

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
Departamento de Educación Física y Deportes
UNAN- León**



Tema:

Propuesta Metodológica para mejorar la condición Técnico – Táctico, de la Selección de Fútbol Sala Masculino de la UNAN – León

Monografía para optar al Título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención en Educación Física y Deportes

Autores:

Br. Lidia de los Ángeles Flores Sánchez.

Br. Francisco Javier Palma Zepeda.

Br. Fabricio Octavio Lagunas Ramos.

Tutor: MSc. Ricardo Reyes.

León, 13 de Diciembre del 2013

Agradecimiento A:

Dios, por su amor, comprensión y cuidado a lo largo de estos cinco años, a nuestros Padres por ser amigos, consejeros, guías a lo largo de nuestras vidas.

Docentes por ser grandes transmisores de conocimientos y por compartir con cada uno de nosotros sus enseñanzas y ayudarnos a crecer no solamente como personas sino también como grandes profesionales.

Familiares por ser grandes impulsores y hacernos ver que todos los sueños pueden hacerse realidad con mucho esfuerzo, dedicación, empeño y disciplina.

Nuestra recordada UNAN-León por hacernos parte de tan prestigiosa institución y forjarnos y formarnos como grandes profesionales sabiendo que en nuestras manos está el hacer la diferencia de la Educación y transmitir nuestros conocimientos y formar a los profesionales del mañana.

A todos ellos gracias siempre les recordaremos.

Br. Lidia de los Ángeles Flores Sánchez.
Br. Francisco Javier Palma Zepeda.
Br. Fabricio Octavio Lagunas Ramos.

Dedicatoria A:

Dios del cielo por regalarme la oportunidad de escalar un peldaño más en mi vida y de esta manera lograr uno de mis sueños el de ser una gran profesional.

Padres por ser el pilar fundamental en mi vida, un apoyo incondicional en todo momento, por su amor, comprensión y ayuda.

A mis docentes por compartir sus grandes enseñanzas, ser mis amigos y consejeros a lo largo de estos cinco años.

Nuestra célebre UNAN-León por abrir sus puertas y depositar toda su confianza en mí sabiendo que en un futuro seré un orgullo más de esta prestigiosa institución, dejándola muy en alto.

Br. Lidia de los Ángeles Flores Sánchez.

Dedicatoria A:

Dios por ser el eje central y aliento, en los momentos difíciles de mi vida.

Padres por ser el pilar fundamental en mi vida, enseñarme a ser un buen ser humano, alumno y compañero.

A mis maestros, infinitas gracias por compartir con mi persona sus grandes conocimientos, ser mis amigos y consejeros a lo largo de estos cinco años.

A mis compañeros, amigos y hermanos por compartir, discernir momentos agradables en nuestras vidas.

Nuestra alma mater UNAN-León por abrirme sus puertas una vez más y forjarme como un buen profesional.

Br. Francisco Javier Palma Zepeda

Dedicatoria A:

Dios del cielo por regalarme la oportunidad de escalar un peldaño más en mi vida y de esta manera lograr uno de mis sueños el de ser un profesional.

Padres por ser el pilar fundamental en nuestras vidas y un apoyo incondicional en todo momento, por su amor, comprensión y ayuda.

A mis maestros compartir sus grandes conocimientos, disciplina y entusiasmo.

A mis compañeros, hermanos y amigos por ser parte de este camino y aprender de sus experiencias y aprendizajes.

Nuestra querida UNAN-León por ser un segundo hogar a lo largo de estos cinco años.

Br. Fabricio Octavio Lagunas Ramos.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua – León
UNAN-León
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades



Constancia

En mi calidad de tutor del trabajo monográfico titulado: **Propuesta Metodológica para mejorar la condición Técnico-Táctico de la Selección de Futbol Sala Masculino de la UNAN-León**, hago constar que he seguido el proceso de la investigación y he llevado a cabo la revisión del informe final, por lo que considero **que este cumple con los requisitos** científicos y metodológicos para ser presentado como trabajo monográfico, y optar al Título de **Licenciado en: Educación Física y Deportes.**

Dado en la ciudad de León, República de Nicaragua a los trece días del mes de Diciembre del año 2013.

MSc. Ricardo Manuel Reyes
Tutor

Índice	pág.
Agradecimientos.....	2
Dedicatorias.....	3
Carta Aval del tutor.....	6
Índice.....	7
Tema.....	9
Problema.....	10
I. Introducción.....	11
II. Justificación.	15
III. Objetivos.....	16
IV. Marco Teórico.....	17
V. Hipótesis.....	36
VI. Operacionalización de variables.....	37
VII. Diseño Metodológico.....	38
VIII. Resultados.....	39
IX. Análisis.....	47
X. Conclusiones.....	58
XI. Recomendaciones.....	59

XII. Bibliografía.....60

XIII. Anexos.....62

Tema

Propuesta Metodológica para mejorar la condición Técnico-Táctico de la Selección de Futbol Sala Masculino de la UNAN-León.

Problema.

Esta investigación se realiza con el fin de proponer **una metodología adecuada que mejore la condición técnico-táctico a la selección de futbol sala masculino de la UNAN-León**, dar solución a la problemática, lo cual contribuirá al desarrollo de las habilidades deportivas de los integrantes del equipo de Futbol Sala Masculino, obteniendo resultados satisfactorios en la competición donde la selección representa a nuestra universidad y con ello promover la importancia de contar con un asesoramiento técnico adecuado.

Es por eso que nos llamo la atención que algunos entrenadores no aplican en los atletas un buen asesoramiento técnico, el cual es de vital importancia para el desarrollo integral de estos, así mismo la falta de conocimiento del entrenador no llenan los requisitos necesarios para el cumplimiento del proceso de enseñanza, aprendizaje lo cual se convierte en una limitante en el desarrollo de habilidades y capacidades físicas deportivas de los jugadores.

Nuestro trabajo de investigación se basa en dar el valor adecuado al asesoramiento técnico ya que de esto depende alcanzar un buen nivel competitivo y resultados deseados.

Para esto influye tantos factores de los cuales les mencionaremos algunos (Económico, Infraestructura, Transporte, Alimentación, Asistencia Médica, La parte Científica y una de las más importantes es una planificación real a las necesidades y tiempo de los atletas y el equipo). La falta de presupuesto, sin duda, es un factor muy importante que influye de manera negativa en cuanto a la calidad de asesoramiento técnico, ya que no existe un fondo que esté estipulado únicamente para la contratación del personal competente. Partiendo de esto surge una variedad de obstáculos que no permiten a los atletas alcanzar su nivel óptimo deportivo.

Capítulo I- Introducción.

El siguiente trabajo de investigación tiene como objetivo comprender la importancia de un buen asesoramiento técnico-táctico, la llevamos a cabo a través de un plan de trabajo y un diagnóstico, el cual nos proporcione la información para su desarrollo.

Este tema debe ser tratado de forma inmediata ya que existe inconformidad de parte de los atletas debido a la baja calidad en el asesoramiento técnico-táctico que reciben. El desarrollo de este trabajo investigativo nos permitió aplicar los conocimientos adquiridos por lo tanto buscamos dar respuestas a las inquietudes de los atletas, ya que en los últimos años hemos visto el bajo rendimiento del equipo masculino de Fútbol Sala de la UNAN-León debido a que los entrenadores que imparten esta disciplina deportiva son fundamentales en la labor de aprendizaje de los atletas propiciando en sus entrenamientos y actividades, un medio más cautivador donde los atletas se sientan comprometidos a la mejoría de su rendimiento para alcanzar resultados deseados. Para poder lograr esto es necesario que los entrenadores de la disciplina de Fútbol Sala Masculino estén preparados convenientemente, para la realización de su tarea máxima: entrenar.

En esta página damos a conocer una propuesta metodológica, a través de un sin número de actividades en la disciplina deportiva permite al atleta una buena formación y aprendizaje que lo acompañaran y le serán útiles a lo largo de su desempeño deportivo.

Nuestro trabajo de investigación está constituido en trece capítulos a continuación se los detallamos:

I - Introducción: presenta una breve descripción del trabajo, en el cual planteamos el motivo para su realización, lo justificamos, el trabajo que presentamos servirá como beneficio a los entrenadores que imparten esta disciplina deportiva en la también UNAN-León se plantea presentar una breve

reseña en lo que consiste nuestro trabajo de investigación, propuesta metodológica para mejorar la condición técnico, táctico de la selección de Fútbol Sala Masculino de la UNAN – León.

II – Justificación: Esta investigación se realizó con el fin dar una propuesta de solución a la problemática que presenta la selección de Fútbol Sala Masculino de la UNAN-León en cuanto al nivel técnico-táctico que reciben. Mediante ello pretendemos identificar las dificultades, contribuyendo de esta manera al desarrollo de las habilidades deportivas de los integrantes del equipo de Fútbol Sala Masculino.

III – Objetivos:

- Objetivo General.

Indagar acerca de la problemática que existe en la selección de fútbol sala masculino de la UNAN-León a fin de encontrar alternativas de solución en su rendimiento deportivo.

- Objetivos Específicos.

- Conocer los criterios de selección que utiliza el departamento de deportes de la UNAN-León para contratar al personal técnico (entrenadores).
- Analizar la metodología utilizada por los entrenadores de la selección de Fútbol Sala Masculino de la UNAN-León.
- Identificar las dificultades que presentan los integrantes de la selección de fútbol sala masculino por falta de un asesoramiento técnico adecuado.
- Elaborar un plan conformado por contenidos técnico, tácticos guiados por una buena metodología que desarrollen en el deportista sus capacidades físicas, psicológicas y prácticas, para potenciar con ello su rendimiento deportivo.

Nos enfocamos en las metas propuestas para poder llevar acabo nuestro trabajo de investigación los cuales consisten en conocer, analizar e identificar la

problemática que presenta el equipo de la selección de Fútbol Sala Masculino de la UNAN-León y proponer alternativas de solución.

IV - Marco teórico:

- Antecedentes del Problema.

- Historia del Fútbol Sala

- Surgimiento del fútbol sala en la UNAN-León.

En este hacemos referencia al contexto se presentó con detalle donde se realizó la intervención de la investigación, dando como eje principal la localización y caracterización del mismo. Luego se describe de manera clara y precisa si existen antecedentes en cuanto a nuestro trabajo de investigación como es: Propuesta Metodológica para mejorar la condición Técnico, Táctico de la Selección de Fútbol Sala Masculino de la UNAN – León

Los conceptos también juegan un papel muy importante dentro de nuestra investigación, producto del lenguaje técnico que el mismo trabajo demanda.

V- Hipótesis: Dentro de esta mostramos una posible solución que puede tener la selección de Fútbol Sala Masculino de la UNAN-León con respecto a la inexistencia de una buena propuesta metodológica técnico, táctico deportivo.

VI- Operacionalización de las variables: Incorporamos en este capítulo dos tipos de variables, independiente y dependiente, conceptos, dimensiones, indicadores y aplicaciones de ellas dentro del estudio realizado.

VII- Diseño metodológico: Reflejamos el tipo de estudio que realizamos así como el área de nuestro estudio, población y muestra, los instrumentos que aplicamos para poder obtener la información necesaria que nos permitió conocer la situación que presenta esta disciplina deportiva.

VIII- Resultados: Expresamos los resultados que se obtuvieron con la encuesta realizada a los atletas y la entrevista dirigida al responsable de deportes de la

UNAN- León y al entrenador de la selección de futbol sala donde se manifiesta el problema existente en cuanto al desarrollo del entrenamiento debido a la falta de preparación profesional de los entrenadores.

IX- Análisis de los resultados: Aquí expresamos los efectos de la aplicación de los instrumentos los cuales por la naturaleza de la investigación fueron encuesta y entrevista tomando como pauta los objetivos planteados.

X- Conclusión: Especificamos en que basamos el trabajo, que fue lo que descubrimos y a que se debe el problema del bajo rendimiento de la selección de Futbol Sala Masculino de la UNAN-León.

XI- Recomendaciones: En esta formulamos una propuesta con la que si se pone en marcha se vendría a dar una solución al problema que están enfrentando los integrantes de futbol sala de la UNAN-León en cuanto a la baja preparación de los entrenadores.

XII-Bibliografía: En este apartado incluimos las fuentes de información que contribuyeron al desarrollo y justificación de estudio realizado.

XIII-Anexos: Este capítulo contiene el modelo de los instrumentos que se utilizaron, como son: entrevistas, encuestas, fotografías y el modelo de una propuesta metodológica.

Capítulo II - Justificación.

Esta investigación se realizara con el fin de dar a conocer una Propuesta Metodológica para mejorar la condición Técnico-Táctico de la Selección de Futbol Sala Masculino de la UNAN-León. Mediante ello pretendemos identificar las dificultades, proponer alternativas de solución, contribuyendo de esta manera al desarrollo de las habilidades deportivas de los integrantes de futbol sala, obteniendo con esto, resultados satisfactorios en las competencias donde la selección representa a la Universidad, promoviendo así la importancia de contar con un buen asesoramiento técnico.

Nuestro trabajo está encaminado a que los entrenadores que imparten esta disciplina deportiva desarrollen y puedan fortalecer el nivel de enseñanza-aprendizaje en los integrantes de la selección, provocando con esto la mejora en la calidad técnica - táctica y de otros aspectos propios de la disciplina deportiva, así también la planificación de las actividades que corresponden a dicho deporte, de esta manera lograr un entrenamiento placentero, que despierte el interés y la motivación en los atletas ya que ellos son el objetivo central.

Referente a la situación del entrenamiento en la UNAN-León particularmente en el equipo de Futbol Sala Masculino y la forma en que se imparte por el entrenador se observaron un sin número de limitaciones debido al poco conocimiento, lo cual quedo demostrado en la encuesta realizada a los jugadores.

Pudimos observar un total de ocho sesiones de entrenamiento al equipo de la selección de Futbol Sala y el resultado de dicha observación fue:

- En su mayoría el entrenador no presenta un plan de entrenamiento.
- Falta de iniciativa, creatividad, para realizar las actividades que logran establecer un entrenamiento motivador y efectivo para el desarrollo integral de los atletas.
- Insuficiente conocimiento sobre el entrenamiento debido a la poca capacitación referente la disciplina e importancia de la misma en el desarrollo de las capacidades de los atletas. Producto de todo lo antes expuesto planteamos una propuesta en base a la problemática del mismo.

Capítulo III – Objetivos

- Objetivo General.

Indagar acerca de la problemática que existe en la selección de Futbol Sala masculino de la UNAN-León a fin de encontrar alternativas de solución en su rendimiento deportivo.

- Objetivos Específicos.

- Conocer los criterios de selección que utiliza el departamento de deportes de la UNAN-León para contratar al personal técnico (entrenadores).
- Analizar la metodología utilizada por los entrenadores de la selección de Futbol Sala Masculino de la UNAN-León.
- Identificar las dificultades que presentan los integrantes de la selección de Futbol Sala masculino por falta de un asesoramiento técnico adecuado.
- Elaborar un plan conformado por contenidos técnico, tácticos guiados por una buena metodología que desarrollen en el deportista sus capacidades físicas, psicológicas y prácticas, para potenciar con ello su rendimiento deportivo.

Capitulo IV - Marco Teórico

- Antecedentes del Problema.

- Historia del Futbol Sala

El Futbol de Salón nace hace 82 años un 8 de Septiembre de 1930 en Montevideo, y se le conoce deportivamente como FUTSAL desde 1956 oficialmente se utilizó ese nombre en el Mundial de 1982 en Brasil, organizado en ese entonces por la Federación Internacional del Futbol Sala.(FIFUSA).

Este deporte surgió en Uruguay en el año 30, debido a la falta de campos libres en la calle los niños comenzaron a jugar al futbol en campos de baloncesto, ahora nos preguntaremos quien fue el inventor del Futbol Sala? Fue el Profesor Juan Carlos Ceriani quien nace el 9 de Marzo de 1907 y muere el 25 de Junio de 1996 tuvo una larga vinculación con el Movimiento de la Asociación Cristiana de Jóvenes en el Uruguay se destacó como entrenador de natación tuvo destacada participación en los eventos Juveniles a nivel Mundial en Europa después de la II guerra Mundial, obtuvo su título de Profesor de Educación Física en SPRINGFIELD COLLEGE, Massachusetts E.E.U.U.

El Profesor Ceriani en los primeros entrenamientos dibujo las porterías con tizas en la pared esas fueron las primeras porterías de Futbol Sala que existieron, luego utilizó las de Waterpolo basándose también del Baloncesto, el Balonmano y el Futbol Campo, para redactar las reglas de un nuevo deporte entre estas tenemos 5 jugadores (baloncesto), duración de 40 min, balón que rebota poco, porterías pequeñas (balonmano), medidas del campo (balonmano), y reglamentación relacionada con porteros (waterpolo) esta reglamentación tuvo adaptación del Futbol Campo redactándose las primeras reglas de un nuevo, único y diferente deporte.

Las reglas fueron ampliándose y modificándose pero no perdieron las raíces de los deportes anteriores en cuanto a la cantidad de atletas, el foul personal, tiempo de juego, sustitución de hombres (baloncesto), no tirar al arco de cualquier lugar sino de cierta distancia (balonmano), y reglamentación relacionada con el arquero (waterpolo), luego se paso este deporte a toda Sudamérica para extenderse poco a poco por todo el Mundo.

Surgimiento del futbol sala en la UNAN-León.

En 1950 nace el Departamento de Deportes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-León, con el objetivo de organizar las actividades deportivas de dicha institución, con el paso de los años el departamento fue creciendo y empezó a organizar selecciones deportivas que representarían a la universidad en eventos nacionales e internacionales.

En el 2008 el departamento de deportes incluye la selección de Futbol Sala Masculino en campeonatos universitarios lo cual es parte de su labor como instancia promotor del deporte.

En el primer año de su participación la selección contaba con un entrenador capacitado y con experiencia donde se obtuvieron buenos resultados, luego de esta presentación los tres años siguientes y hasta la fecha los resultados han sido irregulares o pocos satisfactorios, esperando en un futuro que se vuelva a recuperar el terreno que se ha perdido y se alcancen lugares cimeros.

Fundamentación Teórica

La Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN-León) es la universidad más antigua de Nicaragua. Fundada en 1812 en la ciudad de León. Fue la segunda universidad creada en Centroamérica y última de las universidades fundadas por España durante la colonia en América.

La UNAN-León cuenta con siete Facultades, éstas son:

Ciencias Médicas: con las carreras de Medicina, Psicología, Bioanálisis - Clínico Enfermería Profesional.

Ciencias de la Educación y Humanidades: con las carreras de Educación Física, Inglés, Trabajo Social, Comunicación Social, Lengua y Literatura, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Matemática Educativa y Computación.

Odontología: carrera Odontología

Ciencias Jurídicas y Sociales: carrera Derecho.

Ciencias Químicas: con las carreras de Farmacia e Ingeniería de los Alimentos.

Ciencias y Tecnología: con las carreras de Biología, Química, Matemática, Estadística, Ingeniería en Sistema de Información, Ingeniería Telemática, ingeniería Acuícola, Ingeniería Agroecológica Tropical, Actuariales y Financieras.

Ciencias Económicas: con las carreras de Economía, Administración de Empresas Contaduría Pública y Finanzas, Mercadotecnia, Gestión de Empresas Turística y Hotelera.

Programas: Medicina Veterinaria y semestre estudio generales.

Actualmente cuenta con cuarenta mil (40,000) estudiantes, dentro de los cuales aproximadamente dos mil estudiantes (2000) practican diferentes deportes. En la actualidad se realizan los juegos masivos que son competencias de diferentes deportes a lo interno de cada facultad donde los equipos campeones representan a sus respectivas facultades en los juegos interfacultativos. Paralelo a la liga masiva se realiza una preselección que al final los elegidos formaran parte de la selección de Futbol Sala Masculino.

Entrenamiento Deportivo:

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper-compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

A continuación vamos a explicar la definición de entrenamiento deportivo...

1. Proceso planificado y complejo. El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (micro ciclos, meso ciclos y macro ciclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).
2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
4. Estimulan súper-compensación: Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel. El entrenamiento tiene como resultado un estado de fatiga, que luego de una correcta recuperación, produce un nuevo y mejor estado para afrontar el siguiente entrenamiento. A este nuevo estado se le denomina supercompensación. Así la siguiente vez que entrenes estarás más fuerte, veloz, resistente, flexible o coordinado de acuerdo al entrenamiento realizado.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La súper-compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, Velocidad, flexibilidad y coordinación) del deportista.

6. Objetivo, aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

Características del entrenamiento deportivo:

- Es un proceso planificado pedagógico y científico.
- Se aplican una serie de ejercicios corporales.
- Se desarrollan las capacidades físicas, mentales y sociales del atleta o equipo.
- Implica también una preparación técnica - táctica y estratégica.
- Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.

Es por ello que el entrenamiento deportivo debe estar constituido por las siguientes preparaciones:

Direcciones y entrenamiento:

- P. física
- P. técnica
- P. táctica
- P. teórica
- P. psicológica
- Entrenamiento físico.
- Entrenamiento técnico.
- Entrenamiento táctico y estratégico.
- Entrenamiento psicológico y/o mental.

Teoría y Metodología del Entrenamiento

Ciencia del Deporte y el Ejercicio Físico

Proceso Científico:

- Medicina
- Matemática
- Nutrición
- Fisiología
- Biomecánica
- Bioquímica

Proceso pedagógico:

- Pedagogía
- Metodología
- Principios
- Métodos
- Medios
- Procedimientos.

Principios del Entrenamiento Deportivo

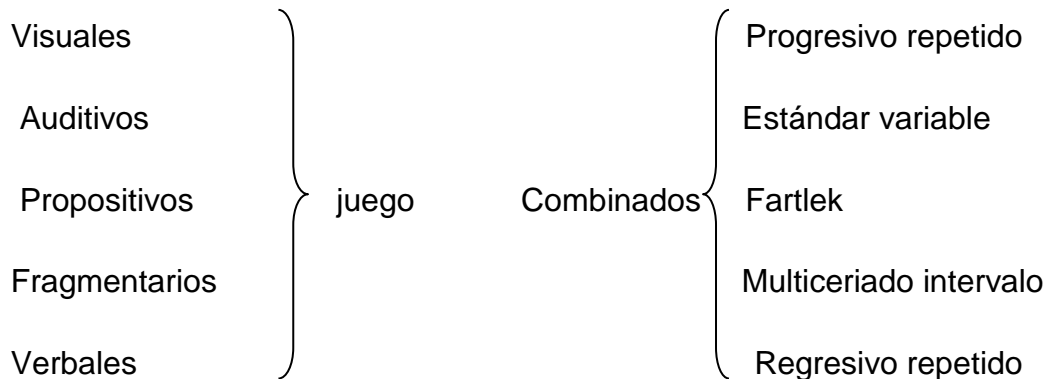
Generales

- Censo perceptual.
- Carácter cíclico del proceso.
- De la individualidad del entrenamiento.
- Sistematización.

Particulares

- De la continuidad del proceso.
- Carácter ondulatorio de la carga.
- Unidad entre la preparación Física General y Especial.
- Del incremento progresivo y máximo de la cargas.
- Dirección del entrenamiento hacia logros superiores.

Métodos de entrenamiento



Rendimiento Deportivo

Muchas veces nos preguntamos porque un jugador u otro no llegan a ser una gran figura del fútbol si era el mejor de su equipo.

Desgraciadamente no solo es necesario ser el mejor del equipo para llegar a triunfar, también influyen factores no tenidos en cuenta por la mayoría.

Eso mismo pasa con el aprendizaje, durante las edades tempranas, no nos podemos focalizar en un solo aspecto del juego. Tenemos que enseñar, que un jugador se siente afectado por distintos factores que le van a permitir mejorar.

Hemos encontrado una clasificación muy sencilla de los distintos factores para la formación y desarrollo de un jugador, que a su vez son los mismos factores que afectan en la mejora del rendimiento deportivo:

- Preparación física
- Preparación técnico-táctica
- Preparación psicológica
- Condiciones básicas (talento, salud, materiales, equipamiento...)
- Condiciones externas (clima, profesión, familia, recursos económicos...)

Aspectos Físicos del Fútbol Sala.

Como se ha dicho, el Fútbol Sala es un deporte en el que priman la intensidad y el alto ritmo de juego, provocados por el carácter reducido del espacio en el que se desarrolla, y la presencia constante del móvil (balón) en zonas cercanas a la posición de cada jugador. Es por eso que una adecuada condición física resulta imprescindible para un óptimo desarrollo del juego.

Básicamente, en el Fútbol Sala se desarrollan todos los componentes físicos habituales, si bien unos priman sobre otros: su intensidad, constante movimiento, con marcado acento en cambios de ritmo, hacen que factores como la velocidad de reacción, el trabajo de resistencia anaeróbica, la agilidad, así como un adecuado uso de la potencia sean las capacidades más a tener en cuenta en la preparación física específica del Fútbol Sala.

La Resistencia.

Es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo sin disminución importante de rendimiento. Nos permite realizar esfuerzo de muy larga duración, así como esfuerzo de intensidades diversas en periodos de tiempo y muy prolongados.

Simplificando mucho, podríamos decir que se divide en:

La resistencia aeróbica es la capacidad que permite realizar un ejercicio manteniendo el equilibrio de oxígeno, es decir, se produce un equilibrio entre la necesidad de oxígeno que se requiere y la capacidad de aprovisionamiento. En cuanto su aplicación al Fútbol Sala, es un elemento básico e ideal para el trabajo físico a desarrollar en el periodo inicial de entrenamiento, tratando de proporcionar un buen acondicionamiento físico general que dé paso a la posterior fase de especialización de las cualidades físicas más relevantes.

La resistencia anaeróbica es la que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda en el aprovisionamiento de oxígeno, producida por el alto ritmo de trabajo. Se divide en dos tipos: láctica y aláctica.

La resistencia anaeróbica aláctica (es decir la que no produce acumulación del ácido láctico) es la propia de los deportes tales como la velocidad, la halterofilia, saltos, deportes de equipo en general y, como tal, el Fútbol Sala. En ella se sobrepasan las 180 pp /m (pulsaciones por minutos).se produce una deuda grande de oxígeno (entre un 85-90%). Es la propia para el desarrollo de acciones de mucha intensidad, con ritmo variado en el que la velocidad y la carrera pausada se van alternando constantemente.

La resistencia anaeróbica láctica son esfuerzos intensos y de corta duración (15seg-2min), la utilización de sustancias energéticas produce desechos (ácido láctico) que se van acumulando y de esa forma se origina la fatiga.

La Velocidad:

La velocidad podría ser considerada como el factor, si no más relevante, al menos vital para el Fútbol Sala. Este hecho viene dado por el imperativo que la relación espacio-móvil-tiempo marca en el fútbol sala, esto es, la necesidad de llegar a un espacio en el menor tiempo posible.

Las diferentes manifestaciones de velocidad en el Fútbol Sala son: velocidad de ejecución, desplazamiento, máxima.

La Fuerza:

Es cualquier acción o influencia capaz de modificar el estado de movimiento o de reposo de un cuerpo; es decir, de imprimirle una aceleración modificando la velocidad.

La Coordinación:

Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico; es decir, la coordinación compuesta a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

Equilibrio:

Es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad. Es la capacidad coordinativa que depende del sistema nervioso central.

La Agilidad:

Es la capacidad de ejecutar movimientos no cíclicos; es decir, movimientos con diferentes direcciones y sentidos, de la forma más rápida y precisa posible. Está presente en todos aquellos deportes y ejercicios en los que se realizan movimientos rápidos, teniendo en cuenta el grado de precisión en la ejecución. Es una capacidad coordinativa. Ej.: En la gimnasia rítmica de aparatos como: el aro, la pelota, la cuerda.

Todos estos aspectos parciales del rendimiento deportivo no los podemos encontrar de forma aislada. Si analizamos cualquier acción de un jugador, podremos encontrar estos aspectos interrelacionados en lugar en la construcción de las cualidades físicas del jugador de Fútbol Sala.

Características de un Entrenador.

Cualquier acción que realice un entrenador, monitor o maestro, ha de inspirarse en un correcto planteamiento de acción didáctica. El concepto de esta relación es, en esencia, que el entrenador consiga que los aprendizajes de los jugadores sigan planes previstos y cumplan con los contenidos y objetivos fijados en su programación. Este método lo forman los estilos de enseñanzas, es decir, determinadas maneras eficaces de realizar el acto de Enseñanza/Aprendizaje, según los contenidos, objetivos, el nivel y la edad.

Antes de realizar lo anterior el entrenador debe poner en práctica algunas características:

- 1- Debe ser un verdadero educador.
- 2- Debe ser un líder democrático.
- 3- Se preocupa constantemente por actualizarse, desde todo punto de vista.
- 4- Debe conocer profundamente a todos sus jugadores.
- 5- Reconoce a todos sus colaboradores.
- 6- Respeta para ser respetado.
- 7- Ofrece buenos consejos sobre disciplina, asistencia y dedicación.
- 8- Organiza al equipo buscando la perfección integral de todos sus jugadores.
- 9- Estimula a los jugadores a seguir en sus estudios.
- 10- Sabe buscar soluciones.
- 11- Debe saber establecer prioridades.
- 12- Aconseja a sus jugadores durante el juego.
- 13- Aprovecha y saca lecciones de sus derrotas.
- 14- Reconoce que una buena condición física y una correcta ejecución de los fundamentos son la base de organización de un equipo.

15-Establecer metas medibles o mensurables.

16-Establecer metas difíciles pero realistas.

Aspectos personales y evolutivos de un Entrenador.

En un mundo como el nuestro, donde el Fútbol muchas veces adquiere resonancias desmesuradas, el “yo público” del entrenador podría crearle muchas dificultades si se volcara en él y se distrajera con problemas superficiales que nada tienen que ver con su trabajo.

Competencias típicas de un entrenador por lo que se refiere a sus factores humanos podrían ser:

- Emocionalmente estable.
- Extrovertido y equilibrado.
- Capaz de ordenar, planificar y organizar.
- Autocrítico.
- Conciliador.
- Curioso.
- Seguro.

Pasos de una programación didáctica de un Entrenador de Fútbol-Sala.

1-Análisis de la situación inicial o de partida:

El entrenador ha de conocer sobre todo, las necesidades formativas de cada jugador, por ello, debe realizar un análisis de la situación inicial haciendo uso de pruebas diagnósticas (Pruebas de Eficiencia Física), tratando de determinar el grado de desarrollo de las capacidades motrices individual, la posición de colaboración y de participación en el equipo.

2-Definición de los objetivos:

La segunda operación será la definición de los objetivos, en nuestro caso nos centraremos en los llamados objetivos didáctico ya que son definibles, de fácil realización y verificables.

3-Elección de los métodos:

El entrenador deberá seleccionar los métodos didácticos, estrategias pedagógicas y metodológicas que quiere poner en práctica, para ello podrá escoger entre una variada selección, que deberá conocer y deberá adaptar a los jugadores y al equipo, según la edad, los contenidos, los objetivos e intereses del grupo y personales.

4-Definición de los contenidos:

Una vez realizados los procesos anteriores debemos establecer los contenidos, es decir, ¿Que queremos que aprendan nuestros jugadores? , a nivel técnico o táctico estratégico, etc.

5-Elección de las tareas:

En base a los contenidos anteriormente expuestos, desarrollamos las tareas, ejercicios, actividades que queremos que realicen nuestros jugadores estos deben de estar acorde a los objetivos, la edad, al nivel, intereses personales de los jugadores y del grupo.

6-Elección de los medios y materiales:

Este apartado está estrechamente ligado con la definición de los contenidos y la elección de las tareas.

7-Evaluación:

La evaluación se refiere tanto a la actividad didáctica del entrenador como a los objetivos conseguidos por los jugadores en todos los ámbitos, madurez motriz, desarrollo y mejora técnica, comprensión y aplicación de los sistemas tácticos-estratégicos y evolución de las capacidades condicionales y coordinativas.

Conceptos.

❖ Asesoramiento técnico:

Es el trabajo especializado de los mejores medios de recursos técnicos con los que se puede contar y poder implementar métodos adecuados para alcanzar un buen desarrollo tanto a nivel físico, deportivo y técnico, de esta manera poder darnos las soluciones que vamos aplicar cada vez que se presente algún problema.

❖ Anticipaciones:

Movimiento que realiza un jugador defensor hacia el balón que tiene que recibir un adversario, adelantándose a su oponente con el fin de alcanzarlo antes que él.

❖ Ataque:

Acción que tiene como fin u objetivo lograr la consecución de un gol en la portería contraria. Hay tres pases fundamentales:

- 1.- Apertura
- 2.- Elaboración
- 3.- Finalización

Aunque no tiene obligatoriamente que constar de estas tres partes, puesto que puede producirse más rápido si hay ocasión para ello; por ejemplo; el portero detiene un lanzamiento y pasa el balón en largo al pívot y este finaliza (nos hemos evitado el paso 2).

❖ Apoyos:

Son todas aquellas evoluciones que realizan los jugadores para facilitar la acción del compañero que posee el balón. Una de las acciones de apoyo la denominamos "bloqueo". El cuál es la acción mediante la cual sin existir contacto físico por parte del que lo realiza, se impide el paso a cualquier contrario para que acceda al balón que posee un compañero o que está en disposición de recibirlo.

Divisiones del bloqueo:

- Por su aprovechamiento: Directo e indirecto.
- Por su realización: De parado y en movimiento.

❖ **Cargas:**

Acción de un jugador sobre su adversario "cargándole" reglamentariamente en la disputa del balón. A efectos reglamentarios señalar:

- Balón próximo a la acción (jugable).
- Carga no violenta (sin peligro físico).
- Practicada con el hombro pegado al cuerpo.

❖ **Cambio de Ritmo:**

Cuando hay una alteración en el ritmo de Juego, decimos que ha habido un cambio de ritmo, tanto en la velocidad de desplazamiento de los jugadores como en la variación de la velocidad del balón motivada por la intensidad del golpeo.

❖ **Cambios de Orientación:**

Son aquellos cambios de trayectoria que sufre el balón en su rodar por la cancha y que modifican sustancialmente la dirección del juego.

Por ejemplo en los pases horizontales o casi horizontales, la trayectoria no varía mucho; en cambio si hacemos un pase vertical o diagonal, variamos sustancialmente la trayectoria y, por tanto, la orientación.

❖ **Contrataque:**

Es el paso brusco de la defensa al ataque. Premisa: debe ser realizado en el menor tiempo posible para evitar que se coloque la defensa.

❖ **Conservación del balón:**

Acciones que tienen como fin mantener el balón en nuestro poder el tiempo necesario para alcanzar nuestro objetivo. Para realizar esta acción táctica hay cuatro puntos fundamentales que necesitamos para realizarla:

- 1.- Buena condición Técnica
- 2.- Apoyos continuos
- 3.- Buena condición Física
- 4.- No renunciar al gol (Objetivo principal).

❖ **Control del Juego:**

Son todas las acciones que los jugadores de un equipo realizan para controlar en todo momento el desarrollo del juego durante el partido (dentro de la cancha y con el balón en juego).

❖ **Control del Partido:**

Son todas las acciones que antes y durante el partido lleva a cabo el entrenador para el control del mismo. Control de juego y control de partido están totalmente relacionados, lo que ocurre es que aquí separamos la función del entrenador para controlar el partido.

❖ **Condición Física:**

Es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Influyen en ella los procesos energéticos del organismo y las características psíquicas precisas para el cometido que se le asigne a dicha condición. La condición física es el conjunto de capacidades físicas básicas.

❖ **Desmarques:**

Acción de escapar de la vigilancia de un defensor sorprendiéndolo, tratando de recibir el balón en situación ventajosa para conseguir gol o mantener la posesión del balón. Se consigue mediante fintas, amagos, cambios bruscos de dirección, etc.

Debido al corto espacio de una cancha de Fútbol Sala, esta acción es una acción táctica esencial.

❖ **El Pase:**

Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

❖ **El Regate:**

Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

❖ **El Saque:**

Hay diferentes tipos de saque en función de la situación del juego en la que se lleva a cabo: saque inicial, de banda, de meta, de córner o esquina.

❖ **El Toque:**

Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la precisión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

❖ **Espacios Libres:**

Son aquellos espacios vacíos de la cancha que debemos de aprovechar para conseguir el fin de nuestra acción.

Los espacios libres se pueden crear, ocupar y se deben aprovechar.

❖ **Entrenamiento:**

El entrenamiento es cualquier carga física que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por lo tanto, un aumento y mejora del rendimiento en un sentido más amplio, el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad para toda enseñanza organizada que está dirigida al aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

❖ **Entrenador:**

En el deporte un entrenador o Director Técnico (D.T) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista o de un colectivo de deportistas teniendo como características principales la comunicación y el manejo de grupos, debe de plantearse objetivos en base a la temporada, planificar las sesiones de entrenamiento ser puntual, disciplinado, la presencia del entrenador facilita e incluso asegura, un nivel de competitividad optima. A nivel de equipos, un entrenador tiene además de las funciones anteriores, el deber de elegir las estrategias que sus deportistas deberán desarrollar en la siguiente prueba deportiva, a fin de explotar sus mejores virtudes y paliar sus defectos, así como en su caso contrarrestar al rival.

❖ **Entradas:**

Acción que realiza un jugador defensor sobre el jugador adversario en posesión del balón con la intención de arrebatárselo.

❖ **Futbol Sala:**

El Futbol Sala o de Salón, es un deporte de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Los jugadores de este deporte poseen gran habilidad técnica y dominio del balón, así como velocidad y precisión tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos. Inicialmente fue regido por la Federación Internacional de Futbol de Salón (FIFUSA); hoy existen dos entes mundiales: La Asociación Mundial de Fut-Sala (AMF) y la Federación Internacional de Futbol Asociados (FIFA).

❖ **Interceptaciones:**

Acción mediante la cual se impide que el balón llegue a su objetivo, desviándolo de su trayectoria o interrumpiéndola. Para diferenciar la interceptación diremos que la anticipación adivinamos la intención del contrario y nos "anticipamos" a él; mientras que la interceptación es una acción directa sobre el balón.

❖ **La Conducción:**

Mediante la conducción se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, o driblar.

❖ **Las Fintas:**

Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción, lo suelen utilizar los defensas.

❖ **Los Chut.**

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar de diferentes formas:

- Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas.
- Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta.

❖ **La Recepción:**

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una

acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

- Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.

- Tacón: Se usa para sorprender al portero se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

❖ **Marcajes:**

Acción que se realiza sobre los jugadores contrarios para impedir que reciban el balón o lo puedan jugar.

Podemos diferenciar dos aspectos del marcaje:

1.- Aspecto individual.

2.- Aspecto colectivo

❖ **Paredes:**

Acciones realizadas entre dos o más jugadores a un solo toque de balón y salvando contrarios.

Son acciones que podríamos considerar prácticamente técnico-tácticas al entrar en juego el balón.

❖ **Permutas:**

Acción de ocupar la posición del compañero que nos ha hecho la cobertura, una vez que hemos sido rebasados.

Para seguir cumpliendo una misión defensiva tenemos dos opciones:

1- Volver a colocarnos entre el balón y nuestra portería y dar cobertura al jugador que nos ha hecho la permuta.

2- Ocuparnos del jugador contrario que marcaba nuestro compañero.

❖ **Presión:**

Es la acción de realizar con mayor o menor intensidad sobre alguno o todos los jugadores contrarios para evitar su progresión o recuperar lo antes posible el balón.

❖ **Progresión en el Juego:**

Son las acciones de un equipo llevando o enviando el balón en sentido perpendicular a la portería contraria. Si un equipo tiene mucha "verticalidad" en el juego y en sus pases, se dice que tiene un juego muy progresivo.

❖ **Repliegues :**

Son los movimientos hacia la meta propia de los jugadores de un equipo que han perdido el balón y vuelven a defender, dependiendo del lugar de la cancha a donde cada jugador se repliega se dividen en:

- Intensivo (Próximo a nuestro área de meta)
- No intensivo (Un poco más alejado de nuestra área de meta).

❖ **Ritmo de Juego:**

Acciones continuadas que se desarrollan en el transcurso del juego con una determinada velocidad e intensidad.

❖ **Táctica:**

Son todas aquellas acciones o evoluciones que un equipo realiza en el transcurso de un partido, mientras el balón está en juego para superar al adversario tanto en defensa como en ataque.

❖ **Técnica:**

Se interpreta como " el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades de alcanzar el resultado deportivo. Aparece su aplicación en la competición y lo que consideramos más importante, que la adaptación al sujeto que realiza la técnica.

❖ **Temporizaciones:**

Aquellas acciones que, con engaño, se realizan con el objetivo de ganar tiempo para colocar la defensa sobre las evoluciones del contrario. No hay gran diferencia con las temporizaciones defensivas. Es una acción realizada con astucia para dar tiempo a los compañeros a tomar parte de la acción global del equipo.

❖ **Vigilancias:**

Acciones mediante las cuales mantenemos vigilados a los jugadores rivales, a pesar de tener la posesión del balón, en prevención de un posible contraataque. Aunque no lo parezca es muy importante este aspecto táctico en el Fútbol Sala.

Capítulo V – Hipótesis

Diseño de una propuesta metodológica con el fin de mejorar los resultados por medio de la condición técnico-táctica aplicada a la selección de Fútbol Sala masculino de la UNAN-León.

Capítulo VI - Operacionalización de variables.

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Índice
<p>Independiente</p> <p>Aplicar a los atletas de la selección de fútbol sala masculino de la UNAN-León</p>	<p>Pautas que contribuyen a un mejor rendimiento deportivo</p>	<p>Deporte</p>	<p>Físico</p> <p>Técnico</p> <p>Táctico</p> <p>Teórico</p> <p>Psicológico</p>	<p>Dimensión del entrenamiento.</p> <p>Control, conducción, tiro y pase.</p> <p>Ofensivo</p> <p>Defensivo</p> <p>Transición defensa ataque y viceversa.</p> <p>Reglamentación</p> <p>Motivación</p> <p>Concentración</p> <p>Autoconfianza</p>
<p>Dependiente</p> <p>Diseño de una propuesta metodológica.</p>	<p>Trabajo especializado para obtener buen desarrollo físico, técnico, táctico, psicológico y teórico.</p>	<p>Deporte</p>	<p>Preparación Física</p> <p>Técnico</p> <p>Táctica</p>	<p>Nutrición</p> <p>Entrenamiento</p> <p>Ejecución repetitiva</p> <p>Sistemas ofensivos y defensivos.</p>

Capítulo VII - Diseño metodológico.

La presente investigación es de carácter no experimental, ya que la extensión de los datos se realizará una sola vez en cada unidad de análisis, aunque se utilizarán métodos y adquisiciones de información con una sola aplicación a cada sujeto de investigación.

Tipo de estudio: El tipo de estudio utilizado es del perfil cuali-cuantitativo, ya que mediante este obtenemos mayor alcance y conocimientos para la comprensión del tema en estudio.

Área de estudio: La siguiente investigación tendrá como área de estudio el departamento de deportes de la UNAN-León y la selección de Fútbol Sala que representa a la universidad.

Población: Estará constituida por el representante del departamento de deportes, el entrenador y los integrantes de la selección de Fútbol Sala masculino de la UNAN-León.

Muestra: Está constituida por los doce jugadores de la selección, el jefe de departamento de deporte y el entrenador del equipo.

Instrumentos: Los instrumentos utilizados en la investigación son: la entrevista que se le administro al entrenador y el jefe del departamento de Educación Física y Deportes, la encuesta que se aplicó a cada integrante de la selección de Fútbol Sala masculino de la UNAN-León.

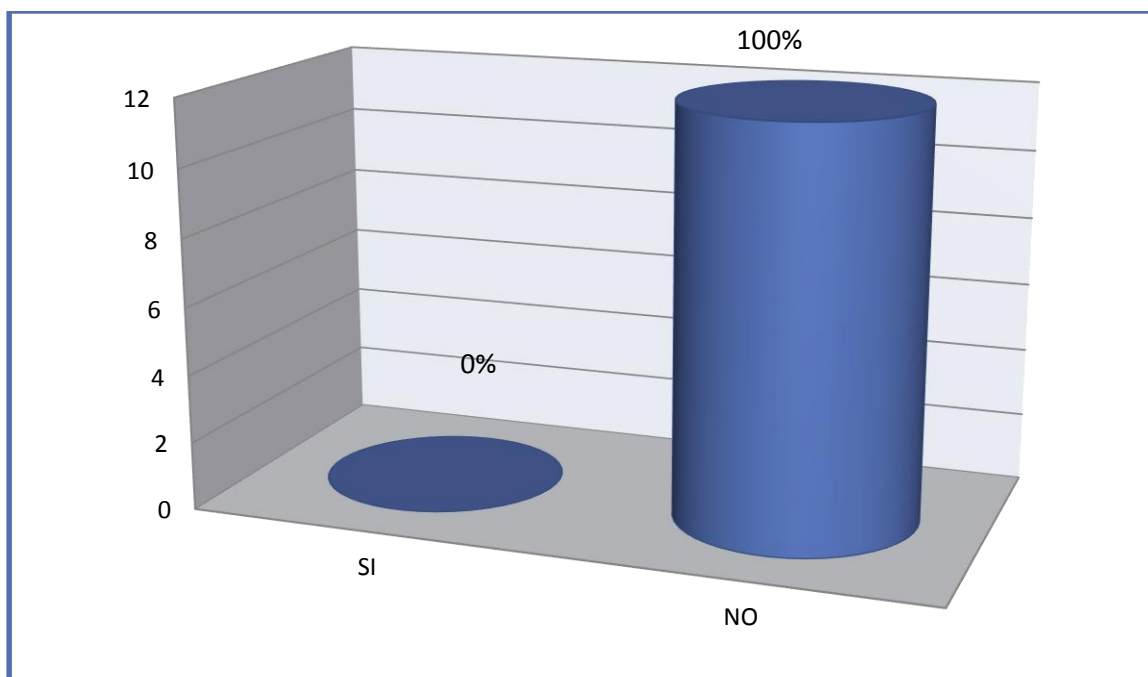
Fuentes de información: La información necesaria para esta investigación se obtuvo directamente de los integrantes de la selección de Fútbol Sala, Entrenador y jefe de deportes de la UNAN – León, parte de esta información fue tomada de internet, libros, consultas con las personas implicadas.

Capítulo VIII– Resultados.

Después de aplicar el instrumento (encuesta) a los integrantes de la selección de Fútbol Sala masculino de la UNAN-León con el fin de conocer su opinión en cuanto el asesoramiento técnico que reciben, se obtuvieron los siguientes resultados, representados en los siguientes gráficos.

Gráfico 1

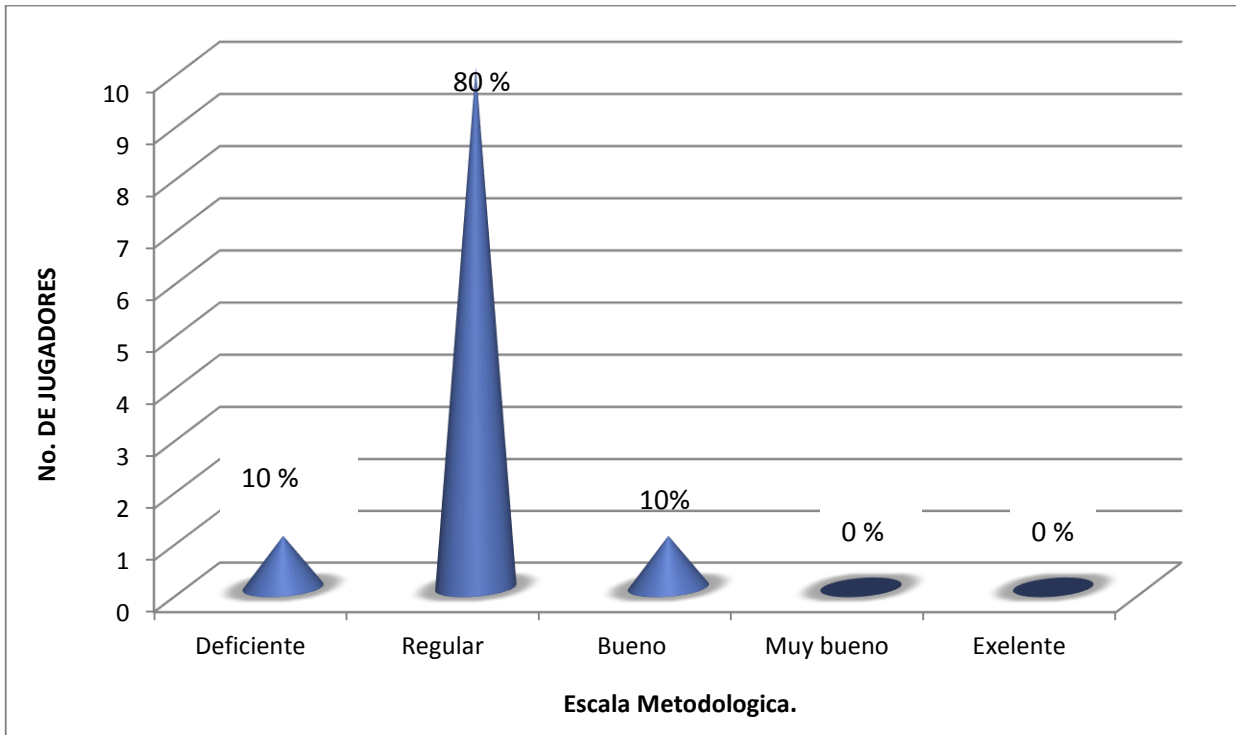
Conoce los criterios que utiliza el área de deportes para contratar al Personal Técnico.



De los atletas encuestados el 100% (12) dicen ignorar los criterios utilizados por el área de deportes en la contratación del personal técnico.

Grafico 2

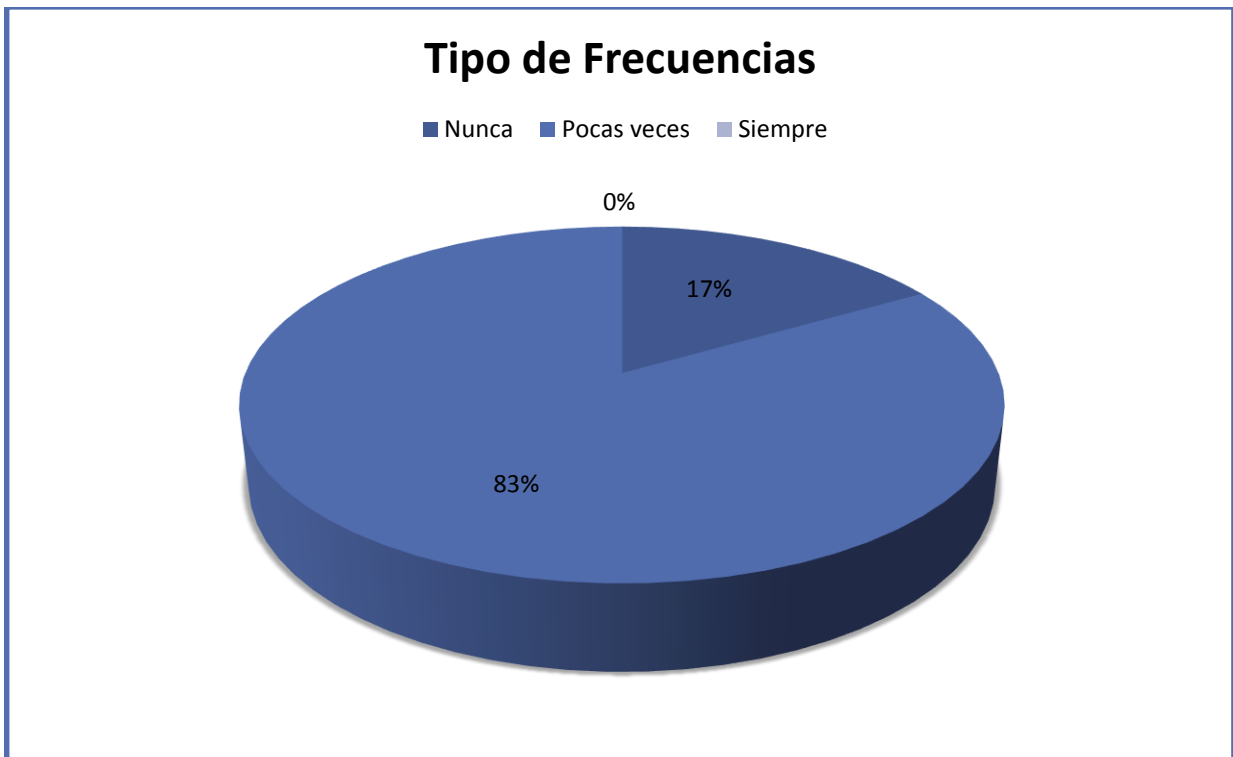
Metodología utilizada por el entrenador de Futbol Sala masculino.



Según la encuesta realizada a los atletas el 84%(10) consideran que la metodología utilizada por el entrenador es regular, el 8%(1) lo consideran deficiente, el 8%(1) restante como bueno.

Grafico 3

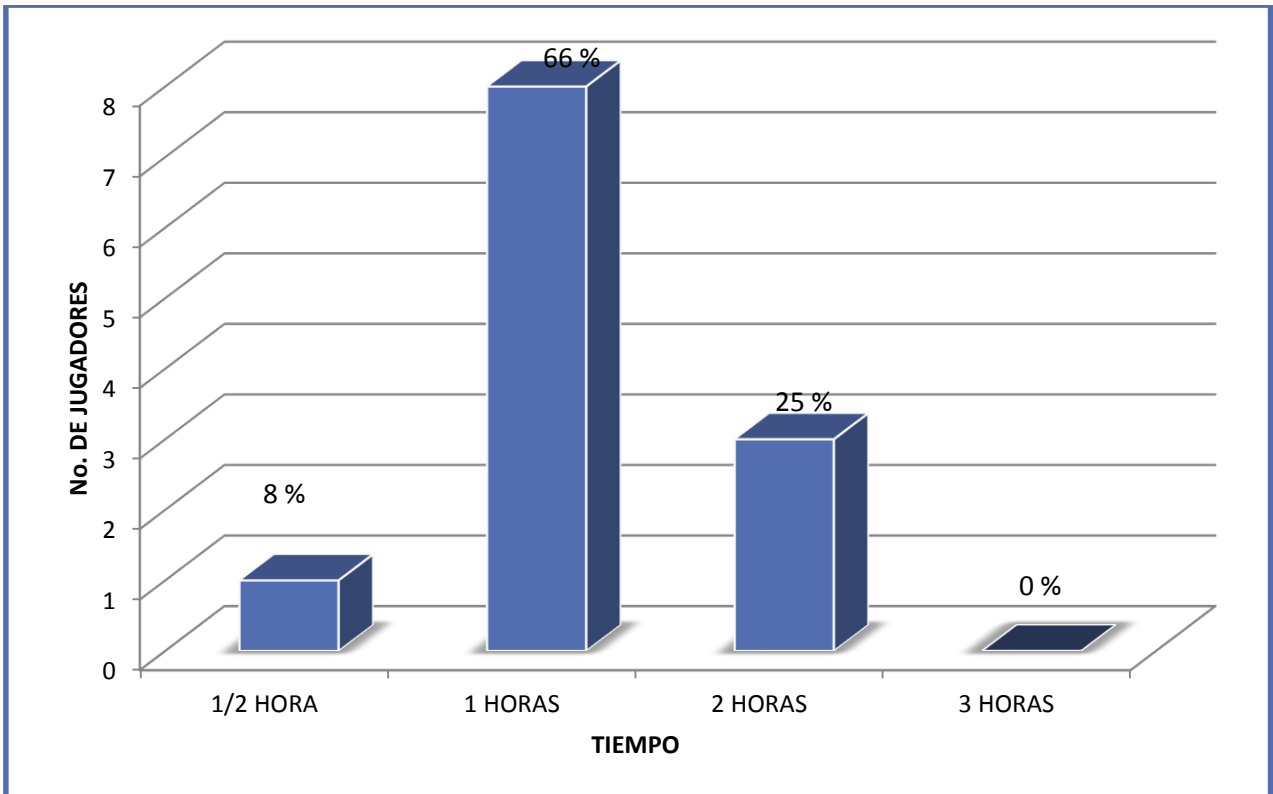
Frecuencia de las prácticas.



De los 12 jugadores encuestados que forman el 100%, el 83% (9) de ellos aseguran que pocas veces tienen encuentros de prácticas y el 17% (3) testifican nunca tener.

Grafico 4

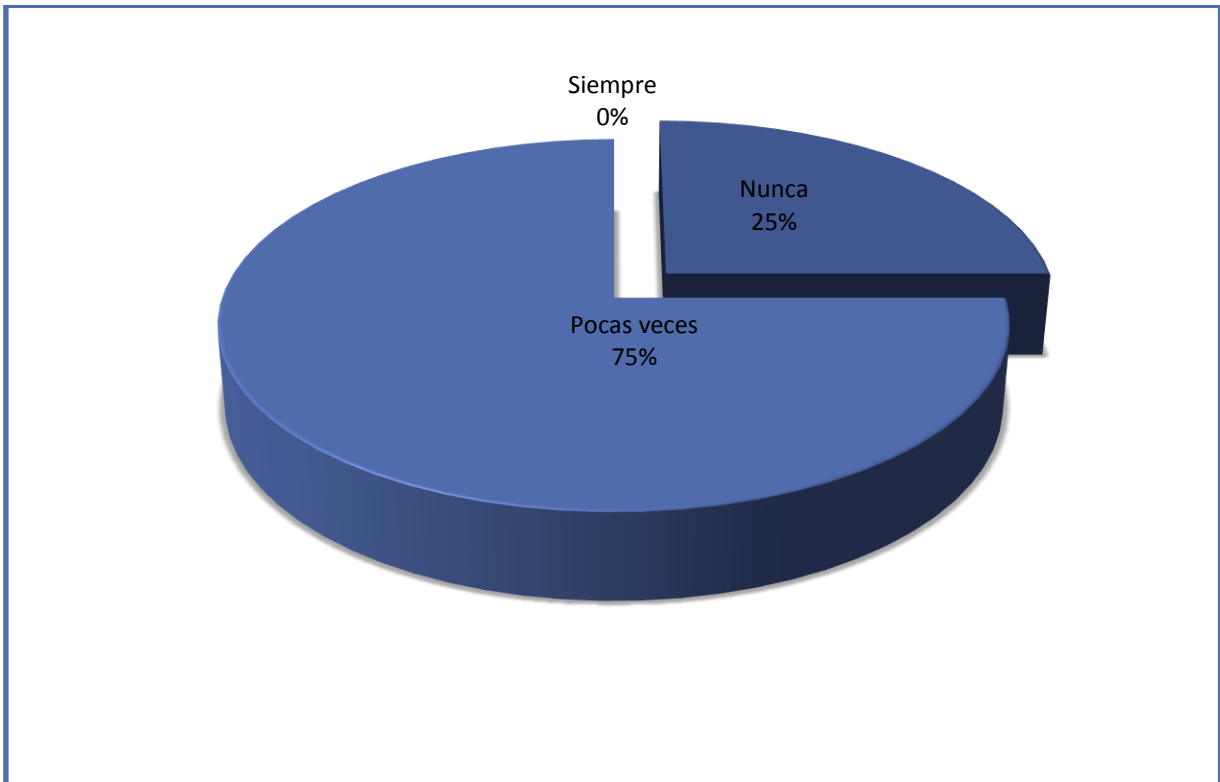
Duración de las Frecuencias.



Con respecto a la duración de las frecuencias el 66%(8) de los encuestados alegan tener 1 hora, el 25%(3) afirman tener 2 horas, y el 8%(1) dicen tener nada más ½ hora de entrenamiento.

Gráfico 5

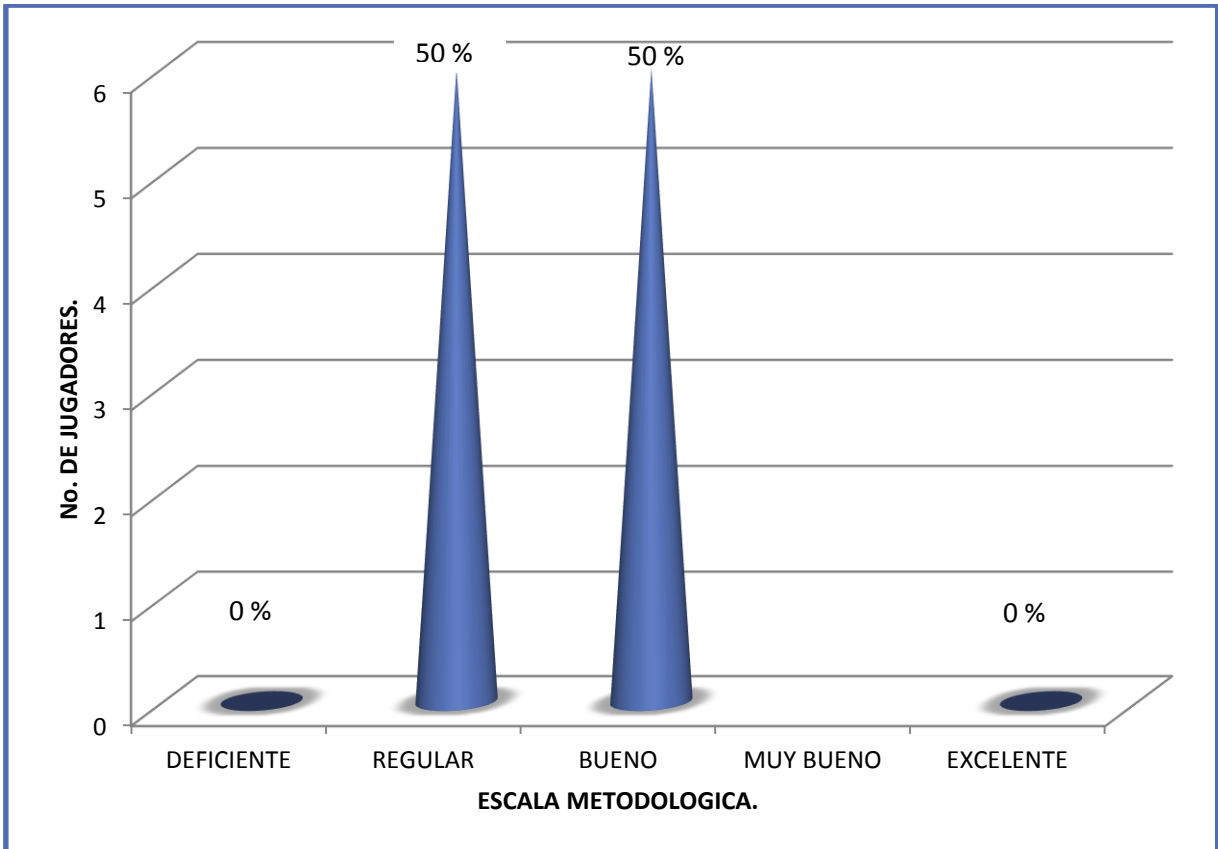
Recibe motivación de su Entrenador en resultados negativos.



El 75%(9) de los atletas considera que pocas veces reciben motivación de parte de su entrenador cuando se obtienen resultados negativos. El 25%(3) considera que esta motivación nunca es expresada por su entrenador.

Gráfico 6

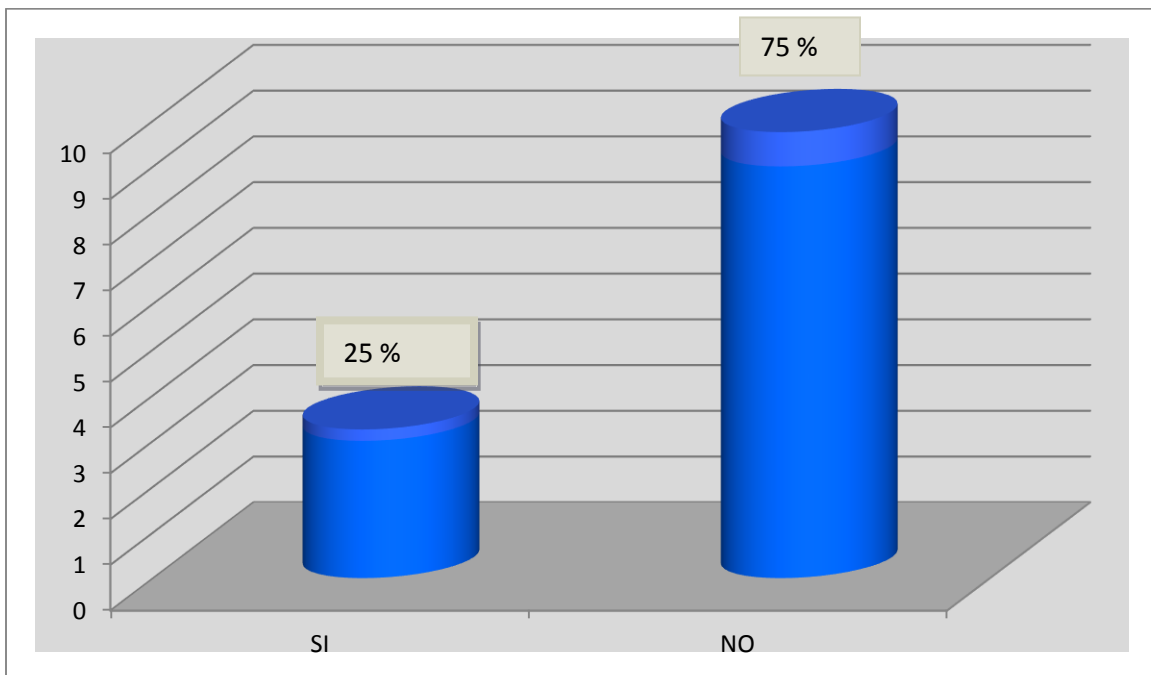
Actitud del Entrenador dentro del terreno de juego.



El 50%(6) de la población califica como bueno la actitud tomada por el entrenador dentro del terreno de juego, pero el 50%(6) restante consideran esta como regular.

Grafico 7

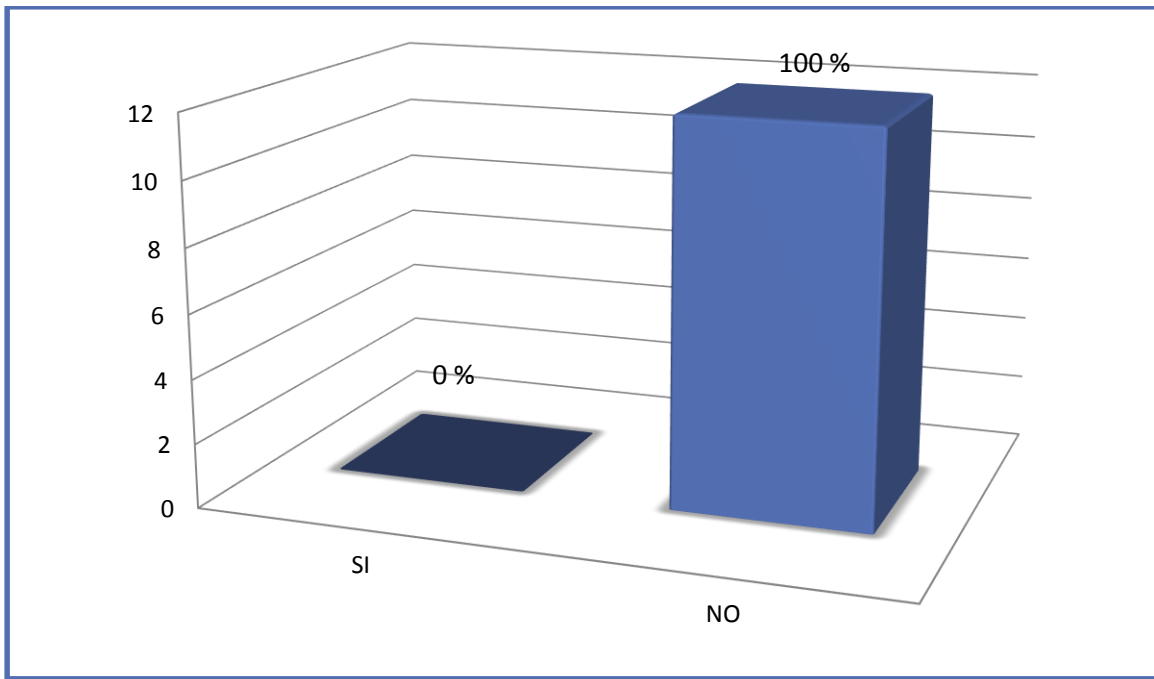
Las prácticas recibidas en la selección son suficientes para desarrollar las habilidades necesarias para obtener un buen rendimiento



El 25%(3) de los atletas opinó que si eran suficientes las prácticas para alcanzar un buen rendimiento deportivo, en cambio, el 75%(9) opinó lo contrario.

Grafico 8

La preparación recibida por el entrenador responde a sus expectativas.



El 100%(12) de los encuestados consideran no recibir una preparación apropiada que les permita lograr sus fines.

Capítulo IX - Análisis de la encuesta aplicada.

Con lo que respecta a la información recopilada mediante la aplicación de instrumentos para dicho fin se confirmó por medio de las personas encuestadas en este caso (12 atletas) involucrados que equivale al 100% de la población desconocen los criterios que utiliza el Área de deportes para la contratación del personal técnico.

Según la información obtenida el 84%(10) de los atletas encuestados consideran regular la metodología utilizada por su entrenador, a diferencia del 8%(1) que más bien cree que es deficiente, el 8%(1) que resta opina que es bueno.

En cuanto a las frecuencias con que se realizan las prácticas el 83%(9) de los jugadores considera tener pocos encuentros para realizar su entrenamiento y donde el 17%(3) aseguran nunca tener encuentros prácticos.

En lo que se refiere a la duración de las frecuencias cabe mencionar que la preparación física y desarrollo técnico deportivo depende de un entrenamiento constante ya que este favorece la obtención de excelentes resultados competitivos.

El contraste es evidente al conocer la opinión de cada uno de los atletas encuestados ya que se obtuvieron los siguientes resultados el 66%(8) de los jugadores encuestados alegan tener 1 hora, el 25%(3) afirman tener 2 horas, y el 8%(1) indican tener nada más ½ hora de entrenamiento lo cual no le es suficiente para lograr su propósitos.

Al preguntarles a los jugadores sobre la motivación que reciben de parte de su entrenador cuando se obtienen resultados negativos la opinión de ellos fue la siguiente: el 75%(9) consideran que muy pocas veces este tipo de motivación es expresada por su entrenador cuando los resultados son adversos, el 25%(3) expresan que nunca son motivados por parte de su entrenador.

La actitud tomada por el entrenador al momento que se encuentran dentro del terreno de juego es catalogada por el 50%(6) de los integrantes del equipo como bueno, y el 50%(6) faltante lo consideran como regular.

Sabemos que la preparación es fundamental para el desarrollo de las cualidades o capacidades físicas de los atletas pero en este caso la percepción difiere de lo antes mencionado ya que el 100%(12) expresó que la preparación que reciben no es la adecuada para alcanzar los fines deseados.

Entrevista realizada al Responsable del departamento de deporte de la UNAN – León:

1) ¿Cómo ha sido el resultado de la selección de fut-sala masculino de la Unan-León en años anteriores? ¿Está satisfecho?

Los resultados de los años anteriores de la selección han sido inestable porque hemos tenidos altos y bajos y cuando se ha salido adelante ha sido por el esfuerzo de los atletas.

2) ¿Qué resultado espera del seleccionado en el presente campeonato universitario? Que como mínimo lleguen a semifinales y lo que puede suceder más adelante será toda ganancia.

3) ¿Cuántos entrenadores tienen contratado en la actualidad?

No existe un entrenador contratado y con los que se cuenta que son voluntarios si se puede se les da un pequeño reconocimiento.

4) ¿Cuál es la preparación que tienen los entrenadores?

La única preparación que tienen es que han jugado en algunos equipos y tienen experiencia deportiva y manejan algunos aspectos fundamentales del deporte a entrenar.

5) ¿Qué tipo de entrenador buscan? ¿y cuáles son los parámetros de selección?

Buscamos a un entrenador dinámico, conocedor de dicha disciplina, que tenga puntualidad, y uno de los parámetros fundamentales es que sea un profesional

6) ¿Lleva un control de los entrenadores y hacen una evaluación de la metodología utilizada?

No. no se tiene un control ya que son voluntarios y si se les exige lo más probable es que renuncien.

7) ¿considera que ese es el mecanismo adecuado para que la selección reciba un buen asesoramiento técnico? ¿Por qué?

Es el más factible por qué es lo único que nosotros podemos hacer y que está a nuestro alcance. Porque no se cuenta con un presupuesto establecido para pagar a alguien capacitado.

8) ¿Busca a un entrenador con experiencia, o que criterios priorizan?

Lo idóneo sería buscar a un entrenador con experiencia y con todo el conocimiento pero como no contamos con un fondo establecido tratamos de solventar la situación de la mejor manera posible con el apoyo de personas conocedoras del deporte.

9) ¿toma en cuenta la opinión de los jugadores para el tipo de entrenador que necesita para llevar sus experiencias? ¿Qué opinión ha escuchado?

No tomo en cuenta la opinión de los jugadores porque la decisión la tomo a nivel personal siendo mi persona el encargado del departamento de deporte de la UNAN-León, y hasta el momento no he escuchado ningún tipo de comentario.

Análisis de la entrevista aplicada al responsable del departamento de deporte de la UNAN - León

Después de haber aplicado los instrumentos de investigación tanto al responsable de Deportes de la UNAN – León como, concluimos lo siguiente:

El representante de deporte se encuentra satisfecho con los resultados obtenidos hasta ahora con la selección de futbol sala aun sabiendo que no han sido provocados por una buena metodología técnico-táctica, sino por el excelente trabajo de los jugadores. Aunque reconoce la problemática que existe en cuanto a la falta de la calidad metodológica.

Descubrimos que el departamento de deportes no cuenta con un presupuesto para cubrir los gastos de un entrenador por ello no aplica criterios de selección de técnico, solo autoriza la adquisición de una persona encargada del equipo.

Entrevista al entrenador de la selección de la selección de futbol sala de la UNAN- León

1) ¿Qué parámetros utiliza para la selección de jugadores de la selección de fut-sala masculino de la Unan-León? Los parámetros que utilizo es que sean jugadores de futbol sala, cuenten con experiencia deportiva y que tengan disposición para trabajar en equipo.

2) ¿Qué experiencia ha tenido sobre entrenamiento de fut-sala?

Como entrenador de Futbol Sala es mi primera experiencia basándome en mi experiencia deportiva a lo largo de muchos años teniendo la confianza que todo saldrá bien.

3) ¿Qué dificultades se le han presentado en la selección de fut-sala?

Una de las dificultades es el tiempo debido a que el horario de clases de los jugadores no les permite asistir con frecuencia a los entrenamientos y por lo tanto alguno de ellos tiende a bajar su rendimiento, empeorando la situación la falta de material deportivo para cumplir con las sesiones de entrenamiento.

4) ¿Qué apoyo le proporciona el departamento de deportes para superar las dificultades detectadas

El apoyo que proporciona es muy poco, ya que no hay tantos recursos para mejorar o darle una solución a la problemática que enfrentamos en diferentes etapas de nuestra preparación.

5) ¿Qué piensa que le hace falta a la selección para obtener mejores resultados? Una calidad de entrenamiento con los materiales necesarios para que los atletas obtengan una preparación deportiva integral acorde a sus necesidades.

6) ¿Utiliza algún plan para entrenar a la selección?

No. Todo lo hago mentalmente poniendo en práctica mis conocimientos deportivos adquiridos en años anteriores

7) ¿Informa sobre los logros y dificultades? ¿tiene algún control por parte del departamento de deportes?

Generalmente no porque el departamento de deporte no me lo exige y a nivel personal no lo veo necesario rendirle explicaciones.

8) ¿Qué le gustaría mejorar en la selección?

Me gustaría mejorar su rendimiento deportivo porque a través de un buen rendimiento los resultados serian satisfactorios y elevaría la autoestima de los atletas.

9) ¿Qué le gustaría mejorar como entrenador?

Me gustaría mejorar mis conocimientos a un nivel profesional para transmitir a mis atletas un entrenamiento más dinámico, creativo, técnico, competitivo y se sientan con la capacidad de jugar en un alto nivel.

10) ¿Qué recomienda a las autoridades para obtener mejores resultado en la selección de futbol sala?

Que contraten un personal capacitado, que sea una persona integral con todos los conocimientos y requerimientos necesarios para realizar un entrenamiento integral y completo.

11) ¿Qué recomienda a los miembros de la selección para obtener óptimos resultados en el futuro?

Ante todo la disciplina, la responsabilidad, disponibilidad para realizar un trabajo en conjunto o en equipo, y que se esfuercen para realizar las cosas de la mejor manera dentro de la cancha.

Análisis de la entrevista aplicada al entrenador de la selección de Fútbol Sala Masculino de la UNAN -León

En cuanto a la entrevista realizada al entrenador, nos dimos cuenta que no tenía ningún control sobre su labor como entrenador, declaró que no contó con el tiempo necesario para desarrollar las prácticas ni con el material suficiente para realizarlas de manera dinámica.

Al igual que no elabora un plan de entrenamiento sistematizado con todas las bases necesarias que implican un entrenamiento de alto nivel competitivo.

Revelamos que su preparación como entrenador no tiene base científica si no que solamente procede de su experiencia como jugador y de su nueva faceta como entrenador y que desea en años posteriores poder profundizar sus conocimientos a nivel de educación superior adquiridos a lo largo de los años.

Observación

Al realizar la observación nos dimos cuenta que el entrenador no portaba con un plan de entrenamiento, los jugadores no asisten en su totalidad a su preparación deportiva, la vestimenta del entrenador no era adecuada al momento para realizar dicha sesión. Se notaba la carencia de material deportivo por lo tanto el entrenamiento era de baja calidad técnica; además existía una desmotivación por parte de los jugadores lo cual les impedía alcanzar su máximo esfuerzo. Otra de las limitantes que logramos notar es que el periodo de tiempo y duración de las sesiones de entrenamiento era muy corto.

Análisis de la Observación:

Tuvimos la oportunidad de poder estar presentes en algunas de las sesiones de entrenamiento donde observamos:

La falta de iniciativa por parte del entrenador para dirigir un entrenamiento más creativo y cautivador que despierte el interés de los atletas ya que no demostraba el conocimiento necesario para la realización de este, trayendo como consecuencia el desinterés y la falta de entrega por parte de los atletas a la hora de realizar la práctica, así mismo carecían de una buena preparación física y técnico-táctica debido a la poca experiencia por parte del entrenador al realizar su trabajo ya que al no contar con un trabajo planificado y metódico no se lleva a cabo un entrenamiento ordenado existiendo al mismo tiempo una falta de disciplina, cumplimiento de las tareas asignadas y respeto mutuo entre atletas y entrenador.

Análisis de los instrumentos aplicados.

Después de haber aplicados los instrumentos de nuestro trabajo investigativo como son las entrevistas al entrenador de la selección de futbol sala de la UNAN-León y al responsable de deportes, la encuesta a los integrantes de dicha selección y la observación que realizamos a la selección en el entrenamiento y se llegó a lo siguiente:

El departamento de deportes necesita un presupuesto anual para poder pagar un entrenador capacitado, experimentado que tenga todos los conocimientos necesarios fundamentados en una formación profesional ya que a través de este, los atletas podrán mejorar su nivel técnico - táctico mediante un entrenamiento planificado y sistemático que cumpla con las exigencia de dicho deporte para poder elevar el nivel competitivo de los integrantes de la selección de futbol sala de la UNAN-León.

También se requiere que el responsable de deportes lleve un control del trabajo realizado por el entrenador y poder valorar el nivel que han alcanzado los integrantes de la selección de futbol sala de la UNAN-León.

Los atletas sienten la necesidad de contar con una persona preparada para poder llenar sus expectativas y alcanzar un buen nivel de competencia mediante una preparación especializada para mejorar sus capacidades y rendimiento físicos ya que con ello mejorarían notablemente los resultados que obtendrían en las competiciones donde representen a la UNAN-León.

Analizando lo observado deducimos que tanto el jefe del departamento de deporte de la UNAN-León como autoridad debe priorizar el deporte como eje central de desarrollo social de los atletas, debe buscar un personal capacitado con bases fundamentales que sobresalga como entrenador y formar un equipo competitivo.

Capítulo X – Conclusiones.

Después de realizar este trabajo investigativo se llegó a las siguientes conclusiones:

- ❖ El Departamento de deportes no cuenta con un entrenador exclusivo para la disciplina de fútbol sala.
- ❖ No se aplica ningún criterio de calidad en el momento de seleccionar un director técnico, simplemente se aprueba la inclusión de una persona que dirija al equipo en los torneos que este participa ya que no se cuenta con un presupuesto destinado para costear un entrenador.
- ❖ Existe un descontento en los integrantes de la selección porque sienten que no reciben un entrenamiento con calidad deportiva.
- ❖ Deducimos también que la selección espera que se les brinden las condiciones necesarias para desarrollar sus habilidades deportivas y a si realizar un buen papel en las competencias universitarias.

Capítulo XI – RECOMENDACIONES.

Basándonos en el contexto donde se desarrolla nuestra investigación el cual es el departamento de Deportes de la UNAN–León, proponemos las siguientes recomendaciones.

- ❖ Desarrollar un registro de criterios, los cuales tendría que poseer el entrenador que formará parte de la selección de Fútbol Sala Masculino.
- ❖ Estudiar las expectativas que poseen los seleccionados relacionadas al entrenamiento, para reforzar los criterios de selección del entrenador.
- ❖ Realizar hermanamientos con otras universidades y así conseguir presupuesto para costear un entrenador técnico calificado y obtener material deportivo necesario para las prácticas de la selección.
- ❖ Proponemos un control sobre el trabajo ejecutado por el entrenador y así de esa forma obtener mejores resultados.
- ❖ Elaboración de un programa en conjunto con los involucrados para dar una valoración al seguimiento más interdisciplinario al seguimiento a la selección de Fútbol Sala, antes, durante y después de las competiciones en las cuales representan a la universidad y así comprobar el desarrollo y desempeño deportivo.

Capítulo XII - BIBLIOGRAFÍA.

1. Aspectos físicos del Fútbol Sala.
<http://to-ro-fs.foroactivo.com/t67-aspecto-fisico-en-el-futbol-sala>
2. Aspectos personales y evolutivos de un entrenador.
[Entrenadordefutbol.blogia.com/temas/psicología-aspectos-personales-y-evolutivos.php](http://Entrenadordefutbol.blogia.com/temas/psicologia-aspectos-personales-y-evolutivos.php)
3. Características de un entrenador.
[Carlosalamilla.blogspot.com/.../características-de-un-entrenador.html](http://Carlosalamilla.blogspot.com/.../caracteristicas-de-un-entrenador.html)
4. Características del entrenamiento deportivo
www.slideshare.net/ticmiguel/caracteristicas-del-entrenamiento
5. Entrenamiento deportivo.
<http://www.monografias.com/trabajos/deportivos/deportivo.shtml>
6. Teoría y metodología del entrenamiento.
[http://federtecnologiadeportiva.wordpress.com/2012/07/30teoria-y-metodología-del-entrenamiento](http://federtecnologiadeportiva.wordpress.com/2012/07/30teoria-y-metodologia-del-entrenamiento)
[html.rincondelvago.com/teoría-y-metodología-del-entrenamiento](http://html.rincondelvago.com/teoria-y-metodologia-del-entrenamiento)
7. Principios del entrenamiento deportivo.
<http://www.vitonica.com/entrenamiento/principio-del-entrenamiento-deportivo->
8. Rendimiento deportivo.
<http://www.futbolfacilissimo.com/2011/11/el-rendimiento-deportivo.html>
9. Pasos de una programación didáctica de un Entrenador de Fútbol-Sala.
www.efdeportes.com/efd125/el-entrenador-los-jugadores-de-futbol-sala-y-la-enseñanza-aprendizaje.htm
10. Reglamento de Fútbol sala
[Http: //www.futsala.com/reglas/](http://www.futsala.com/reglas/)
11. Fútbol sala
wikipedia.org/wiki/Futbol_Sala
12. Táctica
Es.wikipedia.org/wiki/táctica
13. Principios ofensivos y defensivos

<http://www.emagister.com/curso-teoria-entrenamiento-futbol-sala/principios-ofensivos-y-defensivos>

14. Planificación en el ejercicio físico y el deporte. Documento elaborado por: Mgtr Ismael ortega Hernández, Lic. Leonardo Ezequiel Pipino

15. Historia del futbol – sala.

[Tierradefuego.org.ar/funcardio/fut sala historia.htm](http://Tierradefuego.org.ar/funcardio/fut_sala_historia.htm)

[Argentina futsal.blogspot.com/2088/.../biblografia-juan-carlos-ceriani.htm](http://Argentina_futsal.blogspot.com/2088/.../biblografia-juan-carlos-ceriani.htm)

ANEXOS

Anexo - 1

Reglamento de Futbol Sala.

Nº 1: La superficie de juego.

Dimensiones. La superficie de juego será rectangular y su longitud será siempre mayor que su ancho.

Partidos internacionales

Largo:

Mínimo 28 mts.

Máximo 40 mts.

Ancho:

Mínimo 16 mts.

Máximo 20 mts.

Largo:

Mínimo 36 mts.

Máximo 40 mts.

Ancho:

Mínimo 18 mts

Máximo 20 mts

Marcación.

1. Las dos líneas de marcación más largas se denominarán líneas laterales y las dos más cortas, líneas de meta. Todas las líneas tendrán un ancho de 8 cms, la superficie estará dividida en dos mitades por una línea media, denominada línea de medio campo.
2. El centro de la superficie estará indicado con un punto de 10 cms de diámetro situado en el centro de la línea de medio campo, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 3 mts.
3. El área penal situado ambos extremos del campo de juego, se demarcará trazando una línea imaginaria de 6 metros de longitud desde el exterior de cada poste de meta y perpendicular a la línea de meta; al final de estas líneas se trazará un cuadrante en dirección al lateral más cercano que tendrá un radio de 6mts cada uno, desde el exterior del poste la parte superior de cada cuadrante se unirá mediante una línea de 3 mts y 16 cms de longitud paralela a línea de meta entre los postes.
4. Se dibujara un segundo punto de 10 cms de diámetro a 10 mts de distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de estos.

5. Las metas serán colocadas en el centro de cada línea de meta, consistirán en dos postes verticales de 2mts de longitud, de madera o metal, cuadrados o redondos, equidistantes de las esquinas y unidos en la parte superior por un travesaño similar horizontal de 3mts y 8cm de ancho y espesor.

La profundidad de la meta, del lado interno de ambos postes hacia el exterior de la superficie de juego, será de al menos 80 cms en su parte superior y de 100 cms al nivel del suelo.

6. La superficie deberá ser lisa, libre de asperezas y no abrasiva, se recomienda que la superficie sea de madera, material sintético o calcáreo.

Nº 2: Balón.

Será esférico, de cuero u otro material adecuado, con una circunferencia mínima de 58 cms y máxima de 62 cms y un peso comprendido entre 440 grs y 430 grs.

Nº 3: Número de Jugadores.

1. Cada equipo se conformará de cinco jugadores en el campo de juego, incluyendo al portero y uno de ellos ejercerá la función de capitán.

2. No se podrá iniciar un juego sin que los equipos presenten un mínimo de cuatro jugadores, tampoco proseguirá el mismo si alguno de ellos quedara reducido a menos de esa cantidad, en cuyo caso el Árbitro dará por finalizado el juego.

3. Cada equipo podrá inscribir un máximo de 12 (doce) jugadores en el acta de juego de los cuales cinco comenzaran y los restantes permanecerán sentados en el banco de suplentes, junto a los integrantes del cuerpo técnico debidamente autorizados e identificados.

Nº 4: Uniforme de los Participantes.

1. El uniforme deberá constar de: camisetas mangas largas o cortas, pantalones cortos, medias y zapatillas de lona o cuero suave con suela lisa y revestimiento de goma o caucho. Podrán utilizarse elementos elásticos, (espinilleras) los cuales deberán estar cubiertos completamente por las medias y ser de un material apropiado (goma, plástico o un material similar) y deberán proporcionar un grado

razonable de protección.

2. Los porteros utilizarán uniforme de color diferente al de los restantes jugadores; se les permitirá el uso de pantalones largos.

3. Se utilizarán obligatoriamente camisetas numeradas en las espaldas deberá ser necesaria una clara diferenciación de color entre los números y la camiseta evitando la repetición de números en los equipos.

Nº 5: Arbitro.

El árbitro es quien dirige el juego estará ubicado en la línea de banda de la superficie de juego y cuenta con plena autoridad para aplicar y hacer que se cumplan las reglas del juego. Una de las responsabilidades del árbitro es comprobar que las metas y las redes se han fijado como corresponde, otra es tomar medidas disciplinarias contra los jugadores que cometan infracciones que merecen una amonestación o expulsión, siempre manteniendo el control sobre los equipos y árbitros presentes en el partido.

Nº 6: Segundo Árbitro.

En el futbol- sala se designa también un segundo arbitro, que se situara en el lado opuesto de la superficie del juego al árbitro y que al igual que este podrá utilizar un silbato. El segundo arbitro ayuda a dirigir el juego y cuenta con las mismas competencias para interrumpir un partido si se produce una infracción, aunque la decisión del primer arbitro es la que prevalece siempre si se produce un desacuerdo entre ellos.

Nº 7: Cronometrador y Tercer Árbitro.

El cronometrador: Se designará un anotador-cronometrador, que se ubicarán en el exterior de la superficie de juego a la altura de la línea de medio campo y en el mismo lado que la zona de sustituciones.

Funciones:

- a) Llevará un registro de las interrupciones del juego y las razones de las mismas.
- b) Anotará los números de los jugadores que marcaron los goles.

- c) Tomará nota de los números y nombres de los jugadores que hayan sido amonestados o expulsados.
- d) Llevará un registro de las faltas acumulativas de cada equipo.
- e) Medir el tiempo de juego por medio de un cronómetro. Controlará que el partido tenga la duración estipulada en la Regla VII.
 - Cronometrará la duración de los tiempos muertos.
 - Anunciará a los árbitros, mediante un silbato o una señal acústica diferente a la del árbitro, el inicio y final del primer tiempo, del partido, de las prórrogas y de los tiempos muertos.

El tercer árbitro:

Junto al cronometrador existirá un tercer árbitro que además de asistir al cronometrador. Vigilará si es necesario el equipamiento de los jugadores sustitutos antes de que entren en la superficie de juego.

Indicará a los árbitros un error manifiesto en la amonestación o expulsión de jugadores, o si se produce una conducta violenta fuera de su campo visual. No obstante el primer y segundo árbitro decidirá sobre cualquier asunto relacionado con el juego.

Controlará el comportamiento de las personas sentadas en los banquillos, y comunicará a los árbitros cualquier conducta impropia, en caso de lesión del primer o segundo árbitro, el tercer árbitro sustituirá al árbitro lesionado y ejercerá sus funciones.

Nº 8: Juego.

1. Tendrá una duración de 40 (cuarenta) minutos cronometrados de juego efectivo, dividido en 2 (dos) periodos iguales de 20 (veinte) minutos con un descanso de 10 (diez) minutos entre ambos.

2. Los tiempos de detención del juego serán descontados mediante paralización del cronómetro en ocasión de: advertencias o medidas disciplinarias a jugadores y técnicos, tiempo muerto para instrucciones o del propio árbitro, accidentes, lesiones o cualquier otra paralización del juego siempre determinada por el árbitro.

Nº 9: Inicio y Reanudación de Juego.

Los capitanes ó en su caso los porteros, y el/los árbitros se situarán en la cancha, procediéndose a lanzar una moneda, el equipo que gane el sorteo decidirá la dirección en la que atacará durante el primer tiempo del partido, el otro equipo efectuará el saque inicial, en el segundo tiempo el saque inicial lo efectuara el equipo que gano el sorteo y se invertirá la dirección del juego. El saque inicial es una forma de iniciar o reanudar el juego al comienzo del partido, tras haber marcado un gol, al comienzo del segundo tiempo y al comienzo de cada tiempo de la prorroga dado el caso se darán por validos los goles marcados desde el saque inicial.

Un forma de reanudar el partido es la del bote neutral, si se produce una interrupción temporal cuando el balón está en juego siempre y cuando no haya rebasado la línea de banda o de meta por cualquier razón que no se mencione en las reglas de juego.

Nº 10: Balón en Juego.

Balón fuera de juego:

Se considera que el balón esta fuera de juego cuando ha traspasado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire, también se considera que esta fuera de juego cuando golpea el techo o cuando el juego ha sido interrumpido por los árbitros.

Balón en juego:

El balón estará en juego en todo momento desde el comienzo hasta el final del partido, incluso si rebota en los postes o el travesaño y permanece en el terreno de juego, rebota en cualquiera de los árbitros situados dentro de la superficie de juego.

Nº11: Gol Marcado.

Se marcará un gol válido si el balón traspasa totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño sin que haya sido llevado, lanzado o golpeado intencionadamente con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, incluido el portero y siempre que el equipo anotador no haya infringido previamente las reglas de Juego.

Cuando durante el partido, por cualquier circunstancia, la portería fuese movida y dicho desplazamiento coincidiese con el momento en que se realiza un tiro hacia la misma, los árbitros podrán conceder gol si el balón hubiese traspasado la línea de meta entre los postes y el travesaño, de haberse encontrado la portería en su posición normal. El equipo que haya marcado el mayor número de goles válidos durante un partido será el ganador.

Nº12: Faltas e Infracciones.

Tiro libre directo: Se concederá un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes faltas de una manera que el árbitro juzgue imprudente, temeraria o con el uso de fuerza excesiva:

- Dar o intentar dar una patada a un adversario.
- zancadillear o intentar zancadillear a un adversario.
- Saltar sobre un adversario.
- Cargar violentamente o de forma peligrosa a un adversario.
- Cargar por detrás a un contrario que no hace obstrucción.

- Golpear o intentar golpear a un contrario.
- Sujetar a un contrario o impedirle la acción.
- Cargar a un contrario con el hombro sin disputa de balón.
- Jugar el balón, es decir, llevarlo, golpearlo o lanzarlo con la mano o el brazo separados del cuerpo, o intencionadamente con el brazo o mano pegado al cuerpo, excepto cuando lo efectúe el guardameta dentro de su propia área de penalti.
- Deslizarse para jugar el balón que está controlado por un jugador contrario.
- Escupir a un adversario.

Las faltas antes mencionadas serán acumuladas.

Tiro de penalti:

Se concederá un tiro de penalti si un jugador comete una de las faltas antes mencionadas dentro de su área de penalti, independientemente de la posición del balón y siempre que el balón esté en juego.

Tiro libre indirecto:

Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario si el guardameta comete una de las siguientes faltas:

- Si tras despejar el balón, vuelve a recibirlo de un compañero sin que el balón haya atravesado primero la línea de media cancha, o haya sido jugado o tocado por un adversario.
- Si toca o controla con las manos el balón que un compañero le ha pasado deliberadamente con el pie.
- Cuando el portero toca o controla un balón con las manos que un compañero le ha pasado de saque de banda.

- Cuando el portero toca o controla con las manos o con los pies, en su propia mitad de la superficie de juego, durante más de cuatro segundos,

Se concederá asimismo un tiro libre indirecto al equipo adversario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta, si el árbitro juzga que el jugador:

- Juega de forma peligrosa
- Obstaculiza el avance de un adversario
- Impide que el portero lance el balón con las manos.
- Comete cualquier otra falta que no haya sido anteriormente mencionada en la regla XII, por la cual el juego sea interrumpido para amonestar o expulsar a un jugador.

Sanciones disciplinarias:

Un jugador será amonestado y se le mostrará la tarjeta amarilla si comete una de las siguientes faltas:

- 1.- Ser culpable de conducta antideportiva
- 2.- Desaprobar con palabras o acciones
- 3.- Infringir persistentemente las Reglas de Juego
- 4.- Retrasar deliberadamente la reanudación del juego.
- 5.- No respetar la distancia reglamentaria en un saque de esquina, de banda, tiro libre o saque de meta.
- 6.- Entrar o volver a entrar en la superficie de juego sin el permiso del árbitro o contravenir el procedimiento de sustitución.
- 7.- Abandonar deliberadamente la superficie de juego sin el permiso del árbitro.

Si se comete una de estas faltas, el árbitro concederá un tiro libre indirecto a favor del equipo adversario.

Un jugador será expulsado y recibirá la tarjeta roja si comete una de las siguientes faltas:

- 1.- Ser culpable de juego brusco grave.
- 2.- Ser culpable de conducta violenta.
- 3.- Escupir a un adversario o a cualquier otra persona.
- 4.- Impedir con la mano intencionada un gol o malograr una oportunidad manifiesta de gol (esto no vale para el guardameta dentro de su propia área de penalti)
- 5.- Malograr la oportunidad manifiesta de gol de un adversario que se dirige hacia la meta de ese jugador mediante una falta sancionable con tiro libre o tiro de penalti.
- 6.- Emplear un lenguaje ofensivo, grosero y obsceno.
- 7.- Recibir una segunda amonestación en el mismo partido.

Un jugador podrá sustituir al jugador expulsado y entrar en juego una vez transcurridos dos minutos efectos después de la expulsión, salvo si se marca un gol el equipo contrario antes de que transcurran los dos minutos.

Nº13: Tiro Libre.

Los tiros libres pueden ser directos e indirectos, según la infracción cometida, en ambos casos el lanzamiento debe hacerse a balón parado. Si el tiro es indirecto, solo se considera válido un gol marcado cuando otro jugador que no es el ejecutor haya tocado previamente el balón, el equipo que ejecuta el tiro libre dispone de cuatro segundos para hacerlo, el contrario debe de estar ubicado a una distancia del balón no menor de cinco metros hasta que se haya ejecutado el tiro libre.

El árbitro señala un tiro libre directo indicando la dirección en que se debe ejecutar este con el brazo levantado horizontalmente, en caso de un tiro libre indirecto, levanta el brazo completamente de forma vertical.

Nº 14: Faltas Acumulativas.

Las faltas acumulativas son las que se castigan con un tiro libre directo según se indica en la regla XII. A partir de la sexta falta acumulada por cada equipo en cada periodo:

- Los jugadores del equipo defensor no podrán formar barrera para defender los tiros libres.
- El guardameta permanecerá en su área de penalti a una distancia como mínimo de cinco metros del balón.
- Los jugadores permanecerán en la superficie de juego, detrás de una línea imaginaria alineada con el balón y no podrán obstaculizar al jugador que ejecuta el tiro libre.
- Si un jugador de un equipo comete una sexta falta en la mitad de la superficie de juego del adversario o en su propia mitad dentro de una zona delimitada por la línea media, y una línea imaginaria paralela a esta última y que atraviesa el segundo punto de penalti a diez metros de la línea de meta, el tiro libre se lanzará desde el segundo punto de penalti.
- Si un jugador de un equipo comete una sexta falta en la mitad de su propia superficie de juego, entre la línea de diez metros y la línea de meta, el equipo atacante decidirá si lanza el tiro libre desde el segundo punto de penalti o desde el lugar donde se cometió la infracción.
- Si hay una prórroga del partido, todas las faltas acumuladas en el segundo periodo del encuentro continuarán acumulándose en la prórroga.

Nº 15: Tiro Penal.

Se sanciona con un tiro penal a un equipo que cometa dentro de su área penal cualquiera de las infracciones sancionables con un tiro libre directo, se sitúa el balón en el punto de penal y se designa el ejecutor del tiro, el guardameta defensor debe permanecer en su línea de meta y el resto de los jugadores se situaran más atrás de el punto penal y a un mínimo de cinco metros de distancia de este.

Al igual que en el caso de los tiros libres directos puede concederse una prórroga al final de cualquiera de los dos periodos para permitir el lanzamiento de un tiro penal a un equipo contra el que se hayan cometido más de cinco faltas acumulativas.

Nº 16: Saque de Banda.

El saque de banda es una forma de reanudar el juego si el balón ha rebasado la línea de banda por tierra o por aire o si golpea el techo. El equipo contrario al del último jugador en tocar el balón efectúa el lanzamiento desde el punto por el cual el balón rebaso la línea de banda, el saque se hace a balón parado y los jugadores del equipo defensor deben estar situados a un mínimo de cinco metros de distancia del punto de donde se efectuó el saque. El jugador que ejecute el saque dispone de cuatro segundos para hacerlo y no puede tocar el balón hasta que no lo haya tocado otro jugador.

No se consideran validos los goles marcados directamente de un saque de banda.

Nº 17: Saque de Meta.

El saque de meta es una forma de reanudar el juego. Se concederá un saque de meta si el balón ha traspasado en su totalidad la línea de meta, excluyendo la parte comprendida entre el travesaño y los postes del marco, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado a un jugador adversario en último lugar, y no se haya marcado un gol.

- a) El balón será lanzado con la mano desde cualquier punto del área de penalti por el guardameta del equipo defensor.
- b) Los adversarios deberán permanecer fuera del área de meta hasta que el balón esté en juego.
- c) El balón estará en juego cuando haya salido fuera del área de meta, de esta manera se considerará correcto el saque.
- d) El balón podrá traspasar la línea divisoria de la media cancha cuando lo lance el portero.
- f) No se considera válido un gol marcado directamente de saque de meta.

Nº 18: Saque de Esquina.

Un saque de esquina es otra forma de reanudar el juego y se concede cuando el balón rebasa la línea de meta si el último jugador en tocarlo es miembro del equipo defensor. Se coloca el balón en el cuadrante de la esquina más cercana y el saque lo efectúa un jugador del equipo atacante, mientras que los adversarios han de mantener una distancia mínima de cinco metros con respecto al balón, el jugador que efectuó el saque no puede volver a tocar el balón hasta que no lo haya tocado otro jugador. Se considera válido un gol marcado directamente desde el saque de esquina a menos que sea en propia meta.

Anexo - 2

Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua

UNAN-León

Facultad: Ciencias de la Educación y Humanidades

Departamento: Licenciatura: En Educación Física y Deportes

Fecha:

Entrevista

A: Entrenador de la selección de Futbol Sala masculino de la UNAN-León

Objetivo:

Conocer cuáles son los criterios tomados en cuenta por el entrenador para seleccionar a los jugadores de la selección de fut-sala masculino de la UNAN-León.

Entrevista realizada por el equipo investigador:

- 1) ¿Qué parámetros utiliza para la selección de jugadores de la selección de Futbol Sala masculino de la UNAN-León?
- 2) ¿Qué experiencia ha tenido sobre entrenamiento de Futbol Sala?
- 3) ¿Qué dificultades se le han presentado en la selección de Futbol Sala?
- 4) ¿Qué apoyo le proporciona el departamento de deportes para superar las dificultades detectadas?
- 5) ¿Qué piensa que le hace falta a la selección para obtener mejores resultados?

- 6) ¿Utiliza algún plan para entrenar a la selección?

- 7) ¿Informa sobre los logros y dificultades? ¿Tiene algún control por parte del departamento de deportes?

- 8) ¿Qué le gustaría mejorar en la selección?

- 9) ¿Qué le gustaría mejorar como entrenador?

- 10) ¿Qué recomienda a las autoridades para obtener mejores resultado selección de Fútbol sala?

- 11) ¿Qué recomienda a los miembros de la selección para obtener óptimos resultados en el futuro?

Anexo - 3

Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua

UNAN-León

Facultad: Ciencias de la Educación y Humanidades

Departamento: Licenciatura: En Educación Física y Deportes

Fecha:

Entrevista

A: Responsable del departamento de deportes UNAN-León

Objetivo:

Conocer cuáles son los aspectos tomados en cuenta por el responsable de deportes para seleccionar a los entrenadores de la selección de Fútbol Sala masculino de la UNAN-León y cuáles son sus expectativas acerca de rendimiento de la selección en el presente año.

Entrevista realizada por el equipo investigador:

- 1) ¿Cómo ha sido el resultado de la selección de Fútbol Sala masculino de la UNAN-León en años anteriores? ¿Está satisfecho?

- 2) ¿Qué resultado espera del seleccionado en el presente campeonato universitario?

- 3) ¿Cuántos entrenadores tienen contratado en la actualidad?

- 4) ¿Cuál es la preparación que tienen los entrenadores?

- 5) ¿Qué tipo de entrenador buscan? ¿Y cuáles son los parámetros de selección?

- 6) ¿Lleva un control de los entrenadores y hacen una evaluación de la metodología utilizada?

- 7) ¿Considera que ese es el mecanismo adecuado para que la selección reciba un buen asesoramiento técnico? ¿Por qué?

- 8) ¿Busca a un entrenador con experiencia, o que criterios priorizan?

- 9) ¿Toma en cuenta la opinión de los jugadores para el tipo de entrenador que necesita para llevar sus experiencias? ¿Qué opinión ha escuchado?

Anexo - 4

Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua

UNAN-León

Facultad: Ciencias de la Educación y Humanidades

Departamento de Educación Física y Deportes

Encuesta

Estimados estudiantes nos dirigimos hacia ustedes con el objetivo de conocer su opinión sobre el asesoramiento técnico dentro de la selección de Fútbol Sala masculino de la UNAN-León, por el cual solicitamos su colaboración para llenar la siguiente encuesta.

Datos generales.

Carrera: _____ Facultad: _____

1. ¿Conoce los criterios que utiliza el departamento de deporte para contratar personal técnico?

Si _____ No _____

Si responde si, mencione tres:

1. _____

2. _____

3. _____

2. La metodología utilizada por el entrenador de Fútbol Sala masculino es:

Excelente _____ Muy bueno _____ Bueno _____ Regular _____ Deficiente _____

3. La frecuencia de las prácticas deportivas de la selección de Fútbol Sala se dieron:

Siempre _____ Pocas veces _____ Nunca _____

4. El tiempo de duración de esta frecuencia ha sido de:

3h _____ 2h _____ 1h _____ 1/2 h _____

5. ¿Recibe motivación de parte de su Entrenador cuando la selección obtiene resultados negativos en un juego?

Siempre _____ Pocas veces _____ Nunca _____

6. ¿Cómo califica la actitud de su entrenador dentro del terreno de juego?

Excelente _____ Muy bueno _____ Bueno _____ Regular _____ Deficiente _____

7. ¿Las prácticas recibidas en la selección son suficientes para desarrollar las habilidades necesarias para obtener un buen rendimiento?

Si _____ No _____

8. ¿La preparación o entrenamiento recibido por el Entrenador responde a sus expectativas?

Si _____ No _____

Gracias por su colaboración

Anexo – 5

Selección de Fútbol Sala masculino UNAN – León

Nuestro equipo de trabajo investigativo tuvo la oportunidad de tomarles una serie de fotografías al equipo de la selección, esta fue tomada en las instalaciones deportivas de la Universidad Centro Americana (UCA) previo al encuentro programado en el calendario regular.



Equipo de la selección antes de iniciar un partido

En esta fotografía observamos al equipo reunido para darse recomendaciones mutuas y así dar lo mejor en el terreno de juego.



Equipo de la selección en calentamiento general previo al encuentro.

Aquí los integrantes de la selección están realizando ejercicios de calentamiento y estiramiento, lubricando las articulaciones para estar preparados en la competencia.



Equipo de Futbol Sala masculino UNAN-León y su medio de transporte.

Como se observa en la fotografía, la selección de Futbol Sala masculino después de una jornada deportiva, llenos de alegría y contentos de los resultados obtenidos.



Equipo de Fútbol Sala culminado el partido.

En esta imagen observamos al equipo de la selección en las instalaciones de la Universidad Politécnica de Nicaragua (UPOLI) donde esperan su reconocimiento.



Entrevista al responsable del departamento de deporte de la UNAN – León.

Esto fue al momento de la entrevista realizada por el equipo investigador al responsable del departamento de deporte de la UNAN-León en su oficina.



Grupo de Investigación.

Integrantes del equipo de investigación realizando avances para el enriquecimiento de nuestro trabajo de investigación en la biblioteca de nuestra universidad.



Anexo - 6

Propuesta de Diseño Metodológico para mejorar la condición técnico – táctico a la selección de Fútbol Sala masculino de la UNAN León.

Introducción.

La preparación de un futuro profesional por mediación del deporte es fundamental para su desarrollo mental y físico, por lo que de esta manera mantiene una salud estable y puede prepararse y auto prepararse de forma individual y colectiva, lo que implica que el universitario adquiera conciencia de la propia importancia que tiene el deporte para mejorar su salud.

La práctica de deportes tiene en la enseñanza superior el objetivo de contribuir a la consolidación de objetivos generales que ha ido recibiendo el alumno en su paso por los grados precedentes, por lo que aplicar los elementos técnicos tácticos del deporte motivo de entrenamientos en situaciones de juegos y competencias así como dominar el reglamento vigente del deporte obliga a los entrenadores a realizar una mejor planificación. En la Educación Superior la planificación del proceso docente educativo se ha dejado en manos de los profesores en forma de Trabajo Metodológico y nunca se ha hecho una metodología al efecto, ni se controla esta actividad, sabiendo, que ella es elemento fundamental para la calidad del proceso educativo.

Para dar cumplimiento a los objetivos del presente trabajo, el cual está encaminado a ofrecer una metodología para la organización efectiva de los contenidos que se aplican en los entrenamientos de Fútbol Sala para que estos sean productivos y así lograr además, el desarrollo de la independencia cognoscitiva del estudiante y su creatividad a través de la planeación del proceso educativo por mediación del deporte, exponemos a continuación los objetivos y metodología a seguir.

Propuesta de Planificación

Objetivos General

Preparar a los estudiantes universitarios mediante el entrenamiento de Fútbol Sala, para aumentar su nivel técnico, táctico, físico y mental en situaciones de juego.

Educativo:

Orientar su conducta diaria en correspondencia con los principios éticos y estéticos de un futuro profesional de las Ciencias Informáticas, para enfatizar en el humanismo, la solidaridad y la protección del medio ambiente, además se brindan las potencialidades del Fútbol Sala para la preparación del hombre como ser social íntegro.

Instructivo:

Orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las Habilidades Motrices Deportivas y de las acciones técnico – tácticas fundamentales del Fútbol Sala a partir de la integración de los fundamentos teóricos, metodológicos biológicos, psicológicos y pedagógicos) que lo sustentan en correspondencia con las características del grupo en la práctica deportiva.

Tiempo general de trabajo

1h. 50'x 4 días a la semana.

1.- Preparación Física:

Perfeccionamiento de las capacidades físicas generales y específicas.

Programar el macrociclo buscando el máximo rendimiento.

2.- Prep. Técnico-Táctica:

Perfeccionamiento del aspecto técnico-táctico.

Perfeccionamiento de la táctica individual y parcial de equipo, tanto en ataque como en defensa.

Aplicar los conceptos tácticos conocidos en las situaciones reales de juego.

Dominar diferentes sistemas de ataque y defensa.

Realizar la mayor cantidad de jugadas estratégicas partiendo de las situaciones estándar del reglamento (Estrategias preparadas).

3.- Prep. Psicológica:

Establecer un programa de entrenamiento psicológico o trabajar al menos diferentes puntos de este. (Haciendo hincapié en el trabajo de las tensiones y frustraciones que puede ocasionar el fracaso competitivo)

Tratar problemas puntuales individualmente.

4.- Prep. Teórica:

- Físico: Conocer las capacidades físicas básicas y sus tipos.
- Conocer los principios generales de la preparación física.
- Técnico-Tácticos: Conocer todos los conceptos de juego.
- Conocer todos los sistemas de ataque y defensa.
- Trabajo con VIDEO.
- Biológico- fisiológico: Fuentes de energía. Dieta deportiva. Doping / drogas.
- Reglamento: Conocimiento del reglamento (casos puntuales y aprovechamiento del mismo).
- Arbitrar algún partido de entrenamiento y de competencias de la universidad, que hacen que el atleta obtenga un mejor sentido de la responsabilidad.

PROGRAMA

Prep. Física:

Programación anual de la preparación física buscando la mejora de las capacidades físicas y el máximo rendimiento.

- Resistencia: aeróbica- anaeróbica
- Velocidad: de reacción – gestual - de desplazamiento
- Fuerza: rápida – resistencia - resistencia a la rapidez
- Flexibilidad

Prep. Técnico –Táctica

Técnico tácticas

Juegos con tareas (en igualdad, inferioridad o en superioridad numérica) Ejercicios técnico-tácticos (de finalización)

Aproximación al juego real. (1x1 / 2x2 / 3x3, 4x4 3x2 etc.)

Perfeccionamiento de los fundamentos defensivos de juego aprendidos tales como: Repliegue, temporización, cobertura, permuta, cambio de oponente

Vigilancia, anticipación, interceptación, entrada, carga, marcaje individual, zonal y de presión balón.

Perfeccionamiento de los fundamentos ofensivos de juego aprendidos tales como: Ataque, contraataque, desmarque, rotación, aclarado

Sistemas.
Enseñanza del sistema 4-0 y del sistema alternativo (4-0 / 3-1) con jugadas semi planeadas para la aperturas. Utilización de rotaciones dando la responsabilidad al estudiante en la toma de decisiones para el sistema 1-2-1, 4 -0 Preparación especial para cada partido.
Estrategias.
Estrategias preparadas en ataque y en defensa para: Saque de centro Saque de banda Saque de esquina Ejecución de tiro libre Penalti Salida de presión
Prep. Psicológica
Desarrollo del programa psicológico: Análisis de la motivación Establecer objetivos Relajación voluntaria (respiración) Ensayo mental (relajación, concentración, visualización) Dejarse llevar (preparación pre-partidos)
Prep. Teórica
Realizar clases teóricas, entrega de trabajos por grupos etc.