

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-**

**“ESTABLECIMIENTO DE GUÍA METODOLÓGICA DE FÚTBOL SALA EN LA
CATEGORÍA SUB 10”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

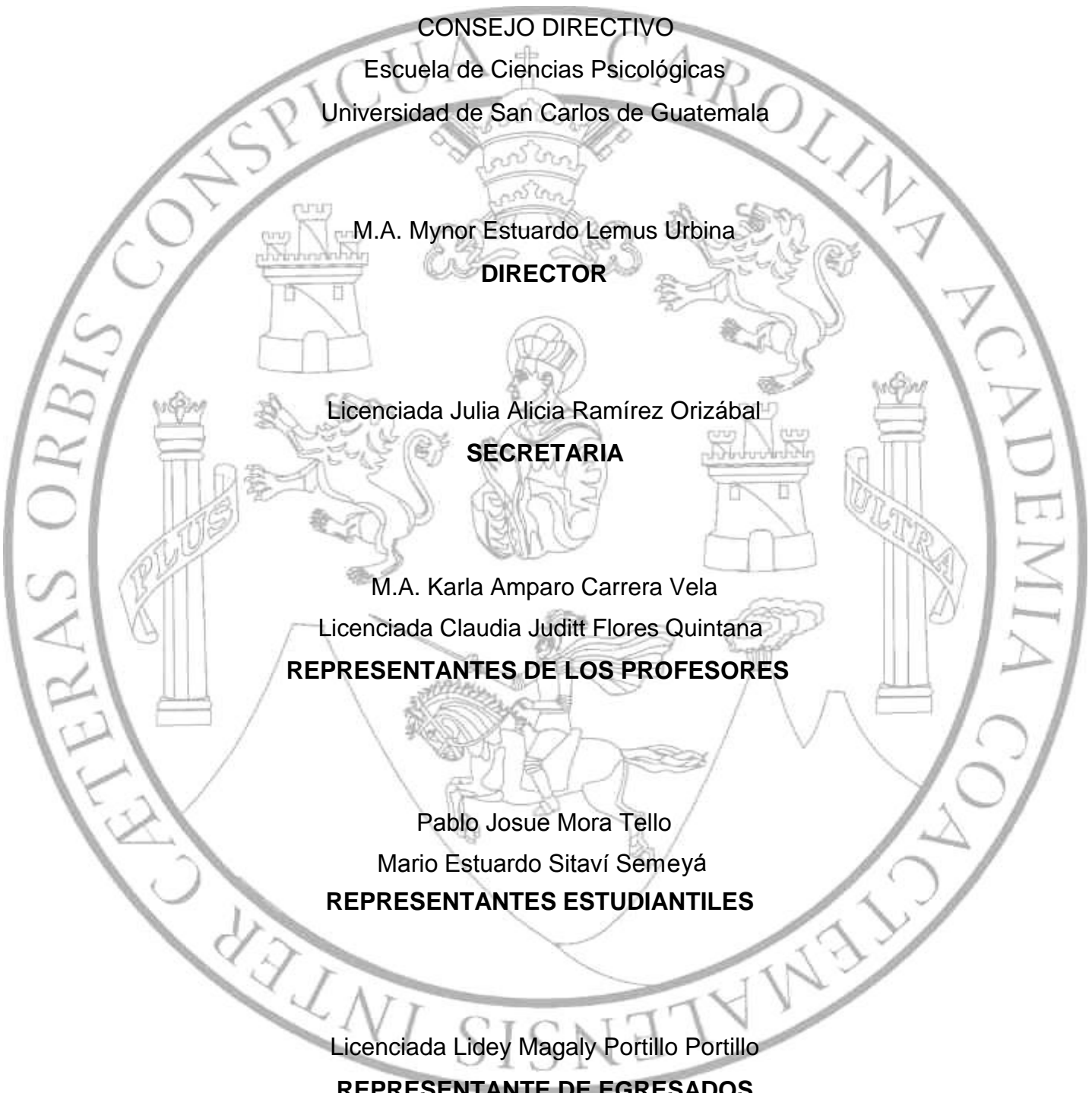
POR

ALAN EDUARDO GUTIERREZ GALINDO

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADO**

GUATEMALA, JULIO DE 2018

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central figure of a seated woman, likely the Virgin Mary, with a crown and a halo. To her left is a lion rampant, and to her right is another lion rampant. Below the central figure is a shield with a cross and a figure. The shield is supported by two columns, one on each side, with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin text 'CÆTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER'.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal

SECRETARIA

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.1002-2018
CODIPs.1111-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

18 de mayo de 2018

Estudiante
Alan Eduardo Gutierrez Galindo
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SÉPTIMO (7º.) del Acta TREINTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (35-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 18 de mayo de 2018, que copiado literalmente dice:

SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“ESTABLECIMIENTO DE GUÍA METODOLÓGICA DE FÚTBOL SALA EN LA CATEGORÍA SUB 10”**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

Alan Eduardo Gutierrez Galindo

CARNÉ No. 200821200

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Luis Antonio de León Bran y revisado por el M.A. Byron Ronaldo González. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
SECRETARIA

/gaby

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de Tesis, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del estudiante:

Nombre: ALAN EDUARDO GUTIERREZ GALINDO

Carné No. 200821200

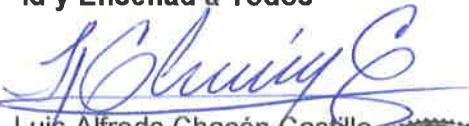
Titulado: ESTABLECIMIENTO DE GUÍA METODOLÓGICA DE FÚTBOL SALA EN LA CATEGORÍA SUB 10.

Asesor: Lic. Luis Antonio De León Bran
Revisor Final de Tesis: M.A. Byron Ronaldo González; M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"


Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



Of. ECTAFIDE No. 122-2018

INFORME FINAL DE TESIS
Reg. 1002-2017
CODIPs. 2036-2017

Guatemala, 4 de mayo de 2018

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel sala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF. -ICAF- No. 65-18
Informe Final de Tesis
Guatemala, 24 de abril de 2018

Licenciado

Byron Ronaldo González; M.A.

Subcoordinador ICAF

*Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-*

Licenciado González:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión final del Informe Final de Tesis, previo a optar al grado de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

<i>Estudiante</i>	<i>Alan Eduardo Gutiérrez Galindo</i>
<i>Carné</i>	<i>200821200</i>
<i>Tema</i>	<i>"ESTABLECIMIENTO DE GUÍA METODOLÓGICA DE FUTBOL SALA EN LA CATEGORÍA SUB 10"</i>

*Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.*

Atentamente,

*Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
Revisor Final de Tesis
-ECTAFIDE-*



*c.c. archivo
/rut*

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Teléfono 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

'ID Y ENSEÑAR A TODOS'

REF.-ICAF- No.49-18
De Informe Final de Tesis
Guatemala, 05 de marzo de 2018

Licenciado
Byron Ronaldo González; M.A.
Subcoordinador ICAF
Escuela de Ciencia y Tecnología de la |
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Su despacho

Licenciado González:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Investigación, del estudiante: Alan Eduardo Gutierrez Galindo, Carné 200821200, titulado: "ESTABLECIMIENTO DE GUÍA METODOLÓGICA DE FUTBOL SALA EN LA CATEGORÍA SUB 10", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.


Licenciado Luis Antonio De León Bran
ASESOR



c.c. archivo
/rut



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 1002-2017
CODIPs. 2036-2017

De Aprobación de Proyecto de Investigación

29 de septiembre del 2017

Estudiante
Alan Eduardo Gutierrez Galindo
Escuela de Ciencias Psicológicas
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto DÉCIMO SEGUNDO (12) del Acta SESENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (66-2017) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 29 de septiembre de 2017, que literalmente dice:

“DÉCIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Aprobación de Proyecto de Investigación, titulado: **“ESTABLECIMIENTO DE GUÍA METODOLÓGICA DE FÚTBOL SALA EN LA CATEGORÍA SUB 10”**, de la carrera de, Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

Alan Eduardo Gutierrez Galindo

CARNÉ 200821200

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–, acuerda **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor al Licenciado Luis Antonio de León Bran”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal
SECRETARIA



/gaby



Federación Nacional de Fútbol de Guatemala

Guatemala, 19 de enero del 2018

Licenciado
Luis Chacón
Director
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad
Física y el Deporte –ECTAFIDE-
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado licenciado Chacón

Atentamente me dirijo para saludarlo y desearle éxitos en sus labores diarias.

Por este medio hago de su conocimiento de que el estudiante Alan Eduardo Gutiérrez Galindo quien se identifica con No. De Carné 200821200, culminó satisfactoriamente la investigación titulada: "ESTABLECIMIENTO DE GUÍA METODOLÓGICA DE FÚTBOL SALA EN LA CATEGORÍA SUB 10", realiza en la Liga Nacional de Fútbol Sala, previo a obtener el título de la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación.

Sin más que agregar, me despido.

Cordialmente,

Erick Vinicio Acevedo
Asesor de Desarrollo Técnico



PADRINO DE GRADUACIÓN

Luis Antonio De León Bran

Colegiado No. 21024

Licenciado en Educación Física Deporte y Recreación

DEDICATORIA

A:

DIOS:

Por ser mi guía y mi fortaleza en todo momento.

PADRES:

Pablo y Odilia por ser mis pilares, para alcanzar mis metas y propósitos. Por brindarme el amor, la fuerza y el ejemplo para nunca rendirme en los momentos difíciles y de duda. Por ser forjadores de la persona que soy, brindándome las herramientas para estar donde me encuentro.

ESPOSA Y MIS HIJOS:

Elissa, Andre y Lucia, por formar parte de mi vida, por ser pilares, por motivarme siempre y para que sea un ejemplo a seguir para sus vidas.

HERMANOS:

Alexander y Blanca, por su apoyo, amor y comprensión en cada momento de nuestra vidas, por creer, motivarme, por ser fuente de deseo de superación por compartir y aprender cosas.

AMIGOS Y COMPAÑEROS:

Por compartir su amistad, por los momentos de estudio, por su apoyo, por sus consejos y animo brindado en todo momento y por motivarme a seguir luchando hasta lograr el objetivo.

CATEDRATICOS:

Por sus conocimientos otorgados y por ser un ejemplo para mi formación profesional.

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por darme la vida y la oportunidad de estar acá.

A mis padres:

Por su apoyo incondicional en todo momento.

A mi esposa Miriam:

Por su apoyo incondicional para alcanzar este sueño.

A mis hijos:

Andre y Lucía

Con mucho amor y que sean un ejemplo a seguir.

A mi asesor

Por sus consejos y apoyo.

Con mucho amor y que sea un ejemplo a seguir.

A mis Hermanos:

Alexander y Blanca

Por brindarme su apoyo.

A mis Asesores:

Por sus consejos y apoyo.

A:

Comité Olímpico Guatemalteco –COG-

Dirección de Evaluación-COG-

Dirección de seguimiento y evaluación de FADN -MEGD- CDAG

A mis compañeros de trabajo:

Por el apoyo en todo momento

A la Universidad de San Carlos de Guatemala:

Por ser centro de enseñanza, inculco trabajo y responsabilidad en mí.

A mi escuela –ECTAFIDE-

Por ser mi fuente de sabiduría

A la Liga Nacional de Fútbol Sala de Guatemala

Por permitirme desarrollar mi investigación y poder aportar algo.

Tabla de contenido

Introducción.....	i
1. Marco conceptual	3
1.1 Establecimiento de guía metodológica de fútbol sala en la categoría sub 10	3
1.2 Antecedentes	3
1.3 Justificación	5
1.4 Delimitación del problema.....	6
1.5 Alcances y límites	6
1.5.1 Ámbito geográfico	6
1.5.2 Ámbito institucional.....	6
1.5.3 Ámbito poblacional	6
1.5.4 Ámbito temporal.....	6
1.5.5 Ámbito personal.....	6
2. Marco teórico	7
2.1 ¿Que es el fútbol sala?	7
2.2 Posiciones de los jugadores de fútbol sala	7
2.2.1 Cierre.....	7
2.2.2 Alas	7
2.2.3 Pívor	7
2.3 Elementos técnicos y tácticos del fútbol sala	7
2.3.1 Golpeo de balón con puntera.....	7
2.3.2 Golpeo de balón con el interior del pie.....	8
2.3.3 Golpeo de balón empeine interior	8
2.3.4 Parada de balón completa con planta (balones rasos).....	8
2.3.5 Semi-parada de balón con planta (balones rasos)	8
2.4 Pase y sus variantes	8
2.4.1 Pases rasos de corta distancia	8
2.4.2 Pases rasos a media distancia	9
2.4.3 Pases rasos de corta distancia con golpeo interior	9
2.4.4 Pases rasos medios con el empeine.....	9

2.5 Tiro y sus variantes	9
2.5.1 Tiro con puntera.....	9
2.5.2 Tiro con interior.....	9
2.5.3 Tiro con empeine interior del pie	9
2.6 Conducción de balón	10
2.6.1 Conducción del balón y sus variantes	10
2.7 Regate y sus variantes.....	10
2.7.1 Regate	10
2.7.2 Regate simple.....	10
2.7.3 Cambio de ritmo	10
2.7.4 Túnel sobre el rival	10
2.7.5 El autopase.....	10
2.7.6 Recorte con el interior del pie	10
2.7.7 Recorte con el exterior del pie	11
2.8 El repliegue y sus variantes	11
2.8.1 Repliegue	11
2.8.2 Repliegue colectivo.....	11
2.8.3 Repliegue posicional.....	11
2.8.4 Repliegue aposicional.....	11
2.9 Despliegue.....	11
2.9.1 ¿Qué es el despliegue?	11
2.10 Marcaje al hombre y sus variantes.....	12
2.10.1 Marcaje al hombre	12
2.10.2 Marcaje al hombre en todo el campo o H x H 4/4	12
2.10.3 Marcaje al hombre en medio campo o H x H ½	12
2.11 Desmarque y sus variantes.....	13
2.11.1 Desmarque para ser apoyo.....	13
2.11.2 Desmarque de ruptura	13
2.12 Espacios libre y sus variantes	13
2.12.1 Creación de espacios libres	13
2.12.2 Ocupación de los espacios libres.....	13

2.13 Sistema de ataque	14
2.13.1 Sistema posicional de ataque 1-2-1	14
2.13.2 Ataque estático	15
2.14 Toma de decisiones	15
2.14.1 ¿Que es la toma de decisiones?	15
2.14.2 Grafica de elementos influyentes en la toma de decisiones	15
2.14.3 Situación uno contra uno, atacante-defensor o portero vs atacante (1 c 1)	16
2.14.4 Situación dos contra uno superioridad numérica (2 c 1)	16
2.14.5 Situación dos contra dos (2 c 2)	16
2.14.6 Inicio de la anticipación (iniciación)	17
2.15 Elementos técnicos del portero	17
2.15.1 Posición de portero en la categoría sub 10	17
2.15.2 Bloqueo de balones rasos con los pies	17
2.15.3 Lanzamiento raso	17
2.15.4 Lanzamiento con una mano estilo jabalina	18
2.15.5 Colocación del portero	18
2.15.6 Despejes y desvíos	18
2.15.7 Posición de alerta	18
2.15.8 Salidas del portero a buscar el balón	19
2.16 Habilidades coordinativas	19
2.16.1 Clasificación habilidades coordinativas	19
2.16.2 Tabla de clasificación de las capacidades coordinativas	19
2.17 Metodologías de enseñanza	20
2.17.1 Objetivo de las metodologías de enseñanza	20
2.17.2 Metodología global	20
2.17.3 Metodología analítica	20
2.18 Formación de valores a través del deporte	20
2.18.1 Valores por medio del deporte (fútbol sala)	20
2.18.2 El valor juego limpio	21

3.5 Escalas	28
3.6 Estadística	28
3.6.1 Técnicas de muestreo.....	28
3.6.2 Muestra de tipo	28
3.6.3 Instrumentos	28
4. Marco Operativo.....	29
4.1 Técnica de recolección de datos.....	29
4.2 Fuentes de datos	29
4.3 Trabajo de campo	29
4.4 Trabajo de campo	29
4.4.1 Sistema de la información.....	29
4.5 Grafica de Gantt.....	30
4.5.1Gráfico de Gantt (cronograma de actividades).....	30
5. Análisis e Interpretación de Resultados	31
6. Conclusiones	47
7. Recomendaciones	49
8. Referencias bibliografías.....	50
9. Anexos.....	52

Introducción

El entrenamiento deportivo de la actualidad requiere que los entrenadores tengan herramientas guías y documentos de apoyo que colaboren a los diferentes procesos y fases del entrenamiento deportivo, todo esto con la idea de que mejore el nivel técnico deportivo fundamentalmente en la etapa de formación. Es un momento en donde se deben de desarrollar muchas habilidades coordinativas-técnicas sobre todo implícito también va de la mano con un proceso formativo de valores para la vida.

En Guatemala se cuentan con documentos (guías metodológicas) para algunos deportes pero para el fútbol sala no se cuenta con una guía. Es por eso surge la intención de poder diseñar una guía metodológica técnica-táctica para el fútbol sala en la categoría sub10, todo esto con el apoyo de los entrenadores los cuales son parte importante ya que ellos están inmersos en procesos.

Se aplicaron unas encuestas a los entrenadores de futbol sala de diferentes categorías que laboran en la Liga Nacional de Futbol Sala de Guatemala. Dentro de los datos más relevantes están que por ejemplo que el 50% de los encuestados se encuentra en un rango de edad de 31-36 años de edad, otro dato es que el grado académico es que el 62% de los entrenadores posee nivel diversificado. Otros aspectos son que el 38% tiene una experiencia de 11-15 años de laborar como entrenadores de fútbol sala, también que el 39% poseen por lo menos nivel I de la Federación de entrenador de futbol sala y un 15 % no cuenta con ningún nivel. Otro aspecto a resaltar es que el 75% sabe cómo se realiza una periodización.

Como producto final los encuestados opinan que los aspectos que debe de contener una guía metodología para el futbol sala en la categoría sub 10 son: la toma de decisiones y todos los aspectos que influyen, control del balón y sus variantes, el pase y sus variantes, proceso de formación de valores a través del deporte, golpeo

balón a portería, capacidades coordinativas y condicionales, elementos técnicos y tácticos.

Adicional a la información que los entrenadores plantearon se agregaron otros aspectos como: metodologías de enseñanza, principios del entrenamiento deportivo, sistemas energéticos y parámetros del entrenamiento deportivo que son fundamentales que al final son herramientas que ayudan al entrenador.

1. Marco conceptual

1.1 Establecimiento de guía metodológica de fútbol sala en la categoría sub 10.

1.2 Antecedentes

El artículo 74 de la Constitución Política de la República establece, que los habitantes de todo el país tienen derecho y obligación de recibir una educación, preprimaria, primaria y básica.

En el país nunca se había tenido un currículum que orientara la práctica pedagógica de los maestros y las maestras que tienen a cargo niñez en los niveles antes mencionados. En el año 2007 el Mineduc (Ministerio de Educación) unió esfuerzos con instituciones que atienden a la niñez, para elaborar el currículum con elementos técnicos estandarizados. Para la realización de estas guías se tomó una muestra de escuelas del nivel primario en el área rural y urbana en los grados de la primaria, se realizaron entrevistas a los maestros, directores y los supervisores de los establecimientos, lo que se buscaba era poder estandarizar los contenidos que se debían de impartir en los grados, así mismo buscaba crear competencias y lo más importante a parte de la información es que el documento se entendible, de fácil acceso y manejo para los docentes.

En el año 2012 de acuerdo a la ley Nacional de Cultura Física y el Deporte (Decreto 76-97) la Dirección General de Educación Física, crea las guías metodológicas específicamente para la educación física, detallando cada uno de los contenidos que se deben de impartir en las etapas del estudiante, específicamente en el nivel primario lo importante es el desarrollo de la persona, la estimulación de los diferentes procesos y áreas, que ayuden a los niños de esta etapa a prepararse para la vida y para el aprendizaje de nuevos conocimientos pero que los anteriores sirvan de base, en el nivel primario es importante crear y desarrollar un entorno social y afectivo así mismo crear

hábitos de limpieza. En las guías se definen deportes y actividades específicas por grados, fundamentalmente deportes como: futbol, baloncesto, balonmano, voleibol, etc. En otros países se utilizan guías para los deportes como por ejemplo: en España un país muy desarrollado, en sus deportes se utilizan documentos de apoyo para los entrenadores y educadores, para que ellos tengan lineamientos para no saltar procesos de tanto de aprendizaje como de enseñanza. Siempre en España específicamente en la LNFS (Liga Nacional de Futbol Sala) ellos definen los contenidos a trabajar por categoría de edad, en Colombia también se utilizan guías curriculares para el desarrollo de la educación física en ese país y se encuentra dividida por etapa de formación, así mismo en México se trabajan con guías. En Guatemala específicamente existen las guías curriculares pero no se incluye el deporte del futbol sala aunque esté incluido el futbol no es lo mismo al futbol sala que la herramienta esencial sea un balón. En la liga fútbol sala de nuestro país no cuentan con guías sino que únicamente con documentos de apoyo de otros países tanto para el diseño y la aplicación de tareas sino que también para la planificación pero realmente algo definido no lo hay.

1.3 Justificación

En el fútbol sala en las etapas iniciales es necesario adquirir, desarrollar habilidades técnicas, tácticas y coordinativas fundamentales para estar apto a las exigencias del deporte. En las edades tempranas específicamente en la categoría sub 10 es necesario crear una guía para los entrenadores, profesores o personas que trabajan con chicos en estas edades. En las etapas formativas no hay que olvidarse que no solo es un tema deportivo sino también formativo y por eso el aprendizaje tiene importancia. ¿Qué es el aprendizaje? Es el proceso por el cual las personas adquieren cambios en su comportamiento, mejoran situaciones, ayudan a formulación y ordenamiento del pensamiento e ideas.

Dentro de los aspectos más relevantes que se deben de trabajar son: la toma de decisiones de los jugadores, el rol de defensor atacante, las diferentes superficies de contacto del pie, puntera, empeine, y borde interno, en estas etapas de debe de enseñar el pase Razo y otra serie de elementos técnicos tácticos que son importantes que los niños desarrollen. En Guatemala las personas que estudian algunos de los niveles de entrenador de fútbol sala no tienen guía o documento de apoyo por lo que es necesaria la creación de una específicamente para la categoría sub 10

En otros países en donde el deporte es mucho más desarrollado trabajan guías por deporte el ejemplo más puntual es el de España que para el fútbol sala tienen guías en donde se detallan los contenidos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos incluyendo valores que los niños deben de aprender y aplicar. Las guías tienen como objetivo fundamental servir como un documento de orientación para los entrenadores, maestros para diseñar las tareas, objetivos, etapa, sin saltarse contenidos que el niño debe de saber paso por paso para que él vaya construyendo conocimiento del deporte como valores, otro aspecto a resaltar es que al momento de trabajar los contenidos específicos el niño no perderá tiempo en aprender un gesto o una toma de decisión que la tuvo que aprender un par de años atrás.

1.4 Delimitación del problema

No se posee una guía metodológica del futbol sala para mejorar la calidad de formación de los atletas sin saltar o faltar etapas, todo esto debido a que los entrenadores únicamente utilizan su conocimiento y su experiencia pero sin un ordenamiento definido.

1.5 Alcances y límites

1.5.1 Ámbito geográfico

Alcances:

Establecer una guía metodológica que contenga los fundamentos técnicos y tácticos en la etapa de iniciación en la categoría sub 10.

Límites:

Propuesta metodológica de contenidos técnicos tácticos en la etapa de iniciación en la categoría sub 10.

1.5.2 Ámbito institucional

Equipos de liga nacional de futbol sala.

1.5.3 Ámbito poblacional

Entrenadores de futbol sala de todas las categorías.

1.5.4 Ámbito temporal

Del 5 de septiembre de 2,017 a 5 de diciembre de 2,017

1.5.5 Ámbito personal

Investigación sobre actualización para la creación de una guía metodológica específica para el futbol sala categoría sub 10 (proceso técnico metodológico).

2. Marco teórico

2.1 ¿Que es el fútbol sala?

Es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro o duela (madera). Surgió por medio de otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el balonmano; y el baloncesto; fundamentalmente el fútbol sala utilizan reglas parecidas a las del balonmano y baloncesto así mismo algunos elementos tácticos. El fútbol sala no compite con el futbol, lo enriquece (Joseph Blatter, 2007).

2.2 Posiciones de los jugadores de fútbol sala

2.2.1 Cierre

Es el defensor en las tareas tácticas es el que más mas vocación defensiva tiene dentro del cuadro que está en cancha físicamente son muy fuertes y regularmente son los líderes en la cancha.

2.2.2 Alas

Son los exteriores los que tiene una gran capacidad física para las transiciones defensivas y ofensivas regularmente son muy habilidosos con gran capacidad de demarcación y de finalización de jugadas.

2.2.3 Pívor

Son jugadores corpulentos con dominio y retención de balón, con buen remate y finalización.

2.3 Elementos técnicos y tácticos del fútbol sala

2.3.1 Golpeo de balón con puntera

Tal vez de todas las características y beneficios que podemos decir de pegar al balón con la puntera es: la velocidad de ejecución es la que más destacaríamos. Es un tiro que podemos realizar prácticamente sin tomar carrera, sin cargar mucho la

pierna. Con lo que se convierte en un recurso para sorprender con un tiro rápido y fuerte.

2.3.2 Golpeo de balón con el interior del pie

El pie de apoyo deberá estar situado en dirección al objetivo y entre 10-15 cm del balón. La pierna de apoyo nos servirá de equilibrio y deberá estar semiflexionada. En el momento del contacto con el balón realizaremos un giro de la pelvis hacia fuera con el cuerpo casi en vertical y con el pie de golpeo formando un ángulo de 90° con la pierna y el pie de apoyo. El acompañamiento será en dirección al objetivo.

2.3.3 Golpeo de balón empeine interior

Este tipo de remate se utiliza para dar una mejor dirección al balón rumbo a portería con él se tiene mejor control de balón al momento de realizar el disparo.

2.3.4 Parada de balón completa con planta (balones rasos)

Este control de balón se utiliza cuando los balones son rasos y se utiliza la planta del pie para parar el balón y que quede totalmente estático.

2.3.5 Semi-parada de balón con planta (balones rasos)

Este control de balón se utiliza con balones rasos y la superficie de contacto es la planta del pie y es para realizar un control orientado del balón o que no quede totalmente parado.

2.4 Pase y sus variantes

2.4.1 Pases rasos de corta distancia

Acción técnica que se utiliza para apoyarse en un compañero esto sucede cuando el balón esta siempre en contacto con la superficie del campo en un espacio no mayor de 5 metros de distancia (duela, piso, etc.)

2.4.2 Pases rasos a media distancia

Acción técnica que se usa para dar el balón a otro jugador el balón siempre está en contacto en la duela o el suelo y la distancia es no mayor a 10 metros.

2.4.3 Pases rasos de corta distancia con golpeo interior

Acción técnica que se usa para darle una mayor precisión al mismo se utiliza mucho para tratar de pasar el balón en espacios cortos en donde existe presión del adversario a una distancia no mayor a 5 metros.

2.4.4 Pases rasos medios con el empeine

Acción técnica que se utiliza para darle mayor potencia al balón y utiliza para tratar de que el balón llegue a su destino en distancias medias no mayores de 15 metros.

2.5 Tiro y sus variantes

2.5.1 Tiro con puntera

La punta del pie se utiliza para rematar el balón regularmente este remate se utiliza cuando intentas ganar un tiempo antes de que el marcador te quite el balón, este remate toma una velocidad alta.

2.5.2 Tiro con interior

Este remate se utiliza para dar colocación y precisión al balón en un distancia corta desarrolla velocidad pero no tanta como la del remate de puntera.

2.5.3 Tiro con empeine interior del pie

Este remate se utiliza para dar fuerza y solides al balón se usa para distancias largas.

2.6 Conducción de balón

2.6.1 Conducción del balón y sus variantes

El balón se conduce con el pie o los dos, existen zonas del pie con las que se puede conducir el balón las cuales son:

- Planta del pie (pisar el balón)
- Con el interior del pie
- Con el exterior del pie

2.7 Regate y sus variantes

2.7.1 Regate

El regate es la acción técnica que ayuda al jugador lograr avanzar con el balón al momento de que un contrario intenta quitar el balón. Las principales características que debe de poseer al momento de realizar un regate son: Creatividad, cambio de ritmo, dominio sobre el balón e imaginación.

2.7.2 Regate simple

Se dribla al defensor con un solo toque de balón sin finta previa lo más común es adelantar el balón sobre el defensor.

2.7.3 Cambio de ritmo

Esta acción es fundamental en los regates y se realiza cuando se acelera y desacelera bruscamente con el balón.

2.7.4 Túnel sobre el rival

Se realiza cuando se pasa el balón en medio de las piernas del defensor para poder progresar sobre portería rival.

2.7.5 El autopase

Esta acción técnica es cuando el que lleva el balón dominado enfrenta al defensor y realiza un pase por un lado y el atacante sale por el otro y así poder progresar hacia portería.

2.7.6 Recorte con el interior del pie

Se realiza cuando se engañara al defensor realizando un pase o un tiro hacia portería con el interior del pie.

2.7.7 Recorte con el exterior del pie

Se realiza cuando se engañara al defensor realizando un pase un freno o un tiro hacia portería con el interior del pie.

2.8 El repliegue y sus variantes

2.8.1 Repliegue

Es la acción táctica de retroceso que los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón realizan, en su acción atacante, para volver lo más rápido posible a ocupar posiciones defensivas con el fin de evitar superioridades numéricas del otro equipo.

2.8.2 Repliegue colectivo

Se realiza porque conviene situarse en una posición determinada en el campo para afrontar el ataque rival. (Gallego-García, 2006.p71)

2.8.3 Repliegue posicional

Es cuando los jugadores ocupan las posiciones habituales independientemente de la posición en la que se encontraran en el ataque, es guardar su posición defensiva designada.

2.8.4 Repliegue aposicional

Es cuando los jugadores se repliegan a su campo sin respetar las posiciones individuales designadas, la intención es ocupar la posición defensiva más cercana lo más rápido posible.

2.9 Despliegue

2.9.1 ¿Qué es el despliegue?

Es la correcta ocupación de los espacios así como la distribución de los jugadores de una forma equitativa tanto en defensa con el objetivo de estar como en ataque en el campo.

2.10 Marcaje al hombre y sus variantes

2.10.1 Marcaje al hombre

Es la marcación que se responsabiliza a cada jugador de la defensa de un atacante concreto, sin olvidar la importancia del balón. (Gallego y García, 2006.p103)

El objetivo fundamental es el jugador del equipo contrario y después el balón, cada jugador toma una pareja. En este tipo de defensa es fundamental el poder desarrollar la anticipación e interceptación del balón para poder robarlo, en la etapa de iniciación es importante enseñarle al niño que al momento de realizar esta defensa es que el desarrolle concentración además importante mantener la posición con respecto del balón para no quedar fuera de los ataques. Dentro de ventajas que ofrece este tipo de defensa es que ayuda a los contragolpes nos ayuda a recuperar el balón más cerca de la portería rival así mismo ayuda a la interceptación de las líneas de pases.

2.10.2 Marcaje al hombre en todo el campo o H x H 4/4

Es una defensa peligrosa la cual busca marcar en todo el campo del equipo atacante lo que busca esta es recuperar el balón lo más pronto posible. Está se utiliza cuando se busca recuperar el marcador, la preparación física es buena, mantener el balón lejos de nuestra portería.

2.10.3 Marcaje al hombre en medio campo o H x H ½

Este marcaje comienza cuando el equipo rival cruza el medio campo en ese momento cada defensor toma una pareja asignada, dentro de los principales aspectos a tomar en cuenta al momento de realizar esta defensa son: no requiere de una gran preparación física, lo importante es poder cerrar el centro de la cancha, las faltas que se puedan cometer estarán más cerca de nuestra portería.

2.11 Desmarque y sus variantes

2.11.1 Desmarque para ser apoyo

Es cuando los atacantes se liberan del marcaje del defensor, ya sea para acercarse o alejarse del poseedor del balón, con el objetivo de ofrecerle soluciones, nuevas líneas de pase, seguir elaborando juego.

2.11.2 Desmarque de ruptura

Es cuando los atacantes se liberan del marcaje del defensor, reduciendo el espacio físico con respecto a la portería contraria o sobrepasando al poseedor del balón buscando progresión con el balón lo importante de este desmarque es buscar los espacios libres.

2.12 Espacios libre y sus variantes

2.12.1 Creación de espacios libres

Para crear espacios libres tenemos que halar fuera de la zona que queremos despejar, al defensor. Un mal posicionamiento o descoordinación del equipo contrario cuando este elaborando juego y se logre robar el balón, también nos permitirá crear espacios libres y atacar.

2.12.2 Ocupación de los espacios libres

La Ocupación de los espacios libres es el resultado de la creación del mismo. El desplazamiento de un compañero sin balón, es la acción que nos ayudara a ocupar los espacios generados. Luego de la ocupación de los espacios lo más importante es el aprovechamiento, previo a realizar este movimiento los aspectos más importantes son:

- la coordinación entre el movimiento del compañero
- un desmarque de ruptura
- el pase

- la recepción
- finalización de la jugada

2.13 Sistema de ataque

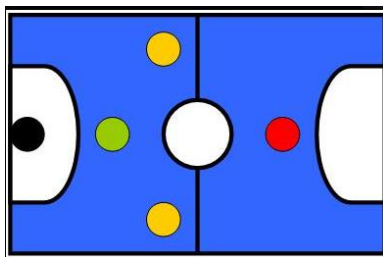
2.13.1 Sistema posicional de ataque 1-2-1

Llamamos juego posicional a aquel que los equipos realizan una vez el contrario se ha organizado para su posterior objetivo (ya sea defensivo y ofensivo). Es decir, el tiempo de juego en el que nuestro equipo no tiene ventaja numérica ni posicional (en ataque sucede cuando a la defensa le ha dado tiempo a colocarse en su situación óptima para defender.)

(<http://rafaromerofutsal.blogspot.com/2011/08/sistema-de-ataque-1-3-1-2-parte.html>)

Este sistema es el más utilizado en el fútbol sala se utilizan en las etapas de formación ya que este sistema es parte de la esencia de este deporte, dentro de las principales ventajas están:

- Se cuenta con más profundidad al ataque
- Es más fácil encontrar compañeros para la finalización
- Se cuentan con más líneas de pase
- Permite juego entre líneas(utilizando el Pivote)
- Beneficia más a la hora de la defensa a la hora de cerrar el centro del campo



2.13.2 Ataque estático

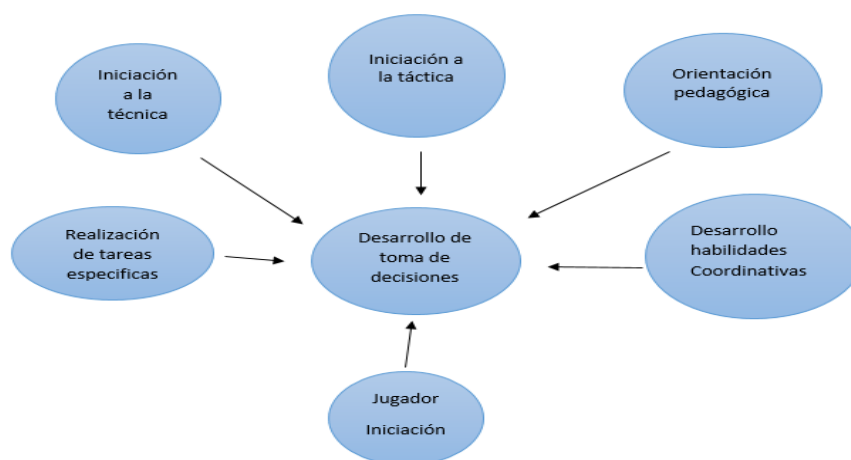
Es el más fácil de realizar, y es el que se empieza a enseñar en las categorías infantiles y juveniles, cada jugador tiene un rol y no cambia de posición en el juego. Se utilizan mucho las alas y el pivote para finalizar las jugadas en ataque.

2.14 Toma de decisiones

2.14.1 ¿Que es la toma de decisiones?

En este deporte es fundamental tomar decisiones, fundamentalmente la forma de entrenar debe de ser buscando la toma de decisión, se debe de buscar formar jugadores que tengan la capacidad táctica, una buena lectura de juego y que puedan solucionar las situaciones que se presenten en el juego, así mismo el trabajo cognitivo entra en juego y permita decidir con inteligencia y rapidez. En la iniciación existen una serie de tareas que colaboran con la formación en la toma de decisiones y los cuales se describirán en la siguiente figura.

2.14.2 Grafica de elementos influyentes en la toma de decisiones



Fuente: Elaboración propia 2018

2.14.3 Situación uno contra uno, atacante-defensor o portero vs atacante (1 c 1)

El uno contra uno es un recurso técnico-táctico que exige un gran dominio del balón, pero al mismo tiempo un alto grado de oportunismo para ejecutarlo en el lugar y en los momentos justos. El regate no es sino otro recurso más mediante el que tratamos de superar a un contrario, y el hecho de que sea un recurso en el que el principal participante es un solo jugador no excluye la importancia de realizarlo cuando la ocasión es propicia. (Velasco y Lorente, 2003. p 145)

También se puede modificar dependiendo de los objetivos y el diseño de las tareas uno contra uno pero atacante y portero trabajando aspectos más de finalización de cara a portería.

2.14.4 Situación dos contra uno superioridad numérica (2 c 1)

En la etapa de formación es importante el desarrollar la toma de decisiones, en el dos contra uno busca primero aprovechar la superioridad de jugadores en ataque para poder finalizar de manera exitosa, esto quiere decir utilizar la menor cantidad de pases tener más opciones en línea de pase y finalizar lo más rápido para que el equipo rival no logre agruparse, puede trabajarse por ejemplo dos atacante y un defensor sin portero, con portero, sin portero, otro aspecto importante es poder desarrollar la creatividad en ataque. También se pueden incluir trabajos con pivotes o ayudas, para variar los ejercicios y el niño no pierda la atención.

2.14.5 Situación dos contra dos (2 c 2)

Con estos ejercicios se busca la mejora del juego en apoyo al compañero con balón, intrínsecamente desarrollando aspectos perceptivos y de decisión, aunque no son tantos como nos lo puede

exigir el poder trabajar con mayor cantidad de atacante y defensores, aunque en la categoría sub 10 lo importante es poder iniciar con el trabajo de dos contra dos.

2.14.6 Inicio de la anticipación (iniciación)

Es la capacidad que tiene el jugador de leer la jugada y anticiparse, gracias a acciones como esta se podrá ganar el espacio o el balón al oponente y ayudar a nuestros compañeros. Esto se ve en acciones como por ejemplo: apoyos, paredes, cruces, fintas con balón y sin.

2.15 Elementos técnicos del portero

2.15.1 Posición de portero en la categoría sub 10

En esta etapa todos los niños participan en esta posición ya que no se establecen posiciones definitivas para que los niños vayan encontrando el gusto por participar en todas las posiciones y que puedan así mismo desarrollar otras habilidades motrices como por ejemplo desplazamientos coordinación óculo manual , como tomar el balón, lanzarlo ,etc.

2.15.2 Bloqueo de balones rasos con los pies

Es el movimiento que realiza el portero y que básicamente es detener el balón ya sea con las manos o los pies, en esta categoría se busca más que paren los balones con los pies.

2.15.3 Lanzamiento raso

Es el pase que realiza el portero a otro compañero después de que este ha capturado el balón con sus manos. En esta categoría se empieza a enseñar este pase debido a que se busca que los niños tengan el hábito de jugar en corto, precisión y con velocidad para armar las transiciones de defensa- ataque.

2.15.4 Lanzamiento con una mano estilo jabalina

Es el pase que realiza el portero a un compañero que se encuentra en una distancia lejana no menor a 10 metros, lo que busca este pase es el contragolpe en el menor tiempo posible lo que se denomina un ataque directo así mismo hay más espacios libres para poder finalizar o por lo menos crear preocupaciones al equipo rival.

2.15.5 Colocación del portero

El desplazamiento del portero se debe producir en relación con la del balón, con movimientos laterales. El portero ha de perfeccionar su colocación, utilizando referencias como la línea del área, el punto de penalti y toques a los postes con las manos, que le permitan estar continuamente orientado con respecto a la portería. (Igea; Duran, 1997.p 72)

2.15.6 Despejes y desvíos

En esta categoría es importante desarrollar en los niños, es importante enseñarles que deben de desviar los de la portería, y utilizar el recurso más cercano que se tenga, ya sean las manos, los pies o cualquier otra parte del cuerpo.

2.15.7 Posición de alerta

Cuando la pelota se encuentre en zonas en las que pueda haber disparo, el portero debe de estar preparado con un postura que le facilite dar una respuesta inmediata y tratar con ello de que no anoten gol, el portero debe de estar siempre con las piernas flexionadas, el tronco debe de estar inclinado un poco hacia adelante, sin perder de vista a los compañero de equipo, los jugadores rivales y el principal el balón.

2.15.8 Salidas del portero a buscar el balón

Los porteros deben de tomar la decisión de salir a buscar los balones fuera del área ya sea para buscar un balón y para mantener una posesión de balón buscando la elaboración de juego y apertura de espacios.

2.16 Habilidades coordinativas

2.16.1 Clasificación habilidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. (Hirtz, 1981)

Las habilidades coordinativas se necesitan para dominar cualquier situación que busque ser rápida y orientada en un momento determinado, estas son fundamentales desarrollarlas en edades tempranas.

2.16.2 Tabla de clasificación de las capacidades coordinativas

Clasificación de las capacidades coordinativas en el ámbito operativo		
No.	Capacidades coordinativas	Descripción
1	Capacidad de equilibrio	Mantener el equilibrio en desplazamientos
2	Capacidad de ritmo	Captar el ritmo reproducirlo en movimiento
3	Capacidad de orientación espacial temporal	Lateralidad, izquierda-derecha, distancias
4	Capacidad de reacción motora	Iniciar y ejecutar acciones motoras
5	Capacidad de orientación kinestésica	Ubicación de cada parte del cuerpo a partir del eje central
6	Capacidad de adaptación y transformación	Adaptarse a las nuevas circunstancias, basándose en cambios
7	Capacidad de combinación y acoplamiento	Habilidades motrices coordinadas de miembros superiores e inferiores

Fuente: Elaboración propia 2018.

2.17 Metodologías de enseñanza

2.17.1 Objetivo de las metodologías de enseñanza

Las metodologías y técnicas tienen como objetivo direccionar el aprendizaje. Gracias a ellos, pueden ser elaborados los conocimientos, adquiridas las habilidades pretende proporcionar el entrenador a sus atletas y se dividen en dos.

2.17.2 Metodología global

Se basa fundamental mente en el desarrollo paralelo e integrado de los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos del futbol sala.

Lo que busca adoptar una perspectiva global e integradora que de lo que era anteriormente de trabajar por ejemplo el aspecto físico por separado. El concepto de psicología, que lleva una estrecha relación con el ser humano, se integra en el entrenamiento como un elemento más.

2.17.3 Metodología analítica

La metodología analítica se basa en la realización de forma aislada y prácticamente sin oposición de las tareas.

Este concepto puede es visto desde diferentes aspectos (físicos, técnicos, tácticos...), este tipo de metodología es más aplicable para el aprendizaje de la técnica porque se necesita realizarlo de una forma correcta y lenta para el buen aprendizaje.

2.18 Formación de valores a través del deporte

2.18.1 Valores por medio del deporte (fútbol sala)

El deporte es medio fantástico para la formación de valores y creación de disciplina en la vida de quienes lo practican, la mayoría de veces el niño realiza tareas en donde él va desarrollando varias capacidades volitivas pero él no lo sabe y ni

se da cuenta. Es por eso que es tarea de entrenador profesor o formador el poder hacer ver a los niños que ellos no solo únicamente no está aprendiendo algo deportivo sino que algún valor.

Muchas entidades están realizando programas para que esto se vuelva una cultura, por ejemplo el COI (comité olímpico Internacional) posee un programa para la enseñanza de valores por medio del deporte denominado el PEVO (programa de enseñanza de valores olímpicos) el cual busca inculcar valores en los niños practicantes de alguna disciplina deportiva. Dado ese motivo es importante realizar estas acciones ya que en la categoría sub 10 es netamente de formación y en donde el niño asimila muchísima información que le servirá en su vida, son 5 valores los que se plantean pero para esta edad comenzar con 3 es lo mejor.

2.18.2 El valor juego limpio

Todas las acciones tienen que ser limpias sin dañar al rival y sin ganar con formas negativas que no estén dentro de los reglamentos.

2.18.3 El valor del respeto por los demás

En Guatemala que es un país pluricultural debe de existir un respeto por las demás personas y aceptarlos tal y como son promoviendo siempre la paz con todos.

2.18.4 El valor de la búsqueda de la excelencia

Lo que busca este valor es que los niños busquen siempre hacer las cosas de la mejor manera aunque el profesor no los esté viendo y que vayan creando disciplina y se dedique al 100% a lo que realicen.

2.19 Sistemas energéticos

2.19.1 Sistemas energéticos y su importancia

La actividad Motriz está influenciada de la actividad que realizan las células para la transformación de energía química en mecánica. El conocimiento de fuerza duración de cada sistema, ayudara a diseñar las tareas y objetivos, buscando siempre la adaptación y evitar sobrecargas. Aun en las fases sensibles donde el desarrollo biológico es marcado y acelerado. A continuación se presentan los 3 sistemas utilizados en el futbol sala.

2.19.2 Fosfocreatina(PCr)

Es un compuesto energético que se encuentra en la células musculares y brinda una gran potencia al momento de utilizarlo, es 3 veces superior a la potencia del mecanismo glucolítica y 6 veces mayor al oxidativo desafortunadamente su duración es mínima 5 a 10 segundos de trabajo por 45 o 50 minutos de descanso de 1 a 5 repeticiones dependiendo de los objetivos y las tareas, este sistema es seguro de utilizarlo en la categoría sub 10.

2.19.3 Glucólisis

Este mecanismo energético se desarrolla en dos fases la aeróbica (oxígeno) y la anaeróbica (sin oxígeno) todo esto a nivel celular específicamente en el citosol de la célula, La glucolisis anaeróbica no es recomendable trabajarla en las edades sensibles debido a su gran exigencia en músculos, ligamentos, tendones por ejemplo realizar ejercicios a toda la capacidad en tiempo de 0-45 segundos.

La aeróbica es más recomendable en la etapa de iniciación porque su producción de ácido láctico es mínima y no existe

demasiada exigencia el trabajo puede ser de 45 segundos hasta dos minutos con una intensidad media.

2.19.4 Ciclo de Krebs

Este sistema energético interviene directamente en tareas continuas o de larga duración y en donde la intensidad es relativamente baja o media, con duración aproximada desde los 3 hasta los 11 minutos continuos, es importante resaltar que no existe producción de ácido láctico ni daño en ligamentos, músculos específicamente en la categoría sub 10 porque básicamente los chicos deben de realizar juegos de posesión de balón y otros en donde el principal foco de atención debe de ser el balón.

2.20 Principios del entrenamiento deportivo

2.20.1 ¿Que es un principio del entrenamiento deportivo?

Los principios del entrenamiento hacen referencia a todos los aspectos y tareas que colaboran a la determinación de los contenidos, la selección de los medios, métodos y la organización, también son sugerencias que ayudan al entrenador y atleta a mejorar el proceso de entrenamiento, a continuación se presentan algunos que son importantes en las edades tempranas.

2.20.2 Principio de la multilateralidad

Este principio hace referencia a la necesidad de desarrollar todas las cualidades físicas del deportista previo a la especialización deportiva, este principio es importante para los niños y jóvenes para que sea buena su formación y también que tengan la mayor estimulación posible abarcando la mayor cantidad de movimientos posibles.

2.20.3 Principio de la carga variada

Se define este principio como el cambio de velocidad en la acción motora por medio de cargas específicas, cambios en la carga de entrenamiento y las pausas, cambio en los métodos de entrenamiento como de enseñanza.

2.20.4 Principio entre la relación entre carga y descanso

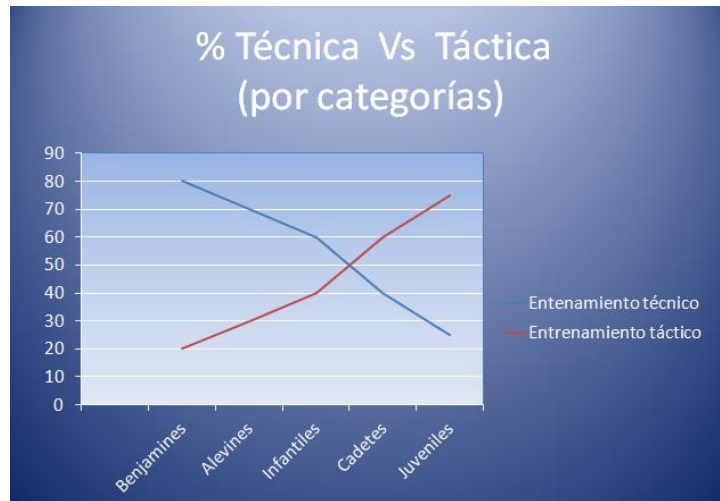
Tiene que ver con los procesos entre carga ,descanso y supercompensación ,después de la aplicación de estímulos se produce una merma el rendimiento de los niños ,seguido por un ascenso del potencial y al aumento de las capacidades se le denomina supercompensación.

2.21 Técnica y táctica y su estrecha relación

2.21.1 Relación entre la técnica y táctica de acuerdo a la etapa formativa

En el trabajo de iniciación siempre deben de ir de la mano el trabajo técnico táctico, siempre hay que tener en cuenta que no pueden ir separados aunque es importante tener en cuenta las categorías y así va a variar de una forma grande, en la categoría sub 10 es importante que el niño cree una relación con el objeto en este caso es el balón. con forme el niño aumente en edad el trabajo táctico va a tomar más relevancia, tal y como se ha hecho referencia en esta etapa lo más importante es que el niño identifique aspectos tácticos pero muy simples , como por ejemplo esa diferencia entre defensor y atacante , replegar al perder el balón , atacar ordenadamente etc. A continuación se presenta una gráfica en donde se ve la relación entre el la categoría y el entrenamiento de la técnica y la táctica.

2.21.2 Grafica de relación entre la técnica y la táctica de acuerdo a la etapa formativa



Fuente (<http://adrimartinofutsal.es.tl/Ense%F1anza-y-metodolog%EDa.htm>)

2.23 Parámetros de la carga de entrenamiento

2.23.1 La intensidad del movimiento

Quiere decir a la velocidad y calidad de los ejercicios en tiempos determinados, el nivel de la intensidad es posible medirla de acuerdo al tipo de ejercicio. En el entrenamiento contemporáneo es importante realizar entrenamientos con mucha intensidad al tratar de buscar las similitudes con la competencia. Aunque en la categoría sub 10 es importante que los atletas realicen los ejercicios bien porque así es como se formaran los gestos técnicos a largo plazo.

2.23.2 El volumen de los estímulos

El volumen se trata de la actividad realizada en el entrenamiento desde el punto de vista cuantitativo que se desarrollan en las unidades de entrenamiento y pueden ser determinadas por el entrenador los volúmenes puede ser global y/o

parcial, siendo el segundo más utilizado en el fútbol sala debido a los diferentes situaciones.

2.23.3 La densidad

La densidad del estímulo, tiene que ver con la relación entre el esfuerzo y el descanso en una unidad de entrenamiento. Las pausas pueden tener dos funciones en el proceso de entrenamiento: tan solo para reducir el cansancio (pausa completa, o para llevar a cabo procesos de adaptación (pausa productiva) (Forteza.1999, p.39).

La relación entre el estímulo y el descanso tiene que ver con el objetivo y del rendimiento por ejemplo: 2:1,1:1,1:2.

2.23.4 La frecuencia de entrenamientos

Hace referencia a la cantidad de sesiones planificadas y realizadas de entrenamiento por semana.

2.23.5 La fatiga

Es un estado de rendimiento físico psicológico, disminuido que se ha formado después del trabajo intenso y por las pausas que son demasiadas cortas por lo cual no ayudan a la recuperación. Las principales manifestaciones de la fatiga o cansancio son: una reducción de la coordinación de los movimientos y el no cumplimiento de los objetivos de los ejercicios propuestos.

2.23.6 Sobre entrenamiento

Es el consolidado de las funciones del organismo que se da como el resultado de una fatiga que este acumulado nivel químico y molecular, donde tampoco se dan los periodos de descanso adecuados para la recuperación y el restablecimiento u homeostasis de los procesos internos a nivel celular.

3. Marco Metodológico

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivo general

Establecer una guía metodológica para la enseñanza de elementos técnicos tácticos del fútbol sala en la etapa de iniciación.

3.1.2 Objetivos específicos

Investigar los contenidos que se adecuan a la etapa de iniciación. determinar los contenidos en la preparación técnica táctica en la etapa de iniciación deportiva en el fútbol sala (categoría sub 10).

3.2 Hipótesis

Desarrollar Guía metodológica para la enseñanza elementos técnicos-Tácticos del fútbol sala en la etapa de iniciación deportiva (categoría sub 10), será un documento que servirá de apoyo a los entrenadores, maestros y estudiantes para poder tener contenidos que les facilitaran la planificación y la realización de tareas y/o ejercicios.

3.2.1 Variables

3.2.1.1 Independiente

Creación de la guía técnica- metodológica para la para la enseñanza de elementos técnicos y tácticos del fútbol sala en la etapa de iniciación deportiva (categoría sub 10).

3.2.1.2 Dependiente

Documento de apoyo para entrenadores, maestros de física que les ayudara a diseñar tareas y planificarlas que sean específicas para fútbol sala en la (categoría sub 10) y así mejorar la calidad de sus entrenamientos y por ende de sus resultados.

3.3 Indicadores

Que no existe una guía metodología y los entrenadores creen necesaria la creación de la misma.

Que los entrenadores dieron su punto de vista en base a sus conocimientos y su experiencia cuales debían de ser los aspectos a incluir en la guía.

3.4. Índices

Se determinaron de acuerdo a porcentajes de acuerdo a los resultados obtenidos y según la importancia de los entrenadores.

3.5 Escalas

Las escalas fueron determinadas por el nivel de conocimientos teóricos y aportaciones de los entrenadores de acuerdo a lo que ellos creen que debe de contener la guía metodológica.

3.6 Estadística

3.6.1 Técnicas de muestreo

Entrevista estructurada y exploración de conocimiento.

3.6.2 Muestra de tipo

Intencional en de acuerdo al objetivo de la investigación realizada.

3.6.3 Instrumentos

Cuestionarios de exploración de conocimiento técnico metodológico.

4. Marco Operativo

4.1 Técnica de recolección de datos

Estas se realizaran por medio del cuestionario de exploración de conocimientos técnico-metodológicos, del cual se hará una recolección de cada una de las preguntas, verificando cual es la mayor deficiencia dentro del cuestionario, de las cuales se tomaran todos aquellos datos que nos permitirán sistematizar las respuestas de los entrenadores para determinar su conocimiento. Por medio de la elaboración de una gráfica que les permitió identificar la capacidad de los entrenadores. Se realizar evaluaciones para verificar cual es el grado de mejora tanto técnico como táctico de los atletas.

4.2 Fuentes de datos

Las fuentes serán las encuestas que se les realizaron a los entrenadores de la liga nacional de futbol sala .

4.3 Trabajo de campo

La técnica de recolección utilizada fue la encuesta. Para lo cual se diseñó la boleta que cumplió con las indicaciones.

4.4 Trabajo de campo

El trabajo de campo se realizó en la liga nacional de futbol sala con los entrenadores de todas las categorías, aplicando el cuestionario de exploración de conocimientos técnico metodológicos.

4.4.1 Sistema de la información

Una vez definido el cuestionario se procedió a la codificación de las preguntas para posibilitar el tratamiento de la información. La codificación tuvo como objeto sistematizar y simplificar la información procedente del cuestionario presentado a los entrenadores. En otras palabras, consistió en el establecimiento de grupos que permiten clasificar las respuestas. La codificación fue lo más simple e intuitiva posible. Preferentemente numérica y lo más estandarizada.

4.5 Grafica de Gantt

4.5.1 Gráfico de Gantt (cronograma de actividades)

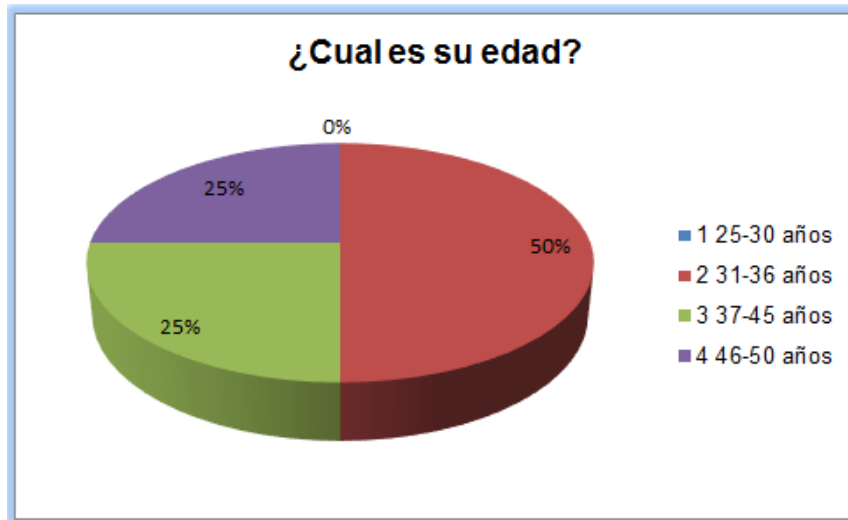
Cronograma de actividades realizadas en la investigación

Investigación																							
Años	2017																2018						
Meses	agosto				septiembre				octubre				noviembre				dic	enero				febrero	
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	1	2	3	4	1	2
Presentación del proyecto	■	■																					
Revisiones del proyecto de tesis			■	■																			
Aprobación del tema de investigación					■	■																	
Aplicación de los cuestionarios con los entrenadores						■	■	■	■	■	■	■											
Tratamiento de la información																	■						
Tabulación																							
Codificación de la información																							
Análisis de los resultados																							
Creación de la guía																							
Redacción del informe final																							

5. Análisis e Interpretación de Resultados

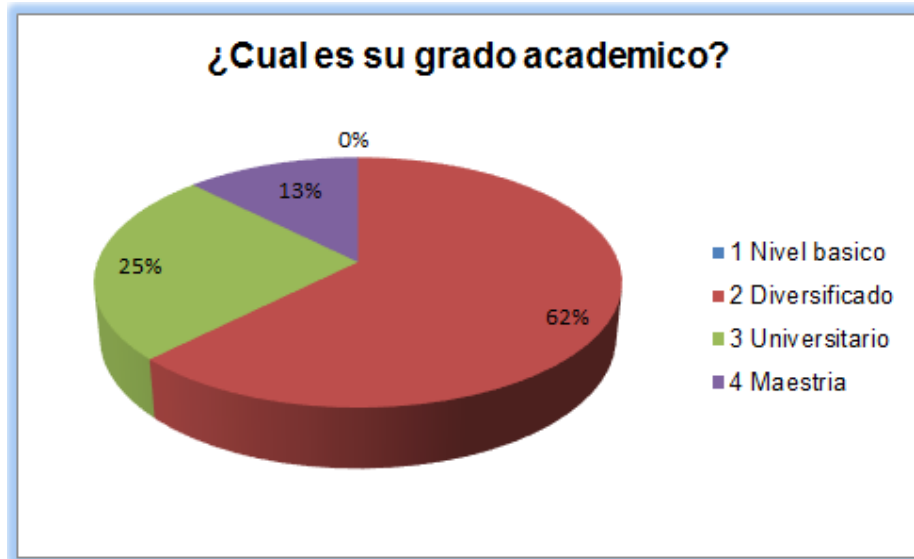
A continuación se presentan los resultados obtenidos de las encuestas que fueron dirigidas a entrenadores de la liga nacional de futbol sala.

1. ¿Cuál es su edad?



En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 50% de los entrenadores se encuentra el rango de edad de 31-36 años, un 25% se encuentra en el rango de 37-45 años y el otro 25% en el rango de 46-50 años.

2. ¿Cuál es su grado académico?



En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 62% de los entrenadores posee diversificado, el 25% tiene nivel universitario y el 13% posee post grado.

3. ¿Cuántos años lleva laborando en la disciplina de futbol sala y en que categorías?



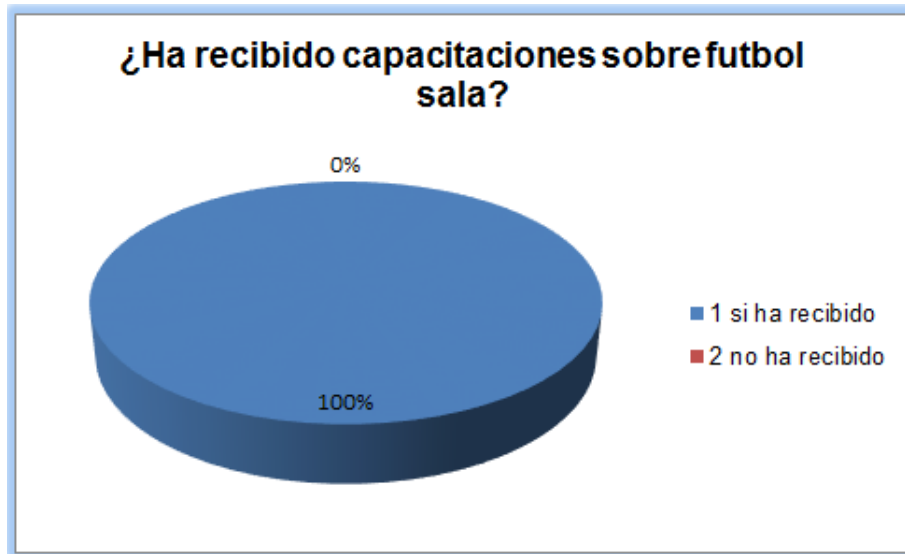
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 37% de los entrenadores se encuentra el rango de experiencia de 1-5 años, el 12% se encuentra en el rango de 6-10 años , el 38% en el rango de 11-15 años y el 13% en el rango de 16-20 años de laborar en la disciplina.

4. ¿Posee alguno de los niveles de entrenadores de fútbol sala de la Federación Nacional de Fútbol?



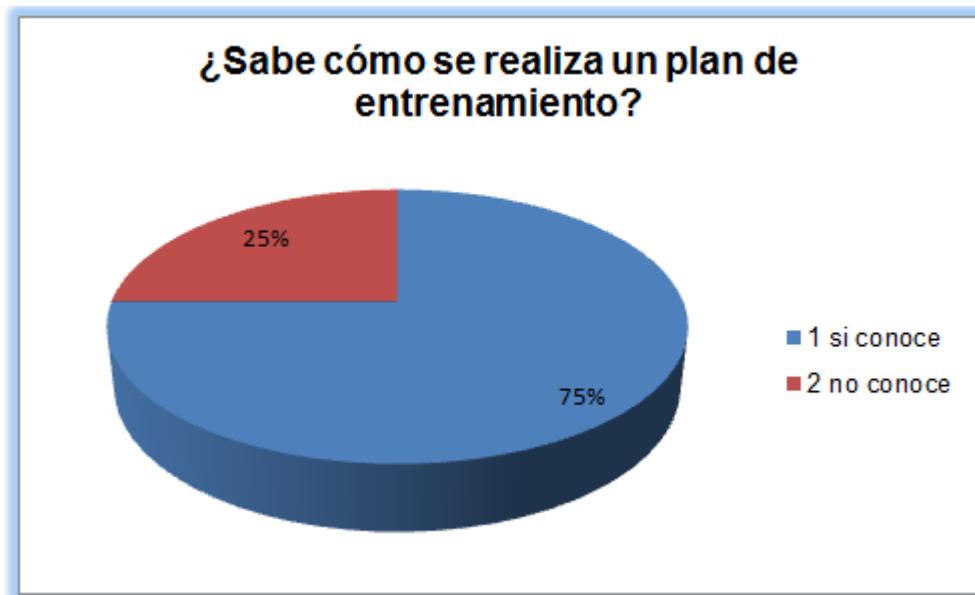
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 39% de los entrenadores posee el nivel I, el 23% tiene el nivel II , el otro 23% cuenta con nivel III y el 15% no tiene ningún nivel.

5. ¿Ha recibido capacitaciones sobre futbol sala?



En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 100% de los entrenadores han recibido por lo menos una capacitación sobre futbol sala.

6. ¿Sabe cómo se realiza un plan de entrenamiento?



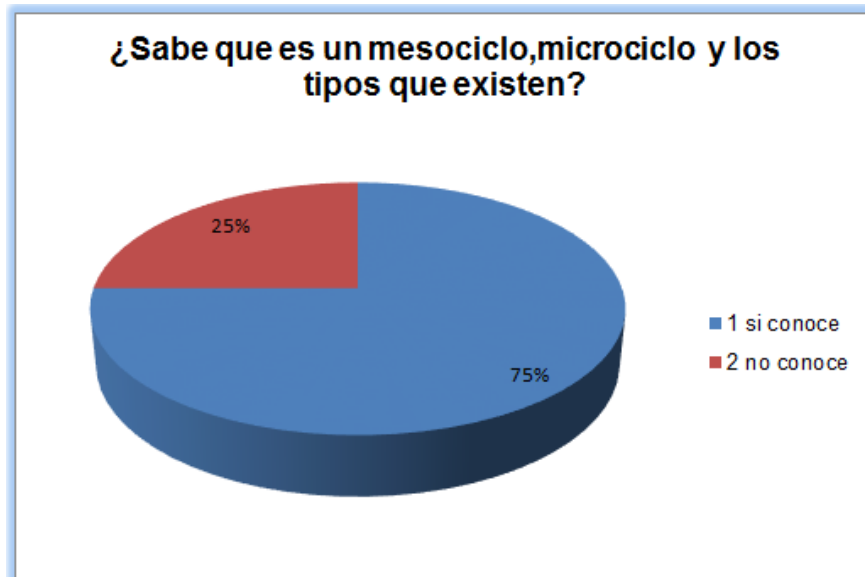
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 75% de los entrenadores posee conocimientos de cómo se realiza una periodización, el 25% restante no conoce sobre el tema.

7. ¿Actualmente utiliza plan de entrenamiento como guía para trabajo sí o no y porque?



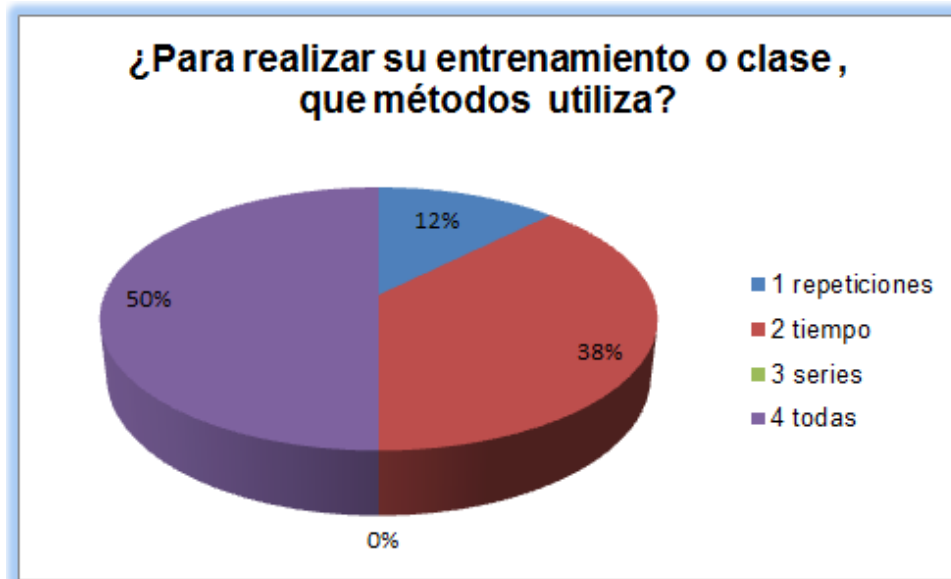
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 62% de los entrenadores utiliza plan de entrenamiento como guía, el 25% restante no utilizan plan.

8. ¿Sabe que es un mesociclo ,microciclo y los tipos que existen descríbalos?



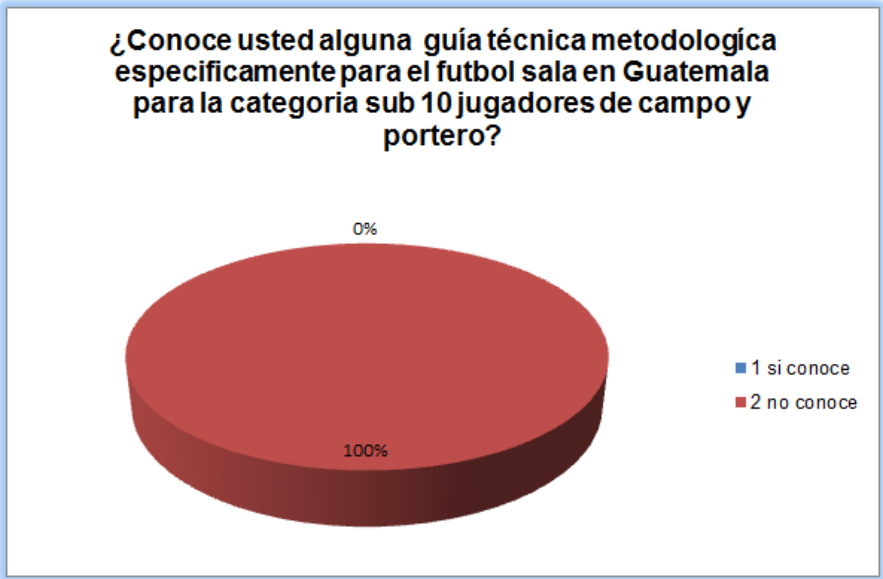
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 75% de los entrenadores poseen conocimientos sobre microciclos, mesociclos y los tipos que existen, el 25% restante no conocen sobre el tema.

9. ¿Para realizar su entrenamiento o clase ,que métodos utiliza (repeticiones ,tiempo, etc.) y porque?



En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 12% de los entrenadores utilizan el método de repeticiones para realizar su entrenamiento, el 38% lo realiza por tiempo, el 50% restante utilizan combinados los métodos.

10. ¿Conoce usted alguna guía técnico metodología específicamente para el futbol sala en Guatemala para la categoría sub 10 jugadores de campo y portero?



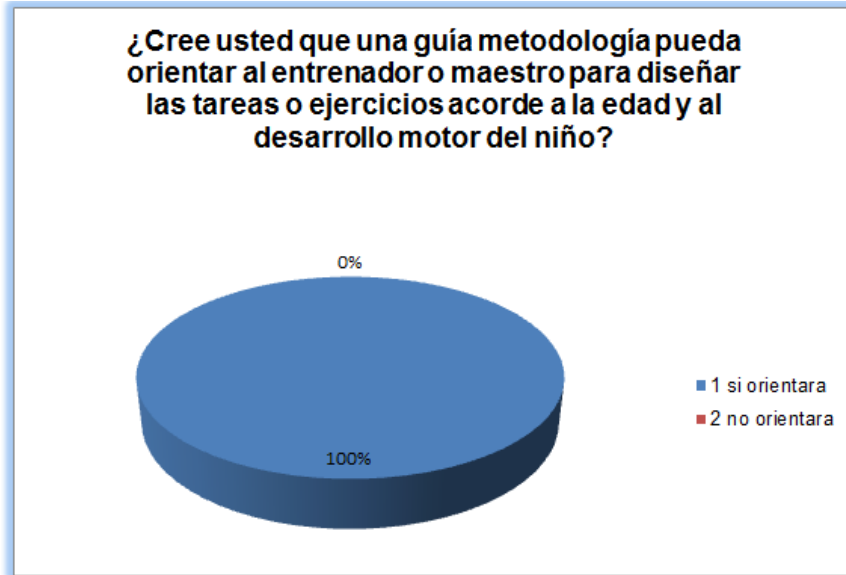
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 100% de los entrenadores no conocen una guía metodología de futbol sala para jugadores de campo y portero para la categoría sub 10 en Guatemala.

11. ¿Cree usted que es una buena opción crear una guía para el futbol sala en Guatemala y porque?



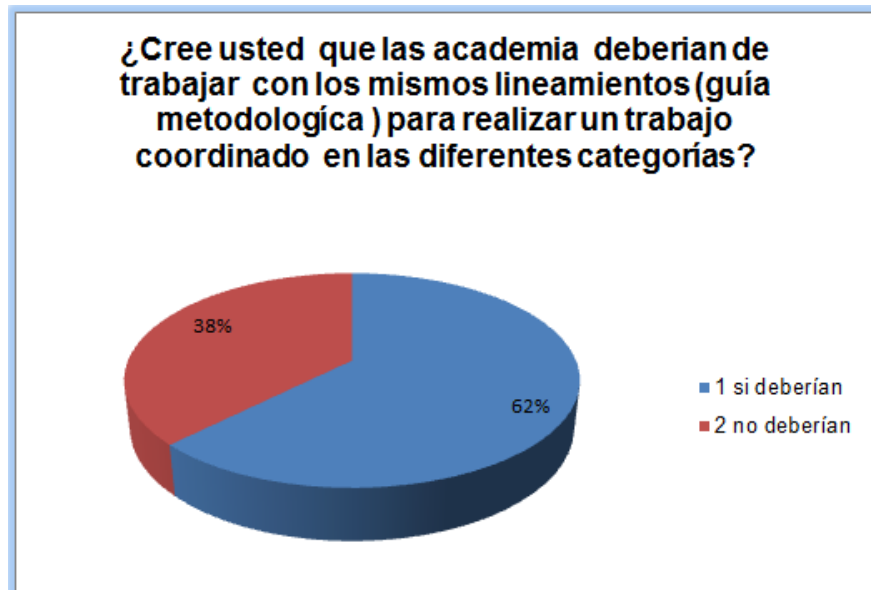
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 100% de los entrenadores creen que es importante la creación de una guía metodología de futbol sala para jugadores de campo y portero para la categoría sub 10 en Guatemala.

12. ¿Cree usted que una guía metodología pueda orientar al entrenador o maestro para diseñar las tareas o ejercicios acorde a la edad y al desarrollo motor del niño?



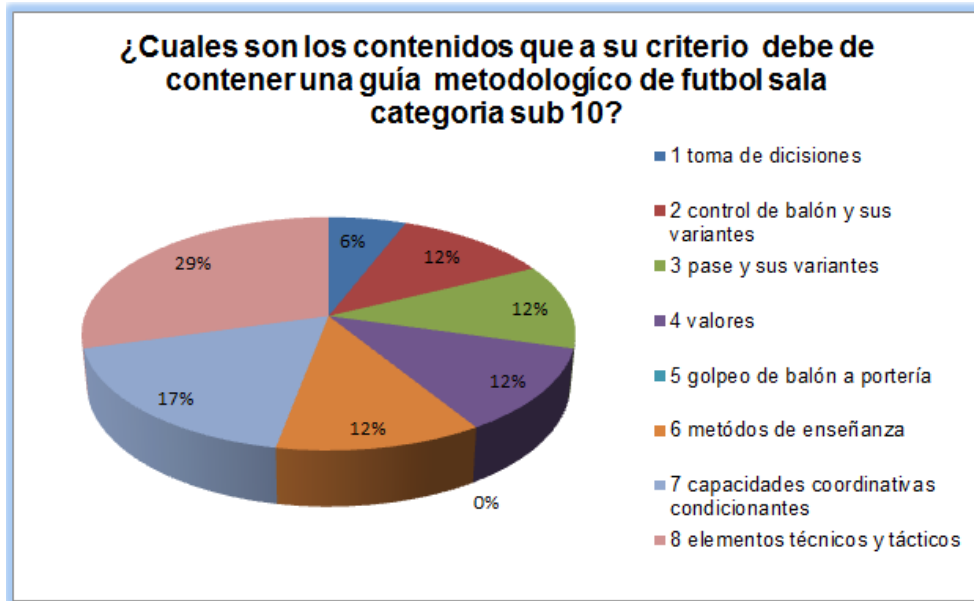
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 100% de los entrenadores cree que una guía puede orientar a al entrenador para planificar sus tareas y/o ejercicios específicos para la categoría.

13. ¿Cree usted que las academias deberían de trabajar con los mismo lineamientos (guía metodológica) para realizar un trabajo coordinado en las diferentes categorías sí o no porque?



En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 62% de los entrenadores cree que las academias deberían de trabajar con los mismos lineamientos (guía) y el 38% restante que no deberían.

14. ¿Cuáles son los contenidos que a su criterio debe contener una guía metodológica de fútbol sala categoría sub 10?



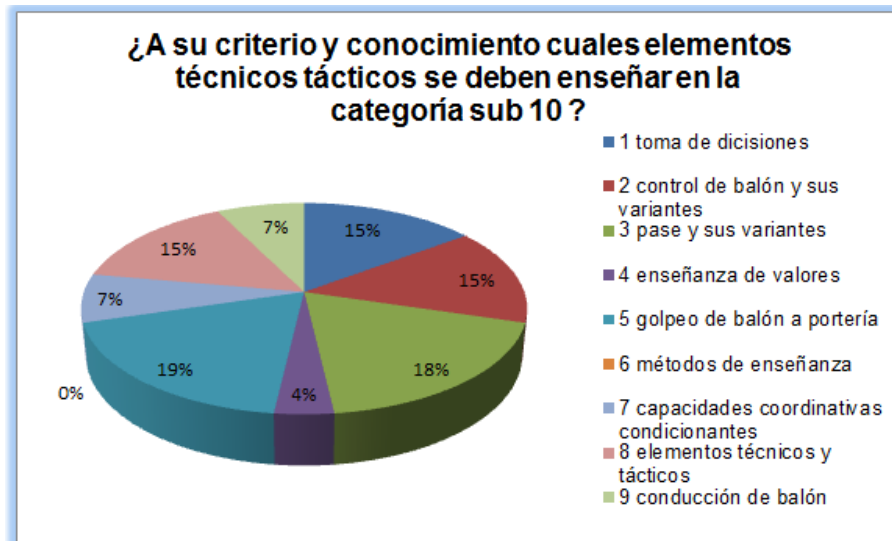
En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 6% de los entrenadores cree que la guía debe de incluir contenido con relación a la toma de decisiones, el 12% que debe de incluir información sobre control de balón y sus variantes, el otro 12% información sobre el pase y sus variantes, 12% información sobre valores ,el 6% sobre el golpeo de balón a portería, el 12% información sobre métodos de enseñanza,17% información sobre capacidades coordinativas y condicionales y el 29% aspectos técnicos y tácticos.

15. ¿Considera usted importante que la enseñanza de un deporte vayan involucrados valores que son importantes para la vida de los niños sí o no porque?



En base a los resultados obtenidos podemos establecer que el 100% de los entrenadores cree que el futbol sala es una gran herramienta para la formación de valores en los niños.

16. ¿A su criterio y conocimiento cuales elementos técnicos tácticos se deben enseñar en la categoría sub 10 y porque?



En base a los resultados obtenidos podemos establecer los aspectos que debe de contener la guía metodología para la categoría sub 10. El 15% de los entrenadores dice que se debe incluir información sobre la toma de decisiones, el 15% información sobre control del balón y sus variantes, el 18% información sobre el pase y sus variantes, el 4% información sobre valores, 19% información sobre el golpeo de balón a portería, el 7% elementos sobre capacidades coordinativas y condicionales, el 15% información sobre elementos técnicos y tácticos y el 7% sobre la conducción de balón.

6. Conclusiones

- Se entrevistó a los entrenadores de diferentes categorías que laboran en la liga nacional de fútbol sala, se extrajeron datos importantes de acuerdo a sus conocimientos teóricos y de experiencia para poder realizar un consolidado de la información y así se logró la determinación de la guía metodológica en la categoría sub 10 para jugadores de campo y porteros específicamente elementos técnicos y tácticos.
- En base a los resultados obtenidos se pudo establecer los aspectos que los entrenadores creen que debe de contener la guía metodológica para la categoría sub 10 en Guatemala. El 15% de Los entrenadores opina que se debe incluir información sobre la toma de decisiones, el 15% información sobre control del balón y sus variantes, el 18% información sobre el pase y sus variantes, el 4% información sobre valores, 19% información sobre el golpeo de balón a portería, el 7% elementos sobre capacidades coordinativas y condicionales, el 15% información sobre elementos técnicos y tácticos y el 7% sobre la conducción de balón.
- Uno de los aspectos importantes a resaltar es que los entrenadores opinaron de los aspectos a tener en cuenta en la guía, pero únicamente para jugadores de campo no para porteros y este es una posición fundamental en el fútbol sala por lo que se decidió agregar contenidos porque son importantes .
- En la investigación se pudo evidenciar que hace falta la creación de guías metodológicas en el fútbol sala y que todos los entrenadores opinan que importante la creación de las mismas y que estos documentos pueden servir para orientar a los profesores a la hora de la creación de las tareas o ejercicios, todo esto de acuerdo al consenso de los entrenadores que al final son los que se encuentran inmersos en los procesos de entrenamientos en las diferentes categorías.

- Así mismo se logró una caracterización de los entrenadores como por ejemplo la edad de los mismo como por ejemplo que el 50% de los entrenadores se encuentra en el rango de edad de 31-36 años, un 25% se encuentra en el rango de 37-45 años y el otro 25% en el rango de 46-50 años, otro aspecto fue la experiencia y se logró establecer que el 37% de los entrenadores se encuentra en el rango de experiencia de 1-5 años, el 12% se encuentra en el rango de 6-10 años, el 38% en el rango de 11-15 años y el 13% en el rango de 16-20 años de laborar en la disciplina y por último se evidenció el nivel que poseen los entrenadores y se estableció que el 39% de los entrenadores posee el nivel I, el 23% tiene el nivel II, el otro 23% cuenta con nivel III y el 15% no tiene ningún nivel.

7. Recomendaciones

- Que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- suscriba convenios con las instituciones deportivas tales como CDAG (Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala), COG (Comité Olímpico Guatemalteco, DIGEF (Dirección General de Educación Física) y Federaciones Asociaciones Deportivas Nacionales para poder beneficiar y facilitar a los estudiantes de la carrera realizar sus prácticas o investigaciones.
- Crear espacios para que los egresados del técnico puedan exponer sus investigaciones a los estudiantes y poder crear un proceso de feed back y así poder mejorar la calidad de investigaciones a futuro.
- Que la Federación Deportiva Nacional de Fútbol de Guatemala y la Liga Nacional de Fútbol Sala se unan para realizar investigación para la creación de documentación (guías), herramientas y capacitaciones que colaboren a los entrenadores en el proceso de entrenamiento y así mejorar la calidad de atletas
- Que todos los estudiantes de -ECTAFIDE- que están en búsqueda de lugar para realizar su investigación (tesis) que se acerquen a las FADN (Federación Asociaciones Deportivas Nacionales) para se puedan tener otras investigaciones aplicadas a otros deportes en los cuales no se han tenido investigaciones.

8. Referencias bibliográficas

- Allen, C. (2002). Capacidad reactiva y masa muscular en jugadores de fútbol en las divisiones menores del club Aurora categoría Sub -18, Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Bompa, T. (2009), Entrenamiento de equipos deportivos. España: Edit. Paidotribo.
- Chávez, J (2,003). Cómo se elabora un proyecto de investigación. Módulos de auto aprendizaje. Guatemala.
- De León, L. (2011). Desarrollo de la potencia muscular en el equipo futbol de La Universidad de San Carlos de Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Dirección de educación física, del ministerio de educación de Guatemala, (2007). Meso currículo Regional de Educación Física Nivel Primario. Guatemala.
- Fernández, P. (2016). Actualización del Proceso Técnico Metodológico de la Escuela de Baloncesto de Alta Verapaz. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Hernández, S. (1998). Metodología de la Investigación. Mexico: Editorial Mc Gran Hill.
- Igea, J; Durán, Roberto. (1997). El Portero en Fútbol Sala. España. Editorial Gymnos.
- Federación Internacional de Fútbol Asociado. (2005). Formación de Entrenadores de Fútbol Sala de Máximo nivel Técnica y Táctica. España. S/E.
- _____. (2007). Formación para Entrenadores de Futsal Sesiones de entrenamiento con jugadores de 6 a 18 años. España: S/E.
- Forteza de la Rosa, A. (1999). Entrenamiento deportivo alta metodología carga, Estructura y planificación. Colombia: Editorial Konekt.
- Gallego, Luis Antonio; García, Antonio José. (2006). Fútbol Sala Táctica Defensiva. España: Editorial Paidotribo.
- García, Juan; Navarro, Manuel; Ruiz José, (1996). Planificación del Entrenamiento deportivo. España: Editorial Gymnos.

Hohman, Andreas;Lames,Martin;Letzelter,Manfred, (2005). Introducción a la Ciencia del Entrenamiento. España:EditorialPaidotribo.

Ministerio de Educación de Guatemala, (2008). Curriculum Nacional Base. Educación Física .Guatemala

Platonov, V. Y Bolutova,M. (2001). La Preparación Física. España: Editorial Paidotribo.

Velasco, J y Lorente. (2003). Entrenamiento de Base en Futbol Sala.España:EditorialPaidotribo.

Weineck. J. (2005). Entrenamiento total. España: Editorial Paidotribo.

Zhelyaztov, T. (2001), Base de Entrenamiento Deportivo. España:Editorial Paidotribo.

E-grafías

<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Fisicomotrices.pdf>

https://efmexico.files.wordpress.com/2008/08/guia_primarias_piloto.pdf

<http://www.futbolfacilísimo.com/2011/05/repliegues.html>

<http://infantilbmeliana.blogspot.com/p/los-desmarques-apoyo-ruptura-y.html>

<http://www.futbolfacilísimo.com/2011/07/espacios-libres.html>

<http://www.entrenadoresfutbolsala.com/index.php/tactica/254-sistema-1-3-1-por-rafa-romero-1-parte>

<http://www.monografias.com/trabajos15/metodosensenanza/metodosensenanza.shtml#ixzz4pTfjrz58>

https://www.google.com.gt/search?site=&source=hp&q=programa+de+valores+pevo+de+l+coi&og=programa+de+valores+pevo+del+coi&gs_l=psy-ab.3..33i160k1l2.233667.253637.0.254411.57.45.6.0.0.0.269.6364.0j21j13.34.0....0...1.1.64.psy-ab..17.38.6079.6..0j35i39k1j0i131k1j33i21k1j0i22i30k1j33i22i29i30k1.8JKEJX8oB-U

<http://adrimartinofutsal.es.tl/Ense%F1anza-y-metodolog%EDa.htm>

9. Anexos



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
-ECTAFIDE-

Instrucciones: Lea detenidamente y responda las siguientes preguntas

1. ¿Cuál es su edad?
2. ¿Cuál es su grado académico?
3. ¿Cuántos años lleva laborando en la disciplina?
4. ¿Posee alguno de los niveles de entrenadores de futbol sala de la Federación Nacional de Futbol?
5. ¿Ha recibido capacitaciones y/o actualizaciones sobre futbol sala?
6. ¿Sabe cómo se realiza un plan de entrenamiento?
7. ¿Sabe que es un mesociclo ,microciclo y los tipos que existen descríbalos?
8. ¿Actualmente utiliza plan de entrenamiento como guía para trabajo si o no y porque?
9. ¿Para realizar su entrenamiento o clase ,que métodos utiliza (repeticiones ,tiempo, etc.) y porque?

10. ¿Conoce usted alguna guía técnico metodología específicamente para el futbol sala en Guatemala para la categoría sub 10 jugadores de campo y portero?

11. ¿Cree usted que es una buena opción crear una guía para el futbol sala en Guatemala y porque?

12. ¿Cree usted que una guía metodología pueda orientar al entrenador o maestro para diseñar las tareas o ejercicios acorde a la edad y al desarrollo motor del niño?

13. ¿Cree usted que las academias deberían de trabajar con los mismo lineamientos (guía metodología) para realizar un trabajo coordinado en las diferentes categorías sí o no porque?

14. ¿Cuáles son los contenidos que a su criterio debe contener una guía metodológica de futbol sala categoría sub 10?

15. ¿Considera usted importante que la enseñanza de un deporte vayan involucrados valores que son importantes para la vida de los niños sí o no porque?

16. ¿A su criterio y conocimiento cuales elementos técnicos tácticos se deben enseñar en la categoría sub 10 y porque?

Contenidos para el Jugador Categoría sub 10

TECNICA	TACTICA	ENSEÑANZA Y OTROS	VALORES	HABILIDADES COORDINATIVAS	CAPACIDADES CONDICIONALES
*GOLPEO DE BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES	*POSICIONES DEL FUTBOL SALA			*ORIENTACION ESPACIAL TEMPORAL(LATERALIDAD,DISTANCIAS	FUERZA
CON PUNTERA	PORTERO	*METODOLOGIA ANALITICA	*JUEGO LIMPIO		NIÑO O UTILIZANDO ALGUNOS ELEMENTOS CON PESOS PERO MINIMO
INTERIOR DEL PIE	ALA	(PREDOMINIO)		*CAPACIDAD DE RITMO(MOVIMIENTO)	
EMPEINE INTERIOR	CIERRE	*METODOLOGIA GLOBAL	*RESPETO	CAPACIDAD EQUILIBRIO	EJERCICIOS DE COORDINACION INTERMUSCULAR SIN PESO- TECNICA(EJERCICIOS DE ARRANQUE EJEMPLO)
	PIVOTE	*NOSIONES GENERALES	*EXCELENCIA	*CAPACIDAD DE REACCION MOTORA(INICIAR Y EJECUTAR ACCIONES MOTORAS)	
*PARADA DE BALON BALONES RASOS	*TOMA DE DISICIONES	DEL REGLAMENTO		*CAPACIDAD ORIENTACION KINESTESICA(DESCRIMINACION DE CADA PARTE DEL CUERPO)	RESISTENCIA
SEMI PARADA	1 C 1 (TAMBIEN CONTRA PORTERO)		PUEDEN SER MAS	*CAPACIDAD DE ADAPTACION Y TRANSFORMACION (ADAPTACION)	BUSCARLA POR MEDIO DE JUEGOS CON BALON PARA NO ABURRIR AL CHICO HASTA LOS 10 MIN Y DESCANZAR PARA NO ABURIR
PARADA COMPLETA	2 C 1			*CAPACIDAD DE COMBINACION Y ACOPLAMIENTO(OJO-MANO, OJO PIE,ETC)	RESISTENCIA AEROBICA(JUEGOS)
	2 C 2			*(TRATAR DE QUE VAYAN INCLUIDAS EN MEDIO DE JUEGOS SIEMPRE CON EL BALON O JUEGOS)	RESISTENCIA ANAEROBICA(GLUSOLISIS AEROBICA)
*PASES INTERIOR DEL PIE	*REPLIGUE	QUE LOS NIÑOS TRATE DE PARTICIPAR EN TODAS LAS POSICIONES			VELOCIDAD
DISTANCIA CORTA	COLECTIVO				FOSFOCREATINA (EJERCICIOS NO SUPERIORES A LOS 10 SEG DE DURACION)
DITANCIA MEDIA	POSICIONAL APOSICIONAL				FLEXIBILIDAD
PASES EMPEINE INTERIOR	*DESPLIEGUES				EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO SIN REBOTE Y NO MAYORES A LOS 10 SEGUNDOS POR SEGMENTO CORPORAL SE PUEDEN REALIZAR EN ENTRENOS Y PARTIDOS
DISTANCIA MEDIA RASOS	MARCAJE				
	MARCAJE AL HOMBRE				
*CONDUCCION DEL BALON	MARCAJE AL HOMBRE TODO EL CAMPO				
	MARCAJE AL HOMBRE MEDIA CAMPO				
*REGATE					
REGATE SIMPLE	*DESMARQUE				
CAMBIO DE RITMO	APOYO				
TUNEL SOBRE EL RIVAL	RUPTURA				
AUTOPASE					
RECORTE INTERIOR PIE	*CREACION DE ESPACIOS LIBRE				
RECORTE EXTERIOR PIE	*OCUPACION DE ESPACIOS LIBRES				
	*SISTEMA DE ATAQUE 1-2-1				
	ATAQUE ESTATICO(INICIACION)				

Fuente: Elaboración propia 2018

Contenidos para el portero Categoría sub 10

TECNICA	TACTICA	ENSEÑANZA Y OTROS	VALORES	HABILIDADES COORDINATIVAS	CAPACIDADES CONDICIONALES
*GOLPEO DE BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES	*POSICIONES DEL FUTBOL SALA			*ORIENTACION ESPACIAL TEMPORAL(LATERALIDAD,DISTANCIAS	FUERZA
CON PUNTERA	PORTERO	*METODOLOGIA ANALITICA	*JUEGO LIMPIO		NIÑO O UTILIZANDO ALGUNOS ELEMENTOS CON PESOS PERO MINIMO
INTERIOR DEL PIE	ALA	(PREDOMINIO)	*RESPECTO	*CAPACIDAD DE RITMO(MOVIMIENTO)	EJERCICIOS DE COORDINACION INTERMUSCULAR SIN PESO- TECNICA(EJERCICIOS DE ARRANQUE
EMPEINE INTERIOR	CIERRE	*METODOLOGIA GLOBAL	*EXCELENCIA	CAPACIDAD EQUILIBRIO	
	PIVOTE	*NOSIONES GENERALES		*CAPACIDAD DE REACCION MOTORA(INICIAR Y EJECUTAR ACCIONES MOTORAS)	
*PARADA DE BALON BALONES RASOS		DEL REGLAMENTO			RESISTENCIA
SEMI PARADA	MARCAJE		PUEDEN SER MAS	*CAPACIDAD ORIENTACION KINESIESICA(DESCRIMINACION DE CADA PARTE DEL CUERPO)	BUSCARLA POR MEDIO DE JUEGOS CON BALON PARA NO ABURRIR AL CHICO HASTA LOS 10 MIN Y DESCANZAR PARA NO ABURIR
PARADA COMPLETA	MARCAJE AL HOMBRE	(ES IMPORTANTE QUE TODOS LOS NIÑOS PARTICIPEN COMO PORTERO)		*CAPACIDAD DE ADAPTACION Y TRASFORMACION (ADAPTACION)	
	MARCAJE AL HOMBRE TODO EL CAMPO			*CAPACIDAD DE COMBINACION Y ACOPLAMIENTO(OJO-MANO, OJO PIE,ETC)	RESISTENCIA AEROBICA(JUEGOS)
*PASES INTERIOR DEL PIE	MARCAJE AL HOMBRE MEDIA CAMPO			* (TRATAR DE QUE YAYAN INCLUIDAS EN MEDIO DE JUEGOS	RESISTENCIA ANAEROBICA(GLUSOLISIS AEROBICA)
					VELOCIDAD
DISTANCIA CORTA				(PRINCIPIOS DE MULTILATERALIDAD)	FOSFOCREATINA (EJERCICIOS NO SUPERIORES A LOS 10 SEG DE DURACION)
DITANCIA MEDIA	*SISTEMA DE ATAQUE 1-2-1 ATAQUE ESTATICO(INICIACION)				FLEXIBILIDAD
PASES EMPEINE INTERIOR					EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO SIN REBOTE Y NO MAYORES A LOS 10 SEGUNDOS POR SEGMENTO CORPORAL SE PUEDEN REALIZAR EN ENTRENOS Y PARTIDOS
DISTANCIA MEDIA RASOS	ANTICIPACION				
*CONDUCCION DEL BALON	COMUNICACIÓN EN ELE CAMPO				
BLOQUEO DE BALONES RASOS					
LANXAMIENTO CON UNA MANO					
COLOCACION					
DESPEJES Y DESVIOS					
POSTURA DE ALERTA					
SALIDAS A BUSCAR EL BALON					

Fuente: Elaboración propia 2018

Guía metodológica Categoría sub 10 fútbol sala

Categoría	Cap. Condicionante	Elemento	Trabajo total	Descanso	Recomendación	Met. Enseñanza	Valores	Parametros del entrenamiento deportivo
Sub-10	Fuerza	Explosiva	5 min x ejercicio	3 min	Utilizar ejercicios sin sobre carga, utilizar ejercicios como arranque con baston para generar coordinacion intermuscular	Analitica	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Maxima	N/A	N/A	No se utiliza	No se utiliza	N/A	N/A
		Sub Maxima	N/A	N/A	No se utiliza	No se utiliza	N/A	N/A
		Resistencia	N/A	N/A	No se utiliza	No se utiliza	N/A	N/A
	Resistencia	Resistencia Anaerobica lactica	N/A	N/A	No se utiliza	No se utiliza	N/A	N/A
		Resistencia Anaerobica a lactica	0.45 seg -2 min x estimulo	5 min	Utilizar para ejercicios de tecnica y tactica, ejercicios con balon la mayor cantidad de tiempo	Global	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Resistencia Aerobica	3-8 min x estimulo	7 min	Utilizar para ejercicios de tecnica y tactica, ejercicios con balon la mayor cantidad de tiempo	Global	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
	Flexibilidad	Estatica	6 min x estimulo	30 seg	Calentamiento general y Vuelta a la calma	Analitica	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Dinamica	6 min x estimulo	15 seg	Calentamiento general	Analitica	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos

Fuente: Elaboración propia 2018

Categoría	Cap. Condicionante	Elemento	Trabajo total	Descanso	Recomendación	Met. Enseñanza	Valores	Parametros del entrenamiento deportivo
Sub-10	Velocidad	Desplazamiento	3 min	5 min	Utilizarla en Juegos ,Entrenamiento de Tecnica y Tactica	Mixta	Juego limpio , Respeto,Exc elencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Gestual	6-8 min x estimulo	7-5 min	Utilizarla en Juegos ,Entrenamiento de Tecnica y Tactica	Mixta	Juego limpio , Respeto,Exc elencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Reacción	3 min x estimulo	5 min	Utilizarla en Juegos ,Entrenamiento de Tecnica y Tactica	Mixta	Juego limpio , Respeto,Exc elencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
	Tecnica	Golpeos de Balón	10 min x estimulo	5 min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Exc elencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Parada de Balón	7 min x estimulo	3 min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Exc elencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Pases	7 min x estimulo	3min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Exc elencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Conduccion de balón	10 min x estimulo	5 min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Exc elencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Regate	10 min x estimulo	5 min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Exc elencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos

Fuente: Elaboración propia 2018

Categoría	Cap. Condicionante	Elemento	Trabajo total	Descanso	Recomendación	Met. Enseñanza	Valores	Parametros del entrenamiento deportivo
Sub-10	Velocidad	Desplazamiento	3 min	5 min	Utilizarla en Juegos ,Entrenamiento de Técnica y Tactica	Mixta	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Gestual	6-8 min x estimulo	7-5 min	Utilizarla en Juegos ,Entrenamiento de Técnica y Tactica	Mixta	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Reacción	3 min x estimulo	5 min	Utilizarla en Juegos ,Entrenamiento de Técnica y Tactica	Mixta	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
	Tecnica	Golpeos de Balón	10 min x estimulo	5 min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Parada de Balón	7 min x estimulo	3 min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Pases	7 min x estimulo	3min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Conduccion de balón	10 min x estimulo	5 min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Regate	10 min x estimulo	5 min	Organización a criterio del entrenador	Mixta	Juego limpio , Respeto,Excelencia ,pueden ser mas	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos

Fuente: Elaboración propia 2018

Categoría	Cap. Condicionante	Elemento	Trabajo total	Descanso	Recomendación	Met. Enseñanza	Valores	Parametros del entrenamiento
Sub-10	Tactica	Posiciones de juego	15 min x estimulo	3 min	Hacerlo teorica y practicamente sin oposicion al iniciar	Mixta	Juego limpio Respeto,Exc elencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Toma de desiciones	2-15 min x ejercicio	5-3 min	Hacerlo teorica y practicamente sin oposicion al iniciar	Mixta	Juego limpio Respeto,Exc elencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Repliegues	2-15 min x ejercicio	5-3 min	Organización a criterio del entrenador Hacerlo teorica y practicamente sin oposicion al iniciar	Mixta	Juego limpio Respeto,Exc elencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Despliegues	2-15 min x ejercicio	5-3 min	Organización a criterio del entrenador Hacerlo teorica y practicamente sin oposicion al iniciar	Mixta	Juego limpio Respeto,Exc elencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Marcajes	2-15 min x ejercicio	5-3 min	Organización a criterio del entrenador Hacerlo teorica y practicamente sin oposicion al iniciar	Mixta	Juego limpio Respeto,Exc elencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Creación de espacios	2-15 min x ejercicio	5-3 min	Organización a criterio del entrenador Hacerlo teorica y practicamente sin oposicion al iniciar	Mixta	Juego limpio Respeto,Exc elencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Utilización de espacios	2-15 min x ejercicio	5-3 min	Organización a criterio del entrenador Hacerlo teorica y practicamente sin oposicion al iniciar	Mixta	Juego limpio Respeto,Exc elencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Ataque estatico	2-15 min x ejercicio	5-3 min	Organización a criterio del entrenador Hacerlo teorica y practicamente sin oposicion al iniciar	Mixta	Juego limpio Respeto,Exc elencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos

Fuente: Elaboración propia 2018

Categoría	Cap. Condicionante	Elemento	Trabajo total	Descanso	Recomendación	Met. Enseñanza	Valores	Parametros del entrenamiento
Sub-10	Habilidades coordinativas	Orientacion espacial	5-10 min x ejercicio	1 min	Organización a criterio del entrenador tratar de utilizar siempre el balon	Mixta	Juego limpio Respeto,Excelencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Ritmo	5-10 min x ejercicio	1 min	Organización a criterio del entrenador tratar de utilizar siempre el balon	Mixta	Juego limpio Respeto,Excelencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Equilibrio	5-10 min x ejercicio	1 min	Organización a criterio del entrenador tratar de utilizar siempre el balon	Mixta	Juego limpio Respeto,Excelencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Capacidad de Reaccion	5-10 min x ejercicio	1 min	Organización a criterio del entrenador tratar de utilizar siempre el balon	Mixta	Juego limpio Respeto,Excelencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Capacidad de Adaptacion	5-10 min x ejercicio	1 min	Organización a criterio del entrenador tratar de utilizar siempre el balon	Mixta	Juego limpio Respeto,Excelencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Capacidad de Combinacion	5-10 min x ejercicio	1 min	Organización a criterio del entrenador tratar de utilizar siempre el balon	Mixta	Juego limpio Respeto,Excelencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos
		Capacidad de Orientacion	5-10 x ejercicio	1 min	Organización a criterio del entrenador tratar de utilizar siempre el balon	Mixta	Juego limpio Respeto,Excelencia .pueden ser	Volumen, Intensidad, Densidad, Frecuencia de entrenos

Fuente: Elaboración propia 2018

Formato de unidad de entrenamiento

DEPORTE		UNIDAD NÚMERO	
CATEGORÍA		SEMANA	
ETAPA			
TIPO MICROCICLO			
FECHA			
OBJETIVOS:			
PARTES	PARTES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS
INICIAL			
PRINCIPAL			
FINAL			
DURACION			
ANÁLISIS			

Fuente: Elaboración propia 2018

Ejemplo de Formato de unidad de entrenamiento

DEPORTE Fútbol Sala		UNIDAD NÚMERO 15	
CATEGORÍA sub 10		SEMANA	12
ETAPA Competitiva			
TIPO MICROCICLO Ordinario			
FECHA Febrero de 2018			
OBJETIVOS: Fortalecer la utilización de la defensa hombre por hombre en medio campo (Defensivo) Mejorar la precisión de pase (ataque)			
PARTES	PARTES	DURACIÓN	MÉTODOS
INICIAL	Estiramiento estático Estiramiento dinámico Habilidad de equilibrio	10 min/3 min 5 min/1 min	Mixto
PRINCIPAL	Rondo de posesión con y sin apoyos	15 min/5 min	Mixto
	Ejercicios de toma de decisión 2c1 1c1 con finalización	15 min /5 min	
	partido	10 min/5 min	
FINAL	Estiramiento estático	5 min	Mixto
ANÁLISIS Algunos niños llegan tarde a la sesión de entrenamiento			

Fuente: Elaboración propia 2018

Fotografías



