



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD DE VILLA CLARA



Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

**Plan anual de enseñanza-entrenamiento para la
planificación del equipo de Fútbol femenino U-15 de la
provincia Villa Clara.**

Autor: Jeikel Cabrera Casanova.

Tutor: MS. c. Luis Arana Jimenez.

MS. c. Edelsio Griego Cairo.

Curso: 2013 - 2014

“Año 56 de la Revolución.”



Pensamiento.

“El Fútbol femenino necesita modelos a seguir, y en nuestro equipo tenemos algunas grandes figuras”.

Joseph S. Blatter
Presidente de la FIFA



Dedicatoria.

Existen tantas personas dentro de mi corazón a las que pudiera dedicar todo mi esfuerzo y sacrificio durante años de estudios, como familiares, compañeros de aula, amigos, entre otros. Pero prefiero reducir todo a una sola persona, a la persona ideal, a quien es mi ejemplo, símbolo de respeto, de sencillez, de modestia, mi diosa, a quien le debo todo cuanto soy y no se si pudiera ser mejor, si algún día se apagara esta luz que me guía y me ilumina, les estoy hablando de esa gran mujer que me dio la vida, mi MADRE.



Agradecimientos.

- ✓ A mis padres por darme su respeto y cariño, por depositar en mí toda su confianza, por formar en mí una gran persona.
- ✓ A mi mujer por estar siempre conmigo y darme todo su apoyo incondicional.
- ✓ A mi familia por todo el apoyo que me han brindado en los momentos más difíciles, mi abuela, mis tías, mis primos.
- ✓ A mis compañeros de aula por compartir conmigo durante toda una larga, pero satisfactoria carrera, llena de sacrificios y de obstáculos, para por fin lograr nuestro gran anhelo, convertirnos en magníficos profesionales de la Cultura Física y el Deporte.
- ✓ A todas aquellas personas que me admiran, me aprecian y me consideran un gran amigo. Gracias de todo corazón por creer en mí, por confiar en mí.
- ✓ A mis tutores por brindarme su ayuda sin pedir nada a cambio, por depositar gran parte de su tiempo y toda su confianza en mí, por inculcarme ideas buenas, por formar en mí valores que no conocía y ahora me convierten en alguien mejor y más capaz, por ser juntos los protagonistas de nuestro objetivo, que hoy se convierte en todo un éxito.



Resumen.

El presente trabajo titulado “Plan anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino U-15 de la provincia Villa Clara”, se ajusta a la variante # 3 de las orientaciones para los Trabajos de Diplomas en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Se origina a partir de la interrogante: ¿Cómo superar las insuficiencias técnico – tácticas que poseen las jugadoras del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara? Persigue como objetivo diseñar un Plan anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino U-15 de la provincia Villa Clara pero para ello caracteriza el estado actual de la planificación para la preparación de los equipos de Fútbol femenino participantes en el campeonato nacional 2013 – 2014 y diagnostica las principales fortalezas y dificultades para la planificación del equipo Villa Clara de Fútbol femenino U-15. Se arriba a conclusiones relacionadas con el diagnóstico de la planificación para la preparación de los equipos de Fútbol femenino U-15 participantes en el Campeonato Nacional 2013 – 2014 y en especial del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara, como punto de partida para la elaboración de un Plan anual de enseñanza - entrenamiento que se ajuste a las características del Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.



Abstract.

The title of this present work “Annual Plan of teaching training for the preparation of feminine soccer team U-15 in Villa Clara province”, it fits up to variant 3 for Diplomas’s Work in the Faculty of Physical Culture in Villa Clara. It start with the following question: ¿How to surpass the insufficients technical – tactical that the players of the feminine soccer team of Villa Clara has?. It has the following aim: to design an annual Plan of teaching training for the preparation of feminine soccer team U-15 in Villa Clara province, but for it characterice the present day status of planning for the preparation of feminine soccer team in the national championship 2013 – 2014 and diagnostician the principal fortresses and difficulties of the feminine soccer team U-15 in Villa Clara. The conclusions are related with the diagnosis of planning for the preparation of feminine soccer team U-15 which participate in the National Championship 2013 - 2014 in special for the feminine soccer team of Villa Clara province, like starting point for the elaboration of annual Plan of teaching - training that Villa Clara adjust to the characteristics of feminine soccer of this province.



Índice

I. INTRODUCCIÓN	1
II. DESARROLLO	5
CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
1.1. Orígenes y evolución del Fútbol femenino.....	5
1.2 El Fútbol femenino en Cuba.....	6
1.3.Sobre la planificación del entrenamiento deportivo.	8
1.4.El Entrenamiento Deportivo Personalizado (EDP).	15
1.5. Sobre los Modelos de Enseñanza.	16
1.6. Aspectos para confeccionar un Programa de Enseñanza.....	24
CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN	28
2.1. Población y/o Muestra.	28
2.2 Metodología para la realización de la investigación.	28
2.3 Procesamiento de la información.....	30
2.4 Etapas por la que transita la investigación.....	30
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS	36
3.1 Propuesta de solución del problema.....	36
3.2. Valoración de la propuesta.....	49
III.CONCLUSIONES	51
IV.RECOMENDACIONES	52
V. BIBLIOGRAFÍA	53
VI. ANEXOS	



I. INTRODUCCIÓN.

El Fútbol, como deporte colectivo que es, tiene sus propias exigencias de juego, su práctica viene dada por una estructura que podremos determinarla mediante un análisis como deporte de equipo. De esta forma lo podemos definir como un deporte colectivo que opone dos equipos formados por once jugadores en un espacio claramente definido, en una lucha incesante por la conquista del balón, donde se produce una interacción motriz entre los participantes, como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios, utilizándose un espacio común (estandarizado y sin incertidumbre) y con una participación simultánea mediante una cooperación - oposición. Este deporte es considerado como eminentemente perceptivo, en el desarrollo del juego los jugadores se encuentran mediatizados por los cambios que se producen en el entorno, como los compañeros, los adversarios y el balón. Se requiere de una habilidad abierta y de regulación externa. Para poder desenvolverse, es necesario una adaptación y regulación a factores externos mediante la información periférica o visual e interactuando mediante la cooperación y oposición de manera congruente con las distintas fases del juego (ataque / defensa), de acuerdo a los respectivos objetivos respecto a la posesión o no del balón. La correcta dirección del proceso de enseñanza del Fútbol desde su inicio deberá corresponderse con las características del deporte en cuestión, la preparación técnica, táctica, psicológica, física y teórica deben constituir un sistema único a partir de las potencialidades desarrolladas en cada etapa del proceso.

El Fútbol se ha convertido en un fenómeno social y deportivo de grandes dimensiones en todo el mundo, su práctica se realiza tanto por hombres como por mujeres. En consideración con el Fútbol femenino no constituye una excepción del Fútbol masculino, ambas modalidades tienen los mismos derechos, aunque en este deporte esta situación aún sea una utopía. Existen muchos más puntos similares que diferentes entre hombres y mujeres en el Fútbol, ya que las reglas de juego son exactamente las mismas.



El interés de las mujeres por el Fútbol ha crecido desde la década de 1970. Se juega en muchas escuelas y su organización en los niveles superiores se ha desarrollado sobre las mismas líneas de juego que el de los hombres. Hay muchos equipos profesionales y semiprofesionales en muchos países europeos (Noruega, Suecia, Finlandia, Dinamarca, Holanda, Alemania, Italia y España). En estos países, en ocasiones, asisten a los partidos varios miles de espectadores y el nivel de destreza en el campo puede igualar al que se ve en el juego masculino.

El Fútbol femenino es una modalidad relativamente joven y con limitaciones para trabajar en el eslabón de base, al no existir un programa de preparación que refleje las orientaciones para la enseñanza - entrenamiento del deporte en este orden que compite a nivel nacional desde el año 2002, por lo que es una modalidad relativamente joven y con limitaciones para trabajar en el eslabón de base. (Combinados Deportivos)

En la Escuela Integral de Deporte “Héctor Ruiz Pérez” de la provincia de Villa Clara, existe un grupo de niñas que practican este deporte, pero se desconoce el nivel de preparación técnico-táctico ofensivo que presentan en el juego. El tema ha sido objeto de estudio en investigaciones realizadas, pero las mismas solo abordan la determinación del problema, careciendo así de los elementos necesarios para la solución del mismo.

Por otra parte, en el Programa de Preparación de Deportista de Fútbol, no se reflejan orientaciones para la enseñanza - entrenamiento del Fútbol femenino producto a su reciente incorporación al deporte de alto rendimiento en Cuba.

Esto trae repercusión directa en las jugadoras, las cuales, no tienen una formación futbolística básica que les permita arribar al alto rendimiento con los requerimientos necesarios, entre los que se encuentran los técnico-tácticos.

Según el criterio de los entrenadores la planificación del entrenamiento del equipo de Fútbol, está sustentada sobre bases científico - metodológicas de modelos anteriores que han ido cambiando acorde a las exigencias actuales del sistema competitivo trazado por las Estrategias e Indicaciones



Metodológicas Nacionales del Instituto Nacional de Deporte y Recreación que permitan superar las insuficiencias técnico-tácticas de las jugadoras, en estos momentos, el Fútbol femenino de la categoría U-15 años de la EIDE “Héctor Ruiz Pérez” no presenta un modelo de preparación que se relacione con el sistema competitivo actual. Por tanto, esto trae consigo la necesidad de dedicar mayor tiempo de la preparación anual al trabajo de enseñanza – entrenamiento técnico-táctico de las jugadoras a través de una estructura de entrenamiento que lo garantice de manera lógica y efectiva. Por todo lo anteriormente expuesto y considerando la importancia que posee la enseñanza – entrenamiento en el Fútbol femenino de Villa Clara es que se define la siguiente situación problemática:

Limitaciones en la preparación del equipo de Fútbol femenino U-15 de la provincia Villa Clara.

Como problema científico de la investigación se determina el siguiente:

¿Cómo mejorar la preparación del equipo de Fútbol femenino U-15 de la provincia Villa Clara?

Objeto de estudio.

La planificación del entrenamiento del Fútbol femenino.

Campo de acción.

Plan anual de enseñanza-entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino.

Para solucionar el problema científico se plantea como objetivo general:

Diseñar un Plan anual de enseñanza-entrenamiento para mejorar la planificación de la preparación del equipo de Fútbol femenino U-15 de la provincia Villa Clara.

Como hilo conductor de la investigación se trazaron los siguientes objetivos específicos:

1. Caracterizar el estado actual de la preparación del equipo.



2. Elaborar el Plan anual de enseñanza-entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol.
3. Valorar el Plan anual de enseñanza-entrenamiento para la preparación del equipo, mediante el criterio de especialistas.

Breve reseña de los enfoques metodológicos adoptados.

El trabajo se desarrolla en terreno de Fútbol de la EIDE provincial “Héctor Ruiz Pérez”. La investigación se lleva a cabo con las futbolistas en las edades comprendidas entre 13 y 15 años. Los métodos del nivel Teórico empleados fueron: el Analítico – Sintético, Inductivo – Deductivo, entre los métodos del nivel Empírico se encuentran la Observación Científica, Encuesta, Análisis Documental y la Entrevista. También se emplean Técnicas grupales como el Taller Participativo. Se empleó la distribución empírica de frecuencias, Técnicas Estadísticas: Medidas Descriptivas (Moda) y Tablas de Frecuencia.

Esta investigación pertenece al proyecto: “Perfeccionamiento del proceso de preparación deportiva de las futbolistas escolares”. Línea de investigación donde se inserta el tema: La planificación de la preparación técnico – táctica, psicológica y teórica. En la agrupación de los juegos deportivos, en deporte de Fútbol. Del Centro de Estudio de Juegos Deportivos (CESJUDEP).

Estructura de la tesis.

La tesis se distribuye en: Introducción: Donde se plantea la necesidad, importancia, y pertinencia, del tema de la investigación. Desarrollo: organizado en III Capítulos. En el Capítulo I se abordan los fundamentos teóricos que sustentan la investigación relacionados en diferentes epígrafes. En el Capítulo II se ofrece el proceso de determinación de necesidades educativas, a través de la aplicación de diferentes métodos y técnicas empíricas a la población seleccionada. En el Capítulo III se realiza la propuesta de solución a través de Plan anual de enseñanza-entrenamiento para mejorar la planificación de la preparación del equipo de Fútbol femenino U-15 de la provincia Villa Clara y su valoración, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía, y Anexos.



II. DESARROLLO.

CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

1.1. Orígenes y evolución del Fútbol femenino.

Desde los comienzos de su historia hasta avanzado el siglo XX, el Fútbol era exclusivamente un dominio reservado para los hombres.

La historia del Fútbol femenino mundial, ha pasado por distintas etapas evolutivas. Desde los primeros antecedentes de su verdadero origen en la civilización china, a la participación bárbara de los festivales de la Europa medieval, y la entrada a los internados de mujeres en el siglo XIX, cuando empieza a surgir el Fútbol moderno.

Luego de que con el paso de los años las asociaciones nacionales afines a la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) aceptaran el Fútbol femenino y se cambiaran las mentalidades, surgió nuevamente la lucha por el reconocimiento oficial y la formación de un campeonato mundial que se concretaría en el Congreso de la FIFA en la Ciudad de México, en 1986, en el marco del mundial masculino donde Argentina se subió en lo más alto del podio y se coronó campeón. Finalmente, el ente mundial del Fútbol reconoció el esfuerzo de las mujeres futbolistas e hizo justicia. Primeramente, logró aceptar en su seno a la primera mujer, la germana Hannelore Ratzeburg y se crea la Comisión de Fútbol Femenino con el que se dispuso a trabajar en un torneo internacional de ensayo celebrado en 1988 en la República Popular China, con la asistencia de 12 naciones invitadas y que sería ganada por Noruega, con resultados inimaginables con respecto a la maestría futbolística de las damas. Fue a partir de entonces que se dispuso la conformación de la Copa Mundial de Fútbol Femenino de la FIFA con periodicidad de 4 años impares, un año posterior al Campeonato Mundial de Fútbol masculino, de forma que no coincidieran en el tiempo.

Así, en noviembre de 1991 se realizó la fase final del primer mundial femenino. Esta versión, que llevó la denominación de Copa FIFA, la ganó Estados Unidos, cuyo triunfo fue un incentivo a la promoción del mundial masculino de 1994.



Los goles americanos los marcó la reconocida Michelle Akers-Stahl, como la mayor estrella de Fútbol femenino mundial. Los Campeonatos de Europa femeninos comenzaron en la temporada 1983-1984 y fueron ganados por Suecia. Noruega ganó en 1987 y la República Federal de Alemania en 1989 y 1991.

El otro paso fundamental que terminó de incorporar el Fútbol femenino a la superestructura del deporte universal fue dado en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996. La experiencia fue todo un éxito, ya que las mujeres consiguieron marcar más goles que los hombres, cometieron menos faltas, jugaron un tiempo útil superior y, por si fuera poco, recaudaron más dinero, dado que en Estados Unidos es preferido el "soccer" femenino al masculino.

Además, existen otras competiciones juveniles como la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-20 y la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-17, ambas organizadas por la FIFA.

Ante la creciente popularidad del Fútbol femenino, el COI decidió incluirlo en el programa de los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, torneo que, al igual que en Atenas 2004, ganó Estados Unidos.

1.2 El Fútbol femenino en Cuba.

En las décadas del 30 y del 40 surgen los primeros equipos de Fútbol femeninos en Cuba, motivadas por la llegada de emigrantes españoles (mujeres) como el caso de Ángela Vicente Álvarez Gómez que llegó al puerto de La Habana el 22 de abril de 1911, había nacido el 3 de Julio de 1910 en Vigo Galaxia ella comenzó el Fútbol femenino al principio del año 1930, empezó a practicarlo a los 15 años con su cuñado Pedro Rodeiro después de jugarlo durante varios años se convierte en entrenadora en la casa de beneficencia de La Habana (entrenadora de niños).

El año 1952 significó mucho para el Fútbol femenino cubano cuando por idea de Mario Cuba Valdés (Mallorca) forman los equipos Cuba y Habana integrado por jóvenes en su mayoría de la variada Puentes Grandes en La Habana. El domingo 8 de junio de 1952 a las 3:30 pm en el Estadio de La Tropical, se



celebró el primer tope de preparación entre el deportivo Cuba y el Habana que cerró un empate a dos goles.

Otro hecho significativo de este año resultó la visita de una selección de Costa Rica, con la que se juegan dos partidos ganados por las ticas. En diciembre las cubanitas visitan a Costa Rica donde se celebraron varios partidos bajo la dirección de Mallorca, estos equipos jugaron en varias provincias del interior de Cuba para fomentar esa furia que existía. En esta época, en la antigua provincia de Las Villas jugaron en Caibarién el 14 de octubre.

En el período de principio de los años 60, en Jatibonico donde era delegado de Fútbol el compañero Carlos, se formalizó un equipo femenino y fue el primero que enfrentó en Cuba a la fuerte selección del ODESE de Costa Rica, esta idea fue apoyada por Vicente Santiago (Sant) que fue el padre del Fútbol en Jatibonico.

En el período de 1964 a 1970, en los primeros años de la Escuela Superior de Educación Física “Manuel Fajardo” surgen cuatro equipos representativos de cada año de estudio al estar practicando el Fútbol tanto varones como hembras.

En la década del 1990, en los terrenos de la Ciudad Deportiva, surge el Fútbol femenino bajo la dirección de Marco Gregorio Dalmao (Gollo) acompañado del jugador Mario Cuba Valdés (Mallorca), los equipos son formados con jóvenes que vienen de distintos deportes y se logra aglutinar unas 70 mujeres.

El primer campeonato nacional de Fútbol femenino en Cuba se realizó de manera experimental en Camagüey en el año 2002. Los equipos participaron por invitación y fue a partir de este momento que comienza a tomarse en serio el tema del Fútbol femenino en Cuba. Esto fue un momento importante para comenzar a pensar en la formación de la mujer futbolista y devino la problemática de la planificación del entrenamiento de Fútbol para damas.

El Fútbol femenino se inició en Villa Clara en el curso 2000 – 2001. Los entrenadores de aquel primer equipo fueron el Licenciado. Jorge Maya Rondón,



el Profesor. Jorge Castillo y como entrenador de las porteras, el Licenciado. Alexander Pérez Arteaga.

Las integrantes de aquel equipo que participó en el primer campeonato nacional de Fútbol femenino eran, la gran mayoría, jugadoras de Hockey Sobre Césped.

1.3. Sobre la planificación del entrenamiento deportivo.

La planificación del entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida. (Navarro 2003)

Es la organización de todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista. Es a la vez el sistema que interrelacionan los modos de preparación y competencia. (Forteza 2006)

Es imposible mejorar el rendimiento en cualquier especialidad si se entrena siempre lo mismo durante todo el tiempo. Si así fuera, el organismo se adaptaría al entrenamiento que se estuviera realizando y el rendimiento quedaría estabilizado mientras se mantuviese el mismo régimen de entrenamiento.

Todos estos aspectos y otros que pudiéramos señalar, permiten analizar que las formas tradicionales de planificar el entrenamiento deportivo han perdido de cierta forma su efectividad.

La estructuración del entrenamiento deportivo, es hoy día, una de las principales condiciones para obtener un resultado deportivo en cualquier deporte.

“... una perfecta estructuración del entrenamiento, garantiza no solo la obtención de resultados a nivel mundial, sino además procura asegurar la longevidad deportiva de nuestros atletas...” (Forteza y Ribas, 1988. Berger, Minos, 1990).

Lanza (2004) plantea que en la estructura de entrenamiento deportivo se refleja el orden relativamente estable de la unión de los contenidos de la preparación y



de sus componentes (partes, aspectos, y eslabones), por la sucesión determinada de las distintas labores del proceso de entrenamiento (períodos, etapas, ciclos etc.) y la correlación lógica de los parámetros de la sobrecarga.

Es importante considerar que esta conceptualización tiene su base en la teoría propuesta por el ruso Matveev (1983). El autor considera que la temporada de entrenamiento debe dividirse en diferentes períodos y etapas. Las causas que provocan estos cambios periódicos del proceso de entrenamiento están dadas por las regularidades del desarrollo de la forma deportiva (adquisición, mantenimiento y pérdida temporal. (Lanza 2004)

Atendiendo a las condiciones actuales de la dinámica competitiva internacional del deporte élite, consideramos que la periodización del entrenamiento deportivo del científico ruso L. Matveev, ha pasado a ser la forma efectiva de estructuración del deporte juvenil y de menores donde los objetivos y alto rendimiento tienen un carácter de perspectiva. (Forteza 2006)

Las formas anteriormente expuestas de estructuración del entrenamiento tienen su base en las llamadas estructuras cíclicas del entrenamiento, definidas por el propio Matveev (1983). Esto hace ver que las diferentes estructuras cíclicas constituyen la base de la planificación en nuestros días y en el futuro inmediato.

Así pues, según sea la "forma" en que se aplique la carga de entrenamiento y según se relacionen con los condicionantes de entrenamiento para lograr la mejora del rendimiento deportivo, la planificación del entrenamiento podrá llevarse a cabo mediante diversas opciones o modelos de planificación.

La magnitud de la carga es el aspecto cuantitativo del estímulo utilizado en el entrenamiento y está determinada por la importancia del volumen, intensidad y duración del entrenamiento exigidos a los deportistas (Verjoshansky, 1990).

El Volumen es la medida cuantitativa de las cargas de entrenamiento de diferente orientación funcional que se desarrollan en una unidad o ciclo de entrenamiento. Puede ser global cuando se cuantifica el volumen de todas las cargas de diferente orientación funcional o parcial, si el volumen de la carga se



refiere a un determinado tipo de entrenamiento con una orientación funcional determinada.

La intensidad se entiende como el aspecto cualitativo de la carga ejecutado en un período determinado de tiempo. (Bompa1983) De éste modo, a más trabajo realizado por unidad de tiempo, mayor será la intensidad.

La duración es el período de influencia de un solo estímulo o un período más largo en el que se trabaja con cargas de una misma orientación. Existe evidencia científica de la presencia de un límite a partir del cual la carga no ejerce más una acción de desarrollo y solo significa una pérdida inútil de tiempo y energía" (Verjoshansky, J, 1990).

El volumen de entrenamiento se considera como uno de los componentes más influyentes para el logro de resultados técnicos, tácticos y, especialmente, físicos. La capacidad de rendimiento de un deportista, mejora como resultado del aumento del número de sesiones de entrenamiento y del aumento de la cantidad de trabajo llevada a cabo en cada sesión. El volumen ha aumentado notablemente en el entrenamiento contemporáneo. Sin embargo, un aumento demasiado grande en el volumen de una sesión de entrenamiento puede conducir a la fatiga excesiva, ineficiente trabajo muscular o un mayor peligro de lesiones. Debido a ello, es preferible aumentar el número de sesiones por microciclo cuando se estime suficiente el nivel del volumen por sesión de entrenamiento (Platonov 1988). La dinámica del volumen en las distintas fases de entrenamiento depende de las características del deporte, los objetivos del entrenamiento, las necesidades del deportista y el calendario de competiciones. La intensidad de la carga de entrenamiento es el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o bien la media del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento. La intensidad se regula por la magnitud del potencial de entrenamiento de los medios utilizados, de la frecuencia de su esfuerzo, del intervalo entre las repeticiones del ejercicio o la sesión de entrenamiento con elevado potencial de entrenamiento. Y también se determina, como se ha dicho



anteriormente, por la magnitud del volumen de carga y el tiempo que se tarda en realizarlo. Este último criterio es especialmente importante para la programación del entrenamiento en períodos prolongados, ya que tiene en cuenta el grado de concentración de carga en el tiempo.

El volumen y la intensidad de entrenamiento están estrechamente relacionados. En principio, mientras mayor es la intensidad, menor será el volumen y al contrario. En un deportista joven, el volumen y la intensidad deben ir aumentando gradualmente, primando el volumen sobre la intensidad con el fin de crear una reserva de adaptación duradera. A medida que el deportista alcanza las etapas de máximas posibilidades de rendimiento, se intensifica el entrenamiento.

La dinámica de la variación del volumen y la intensidad también tiene unas connotaciones especiales en función de la mayor o menor experiencia en el entrenamiento del deportista. La magnitud de las ondas de variación en los deportistas con poca experiencia es más amplia y progresiva, mientras que en los deportistas más experimentados son más cortas y próximas al máximo de las posibilidades de asimilación del deportista.

La mayor intensificación del entrenamiento ha sido uno de los aspectos más característicos en el cambio de la periodización clásica a los modelos de planificación actuales. En determinados períodos del ciclo anual se admite una intensificación de la carga de entrenamiento, aunque solo después de una preparación preliminar, basada en una carga de volumen elevado, pero de baja intensidad (Verjoshansky, 1990).

En cualquier caso, esta relación tiene sus peculiaridades especiales según las condiciones de rendimiento de la especialidad deportiva (deportes explosivos y de velocidad = atención preferente a la intensidad frente al volumen; deportes de resistencia = atención preferente al volumen frente a la intensidad)

La periodización por su parte estaba fundamentada en que el atleta tiene que adquirir, mantener y perder temporalmente la forma deportiva, lo que debía coincidir con los períodos del entrenamiento. De aquí se desprenden



los períodos Preparatorio, Competitivo y de Tránsito. El período preparatorio está compuesto por dos etapas, una de Preparación General y otra de Preparación especial.

La preparación general crea bases para la adquisición de la forma deportiva, está caracterizada por un entrenamiento multilateral con un alto volumen y una intensidad disminuida.

La preparación especial crea las condiciones para la adquisición inmediata de la forma deportiva, caracterizada por la utilización de medios de preparación especial con un incremento de la intensidad

Según criterios de Matveev, la intensidad del proceso de entrenamiento se asegura sobre la base de una determinada estructura, la cual está representada por un orden relativamente estable de unión de sus componentes, por la correlación lógica de uno con el otro y la sucesión general. En este caso esta puede verse caracterizada por los aspectos siguientes:

- ✓ El orden de los distintos aspectos del contenido de la preparación (componentes de la preparación).
- ✓ Las correlaciones de los parámetros de la sobrecarga de entrenamiento, (volumen e intensidad) así como también de la sobrecarga de entrenamiento y competición.
- ✓ La sucesión determinada de distintos labores del proceso de entrenamiento (sus partes, etapas, períodos y ciclos) que son fases o etapas del proceso dado y que manifiestan su modificación normal en el tiempo.

Esta estructura puede verse en dos manifestaciones, "estática y dinámica" a ellas se hará referencia a continuación:

La manifestación estática de la estructura de entrenamiento es verla dividida de forma separada en sus períodos, etapas y ciclos. El aspecto dinámico se observa en la verdadera dinámica del proceso de entrenamiento, en la forma en que van modificándose sus contenidos a medida que se va transitando de una fase a otra, en la alternación de fases de trabajo y descanso que



aparecen durante la sucesión de las diferentes etapas del entrenamiento.

En general la estructura del entrenamiento, está condicionada por la correlación de los factores internos y externos del desarrollo del grado de entrenamiento, por sus enlaces e interacciones lógicas.

Actualmente existen diferentes concepciones que definen posiciones sobre la estructura del entrenamiento que ofrece mayor ventaja sobre las demás, es que todas ellas parten de la periodización del entrenamiento deportivo propuesta inicialmente por el ruso L. Matveev, desde los años 60.

Para Forteza (1997) la planificación es la organización de todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista. Es a su vez el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia. En esas breves palabras está implícito el problema actual de la planificación para el rendimiento deportivo.

Se considera que esta realidad constituye un reto para los entrenadores, pues en la actualidad, planificar es sistematizar en un documento de organización los momentos de preparación y competencia de forma tal, que el deportista siempre se encuentre más o menos dispuesto al rendimiento competitivo. Es por eso que la "estructuración" del entrenamiento deportivo, es hoy día, una de las principales condiciones para obtener un resultado deportivo en cualquier deporte.

Según Forteza y Ribas (1988) una perfecta estructuración del entrenamiento, garantiza, no solo la obtención de resultados a nivel mundial, sino además procura asegurar la longevidad deportiva de los atletas.

La forma más comúnmente concentrada de la preparación de los deportistas, es la organización del entrenamiento a través de períodos y etapas. Basado en los ciclos de supercompensación, creados por el austriaco Hans Seyle, Matveev ideó la periodización del entrenamiento, apoyado en evaluaciones estadísticas del comportamiento en atletas de diversas modalidades deportivas de la ex - Unión Soviética, en las décadas de los años 50 y 60.

Esta periodización fundamentaba la premisa de que el atleta tiene que



construir, mantener y después perder relativamente la forma deportiva a lo largo de los grandes ciclos anuales de entrenamiento (Matveev 1983).

De esta forma, la periodización del entrenamiento deportivo puede ser entendida como una división organizada del entrenamiento anual o semestral de los atletas, en la búsqueda de prepararlos para alcanzar ciertos objetivos establecidos previamente para obtener un gran resultado competitivo en determinado punto culminante de la temporada deportiva, o sea, obtener la forma deportiva a través de la dinámica de las cargas de entrenamiento ajustadas a su punto máximo en ese momento.

Estas tres fases, de adquisición, mantenimiento y pérdida temporal de la forma deportiva se transforman en un ámbito más general, en los tres grandes períodos del entrenamiento deportivo. (Ozolin, 1989)

- ✓ El período preparatorio es relativo a la adquisición de la forma deportiva.
- ✓ El período competitivo es relativo al mantenimiento de la forma deportiva.
- ✓ El período de tránsito es responsable por la pérdida temporal de la forma deportiva.

Al referirse al término planificación del entrenamiento se debe tener en cuenta criterios que señalan que la planificación sistemática previa siempre debe constituir la base del diseño del entrenamiento y debe estar ligada directamente con los respectivos objetivos del entrenamiento y contener una concepción metódica.

Por otra parte, el Gran Diccionario Enciclopédico (1981) define la planificación como el establecimiento del orden de ejecución de un programa de actividades, diferenciándola del término programación, definido como establecimiento de un plan de ejecución de actividades.

Por tanto, podemos concluir que la realización práctica del entrenamiento no es producto de la espontaneidad ni resultado del azar, sino que es el proceso reflexivo previo de lo que se va a trabajar.



1.4. El Entrenamiento Deportivo Personalizado (EDP).

Hoy día la planificación del entrenamiento deportivo se ha convertido en un proceso imprescindible para el logro de altos resultados. Sin una buena planificación puede decirse que es prácticamente imposible formar y preparar al deportista con vista al cumplimiento de los objetivos que se propongan.

El desarrollo cada vez más elevado de los records, la concurrencia de deportistas competentes, el avance vertiginoso de la ciencia para bien del deporte, entre otros factores, exige de la planificación una constante actualización. Los entrenadores, especialistas, técnicos, e incluso, atletas se han dado cuenta de esta demanda. Muchos han sido los caminos para su satisfacción, pero uno de los que más inquietan y preocupa es el Entrenamiento Deportivo Personalizado, conocido también con el término de Planificación Individual.

Por tal motivo, se considera que el entrenamiento deportivo personalizado, ha dejado de ser un mito para convertirse en una realidad, en una necesidad y en un camino hacia la victoria.

Cuando se realiza un análisis acerca de los principios del entrenamiento deportivo se aprecia que las principales investigaciones han tratado de profundizar en la manera de ofrecer soluciones más racionales al cumplimiento de estos principios. Pero no cabe dudas que de todos los principios el menos atendido con profundidad haya sido el de la individualización. Todos reconocen la importancia de su cumplimiento, pero en la actualidad no se aprecia una solución concreta y compatible con la realidad y la necesidad del contexto deportivo contemporáneo.

También es cierto que cuando se habla de Entrenamiento Deportivo Personalizado surgen interrogantes que para aquellos que jamás han empleado esta forma de dirección de la preparación deportiva son difíciles de responder, más aún cuando sobre el tema se ha escrito muy poco y la gran parte de lo que existe no permite en gran medida evacuar las dudas.



Según Morales, A (2000), en la actualidad se aprecia que las soluciones que se han ofrecido al problema de la individualización adolecen de las limitaciones siguientes:

1. Elitista: solo se concibe para los buenos atletas, es decir, para los de mayores perspectivas.
2. Transgrede la individualidad: la individualidad es aplastada por la generalidad, el rendimiento debe imponerse a partir de concepciones generales y no particulares.
3. Es reduccionista y clínico: el trabajo se proyecta sólo a la atención de las debilidades.
4. Es perfeccionista: trata de erradicar todas las debilidades y no de aprovechar las fortalezas y disminuir el efecto negativo de las debilidades. (Existen defectos y lunares, como virtudes y bellezas).
5. Aislado e independiente: no constituye parte orgánica del macrociclo anual.
6. Es eterno: se estructura para toda la temporada.

1.5. Sobre los Modelos de Enseñanza.

Modelos contemporáneos de entrenamiento deportivo se le llama a aquellos que tienen su aparición luego del 1970. A partir de esta fecha han aparecido nuevas tendencias en contradicción con las teorías propuesta inicialmente por Matveev, 1983; Weinek, 1989; Forteza y Ranzola, 1988; Verjoshansky, 1990). Estas contradicciones están apoyadas en los siguientes criterios.

- ✓ Se considera que los principios planteados son aplicables en atletas principiantes y no en los atletas de alto nivel contemporáneos.
- ✓ Se critica el excesivo tiempo dedicado a la realización de esfuerzos de carácter general.
- ✓ Se señala que no existe transferencia alguna entre las cargas de preparación general a preparación especial en los atletas de alto rendimiento.
- ✓ Se señala como negativo el trabajo simultaneo de diferentes capacidades.



- ✓ Se plantea que este modelo es óptimo para resultados deportivos medios y no para los altos rendimientos del deporte actual.
- ✓ Se considera que se le da poca importancia al trabajo de la preparación especial.

No obstante haber ocurrido variaciones en la etapa contemporánea sobre la forma de estructurar el entrenamiento deportivo, tanto en la concepción estática como la dinámica, si se atiende a las condiciones actuales de la dinámica competitiva, se puede considerar en coincidencia con varios autores que la periodización del entrenamiento deportivo del científico ruso L. Matveev(1955), es la forma efectiva de estructuración del deporte juvenil y de menores donde los objetivos de alto rendimiento tienen un carácter de perspectiva.

Una problemática vigente en Cuba es la actualización de los métodos de enseñanza, especialmente en los juegos deportivos. Esto ocurre producto de la transferencia que se ha producido del modelo clásico dirigido fundamentalmente a la enseñanza de la ejecución técnica y utilizado inicialmente en los deportes psicomotrices o individuales y aplicado posteriormente en los deportes de cooperación - oposición.

Partiendo de la clasificación de Parlebas (1988), los autores Blázquez y Hernández Moreno (1994) incorporaron dos elementos nuevos para desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado. De esta manera, trataron de dar respuesta a ciertas lagunas presentadas por las anteriores clasificaciones del deporte que, basadas en el número de participantes, definen tres categorías: deportes individuales, deportes de combate y deportes de equipo. Hernández propone en su obra la siguiente taxonomía:

- ✓ Deportes psicomotrices o individuales,
- ✓ Deportes de oposición.
- ✓ Deportes de cooperación.
- ✓ Deportes de cooperación - oposición.

El modelo tradicional o clásico se fundamenta en el aprendizaje de las



técnicas con balón, (golpear, cabecear, etc.), y producto de las repeticiones dirigidas solo al ámbito motriz de la ejecución, deja a un lado el desarrollo de un pensamiento táctico productivo y creador. Esta forma de enseñanza está compuesta por lo general de dos etapas, según Arpad Csanadi (1968) podemos verla en la siguiente forma:

A-) Fase de enseñanza individual:

1. Enseñanza del elemento técnico con balón aislado del contexto de juego
2. Ejercicios técnicos compuestos combinando varios elementos.
3. Enseñanza de la táctica de los elementos. (Táctica de la conducción, etc.)

B-) Fase de enseñanza colectiva:

1. Realización de acciones tácticas en ataque.
2. Realización de acciones tácticas en defensa.
3. Juego total.

En este modelo de enseñanza se considera que el dominio de la ejecución de los elementos técnicos permitirá ya su aplicación en las acciones de ataque y defensa. Y que esto es posible sin haber pasado por un aprendizaje en situaciones reales o semejantes al juego y sin la oposición de adversarios.

Es importante además señalar que este aprendizaje de las acciones tácticas de ataque y defensa en la 2da fase, se realiza en muchas ocasiones mediante la ejecución de situaciones tácticas construidas y creadas por el profesor de acuerdo con sus experiencias prácticas que son repetidas por los jugadores.

La enseñanza de la técnica mediante la instrucción directa se apoya en la enseñanza centrada en el profesor, masiva y analítica. Consiste en proporcionar la información directamente al alumnado, ya sea por medio de la palabra, por una demostración, o mediante algún soporte visual.

Esta corriente se concreta en la repetición de ejercicios aislados que



progresan en dificultad y complejidad, con objeto de que el alumno consiga una correcta ejecución técnica; posteriormente una vez dominados los fundamentos técnicos de dicho deporte se desarrollan los aspectos tácticos tanto individuales como colectivos.

Los detractores de esta corriente argumentan que el entrenador elimina la posibilidad de una toma de conciencia por parte del alumno del momento, lugar y razones de la utilidad de los gestos técnicos en juego. La tachan de ser excesivamente mecanicista y de proporcionar un aprendizaje carente de significado y ausente de individualización.

En esta dirección, al analizar las consideraciones realizadas por Hernández Moreno (1994) acerca del análisis de la estructura que configura los deportes, determinando su lógica interna y el desarrollo de las acciones de juego.

Es obvio que solo se tiene en cuenta en el aprendizaje clásico el indicador referente a la técnica de ejecución. Se caracteriza esta estructura funcional en los deportes de cooperación – oposición, entre otras cosas, por su incertidumbre, la variabilidad de las situaciones y muy especialmente por la constante toma de decisión, elementos que tampoco aparecen en el citado modelo de enseñanza.

Otro aspecto a destacar es la ausencia del aprendizaje del juego sin balón, es necesario señalar en este sentido que en los jugadores de Fútbol de máximo nivel el tiempo de posesión del balón no supera los 4 minutos, por lo que en más de 85 minutos las tomas de decisión estarán dirigidas a la realización de acciones y desplazamientos sin balón, las que pueden verse en apoyos ofensivos, coberturas defensivas, ocupación racional de los espacios, etc.; habilidades que tampoco se desarrollan en la enseñanza clásica, provocando que posteriormente en la realización de los juegos el profesor o entrenador tenga que orientar constantemente desde las líneas de banda los desplazamientos para lograr la correcta ubicación en el espacio de juego.

En este sentido el modelo tradicional está lejos de promover el pensamiento táctico, creatividad, la toma de decisión y la adaptabilidad a las



situaciones cambiantes, propias de un deporte como el Fútbol. En esta línea de argumentación cabe citar a Wein (1995) cuando dice: "Haber dado prioridad a la técnica ha impedido a muchos jóvenes entender el juego en sus aspectos más básicos, demostrando en el juego una evidente imposibilidad de aplicar lo aprendido anteriormente, por haberlo hecho en situaciones aisladas".

En dirección opuesta al modelo anterior aparecen los modelos alternativos o centrados en la táctica, estos se caracterizan por la utilización de un aprendizaje relacionado desde el inicio con el contexto real del juego garantizando que el alumno participe activamente en la adquisición de las habilidades. En este caso el proceso es inverso al anterior, ya que va desde la táctica a la técnica, apoyándose en situaciones reales del juego mediante un proceso de búsqueda.

Los modelos alternativos buscan superar las desventajas de la concepción tecnicista, poniendo el énfasis en el componente táctico, de modo que, recomiendan los juegos, formas jugadas, juegos simplificados y modificados o situaciones de entrenamiento que representen pequeñas escenas de juego; así se le brinda un lugar en el entrenamiento a los procesos cognitivos implicados en la acción (pensamiento, percepción, análisis y solución mental) y el jugador aprende por la confrontación activa y exploratoria con el entorno real de juego.

El aprendizaje de la técnica mediante los métodos de búsqueda o indagación surge como tendencia más globalizadora y activa, en la que prevalece la atención al proceso aprendizaje mediante ensayo - error. Los autores que propugnan esta técnica argumentan que esta aplicación incide especialmente en el aspecto cognitivo. El proceso es inverso al anterior, que va de la táctica a la técnica, aprovechando el contexto real de juego. El educador propone juegos simplificados para la comprensión de las estructuras comunes a los deportes de equipo tras analizar el juego y los posibles errores técnico-tácticos del alumno, incluye otros juegos para su corrección. Se suele criticar que los aspectos técnicos pasan a un segundo plano, lo que provocaría niveles técnicos más bajos y retrasos en los aprendizajes.

Algunos autores consideran dirigir la enseñanza desde el inicio hacia los



principios comunes, la toma de decisión y los aspectos reglamentarios, para otros esto es demasiado exigente desde un inicio y plantean como imprescindible el desarrollo de un nivel determinado de habilidad motriz antes de incluir las tácticas y estrategias de enseñanza.

Este modelo pone gran atención al componente táctico, apoyándose en ocasiones en juegos que se modifican para lograr la aparición marcada de determinado principio o fundamento táctico, de manera que se logre la aplicación de la técnica con variabilidad y en función de la interpretación de la situación estratégica existente.

Morcillo (2000) al analizar los fundamentos teórico - prácticos para la creación de situaciones de enseñanza - entrenamiento en Fútbol considera que la comprensión del juego se basa en los pequeños juegos de equipo que representan de forma más o menos reconocible pequeñas escenas de juego y que en la didáctica de estas situaciones adquiere sentido la aplicación de reglas con el objetivo de reforzar un aprendizaje.

Méndez Jiménez (1999) refiriéndose a la enseñanza alternativa o centrada en la táctica, hace referencia a que se deben plantear en los juegos reducidos problemas que el alumno debe tratar de resolver para perfeccionar sus ejecuciones y que mediante esta enseñanza de búsqueda y el planteamiento de problemas se va centrando la atención del alumno en la naturaleza problemática que deseamos abordar.

En este contexto debe considerarse el esquema de trabajo que propone Domingo Blázquez. (1999) quien propone la utilización de juegos y formas jugadas y una vez realizada la acción durante el juego, se pasa a reflexionar sobre el resultado, para comprender los principios tácticos comunes a los deportes de equipo. Trata de ayudar a los alumnos a reconocer problemas, a identificar y generar sus propias soluciones y a elegir la mejor entre ellas, estas consideraciones concuerdan con la secuencia que propone:

1ra. Fase: Juego global, dar algunas reglas y jugar inmediatamente.

2da. Fase: Parar después de unos minutos de juego, reunión y discusión entre



los jugadores.

3ra. Fase: Volver a la práctica del juego, aplicación de las decisiones del equipo.

4ta. Fase: Parar, explicación de las decisiones, los logros y los defectos.

5ta. Fase: El profesor propone juegos o modificaciones.

6ta. Fase: Juego durante 15 o 20 minutos más. (Blázquez. 1986)

Desde la perspectiva de esta investigación de enseñanza centrada en la táctica, se ha excluido de la propuesta las formas jugadas que, si bien podrían mejorar los requerimientos técnicos, son demasiado analíticos, o se desarrollan en ausencia del contexto de juego inherente a todos los deportes de cooperación – oposición. Por tanto, se hace énfasis en los juegos en que la oposición directa es una constante, pues sin duda, es una considerable fuente de motivación a cualquier edad.

Para autores como Grehaigne y Godbout (1995) la esencia de los deportes de equipo consiste en una relación de oposición, es decir, cada uno de los dos equipos debe coordinar sus acciones para recuperar, conservar y mover el balón hasta llegar al área de marcaje y conseguir un tanto.

Como se ha comentado, no se ignora la técnica, sino que se da prioridad a los fundamentos tácticos. Una vez que el alumno llega a apreciar la necesidad de una técnica determinada dentro del contexto de juego, se explicará y entrenará para su dominio.

Luego de este análisis se puede concluir que los métodos de enseñanza del juego de Fútbol deben estar dirigidos a:

1. No limitarse a la utilización de una enseñanza analítica separada del contexto real de juego.
2. Buscar situaciones de enseñanza en las que se vean contenidos acciones o fragmentos juego en las que exista toma de decisión en situaciones de cooperación - oposición.

Para finalizar se señalan algunas de las conclusiones del curso FIFA para



instructores de Fútbol base impartido en Colombia por el Instructor FIFA Gabriel Calderón en el año 2002, las que se considera, coinciden plenamente con la concepción teórica en la cual se desenvuelve la presente tesis: (Calderón 2002)

- ✓ Hay que meter el Fútbol de la calle en el entrenamiento.
- ✓ No se puede jugar Fútbol sin enseñarles a los niños a pensar. Por tal motivo a los niños no se les debe decir siempre como deben resolver los problemas que se le presentan.
- ✓ Los entrenamientos deben ser integrales, se debe entrenar las diferentes técnicas orientadas hacia el juego en sin una sesión de entrenamiento específica ya que en una sesión normal puede haber, dominio, conducción, regate, pase, cabeceo, tiro a puerta.
- ✓ Hay que hacer un entrenamiento lo más simple posible, solo piense en jugar (Ya en el juego tiene que estar preocupado por los adversarios para colocarles ejercicios complicados en el entrenamiento que no tienen relación con el Fútbol)
- ✓ Los niños en estas edades se deben entrenar con ejercicios y juegos que tengan el mayor número de contactos. Y si empiezan en edades tempranas van a tener una ventaja sobre los que comienzan tarde.
- ✓ Debemos tener claro las progresiones, la planificación, organización, y progresión del entrenamiento del Fútbol base.
- ✓ En el Fútbol base debemos formar para progresar.
- ✓ En el Fútbol base el entrenamiento y el Fútbol deben ser en condiciones reales.

Independientemente a todas estas ideas el autor de esta investigación considera que no existe un método tradicional de enseñanza del Fútbol tan deficiente ni un método alternativo tan perfecto por lo que es recomendable la combinación de ambos durante el entrenamiento en la formación de la jugadora de Fútbol.



1.6. Aspectos para confeccionar un Programa de Enseñanza.

Los programas de enseñanza han sido concebidos con menor rigor que los planes de entrenamiento, pero confiriéndoles idéntica importancia, toda vez que dichos programas son representativos de deportistas principiantes donde existe una marcada inclinación de las capacidades y habilidades de carácter general y la formación de hábitos motores identificado con la técnica básica de los diferentes deportes.

Los programas de enseñanzas tienen diferencias esenciales con los planes de entrenamiento ya que los mismos no se rigen por los períodos y ciclos de entrenamiento, sino que solo existen etapas que están normadas por el Ministerio Nacional de Educación y los profesores deberán realizar test al finalizar cada una de las etapas para comprobar el logro de los objetivos propuestos en cada etapa y hacer llegar a las escuelas las evaluaciones con las calificaciones de cada período en la asignatura de la Educación Física.

Es necesario para el desarrollo y comprensión de esta actividad tener en cuenta las orientaciones metodológicas que norman la organización y estructura de los programas de enseñanza en nuestro país (INDER1988).

Análisis del plan de enseñanza anterior:

Para analizar el plan de enseñanza del año anterior es necesario conocer:

- ✓ Las caracterizaciones individuales y colectivas de los estudiantes.
- ✓ Su situación social de desarrollo.
- ✓ Si son continuantes o nuevo ingreso en la especialidad deportiva.
- ✓ Su desarrollo físico, técnico y competitivo.

Objetivos Generales:

Deben formularse en función de las necesidades y aspiraciones del proceso docente, en cuanto a los distintos componentes de la preparación de los niños, además de la dirección políticos e ideológicos.



Tareas Generales: Elementos que se ordenan para el cumplimiento del objetivo general y su dirección puede homologarse con los objetivos específicos.

Objetivos específicos o por etapas:

Deben derivarse de los objetivos generales, buscando analítica y metodológicamente las partes de la preparación que nos permita como una ley dialéctica ir de lo simple a lo complejo en el proceso de enseñanza de los niños cumpliendo con los principios del entrenamiento deportivo.

Tareas específicas o por etapas: Elementos ó pasos que se ordenan para el cumplimiento del objetivo específico.

Orientación metodológica número 26: La representación gráfica de los programas debe contener:

- a. Fecha de inicio y terminación del programa.
- b. Meses.
- c. Semanas (Orden consecutivo).
- d. Actividades fundamentales.

Orientación metodológica número 27: La representación de los meses no se realiza como objetivo de planificación sino como vía cronológica que nos permita identificar las fechas para el desarrollo del programa.

Orientación metodológica número 28: Para señalar en la representación gráfica la tarea fundamental por semanas, se orientan las siguientes terminologías:

- ✓ Competencia fundamenta-----CF
- ✓ Competencia preparatoria-----CP
- ✓ Test pedagógicos-----TP
- ✓ Pruebas psicológicas-----PP
- ✓ Pruebas médicas-----PM



Orientación metodológica número 29: La representación gráfica de los programas de enseñanza se realizará en un modelo que recoja todo el contenido planteado.

Orientación metodológica número 30:

- ✓ El contenido de programa escrito es el siguiente:
- ✓ Objetivos y tarea general del programa.
- ✓ Análisis individual y colectivo del nivel de aprendizaje.
- ✓ Objetivos, fechas, lugares y oponentes para diferentes competencias.
- ✓ Fechas de aplicación y tipo de test pedagógicos y otros tipos de pruebas.
- ✓ Definición de los métodos fundamentales a utilizar.
- ✓ Tareas educativas.
- ✓ Requerimientos mínimos para alcanzar los objetivos propuestos.
- ✓ Otro aspecto de carácter particular.

En nuestra provincia se han realizado investigaciones dirigidas en este sentido, entre las que podemos citar, por un parte, la tesis del Dr.C Rafael Navelo (2001) encaminada a la enseñanza de los elementos técnico-tácticos en el Voleibol, y por otra, la propuesta metodológica del MS .c. Díaz Bello para la selección de los medios técnico-tácticos en el baloncesto (2004). Sin embargo aunque en diferentes publicaciones se trata este tema, en el Fútbol solo aparecen recomendaciones para el diseño de situaciones de enseñanza y en este sentido Lanza (2004) llega a proponer una alternativa de en un plan anual de enseñanza - entrenamiento para el Fútbol de la categoría 13–14 años de la EIDE Provincial de Villa Clara donde propone la combinación de un programa de enseñanza con una periodización, pero este trabajo está dirigido al Fútbol escolar masculino, ofrece orientaciones generales pero no aparece el desglose del volumen por contenido del entrenamiento y no se refleja el entrenamiento deportivo personalizado.



Tratamiento de la nueva planificación que responde a las exigencias de los retos actuales del Fútbol moderno en Villa Clara.

En los momentos actuales, los entrenadores de diversos países del mundo están abogando por cambios, hacia nuevos modelos de planificación del entrenamiento deportivo en la esfera de la alta competición, otros se inclinan hacia la Periodización Múltiple, nos referimos hacia la doble y triple periodización del proceso de preparación, sobre todo en las disciplinas deportivas que agrupan los deportes de Fuerza Rápida, Deportes de Combate y Deportes con Pelotas.

Cuando esto ocurre el año de preparación se divide en 2 ó 3 macrociclos, cada uno de ellos con un período preparatorio, y un período competitivo y se eliminan períodos transitorios intermedios, pero se incluyen en sustitución microciclos de alivio y solo un período transitorio al final del macrociclo.

La doble o triple periodización del entrenamiento nos permitirá realizar un análisis profundo sobre los resultados alcanzados, su relación con los métodos y medios aplicados durante el proceso de preparación y hacer las correcciones pertinentes y también le permitirá una adaptación al deportista a las características del sistema de competición.



CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Resulta importante señalar que el proceder metodológico de la investigación tiene sus bases en el método dialéctico materialista del Marxismo-Leninismo, como metodología general para el análisis e interpretación de los problemas sociales y como guía para la transformación.

- 2.1. Población y/o Muestra.
- 2.2. Metodología para la realización de la investigación.
- 2.3. Procesamiento de la información.
- 2.4. Etapas por las que transita la investigación.
- 2.5. Análisis de resultados.

En esta investigación se realiza un estudio descriptivo a través de la caracterización del estado actual de la planificación del entrenamiento deportivo de los equipos de Fútbol femenino participantes en el Campeonato Nacional 2013 – 2014. Posteriormente se realiza un diagnóstico de las principales fortalezas y dificultades para la planificación del equipo Villa Clara de Fútbol femenino. Una vez con estos resultados, entonces se procedió a la propuesta de solución a través de la elaboración de un plan anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo U-15 de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.

2.1. Población y/o Muestra.

- ✓ Para el desarrollo de esta investigación se toman los 8 entrenadores de Fútbol de la EIDE Provincial de Villa Clara.
- ✓ 5 Especialistas.
- ✓ Haber dirigido equipos a nivel nacional o internacional por más de 7 años.
- ✓ Poseer conocimientos en la planificación del Entrenamiento Deportivo.

2.2 Metodología para la realización de la investigación.



Métodos del nivel teórico:

Análisis histórico: Estableciendo los antecedentes sobre el origen y evolución del Fútbol femenino en el mundo, Cuba, la provincia Villa Clara y la planificación del entrenamiento deportivo.

Inductivo Deductivo: Mediante el análisis de lo particular a lo general del objeto de estudio estableciéndose posteriores generalizaciones.

Análisis y Síntesis: Con el objetivo de descomponer todo el proceso en sus principales elementos e integrarlos para determinar sus características generales.

Métodos del nivel empírico:

Análisis de documentos: Se emplea durante la etapa de diagnóstico. (Documentos oficiales: Programa de Preparación del Deportista) (Documentos personales: Planes de entrenamiento y anotaciones personales de los entrenadores).

Entrevista: Se aplica a los entrenadores durante la fase de diagnóstico para la caracterización y el diagnóstico.

2 Entrevista: Se aplica a los entrenadores después de diseñada la estructura propuesta para conocer sobre la calidad, la utilidad, sugerencias, críticas y ventajas de la misma.

Técnicas participativas:

Taller: Se utiliza durante la fase de elaboración en la confección de la estructura de enseñanza - entrenamiento.

Tormenta de ideas: Para adquirir elementos durante la fase de diseño.

Métodos matemáticos estadísticos.

Este permitirá el procesamiento de la información obtenida por otros métodos y técnicas. La distribución empírica de frecuencia y sus correspondientes distribuciones porcentuales para el procesamiento de los datos registrados en la encuesta y la entrevista., realizando una valoración cuantitativa de los criterios



expresados por los técnicos participantes en la misma.

2.3 Procesamiento de la información.

Los resultados de la aplicación de los diferentes métodos y/o técnicas de investigación empleados se procesaron tras la combinación de procedimientos cuantitativos y cualitativos, teniendo en cuenta los que son de índole textual y cuántica. En dependencia de estas características se elaboraron categorías de análisis de contenido y se emplearon las distribuciones empíricas de frecuencia.

2.4 Etapas por la que transita la investigación.

I Etapa: Diagnóstico.

En la primera fase, que se extendió en el período comprendido entre los meses de septiembre – diciembre 2013

Revisión de:

- ✓ Bibliografía sobre la planificación del entrenamiento.
- ✓ Programa de Preparación del Deportista en busca de orientaciones para la elaboración de los planes de entrenamiento del Fútbol femenino en Cuba.
- ✓ Documentos de planificación de entrenadores de Fútbol femenino.
- ✓ Entrevista a los entrenadores de los equipos participantes en el Campeonato Nacional de Fútbol Femenino 2013 – 2014 para indagar sobre la planificación del entrenamiento de sus equipos. **(ANEXO # 2)**
- ✓ Entrevista a los entrenadores del equipo Villa Clara para diagnosticar las principales fortalezas y dificultades en la planificación. **(ANEXO # 3)**

II Etapa: Elaboración (enero - abril 2014).

Esta etapa se desarrolló en 3 sesiones de trabajo con el objetivo de elaborar la estructura de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara. (Taller con los entrenadores) **(ANEXO # 4)**

- ✓ 1ra sesión: Trabajo Preparatorio.



- ✓ 2da sesión: Trabajo de diseño 1ra etapa de la estructura de enseñanza - entrenamiento. (Programa de enseñanza)
- ✓ 3ra sesión: Trabajo de diseño 2da etapa de la estructura de enseñanza - entrenamiento. (Periodización)

Los criterios de los entrenadores en todas las sesiones fueron de vital importancia. Se utilizó la técnica grupal tormenta de ideas de la cual resultaron las ideas fundamentales para la determinación de los objetivos y la distribución del contenido de la estructura de enseñanza - entrenamiento.

Una vez concluido el diseño de la estructura de enseñanza – entrenamiento, fue aplicada la entrevista a los entrenadores para obtener los criterios valorativos, críticas y sugerencias sobre la propuesta de la estructura de enseñanza – entrenamiento diseñada así como ventajas de este tipo de planificación.

2.5. Análisis de resultados.

Diagnóstico del problema.

Caracterización del estado actual de la planificación del entrenamiento deportivo de los equipos de Fútbol femenino U-15 de la provincia Villa Clara participantes en el Campeonato Nacional 2013 – 14.

Después de realizar la revisión de documentos se detectó la problemática siguiente:

1. En el Programa de Preparación del Deportista de Fútbol, no se aprecian orientaciones para la elaboración de los planes de entrenamiento del Fútbol femenino en Cuba ya que solo se refiere a las niñas en el objetivo del trabajo en la base pero no orienta como proceder. Lo que limita la actividad de los entrenadores para el trabajo en este sentido.
2. Ciudad de la Habana presenta un plan de entrenamiento basado en la periodización pero carece de efectividad según criterios de los entrenadores ya que se destina un tiempo excesivamente extenso a la preparación física general cuando las dificultades más puntuales están en el aspecto técnico-táctico.



3. El resto de los equipos carecen de un plan de entrenamiento. (Preparación generalmente empírica)

Resultados de la aplicación de las entrevistas a los entrenadores.

En la interrogante #1 el 100% de los entrenadores plantea que no tienen una planificación eficiente, independientemente de la planificación realizada por los entrenadores de Ciudad de la Habana. Esto está dado, según sus criterios, por las dificultades organizativas del Fútbol femenino que limita la sistematicidad del entrenamiento en sus provincias que les causa grandes afectaciones en el plan de entrenamiento donde se establece una diferencia marcada entre lo planificado y el real de entrenamiento.

En la interrogante # 2, el 100% de los entrenadores coincide en las limitaciones técnico – tácticas de sus jugadoras durante la realización de los partidos. Resultó interesante en esta pregunta que los entrenadores de los equipos medallistas (Ciudad de la Habana, Villa Clara y Camaguey) asumieron con responsabilidad el criterio al igual los entrenadores del resto de los equipos donde los problemas están centrados en las limitaciones técnicas que inciden de manera directa en la calidad de las ejecuciones tácticas presentadas de manera general por sus equipos. También plantean que las jugadoras arriban a sus equipos desde diferentes precedencias con carencia de formación básica inicial.

En la interrogante # 3, el 100 % de los entrenadores coincide en la necesidad de establecer una estrategia de planificación que facilite la adquisición y desarrollo de las habilidades técnico – tácticas de las jugadoras ya que existen 2 competencias de alcance nacional al año y estas se desarrollan, una en marzo (Copa 8 de marzo) y la otra, el Campeonato Nacional que se celebra en el mes de mayo.

Como se pudo apreciar, entre los entrenadores existe el criterio que si se entrena desde el mes de septiembre y no se tiene competencias hasta el mes de marzo, entonces es necesario analizar una nueva estrategia de planificación



que aproveche esta la cobertura, permita una mejor distribución del tiempo de entrenamiento y refuerce fundamentalmente el aspecto técnico – táctico.

En la interrogante # 4, el 100 % de los entrenadores coincide en que una de las causas por lo que plantean que existe una alta incidencia del empirismo en la preparación de sus equipos está en que mayormente se improvisan sesiones de entrenamiento y estas se realizan sobre la base sus experiencias personales y no por una orientación emitida por organismo alguno que les permitan y exijan organizar el trabajo por una línea metodológica para la provincia.

Resultados del diagnóstico de las principales fortalezas y dificultades para la planificación del entrenamiento del equipo de Fútbol femenino U-15 de la provincia de Villa Clara.

Una vez analizados los resultados de las entrevistas a los entrenadores se realizó especial énfasis en el diagnóstico con los entrenadores de Villa Clara donde se determinaron fortalezas y dificultades para la planificación del entrenamiento. Para ello se consideraron aspectos organizativos de la actividad, de infraestructura, y del rendimiento del equipo en la competencia.

Fortalezas:

- ✓ El completamiento del colectivo técnico del equipo ya que para este año se incorporaron 2 entrenadores y un activista con experiencia en el entrenamiento de Fútbol femenino alto rendimiento y desarrolla el trabajo con las jugadoras porteras.
- ✓ Existen mejoras en la cantidad de balones para el entrenamiento ya que de 6 que se contaban en el año anterior, en la actualidad se poseen 14 balones, independientemente que se utilizan las del equipo Villa Clara de mayores masculino.
- ✓ Se logró ampliar la preselección de jugadoras en la provincia con aportes principalmente de Santa Clara y Manicaragua y gracias a ello se cuenta con 20 jugadoras preseleccionadas.



- ✓ Después de concluida la competencia nacional fueron convocadas a la preselección nacional un total de 8 jugadoras. Esto indiscutiblemente constituye un paso importante para el equipo.
- ✓ Según criterios de los entrenadores, el equipo Villa Clara presentó un buen rendimiento físico de todas las jugadoras durante la competencia. Lo que demuestra que, en este sentido, la preparación fue bastante aceptable independientemente de todas las limitaciones presentadas para el entrenamiento, las cuales ya se han abordado con anterioridad.
- ✓ El equipo Villa Clara de Fútbol femenino ha garantizado una aceptable concepción de los sistemas de juego lo que se ha traducido en un aceptable funcionamiento de equipo.

Dificultades:

- ✓ Diferencias marcadas en cuanto al nivel de preparación técnico – táctico de las jugadoras ya que la experiencia como jugadoras de Fútbol de las integrantes del equipo tiene una marcada diferencia en cuanto a años de permanencia en el alto rendimiento. (Véase población)
- ✓ Limitaciones en la puesta en práctica de los principios ofensivos y defensivos de juego. Esto se manifiesta fundamentalmente en limitaciones en la combinación del juego de amplitud, el juego vertical y el juego diagonal durante la penetración, la movilidad de las jugadoras así como la improvisación; y por otra parte la combinación defensiva de la retardación de la ofensiva contraria, el equilibrio en cuanto a jugadoras defensivas con respecto a las jugadoras ofensivas contrarias, la concentración del equipo una vez que el equipo contrario sobrepasa la mitad del campo y el control durante el equilibrio de la marcación.
- ✓ Insuficiencias en la solución eficaz de una situación de juego a partir del accionar técnico – táctico individual de las jugadoras ya que en ocasiones las soluciones ofrecidas a las situaciones de juego no son las más adecuadas para cada momento. Esto se palpó mayormente durante el ataque desde la zona de construcción en adelante.



- ✓ Al representar inestabilidad e irregularidades en la planificación, se realizó el entrenamiento dirigido al aspecto técnico – táctico según la experiencia de los entrenadores (empírica) y por ende no se tiene un control exacto en este aspecto lo que trae consigo dificultades en la distribución del volumen.
- ✓ La carencia de normativas para la evaluación de las jugadoras en los diferentes aspectos de la preparación es un elemento chocante durante la preparación del equipo ya que se evalúan los resultados desde diferentes criterios.



CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

3.1. Propuesta de solución.

3.2. Valoración de la propuesta.

3.1 Propuesta de solución del problema.

Justificación del plan anual de enseñanza – entrenamiento para la reparación del equipo U-15 de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.

Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el deportista empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

En este sentido Hernández Moreno (1986) plantea que la iniciación deportiva es un proceso cronológico en el transcurso del cual, un sujeto toma contacto con nuevas experiencias sobre una actividad físico - deportiva.

Los autores Morcillo y Moreno (2000) llegan a la conclusión de que el comportamiento de juego del futbolista solo se puede entender de forma global, que depende de la situación en el cual los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre juntos y que por lo tanto también se ha de enseñar en sus manifestaciones globales.

Briiggeman Y Albrecht (1995) consideran que la nueva didáctica del juego se base en las situaciones de enseñanza - entrenamiento, a través de pequeños juegos reglamentados y sitúan como ventajas:

- ✓ Situación compleja de aprendizaje similar a la competición.
- ✓ Se pueden enseñar y entrenar de forma relativa aspectos abandonados bajo una estrategia analítica. Un ejemplo es "el momento sorpresa como medio táctico".
- ✓ Las correcciones se realizan en el juego con la ventaja comprensiva que ello supone.
- ✓ Mayor aprovechamiento del tiempo al disminuir la dedicación exclusiva al entrenamiento de aspectos físicos o técnicos por separado.



- ✓ Motivación. Condición importante en el juego real, se observa en el logro de la victoria, en la consecución o evitación del gol, etc.
- ✓ Y sobre todo, la posibilidad de aprender entendiendo el juego. Saber ofrecer una buena y correcta ayuda al compañero, ya sea en ataque o en defensa, va a ser tan relevante para el juego como un pase ejecutado adecuadamente.

En artículo que trata sobre una propuesta metodológica para la iniciación al Fútbol se consideran como objetivos de la iniciación los siguientes:

Objetivo General: Ofrecer oportunamente la formación básica de los fundamentos de esta práctica deportiva de modo que constituya un vivero de valiosos elementos para el joven futbolista en general.

Objetivos Específicos: Fundamentar y desarrollar adecuadamente en los niños sus capacidades, habilidades técnicas y estructuras motrices básicas, para la práctica de este deporte.

- ✓ Establecer planes de trabajo y programas deportivos, para la enseñanza del Fútbol en su categoría (unidades de trabajo y/o ciclos).
- ✓ Incrementar actividades tendientes a formar deportistas íntegros que se sientan identificados y agradecidos con su formación futbolística.
- ✓ Desarrollar las habilidades en el manejo de los controles y utilidad del balón o fundamentos técnicos básicos.
- ✓ Fortalecimiento de la estructura corporal y funcionamiento orgánico de los niños en la iniciación del Fútbol.

Para Pino y Cimarro (2002) las cualidades y habilidades técnicas y tácticas de un jugador tienen valor en la medida en que este sea capaz de emplearlas eficazmente en el juego.

Estos autores continúan planteando que se denomina técnica al conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, pero que la formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los propios gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones reales del juego, por lo tanto, la técnica y la táctica forman una unidad



indisociable (el entrenamiento de la técnica siempre tiene que efectuarse en combinación con la táctica individual), son de opinión que para que un jugador manifieste un alto nivel técnico debe mejorar los siguientes mecanismos:

- ✓ El mecanismo perceptivo que permite conocer qué elementos (balón, compañeros, adversarios, espacio, etc.) y de qué forma (colocación, velocidad, etc.) inciden en una situación de juego.
- ✓ Mecanismo decisional que permite escoger con qué acción y en qué momento va a resolver la situación de juego analizada.
- ✓ Mecanismo de ejecución que permite realizar de forma correcta y con la velocidad de la acción escogida.

Al igual que los conceptos básicos de la técnica deben desarrollarse en la iniciación, los conceptos tácticos fundamentales, los que deben también ser adquirido en el comienzo.

Orientaciones metodológicas para la confección de los documentos de la planificación y control para los programas de enseñanza.

Representación grafica de las principales actividades comprendidas en el programa.

Esta representación, aunque similar al plan gráfico de entrenamiento, carece de periodización y movimiento ondulatorio de las cargas, es decir, partiendo de que los programas deben estructurarse por semana de preparación; las cuales no se orientan al desarrollo de una forma deportiva, sino de un nivel de aprendizaje y preparación determinado, se establecen las diferencias sustanciales con el plan gráfico entrenamiento.

Propuesta de un plan anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo U-15 de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.

Como resultado del trabajo de conjunto con los entrenadores se determinó asumir la línea metodológica de la planificación ofrecida por Lanza (2004).

Las cuestiones que se tomaron en consideración para ello fueron las



siguientes:

- ✓ Las jugadoras no tienen una formación básica en el deporte.
- ✓ Existen diferencias marcadas en cuanto a la edad y el nivel de las jugadoras.
- ✓ La carencia de un campeonato provincial.
- ✓ La poca masividad de la práctica del Fútbol femenino en Villa Clara.
- ✓ La ausencia de orientaciones metodológicas para el proceso de enseñanza – entrenamiento del Fútbol femenino.
- ✓ La existencia de solo 2 competencias al año y relativamente cercanas en las fechas de realización.
- ✓ El buen comportamiento físico de las jugadoras durante la competencia anterior.
- ✓ Las limitaciones técnico – tácticas de las jugadoras.
- ✓ Necesidad de planificar el entrenamiento deportivo personalizado.

El plan anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo U-15 de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara se diseñó para un período de entrenamiento que se extenderá desde septiembre 2013 hasta junio 2014.

Para ello se determinó un programa de enseñanza con una duración desde septiembre hasta diciembre 2013, compuesto por 4 etapas que coinciden con los meses que abarca.

Este programa presenta bien definidos el volumen y la intensidad los cuales mantiene un rango estable durante todo el período de entrenamiento.

Se determinan la dirección y el contenido del entrenamiento donde se hace una combinación de diferentes direcciones como la aeróbica teniendo como contenido la preparación física, la dirección técnica, que este mismo será su contenido, para terminar con la dirección anaeróbica-aeróbica cuyo contenido es técnico – táctico.



Más adelante aparece la distribución del volumen en porcentajes de tiempo destinado para cada componente de la preparación. Esta distribución se realiza desde la determinación de 450 minutos para la parte principal en la semana.

La distribución del volumen realizada en porcentajes se lleva a minutos y se obtiene como resultado, que tanto la preparación física general, como la preparación teórica, van en disminución en la medida que avanza la planificación, mientras que la preparación física especial y el tiempo de juego va en aumento. Se mantiene estable el tiempo para la preparación técnico – táctica, que por demás es el mayor.

Como aspecto relevante se describe la planificación del entrenamiento deportivo personalizado (EDP) para el cual se destinan 150 minutos semanales desde la semana 3 producto al la realización de los primeros test pedagógicos hasta llegar a 200 minutos a partir de la semana 14 que representa el comienzo de la etapa IV.

El entrenamiento deportivo personalizado se dirigirá a las debilidades durante todo el período de entrenamiento. Se realizará dentro de la unidad de entrenamiento y el contenido será el mismo planificado para la semana.

La forma de desarrollarlo será con ejercicios, volumen e intensidad igual a la de la semana y permanecerá con un grado de independencia nulo.

En cuanto a los componentes de la preparación, se le presta especial interés a la preparación teórica y la técnico – táctica producto a su importancia para la etapa, pero esto no quiere decir que se descuide los demás componentes.

Programa de enseñanza (septiembre – diciembre 2013)

Objetivo general

Desarrollar las habilidades técnico – tácticas y de las capacidades físicas para enfrentar con éxito el proceso de preparación en el macrociclo de preparación mediante la combinación de la enseñanza tradicional y alternativa.

Objetivos por contenido de preparación.

Preparación física.



Lograr la condición física general básica de las jugadoras en las capacidades que condicionan el rendimiento de la futbolista. (Resistencia aeróbica, fuerza general, coordinación general y especial y la fuerza rápida)

Preparación técnico – tácticos.

Desarrollar las habilidades técnico – tácticos a un nivel que permita enfrentar con éxito el proceso de entrenamiento con el fin de obtener resultados competitivos favorables.

Preparación teórica.

Garantizar el conocimiento de los principios de juego ofensivo y defensivo y el conocimiento de los conceptos técnico-tácticos que sustentan las acciones del juego de Fútbol.

Preparación psicológica.

Garantizar el desarrollo de las cualidades psicológicas necesarias para enfrentar el entrenamiento en el alto rendimiento.

Objetivos y tareas por etapas del Programa de Enseñanza.

Etapas 1.

Objetivo Preparación Física:

Iniciar el desarrollo de resistencia aeróbica y la fuerza general.

Tareas

1. Realización de carreras cross de 2 a 3 Km con intervalos de recuperación.
2. Utilización de deportes auxiliares que permitan el desarrollo de la resistencia aeróbica.
3. Ejecución de ejercicios de fuerzas con sobrecarga.

Objetivo Preparación técnico – tácticos:

Combinar ejercicios técnico – tácticos básicos y técnico – tácticos alternativos que desemboquen en juegos en espacios reducidos donde se pongan de manifiestos los principios básicos del juego de ataque y defensa.

Tareas.



1. Realización de ejercicios técnico – tácticos básicos y técnico – tácticos alternativos que desemboquen en juegos en terrenos reducidos donde se pongan de manifiesto los principios básicos de:
 - ✓ Aplicación del juego en amplitud.
 - ✓ Desmarcaje de apoyo y ruptura en el ataque.
 - ✓ Realización de cobertura defensiva.
 - ✓ Realización de la concentración de la defensa.
2. Aplicación de los conceptos tácticos en los juegos en terreno reducido.
 - ✓ Mantener la posesión del balón.
 - ✓ Dominio del espacio de juego.
 - ✓ Relación entre juego corto y largo.
 - ✓ Paredes sencillas y con descargas.
 - ✓ Reconversión ataque-defensa y viceversa.

Objetivos Psicológicos.

1. Desarrollar las cualidades de la personalidad que posibiliten el logro de una buena disposición para el entrenamiento en el alto rendimiento.
2. Desarrollar las relaciones interpersonales formales e informales necesarias para el buen funcionamiento del juego del equipo.

Objetivos educativos.

1. Potenciar el proceso de formación de valores de nuestra sociedad.
2. Sistematizar el trabajo político - ideológico en aras de fortalecer las normas correctas de conducta.

Tareas.

- ✓ Charlas y conversatorios sobre educación sexual.
- ✓ Cumpleaños colectivos.
- ✓ Asambleas educativas.
- ✓ Chequeo de emulación.

Etapas 2.



Objetivos Preparación Física:

1. Desarrollar la resistencia aerobia mediante ejercicios técnico – tácticos básicos y técnico – tácticos alternativos.
2. Iniciar el desarrollo de la velocidad y la coordinación en condiciones generales.
3. Ejecución de ejercicios de fuerzas con sobrecarga.

Tareas.

Desarrollo de la resistencia mediante ejercicios técnico – tácticos básicos sencillos y técnico – tácticos alternativos.

Repeticiones de carreras de rapidez en distancias de 20 a 40 metros.

Realización de circuitos para el desarrollo de la fuerza y la coordinación general.

Realización de los 2dos test pedagógicos.

Objetivo Preparación técnico–táctica:

Ejecutar los principios del juego que requieren de una mayor movilidad y rapidez de ejecución.

Tareas.

- ✓ Realización de principios de juegos de ataque y defensa con mayor movilidad y rapidez de ejecución.
- ✓ Penetración en el juego de ataque.
- ✓ Retardación defensiva del ataque.
- ✓ Movilidad en la realización técnico–táctica.
- ✓ Marcaje estrecho y a distancia.
- ✓ Aplicación de los conceptos tácticos.
- ✓ Progresión en el terreno de juego.
- ✓ Repliegue defensivo.
- ✓ Retrasarse a la línea del balón.
- ✓ Anticipación.



Objetivos Psicológicos.

1. Desarrollar las cualidades cognitivas que posibiliten la calidad en la realización de las acciones técnico-tácticas.
2. Desarrollar las relaciones interpersonales formales e informales necesarias para el buen funcionamiento del juego del equipo.

Objetivos educativos.

Fomentar la laboriosidad y la autocrítica.

Tareas.

- ✓ Asambleas educativas.
- ✓ Chequeos de emulación.
- ✓ Charlas y debates.
- ✓ Actividades recreativas.

Etapas 3.

Objetivos Preparación Física:

1. Realizar ejercicios de velocidad en los que se manifiesten acciones técnico - tácticas con coordinación de movimientos.
2. Ejecución de ejercicios de fuerzas con sobrecarga.

Tareas.

- ✓ Ejecución de movimientos de velocidad con aplicación de elementos técnicos.
- ✓ Realización de competencias de relevos que contribuyan a la coordinación de movimientos específicos.
- ✓ Incrementar la dificultad en los juegos en terreno reducido producto del aumento de la cantidad de jugadores y de un mayor cubrimiento del espacio.
- ✓ Ejecutar las tareas técnico-tácticas en condiciones más similares a las de la competencia.

Tareas.



Realización de acciones técnico-tácticas en situaciones de juego con un mayor cubrimiento del espacio y la participación de la mayor cantidad de jugadores aplicando los conceptos de:

- ✓ Improvisación en el juego de ataque.
- ✓ Agresividad en el juego de defensa.
- ✓ Cambios de orientación del ataque.
- ✓ La presión defensiva.
- ✓ Variantes de centro al área.
- ✓ El juego horizontal y vertical.

Objetivos Psicológicos.

1. Desarrollar las habilidades de comunicación y contra comunicación necesarias para los deportes de cooperación - oposición en el juego.
2. Desarrollar las relaciones interpersonales formales e informales necesarias para el buen funcionamiento del juego del equipo.

Objetivos educativos.

1. Profundizar en el comportamiento de los atletas dentro y fuera de la competencia.
2. Debatir sobre el amateurismo, profesionalismo y el dopaje en el deporte.

Tareas.

- ✓ Debate de las noticias más importantes.
- ✓ Actividad en conmemoración a Julio A Mella, su vinculación al deporte.
- ✓ Asambleas educativas.
- ✓ Chequeo de emulación.

Etapa 4.

Objetivo Preparación Física:

Valorar los niveles alcanzado en los diferentes tipos de preparación.

Tareas.

- ✓ Realización de los 3ros test pedagógicos.



- ✓ Controlar el funcionamiento del sistema de juego del equipo.

Tareas.

- ✓ Ejecución de juegos de control frente a otro contrario.
- ✓ Utilización de deportes auxiliares como medio de recuperación
- ✓ Valoración del nivel técnico-táctico producto a la utilización de los juegos en terreno reducido.

Objetivos Psicológicos.

1. Desarrollar las relaciones interpersonales formales e informales necesarias para el buen funcionamiento del juego del equipo.

Objetivos educativos.

1. Resaltar los valores revolucionarios de nuestra juventud.
2. Formar normas de conductas acorde con nuestro proyecto social.

Tareas.

- ✓ Asambleas educativas.
- ✓ Chequeo de emulación.
- ✓ Actividades recreativas.

Periodización (enero – agosto 2014).

Objetivo general:

Garantizar niveles de preparación física, técnico – táctica, teórica y psicológica que permitan la adquisición de la forma deportiva óptima para enfrentar la competencia fundamental.

En el caso de la periodización se considera que no resulta relevante reflejar en el texto de la investigación el sistema de objetivos por ciclos ya que esto no constituye lo novedoso en la planificación del entrenamiento para el equipo de Fútbol femenino de Villa Clara y como resultado investigativo.

No obstante a ello se determinaron los objetivos para cada ciclo durante la realización de las sesiones de trabajo del taller lo que permitió la distribución de los volúmenes de trabajo.

Trabajo de Diploma



4.2. Estructura anual de enseñanza - entrenamiento Fútbol femenino Villa Clara 2010 - 2011.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA																
Etapas	I				II				III				IV			
Meses	septiembre				octubre				noviembre				diciembre			
Fecha	6/10	13/17	20/24	27/1	4/8	11/15	18/22	25/29	1/5	8/12	15/19	22/26	29/3	6/10	13/17	20/24
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Tareas F.	P.M			T.P				T.P					T.P		P.M	T.P
Volumen																
Intensidad																
H. Sem																
T. min PP																
Dirección																
Contenido																
% PFG																
% PFE																
% PTT																
% Juego																
% PPs																
% P. Teo.																
Prep. F.G																
Prep. F.E																
Prep. T.T																
Prep. Ps.																
Prep. Teo.																
Juego																
EDP																
Dirección																
Contenido																
Momento																
Forma																
G. Indep.																
Prep. T.T																
Prep. Teo.																

Trabajo de Diploma



Plan anual de enseñanza - entrenamiento Fútbol femenino U- 15 de Villa Clara 2014 - 2015

Períodos	PREPARATORIO								PERIODIZACIÓN DOBLE COMPETITIVO						PREPARATORIO				
	E. P. GENERAL				E. P. ESPECIAL										E. P. GENERAL				
Mes	Enero				Febrero				Marzo			Abril			M				
Mesociclo	Desarrollador				Estabilizador				Pre-Competitivo			Competitivo			Desarrollador				
Fecha	5/9	12/16	19/23	26/30	2/6	9/13	16/20	23/27	2/6	9/13	16/20	23/27	30/3	6/10	13/17	20/24	27/30	4/8	11/15
Microciclo	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
T.Micro.	O	O	CH	CH	R	O	CH	R	O	MC	MC	MC	C	R	CH	CH	R	O	MC
Tareas F.	PM	T.P						PM	T.P		C.P		CF					PM	T.P
Volumen																			
Intensidad																			
H. Sem																			
T. Min PP																			
Dirección																			
Contenido																			
% PFG																			
% PFE																			
% PTT																			
% Juego																			
% PPs																			
% P. Teo.																			
Prep. F.G																			
Prep. F.E																			
Prep. T.T																			
Juego																			
Prep. Ps.																			
Prep. T.																			
EDP																			
Dirección																			
Contenido																			
Momento																			
Forma																			
G. Indep.																			
Prep. F.G																			
Prep. F.E																			
Prep. T.T																			

3.2. Valoración de la propuesta.

Resultados de la entrevista final a los entrenadores sobre el plan anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo U-15 de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.

El análisis se realizó a través de una encuesta donde cada entrenador reflejó su criterio.

Como resultado plantean que la estructura propuesta tiene una buena organización atendiendo a los componentes, tanto del programa de enseñanza como de la periodización. Esto se refleja en la conjugación de estas dos estructuras en una para perseguir un fin común.

Plantean que la estructura propuesta tiene claridad y un carácter metodológico, este criterio guarda una estrecha relación con el anterior, pues la claridad de la estructura metodológica está dada precisamente por la correcta organización de sus componentes.

En otro orden de análisis, los 4 entrenadores consideran que la propuesta es acertada y declaran que es de gran la importancia para el trabajo futuro.

Aquí se valoró la necesidad urgente de la puesta en práctica de la propuesta en aras de superar las deficiencias técnico – tácticas del equipo.

A modo de resumen se puede concluir que la propuesta tiene calidad y utilidad según los criterios de los propios entrenadores que trabajarán con ella. Solo faltaría ponerla en práctica y evaluar los resultados.

Por otra parte, en la segunda interrogante de la entrevista a los entrenadores sobre las ventajas que ofrece la estructura anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara sobre la planificación existente se determinaron las siguientes:

- ✓ Se trabaja en diferentes direcciones del entrenamiento debidamente organizadas según el avance de las etapas y el cumplimiento de los objetivos.

Trabajo de Diploma

- ✓ Existe un aumento y disminución de los volúmenes de trabajo para los diferentes contenidos del entrenamiento según las etapas, sin que esto constituya cambios ondulatorios de las cargas de acuerdo con el volumen de entrenamiento.
- ✓ Existe una concepción e importancia de la planificación del entrenamiento deportivo personalizado en esta estructura a diferencia de la existente.
- ✓ Se logra la combinación en bloques de las potencialidades de la enseñanza tradicional y la enseñanza alternativa, Independientemente de la estructura de la planificación.
- ✓ Permite la adquisición de habilidades técnico - tácticas y al mismo tiempo el mejoramiento de la preparación física necesaria para el rendimiento deportivo.
- ✓ Se cumplen los objetivos metodológicos para los cuales está orientado el programa de enseñanza y la periodización del entrenamiento.
- ✓ Existe una correcta relación entre volumen, intensidad, dirección y contenido del entrenamiento.

III.CONCLUSIONES

1. La planificación del entrenamiento deportivo para la preparación del equipo U-15 de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara se caracteriza por ser poca efectiva acorde al nuevo sistema de competencias, carece de orientaciones metodológicas y tiene un basamento en la periodización simple.
2. El Plan anual de enseñanza – entrenamiento diseñado responde a las necesidades de la preparación del equipo U-15 de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.
3. La estructura anual de enseñanza – entrenamiento diseñado se ajusta a las necesidades para superar las deficiencias técnico – tácticas de las jugadoras durante la preparación del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.

IV.RECOMENDACIONES

1. Implementar la estructura anual de enseñanza – entrenamiento para determinar su influencia sobre el desarrollo técnico – táctico del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.
2. Extender estos estudios a otras provincias.

V. BIBLIOGRAFÍA

1. Briiggeman, D. y Albrecht. D. (1996) Entrenamiento moderno del Fútbol. Hispano Europea. Barcelona.
2. Blazquez, D. (1999) La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDER Barcelona.
3. Bompa, T. O. (1983). Theory and methodology of training. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Pb.Co.
4. Calderón G. (2002) Conclusiones del curso FIFA para Entrenadores de Fútbol Base. Colombia. disponible en: <http://www.entrenadores.info>
5. Díaz Bello, F. (2004) Propuesta metodológica para la selección de medios (ejercicios) en el proceso de enseñanza - aprendizaje técnico -táctico en la categoría 15-16 años de la EIDE Provincial de Villa Clara.
6. Forteza, A. (1988) Bases metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Edit. Ciencias y Técnicas. Cuba.
7. FIFA. (1997) Programa FIFA FUTURO II. Programa Educativo FIFA-Coca Cola / Federation International de Fútbol Asociado.- - Suiza: Edit. FIFA.
8. Flatarola C. (1999) Fútbol Base: Planificación por objetivos. 3er Congreso Internacional de Preparadores Físicos de Fútbol. Madrid. Disponible en: <http://www.entrenadores.info>
9. Forteza, A. Ranzola, A. (1988) Bases metodológicas del Entrenamiento Deportivo. / Armando Forteza. Alfredo Ranzola. - - La Habana : Edit. Científico Técnico.
10. Godik, M.A.. A.V. Popov, (1993). La preparación física del futbolista. Barcelona, Paidotribo.
11. Gómez López, M. <http://www.efdeportes.com/> ¿Existen un conjunto de características comunes y propias de las jugadoras de Fútbol? Revista digital · Año 10 · N° 92 | Buenos Aires, Enero 2006 Hellard, P. c. (1997). *L'entraînement. Méthodologie*. Biarritz: Atlantica.

Trabajo de Diploma

12. Grosser. Teoría del entrenamiento deportivo. 1978
13. Harre, D. (1983) Teoría Del Entrenamiento Deportivo. / Dietrich Harre.-- Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica.
14. Hann E. (1998) Entrenamiento con niños. Editorial Martínez Roca. México.
15. Harre, D. (1988) " Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo". López Palacios Juan V. Algunas consideraciones sobre los métodos de enseñanza en la Educación Superior/ J.V. López Palacios.--Santa Clara; UCLV (sa). --31p.
16. INDER. (1988) Orientaciones metodológicas generales para el trabajo del alto rendimiento. Dirección de alto rendimiento departamento técnico metodológico. Ciudad Habana,
17. INDER (2005) Estrategia del deporte Fútbol para el ciclo Olímpico 2005 - 2008. INDER Provincial Villa Clara.
18. Lanza A. (2004) Los Juegos en Terreno Reducido, una alternativa para el aprendizaje de los conceptos tácticos que sustentan las acciones del juego de Fútbol. II Congreso Latinoamericano y III Congreso cubano de Teoría y Metodología de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo. Universidad de Matanzas.
19. Matveev L. (1988). Fundamentos generales de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Moscú
20. Manteiga Lema, Luís. La Planificación del Entrenamiento Deportivo. (Material de Pos grado). La Habana 1995
21. Méndez Jiménez, A. (1999) Modelos de enseñanza deportiva. Análisis de dos décadas de investigación Disponible en: <http://www.entrenadores.info>
22. Morcillo J.A. y Moreno, R. (1999) Fundamentos teórico - prácticos para la creación de situaciones de enseñanza - entrenamiento. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 21 – Mayo.
23. Navarro, F. (1996). Hacia una conceptualización del Entrenamiento Deportivo (Caso de deportes cíclicos). *RED- Revista de Entrenamiento Deportivo*, X (3), 17-24.

Trabajo de Diploma

24. Navelo Cabello, R. (2001) Modelo didáctico para la preparación técnico - táctica del joven voleibolista. / Rafael Navelo Cabello; Armando Forteza de la Rosa, tutor.-- La Habana: ISCF " Manuel Fajardo", Tesis Doctoral.-- 120 pp.
25. Ozolin, N.G. (1983) Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo, / N.G. Ozolin.-- Ciudad de La Habana: Editorial Científico - Técnico.
26. Platonov, V. N. (1988). *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
27. Platonov N.P. (1986) Entrenamiento Deportivo de alto rendimiento. Kiev.
28. Ranzola Ribas, A. (1993). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Edita. Carece.
29. Parlebas, P. (1988) Elementos de sociología del deporte. Malaga: Unisport
30. Pino, J. (1999). *Evolución de los instrumentos y métodos de observación en Fútbol*. En Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital-<http://www.efdeportes.com> n° 17.
31. Valdivielso Navarro, F. <http://www.efdeportes.com/> Modelos de planificación según el deportista y el deporte Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 67 - Diciembre de 2003
32. Verjoshanski, Y. (1990) Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Edic. Martinez Roca.
33. Verjoshanskij, I. V. (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación (R. C. Arañó, Trans.). Barcelona: Martínez Roca.
34. Weinek, J. (1989) Manual de Entrenamiento Deportivo. / Jurgen Weinek.- - Sao Paulo Editora Manole.
35. Wein, Horst. (1999) Fútbol a la medida del niño. Madrid, España: INDER
36. Yanelis Chávez Rivero (2010). En su Trabajo de Diploma. "Estructura anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara."

VI. ANEXOS

ANEXO N.º 1

Entrevista a los entrenadores de los equipos participantes en el Campeonato Nacional de Fútbol Femenino 2013 – 14.

ESTIMADO ENTRENADOR:

La necesidad de caracterizar la planificación del entrenamiento del Fútbol femenino en Cuba nos hace solicitar de usted, que con su acostumbrada profesionalidad y sinceridad nos responda las siguientes interrogantes.

1. Argumente sobre la planificación que realiza para la preparación de su equipo haciendo un análisis puntual de la objetividad y eficiencia de la misma.
2. Profundice en cuanto al estado de preparación de su equipo para enfrentar la competencia refiriéndose a los diferentes componentes de la preparación.
3. ¿Cuál es su criterio sobre la estrategia de planificación del Fútbol femenino en Cuba?
4. ¿Considera usted que el empirismo durante la planificación del entrenamiento de su equipo tiene incidencia en los resultados del estado de preparación?
5. ¿Algo más que usted desee agregar?

Gracias por su contribución

Trabajo de Diploma

ANEXO N^o. 2

Entrevista a los entrenadores del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.

ESTIMADO ENTRENADOR:

La necesidad de diagnosticar las principales fortalezas y dificultades en la planificación de su equipo nos hace solicitar de usted, que con su acostumbrada profesionalidad y sinceridad no responda las siguientes interrogantes.

1. ¿Cuáles son las fortalezas que se pudieran tomar en cuenta para la planificación del entrenamiento deportivo de su equipo? Debe incluir las características o resultado del desempeño técnico-táctico de sus jugadoras.
2. ¿Cuáles son las dificultades que enfrenta para la planificación del entrenamiento deportivo de su equipo? Debe incluir las características o resultado del desempeño técnico-táctico de sus jugadoras.
3. ¿Algo más que usted desee agregar?

Gracias por su contribución

Trabajo de Diploma

2da sesión: Trabajo de diseño 1ra etapa.

Objetivo: Elaborar la 1ra etapa de la estructura de enseñanza - entrenamiento (Programa de enseñanza)

Desarrollo:

A través de la técnica tormenta de ideas se determinaron los objetivos a lograr y la distribución de los contenidos para cada una de las etapas de entrenamiento, así como la temporización del programa de enseñanza, el cual fue dibujado en una pizarra. Cada entrenador diseñó su propio plan gráfico.

3ra sesión: Trabajo de diseño 2da etapa.

Objetivo: Elaborar la segunda etapa de la estructura de enseñanza - entrenamiento. (Periodización)

Desarrollo:

Esta 3ra sesión se desarrolló de forma muy similar a la 1ra. Cada entrenador aportó sus ideas y se estructuró en la pizarra el plan gráfico de la periodización. A través de la técnica tormenta de ideas se determinaron los objetivos de cada ciclo de la estructura, la distribución de los contenidos para cada uno de los ciclos de entrenamiento, así como la temporización de la periodización.

Trabajo de Diploma

ANEXO N^o. 5

Entrevista # 2 a los entrenadores del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara.

ESTIMADO ENTRENADOR:

Con el objetivo de obtener una valoración sobre la estructura anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara, nos dirigimos a usted para que con sus conocimientos y experiencia aporte en este sentido.

Para ello se necesita que, después de la revisión del material que se ha puesto en sus manos, responda las siguientes interrogantes.

1. ¿Qué criterio usted tiene sobre la estructura anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara diseñada?
2. ¿Qué sugerencia usted haría para mejorar la estructura anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara?
3. ¿Qué ventajas considera que posee la estructura anual de enseñanza - entrenamiento para la preparación del equipo de Fútbol femenino de la provincia Villa Clara sobre las existentes para este fin?

Gracias por su colaboración