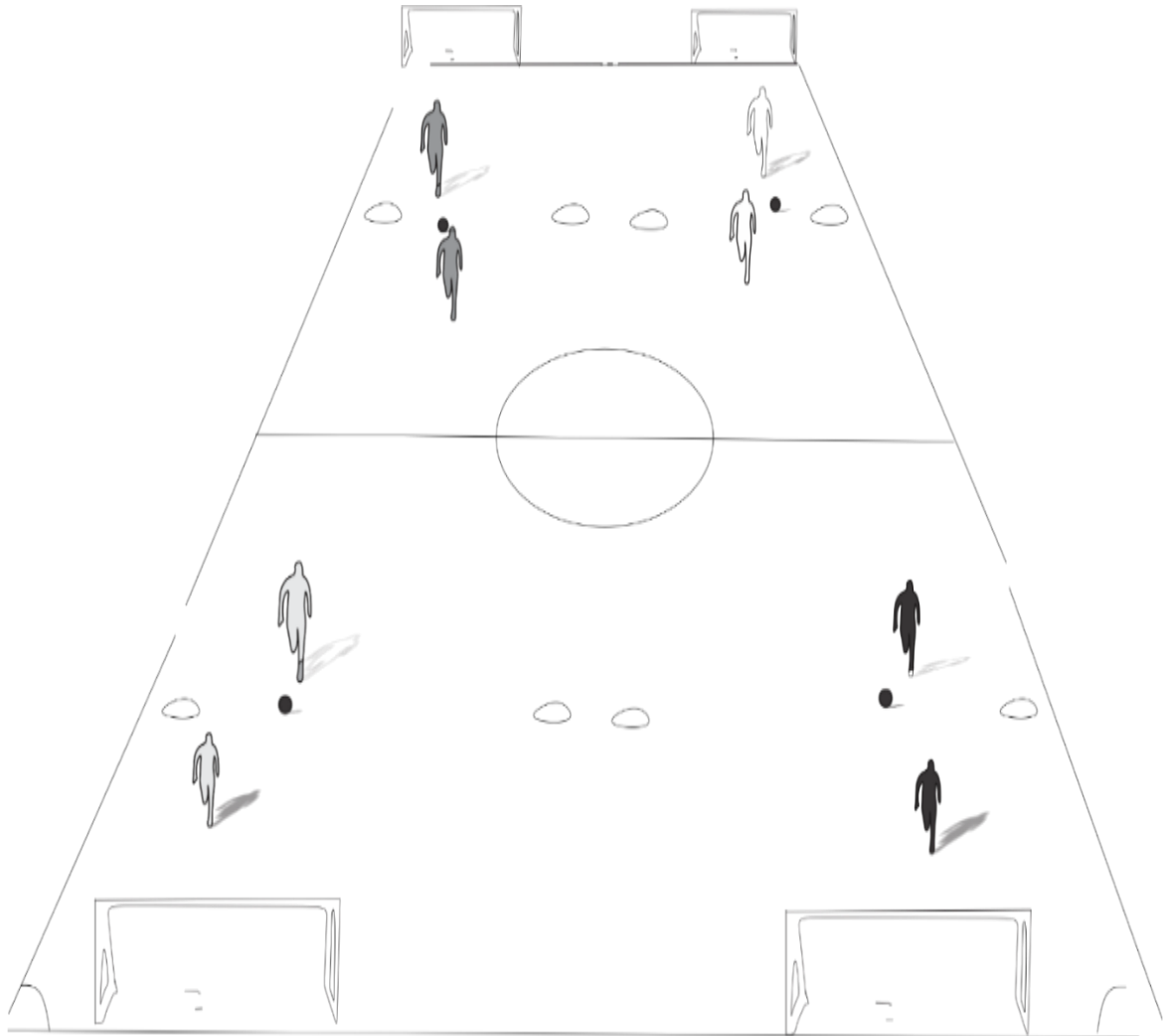


Figura 24. Ejemplo método integral

Tabla 25. Evaluación cualitativa de evaluación del estímulo

Indicador del estímulo o tarea dada por el profesor	
Capacidad pliométrica	
Realización de pases	
Dominio de balón	
Acciones combinadas	
Juego control	

Tabla 26. Tabulación de la evaluación

Nivel de cumplimiento del estímulo	Frecuencia	Porcentaje
se cumple plenamente la designación del estímulo	2	30%
se cumple aceptablemente la designación del estímulo	3	70%
no se cumple o se da de forma insatisfactoria	0	0%

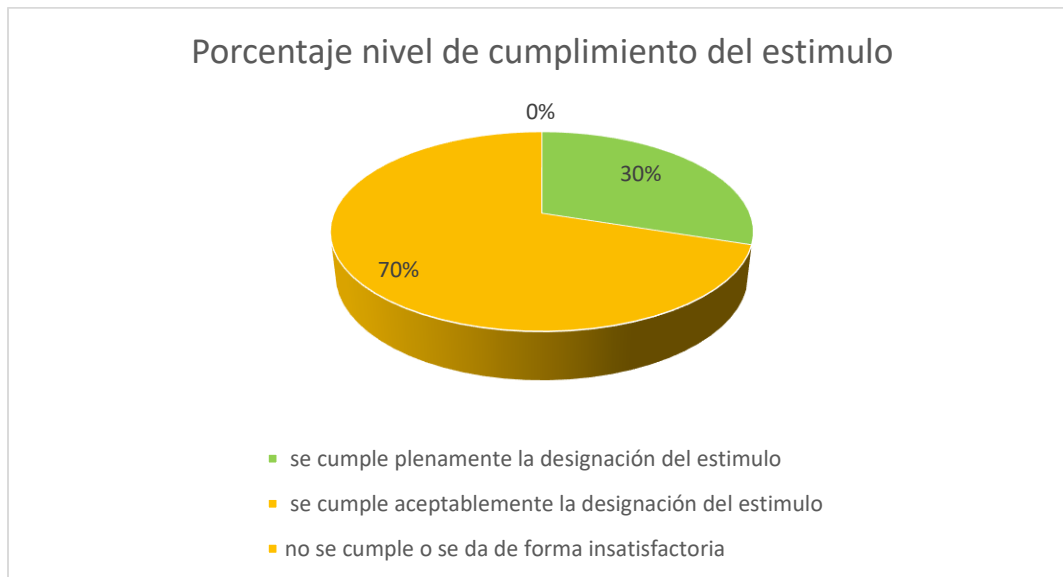


Figura 25. Nivel de cumplimiento del estímulo

En este ejercicio de interconexión de ejercicios técnicos de fácil desarrollo con algunos saltos y otros movimientos de fuerza anatómica demostraron una buena utilización y adquisidor del 30 % por ciento de los participantes logrando cumplir con las tareas estímulos y sistema de carga asignados por el profesor y el 70 por ciento restante lo realizo de forma aceptable ejecutando pases, recepciones, dominio de balón de una forma básica y fluida

Métodos integrales con predominio del desarrollo de las acciones técnico tácticas del juego.

Para el entendimiento aplicación y evaluación de estos métodos se realizó diferentes tareas tales como:

Explicación pasiva de ubicación y movimiento vectoriales a través de figuras geométricas aplicadas a tareas generarles y por posiciones de juego

Asignación de tareas específicas a realizar tanto en tareas defensivas como ofensivas.

Simulación de las jugadas prediseñadas

Aplicación de las jugadas en acción de competencia

Evaluación de los estímulos integrales en las acciones defensivas y ofensivas de forma integral

Ejercicio 1. Dominio de las zonas del terreno de juego

Objetivo: comprender la ubicación tiempo y espacio y los movimientos que se deben realizar en un sistema de juego de defensa a ataque.

Tabla 27. Evaluación cualitativa de evaluación del estímulo

Indicador del estímulo o tarea dada por el profesor	
Ubicación y funciones básicas dentro del sistema de juego 1-2-1	
Atención y realización a los movimientos de defensa y ataque sin balón	
Atención y realización a los movimientos de defensa y ataque con balón	
Velocidad de equipo en la realización coordinada de movimiento defensivos zonales	
Realización de tareas de marcación zonal utilizando las posiciones de juego.	

Tabla 28. Tabulación de la evaluación

Nivel de cumplimiento del estímulo	Frecuencia	Porcentaje
se cumple plenamente la designación del estímulo	1	20%
se cumple aceptablemente la designación del estímulo	2	40%
no se cumple o se da de forma insatisfactoria	2	40%

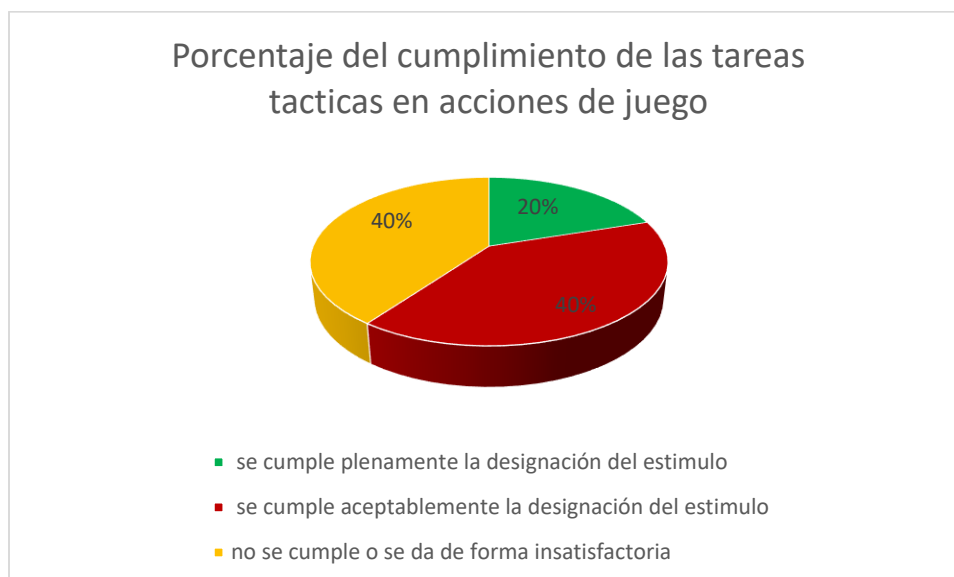


Figura 26. Cumplimiento de las tareas en las acciones técnico-tácticas

En la utilización de métodos secuenciales a través de la utilización de métodos en primera instancia utilizando principios deductivos y inductivos tratando de transmitir la enseñanza de movimientos guiados y coordinados a la realización de diferentes movimientos con balón y sin balón dentro del sistema de juego 1-2-1 (rombo) se observó que:

El 20% cumplió con los movimientos básicos de defensa y ataque respetando los espacios las lateralidades y las funciones por posiciones que deben cumplir dentro del sistema de juego.

El 40% demostró realizar los movimientos de una forma rápida y coordinada, pero si la utilización con el balón, cuando se le anexaba el balón a las jugadas se desordenaba y cometían algunos errores poco fundamentales.

Y el 40 % restante se le dificulto el cumplimiento de realizar movimientos de velocidad, coordinación y acciones técnico tácticas atendiendo a las funciones que se deben cumplir dentro del sistema de juego 1-2-1

Ejercicio 2. Identificación de lado fuerte y lado débil

Objetivo: identificar en las acciones de juego cual es el lado débil y fuerte del equipo que ataca y del equipo que defiende.

Tabla 29. Evaluación cualitativa de evaluación del estímulo

Indicador del estímulo o tarea dada por el profesor	
Identificación de lado débil y lado fuerte en el sistema de juego 1-2-1 funciones defensivas	

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

Identificación de lado débil y lado fuerte en el sistema de juego 1-2-1 funciones ofensivas	
Coordinación y aplicación de líneas defensivas en las funciones del lado débil y lado fuerte en el sistema de juego 1-2-1	
Coordinación técnica en la realización de jugadas predeterminadas para vencer las defensas del contrario aprovechando el lado débil en el sistema de juego 1-2-1	
Aplicabilidad del lado débil y lado fuerte en el sistema de juego 1-2-1 y sus variantes en acción real de competencia .	

Tabla 30. Tabulación de la evaluación

Nivel de cumplimiento del estímulo	Frecuencia	Porcentaje
Identificación de zona débil	0	0%
se cumple aceptablemente la designación del estímulo	2	20%

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

no se cumple o se da de forma insatisfactoria	3	80%
---	---	-----

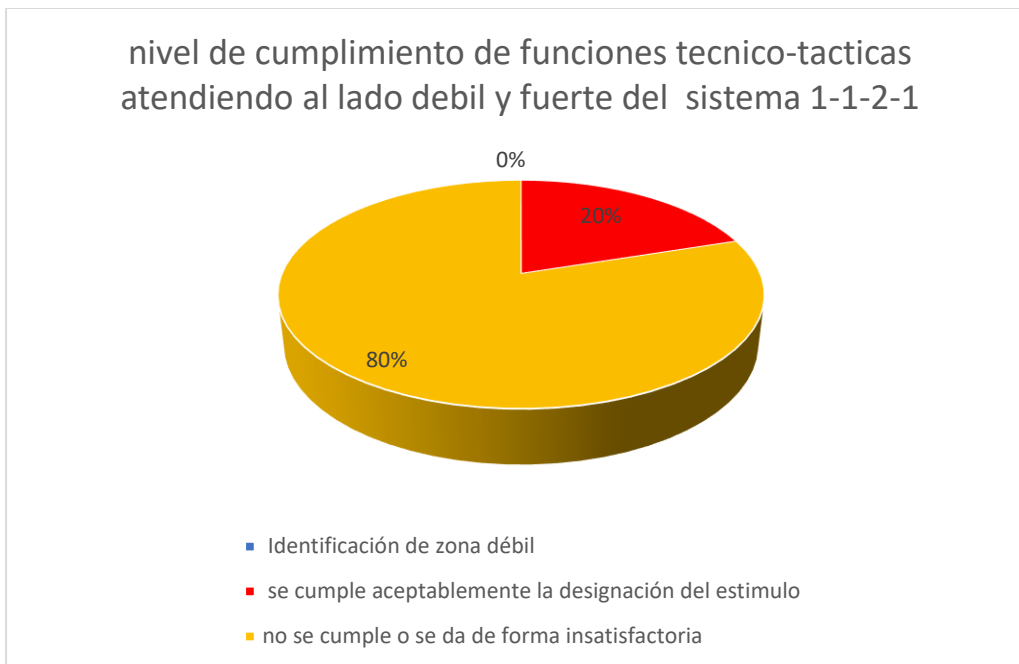


Figura 27. Funciones técnico -tácticas

Los siguientes juegos primero de automatización analítica y después de desarrollo global en primera instancia debe cumplir con el propósito de analizar cuál es lado fuerte y débil de las jugadas que realicemos dentro del sistema táctico de juego 1-1-2-1 y así analizar la toma de decisiones con relación a las tareas realizadas dentro de las tareas y estímulos realizadas dentro del método a realizar de esta manera el nivel de cumplimiento por parte de los participantes fue de la siguiente manera : el 80% identifico y aplico de forma básica los movimientos defensivos y acciones técnico-tácticas ofensivas atendiendo a las tareas a realizar de acuerdo a las posibilidades y limitaciones del lado fuerte y el lado débil de las diferentes situaciones cambiantes del juego que suelen suceder en el funcionamiento táctico del sistema de juego 1-1-2-1

El 20% no fue capaz de cumplir con las acciones demostrando descoordinación en la ubicación y ejecución de movimiento técnico y tácticos fundamentales.

Ejercicio 3. Identificación y utilización de líneas de Marcaje.

Objetivo: entendimiento y aplicación de las líneas defensivas en los diferentes sistemas de juego principalmente en el 1-1-2-1-

- *Ubicaciones defensivas en zona de 75% del equipo contrario*
- *Cambio de marca*
- *Posiciones defensivas en la utilización de barreras*
- *Posiciones defensivas para los córneres.*
- *Posiciones defensivas en un 2 vs 1*
- *Posiciones defensivas en un 4 vs 5.*
- *el 3- 1 en tarea ofensiva.*
- *Utilización del sistema 4-0*
- *Utilización del sistema 2-2*
- *Acciones simplificadas de juego 2 vs 2*
- *Acciones de juego de ataque el 3 vs 2*
- *Acciones ofensivas de juego 3 vs 3*

Tabla 31. Cualitativa de evaluación del estímulo

Indicador del estímulo o tarea dada por el profesor	
Entendimiento de las líneas de marcage	
Identificación de lado débil y lado fuerte en el sistema de juego 1-2-1 funciones ofensivas	
Coordinación y aplicación de líneas defensivas en las funciones del lado débil y lado fuerte en el sistema de juego 1-2-1	
Coordinación técnica en la realización de jugadas predeterminadas para vencer las defensas del contrario aprovechando el lado débil en el sistema de juego 1-2-1	
Aplicabilidad del lado débil y lado fuerte en el sistema de juego 1-2-1 y sus variantes en acción real de competencia.	

Tabla 32. Tabulación de la evaluación

Nivel de cumplimiento del estímulo	Frecuencia	Porcentaje
Identificación de zona débil	0	0%
se cumple aceptablemente la designación del estímulo	2	20%
no se cumple o se da de forma insatisfactoria	3	80%

Se puede apreciar la dificultad para la adquisición de conceptos y modelos tácticos del juego representado en un 80% en el incumplimiento de los indicadores evaluados

CONCLUSIONES

Con la revisión bibliográfica se logró realizar un análisis teórico y determinar la evolución del entrenamiento del fútbol sala que ha pasado de una teoría analítica de preparación físico y técnica a la utilización de una teoría más integral de preparación técnico - táctica a través de situaciones cada día más específicas tal y cual como se demuestra en el objeto de estudio como lo fueron el entrenamiento zonal a través de líneas defensivas y el transito ofensivo lográndose una preparación más específica y objetiva en relación a las diferentes jugadas preestablecidas que suceden en una competencia.

Se diseñó una metodología fundamentada en entrenamiento integral través de líneas defensivas y el transito ofensivo con finalización lo que permitió mejorar con niveles significativos el resultado deportivo en los salonistas y establecer un documento teórico que sirve como guía a nuevas investigaciones

La evolución de las metodologías integrales utilizadas para el entrenamiento del fútbol sala que ha pasado de una teoría analítica de preparación físico y técnica a la utilización de una teoría más integral de preparación técnico - táctica a través de situaciones cada día más específicas tal y cual como se demuestra en el objeto de estudio como lo fueron el esquema integral de enseñanza , aprendizaje y entrenamiento para una estructura de planificación, a través de las magnitudes de la carga y su utilización en algunos métodos de las acciones de ñ juego el entrenamiento zonal a través de líneas defensivas y el transito ofensivo lográndose una preparación más específica y objetiva en relación a las situaciones reales de juego

BIBLIOGRAFIA

- Alvarez Medina J.; Corona P.; Giménez L., Serrano E. y Manonelles P. (2001). Perfil cardiovascular en el fútbol-sala. Adaptaciones al esfuerzo. *Archivos de Medicina del Deporte*. Vol. XVIII, nº 82, 143-148.
- B. (2015). Seasonal training load quantification in elite English Premier League soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 489-497
- Ameiro. N (2007). Defensa en zona en el futbol. Editorial autor – editor. Madrid España.
- Bangsbo, J. (2014). Physiological Demands of Football. *Sports Science Exchange*, 125 (27), 1-6.
- Bangsbo, J., Iaia, M. y Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine*, 38 (1), 37-51.
- Barbero, J. C. (2003). Análisis cuantitativo de la dimensión temporal durante la competición en fútbol sala. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (10), 143-163.
- Barbero, J. C. (2003). Análisis cuantitativo de la dimensión temporal
- Barbero, J. C., Barbero, V. y Melilla, C. (2003). Relación entre el consumo máximo de oxígeno y la capacidad para realizar ejercicio intermitente de alta intensidad en jugadores de fútbol sala. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 17 (2), 13-24.
- Barbero, J. C., Granda-Vera, J., Calleja-González, J. & Coso, J. D. (2014).
- Barbero, J.C. (2008). *Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización con los registros de frecuencia cardiaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica para el Fútbol Sala*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.

- Barbero-Álvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Álvarez, V. & Granda- Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63-73.
- Barbero-Álvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Álvarez, V. & Granda- Benítez, L. (2010). El entrenamiento defensivo en el futbol sala. Editorial académica española. Alemania.
- Blázquez, D. (1999). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Casamichana Gómez, D., Gómez Díaz, A. J., Cos Morera, F. & Martín García, A. (2018). Wildcard Players during Positional Games. *Apunts Educación Física y Deportes*, 133, 85-97.
- Casamichana Gómez, D., Gómez Díaz, A. J., Cos Morera, F. & Martín García, A. (2018). Wildcard Players during Positional Games. *Apunts Educación Física y Deportes*, 133, 85-97.
- Cerro, Alonso (2012). Ejercicios técnico tácticos con finalización. Editorial MCS sports. Madrid. España.
- Contreras, O.R; de la Torre, E. y Velázquez, R. (2001): *Iniciación deportiva en el futbol sala*. Editorial paidotribo. Madrid. España
- Cortez, J. (2012). Conceptos ofensivos para atacar una defensa cerrada. Artículo publicado revista fútbol táctico edición 47. Abril 2011. <http://www.futbol-tactico.com/es/>
- Cuadrado, V. (2013). Fútbol sala de la iniciación al alto rendimiento. Editorial paidotribo. Barcelona. España.
- Cuervo, J. (2000). Fútbol sala Preparación y competición. Editorial kinesis. Armenia. Colombia.

- Denzin, N.K. (1998). Entrando en el campo de investigación cualitativas. En N. K. Denzin y Y. Lincoln, S. (eds.), *recoger e interpretar cualitativos materiales* (pp. 1-34).
- Díaz, R. (2002). *Fútbol sala la preparación física en la alta competición*. Editorial federación madrileña fútbol sa. Madrid España.
- Dip, C. C., Reilly, T., Atkinson, G. y Coldwells, A. (1993). Analysis of the work rates and heart rates of association football referees. *British Journal of Sports Medicine*, 27 (3), 193–196. durante la competición en fútbol sala. *European Journal of Human* during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63-73.
- Eston, R. y Williams, J. G. (1998). Reliability of ratings of perceived effort regulation of exercise intensity. *British Journal of Sports Medicine*, 22 (4), 153–155.
- Forteza, A (1999) *Metodología del entrenamiento deportivo, las Campanas Estructurales de Forteza*. Medellín. *Alta Metodología, carga estructura y planificación*. Editorial Komeki.
- Forteza, A (1999) *Metodología del entrenamiento deportivo, las Campanas Estructurales de Forteza*. Medellín. *Alta Metodología, carga estructura y planificación*. Editorial Komeki.
- Forteza, A. (1997) Madrid. *Entrenar Para Ganar*. Editorial Pila Teleña.
- Forteza, A. (1997) Madrid. *Entrenar Para Ganar*. Editorial Pila Teleña.
- Gallego. A. (2013). *Fútbol sala la ofensiva*. Editorial SML. España.
- García, M. y Gallego, J. (2012). *Fútbol sala táctica defensiva*. Editorial paidotribo. Barcelona. España.
- Geraldo, J. (2013) *Fútbol, la línea defensiva en ataque*. Editorial Wanceulen. Madrid. España
- Grosgeorge, B. (1990). *Observation et Entraînement en sports collectifs*. Paris: Ed.INSEP - Public. <http://www.efdeportes.com/efd27a/de.htm>.

- Iglesia, J. (2013). *Iniciación Táctica al fútbol sala*. Editorial Wanceulen. Madrid. España
- Iglesia, J. (2013). *Iniciación Táctica al fútbol sala*. Editorial Wanceulen. Madrid. España
- Illa, J., Alonso, O., Serpiello, F., Hodder, R. & Reche, X. (2021). External Load Demands and Positional Differences in Elite Futsal Using UWB Technology. *Apunts Educación Física y Deportes*, 145, 53-59. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 921-933.
- Junge A, Rösch D, Peterson L, Graf-Baumann T, Dvorak J. Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players. *Am J Sports Med* 2002;30(5):652-9.
- La de Voser (2001), *Defensa en zona, de la raíz a la competición*. Entrenamiento de la táctica defensiva. Revista abfútbol.
- Lakatos, Pedro (1983). *Fútbol de base entrenamiento óptimo del futbolista en el periodo evolutivo*, Editorial Martínez Roca. Barcelona. España.
- López López J. (2013) *Modelo táctico del fútbol club Barcelona*. Organización táctica ofensiva y defensiva. Propuesta de entrenamiento. Editorial entrenarfútbol. Barcelona. España. www.entrenarfutbol.es
- López López, J (2002) *1380 juegos globales para el entrenamiento de la técnica*. Editorial wanceulen. Madrid. España
- Lozano, J. (2013) *Ejercicios tácticos de transferencia defensiva a ofensiva en el fútbol sala* Editorial Martínez Roca.
- Malone, J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J.P. y Drust, Medina, J. A., Ostariz, E. S., Salillas, L. G., Marqueta, P. M. & Virón, P. C. (2001). Perfil cardiovascular en el fútbol-sala. Adaptaciones al esfuerzo. *Archivos de medicina del deporte: Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 18(82), 143-148.

- Manso, J (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento deportivo*. Editorial Gymnos. Madrid España.
- Medina, J. A., Ostariz, E. S., Salillas, L. G., Marqueta, P. M. & Virón, P. C. (2001). Perfil cardiovascular en el fútbol-sala. Adaptaciones al esfuerzo. *Archivos de medicina del deporte: Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 18(82), 143-148. *Movement*, 10, 143-163.
- Montes García Entrenamiento de la táctica ofensiva volumen 1. Editorial AB fútbol.
- Orta, A.; Pino, J. y Moreno, I. (2000) Propuesta de un método de entrenamiento universal para deportes de equipo basándose en el análisis observacional de la competición. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista digital*, año 5, Consulta: 29 septiembre 2002 de la World Wide Web:
- Pacheco, Rafael (2004) La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7. Editorial Paidotribo. Barcelona España.
- Pascual, N.; Llorca, V.; Carbonell, J.A.; Perez-Turpin, J.A. (2016). Análisis de la carga interna en los entrenamientos de fútbol sala femenino de 1ª división nacional. *Sportis Sci J*, 2 (2), 254-267. DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1456>.
- Pascual, N.; Llorca, V.; Carbonell, J.A.; Perez-Turpin, J.A. (2016). Análisis de la carga interna en los entrenamientos de fútbol sala femenino de 1ª división nacional. *Sportis Sci J*, 2 (2), 254-267. DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1456> Physical and physiological demands of elite team handball players.
- Pérez, (2000), Metodología del entrenamiento con balón. Medios de entrenamiento. Editorial Gymnos.
- Pérez, L (2000), Metodología del entrenamiento con balón y Medios de entrenamiento en el futbol sala. Editorial Gymnos. Madrid. España

- Pino, J. (2002) Análisis de la dimensión tiempo en fútbol. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista digital*, año 8, 45. Consulta: 29 Septiembre 2002 de la World Wide Web: <http://www.efdeportes.com/efd45/tiempo.htm>
- Polit, D. y Hungler, B. (2000). *Investigación científica en Ciencias de la Salud* (5ª ed.). Editorial McGraw-Hill. Ciudad de México. México
- Ramisa, P (2012) Defensa en zona, de la raíz a la competición y Entrenamiento de la táctica defensiva. Editorial ABC. Revista abfútbol. Madrid. España
- Riera Riera, J (2007) Bases generales para el análisis funcional de la táctica deportiva. Módulo 1.2. Apuntes del máster de alto rendimiento deportivo. Centro olímpico de estudios superiores.
- Rivera Echeverry, M. (2016). Particularidades del método integral de entrenamiento en el desempeño de jugadores de futbol adolescentes pre-juveniles (13-15 años) en la etapa de especialización deportiva (Doctoral dissertation).
- Rivilla, P. (2011) Defensa en zona en el futbol sala. Editorial puebla y educación. Ciudad de la habana. Cuba
- Rujana, A. (2000) *Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio – cultural del conocimiento escolar*. Barcelona: INDE.
- Sampedro (1997), Análisis observacional de la fase ofensiva del fútbol sala de alto nivel. Tesis doctoral no publicada. Universidad de la Coruña.
- Sanabria. Y. (2013). Futbol sala la velocidad de desplazamiento con planificación ATR. Editorial Kinesis. Armenia. Colombia.
- Sanz, A. y Guerrero, A. (2013). Futbol sala Tareas significativas para el entrenamiento integrado de lo tradicional a lo moderno. Editorial granada sport bocks.
- Seirul-lo Vargas, F. (2004). Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia.

Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno
de Canarias.

- Seirul-lo, Vargas Francisco. (2004). "Estructura socioafectiva". Master Profesional
en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo: Área Coordinativa, Barcelona:
fundamentos biológicos F.C. Barcelona. España
- Sicilia, A. y Delgado, M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: análisis
de la participación del alumnado desde un modelo socio – cultural del
conocimiento escolar*. Barcelona: INDE. España.
- Sierra, A. (1998). Estudio del compromiso fisiológico en una clase de Educación
primaria. Una experiencia práctica de formación inicial para el maestro de
educación física. *En A.García, F. Ruiz y A. J. Casimiro, Actas del II Congreso
Internacional La Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar.
Almería: Instituto Andaluz del Deporte, 198–201.*
- Tamarit, X, (2007) Que es la periodización táctica Editorial mcs sports.
- Tejada. L. (2011) Táctica, metodología del gol. Editorial pueblo y educación. Ciudad
de la habana. Cuba.
- Terán, Joseph (2012) Entrenamiento significativo. Enseñanza del fútbol base desde
una perspectiva constructivista. Editorial INDE. Barcelona. España.
- Teunissen, E. (2012). El futbol sala, técnica, táctica y estrategia y reglamento.
Editorial Hispano europeo.
- Valdericeda, F. (2008). Ejercicios de técnica periodo de iniciación del futbol sala de
5 a 9 años. Editorial Mape.
- Vegas, García Juan. (2000). La Formación Conceptual del Futbolista en Iniciación.
II Jornadas Internacionales de Escuelas de Fútbol. Editorial universidad de
granada. España
- Vera J. Merchán O. Mariño N. (2013). Propuesta de juegos para la enseñanza del
fútbol en la clase de Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital.
Buenos Aires, Año 15, Nº 149. [http://www.efdeportes.com/efd149/juegos-
para-la-ensenanza-del-futbol.htm](http://www.efdeportes.com/efd149/juegos-para-la-ensenanza-del-futbol.htm)

Vera, J. (2013). La acción técnico táctica del tiro a portería en el futbol infantil. Editorial académica española. Searbrucken. Alemania.

Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players

Zhelyazkov, T. (2006). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Escuela Nacional del deporte. Cali. Colombia.

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

14%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Fundacion Universitaria Juan de
Castellanos

Trabajo del estudiante

4%

2

repositoriodspace.unipamplona.edu.co

Fuente de Internet

3%

3

pt.scribd.com

Fuente de Internet

1%

4

www.efdeportes.com

Fuente de Internet

1%

5

bibliotecadigital.univalle.edu.co

Fuente de Internet

1%

6

www.slideshare.net

Fuente de Internet

1%

7

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

8

repositorio.uta.edu.ec

Fuente de Internet

1%

9

cict.umcc.cu

Fuente de Internet

EVALUACIÓN POR PARES

I. Datos del libro

Título:	Caracterización morfológica para deportistas con altos logros
----------------	---

II. Datos del evaluador 1.

Institución:	Universidad De Oporto. Portugal.
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Professor Titular.
Fecha de evaluación:	7/10/2023

III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
1. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
2. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave. 	De 0 a 3	2

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

<p>3. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo. 	De 0 a 4	4
<p>4. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto. 	De 0-10	8
<p>5. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	De 0-10	9
<p>6. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	De 0-10	9
<p>7. Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	De 0 a 10	10
<p>8. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	De 0 a 15	15
<p>9. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	De 0 a 10	9

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

10. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.	De 0 a 10	9
11. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	15
Calificación total	93	

V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

VI. OBSERVACIONES GENERALES:

Muy obra científica. Muy necesaria para los entrenadores de este magnífico deporte.

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala

I. Datos del libro

Título:	Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva en el Fútbol Sala
----------------	---

II. Datos del evaluador 2.

Institución:	Universidad de Málaga, España
Grado académico:	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Professor Titular.
Fecha de evaluación:	6/10/2023

III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterio	Rango escala(Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

Criterio de evaluación	Rango/puntos	Puntaje
12. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	De 0 a 3	3
13. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> • Exponen los objetivos o propósitos. • Enuncian los métodos de la investigación. • Enfoques teóricos que sustentan los capítulos • Principales resultados, discusión y conclusiones. • Palabras clave. 	De 0 a 3	3
14. La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:	De 0 a 4	3

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

<ul style="list-style-type: none"> • Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio. • Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión. • Se expone la justificación de la investigación. • Finaliza con el objetivo. 		
<p>15. La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las variables o categorías de estudio. • El enfoque y alcance de la investigación. • La población y muestra o participantes del estudio. • Las técnicas e instrumentos de recolección de datos. • Las técnicas de procesamiento y análisis de datos. • El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto. 	De 0-10	9
<p>16. Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	De 0-10	8
<p>17. La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	De 0-10	9
<p>18. Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	De 0 a 10	10
<p>19. Selectividad: Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	De 0 a 15	15
<p>20. Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	De 0 a 10	10
<p>21. Normalidad: Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.</p>	De 0 a 10	10

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

22. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	15
Calificación total	95	

V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Criterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

VI. OBSERVACIONES GENERALES:

Interesante los ejercicios que aporta y las metodologías tratadas.

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

SOBRE LOS AUTORES

José Luis Vera Rivera



Docente de planta categoría asociado del Departamento de Educación Física y deporte, Facultad de Educación y Pedagogía de La Universidad del Valle Colombia. Licenciado en educación física recreación y deportes Universidad de pamplona, magister en entrenamiento deportivo mención Fútbol y doctor en ciencias de la cultura física, exhibe una amplia experiencia en la docencia universitaria en temáticas como educación física, cultura física, teoría del entrenamiento deportivo, Fútbol y Fútbol sala, metodología de la investigación. Su trayectoria investigativa ha sido registrada en publicaciones nacionales e internacionales a través de artículos, libros lo que le ha permitido participar en congresos nacionales e internacionales. vera.jose@correounivalle.edu.co

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

Nelson Noe Daza Goenaga



Docente de planta Universidad del Magdalena. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes Universidad del Magdalena, Magister en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Universidad de Pamplona. Amplia experiencia en la preparación física arbitral de fútbol, instructor físico certificado por FIFA. Presidente de la liga de discapacidad física del Magdalena, comisario de Campo de la ciudad de Santa Marta. Director de programa de Tecnología en Educación Física y profesional en deporte de la Universidad del Magdalena.
nelsondaza29@gmail.com

Metodología para el entrenamiento de los componentes de la preparación deportiva
en el Fútbol Sala

Dimitri José Martínez Movilla



Docente. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad del Atlántico, Colombia. Miembro del grupo de Investigación GREDFICAD, Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Magister en Ciencias de la Actividad Física y Deportes, con una amplia experiencia en docencia universitaria en temáticas como Didáctica de la Educación Física, Diseño Curricular, Evaluación y Entrenamiento de las capacidades físicas básicas, Béisbol y Sófbol, Metodología de la Investigación. Su trayectoria investigativa ha sido registrada en publicaciones nacionales e internacionales a través de artículos, libros lo que le ha permitido participar en congresos nacionales e internacionales. dimitrimartinez@mail.uniatlantico.edu.co

El Fútbol Sala es reconocido a nivel mundial como el deporte de mayor participación esto gracias a que es fácil su práctica y permite la integración de comunidades es por ello que cada día cobra un valor más significativo que se fundamenta como en el libro que presentan los autores que exteriorizan una experiencia pedagógica y científica a través de trabajos de investigación realizados con estudiantes que participan en la cátedra universitaria de este deporte. Es un libro rico en cuadros, diagramas, enfoques metodológicos y una muy buena planificación lo que origina la realización de una lectura que motiva a la aplicación de los juegos acá elaborados se aprecia también registros de récords de evaluaciones cuantitativas y cualitativas lo que motiva a los estudiantes a aplicar estas pruebas para ver en qué nivel de eficacia técnica se encuentran y así realizar comparaciones individuales y entre grupos.

