



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

MODALIDAD: INVESTIGACIÓN

TEMA:

INCIDENCIA DE LA APLICACIÓN DEL PRINCIPIO DE LA
INDIVIDUALIZACIÓN Y EL CARÁCTER CONSCIENTE EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB – 14 DE
FUTBOL DE MANABÍ, AÑO 2017

AUTORES:

KLEBER RAYMUNDO BRIONES RUBIO
TATIANA VALERIA CEDEÑO CENTENO

TUTOR:

DR. C. LÁZARO CLODOALDO ENRÍQUEZ CARO

REVISORA:

Mg. BELLA FLOR ZAMORA VERA

Portoviejo-Manabí-Ecuador.

2017

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo principalmente a DIOS, ya que gracias a él he logrado concluir mi carrera.

A mi madre Sra. Yolanda Centeno porque siempre estuvo a mi lado brindándome su apoyo, ayudándome hasta en la cosa más mínima estuvo preocupada por mi carrera y que la pudiera culminar con éxito, para ser una mujer de bien, y darme excelentes consejos en mi caminar diario.

A mis hermanos, Angélica, Isaac, Tania y mi cuñado George Villavicencio que con su ejemplo y dedicación me han instruido para seguir adelante en mi vida profesional, los quiero mucho.

A mi novio Claudio Alcívar que con su valor y entrega ha sido una persona incondicional en mi vida, ha sido mi mejor amigo mi apoyo, mi guía, para seguir adelante y no bajar los brazos en los momentos difíciles, sobre todo por dedicación, amor y paciencia.

A mis mejores amigos, Kleber Briones Rubio, María José Cedeño, Carlos Burgos los cuales compartí 5 años de alegrías, tristezas formando un excelente equipo de trabajo.

TATIANA VALERIA CEDEÑO CENTENO

DEDICATORIA

Las acciones verdaderas y las ayudas desinteresadas siempre ocupan en quien las recibe por ello mi agradecimiento y dedicatoria principal:

A Dios por guiarme y permitirme lograr y compartir con mis seres queridos esta meta propuesta.

A mis padres (+) Sr. Kleber Tedy Briones Quiroz que está en el cielo y la Sra. Matilde Rubio Solórzano. Que en cada momento de mi vida me impulso para obtener este logro trazado y el apoyo para engrandecer mi futuro.

A mi tía Jesús Monserrate Rubio Solórzano que siempre estuvo a mi lado cuidándome desde la infancia y en los actuales momentos me toca retribuir con ella lo que hizo por mí.

A mi tía María Dolores Solórzano Zambrano por enseñarme valores y honestidad

A mis abuelos (+) Sr. Raymundo Rubio Quiñonez y Sra. Pastora Solórzano Zambrano que me brindaron amor y me consintieron siempre.

A Fernando Camacho Buendía por hacer de figura paterna

A mis hermanos Ricardo Briones Palacios, Keren Briones Palacios, Sergio Briones Palacios que me brindan siempre su amor y consejos para poder enfrentar la vida con decisión y mentalidad ganadora

A mis hijos José Francisco Briones Villavicencio, Nael Briones Mera, Alessandro Briones Mera, (+) Kamily Nareth ,Briones Mera Kriss Nayara Briones Peralta que son la luz de mis ojos.

Al Dr. Lázaro Enríquez Caro por ser un ejemplo de docente y amigo y siempre estar presto para ayudarnos y motivarnos a ser los mejores en todo lo que nos propongamos

A mis compañeros Carlos Andres Burgos Cruzzaty, Tatiana Valeria Cedeño Centeno, María José Cedeño Cedeño con quienes compartimos lagrimas alegrías horas de estudio buscando siempre la perfección académica

A mi hermana la Ing. Karina Briones Rubio que es a sido y será mi amor la que me cuidó la que me sobreprotegió la que cada día me brindó amor la que hizo su doble labor de hermana y madre y es con quien comparto mis grandes momentos.

KLEBER BRIONES RUBIO

AGRADECIMIENTO

A nuestros distinguidos docentes que con la mejor predisposición impartieron sus conocimientos y experiencias para conducirnos por el camino del éxito y llegar a la meta propuesta en búsqueda de la excelencia estudiantil, no los olvidaremos.

A nuestra querida Universidad Técnica de Manabí, porque en sus aulas recibimos las más gratas enseñanzas y por darnos la confianza, la ayuda para culminar el trabajo de tesis de la mejor manera.

A cada una de las instituciones que nos brindaron su valiosa colaboración para la elaboración ejecución y culminación de nuestros proyectos investigativos.

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro, Dr. En Ciencia de la Cultura Física, Catedrático de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Manabí.

CERTIFICO QUE:

El presente **TRABAJO DE TITULACIÓN** modalidad investigación con el tema **“INCIDENCIA DE LA APLICACIÓN DEL PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN Y EL CARÁCTER CONSCIENTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB – 14 DE FUTBOL DE MANABÍ AÑO 2017** ha sido culminado por los egresados por los egresados **KLEBER RAYMUNDO BRIONES Y TATIANA VALERIA CEDEÑO**, bajo mi dirección y asesoramiento , habiendo cumplido con las disposiciones establecidas para el efecto **DE ACUERDO AL REGLAMENTO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ TÍTULO II, DE LA TITULACIÓN CAPITULO I DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN ARTÍCULO 8**

Portoviejo, julio 2017

Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro
Doctor, en Ciencias de la Cultura Fisca
TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICACIÓN DE LA COMISIÓN DE REVISIÓN Y EVALUACIÓN

Portoviejo, julio del 2017.

Lcda. BELLA FLOR ZAMORA VERA Catedrática de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Manabí. El presente **TRABAJO DE TITULACIÓN** modalidad investigación con el tema **“INCIDENCIA DE LA APLICACIÓN DEL PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN Y EL CARÁCTER CONSCIENTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB – 14 DE FUTBOL DE MANABÍ AÑO 2017.**

Lo he revisado junto con el informe final que fue emitido por el tutor Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro, Dr. En Ciencia de la Cultura Física, por lo tanto emito mi informe no vinculante **DE ACUERDO AL REGLAMENTO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ TITULO II, DE LA TITULACIÓN CAPITULO I DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN ARTÍCULO 9,** con lo cual afirmo que está listo para que continúe con el siguiente proceso, particular que pongo en conocimiento del Tribunal de Revisión, Sustentación y Evaluación.

Lcda. BELLA FLOR ZAMORA VERA
REVISORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

DECLARACIÓN SOBRE DERECHOS DE AUTOR

De acuerdo al reglamento de graduación de la Universidad Técnica de Manabí en la modalidad de Trabajo de Investigación, titulado **INCIDENCIA DE LA APLICACIÓN DEL PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN Y EL CARÁCTER CONSCIENTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB – 14 DE FUTBOL DE MANABÍ AÑO 2017**, dejamos constancia que somos responsables por el contenido del trabajo de titulación y declaramos que es un trabajo original perteneciente a los autores, de lo que puede dar fe el tutor, quien siguió, asesoró y revisó el mismo.

KLEBER RAYMUNDO BRIONES RUBIO

TATIANA VALERIA CEDEÑO CENTENO

INDICE	II
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Certificación del Director de tesis	VI
Certificación de la comisión de revisión y evaluación	VII
Declaración sobre derechos de autor	VI
Índice	XI
Resumen	X
Summary	1
1. Tema	2
2. Planteamiento del problema	5
2.1. Formulación del problema	5
2.2. Delimitación del problema	5
2.2.1. Delimitación espacial	5
2.2.2 Delimitación temporal	5
3. Revisión de la literatura. Marco teórico	6
3.1 El entrenamiento deportivo. Sus principios fundamentales	6
3.2. El rendimiento deportivo en el fútbol. Sus particularidades en las selecciones sub – 14	6
3.3. Los principios del entrenamiento deportivo. Su importancia en el rendimiento en el fútbol	8
4. Visualización del alcance de estudio	23
4.1 Objetivo general	23
4.1.1. Objetivo específico	23
5. Elaboración de hipótesis y definición de variables	24
5.1 Hipótesis general	24
5.2 Descripción de las variables	25

5.2.1. Operacionalización de las variables	25
6. Desarrollo del diseño de investigación	26
6.1.Modalidad de investigación	27
6.2. Métodos y técnicas	27
6.3. Instrumentos	27
6.4 Recursos	27
7. Definición y selección de la muestra	28
8. Recolección de datos	29
9. Análisis de los datos	35
10. Elaboración del reporte de los resultados	40
10.1. Plan de entrenamiento	43
11. Presupuesto	46
12. Cronograma	47
13. Bibliografía	48
14. Anexos	50

RESUMEN

El entrenamiento deportivo en el fútbol formativo en el Ecuador es un tema no suficientemente estudiado, las investigaciones se centran en equipos profesionales que tienen resultados que justifican en emprendimiento investigativo. Sin embargo, el estudio del rendimiento deportivo en las primeras edades es una premisa para lograr buenas actuaciones en las selecciones de mayores, es por eso que se ha emprendido este tema que parte de siguiente problema científico. ¿Cómo mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 en la provincia de Manabí? El objetivo de la investigación es determinar la incidencia de una planificación del entrenamiento, donde se ponderan los principios de individualización y del carácter activo y consciente del atleta (variable independiente), en el rendimiento deportivo de los futbolistas (variable dependiente). Se construyó un marco teórico referencial sobre las variables que sirvió de base epistemológica a un pre experimento formativo con métodos auxiliares como la observación, la encuesta y una batería de test físicos y técnicos. Se trabajó con el equipo sub -14 de la provincia de Manabí, Ecuador en la temporada 2017. Los resultados demuestran cambios positivos individuales en los parámetros estudiados, que tuvieron una marcada influencia en los resultados del equipo.

SUMMARY

Sports training in the training soccer in Ecuador is a subject not sufficiently studied, the investigations are focused on professional teams that have results that justify in investigative emprendimiento. However, the study of sports performance in the early ages is a premise to achieve good performances in the selections of majors, that is why this subject has been undertaken that starts from the following scientific problem. How to improve the sports performance of the players of the selection sub 14 in the province of Manabí? The objective of the research is to determine the incidence of training planning, where the principles of individualization and the active and conscious character of the athlete (independent variable) are weighted in the sports performance of the players (dependent variable). As a fundamental method, a pre-training experiment is used to determine the degree of correlation between the two variables. We worked with the sub-14 team in the 2017 season. The results show individual positive changes in the parameters studied, which had a marked influence on the results of the team.

1. TEMA

“INCIDENCIA DE LA APLICACIÓN DEL PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN Y EL CARÁCTER CONSCIENTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB – 14 DE FUTBOL DE MANABÍ AÑO 2017”

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el Ecuador, el Ministerio del Deporte está trabajando en el desarrollo de conocimientos técnicos y científicos para alcanzar un alto nivel deportivo en las bases, por eso evalúa cada año la participación de las provincias en los juegos deportivos nacionales.

La Provincia de Manabí participa activamente en estos juegos, por ello se presta mucha atención a los procesos de selección, iniciación, formación y perfeccionamiento de los deportistas que representarán a la provincia y al país en los certámenes deportivos de gran nivel competitivo.

El entrenamiento deportivo describe una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada progresiva e individualmente, dirigido al modelado de las funciones humanas fisiológicas y psicológicas, con el fin que los deportistas se enfrenten con éxito a tareas cada vez más demandantes.

El entrenamiento es definido como un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta. González Badillo (1999).

La mayoría de los entrenadores intenta lograr en sus alumnos un estado de forma que permite a los equipos y atletas estar en condiciones óptimas en su condición deportiva en un momento determinado del periodo de preparación.

Así, la “forma deportiva” se concibe como un concepto clave en la teoría y la metodología del entrenamiento deportivo, surgió en los marcos de la llamada planificación clásica. Lev Pavlovich Matveev (1973) la define como el estado de preparación y disposición óptima del atleta para el logro deportivo, que se forma y se conserva durante algún tiempo limitado y que varía dentro de los periodos del ciclo grande de entrenamiento.

Actualmente la llamada “planificación clásica” que divide el proceso de entrenamiento en tres periodos (Preparatorio, Competitivo y de Tránsito), ha caído en desuso pese a sus indiscutibles valores, debido a que el sistema de competencias ha variado mucho en los últimos años. Sin embargo, en el deporte formativo esta forma mantiene mucha vigencia pues el nivel de los deportistas y el sistema competitivo así lo determinan.

Los entrenadores experimentados realizan la planificación del entrenamiento tomando en cuenta todos los preceptos científicos y técnicos que inciden en el mejoramiento del rendimiento, en ese propósito, ocupa un lugar importante la forma y sistematicidad con que son aplicados *los principios del entrenamiento deportivo*.

Estos principios son el conjunto de directrices generales basados en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que posibilitan, entre otras cosas, la adecuada aplicación de los procesos globales del entrenamiento, su planificación y control.

Esta investigación se enmarca precisamente en esa línea, se persigue realizar una evaluación de la incidencia de dos de los principios del entrenamiento en el rendimiento de un equipo de fútbol en el nivel formativo: los principios seleccionados son: “el Principio de Individualización del entrenamiento deportivo” cuya naturaleza responde a leyes inherente al propio proceso de bioadaptación y el principio de “Participación activa y consiente en el entrenamiento que es de naturaleza pedagógica.

La investigación se realizó con la selección de fútbol, sub 14 de la provincia de Manabí conformado por 21 futbolistas que están entre los 12- 14 años de edad y la propuesta de solución científica se desarrolló entre los meses de abril y mayo de la temporada 2017. Esta etapa coincidió con el *Periodo Preparatorio* en sus etapas *Preparación Física General (PFG)* y *Preparación Especial (PFE)*.

El trabajo investigativo se centró en la utilización de los principios metodológicos antes mencionados, con el objetivo de indagar si una planificación basada en la

ponderación de los mismos, generaba incidencia marcada sobre el rendimiento de determinados indicadores del rendimiento de los futbolistas.

La experiencia de uno de los autores que se desempeña como entrenador del equipo, permitió determinar algunas falencias en el proceso de entrenamiento:

1. Los ejercicios de preparación física general y especial se aplican de manera homogénea, sin considerar algunas variables como la edad deportiva, la posición de juego y estado el funcional de los deportistas.
2. En entrenamiento se planifica sin considerar suficientemente las vivencias, motivaciones y experiencia de los futbolistas y en este sentido, ellos no son partícipes conscientes y activos de su preparación.
3. La aplicación de los principios del entrenamiento se realiza en muchos casos de manera espontánea y no conscientemente como corresponde de acuerdo con la importancia que los mismos tienen en la consecución de buenos resultados.

Estas limitaciones revelan una contradicción entre el estado actual en que transcurre la preparación deportiva (descrita en las falencias anteriormente mencionadas) y el estado deseado que sería la posibilidad de mejorar el rendimiento de los futbolistas con la aplicación consecuente de los principios objeto de esta investigación.

Nuestra experiencia como entrenadores, la participación de seminario en Entrenamiento Deportivo, con la participación de competencias, entrevistas a entrenadores han permitido a los autores constatar el insuficiente cumplimiento de los principios deportivos lo cual afecta la optimización del proceso del rendimiento deportivo.

1. Los ejercicios de preparación física general y especial se aplican de manera homogénea, sin considerar algunas variables como la edad deportiva, la posición de juego y estado funcional de los deportistas.

2. En entrenamiento se planifica sin considerar suficientemente las vivencias, motivaciones y experiencia de futbolistas y en este sentido no son participes conscientes y activos de su preparación.
3. La aplicación de los principios del entrenamiento no tiene una ponderación de acuerdo a la importancia que los mismos tienen en la consecución de buenos resultados.

Estas limitaciones revelan una contradicción entre el estado actual en los que transcurre la preparación deportiva descrita en las falencias anteriormente mencionadas y el estado deseado que sería la posibilidad de mejorar el rendimiento de los futbolistas con la aplicación consecuente de los principios objeto de esta investigación.

2.1 Formulación del problema

¿Cuál es la incidencia de un plan de entrenamiento deportivo, orientado a los principios de individualización y de participación activa y consciente del futbolista, sobre parámetros del rendimiento en la selección de fútbol masculino, categoría sub 14 de la Provincia de Manabí?

2.2 Delimitación del problema

2.2.1. Delimitación espacial

El trabajo se realizó en la provincia de Manabí, cantón Portoviejo, parroquia Andrés de Vera

2.2.2. Delimitación temporal

El proyecto de investigación se realizó en el periodo 2017.

3. REVISIÓN DE LA LITERATURA. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

3.1.El entrenamiento deportivo. Sus principios fundamentales

En los marcos de la teoría y metodología del entrenamiento, son muchas las definiciones que intentan conceptualizar el mismo, a continuación presentamos algunas definiciones que sirven de base a la investigación realizada.

Para Martin, (1977) el entrenamiento deportivo es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos los condicionamientos personales, materiales y sociales.

Por su parte Ozolín (1983) considera que el entrenamiento es un proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva.

Matveiev, (1983) lo define como la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

Mientras que Bompa, T. (1983) lo considera una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes.

En nuestra consideración estas definiciones apuntan a entender que el entrenamiento es un proceso complejo y sistemático de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes que requiere una

planificación consciente y científica de manera que se pueda conseguir resultados expresados en el progreso de las condiciones físicas psicológicas y técnico tácticas.

Otros autores insisten en el carácter pedagógico y formativo del entrenamiento, por ejemplo Vittori, (1983) define el entrenamiento deportivo como un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. Verjoschansky, (1985) otro de los autores importantes considera que este es un proceso pedagógico complejo.

Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo . Harre, D. (1983)

Algunos autores refieren que mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto fisiológicos, con respecto a los ejercicios característicos para el tipo elegido de deporte. Zimkin, (1991)

En el Diccionario de Ciencias del Deporte, (1992) se recalca la importancia de la planificación al referir que el entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado.

Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento

El entrenamiento deportivo desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades deportivas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimiento que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo. (Pérez en Miethe, junio de 2003).

Comprender la dimensión pedagógica del entrenamiento es importante porque demuestra que no solo se trata de adaptaciones biológicas sino también psicológicas y sociales. Este hecho consideramos nosotros pone de relieve a su vez la importancia de aplicar sistemas de entrenamiento basado en el cumplimiento de los principios del mismo, algunos de los cuales son de naturaleza fisiológica y otros corresponden a todo proceso educativo.

En el carácter social y educativo del entrenamiento, hace énfasis el colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, (2008) quienes apuntan que el entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, **mediante el cultivo de valores**, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico.

Otro aspecto importante es la organización temporal de este proceso. López, José L. (2007) plantea que el entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy **bien organizado**. Para obtener un buen

rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe **planificar cronológicamente** el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir.

Como se aprecia en el entrenamiento se aplican como en todo proceso de gestión las fases del ciclo directivo: planeación organización regulación y control, es por ello que la observancia de los principios biológicos y pedagógicos que lo rigen es de gran importancia

El entrenamiento deportivo es un proceso que tiene un determinado objetivo. Por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre alcanzar el máximo rendimiento posible dentro del deporte y la especialidad del atleta. (Esper Andrés)

El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Pérez Pérez, 2008)

Un concepto resultante del entrenamiento es **rendimiento deportivo**, este es también ampliamente abordado en la literatura especializada, el mismo ocupa también un lugar central en nuestra investigación que pretende abordar su relación con la aplicación de los principios. Por eso es abordado con profundidad en el siguiente epígrafe.

3.2 El rendimiento deportivo en el fútbol. Sus particularidades en las selecciones sub – 14.

El concepto de **rendimiento deportivo** deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija

la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por su parte Martin (2001), afirma que el rendimiento es el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas.

En este punto debe notarse como los autores insisten en que el rendimiento es un concepto abordado en el deporte de alto rendimiento donde es precisamente la calidad de la ejecución la que determina el nivel a que se llega con el proceso de entrenamiento

El autor antes mencionado resume que existen varios enfoques que intentan dar una explicación del rendimiento deportivo:

Enfoque bioenergético del rendimiento deportivo.- Orientado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)

Teoría de la concentración muscular.- Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.

Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo.- Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.

Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud.- Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud, etc.

En nuestra opinión estas teorías se centran en los aspectos biológicos implicados en el proceso que son determinantes en los deportes en que la acción motriz y su calidad e intensidad decide la calificación y el performance del atleta, sin embargo subvalora algunos aspectos que también son esenciales, por ejemplo los aspectos psicológicos,

En este sentido son conocidos los trabajos de Loehr sobre rendimiento psicológico que complementan los enfoques antes mencionados.

Enríquez C Lázaro Rebeca Alcívar y otros (2017) realizaron un estudio del rendimiento psicológico de un equipo profesional de balonmano y afirman Loehr. J (1989) propone siete áreas de habilidades mentales que inciden en el rendimiento psicológico y a su vez en el rendimiento deportivo que son: autoconfianza, la fuerza negativa, el control de la atención, el control de la visualización y las imágenes, la motivación, la energía positiva, el control de la actitud.

Los autores de este trabajo consideran también que el rendimiento debe también incluir aspectos técnicos y aspectos tácticos especialmente en los deportes colectivos como el fútbol, donde los procesos de planificación técnico - táctico son en ocasiones los que determinan las victorias y pueden compensar un mal rendimiento físico.

En el caso que nos ocupa, que es el fútbol a nivel formativo, el rendimiento deportivo no debe evaluarse igual que en el alto rendimiento de mayores, porque los deportistas están en un proceso de perfeccionamiento atlético, así que si bien el rendimiento deportivo debe evaluarse en la cinco subdirecciones, física, teórica, psicológica, técnica y táctica, nuestra experiencia y las entrevistas a entrenadores destacados en las categorías de menores, aconsejan prestar mucha atención a los aspectos técnicos , especialmente los relacionados con el dominio y la conducción de balón, si los deportistas llegan a las categorías de mayores con déficit y falencias técnicas será después muy difícil hacer ajustes y correcciones, algo que no sucede con la preparación física en la cual es más fácil iniciar desde cero.

Precisamente esas indagaciones guiaron la intención de los autores de la tesis a centrarse solo en algunos parámetros del rendimiento, en este caso ***la velocidad pura, la velocidad en la conducción y el gesto técnico*** en este proceso.

Los autores somos conscientes de que solo estos tres aspectos no abarcan el concepto de **rendimiento deportivo**, sin embargo tenemos la convicción que puede iniciarse el estudio a partir de ellos y después ampliarlos en la medida que se demuestre la posibilidad de mejorarlos a partir de una planificación que priorice

los principios de carácter consciente y activo del atleta y el principio de la Individualización.

3.3 Los principios del entrenamiento deportivo. Su importancia en el rendimiento en el fútbol

Los principios del entrenamiento deportivo, son reglas de validez genérica por las que se rige el proceso de entrenamiento, garantizando su correcta dirección y aplicación; Para Jürgen Weineck (2014) los principios del entrenamiento se dividen en dos: los biológicos y los principios pedagógicos:

Principios biológicos

- Principio de la unidad funcional
- Principio de la multilateralidad
- Principio de la especificidad
- Principio de la sobrecarga
- Principio de la supercompensación
- Principio de la continuidad
- Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo (progresión).
- Principio de los retornos en disminución
- Principio de la recuperación
- Principio de la individualización

Principios pedagógicos

- Principio del carácter consciente
- Principio de la transferencia
- Principio de la periodización
- Principio de la accesibilidad

- Principio de la eficacia

Para los fines de la investigación se tomará como base los siguientes principios:

Principio de la individualización.- Según Ozolin (1983), el principio de individualización exige que los objetivos y los ejercicios físicos, su forma, su intensidad, duración y carácter, los métodos de realización y muchos otros aspectos de la preparación que debe realizar el deportista, se deben seleccionar en correspondencia con el sexo y la edad de los practicantes, del nivel de sus posibilidades funcionales, en la preparación deportiva y su estado de salud, teniendo en cuenta sus peculiaridades del carácter, las cualidades psíquicas.

En nuestra consideración este es uno de los principios soslayados en la preparación deportiva en la base, Rodríguez Barreto Eulogio Enrique, Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro, Bella Flor Zamora Vera, Oscar Mera Chinga (2016) en un artículo sobre la individualización de la preparación de fuerza de boxeadores en formación plantean que no solamente “las exigencias particulares de la especialidad deportiva” son un aspecto a tener en cuenta, también las características individuales de los boxeadores en sus aspectos físico-funcionales y psicológicos son una condición indispensables para una exitosa preparación de fuerza.

En el mencionado artículo se cita a Morales Águila, quien afirma que “Cuando se realiza un análisis acerca de los principios del entrenamiento deportivo no cabe duda que el de la individualización ha sido el más insuficientemente trabajado”. Finalmente concluyen que “Los entrenadores e investigadores reconocen la importancia de este principio, pero en la actualidad no se aprecia una solución concreta y compatible con la realidad y la necesidad del contexto deportivo contemporáneo. Cada deportista tiene sus características específicas y el entrenador debe aplicar formas especiales de diagnóstico y preparación individualizada”. P.8. Siguiendo estos autores al final del epígrafe se describen las pautas que deben seguirse para una aplicación consecuente de este principio

Principio del carácter consciente.- El principio de lo consciente es muy importante tanto en los deportes colectivos como en los individuales, pero, donde más importancia tiene es en el ámbito educativo, ya que en el deporte escolar es importante que los niños conozcan por qué actúan y para qué actúan.

El feedback o conocimiento de los resultados es necesario durante el aprendizaje, pero también durante los entrenamientos. Si el deportista debe comparar los resultados de su actividad con sus propias sensaciones, porque de lo contrario no podrá saber cuáles son sus errores y, por lo tanto, no logrará perfeccionar sus gestos técnicos Conte y Espinosa, (1997).

Este principio parte del hecho comprobado de que entre más activo y consciente esté el alumno deportista de las tareas que debe realizar más efectivo será el proceso formativo ya que se convierte en sujeto de aprendizaje. Este principio también es subvalorado con frecuencia por los entrenadores, ellos saben la importancia del ejercicio, los efectos que provoca, los criterios de duración intensidad volumen por los cuales se aplican, pero los futbolistas no, solo repiten lo que el entrenador les ordena, y eso no los hace sujeto de entrenamiento mas bien objeto del mismo.

La aplicación de ambos principios es fundamental en el fútbol formativo, este es un deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero, que puede tocar el balón con las manos, aunque solamente dentro del área; vence el equipo que logra más goles durante los 90 minutos que dura el encuentro. La posición de juego es determinante en la preparación, a continuación se hace referencia a las mismas y los roles que determinan la individualización y el carácter consciente

Jugadores que conforman la selección de fútbol

El arquero:

El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciará el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud; el arquero llamado también guardameta, juega en el explosivo campo de tensión delante el arco, donde el afán de atacantes y defensores choca con mayor intensidad.

La exigencia mental de todo jugador culmina frente al arco, lo cual presupone que el arquero tenga características muy especiales precisamente para enfrentar la situación.

Su carácter fuerte y su impulso anímico se deberán imponer y esto a su vez le conferirá una disposición óptima para oponerse a la fuerza agresiva del adversario en el foco mismo de las acciones frente al arco.

En cuanto a los aspectos técnico tácticos, el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine (chute), regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.

La ubicación deberá estar basada normalmente un poco adelante de la línea de gol y desde allí seguir el juego con el fin de reducir el ángulo de tiro para tener las mejores posibilidades de defensa hacia ambos lados y alcanzar también, pelotas altas por encima de su cabeza.

Deberá saber cuánto alejarse de la línea de gol para salir a cortar un balón basándose en su talla y velocidad de la carrera, igualmente para cortar centros de costado.

El arquero tiene el juego a su vista, es decir observa con privilegio acciones que ningún otro jugador dentro del campo de juego podrá observar y esto gracias a su posición y por tal motivo deberá ser líder, hablar y corregir en voz alta con el fin de

evitar el desarrollo completo del ataque del rival al mismo tiempo que ordena su defensa.

El marcador o lateral:

Su posición en el campo es el de los sectores laterales y su tarea esta principalmente determinada por acciones defensivas. Existen dos tipos de marcadores a quienes en este caso les llamaremos al primero marcador de punta quien logra un óptimo rendimiento defendiendo, encarándose directamente con el adversario luchando decisivamente hasta lograr su cometido, es quien sabe cual es su colocación correcta en cualquier situación de defensa pero cuyos medios de ataque son limitados.

Al segundo le llamaremos lateral quien es el que aparte de cumplir si misión básica en defensa también es capaz de adaptarse en forma eficiente y rápida a las características de otros defensas y obviamente a situaciones de ataque.

El fútbol tiende por su desarrollo a la utilización de los “laterales” mas que a la de los “marcadores”, pero esto de todos modos va en dependencia de la funcionalidad de los sistemas tácticos y demás necesidades particulares de cada equipo.

El marcador no podrá permitir el avance del rival llámese delantero, volante o su oponente de posición, lateral; su tarea será la de no dar la raya, retardar al avance retrocediendo despacio (agrandar), anticipar la acción ofensiva del delantero, realizar marcaje, duelos uno contra uno, evitar la realización de paredes y evitar que se realicen lanzamientos de su sector correspondiente, ubicarse en un punto tal, junto del defensa central de manera que no puedan realizar un pase del adversario por entre él y su compañero de defensa, deberá estar dispuesto a ocupar espacios de sus compañeros en defensa y a realizar coberturas y respaldos.

El defensa central

Es un defensor fuerte, casi siempre, veloz y potente su juego se caracteriza por una serena combatividad, es enérgico y debe ser líder libre de toda claudicación y

perseverante, aun en lo más exigente de la lucha su estabilidad síquica lo mantiene tranquilo y sereno. Es en quien normalmente se deposita la confianza convirtiéndose en columna vertebral de la defensa, deberá poner en práctica los principios tácticos defensivos y contribuir a la ejecución de los ofensivos dando apoyo, equilibrio, amplitud, lanzando balones en penetración desde su zona hasta los delanteros. Debe mantener control de la acción ofensiva del rival tanto desde el buen manejo del balón individual y colectivo, como desde los lanzamientos aéreos que deberán ser cortados con cabezazos preferentemente enviados hacia arriba y en dirección contraria al lanzamiento para dar tiempo al resto de jugadores de tomar posición, simultáneamente observara el manejo de las acciones en sus compañeros de defensa, empleara con inteligencia movimientos lentos con el fin de retardar el ataque frontal y permanecerá concentrado para resolver situaciones que se puedan presentar como duelos uno contra uno y ocupación de espacios o coberturas en el dos contra uno y dos contra dos, será quien releve y respalde a su volantes y laterales y en caso tal protegerá al arquero en su posición cuando sea pertinente y deba pasar a espaldas para evitar el gol.

Este jugador será el encargado de corregir en voz alta a sus compañeros la aplicación de los conceptos y de liderar situaciones de carácter colectivo.

Los volantes o mediocampistas

Sea cual sea el sistema empleado normalmente siempre se incluyen los mediocampistas o volantes, independientemente de la distribución de los jugadores en la cancha su funcionamiento implica los dos momentos del fútbol, ataque y defensa, en mayor o menor porcentaje un concepto por encima del otro pero al fin y al cabo se deberá entrenar en los dos. A los mediocampistas se les entrega la responsabilidad de la estructuración esencial del ataque. Aquí se decide si el ataque será más bien frenado y expectante, con sorpresivos cambios de ritmo por ejemplo, cuando se trata de vencer a una defensa ya organizada o si el medio campo se dejará atrás rápidamente, como en caso de un sorpresivo contraataque y avance de un defensa. De cualquier modo se presenta la situación total de maniobras entre compañeros y adversarios, se exige al mediocampista la

adaptación adecuada. En el centro del campo se coordinan dos tipos de jugadores volantes que deben cumplir determinadas funciones de acuerdo a sus características personales:

El volante de marca, primordialmente defensivo;

El volante de creación o director, conductor que arma y estructura el juego;

El Volante de Marca:

Este jugador posee ante todo cualidades de defensor. Domina la protección hombre a hombre y en zona. Sus acciones tanto en defensa como en ataque evidencian equilibrio en el equipo, fuerte empuje y un empeño incansable. Sus acciones ofensivas están restringidas a un espacio más estrecho. Su capacidad de concentración y atención se orienta a sus alrededores y es por esto más centralizada.

Debe ser voz en la cancha, ágil y particularmente resistente. Este mediocampista, con sus multifacéticas cualidades es en primer lugar un factor esencial en defensa y con su dinamismo aporta en ataque sobre todo a los volantes de creación

Sus tareas fundamentales son muy variadas inteligente juego sin pelota. Mediante carreras que aprovechan los espacios libres y brinda a sus compañeros el rotar de posiciones evitando o propiciando si es del caso oportunidades de entrada al poseedor de la pelota.

Es el epicentro del equipo en su totalidad se encargara de retardar el ataque del contrario interrumpiendo, cortando y elaborando duelos hombre a hombre con el fin de que el resto del equipo se reordene, es quien respalda a los demás volantes y quien impide con vehemencia el posicionamiento del balón en el rival. Se encarga de recoger los rebotes largos y cortos en relación con los demás volantes, será fuerte en el juego aéreo y en todos los balones divididos y deberá pasar el balón con precisión en espacios cortos, largos y extremadamente largos.

Sus características de aptitud. La base de tal amplitud de acción es una excelente condición en todo sentido. Este jugador es un modelo de resistencia combinada

con un perseverante arrojador. De entrada veloz, ágil, y también creativo, también muestra gran reacción al encontrarse en la defensa y traslada rápidamente. Diligente y perseverante cumple a conciencia su función ningún camino le es demasiado largo. Esta siempre en movimiento desinteresadamente.

El volante de creación

Dirige el juego y da forma al ataque, cumple su función con una comprensión del juego inteligente y tácticamente prudente, permanente concentración, notable sentido de la ubicación y gran visión panorámica, es temperamental y dinámico, íntimamente impulsivo, pero al mismo tiempo controlado y sereno, responsable, consciente y perseverante. Sobre la base de una excelente condición, se destaca por una gran destreza técnica, una especial habilidad, cambios de velocidad y es vital en las asistencias y llegadas a gol. Si el adversario se halla en posesión de la pelota, sabe desempeñarse defendiendo, tanto la zona como en los duelos hombre a hombre.

Sus tareas fundamentales son: Es armador creativo de un ataque orientado señala la velocidad y el ritmo de juego y sabe elegir el momento tácticamente adecuado para la entrega. Está siempre dispuesto a recibir para cumplir con su tarea de director.

Es fuerza motriz, impulsando vigorosamente a los hombres de punta con pases en profundidad. Inicia pases y se ofrece él mismo como pared. Buscando al atacante como pared, ejecuta el pase y pide la devolución para entrar y tirar al arco. Con una entrada repentina y rápida dribles a través de los espacios vacíos que aparecen, en combinación con los atacantes que se desmarcan y cambian de posición, en vez de ejecutar una entrega trata de llevar a cabo la propia entrada para rematar al arco. Sabe afirmarse e imponer en la lucha personal, no solo dirige, sino que también es goleador y ejecutor. Cuando su equipo pierde la pelota, inicia inmediatamente la defensa; retarda el ataque del adversario en el medio campo y, al compás del avance del contrario, se va retirando al área de desprotección delante del arco. Marca y lucha con un atacante y una vez

terminada la acción de defensa se desmarca de inmediato para poder recibir nuevamente destapado.

En fin el volante creativo es un jugador de tipo atlético, resistente y en particular creativo, posee un gran empuje una impulsividad y voluntad que determinan su juego de libre decisión. Tiene el don de la concentración intensa, persistente, y ésta siempre atento. Estas condiciones le permiten prever, discernir y penetrar en las más complicadas interacciones del juego y prodigarse en las acciones por todo el campo. Su centelleante vivacidad se manifiesta en el sorpresivo cambio de sus medios de ataque. Es temperamental, impetuoso y dinámico y, no obstante, controlado, ordenado y equilibrado.

Los delanteros:

Suele ser un jugador elástico y de buen dominio de su cuerpo, es ágil, diestro en el dribleo, sagaz en el duelo, de gran decisión, veloz en la entrada y potente en la definición. Se destaca por su astucia, habilidad y valentía. Además de esas características y aptitudes, el puesto de delantero exige saber recibir y llevar pelotas bajas y altas, asociarse con defensores y atacantes, ejecutar paredes, tirar centros en plena carrera y por supuesto rematar al arco con fuerza y dirección.

Es de gran importancia táctica en el juego de ataque, crea el espacio a sus compañeros y posibilita sorpresivos cambios de dirección de pelota y cambios de frente en ataque. Con su penetrante dribleo sabe entrar velozmente en la defensa rival y se acerca al arco suele rematar con un tiro al arco con colocación y con ubicación

Intercambia la posición con los demás hombres del ataque, generando espacios con sus movimientos en diagonal y permitiendo la construcción de pases o asistencia a gol.

Sus tareas tácticas fundamentales son: marcar goles en jugada individual o colectiva, posibilitar pases en profundidad, servir de pared para la entrada de los volantes, con sorpresivos cambios de ritmo y carreras variables sin pelota crea espacios, atrae a los marcadores y acompaña la jugada.

La capacidad de accionar y reaccionar con la máxima rapidez, le permite un comportamiento sorpresivo e intuitivo en las situaciones reducidas y apremiantes del área penal. Amenazante, siempre con gran lucidez en el área y dispuesto a alcanzar la pelota y aprovechar, en una fracción de segundo, la oportunidad de tirar al arco, así aparece el delantero frente al arco contrario. Es un jugador fuerte en la lucha, pelea todas las pelotas – atlético y elástico. De pique fulminante y gran empuje; su indeclinable voluntad y perseverancia le permiten afirmarse e imponerse en el explosivo y decisivo campo de tensión del área chica.

De gran estabilidad síquica aparece despreocupado y sereno aun en las situaciones más críticas, las que trata de resolver con la mayor rapidez, incluso en el juego de conjunto. Su juego es sencillo y seguro.

Pautas para la aplicación de los principios del entrenamiento en el futbol formativo.

De manera general los autores consideran que la aplicación de los principios del entrenamiento deportivo demanda tener en cuenta ciertas pautas, en esta investigación se utilizaron con apego a las siguientes:

1. Más que un conjunto de principios pedagógicos y biológicos, los principios constituyen un sistema, es decir la no observancia de unos puede afectar el incumplimiento de otros.
2. Los principios son parte intrínseca del proceso de entrenamiento, no existen independiente de los objetivos, de los métodos, de la planificación y distribución de las cargas, no se trata de decir en este micro aplico estos principios y en otro aplico otros, se trata de considerarlos en cada una de las decisiones que se tomen en el proceso de preparación.
3. Para su estudio se pueden particularizar, ponderar unos por encima de demás (como en el presente trabajo) lo que no significa que se descuide la aplicación y observancia de los demás.

4. La aplicación de los principios es una opción que da coherencia al entrenamiento, en ellos se integran sus demás componentes y por tanto actúan como eje transversal del proceso de preparación deportiva.
5. La aplicación de los principios de entrenamiento es un acto que implica plena conciencia por parte del entrenador, pero también absoluta conciencia e implicación por parte de los futbolistas.
6. La evaluación del impacto de la aplicación de los principios de entrenamiento debe considerar que el rendimiento es un proceso multicausal, por tanto no debe establecerse una relación de dependencia entre su aplicación y los resultados, aunque sí es legítimo evaluar su incidencia en determinados parámetros de dicho rendimiento.

La observancia de estas pautas permitió a los autores realizar un macro ciclo de preparación con la ponderación de los principios objeto de la investigación. En el siguiente capítulo se evalúa su incidencia sobre el rendimiento del equipo sub 14 de la provincia de Manabí en la temporada 2017.

4. VISUALIZACIÓN DEL ALCANCE DE ESTUDIO

4.1 Objetivo general

Evaluar la incidencia de un sistema de entrenamiento deportivo sustentado en los principios de individualización y de la participación activa en el mejoramiento de parámetros del rendimiento de los jugadores de la selección de fútbol categoría sub 14 masculino de la provincia de Manabí.

4.2 Objetivos específicos

- Describir una batería para definición de las capacidades físicas el rendimiento deportivo de los jugadores de la selección de fútbol categoría sub 14 de la Provincia de Manabí.
- Aplicar un plan de entrenamiento basado en los principios de individualización y participación activa en la selección de fútbol sub 14 de la provincia de Manabí.
- Evaluar la efectividad del entrenamiento en función de los principios ponderados en el mejoramiento de los parámetros del rendimiento deportivo del equipo.

5. ELABORACIÓN DE HIPOTESIS Y DESCRIPCION DE VARIABLES

5.1. Hipótesis general

Si se aplica un plan de entrenamiento que pondere los principios de individualización y del carácter activo y consciente del deportista, se podrá mejorar los indicadores del rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección de Manabí sub14

5.2 Descripción de las variables

La variable independiente es el plan de entrenamiento con la ponderación de los principios explicados

La variable dependiente es el rendimiento deportivo, expresado en algunos indicadores físicos y técnicos

5.2.1 Operacionalización de la variable dependiente (rendimiento deportivo)

Para evaluar el rendimiento deportivo se tuvieron en cuenta los siguientes parámetros:

- Desde el punto de vista físico:

VELOCIDAD EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESCALA DE EVALUACIÓN
Se colocan 7 conos a una distancia de un metro, los jugadores realizan 3 series de 1 repetición conduciendo en zig-zag entre los obstáculos utilizando el perfil derecho de salida y perfil izquierdo de regreso.	<ul style="list-style-type: none">• Velocidad (medida en segundos)• Gesto técnico.	<ul style="list-style-type: none">• Se valorara dos aspecto sobre 5 puntos la velocidad y el gesto técnico• Si realiza la conducción del balón y utiliza los 2 perfiles se obtendrá 2 puntos si se realiza con un solo perfil 1 punto- y la velocidad se valora en segundos.

VELOCIDAD 10 METROS

El alumno línea de inicio de los 10 metros iniciara la carrera cuando el entrenador indique al pasar por la línea de inicio de los 10 metros se comenzará a tomar el tiempo. Se realizarán 2 intentos con su debido descanso, tomándose el mejor tiempo.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

• Velocidad

ESCALA DE EVALUACIÓN

- La evaluación se hace cuantitativa en segundos lo que permite comparar su evolución antes y después.

Desde el punto de vista técnico

GOLPEO CON EL INTERIOR DE PIE

Realizara el golpeo hacia un compañero que estará al frente a una distancia de dos metros, con ambas piernas, tendrán 3 puntos de valoración

ERRORES

- No golpear con la parte externa del pie
- Dejar el tronco hacia atrás
- No realizar semi flexión por la rodilla del pie de apoyo
- Evitar cualquier movimiento que deforme la técnica

Escala de Evaluación

Se valorara **EXCELENTE** si el deportista realiza los 3 golpeos con cada pie sin cometer ningún error. Si realiza el ejercicio los 2 golpeos con un solo pie y con el otro tiene dificultad **BUENO** Si realiza el ejercicio con 1 solo pie y no ejecuta los 3 golpeo **REGULAR**

6.DESARROLLO DEL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para estructurar este trabajo, en la parte teórica se realizó una revisión bibliográfica en el área del entrenamiento deportivo y los principios, que ha quedado plasmada en el capítulo uno. Esta revisión fue utilizada como fundamento durante toda la investigación, especialmente para la elaboración del diseño metodológico en el cual se incluyen los métodos, la población y la muestra de futbolistas con quienes se trabajó

6.1 Modalidad de la investigación

Describo, experimental porque se estudió en efecto de la variable independiente (plan de entrenamiento individualizado) sobre la variable dependiente que es **el rendimiento deportivo** expresado en parámetros físicos y técnicos evaluados.

El método histórico-lógico: permitió conocer con mayor profundidad los antecedentes y tendencias en la aplicación de los *principios del carácter consciente y activo así como el de individualización*, lo que facilitó detectar el problema y las posibles alternativas de solución.

El análisis y síntesis permitió desmembrar el objeto de investigación, sus partes constitutivas con el fin de arribar a conclusiones a cerca de la importancia y novedad del tema.

La inducción y deducción. Para la interpretación de los criterios de evaluación del rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 de Manabí.

Métodos empíricos

El métodos fundamental utilizado fue un **pre experimento formativo** que tuvo como objetivo evaluar la incidencia de la aplicación de los principios en algunos parámetros del rendimiento deportivo. Se aplicó una variante pre experimental con un grupo único, como métodos auxiliares se aplicaron **la observación y la entrevista.**

Métodos estadísticos: distribución empírica de frecuencia, tablas y gráficos procesados en Excel.

6.2 Instrumentos

El test de velocidad 10 metros consiste desplazarse en forma lineal al máximo velocidad (sprint), se aplicó entre series de 1 repetición cada una, el tiempo obtenido en cada repetición se suma y se divide entre el número de repeticiones con lo que se obtiene la puntuación media de cada deportista en el test, estas puntuaciones medias de los 21 deportistas expresan una noción de cómo se mueve el grupo en cuanto a la velocidad de desplazamiento en el terreno de juego, asimismo se calcula la desviación estándar para saber el grado de dispersión con respecto a la media de velocidad alcanzada por el grupo, ello permite saber con qué atletas debe hacerse un trabajo más profundo.

El test de velocidad en la conducción del balón consiste en que cada futbolista realiza un desplazamiento en 10 metros conduciendo el balón con perfil izquierdo y regresa con perfil derecho

Se aplican 3 series de 1 repetición cada una, el tiempo obtenido en cada repetición se suma y se divide entre el número de repeticiones con lo que se obtiene la puntuación media de cada deportista en el test.

Test de técnico golpeo con el interior y exterior del pie

Se evalúa la posición y la disposición técnica al golpear el balón con el borde interno y externo.

6.3 Recursos

6.3.1. Talento humano

Tutor

Autores de la investigación

Miembros de la selección de fútbol de manabi categoría sub 14

6.3.2 Recursos Materiales

Cuadernos de apuntes

Libros

Bolígrafos

Hojas de papel bond

6.3.3 Recursos tecnológicos

Memory flash

Computadora

Cámara fotográfica

6.3.4 Recursos Financieros

El valor estimado para el desarrollo de la presente investigación es de \$ 604.00 los cuales fueron solventados por los autores.

7. DEFINICIÓN Y SELECCIÓN DE LA MUESTRA

7.1 Población

Esta investigación se realizó con 21 futbolistas de la selección manabita sub -14

7.2 Muestra

La muestra se hizo coincidir con la población del estudio, por lo tanto se trabajó con el 100% de los deportistas

FEDERACION DEPORTIVA DE MANABI	NUMERO DE DEPORTISTAS	NUMERO DE ENTRENADORES	TOTAL
CATEGORÍA SUB14	21	1	22
12 años	7		
13.años	6		
14 años	8		

8. RECOLECCIÓN DE DATOS

Resultados del test de velocidad pura. (Medición inicial) El test de velocidad 10 metros consiste desplazarse en forma lineal al máximo velocidad (sprint), se aplicó entre series de 1 repetición cada una, el tiempo obtenido en cada repetición se suma y se divide entre el número de repeticiones con lo que se obtiene la puntuación media de cada deportista en el test. La tabla siguiente muestra el resultado obtenido por cada futbolista en este test

NOMBRES	Puntuaciones medias en velocidad pura 10 metros
Stefano Solórzano Palma	4,22
Sebastián Constante Cano	6,12
Airton Farfán Zambrano	5,13
Marcos Mariscal Tejena	5,22
Alejandro Perero Ávila	3,45
Jaime Cortez Solórzano	4,12
Franklin Sanandres Jaramillo	5,22
Carlos Javier Vélez	4,01
Ángel Sanclemente	5,23
Stalin Rosales Vera	4,12
Isaac Cano Constante	4,15
Carlos Palma Intriago	6,26
Kevin Sánchez Ruiz	6,13
Víctor Bonilla López	5,13
Ariel Andrade vera	4,23
Nery Rezabala Martínez	3,15
Leonardo Quijije Cedeño	5,13
Frank Peralta Rodríguez	4,11
Josué Manzaba Moreira	6,2
Carlos Quintero Mejía	9,21

Como se muestra el tiempo total en segundos que consumieron para hacer el ejercicio 109,75 con una puntuación media de 5,23 y una desviación de 1,12.

Resultados del test de velocidad en conducción de balón. (Medición inicial)

El test de velocidad en la conducción del balón consiste en que cada futbolista realiza un desplazamiento en 10 metros conduciendo el balón con perfil izquierdo y regresa con perfil derecho

Se aplican 3 series de 1 repetición cada una, el tiempo obtenido en cada repetición se suma y se divide entre el número de repeticiones con lo que se obtiene la puntuación media de cada deportista en el test.

A continuación la tabla 2 muestra los resultados de este test.

NOMBRES	PUNTUACIONES MEDIAS DE LA VELOCIDAD EN LA CONDUCCION DEL BALON
Stefano Solórzano Palma	8,34
Sebastián Constante Cano	9,26
Airton Farfán Zambrano	13,01
Marcos Mariscal Tejena	10.34
Alejandro Perero Ávila	6,21
Jaime Cortez Solórzano	7,14
Franklin Sanandres Jaramillo	13,22
Carlos Javier Vélez	12,48
Ángel Sanclemente	9,24
Stalin Rosales Vera	10,11
Isaac Cano Constante	8,18
Carlos Palma Intriago	7,21
Kevin Sánchez Ruiz	8,14
Víctor Bonilla López	6,24
Ariel Andrade Vera	9,36

Nery Rezabala Martínez	14,15
Leonardo Quijije Cedeño	10,27
Frank Peralta Rodríguez	12,23
Josué Manzaba Moreira	11,22
Carlos Quintero Mejía	13,22
Erick Beltron Mera	9,14

En este caso el tiempo total en segundos que consumieron para hacer el ejercicio fue 198,37 segundos, con una puntuación media de 9,92 y una desviación de 2,06 lo que significa que los tiempos realizados por los futbolistas en el test fueron homogéneos alrededor del promedio que como se dijo es 9,92 segundos.

**Resultados del test de gesto técnico dominio de perfil izquierdo y derecho.
(Medición inicial)**

En este caso se evalúa el gesto en la conducción del balón en carrera lineal de 10 metros. Se valora el dominio de ambos perfiles

NOMBRES	GESTO TECNICO
Stefano Solórzano Palma	2 Puntos
Sebastián Constante Cano	1 punto
Airton Farfán Zambrano	1 punto
Marcos Mariscal Tejena	1 punto
Alejandro Perero Ávila	2 puntos
Jaime Cortez Solórzano	2 puntos
Franklin Sanandres Jaramillo	1 punto
Carlos Javier Vélez	1 punto
Ángel Sanclemente	1 punto
Stalin Rosales Vera	1 punto
Isaac Cano Constante	2 puntos
Carlos Palma Intriago	2 puntos
Kevin Sánchez Ruiz	2 puntos

Víctor Bonilla López	2 puntos
Ariel Andrade Vera	1 puntos
Nery Rezabala Martínez	1 puntos
Leonardo Quijije Cedeño	1 puntos
Frank Peralta Rodríguez	1 puntos
Josué Manzaba Moreira	1 puntos
Carlos Quintero Mejía	1 puntos
Erick Beltron Mera	1 puntos

Leyenda 2 = Domina los dos perfiles izquierdo y derecho
1 = Domina un solo perfil de su pierna dominante

Los resultados demuestran que en la medición inicial solo 7 de los 21 futbolistas dominan ambos perfiles,

**Resultados del test de calidad gesto técnico conducción del balón
(Medición inicial)**

NOMBRES	EVALUACION		
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR
Stefano Solórzano Palma	X		
Sebastián Constante Cano		X	
Airton Farfán Zambrano	X		
Marcos Mariscal Tejena		X	
Alejandro Perero Ávila	X		
Jaime Cortez Solórzano	X		
Franklin Sanandres Jaramillo		X	
Carlos Javier Vélez	X		
Ángel Sanclemente		X	
Stalin Rosales Vera		X	
Isaac Cano Constante	X		
Carlos Palma Intriago			X
Kevin Sánchez Ruiz		X	
vector Bonilla López	X		
Ariel Andrade Vera		X	

Nery Rezabala Martínez	X		
Leonardo Quijije Cedeño	X		
Frank Peralta Rodríguez	X		
Josué Manzaba Moreira	X		
Carlos Quintero Mejía	X		
Erick Beltron Mera	X		

Resultados condensados

NOMBRES	EXCELENTE	BIEN	REGULAR
	61,90%	33,33	4,76

Como se aprecia el 61,90% realizaron el trabajo golpeo con el borde interior del pie sin cometer ningún error, por lo que fueron valorados como EXCELENTE en este ejercicio, EL 33,33 tenía dificultad al golpear el balón con ambos perfiles cometiendo básicamente errores como “dejar el tronco hacia atrás”, o “no realizar semi flexión por la rodilla del pie de apoyo”

Los resultados anteriores sirvieron de base para planificar el entrenamiento en el próximo epígrafe se describe esta experiencia con la elaboración del plan gráfico.

9. ANALISIS DE DATOS

En la tabla se muestran los resultados antes y después de haber aplicado el sistema de entrenamiento ponderando los principios de carácter activo y consciente y el de la individualización.

Para interpretar los resultados se utilizaron los siguientes estadísticos descriptivos:

Valor máximo y mínimo = al tiempo mayor o menor en segundos que se obtuvo en cada test, es decir el alumno que mejor y peor tiempo hicieron.

El rango o amplitud= la diferencia entre el máximo valor y el mínimo lo que informa sobre cuán dispersos son los datos y cuánta diferencia hay entre ellos, lo cual ayuda a aplicar un entrenamiento individualizado y consciente.

Media o promedio = medida de tendencia central que ayuda a interpretar los resultados grupales y a compararlos antes y después de aplicar el macro de entrenamiento

Desviación estándar con relación a la media = al grado de cercanía o dispersión de los resultados con relación al promedio. La siguiente tabla muestra los resultados en la medición inicial es decir antes de haber aplicado el pre experimento

Tabla : Resultados de los test antes de aplicar el sistema de entrenamiento basado en los principios ponderados

ESTADÍSTICOS	VELOCIDAD PURA (SEG)	VELOCIDAD EN CONDUCCIÓN (SEG)
X Máximo	9,21	14,15
X Mínimo	3,45	6,21
RANGO	5,76	7,94
PROMEDIO	5,36	9,95
DESVEST	1,70	2,53

- Fuente: Investigación realizada

Como se puede apreciar el niño de mejor resultados en velocidad pura fue **Alejandro P** que solo utilizó 3,45 segundos en realizar el desplazamiento lo cual es un excelente tiempo, mientras que el de menos velocidad fue que hizo 9,91 que en esta caso es **Carlos Q**, la diferencia entre ellos se expresa en la amplitud de los datos o rango que es de 5,76 segundos la cual es bastante considerable este tipo de dato resultó muy útil para aplicar los principios de individualización y del carácter consciente porque los futbolistas pueden conocer en qué nivel se encuentra en cada momento de la preparación.

En análisis de la media y la desviación estándar revelan que a pesar de lo anterior solo se manifiesta un desviación de 1,70 segundos lo cual no puede considerarse amplia ello evidencia que el resto de los deportistas hacen tiempos bastante cercanos a los 5,36 segundos

Al analizar el test de conducción del balón se aprecia lo siguiente: el mismo estudiante **Carlos Q** obtiene el mejor tiempo con 6,21 segundos, sin embargo es llamativo que el estudiante de peor resultado no sea el mismo que en la velocidad pura (**Carlos Q**) en esta caso es otro **Nery R.** que realizó 14,15 segundos . Esto datos son importantes para la individualización, en el futbol la velocidad pura es mucho menos importante con la velocidad con balón, lo que significa que el trabajo en este sentido debe estar más centrado en **Nery R.** aunque **Carlos Q** hizo también un mal tiempo en esta prueba al quedar 3 segundos por debajo de la media que en esta caso fue de 9,95, con una desviación de 2,53 83 centésimas de segundos más disperso que en la velocidad pura pero igualmente bastante homogéneos los tiempos realizados. Debe señalarse también que la Amplitud o Rango en este test es también ligeramente mayor que en velocidad pura dato que también fue considerado en la planificación del macro

La siguiente tabla muestra la comparación de los datos antes y después de aplicado el entrenamiento individualizado y consciente

Tabla: Resultados comparativos antes y después del entrenamiento basado en los principios estudiados

ESTADÍSTICOS	VELOCIDAD PURA ANTES (SEG)	VELOCIDAD EN CONDUCCIÓN ANTES (SEG)	VELOCIDAD PURA DESPUÉS (SEG)	VELOCIDAD EN CONDUCCIÓN DESPUÉS (SEG)
X Máximo	9,21	14,15	9,05	14,18
X Mínimo	3,45	6,21	3,38	6,15
RANGO	5,76	7,94	5,67	8,03
PROMEDIO	5,36	9,95	5,28	9,88
DESVEST	1,70	2,53	1,65	2,32

Fuente: investigación realizada

Los resultados demuestran cómo los tiempos mejoran en algunos los indicadores en los test aplicados y en otros no. Por ejemplo nótese el peor tiempo en velocidad pura se logra disminuir de 9,21 a 9,05 segundos, sin embargo no ocurre lo mismo en velocidad con el balón, que se hace en tres centésimas más aunque es un valor poco significativo indica que no hubo mejoras en esta último aspecto aunque tampoco retroceso, lo cual indica que hay que seguir aplicando sistema de mejorar esos tiempos.

Al analizar el mejor tiempo se logra mejorar en los dos test lo cual evidencia un excelente resultados pues se logra disminuir de 3,45 a 3,38 en velocidad pura lo que equivale a 7 centésimas de segundo en velocidad pura y en 4 centésimas de segundo en velocidad con el balón donde se disminuye de 6,21 antes a 6,15 después.

En ambas pruebas también se nota una mejoría en el promedio, de 5,36 a 5,38 en velocidad pura y de 9,95 a 9,88 lo que demuestra mejoría en los resultados grupales, que también se confirma en la reducción de la desviación estándar que indica mayor homogeneidad en los datos después de la experiencia que significa mejoría colectiva.

La tabla que se muestra a continuación muestra la diferencia en segundos obtenidas en las dos mediciones

Tabla: Diferencias en los tiempos obtenidos antes de después.

ESTADÍSTICOS	VELOCIDAD PURA DIFERENCIAS ENTRE ANTES (SEG)	VELOCIDAD EN CONDUCCIÓN DIFERENCIAS ENTRE ANTES Y DESPUÉS (SEG)
X Máximo	-0,16	0,03
X Mínimo	-0,07	-0,07
RANGO	-0,09	-0,09
PROMEDIO	-0,08	-0,08
DESVEST	-0,04	-0,04

Fuente: investigación realizada

Las cifras en negativo indican lógicamente menos segundos consumidos en la prueba es decir menos tiempo y obviamente mayor velocidad, por lo que se puede observar mejorías en todos los indicadores menos en el pero tiempo en velocidad de conducción cuya diferencia fue positiva en más 3 centésimas .En contraste la reducción del tiempo mínimo, en menos 16 en velocidad pura es muy significativo y en menos 8 centésimas en el promedio y en el rango indican mejorías notables sobre todo porque las desviaciones se mantienen igual otorgando valor comparativo al promedio.

Los resultados analizados hasta el presente demuestran la efectividad de nuestro experimento en os aspectos cuantitativos, pero también hubo mejorías en los aspectos técnicos cualitativos

Tabla. Resultados comparativos en el test de gesto técnico.

Escala de evaluación	Medición inicial	Medición final
BIEN (dominio de dos perfiles)	4= 19%	16=71,1%
REGULAR (dominio de un solo perfil)	17=,80%	5= 23,8%

Fuente: Investigación realizada

Como se aprecia la mejoría es evidente los niños mejoran considerablemente su accionar técnico en la conducción del balón, lo cual se corrobora también en que al comparar los cambios individuales y computarlos se obtiene el siguiente grafico

10 ELABORACIÓN DEL REPORTE DE LOS RESULTADOS

10.1 Plan de entrenamiento.

El macrociclo se elaboro de la siguiente manera: 16 semanas que corresponde a los siguientes meses marzo, abril, mayo y junio, con periodos preparatorips precompetitivos, competitivos y transitorio.

Las etapas del entrenamiento se las manejo 5 semanas la etapa general donde se identifico el problema mediante test fisicos y test medicos, la siguiente semana se trabajo la etapa especial o especifica del deporte, en base a las deficiencias tecnicas individualizadas y el carácterconsciente , en la semana 9 al 12 se realizo topes de control para ver la evolucion de los chicos en el cual fue optimo, la semana 14 se observo un mayor aprendizaje de los deportistas asimilando lo aprendido en proceso preparatorio, en la etapa transitoria se hace incapie en correcciones individualizadas por medio de videos propios de la competencia, simepre teniendo como referente deportistas elite.

Líneas de trabajo para la aplicación priorizada del principio del carácter activo u consciente en el micro ciclo.

1. Cada semana se realiza una sesión de trabajo con los objetivos del micro y de cada unidad de entrenamiento.
2. En la parte inicial de cada sesión se retoman los objetivos y se explica el método de trabajo demostrando por que se usa ese método
3. Después de cada ejercicio los atletas deben evaluar su rendimiento de acuerdo con su percepción del esfuerzo y se performance.
4. Cada deportista tiene un par evaluador que evalúa también su rendimiento
5. El entrenador y su asistente evalúan el proceso y el resultado de cada ejercicio indicando donde se progresa y donde no.
6. Daca futbolista realiza una reevaluación de su accionar una vez que compara su percepción del rendimiento con la opinión de su par y del entrenador.
7. Finalizando cada meso se realiza una sesión de evaluación de los objetivos del periodo.

8. Video debates sobre situaciones de juego seleccionadas de ligas importantes a nivel mundial donde se evidencia la necesidad de mejorar las capacidades y habilidades técnicas: ej. fallos de penaltis, pérdida de balones en situaciones defensivas cerca del área, pases comprometidos por problemas técnicos, oportunidades de ataque fallidas por deficiente recepción y mal dominio del balón. Estas ayudan a reflexionar en cuanto a la importancia del trabajo realizado en el meso.

Líneas de trabajo para la aplicación priorizada del principio del de la individualización en el micro ciclo.

1. Creación de grupos de trabajo por posiciones de juegos, aplicación de tareas específicas.
2. Creación de grupos de trabajo la edad deportiva de los chicos, aplicación de tareas específicas.
3. Rotación de los grupos cambiando las posiciones que habitualmente ocupan, aplicación de tareas específicas
4. Creación de grupos de trabajo por los resultados de los test físicos aplicados,(velocidad pura y velocidad en conducción) aplicación de tareas específicas: ejemplo grupo deportistas que están cerca de los valores medios de cada test, grupo 2 los que tienen tiempos 3 segundos por debajo de la media, grupo 3 los que tienen tiempos 3 segundos por encima de la media,
5. Creación de grupos de trabajo por los resultados de los test técnicos aplicados,(manejo de ambos perfiles y golpe del balón) aplicación de tareas específicas: ejemplo grupo deportistas que están excelente , grupo 2 los que tienen evaluación de grupo 3 los que tienen evaluación de deficiente,
6. Dosificación de la intensidad y volumen en correspondencia con el nivel físico y técnico de cada futbolista, lo que permite no solo un ejercicio especial para cada grupo sino modificar los parámetros cuantitativos de la

carda, numero de series número de repeticiones tipo de método continuo
variable, etc.

Esquema de plan de entrenamiento

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CATEGORIA SUB 14 DE FUTBOL SELECCIÓN DE MANABÍ																	
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
COMPETENCIAS												CP		CF			
FECHAS																	
MESES	Marzo				Abril				Mayo				Junio				
PERIODOS	PREPARATORIO								PRECOMP				COMPETITIVO		TRANSITORIA		
ETAPAS	EPG				EPE												
MESOS	ENTRANTE				BDG				CP		PC		COMPETITIVO		RESTABLECIMIENTO		
MICROS	O	O	CH	R	O	CH	CH	R	O	O	CP	PC	C	CF	O	R	
TEST	TM	TP							TP,TP								
FRECUENCIA	1	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	1	
SESIONES	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	1	1	1	1	
VOLUMEN DE LOS MICROS	50	300	400	450	450	300	300	400	450	300	300	300	150	50	100	50	
INTENSIDAD	1	2	2	1	2	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3		
PULSACIONES X MINUTOS	118	123	128	120	125	150	155	125	130	135	140	145	150	155	134	133	
CONDUCCIÓN	5	2,5	15	20	22,5	22,5	15	15	20	22,5	15	15	15	7,5	2,5	5	2,5
RECEPCIÓN Y TRASLADO	30	15	90	120	135	135	90	90	120	135	90	90	90	45	15	30	15
VELOCIDAD PURA	20	10	60	80	90	90	60	60	80	90	60	60	60	30	10	20	10
VELOCIDAD SIN BALÓN	25	12,5	75	100	112,5	112,5	75	75	100	112,5	75	75	75	37,5	12,5	25	12,5
REMATE Y REGATE	20	10	60	80	90	90	60	60	80	90	60	60	60	30	10	20	10
TOTALES	100	50	300	400	450	450	300	300	400	450	300	300	300	150	50	100	50

RANGOS DE INTESIDAD	PULSACIONES		DATOS		
5	165,48	197	FC	220	
4	165,48	165,48	EDAD PROMEDIO	23	
3	149,72	165,48	ESFUERZO MÍNIMO	60	
2	133,96	149,72	AMPLITUD	78,8	
1	118,2	133,96		15,76	

Ejemplo de la estructura de las unidades de entrenamiento

Charla previa	Propósito Mejorar la técnica con ejercicios en parejas y grupos	Desarrollo	Implementos	Método de trabajo	Parte final
<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Objetivos a futuro • Motivación grupal e individualizada • Calentamiento, estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación del trabajo (porque se lo realiza y que se quiere alcanzar). • Demostración de trabajo. • Aplicación del trabajo • Corrección del trabajo 	<p>Pareja Dos jugadores están en frente uno del otro a una distancia de 2 a 4 metros y se pasan el balón ya sea con el borde interno o el empeine, reciben el balón con el muslo, pecho o cabeza y nuevamente devuelven el balón mutuamente.</p> <p>Grupo Un jugador está en el centro del círculo los jugadores de afuera devuelven el balón al jugador del centro, se domina el balón 2 o más veces y van rotando el pase a los otros jugadores siempre obligando a que el jugador que está en el centro reciba domine y entregue con cualquier extremidad de su cuerpo ya sea muslo, pierna, cabeza empeine.</p>	<p>Conos Silbato Cronómetro</p>	<p>Continuo variables Farlet Períodos frecuentes de trabajo intenso seguidos por períodos de recuperación menos intensos. 3 minutos descanso</p>	<p>Vuelta a la calma Estiramiento Charla grupal e individual Trabajo autónomo Oración de agradecimiento Aseo personal</p>

11. PRESUPUESTO

RECURSOS		
HUMANOS	MATERIALES	COSTOS
Autores	Documento y carpetas	-
Comision especial de titulacion	Documento y carpetas	20.00-
Autores	Documento y carpetas	-
Autores	Documentos y carpetas	14.00
Autores	Textos y carpetas	120.00
Investigadores Director de Tesis	Documentos y carpetas	300.00
Tutor de TESIS		
Investigadores	instrumentos	90.00
Tutor de Tesis	software	-
Tutor de tesis		
Investigadores y director de tesis		-
Director de tesis		60.00
Investigadores y tribunal		
TOTAL		604.00

13 BIBLIOGRAFÍA

1. Borge, J. y J. (1984) Mirow, Microciclos y metodología de entrenamiento. Escuela de Deporte, Roma.
2. Conte, L. y Espinosa, A. (1997). Metodología de aprendizaje en deportes colectivos. UN caso particular: el voleibol. En F. Ruiz. (Ed.), Los juegos y las actividades deportivas en la Educación física básica (pp. 17-30). Murcia: Gráficas Yuliá.
3. Dick, F. (1998) "Periodización del año del atleta". Aptitud Física y Salud. Sao Paulo.
4. Dietrich Martin, D. (2001). Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.
5. Fiser, L. (1980) Carreras atléticas de fondo y medio fondo. Ed. Pax – México, México.
6. Forteza, A. (1999) Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación. Korneki Editorial Colombia.
7. Gambetta, V. (1990) Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento. Escuela del Deporte, Roma.
8. García Manso. J. M. y otros. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. España.
9. Grosser, M. (1992) Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programas. Barcelona, Editorial Martínez Rosa, S.A
10. Grosser, M. y N. Zimmerman. (1990) Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Mtnez. Roca, México, D.F.
11. Grosser, M. y P. Bruggemam. (1990) Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas. Ed. Mtnez. Roca, México, D.F.
12. Harre, D. (1983) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
13. Harre, D. (1988) Teoría del entrenamiento deportivo. Ed. Científico técnica. La Habana.
14. Infocoes, v. 5, n. 2, p. 55-69, 2000.
15. Instituto Europeo Campus Stellae. Apuntes de cátedra. (2012). Evaluación de los procesos psicológicos básicos. Módulo V.
16. Jürgen, W. (2014) Entrenamiento Óptimo: Como Lograr el Máximo Rendimiento. Hispano Europea, Isbn: 9788425507830

17. La Structura della prestazione degle sport de resistenza. (1990) Scuola dello Sport, Roma.
18. Lorenzo, A., y Calleja, J. (2010). Factores condicionantes del desarrollo deportivo. Bilbao. Diputación Foral de Vizcaya.
19. Malachy McHugh, Ph.D., director, research, Nicholas Institute of Sports Medicine and Athletic Trauma, Lenox Hill Hospital, New York City; July 31, 2008, Cell) JUEVES, 31 de julio (HealthDay News/Dr. Tango)
20. Matveev, L. (1990) El entrenamiento y su organización. Escuela de deporte, Roma.
21. Matveev, L. P. (1977) Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: INEF,
22. Matveev, L. P.(2001) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
23. Mozo Cañete, L. (1998) Metodología para la determinación de la zona de edades óptimas para la obtención de los máximos resultados deportivos. Su aplicación en los 400m planos masculinos. Tesis de Doctorado. Ciudad de La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
24. Navarro, F. Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Modulo 2.1.1. Master en ARD. UAM-COE. 2000.
25. Ozolin, N. (1989) Sistema contemporáneo de entrenamiento. Ed. Científico Técnico, Habana.
26. Ozolin, N.G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana: Científico técnica.
27. Pérez Pérez, J. L. (1993).: Experiencias, Consideraciones y Resultado del trabajo en el atletismo con discapacitados visuales.
28. Pérez Pérez, J.L. (1994).: La Maestría Pedagógica: sus vínculos con el perfeccionamiento del trabajo de los entrenadores de Atletismo con los discapacitados visuales. II Premio Anual de Educación Física.
29. Pérez Pérez, J.L.; González Barroso, A.Y. (1996).: Proyecto de perfeccionamiento del programa de Educación Física para la Escuela Especial de niños ciegos y deficientes visuales "Fructuoso Rodríguez", de Villa Clara. T.D.

14. ANEXOS

Pautas del trabajo individuales. Ejercicios dosificados por posiciones

Estos ejercicios que se describe a continuación relejan el trabajo individualizado de cada deportista en dependencia de sus dificultades.

ARQUEROS

NERY REZABALA MARTÍNEZ

En la prueba de diagnóstico se pudo constatar que el deportista obtuvo un bajo nivel en velocidad de reacción y mala técnica al lanzarse.

VELOCIDAD DE REACCIÓN

OBJETIVO:

MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN

EJERCICIO:

Técnica de lanzarse por el balón y recuperarse

Desarrollo el guardameta se sentará en el suelo al frente al entrenador que tendrá el balón a sus manos. El entrenador enviará el balón al lateral del portero que se lanzará para cogerlo y devolverlo para que lo vuelvan a lanzar.

MÉTODOS DE TRABAJO:

6 veces por cada lado

3 minutos descanso entre serie y serie

INSTRUMENTOS

- ❖ Balones
- ❖ CONOS
- ❖ Platillos
- ❖ Step
- ❖ Ligas
- ❖ balones

STEFANO SOLÓRZANO PALMA

Dificultad en los reflejos y reacción

EJERCICIO

Portero mirando a la portería en la línea de gol. Se debe girar velozmente, realizar una voltereta o giro y a continuación realizar la parada según la trayectoria del balón dada por el lanzador. La voltereta puede ser sustituida por cualquier elemento que haga al portero perder la posición inicial para obligarle a trabajar su velocidad de reflejo.

MÉTODOS DE TRABAJO

- ❖ 6 repeticiones
- ❖ 3 minutos descanso

INSTRUMENTOS

- ❖ Balones
- ❖ Conos
- ❖ Platillos
- ❖ Step
- ❖ Ligas

DEFENSAS

AIRTON FARFÁN ZAMBRANO

DIFICULTAD AL SAQUE LATERAL, VELOCIDAD.

SAQUE LATERAL

EJERCICIO

El jugador situará ambas manos en la parte trasera del balón que descansara detrás del cuello. Con una pierna delante de la otra al fin de tener un mayor equilibrio flexionará la parte superior del cuerpo hacia atrás antes de balancearse hacia adelante en un movimiento suave para impulsar los brazos juntos hacia delante y lleve el balón en la dirección deseada.

METODOS DE TRABAJO

10 repeticiones

1 minuto descanso

INSTRUMENTOS

- ❖ BALÓN

JAIME CORTEZ SOLÓRZANO

Dificultad al anticipo y juego aéreo

ANTICIPO

EJERCICIO

Se realiza por parejas y medio campo de ubica un portero, en cada pareja uno es atacante y otro defensor, en cada sesión se cambian los roles, los atacantes se sitúan a la derecha con balón y los defensores sin balón, a la señal del entrenador ambos jugadores salen corriendo, el atacante para meter gol y el defensor para evitarlo.

METODOS DE TRABAJO

5 repeticiones

3 minutos

Instrumentos

- ❖ Balón
- ❖ Conos
- ❖ Silbato
- ❖ Cronometro

ÁNGEL SANCLEMENTE

DIFICULTAD EN EL MARCAJE

EN EL MARCAJE

EJERCICIO

El jugador A tiene que tratar de llegar con la pelota a uno de los conos. El jugador B tiene que marcarlo y arrebatarse el balón. En caso que esto suceda, se invierten los roles. Cada vez que un jugador llegue con la pelota a uno de los conos, se suma un punto.

MÉTODOS DE TRABAJO

6 repeticiones

4 minutos de recuperación

INSTRUMENTOS

- ❖ Silbato
- ❖ Balón
- ❖ Cronometro.

ÁNGEL SANCLEMENTE

No tiene mucho dominio de balón

DESBORDE CON PROYECCIÓN Y CENTRO

Ejercicio

El volante o carrilero se proyecta en forma vertical hasta la línea del corner y levanta el centro buscando un receptor en el área

Métodos de trabajo

5 series

1 minutos

Instrumentos

- ❖ Silbato
- ❖ Balón
- ❖ Cronometro

FRANKLIN SANANDRES JARAMILLO

Doble recorrido

Ejercicio

Disponer un área de 40 metros fraccionada en 2 con un cono dividiendo la cancha entre 20 y 20 se ubica 2 jugadores, uno en la parte del céntrica y el otro en el extremo de la cancha, con el silbato del entrenador cambian de posiciones

Métodos de trabajo

10 repeticiones

3 minutos

Instrumentos

Conos

Balones

Silbato

SEBASTIÁN CONSTANTE CANO

Giros diversos con el balón

Ejercicio

Varios jugadores con un balón, regatearan dentro de un círculo de 10 metros de diámetro en diferentes direcciones a velocidad pura con el balón

Métodos de trabajo

1 minuto

1 de recuperación

Instrumentos

Conos

Balones

MARCOS MARISCAL TEJENA

TECNICAS AL LANZARSE

OBJETIVO:

PERFECCIONAR EL IMPULSO, VUELO Y CAIDA DEL PORTERO

EJERCICIO:

Inicia el ejercicio con una carrera frontal pasando por el primer step (podemos sustituirlo por vallas en el suelo, escalera de frecuencia...) y realizaremos un disparo raso/medio/alto (trabajar los tres tipos en varias rondas) para ejecutar un desvío. El portero se reincorpora rápidamente para empezar con el segundo step y recibe otro disparo al otro lado. He introducido unos parapetos para reducir la visión a la hora del desvío y darle un poco más de complejidad (irá en función del nivel de los porteros). Al desviar el segundo lanzamiento, el portero deberá levantarse a máxima velocidad para despejar de puños con caída un balón a media altura lanzado por el entrenador de porteros.

MÉTODOS DE TRABAJO

6 repeticiones por cada lado

3 minutos descanso

INSTRUMENTOS

- | | |
|------------|-----------------|
| ❖ Conos | Ligas elásticas |
| ❖ Plátanos | Guantes |
| ❖ Estacas | Balones |
| ❖ Step | |

ALEJANDRO PERERO ÁVILA

VELOCIDAD

EJERCICIO

Ambos se colocan mirando a la portería, el que se coloca de atrás tiene el balón y el atacante, este tiene que correr y dirigirse a la portería sorteando por fuera uno de los 2 conos colocados a los lados del defensor, que en cuanto ve al atacante tiene que salir corriendo hacia él, para impedir que metan gol. El defensa parte de la línea de medio campo.

EJERCICIO

Se ubican 6 conos de forma lineal con proyección a la línea del corner, buscando la habilidad el desborde y el centro adecuado al área de las 16,50.

MÉTODOS DE TRABAJO

5 repeticiones

1 minuto descanso

INSTRUMENTOS

- ❖ Conos
- ❖ Balones

CARLOS JAVIER VÉLEZ

JUEGO AÉREO

EJERCICIO

Se realiza por parejas uno detrás de otro, el que está en la parte atrás inicia el ejercicio, el entrenador lanza el balón por encima del jugador que hace base o sombra y el jugador que está en la parte de atrás salta por encima de él buscando siempre el anticipo del juego aéreo, utilizando el frontal o el parietal dando la dirección exacta al golpe.

MÉTODOS DE TRABAJO

1 minuto de trabajo

2 descanso

INSTRUMENTOS

- ❖ Balón
- ❖ Conos
- ❖ Silbato
- ❖ Cronometro

STALIN ROSALES VERA

PASE PROFUNDIDAD A LAS ESPALDAS DE LOS DEFENSORES

Ejercicio

El volante traslada el balón en forma vertical encarando al área, descarga el balón con el compañero que está en frente cual tiene la presión del defensa vuelve a entregar el pase al volante y este sutilmente lanza la pelota por encima de la línea defensiva

Métodos de trabajo

5 series

1 minuto de descanso

Instrumento

- ❖ Silbato
- ❖ Balón
- ❖ Cronometro

ISAAC CANO CONSTANTE

JUEGO AEREO

EJERCICIO

Se realiza por parejas uno detrás de otro, el que está en la parte atrás inicia el ejercicio, el entrenador lanza el balón por encima del jugador que hace base o sombra y el jugador que está en la parte de atrás salta por encima de él buscando siempre el anticipo del juego aéreo, utilizando el frontal o el parietal dando la dirección exacta al golpe.

MÉTODOS DE TRABAJO

1 minuto de trabajo

2 descanso

INSTRUMENTOS

- ❖ balón
- ❖ conos
- ❖ silbato
- ❖ cronometro

CARLOS PALMA INTRIAGO

Golpeo eficazmente con la cabeza

EJERCICIO

El jugador se ubica a una distancia de 5 metros frente al entrenador, uno con el pie con el balón en las manos y el otro arrodillado, el que está de pie lanzara el balón sin alzar las manos para que el jugador que este arrodillado lo devuelva con un remate a la altura de pecho.

MÉTODOS DE TRABAJO

1 minuto de trabajo

1 descanso

INSTRUMENTOS

- ❖ Balón
- ❖ Conos
- ❖ Silbato
- ❖ Cronómetro

KEVIN SÁNCHEZ RUIZ

Golpeo de cabeza tirándose al suelo

EJERCICIO

2 jugadores se sitúan de frente uno en pie sosteniendo el balón y el otro en una posición extendida en el suelo blando con una distancia de 3 a 5 metros el que tiene el balón lanzará sin levantar las manos un envío corto de manera que el compañero se encuentre de rodillas necesite tirarse en plancha impulsándose para golpear con la cabeza el balón

MÉTODOS DE TRABAJO

1 minuto de trabajo

1 descanso

INSTRUMENTOS

- ❖ Balón
- ❖ Conos
- ❖ Silbato
- ❖ Cronómetro

Ariel Andrade Vera

Golpeo de cabeza en salto

EJERCICIO

Un grupo de jugadores se sitúan detrás de una valla que tendrá una altura de un metro, y un jugador en frente, el jugador lanzara el balón buscando que los jugadores que están atrás de la valla salten y golpeen el balón hacia el pecho del compañero

MÉTODOS DE TRABAJO

1 minuto de trabajo

1 descanso

INSTRUMENTOS

- ❖ Balón
- ❖ Conos
- ❖ Silbato
- ❖ Cronómetro

VÍCTOR BONILLA LÓPEZ

Remate directo al arco con dirección
EJERCICIO Se ubica el delantero con una dirección diagonal al arco, 10 conos ante el buscando esquivar cada uno de ellos en velocidad y sacar el remate cruzado con dirección al arco, con variaciones de lado a lado
MÉTODOS DE TRABAJO 5 repeticiones 2 descanso
INSTRUMENTOS <ul style="list-style-type: none">❖ Balón❖ Conos❖ Silbato❖ Cronómetro

LEONARDO QUIJIJE CEDEÑO

Trenza
EJERCICIO Pasar, cambiar el ritmo y correr por detrás del receptor. El desplazamiento será siempre en "diagonal", nunca semicircular. Para que esto pueda ser así, el receptor, antes de pasar, se desplazará hacia el nuevo receptor. Remate al arco, buscando al gol
MÉTODOS DE TRABAJO 5 repeticiones 2 descanso
INSTRUMENTOS <ul style="list-style-type: none">❖ Balón❖ Conos❖ Silbato❖ Cronómetro

FRANK PERALTA RODRÍGUEZ

Uno contra uno
EJERCICIO El jugador ofensivo en cara al defensa buscando marcar el gol
MÉTODOS DE TRABAJO 5 repeticiones 1 descanso
INSTRUMENTOS <ul style="list-style-type: none">❖ Balón❖ Conos❖ Silbato❖ Cronómetro

JOSUÉ MANZABA MOREIRA

PASE PROFUNDIDAD A LAS ESPALDAS DE LOS DEFENSORES

Ejercicio

El volante traslada el balón en forma vertical encarando al área, descarga el balón con el compañero que esta en frente cual tiene la presión del defensa vuelve a entregar el pase al volante y este sutilmente lanza la pelota por encima de la línea defensiva

Métodos de trabajo

5 series

1 minuto de descanso

Instrumento

- ❖ Balón
- ❖ Conos
- ❖ Silbato
- ❖ Cronómetro

CARLOS QUINTERO MEJÍA

DESMARQUE Y DEFINICION

Ejercicio

Se ubican 10 estacas en forma vertical u horizontal, el jugador esquivo las estacas en forma rápida simulando una demarcación recepta la pelota y dispara al arco, buscando el gol.

Métodos de trabajo

5 series

1 minuto de descanso

Instrumento

- ❖ Silbato
- ❖ Balón
- ❖ Cronometro

ANEXOS

ANEXO 1: Guía para la entrevistas al entrenador del club Balman de balonmano.

Objetivo: Constatar el estado de opinión del sobre el los indicadores del rendimiento psicológico del equipo.

Consigna o demanda de cooperación:

Entrenador conocemos los resultados del club que Ud. dirige, sin dudas son meritorios, pero como parte del equipo he notado que a veces en las competencias el equipo se desajusta y el ambiente entre los jugadores se pone tenso. Por eso me gustaría (**si Ud. lo considera oportuno**), realizar una investigación sobre la percepción de equipo sobre su rendimiento psicológico. En tal caso necesito su cooperación para realizarle una entrevista, que sería de mucho valor para la investigación y el propio club. Gracias

Preguntas

1. ¿Cuánto tiempo lleva al frente de la dirección técnica del club?
2. Sabemos que conoce profundamente sus jugadores, ¿podría hacerme una caracterización general de los atletas?
3. ¿Cuáles son los aspectos más fuertes del club y cuáles los menos fuertes?
4. ¿Desde el punto de vista psicológico, ¿cree que el equipo debe mejorar?
5. ¿Qué indicadores considera Ud. que comprende el rendimiento psicológico de los balonmanistas?
6. ¿Cómo valora Ud. el nivel de autoconfianza del equipo en los momentos tensos de las competencias?
7. Considera que el equipo en general tiene un buen nivel de control de sus actitudes cuando pierden o están perdiendo un partido?
8. ¿Qué opinión le merece el nivel de concentración de los atletas en las competencias?
9. Tiene Ud. alguna sugerencia que pudiera enriquecer el trabajo que pretendemos realizar?
10. Esta Ud. de acuerdo con colaborar en una investigación sobre la autopercepción de los jugadores sobre su rendimiento psicológico?.
11. Si su respuesta es positiva nos gustaría nos colaborara completando el test que a continuación le presentamos, para ellos Ud. debe pensar en el equipo y evaluar cuan frecuentemente se e manifiestan los comportamiento que se describen.

**ANEXO 2: TEST DE INVENTARIO DEL RENDIMIENTO PSICOLOGICO.
J.E.LOEHR APLICADO A LOS DEPORTISTAS**

Estimado deportista esta investigación se realiza para ayudarte a lograr una idea clara de tus fuerzas y debilidades mentales, coloca una **X** en uno de los (5) espacios para cada una de las preguntas de la lista. Tu respuesta es solo una es estimulación. Se franco y abierto y conteste las preguntas en cuanto a Ud. en el aquí y el ahora.

No	Preguntas	Casi siempre	Frecuente	A veces	Pocas veces	Casi nunca
1	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competencia					
2	Me enoja y me frustró en la competición					
3	Me distraigo y pierdo la concentración en la competición					
4	Antes de competir me veo rindiendo perfectamente					
5	Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda					
6	Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición					
7	Soy un pensador positivo durante la competencia					
8	Creo en mí mismo como jugador					
9	Me pongo nervioso en la competición					
10	Parece que mi cabeza se acelera a 100 km por hora durante los momentos críticos de la competición					
11	Practico mentalmente mis habilidades físicas					
12	Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho					
13	Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas					
14	Me digo cosas negativas durante la competición					
15	Pierdo la confianza rápidamente					
16	Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente					
17	Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar					
18	La visualización de mi deporte me es fácil					
19	No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo					

20	Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra					
21	Yo hago un cien por ciento de esfuerzo cuando juego sin importarme nada					
22	Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad					
23	Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición					
24	Mi mente se aleja del partido durante la competición					
25	Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición					
26	Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador					
27	Entreno con alta intensidad positiva					
28	Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental					
29	Soy un competidor con fortaleza mental					
30	Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban					
31	Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas y oportunidades perdidas					
32	Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor					
33	Me aburro y me agoto					
34	Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles					
35	Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud					
36	Yo proyecto la imagen de un luchador confiado					
37	Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas					
38	Mi concentración se rompe fácilmente					
39	Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vividamente					
40	Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar					

41	Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud					
42	Puedo transformar una crisis en oportunidad					

ANEXO 3 VARIANTE DEL TEST DE J.E.LOEHR APLICADA AL ENTRENADOR

Estimado entrenador para ayudarle a mejorar la preparación psicología de tus atletas necesitamos que completes el siguiente inventario. Ud. debe evaluar de manera general el equipo marcando con una **X** en uno de los (5) espacios para cada una de las preguntas de la lista.

No.	Preguntas	Casi siempre	Frecuente mente	A veces	Pocas veces	Casi nunca
1	Creo que mis deportistas se ven más como un perdedores que como un ganadores durante la competencia					
2	Los muchachos se enojan y me frustran en la competición					
3	Mis atletas se distraen y pierden la concentración en la competición					
4	Creo que lo muchachos antes de competir se ven rindiendo perfectamente					
5	Los muchachos están altamente motivados para jugar lo mejor que puedan					
6	Mis atletas pueden mantener una afluencia de energía positiva durante la competición					
7	Mis alumnos son pensadores positivos durante la competencia					
8	Mis atletas creen en sí mismos como jugadores					
9	Mis alumnos se ponen algo nerviosos en la competición					
10	Parece que mis alumnos se aceleran a 100 km por hora durante los momentos críticos de la competición					
11	Mis alumnos practican mentalmente sus habilidades físicas					
12	Las metas que ellos se imponen como jugadores me hacen trabajar mucho					
13	Mis alumnos pueden disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas					
14	Siento que mis atletas se dicen cosas					

	negativas durante la competición					
15	Los muchachos pierden la confianza rápidamente					
16	Siento que a mis alumnos las equivocaciones los llevan a pensar negativamente					
17	Creo que mis estudiantes pueden borrar emociones que interfieren y volverse a concentrar					
18	La visualización se les hace fácil en nuestro deporte					
19	Los alumnos míos no necesitan ser empujados para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo					
20	Los muchachos tienden a sentirse aplastados emocionalmente cuando las cosas se vuelven en su contra.					
21	Mis alumnos hacen un cien por ciento de esfuerzo cuando juego sin importarme nada					
22	Mis alumnos pueden rendir en el pico máximo de su talento y habilidad					
23	Creo que los muchachos se tensionan demasiado durante la competición					
24	Creo que la mente de los muchachos se aleja del partido durante la competición					
25	Siento que mis alumnos se visualizan saliendo de situaciones difíciles previo a la competición					
26	Los muchachos que dirijo están dispuestos a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador					
27	Mis muchachos entrenan con alta intensidad positiva					
28	Los alumnos pueden cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental					
29	Siento que mis alumnos son competidores con fortaleza mental					
30	A mis alumnos hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos los perturban					

31	Mis alumnos mientras juegan se concentran en equivocaciones pasadas y oportunidades perdidas					
32	Creo que los alumnos usan imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor					
33	Los muchachos se aburren y se agotan facialmente					
34	Los muchachos se llenan de sensaciones de desafío y se inspiran en situaciones difíciles					
35	Mis alumnos tienen una buena actitud en el entrenamiento					
36	Mis atletas proyectan una imagen de un luchadores confiados					
37	Los muchachos pueden mantenerse calmados durante la competición					
38	Los chicos se desequilibran fácilmente					
39	Mis alumnos cuando juegan pueden ver y sentir las cosas vívidamente					
40	Siento que los muchachos llegan a la cancha realmente excitados por jugar y entrenar					
41	Para mis alumnos Jugar balonmano es una sensación genuina de alegría y plenitud					
42	Mis alumnos transforman las situaciones difíciles en una oportunidad					

Gracias.

RESULTADOS DEL TEST DE LOEHR POR INDICADORES

Iniciales de los atletas	AUTOCONFIANZA						ATLETA	
R. A.	5	5	4	4	4	4	26	E
E. L.	5	4	3	5	5	3	25	TM
W. R.	5	3	5	5	5	3	26	E
J. P.	5	5	4	4	5	4	27	E
J. M.	5	5	5	3	5	4	27	E
J. J.	3	5	4	4	4	3	23	TM
J. A.	4	3	3	4	3	3	20	TM
J. A.	4	5	5	5	5	5	29	E
	36	35	33	34	36	29	203	
Puntuación promedio de los atletas: 25								
Puntuación generalizada del entrenador: 23								

	ENERGIA NEGATIVA						ATLETA		CONTROL DE LA ATENCIÓN						ATLETA
R. A.	3	2	4	4	5	5	23	TM	5	3	4	4	5	1	22
E. L.	1	1	2	5	2	4	15	AE	3	1	5	4	2	3	18
W. R.	4	2	5	5	2	4	22	TM	4	3	5	5	3	5	25
J. P.	5	2	5	3	5	4	24	TM	4	2	4	3	5	1	19
J. M.	4	3	5	2	3	4	21	TM	4	2	4	5	5	1	21
J. J.	4	3	4	3	2	4	20	TM	4	3	3	3	2	2	17
J. A.	3	2	2	3	4	4	18	AE	3	4	3	1	4	4	19
J. A.	5	5	4	5	5	3	27	E	5	1	5	5	5	1	22
	29	20	31	30	28	32	170		32	19	33	30	31	18	163
Puntuación promedio de los atletas 21							Puntuación promedio de los atletas: 20								

Puntuación generalizada del entrenador :21							Puntuación generalizada del entrenador 17									
	CONTROL VISUAL Y DE IMAGEN						ATLETA		NIVEL EMOCIONAL						ATLETA	
R. A.	1	5	5	3	4	3	21	TM	4	5	5	5	5	4	28	E
E. L.	3	3	5	3	5	4	23	TM	3	4	4	5	5	4	25	E
W. R.	5	4	4	5	4	5	27	E	5	5	5	5	5	5	30	E
J. P.	3	4	3	3	2	4	19	AE	4	4	2	5	5	3	23	TM
J. M.	4	4	4	1	1	4	18	AE	3	5	4	4	3	4	23	TM
J. J.	3	3	3	4	3	4	20	TM	4	3	3	3	3	2	18	AE
J. A.	2	2	3	3	3	3	16	AE	3	3	4	4	4	4	22	TM
TOTALES	23	30	31	27	27	32	170		31	30	32	36	33	31	193	

ENERGÍA POSITIVA						ATLETA	CONTROL DE LA ACTITUD						ATLETA			
	4	5	5	5	5	5	29	E	4	4	5	4	4	4	25	TM
R. A.	2	5	3	5	3	5	23	TM	3	2	4	5	1	4	19	AE
E. L.	4	5	3	5	3	5	25	TM	5	5	5	5	5	5	30	E
W. R.	5	5	5	5	4	5	29	E	5	5	5	4	3	3	25	TM
J. P.	5	4	5	4	4	5	27	E	4	5	4	4	4	4	25	TM
J. M.	3	3	2	3	3	4	18	AE	4	5	3	3	4	2	21	TM
J. J.	4	4	3	4	3	3	21	TM	4	1	4	3	3	4	19	AE
J. A.	5	5	5	5	5	5	30	E	5	5	1	5	5	5	26	E
TOTALES	32	36	31	36	30	37	202		34	32	31	33	29	31	190	
	Puntuación promedio de los atletas: 24							Puntuación promedio de los atletas :23								
	Puntuación generalizada del entrenador :23							Puntuación generalizada del entrenador 20								













INSTRUMENTOS



GESTO TÉCNICO TRASLADO



CONDUCCIÓN DEL BALÓN AMBOS PERFILES



TEST DE VELOCIDAD PURA



CONDUCCIÓN Gesto TÉCNICO BORDE INTERNO PERFIL DERECHO Y PERFIL IZQUIERDO



VELOCIDAD CON BALÓN LINEAL 10 METROS



