

Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

**FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL
DEPORTE**

Licenciatura en Ciencia y Tecnología del deporte

**“ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FUTBOL FEMENINO ENTRE
LAS EDADES DE 12 A 18 AÑOS EN LA CIUDAD DE GUATEMALA”**

**Por: Marilyn Gabriela Rivera Padilla
Carné: 11003816**

Asesor: Lic. Alfonso Saravia Siliézar

**TESIS presentada como uno de los requisitos
Para obtener el Título de Licenciada
En Ciencia y Tecnología
Del Deporte**

Ciudad de Guatemala, julio de 2016



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE



La Nueva Guatemala de la Asunción,
12 de enero 2016

Licenciado

Sergio Arnoldo Camargo Muralles

Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Estimado Licenciado Camargo Muralles:

Me permito solicitarle su autorización para la aprobación del tema de investigación, el cual lleva por nombre **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FUTBOL FEMENINO ENTRE LAS EDADES DE 12 A 18 AÑOS EN LA CIUDAD DE GUATEMALA**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, solicitar aprobación para aceptar como asesor del trabajo de investigación al Licenciado Alfonso Saravia Siliézar, Colegiado No. 11963.

Atentamente,

MARILYN GABRIELA RIVERA PADILLA

Carné: 11003816 - LCTD



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE

La Nueva Guatemala de la Asunción,
13 de enero 2016

Señorita
Marilyn Gabriela Rivera Padilla
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señorita Rivera Padilla:

Me permito informarle que respecto de su solicitud de fecha 12 de enero del año en curso, ha sido autorizado su tema de investigación: **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FUTBOL FEMENINO ENTRE LAS EDADES DE 12 A 18 AÑOS EN LA CIUDAD DE GUATEMALA**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas. Asimismo, ha sido aceptado como asesor del trabajo el Licenciado Alfonso Saravia Siliézar, Colegiado No. 11963.

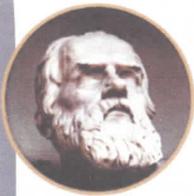
Atentamente,

Sergio Arnoldo Camargo Muralles, MSC

General y Licenciado

Decano

Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE



La Nueva Guatemala de la Asunción,
20 de julio 2016

Licenciado

Sergio Arnaldo Camargo Muralles

Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FUTBOL FEMENINO ENTRE LAS EDADES DE 12 A 18 AÑOS EN LA CIUDAD DE GUATEMALA**, de la estudiante **Marilyn Gabriela Rivera Padilla**, con número de carné 11003816, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte**, conjuntamente con el Lic. Alfonso Saravia Siliézar, Colegiado No. 11963 y mi persona, después de revisarlo detenidamente y hacer las correcciones pertinentes, en mi calidad de revisor de redacción, estilo y ortografía, le informo que el trabajo de graduación ha cumplido con todos los requerimientos que exige la Universidad, por lo que está concluida a nuestra entera satisfacción y debe continuar con el trámite de graduación.

Agradezco la atención a la presente y me despido con mis muestras de deferencia y respeto.

Lic. Rodolfo Roberto Corzo de León
Asesor Lingüístico
Colegiado No. 5,579



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE



La Nueva Guatemala de la Asunción,
17 de mayo 2016

Licenciado

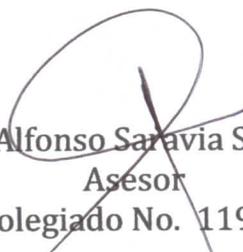
Sergio Arnaldo Camargo Muralles

Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis con el tema: **"ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FUTBOL FEMENINO ENTRE LAS EDADES DE 12 A 18 AÑOS EN LA CIUDAD DE GUATEMALA"** que corresponde al estudiante **Marilyn Gabriela Rivera Padilla**, con número de carné **11003816**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte**, ha sido objeto de revisión del trabajo de graduación, elaborado por la estudiante, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente,


Lic. Alfonso Saravia Siliézar
Asesor
Colegiado No. 11963



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE

La Nueva Guatemala de la Asunción,
31 de julio 2016

Señorita
Marilyn Gabriela Rivera Padilla
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señorita Rivera Padilla:

Me complace informarle que, después de haber leído y estudiado la tesis: **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FUTBOL FEMENINO ENTRE LAS EDADES DE 12 A 18 AÑOS EN LA CIUDAD DE GUATEMALA**, investigación efectuada previa a optar al título de Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte, esta Decanatura manifiesta su autorización para la publicación de la misma, para que continúe con los trámites de graduación.

Atentamente,

*Sergio Arnaldo Camargo Muralles, MSC
General y Licenciado
Decano*

Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Por ser mi guía, mi fortaleza y por darme la sabiduría para culminar mi carrera profesional.

A MI MADRE MARINA ELIZABETH PADILLA HERNANDEZ

Por sus consejos y apoyo incondicional en toda mi carrera, ha corregido mis faltas y celebrado mis triunfos.

A MI PADRE OSCAR RAFAEL RIVERA MEJIA

Por sus consejos y paciencia en mi vida académica y deportiva. Gracias a esto y muchas cosas más he logrado terminar mi carrera profesional.

A MIS AMIGAS

Gracias por el cariño y apoyo incondicional que siempre he recibido de ustedes, quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para seguir adelante y ser perseverante para cumplir con mis metas.

A LA UNIVERSIDAD GALILEO

Por la alta calidad educativa y las buenas gestiones que realizaron en mi estadía en ese centro de estudios.

LICENCIADO ALFONSO SARAVIA SILIEZAR

Por compartir cada una de sus experiencias y fortalecer mis conocimientos, con mi admiración siempre.

INDICE

<i>INTRODUCCION</i>	I
<i>RESUMEN</i>	II
<i>CAPITULO I</i>	
1.EL MARCO CONCEPTUAL	1
1.1.LOS ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	1
1.2.IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACION	2
1.3.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.4.ALCANCES Y LIMITES	4
<i>CAPITULO II</i>	
2.MARCO TEORICO	5
2.1.Filosofía Futbol Femenino:	5
2.2.Entrenamiento deportivo:	7
2.3.Preparación Física:	8
2.4.Principios de Entrenamiento Deportivo:	8
2.5.Capacidades Condicionales:	12
2.6.Planificación deportiva:	14
2.7.Consideraciones especiales al entrenar mujeres futbolistas:	18
2.8.Equipamiento Deportivo:	21
2.9.Sistemas Tácticos:	21
2.10.El Portero:	25
2.11.El Mediocampista:	26
2.12. El Delantero:	28
2.13.Diferencias biológicas entre hombres y mujeres	29

CAPITULO III

3.MARCO METODOLOGICO	30
3.1.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	30
3.2.VARIABLE	31
3.3.LOS SUJETOS	32
3.4.LOS INSTRUMENTOS	33

CAPITULO IV

4.MARCO OPERATIVO	34
4.1.Presentación de datos	34
5.CONCLUSIONES	55
6.RECOMENDACIONES	56
7.BIBLIOGRAFIA	57

CAPITULO V

5.ANEXOS	59
5.1.ANEXO 1	59
5.2.ANEXO 2	62
5.3.ANEXO 3	67
5.4.ANEXO 4	73
5.5.ANEXO 5	84
5.6.ANEXO 6	90
5.7.ANEXO 7	94
5.8.ANEXO 8	96
GLOSARIO	97

INTRODUCCION

El presente trabajo comprende el estudio sobre el entrenamiento deportivo de futbol femenino en la República de Guatemala, esto con el fin de aportar no solo a la Federación Nacional de Futbol de Guatemala sino también a los distintos entes que abarcan el futbol femenino en Guatemala, como los son: Liga Nacional de Futbol Femenino, Clubes y Colegios, los distintos aspectos y principios que encierra la ejecución correcta de la preparación dentro del futbol femenino.

El presente trabajo abarca aspectos importantes sobre el entrenamiento adecuado del futbol femenino, el problema que existe, ¿cómo los entrenadores están desarrollando el proceso de preparación deportiva?, ¿se implementan de la mejor manera?, estos son puntos que abarcan la presente tesis, en el cual se recaudó la mayor información posible a fin de determinar los aspectos más importantes para el desarrollo del futbol femenino.

Dentro de esta investigación se busca dar una mayor perspectiva acerca de cómo estamos hoy en día en nivel de preparación de nuestros entrenadores como de jugadoras.

RESUMEN

Sin lugar a dudas, el futbol es uno de los deportes más populares a nivel mundial, hoy en día es practicado por una multitud de personas, dentro del grupo de personas que lo practica esta la población femenina el cual ha incrementado significativamente su nivel de participación.

Guatemala no ha sido la excepción, como se ha visto en el presente trabajo, la población practicante se ha encontrado en distintas áreas como en colegios públicos y privados, contando hoy en día con una Liga Nacional y Clubes, sin embargo el desarrollo no ha sido el adecuado considerando el nivel de popularidad de este deporte.

El presente trabajo de investigación ha reflejado ciertas fallas dentro del desarrollo del futbol femenino, como lo son: a) no existe una liga nacional que aporte debidamente el desarrollo del futbol femenino b) la falta de preparación de nuestros entrenadores c) planificación a largo plazo de entrenamientos que incluya aspectos técnicos y tácticos d) falta de canchas e) improvisación dentro de los entrenos f) falta de programas por parte de la Federación donde se implementen el desarrollo del futbol femenino g) apoyo económico a clubes considerando que los mismos dueños de los clubes por falta de patrocinadores deben hacerse responsables de todos los gastos de transporte, comida, etc. Y de las mismas jugadoras, siendo muy limitado el dinero con que cuentan.

Todos estos aspectos mencionados son puntos que deben trabajarse a fin que el futbol femenino se pueda desarrollar, esto a su vez hará que el entrenamiento deportivo del futbol femenino en la república de Guatemala crezca.

CAPITULO I

1. EL MARCO CONCEPTUAL

1.1. LOS ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En el mes de julio de 1997 iniciaron los trámites ante la Federación Nacional de Fútbol de Guatemala, autorizando la conformación de la Liga Femenina de Fútbol guatemalteca mediante el acuerdo número CE-36-97 del Comité ejecutivo de la Federación Nacional de Fútbol. Actualmente la Liga Femenina cuenta con solo 6 equipos, son pocos los equipos que cuentan con un terreno de juego en específico para poder entrenar, sin embargo se hace lo posible para que por lo menos algunos equipos entrenen un día a la semana. Los equipos que cuentan con terreno de juego para poder entrenar, mínimo son de 3 a 4 días a la semana que es algo bueno a nivel nacional.

Durante los primeros años de la Liga Femenina se contaba con un mínimo de 12 equipos, con el paso del tiempo se han reducido debido a que la Liga Nacional Femenina y la Federación Nacional no han contado con capacidad de administración y organización para la debida promoción, como lo establece la ley del deporte, podemos mencionar también que los entrenadores no han sido capacitados correctamente para efectuar de la mejor manera su trabajo. Cabe destacar que los mismos dirigentes de los clubes provenientes de la liga no han contado con la solidez económica y han tenido que desistir sacando sus equipos de los torneos, reduciendo de esta manera el número de clubes que la conformaban inicialmente.

Durante los primeros años la práctica se realizó de forma empírica, no por falta de interés, si no falta de conocimiento, en la actualidad se tiene el conocimiento, pero la falta de dedicación del entrenador provoca la improvisación.

Derivado de lo anterior tampoco había sido posible desarrollar un programa federativo sostenible para la práctica de fútbol, que permitiera promocionar y masificar el mismo.

Se puede mencionar que en Guatemala existen 3 niveles de acreditación para poder ser entrenadores, los cuales se designan de esta manera: Nivel I - fútbol base, Nivel II - fútbol juvenil y Nivel III - equipos mayores / entrenador profesional.

En relación al aporte que la FIFA da a la Federación, actualmente aporta \$250,000.00 USD cada año de los cuales el 15% debe ser invertido en el desarrollo de fútbol femenino. Es decir, \$37,500.00.

Se consultó en el Tesario virtual de las Universidades, no encontrando así ningún documento de investigación relacionado con el tema. Se cuenta con un documento de respaldo de la FIFA en un curso impartido en el 2014 en Costa Rica para entrenadores específicamente de fútbol femenino. El presente estudio se apoya en el mismo para la estructuración de lo que debe proyectar para la solución de una problemática nacional.

1.2. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACION

Más que cualquier otro deporte, el fútbol hace mover el mundo, es por eso que en el fútbol masculino y femenino en Guatemala resalta la falta de desarrollo en habilidades de los futbolistas, especialmente en el fútbol femenino. Deporte en el cual debe estar al alcance de todas las mujeres, niñas que deseen jugar al fútbol, deben saber que es posible hacerlo en su escuela, su comunidad, utilizando las instalaciones del país.

Como primer paso en el departamento de Guatemala y posteriormente se pueda expandir hacia los demás departamentos, esto para que continuemos desarrollando el futbol femenino con determinación y compromiso como se intentó hacer desde los inicios de la decisión de crear la Liga Femenina.

En consecuencia, la importancia en la presente investigación aporta, promueve e impulsa a la comunidad deportiva líneas para el desarrollo del entrenamiento deportivo de la disciplina del futbol en el medio nacional. Esto con la intención de despertar el interés en las autoridades deportivas de la Federación Nacional de Futbol, Liga Femenina, colegios privados y clubes, para que en un futuro sea reconocido el buen desarrollo y formación tanto de entrenadores para que pongan en práctica el conocimiento, como el de las jugadoras demostrando su desempeño.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente el entrenamiento del fútbol femenino en Guatemala, requiere lineamientos metodológicos y pedagógicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas, por lo tanto el fútbol como deporte colectivo, complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exigen al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones. Es por esa razón que con la presente investigación se pretende evidenciar la realidad de la práctica del futbol femenino.

En consecuencia surge la siguiente interrogante

¿CÓMO LOS ENTRENADORES DE FUTBOL FEMENINO, ESTÁN DESARROLLANDO EL PROCESO DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA?

1.4. ALCANCES Y LIMITES

1.4.1. ALCANCES

La presente investigación está dirigida a entrenadores de clubes de Liga Nacional de Futbol Femenino, escuelas públicas, colegios privados y escuelas de futbol. Con el propósito de establecer si actualmente se está realizando correctamente los métodos en las diferentes etapas que pasan las mujeres, para que se practique de forma sostenible a efecto de incrementar el auge en este deporte.

1.4.2. LIMITES

La presente investigación se realizó en los diferentes campos de entrenamiento de los clubes pertenecientes a la Liga Femenina, colegios privados, escuelas públicas y entrenadores contratados por la Federación Nacional de Futbol.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. Filosofía Futbol Femenino:

Andrea Rodebaugh se apoya en el manual de Futbol Femenino FIFA, para impartir el taller regional para entrenadores en Costa Rica 2014 donde afirma que Joseph S. Blatter, Presidente de la FIFA dice

... “El interés por el futbol femenino está creciendo, tanto desde el punto de vista de las jugadoras como el de los espectadores. El aumento de la popularidad durante los últimos veinte años el futbol femenino sigue estando todavía en sus inicios en un gran número de países.

Pero el desarrollo del futbol femenino no puede siempre comprenderse del mismo modo que el masculino, a causa de las grandes disparidades que existen entre la diferente asociación miembro en materia de desarrollo. Sin embargo existen diferentes formas de ver las cosas entre los expertos en el futbol practicado por mujeres. A pesar de compartir los principios básicos, existen divergencias de opiniones, en especial que no existe diferencia entre el futbol masculino y el femenino, y que hay que entrenar a las mujeres del mismo modo que a los hombres, lo cual puede ser verdad en algunos lugares del planeta pero no necesariamente en otros.

Por lo que para efectos del estudio la filosofía de futbol femenino significa que las mujeres tienen el mismo derecho de los hombres a entrenar futbol con libertad, pero que de alguna manera dentro del terreno de juego no es el mismo trato de

entrenar hombres que a mujeres, y se deben de tomar muchos aspectos a tener en cuenta. Por lo que si esta diferencia de enfoque no se pierde, puede resultar una gran riqueza en medida que el método escogido permita un desarrollo real y con éxito.

¿Cuáles son los parámetros más importantes que se deben tomar en cuenta al entrenar a jóvenes futbolistas?

La base de motivación de las niñas en el entreno

Durante el entrenamiento, las jugadoras necesitan saber a toda costa qué objetivos pretende alcanzar el entrenador durante su sesión, y también poder identificar la relación entre los ejercicios propuestos y el propio partido. Cuanto más claro sea el principio de la sesión y más relacionado esté con el contexto del partido, tanto mayor será la motivación de la jugadora.

Entrenarse mediante pequeños partidos también es una de las respuestas a este problema: La experiencia colectiva del equipo y el placer que representa entrenar, ya sea situaciones de partido o no, son un parámetro de motivación mucho más importante para equipos femeninos que para varones, y puede tener una enorme influencia sobre el rendimiento colectivo.

Factores de rendimiento relacionados con el aspecto atlético: Físicamente, no se puede esperar lo mismo de las prestaciones físicas de las chicas que de las de los chicos. Ello se debe a motivos de orden fisiológico. El ritmo de un partido de fútbol femenino deberá compararse siempre con el de un

partido de alto nivel femenino. Se comete frecuentemente el error de querer compararlo con un partido masculino.

Factores de rendimiento relacionados con los aspectos técnicos y tácticos: El fútbol femenino comenzó a desarrollarse en los años 70, lo cual supone un gran retraso respecto a los hombres. El fútbol en numerosos países sigue siendo todavía un predominio masculino.

Factores psicológicos del rendimiento en relación con la dirección del grupo: Una de las principales diferencias en el entrenamiento de hombres y mujeres requiere un trato especial en la medida en que las reacciones de las futbolistas en una situación dada son totalmente diferentes a las de los hombres.” (pág. 47-48)

Las mujeres son sensibles, es por esa razón que el trato es especial y se deben utilizar estrategias para el entrenamiento hacia ellas, una de estas estrategias es dejarle claro los objetivos de entrenamiento el cómo y porque se trabaja tal cosa practicada en el entrenamiento, otra estrategia es el de los juegos reducidos ya que es una motivación extra porque les causa alegría, motivación, competitividad y a través del mismo también están aprendiendo y trabajando inconscientemente aspectos técnicos y tácticos.

2.2. Entrenamiento Deportivo:

Para Grosser, Bruggeman & Zintl, (1989)... “Es una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada de manera progresiva e individual, dirigida a transformar las funciones fisiológicas y psicológicas humanas. Representa aquel término colectivo que describe todas las

medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo.”

El entrenamiento deportivo en otras palabras es: Un proceso el cual debe de planificarse desde el principio hasta el final, llevando un orden de las cargas progresivamente, para alcanzar los objetivos previstos y el desarrollo óptimo de las capacidades y cualidades físicas en los atletas.

2.3. Preparación Física:

Según Osolin, (1949)... “Plantea la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad.”

La preparación física, es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos para poder obtener el máximo rendimiento deportivo posible. Dentro de la preparación existen test para evaluar el rendimiento del atleta:

2.3.1. El Test YO-YO de recuperación intermitente:

Para Bangsbo, (1994)... “El test gracias a sus posibilidades de aplicación práctica y a sus innovadoras características, tuvo y está teniendo un creciente auge en el mundo de la preparación física. Sobre el Test yo-yo de recuperación intermitente existen dos versiones conocidas por Nivel 1 y Nivel 2.”

2.4. Principios de Entrenamiento Deportivo:

Según J. Weineck... “Sirven para optimizar la capacidad de acción de deportistas y entrenadores. No obstante, y dadas sus múltiples interrelaciones, no conviene estudiarlos de forma aislada sino en su

complejidad, y su aprendizaje y aplicación deben tener lugar dentro de un contexto global.”

Son reglas o directrices que sirven a los deportistas y tienen relación entre sí, su cumplimiento es básico para que todo el proceso de entrenamiento funcione correctamente.

Principios Biológicos Fundamentales

2.4.1. Principio de la Unidad Funcional:

Para García Manso, (2005)...” El organismo funciona como un todo, es decir no podemos pedir al practicante que deje sus problemas emocionales, sentimentales, familiares, laborales o académicos afuera del escenario deportivo cuando llega a su práctica.”

Esto quiere decir que a la hora de planificar nuestro entrenamiento debemos desarrollar todas las cualidades físicas básicas e incidir sobre todos los sistemas de una forma simultánea, sabiendo que es necesario incidir en una capacidad o sistema teniendo en cuenta factores como el nivel de entrenamiento, tu edad, los objetivos o metas que pretendas conseguir.

2.4.2. Principio de la Multilateralidad:

Para García Manso, (2005)...”Independiente de la modalidad practicada, es necesario desarrollar todas las capacidades, todos los órganos, todas las funciones, especialmente en las fases iniciales de formación.”

Es muy importante para que el desarrollo motriz se vea favorecido y va a ser esencial en las primeras etapas de formación de los deportistas, en las que una práctica variable y múltiple ejercerá de base sobre la que nacerán futuros aprendizajes.

2.4.3. Principio de la Especificidad:

Para Rodríguez y Moreno, (1997)... “Debe estar basado en un desarrollo sólido del principio de multilateralidad, ya que sólo mediante una buena preparación general se pueden conseguir elevados rendimientos específicos.”

También se puede definir como uno de los métodos imprescindibles en el desarrollo técnico-táctico de los diferentes deportes colectivos y movimientos específicos conforme al deporte, se lograra si se crea una buena base en la preparación general.

2.4.4. Principio de Sobrecarga:

Según García Manso (2005)...”Para producir las adaptaciones deseadas, es necesario someter a los órganos y estructuras a esfuerzos por encima de lo que están habituados, a fin de desencadenar su adaptación.”

También llamado principio del estímulo eficaz de carga o de umbral, se debe tener en cuenta este principio para producir mejoras en el rendimiento del deportista, no hace referencia a un exceso de trabajo, sino a un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerzo indebido.

2.4.5. Principio de Supercompensacion:

Según García Manso (2005)...”A carga de entrenamiento debe provocar un desequilibrio en el organismo, llegando a niveles de cansancio e incluso fatiga, la cual moviliza la capacidad de adaptación, pasando de una recuperación inicial a superar el nivel previo a la aplicación de la misma.”

Quiere decir que se debe dar recuperación a los diferentes trabajos correspondientes por parte del entrenador, para que vuelva a los niveles anteriores de rendimiento e incluso los mejora.

2.4.6. Principio de la Continuidad:

Según González, (1985)... “Para que se produzca un cambio morfo-funcional es necesario que el ejercicio o la sesión de entrenamiento no esté muy distantes, sino las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho más en producirse. Las interrupciones en el proceso de entrenamiento provocan en primer lugar una disminución de las cualidades físicas, y luego de las destrezas técnicas y tácticas.”

El entrenamiento se debe realizar de forma continua, sin interrupciones en el proceso para que no afecte el trabajo que se ha ganado en el tiempo de entrenamiento y haya una mejora en el rendimiento deportivo respetando el aspecto de repetición y las interrupciones en el trabajo.

2.4.7. Principio de Progresión:

Para Conte y Espinosa, (1997)... “Es fundamental en el entrenamiento de los deportes colectivos, ya que es necesario tener en cuenta: el aumento de la complejidad de los movimientos y el incremento en el nivel de tensión psíquica, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados, a la hora de planificar los microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento deportivo.”

Se debe de manejar las cargas de trabajo de forma progresiva y gradualmente, para conseguir el desarrollo óptimo deseado y no caer en un estado de sobre entrenamiento.

2.4.8. Principio de Recuperación:

Según García Manso (2005)...”El descanso entre cargas sucesivas de entrenamiento debe garantizar la reposición de los sustratos energéticos, la adaptación funcional de los órganos involucrados, el retorno a los niveles funcionales adecuados de cada órgano; para ellos es necesario garantizar la

calidad adecuada del descanso –sueño, alimentación, medios de regeneración.”

Los períodos de recuperación son esenciales, la recuperación del organismo es fundamental para un mejor rendimiento del deportista, es tan importante como el esfuerzo y a veces ignoramos este elemento: dormir mal, no comer bien, beber, fumar, etc. pueden ralentizar la recuperación y hacer que el cuerpo acumule una mayor fatiga.

2.4.9. Principio de Individualidad:

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

Es otro principio importante en los procesos de entrenamiento, como su palabra lo indica también puede ser de los más difíciles de aplicar por lo que se sugiere que habría que añadir los diferentes requerimientos energéticos y técnico-tácticos de cada puesto específico en el fútbol.

2.5. Capacidades Condicionales:

Según Gundlach... “Son las que se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo, el cual está influido de una manera determinante, por los procesos de alimentación, herencia y medio ambiente.”

2.5.1. Fuerza:

Alfonso Blanco (2012)... “La fuerza es la capacidad de activar la musculatura esquelética para todo movimiento humano por lo tanto es necesaria para la realización de la técnica deportiva.”

La fuerza también es una capacidad que sirve para contrarrestar una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.

2.5.2. Resistencia:

Para Verkhoshansky (2002)... “Es la capacidad física básica que nos permite mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor periodo de tiempo posible.”

Dicho de otra manera nos permite llevar a cabo un esfuerzo durante el mayor tiempo posible o ya sea una carga de trabajo el periodo en que dure la actividad y hasta de mantener esa carga con más éxito.

2.5.3. Velocidad:

Según Joan Rius Sant (2005)... “Capacidad de ejecutar una acción en el mínimo tiempo posible y la cual se mide en metros por segundo.”

También es la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. El concepto de velocidad aborda la propia velocidad del movimiento, y es una capacidad que está presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física.

2.5.4. Flexibilidad:

Según Martín (2005)... “Cualidad física básica que nos permite realizar movimientos en toda su amplitud con alguna o varias articulaciones de nuestro cuerpo.”

Se trata de que puedas balancear tu cuerpo o estirarlo de una forma distinta y más amplia.

2.6. Planificación Deportiva:

Según Bompa (2007)...

“Señala que es un procedimiento metódico y científico, para ayudar a los deportistas a lograr elevados niveles de entrenamiento y rendimiento.”

Hay que recordar que se trata de un planteamiento teórico previo a la ejecución real del plan de entrenamiento. Señalamos esta circunstancia para recalcar el hecho de que una planificación debe ser una guía, que pretende dejar el menor número de situaciones a la improvisación, pero que debe adaptarse y modificarse en función de las situaciones cambiantes que se dan en todo proceso de entrenamiento.

Los criterios en los que se basa la división de la planificación están relacionados con tres niveles estructurales: Macro ciclo, Mesociclo y Microciclo.

2.6.1. Macro ciclo:

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competencias a realizar, etc. El Macro ciclo está constituido por tres periodos (preparatorio, competitivo y de transición), y se concibe como un sistema de mesociclos y estos a su vez como un sistema de microciclos.

2.6.1.1. Periodo Preparatorio:

Se desarrolla y adquiere la forma deportiva, este periodo se subdivide en dos etapas:

2.6.1.1.1. Etapa de Preparación General:

En esta etapa se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollara en etapas de entrenamiento posteriores. Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja, predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes.

2.6.1.1.2. Etapa de Preparación Especial:

Continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas especiales del deporte y manteniendo el nivel alcanzado en sus capacidades físicas generales. Las cargas durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad.

MACROCICLO				
Periodo Preparatorio		P. Competitivo		Transitorio
Etapa P. general	Etapa P. especial	E. O. forma deportiva	E. M. forma deportiva	E. P. forma deportiva

Cuadro 1. Modificado por Marilyn Rivera

2.6.1.2. Periodo Competitivo:

El propósito en este periodo es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el periodo preparatorio y aplicarla para la ejecución de logros deportivos.

2.6.1.3. Periodo de Transición:

En este periodo se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento, no se plantean exigencias elevadas.

2.6.2. Mesociclo:

Para Platanov (2001)...

”Representan etapas relativamente homogéneas, cuya duración es de 3 a 6 semanas. Siendo más frecuentes los mesociclos de 4 semanas. A su vez, éstos están conformados por un conjunto de microciclos.

Quiere decir que son estructuras intermedias de entrenamiento que tienen como finalidad lograr objetivos y como mínimo un mesociclo debe tener de 2 a 3 microciclos de trabajo.

Primer mesociclo			Segundo mesociclo		
1era semana	2da semana	3era semana	4ta semana	5ta semana	6ta semana

Cuadro 2. Modificado por Marilyn Rivera

De cada periodo se aplican distintos mesociclos con diferentes cargas y contenidos de entrenamiento, Platanov (2001) propone la siguiente clasificación entre ellos:

Mesociclo de Introducción: Presentación gradual de las cargas.

Mesociclo Básico: Cargas grandes de trabajo con finalidad de aumentar la funcionalidad de los distintos sistemas del organismo.

Mesociclo de Preparación y Control: Se especializan los contenidos del entrenamiento en función de la modalidad deportiva practicada.

Mesociclo de Pre Competición: Destinado a pulir pequeños defectos o mejorar aspectos técnicos, además de que según el estado del deportista se puede enfocar hacia una perspectiva de cargas más o menos elevadas para fomentar aspectos de mejora de rendimiento o de recuperación.

Mesociclo de Competición: Abarca el periodo donde se concentran las distintas competiciones, generalmente se mantiene la especificidad con un mantenimiento de la intensidad y un descenso del volumen.”

2.6.3. Microciclos:

Según Ozolin...

“Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento.” Ver anexo 8

Quiere decir que microciclos está derivado de la semana por ejemplo 4 entrenos a la semana eso es un microciclo. Existen diferentes tipos de Microciclos:

Ordinario o Formativo: Entrenamiento lineal y sin modificación en los porcentajes de cargas predeterminados. (1 semana excepcionalmente 2)

Choque: Entreno de un máximo de 2 microciclos, ejemplo: entrenamiento ordinario actual con un 60-69%. Microciclo de choque con un 80-89% de la fuerza máxima. (1 a dos semanas)

De Recuperación: Entrenamiento con reducción del volumen o intensidad de los trabajos; generalmente son desarrollados con cargas entre el 50-59% de la fuerza máxima actual. (2 a 4 semanas excepcionalmente 6)

Introductoria: Destinado al control de posibles errores de comprensión de las orientaciones técnicas, así como la corrección y ajustes sobre las cargas estipuladas. (1 a 2 semanas)

2.7. Consideraciones especiales al entrenar mujeres futbolistas:

Según Vanessa Martínez Lagunas, en el taller regional para entrenadores en Costa Rica 2014 dice que:

... “Existen entrenadores que habían trabajado sólo con hombres, ahora tienen que entrenar a mujeres y cuando entrenan mujeres utilizan las mismas cargas y metodología del entrenamiento que utilizaban con los hombres, para el entendimiento en este aspecto surgen las siguientes consideraciones:

2.7.1. Consideraciones Físicas:

Por lo general las mujeres tienen un peso, altura y masa corporal menor, pero una mayor grasa corporal que los hombres.

Las mujeres tienen menos resistencia aeróbica, velocidad, fuerza, poder y agilidad que los hombres.

Las mujeres tienen mayor flexibilidad y coordinación motora que los hombres.

La mayoría de las diferencias físicas entre hombres y mujeres comienzan a ser significativamente mayores después de la aparición de la pubertad.

El ciclo menstrual y el embarazo presente sólo en las mujeres. Las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir de la tríada de la atleta femenina, deficiencia de hierro y anemia que los hombres.

Las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir conmociones cerebrales y lesiones de rodilla, especialmente rupturas del ligamento cruzado anterior que los hombres.

2.7.2. Consideraciones Psicosociales:

Interactúan en una forma más cooperativa y menos egocéntrica.

Se les dificulta competir con sus compañeras de equipo. A veces sus amistades son más importantes que el buen desempeño.

Son más comunicativas para expresar sus sentimientos

No les gusta que se les grite.

Les gusta que todas las jugadoras (titulares y de cambio) sean tratadas de la misma manera por el entrenador o la entrenadora.

Son muy sensibles.

Tienen una autoestima y/o autoconfianza baja.

Colocan su rendimiento en el contexto del rendimiento del equipo.

Tienden a ser motivadas por la forma en que su trabajo y su esfuerzo afectan al resto del equipo.

Ponen mayor énfasis en su relación social con sus compañeras de equipo y el entrenador o la entrenadora.

2.7.3. Consideraciones Técnicas:

Cabeceo.

Servicio de larga distancia.

Primer toque o recepción orientada.

El poder de disparo al arco.

Regate y fintas.

El uso de las partes exteriores de los pies para dar pases y disparar al arco.

Técnicas requeridas para jugar en la portería (eje. atrapar balones aéreos, despeje del arco, etc.)

2.7.4. Consideraciones Tácticas:

Velocidad del juego y la toma de decisiones.

Conocimiento y manejo de los conceptos tácticos básicos (ofensivos y defensivos.)

Juego de transición rápida (defensa ↔ ofensa.)

Flexibilidad táctica (habilidad de dominar varios sistemas y estilos de juego y por lo menos dos posiciones a un alto nivel.)

El uso de su cuerpo para proteger el balón.

Jugadas de táctica fija bien trabajadas.

Cambio de juego de forma rápida y eficaz.”

2.8. Equipamiento Deportivo:

Para la FIFA, regla 4: equipamiento deportivo son los siguientes:

Camisa- si se usa ropa interior, las mangas de esta ropa deberán tener el color principal de las mangas de la camisa.

Pantalones cortos.

Medias.

Espinilleras.

Calzado.

Vendas.

2.9. Sistemas Tácticos:

Según Van Gigch, (1981)...”Se conoce como sistema al conjunto estructurado de elementos que se interrelacionan para el logro de un objetivo. Por tanto, en el futbol el sistema 1-4-4-2 o 1-3-5-2 estará conformado por 11 jugadores o elementos que tendrán funciones tácticas específicas con dependencia del resto de jugadores, las cuales buscarán obtener goles a favor y evitarlos en contra para así ganar un partido.”

El sistema de juego en futbol, es una regla o conjunto de reglas cuyo objetivo consiste en obtener una serie de resultados coherentes. Atribuye

a los jugadores dentro de un orden básico, espacios de juego determinados para cada posición de las acciones de defensa y ataque. Ver anexo 3.

2.9.1. Conceptos Tácticos Defensivos y Ofensivos:

Según la Real Federación Española de Fútbol, (1994)...

”Los siguientes son conceptos tácticos defensivos y ofensivos, individuales y colectivos que se utilizan en un partido.”

Son de suma importancia para el desarrollo y mejor desempeño de las futbolistas, ya que van de la mano con la técnica y la preparación física, para tener ideas y saber cómo estar paradas dentro del campo y saber dónde, cuándo y hacia donde correr con más facilidad y ordenadamente, donde se crean opciones de gol o ya sea obstruir un gol en contra.

2.9.2. Conceptos Tácticos Defensivos

Marcaje: Son todas aquellas acciones que se realizan en contra de los jugadores del equipo que está en posesión del balón con el fin de recuperarlo.

Demorar: Acción que realiza un jugador que queda en inferioridad numérica en su zona defensiva con el fin de retardar el ataque rival y así dar tiempo al regreso de más compañeros defensores.

Dobletear: Acción que ejecutan dos jugadores que marcan a la misma vez a un rival que está en posesión del balón.

Repliegue: Movimiento de retroceso que se realiza rápidamente luego de perder el balón en la zona ofensiva, con

el fin de organizarse defensivamente en las zonas determinadas por el entrenador.

Cobertura: Es la acción de ayudar a un compañero que fue desbordado por el adversario.

Permuta: Es cuando un jugador desbordado procura lo más rápido posible ocupar la posición del compañero que dejó su puesto para salir en su auxilio.

Achicar: Movimientos hacia el frente que realizan los defensas con el fin de reducir los espacios al equipo que ataca.

Agrandar: Movimientos hacia atrás que realizan los defensores antes de que el rival envíe un pase largo, con el fin de reducir el espacio entre la línea defensiva y el portero.

Anticipar: Acción física y mental que realiza el defensor sobre el rival que espera recibir el balón impidiendo que este lo reciba.

Interceptar: Acción que realiza un defensor en la que impide que el balón llegue a su adversario cortando o desviando la trayectoria de este.

Marcar al posible receptor: Acción de marcar a los rivales que apoyan al rival que posee la pelota, con el fin de reducir las opciones de pase de este.

Vigilancia ofensiva: Es la acción de marcar a los rivales que no están defendiendo mientras se juega al ataque.

Entrada: Es la acción que realiza un jugador para apoderarse del balón cuando este está en posesión del adversario.

Carga: Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujándolo hombro con hombro (lícitamente), con el fin de apoderarse del balón.

2.9.3. Conceptos Tácticos Ofensivos

Marcaje: Son todas aquellas acciones que se realizan en contra de los jugadores del equipo que está en posesión del balón con el fin de recuperarlo.

Amplitud: Consiste en la ubicación de jugadores en los costados del campo, con el fin de ampliar el ancho del ataque y crear espacios en la defensa rival. Penetración: acción de enviar un pase en profundidad con el fin de penetrar un espacio dejado por la defensa rival.

Improvisación: Son acciones positivas creadas por los jugadores, que en principio no fueron ordenadas por el entrenador.

Movilidad: Es el constante desplazamiento de todos los jugadores con el fin de desmarcarse y dar opciones de pase al jugador poseedor del balón.

Desmarque de Apoyo: Es cuando se ofrece ayuda a un compañero en posesión del balón acercándose a este y quitándose una marca.

Desmarque de Ruptura: Acción de quitarse una marca y mostrarse para recibir el balón alejándose del poseedor del mismo, para darle progresión al juego.

Desdoble: Acción de intercambiar posición y función con un jugador dentro del sistema de juego, producto de que uno de ellos abandonó su zona de acción ofensiva y el compañero más cercano ocupa su lugar.

Pared: Consiste en superar una marca por medio de la entrega y devolución rápida del balón entre dos compañeros.

Cambio de juego: Son los envíos largos, medios y cortos que se realizan con el fin de cambiar la trayectoria del ataque.

Cambio de ritmo: Son las constantes aceleraciones y desaceleraciones que realizan los jugadores del equipo que está en posesión del balón. Puede ser individual y colectiva.

Ayudas permanentes: Son todas aquellas soluciones que los compañeros le presentan al poseedor del balón en cualquier momento y circunstancia.

Temporización ofensiva: Son todas aquellas acciones lentas que realiza el equipo que posee el balón, hechas con astucia, con el fin de obtener ventaja durante el juego.

2.10. El Portero:

Para Revilla, (2002)...

“Los defensas, junto con el portero son los encargados de organizar la defensa, transmitir los deseos del entrenador y

motivar a todos sus compañeros. Estos deben estar en constante comunicación con el arquero, porque actúan como ejecutores de la última línea defensiva, por lo que deberán acatar las indicaciones y reforzar las zonas más desprotegidas, evitando de esta manera situaciones de peligro.”

2.10.1. Características Psicológicas:

Existen diferentes características de personalidad como la concentración, iniciativa, libre expresión, creatividad, desenvoltura, imaginación, etcétera; que influirán en el desempeño del jugador y en su aporte al colectivo.

2.10.2. Características Físicas:

Los defensores se caracterizan por la explosión aeróbica y por sus veloces piques. Son jugadores que, por su tarea táctica, la prevalencia en el contacto físico es más importante que la velocidad.

2.11. El Mediocampista:

Sin duda alguna, el éxito de un equipo hoy día tiene relación directa con el accionar del mediocampo. La evolución de los sistemas de juego ha ido generando una mayor concentración en el medio. Esta concentración de jugadores en el medio busca sobretodo mantener la posesión del balón por más tiempo en el partido.

2.11.1. Características generales de los mediocampistas (Rodríguez, 2008)

Mostrar equilibrio tanto en función ofensiva como defensiva.

En la fase ofensiva, deben apoyar constantemente la acción y tienen muchas veces la misión de organizar el juego. Estos deben evitar la conducción cuando se puede dar un pase al compañero mejor colocado.

Normalmente es un jugador inteligente y con un alto nivel de raciocinio táctico, deberá crear, desarrollar y culminar, cuando sea posible, los ataques a través de remates de larga o corta distancia. Estar en constante demarcación.

Marcan al mediocampista del equipo contrario acompañándolo si este se desplaza hacia el interior de las zona vitales de remate.

Según las situaciones momentáneas de juego, podrán cambiar sus funciones con las defensas centrales.

Colaboran en todos los saques de esquina contrarios a través de la preparación mental del ataque.

2.11.2. Características Técnicas:

Según Gudmani y Valdés, (2010)... “Los volantes deben destacar por su buen control de balón y gran fluidez para pasar la pelota. Además se mencionan las siguientes características técnicas.”

Excelente pasador en corto

Buen pelotazo y cambio de juego

Recepción orientada

Dribling y centro a la carrera (media punta)

Cabeceo defensivo (volante defensivo)

Remate de media distancia y definición

2.11.3. Características Físicas:

Los medio campistas (sin distinguir entre ofensivos o defensivos) son los que recorren mayores distancias totales durante los partidos en relación a los defensores y delanteros, por lo tanto tienen mayores niveles de potencia aeróbica. Algunas características, que se pueden destacar para el puesto de volante son las siguientes:

Gran capacidad para recuperarse rápidamente entre esfuerzos.

Capacidad anaeróbica láctica, es decir tolerante a las sensaciones de fatiga que produce la acumulación de ácido láctico en el organismo.

Fuerza, explosividad y velocidad de aceleración (principalmente para las medias puntas), con muy buena movilidad y agilidad.

2.12. El Delantero:

Según Brüggemann y Albretch, (1993)... “Marcar goles, es una de las tareas más importantes de los delanteros. Por ello, todas las acciones de los delanteros con y sin balón están orientadas firmemente hacia el remate sobre la portería lo más rápido posible.”

Los delanteros pueden moverse por las bandas o por el centro, como también pueden bajar al mediocampo y engancharse con los volantes para generar las jugadas. El arco rival debe estar siempre en su mente y su capacidad de resolución, acostumbrada a las circunstancias difíciles.

2.12.1. Tácticamente:

Según Gudmani y Valdés, (2010)... “Debe saber moverse por todo el frente del ataque, desmarcándose para recibir en posición de tiro o procurando espacios para que otro compañero finiquite, arrastrando las marcas o distraendo a los defensores rivales.”

2.12.2. Psicológicamente:

Debe estar mentalizado para recibir el juego duro del rival y la marca constante, además debe tener un instinto que le permita capitalizar el menor descuido del rival y también una extraordinaria intuición que le permita adivinar el lugar donde el balón va a llegar para poder concretar fácilmente una anotación. Un delantero siempre tiene la obligación de convertir, situación que puede generar estrés cuando el objetivo no es cumplido por períodos largos.

2.12.3. Técnicamente:

Debe tener buen control y tiro, buen remate de cabeza, y una conducción efectiva del balón. Además de una gran capacidad de improvisación. En cuanto a su perfil de aptitudes físicas, estos principalmente, deben ser veloces y potentes.

2.13. Diferencias biológicas entre hombres y mujeres

Para María Puig (2016)...”Menciona dentro de las diferencias biológicas las siguientes:

Morfológicas y anatómicas: La mujer tiene un cuerpo más pequeño, 13 centímetros menos de talla y entre 14 y 18 kilos menos de peso. La pelvis más ancha y los muslos tienden a inclinarse hacia adentro lo cual provoca un acercamiento de las rodillas, hechos que le confieren a la mujer una dinámica de carrera diferente, mas inestabilidad en las rodillas y mayor propensión a lesiones

Circulatorias y cardiovasculares: La mujer tiene menor número de hematíes, células que transportan la hemoglobina y el oxígeno por la sangre, menor cantidad de hemoglobina y de volumen total de sangre. El corazón es más pequeño y el gasto cardiaco inferior.”

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

3.1.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar cómo los entrenadores de Futbol Femenino, ejecutan el proceso de preparación deportiva de las jugadoras.

3.1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Evidenciar si los entrenadores incluyen dentro de la preparación deportiva la práctica de los sistemas tácticos de juego.
2. Determinar si las atletas de futbol femenino tienen un entrenamiento propicio para todas las edades.
3. Evidenciar la aplicación de test físicos y técnicos para medir el desarrollo deportivo de las futbolistas por parte de entrenadores.
4. Evidenciar las diferencias físicas, psicosociales, técnicas y tácticas entre hombres y mujeres en el desarrollo de la preparación deportiva.
5. Verificar si los entrenadores de futbol femenino, planifican ordenadamente cada sesión de entrenamiento y toman en cuenta cada de periodo de la planificación.
6. Determinar si los clubes he instituciones mantienen activas a sus jugadoras que integran sus equipos correspondientes.
7. Determinar si el equipamiento eh instalaciones deportivas son adecuadas para la práctica del entrenamiento de las futbolistas.
8. Evidenciar si se practica el trabajo específico de las jugadoras, de acuerdo a sus posiciones correspondientes dentro del terreno de juego.
9. Determinar si los entrenadores cuentan con el conocimiento adecuado que conlleva la preparación de una jugadora de futbol.

3.2. VARIABLE

Proceso de la preparación deportiva de las atletas de futbol femenino

DEFINICION CONCEPTUAL

Se entiende como un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro del máximo nivel y su mantenimiento a través del tiempo en todas las etapas y edades, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento deportivo.

3.2.1. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

no.	Objetivos	Caracterización	Encuesta
1	Evidenciar si los entrenadores incluyen dentro de la preparación deportiva la práctica de los sistemas tácticos de juego.	Evidenciar si trabajan los sistemas tácticos	1, 2
2	Determinar si las atletas de futbol femenino tienen un entrenamiento propicio para todas las edades.	Determinar si cada jugadora tiene un entreno propicio conforme a su edad	3
3	Evidenciar la aplicación de test físicos y técnicos para medir el desarrollo deportivo de las futbolistas por parte de entrenadores.	Evidenciar si aplican test para medir el rendimiento	4, 5
4	Evidenciar las diferencias físicas, psicosociales, técnicas y tácticas entre hombres y mujeres en el desarrollo de la preparación deportiva.	Evidenciar todas las diferencias que hay entre hombres y mujeres	6
5	Verificar si los entrenadores de futbol femenino, planifican ordenadamente cada sesión de entrenamiento y toman en cuenta cada de periodo de la planificación.	Verificar si los entrenadores panifican	7,8,9, 10,

6	Determinar si los clubes he instituciones mantienen activas a sus jugadoras que integran sus equipos correspondientes.	Determinar si las jugadoras se encuentran activas	11
7	Determinar si el equipamiento eh instalaciones deportivas son adecuadas para la práctica del entrenamiento de las futbolistas.	Determina si el equipamiento eh instalaciones son adecuadas	12,13, 14
8	Evidenciar si se practica el trabajo específico de las jugadoras, de acuerdo a sus posiciones correspondientes dentro del terreno de juego.	Evidenciar si practican el entrenamiento específico de acuerdo a las posiciones de las jugadoras	15, 16, 17, 18
9	Determinar si los entrenadores cuentan con el conocimiento adecuado que conlleva la preparación de una jugadora de futbol.	Determinar si tienen el conocimiento adecuado para la preparación de sus jugadoras	19, 20, 21

3.3. LOS SUJETOS

3.3.1. POBLACION O UNIVERSO

Para la investigación la población se conformó por los entrenadores de clubes de Liga Nacional de Futbol Femenino, colegios privados y públicos acordes a la disciplina.

3.3.1.1. LA MUESTRA

Para la valides y confiabilidad del estudio, la muestra estuvo comprendida por el total de la población en la ciudad de Guatemala solamente entrenadores.

ENTRENADORES		
INSTITUCION Y EQUIPOS	MASCULINO	FEMENINO
Unifut Rosal	1	0
Pares	1	0
Peques	1	0
Amatitlán	1	0
Muniguate	1	0

Deportivo Santa Izabel	1	0
Colegio Americano	1	0
Colegio Maya	0	1
Colegio Interamericano	1	1
Colegio Shaddai	1	0
Colegio Montessori	1	0
Colegio Village	1	0
Colegio Viena		1
Instituto Federico Mora	1	0
TOTAL POR GENERO	12	3
TOTAL	15	

3.4. LOS INSTRUMENTOS

Para la obtención de la información sobre la investigación se formuló una encuesta basada en 21 preguntas que se hicieron a los entrenadores y también se conformó con una guía de observación. Con el propósito de comprobar si las preguntas respondidas son verdaderas, por parte de los encuestados. Para recopilar información sobre el objetivo de la investigación: Determinar cómo los entrenadores de Fútbol Femenino, ejecutan el proceso de preparación deportiva de las jugadoras.

CAPITULO IV

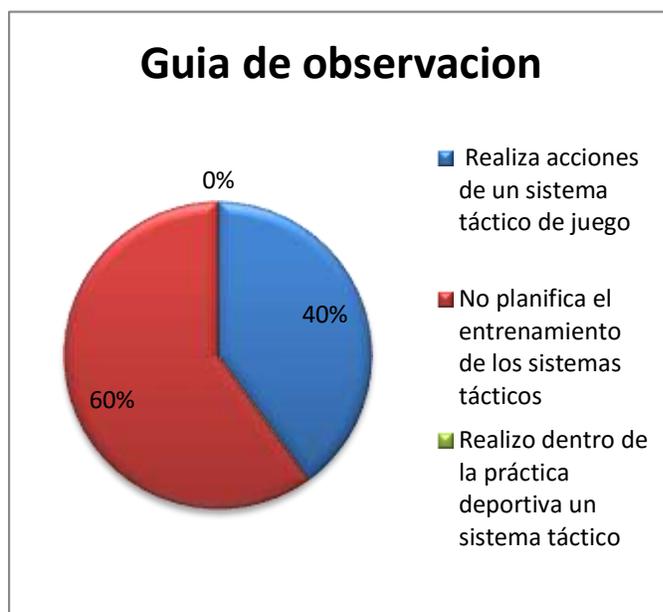
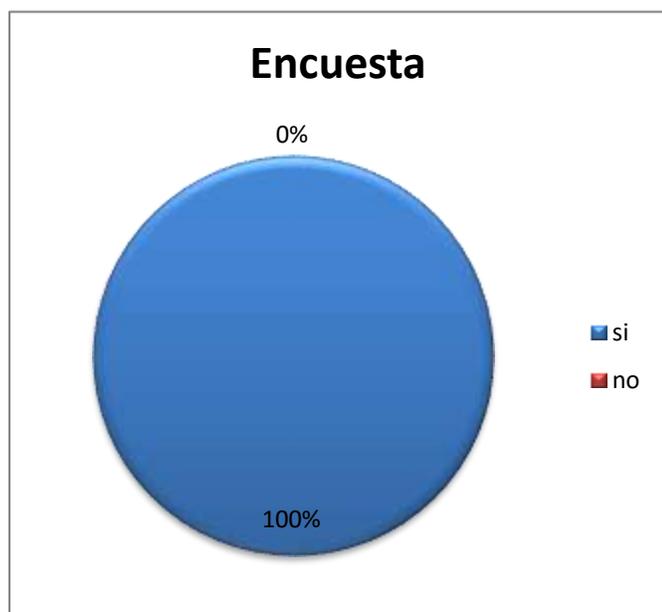
4. MARCO OPERATIVO

4.1. Presentación de datos

4.1.1. Graficas de la encuesta y Guía de Observación

Resultado 1

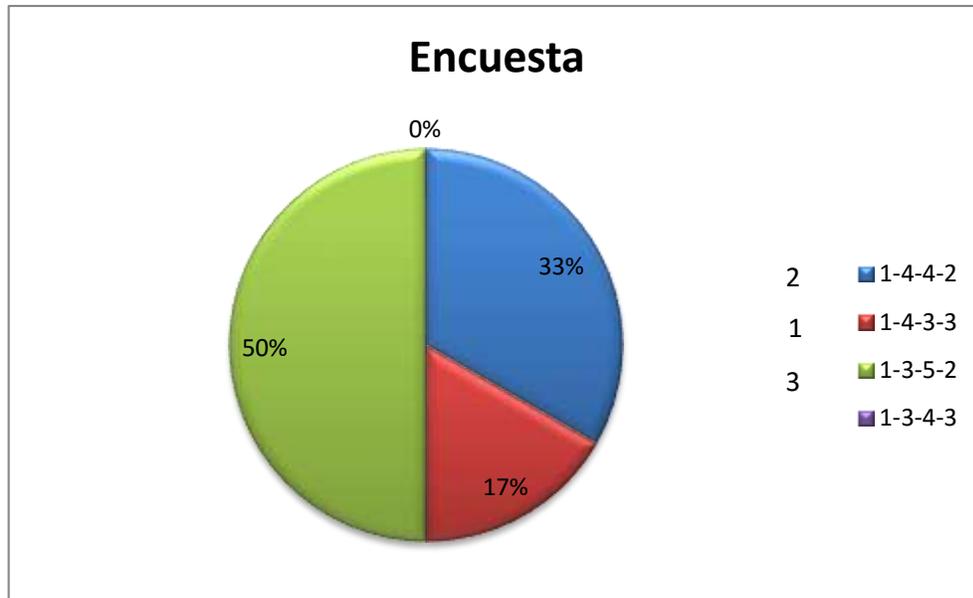
¿Considera usted dentro de la preparación deportiva de sus atletas el entrenamiento de los sistemas tácticos de juego?



Análisis: Según la encuesta para el 100% de los entrenadores está considerado el entrenamiento de los sistemas tácticos de juego. Pero la guía de observación indica que solo el 40% de los entrenadores realizan dentro del entrenamiento acciones tácticas.

Resultado 2

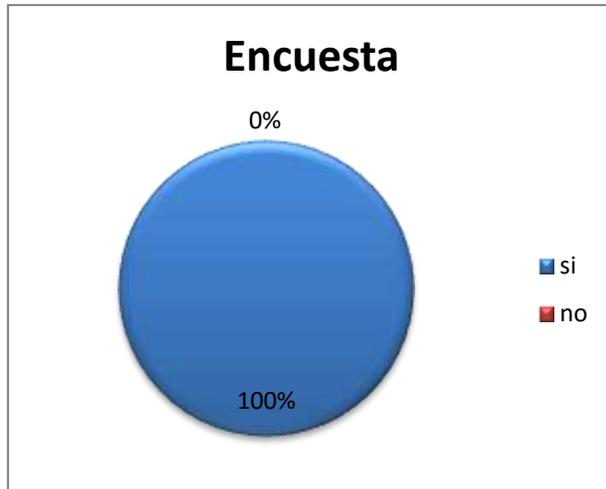
¿Si su respuesta es positiva elija dentro de los sistemas que se le plantean cual es el que usted determina?



Análisis: En la gráfica se muestra que sistema táctico emplean en un partido.

Resultado 3

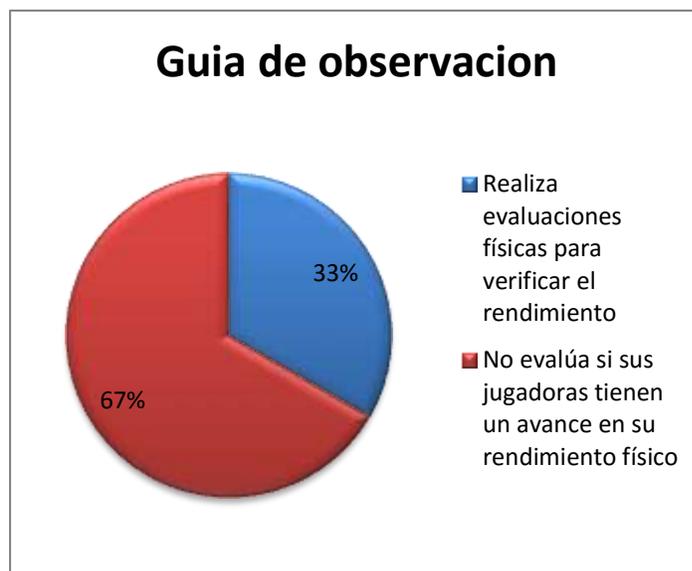
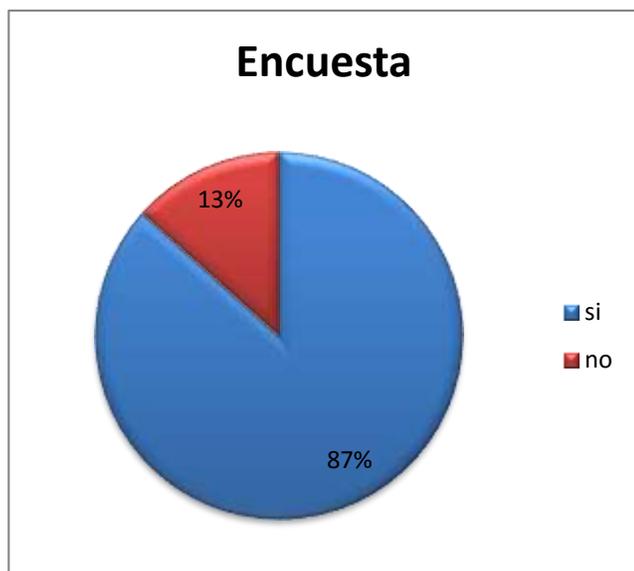
¿Considera usted de beneficio que cada etapa de la niñez y adolescencia se deben de tener diferentes tipos de entrenamiento?



Análisis: Según la encuesta para el 100% de los entrenadores es de beneficio trabajar diferentes tipos de entrenamiento según la etapa en la que se encuentren. Pero con la guía de observación se pudo determinar que solamente el 33% diseña un trabajo en específico respetando la etapa en la que estén las jugadoras.

Resultado 4

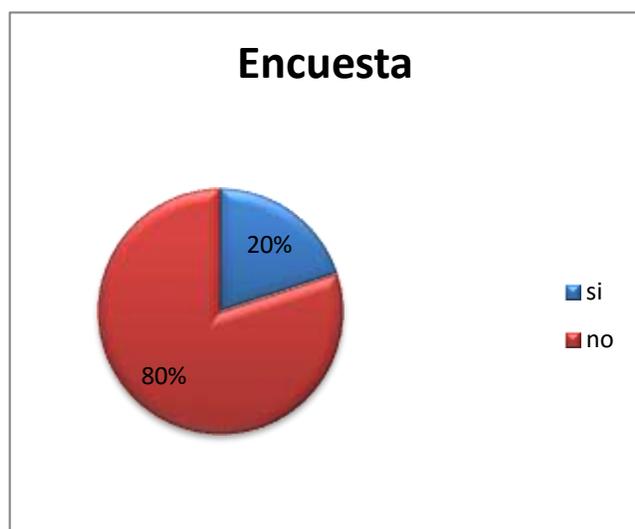
¿Aplica test físicos para medir el rendimiento de sus jugadoras?



Análisis: Según la encuesta el 87% de los entrenadores si aplican evaluaciones físicas, pero la guía de observación muestra que solo el 33% de los encuestados aplican test.

Resultado 5

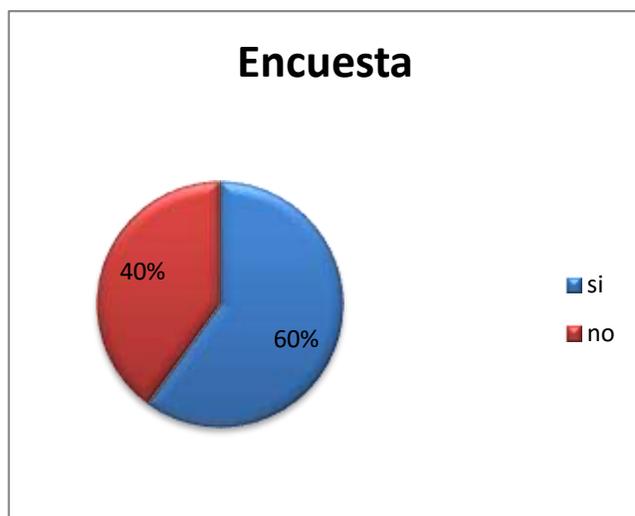
¿Aplica test técnicos para medir las habilidades técnicas de sus jugadoras?



Análisis: Según la encuesta y la guía de observación determinan que solamente el 20% de los entrenadores aplican test técnicos a sus jugadoras, para medir el rendimiento. Mientras que el 80% no aplican.

Resultado 6

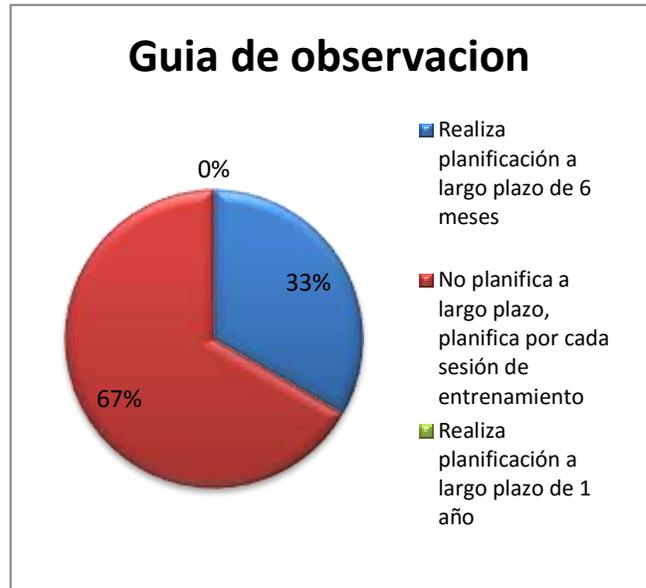
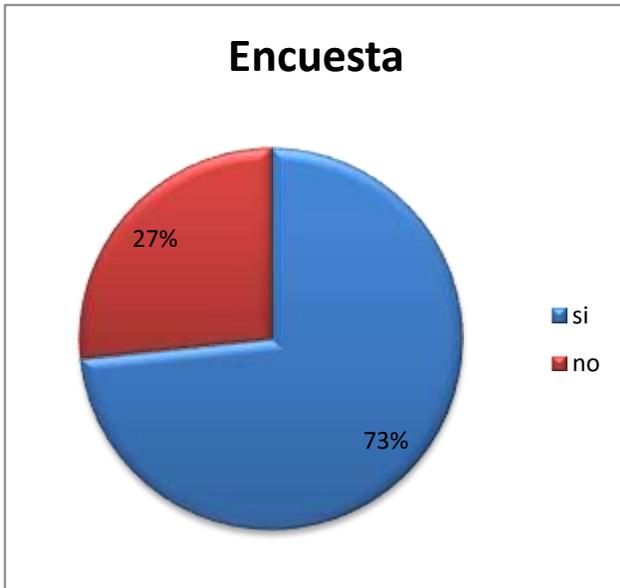
¿Considera que se deben utilizar los mismos tipos y técnicas de entrenamiento para hombres y mujeres futbolistas?



Análisis: Según la encuesta el 60% de los entrenadores planifican entrenamiento con métodos específicamente para mujeres, pero la guía de observación indica que solo el 27% hacen su planificación respectiva para mujeres.

Resultado 7

¿Cuenta usted con una planificación a largo plazo?



Análisis: según la encuesta el 73% de los entrenadores planifican a largo plazo, pero con la guía de observación se pudo determinar que solo el 33% de entrenadores si planifican.

Resultado 8

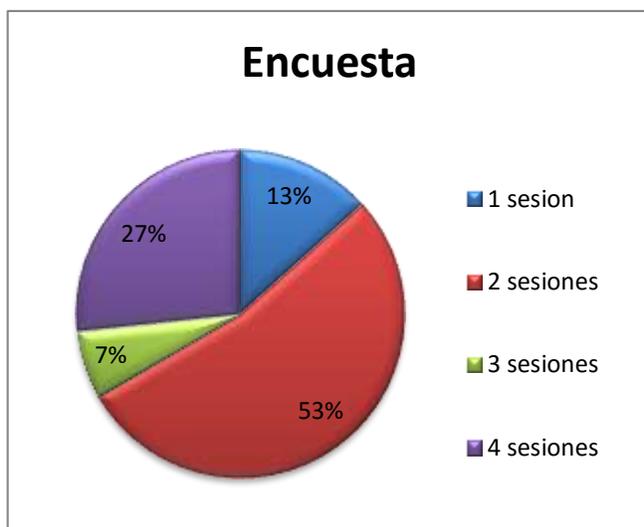
¿Si es afirmativa, cuál de los siguientes macrociclos emplea?



Análisis: Según la guía de observación de los entrenadores que si planifican, el 33% lo realizan con duración de 6 meses.

Resultado 9

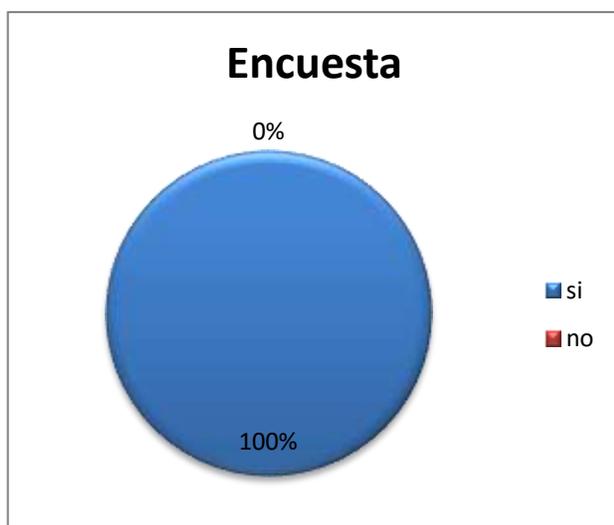
¿Dentro de su planificación cuantas sesiones de entrenamiento obtiene sus microciclos de trabajo?



Análisis: Según la encuesta y la guía de observación los equipos de futbol femenino como mínimo tienen de una sesión a 2 entrenamientos por cada microciclo de trabajo.

Resultado 10

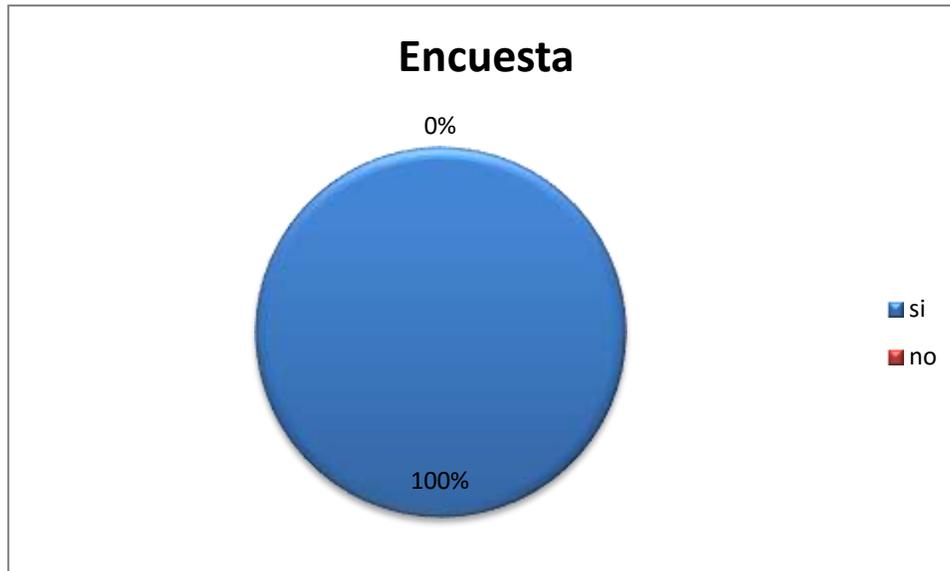
¿Planifica unidad de entrenamiento cada día que le corresponde a su equipo la práctica deportiva?



Análisis: Según la encuesta el 100% de los entrenadores realizan una planificación en cada entrenamiento, pero la guía de observación que el 13% planifican y cumplen con lo que dice.

Resultado 11

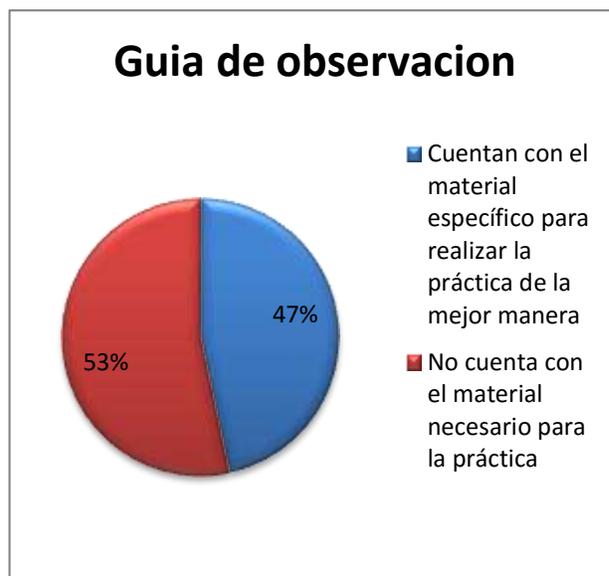
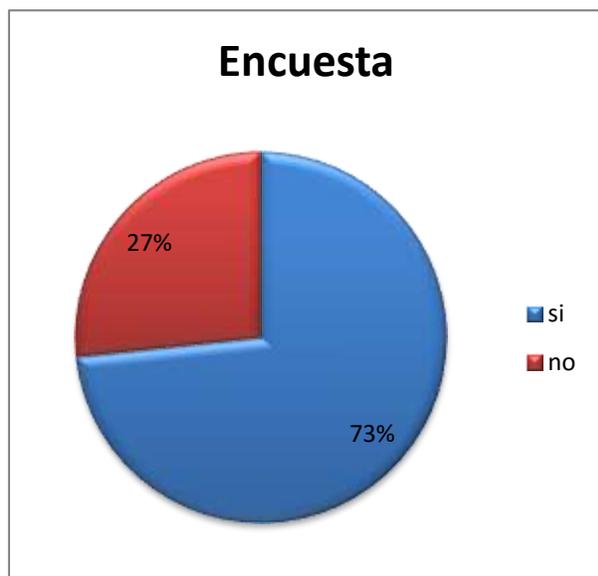
¿Su equipo de futbol femenino se encuentra activo?



Análisis: Según la gráfica muestra que el 100% de los entrenadores tienen activos a sus equipos.

Resultado 12

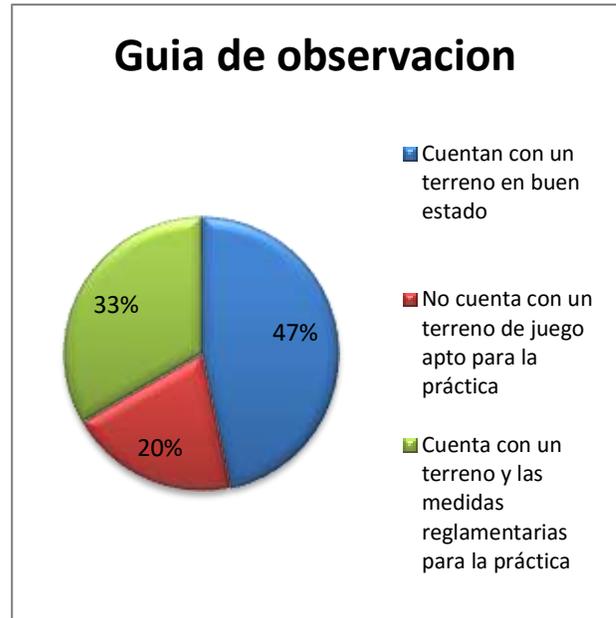
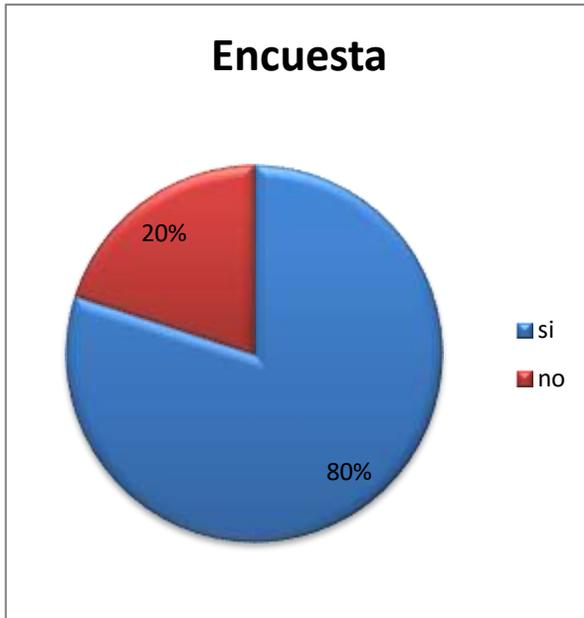
¿Cuenta con el material específico para poder realizar la práctica deportiva?



Análisis: Según la encuesta el 73% de los entrenadores cuenta con el material específico, pero la guía de observación indica que solo el 47% si cuenta con el material.

Resultado 13

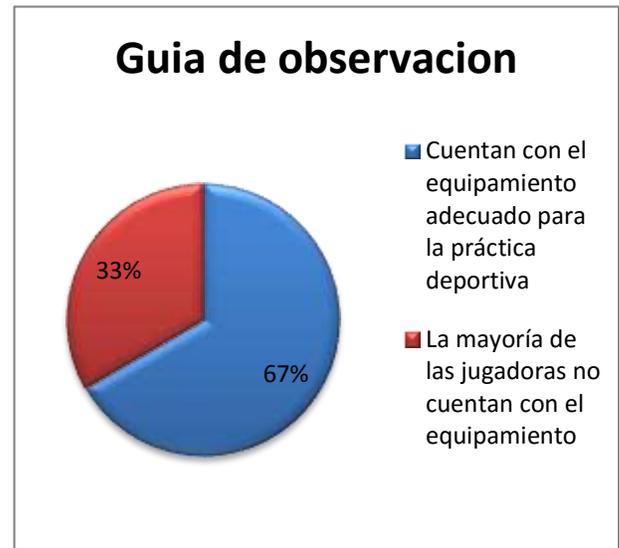
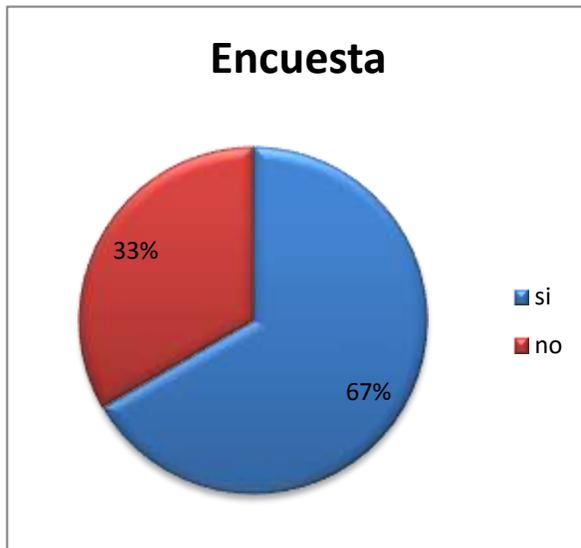
¿Dispone de un terreno de juego?



Análisis: según las gráficas muestra que el 20% no cuenta con un terreno de juego apto, pero con la guía de observación se pudo determinar que el 47% si cuenta con un terreno en buen estado el cual si se puede realizar la práctica y el 33% de igual manera cuenta con un terreno adecuado, pero con la ventaja de que tiene las medidas reglamentarias de un encuentro deportivo.

Resultado 14

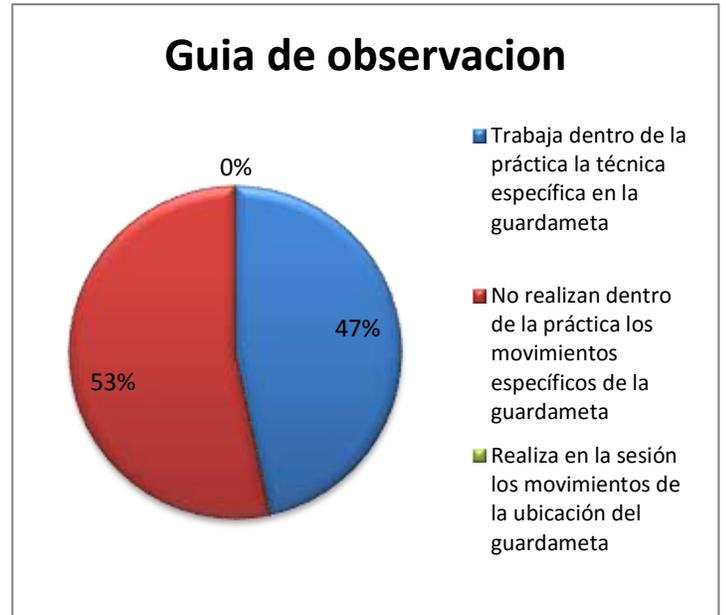
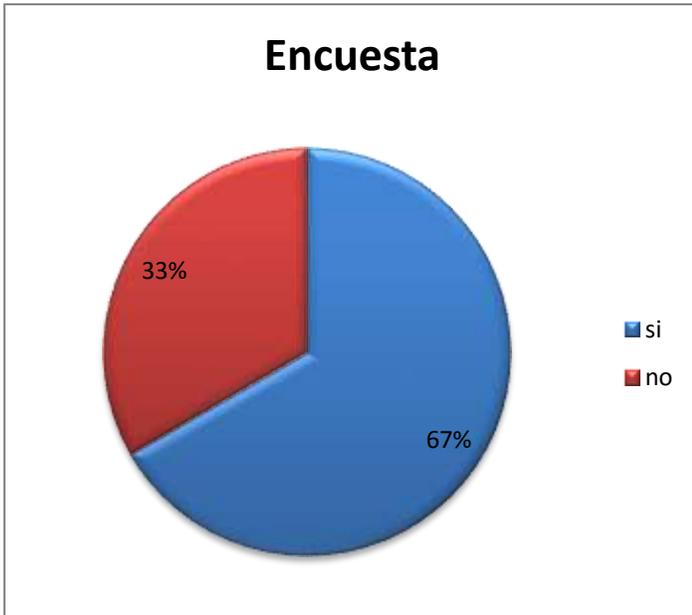
¿Sus jugadoras cuentan con el equipamiento adecuado para poder entrenar?



Análisis: Según la encuesta y la guía de observación el 67% de los entrenadores cuentan con el equipamiento adecuado para la práctica deportiva, mientras que el 33% no.

Resultado 15

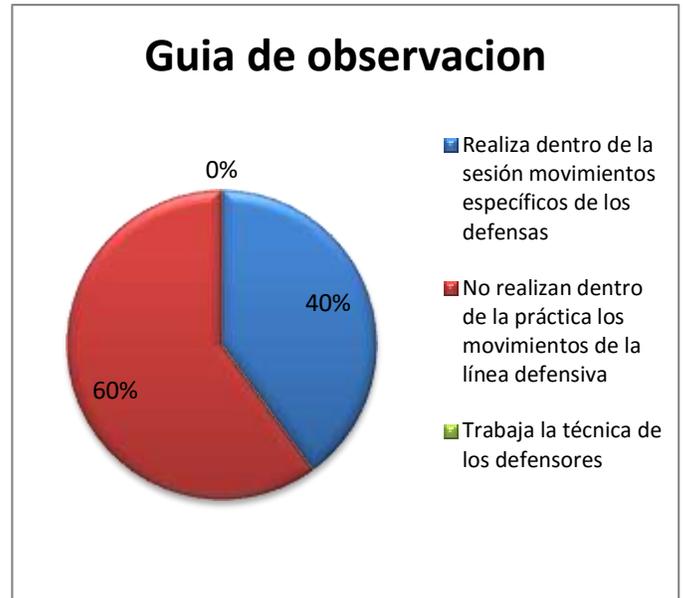
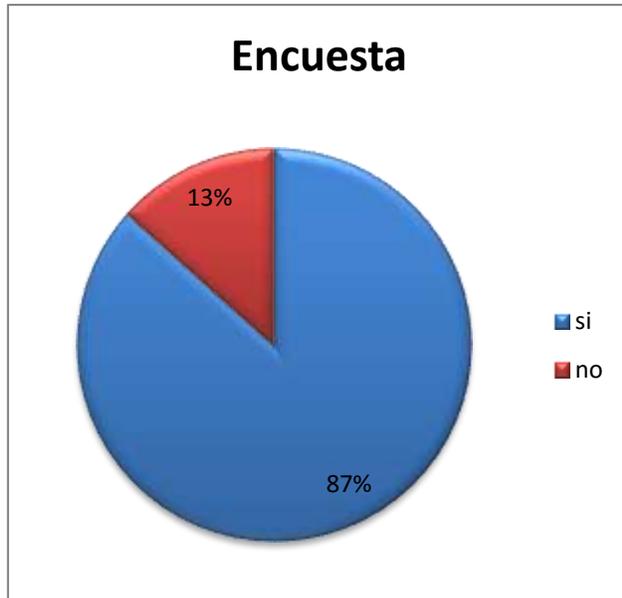
¿Trabaja la técnica específica en la guardameta?



Análisis: Según la encuesta el 67% de los entrenadores trabajan dentro de la práctica la técnica y ubicación de la guardameta, pero la guía de observación indica que la técnica específica de la guardameta solamente la trabaja el 47%.

Resultado 16

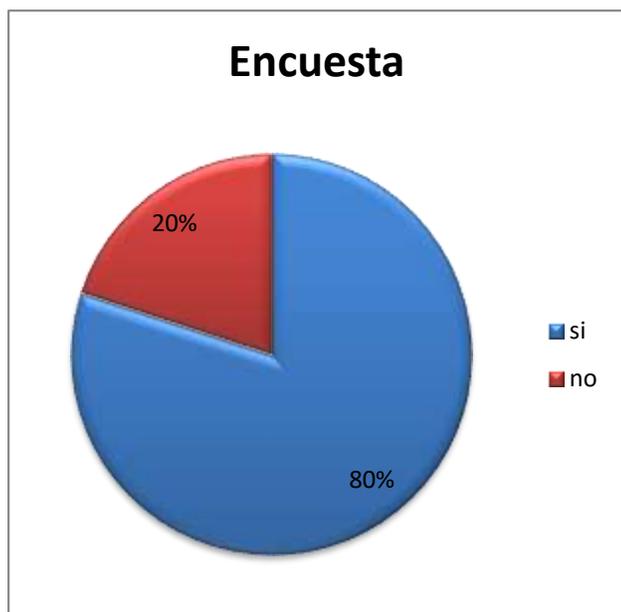
¿Trabaja la técnica y movimientos específicos de las defensas?



Análisis: Según la encuesta el 87% de los entrenadores si trabaja la técnica y movimientos de las defensas, pero la guía muestra que únicamente el 40% de los entrenadores trabaja en su técnica y movimientos específicos.

Resultado 17

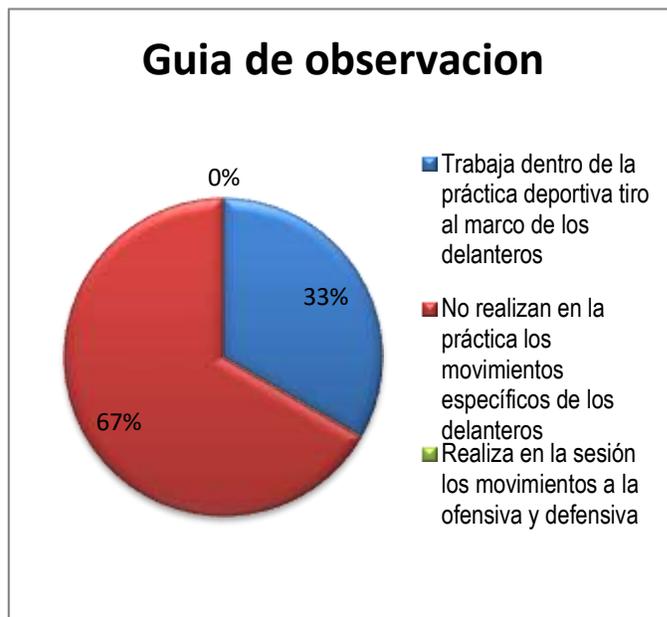
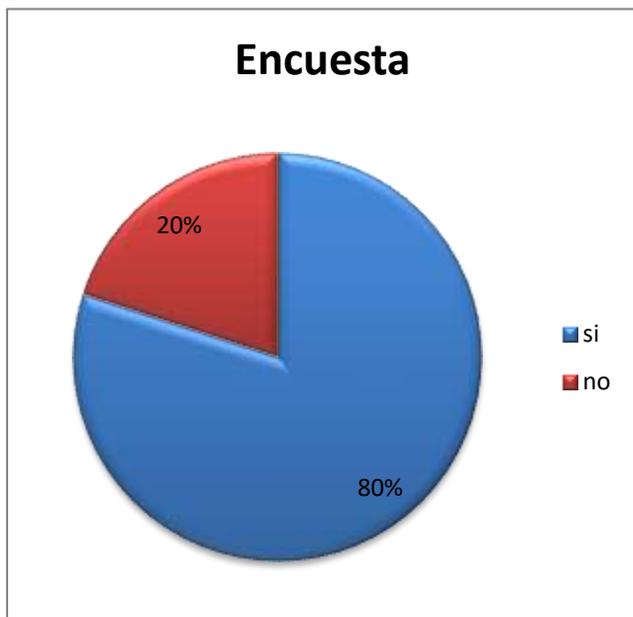
¿Trabaja la técnica y movimientos específicos de mediocampistas?



Análisis: Según la encuesta el 80% de los entrenadores trabajan lo específico del mediocampista, pero la guía de observación indica que solo el 33% lo trabaja y le pone enfoque dentro del entrenamiento.

Resultado 18

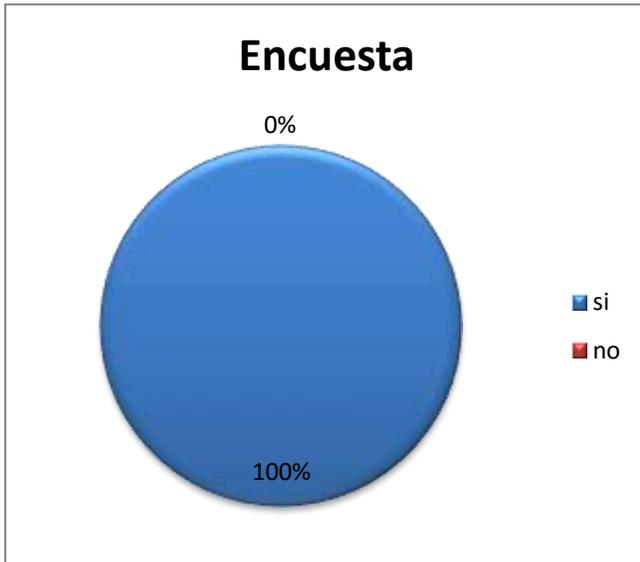
¿Trabaja la técnica y movimientos específicos de delanteras?



Análisis: Según la encuesta el 80% de los entrenadores trabaja lo específico de las delanteras, pero con la guía de observación se pudo determinar que únicamente el 33% lo trabajan dentro de la práctica.

Resultado 19

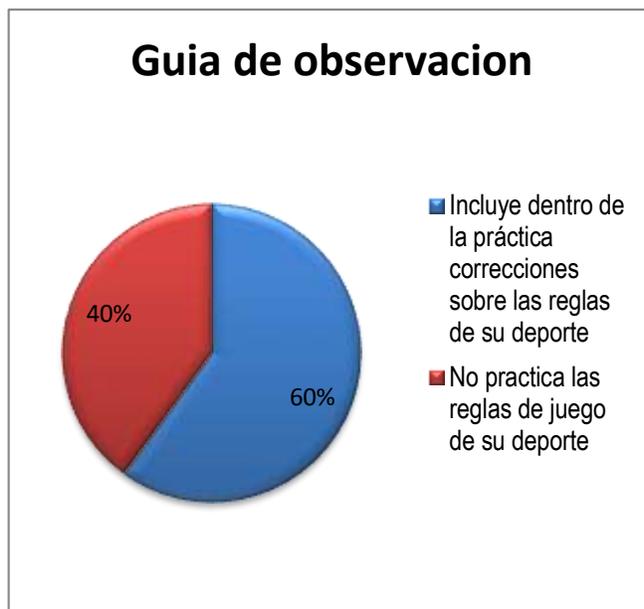
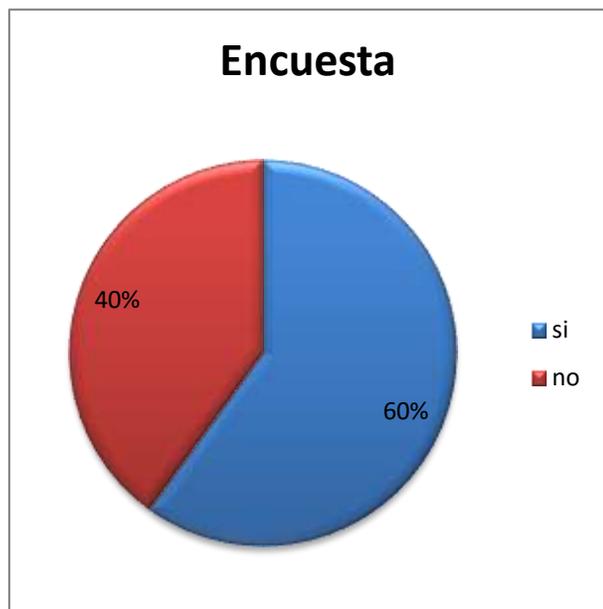
¿Considera importante la preparación psicológica en sus atletas?



Análisis: Según la encuesta el 100% de los entrenadores dentro de la práctica trabaja la psicología deportiva, pero la guía de observación indica que solo el 47% le da el enfoque se necesita de la psicología en el entrenamiento.

Resultado 20

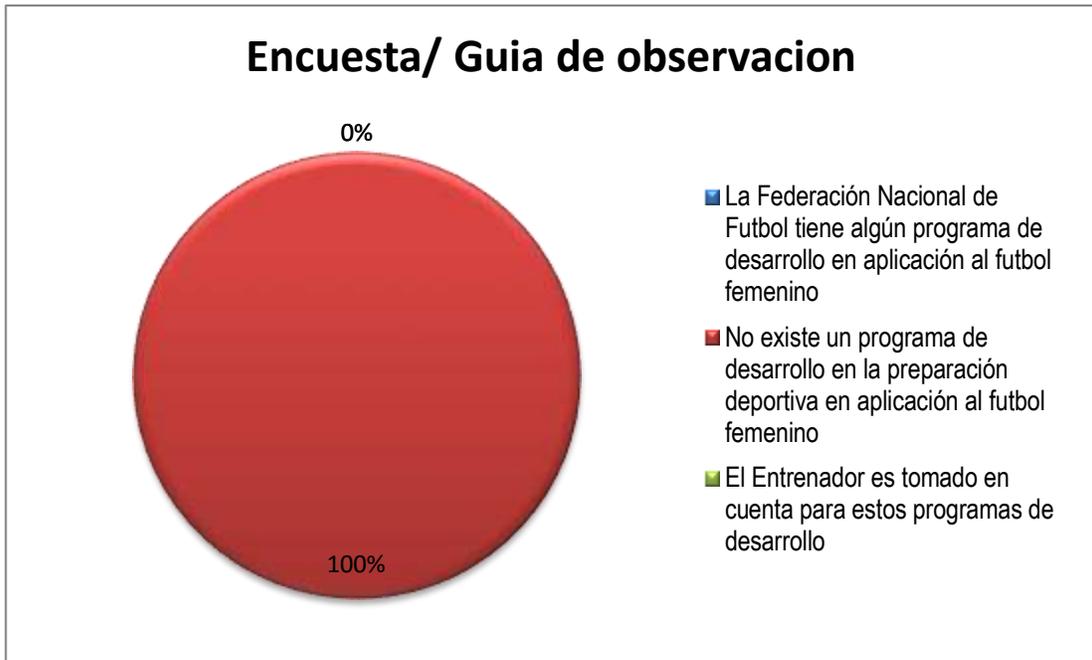
¿Enseña el reglamento de su deporte a los atletas?



Análisis: Según la encuesta y la guía de observación indican que el 60% de los entrenadores enseñan y corrigen el reglamento de su deporte.

Resultado 21

¿Conoce algún programa de desarrollo de la preparación deportiva elaborada por la Federación Nacional de Fútbol en aplicación al fútbol femenino?



Análisis: Según la gráfica muestra que el 100% de los entrenadores indican que no existe un programa por parte de la Federación Nacional de Fútbol en relación al desarrollo del fútbol femenino.

5. CONCLUSIONES

1. En cuanto al sistema táctico de juego, los entrenadores actualmente no implementan en los entrenos un análisis táctico de los diversos sistemas que existen.
2. En el aspecto físico y técnico, la mayoría de los entrenadores no aplica test para determinar el nivel de cada jugadora.
3. Notamos que gran parte de los entrenadores, no toman en consideración aspectos importantes que deben tomarse en cuenta al entrenar mujeres. Los entrenadores deben tener claro que es entrenar con mujeres y que se debe realizar con ellas a diferencia de los hombres.
4. Dentro de la guía de observación se ha visto que los entrenadores no planifican por unidad de entrenamiento, sino que utilizan la improvisación, sin enfocarse en cada posición de juego (portera, defensa, delantera, etc.), tampoco se cuenta con un apoyo que indique las características de desarrollo de las futbolistas.
5. La guía de observación refleja que los entrenadores no cuentan con material actualizado, tampoco han sido capacitados recientemente para comprender las últimas tecnológicas que la ciencia del deporte ha desarrollado para un mayor rendimiento.
6. Se pudo notar que un porcentaje de los entrenadores no cuentan con formatos de planificación donde se detalle las diversas actividades a realizarse durante los ciclos de entrenamiento.

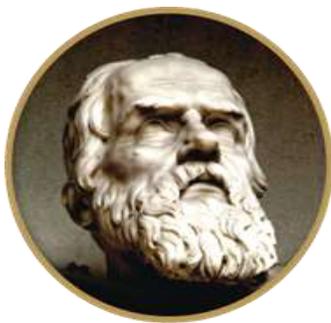
6. RECOMENDACIONES

- 1.** Es importante que las jugadoras conozcan los diferentes sistemas de juegos y que los puedan identificar a fin de llevarlo a cabo a la práctica. Ver anexo 3, páginas 67-72.
- 2.** La evolución física y técnica de los atletas debe ser medida y controlada periódicamente a través de los test. Ver anexo 4, páginas 73-83.
- 3.** Los entrenadores deben considerar incluir en el plan de entrenamiento aspectos importantes enfocados específicamente en las mujeres. Ver anexo 5, páginas 84-89.
- 4.** Es importante que los entrenadores cuenten con apoyo y conocimiento sobre las características de desarrollo específicas de las mujeres. Ver anexo 6, páginas 90-93.
- 5.** Es importante aplicar diversos métodos de aprendizaje que se puedan implementar para que la jugadora pueda absorber toda la información necesaria, los entrenadores deben contar con manuales e información actualizada.
- 6.** Por temas de organización los entrenadores deben contar por escrito las actividades que estará realizando el equipo, se recomienda que el entrenador planifique el entrenamiento deportivo. Ver anexo 7, páginas 94-95.

7. BIBLIOGRAFIA

1. Baldomero. L Arqueros de fútbol y Rendimiento I. Editorial (2007). Buenos Aires. Pág. 17
2. Bonizzoni C, Leali G (1986) El defensa: características técnicas y tácticas. Recuperado Mayo 2016. Editorial Gymos, S.L. Madrid, España. Pág. 27
3. Bruggemann, D. & Albrecht, D. (1993).Entrenamiento moderno del fútbol. Recuperado Marzo 2016. Barcelona.
4. Carlos Vargas. Entrenamiento deportivo I. Recuperado Abril 2016. Editorial (2012). <http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>
5. Caza. Entrenamiento deportivo. Recuperado Abril 2016. Editorial (2011). Colombia. <http://cazaentrenamiento.blogspot.com/p/principios.html>
6. David Masferrer Llana. Mesociclo. Recuperado Mayo 2016. Editorial (2014). http://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-resistencia/wiki/mesociclo_7424
7. Eric Valladoro. El yoyo-Test. Recuperado Junio 2016. Editorial (2008). <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/06/13/el-yo-yo-test/>
8. Eric Valladoro. (2013). Entrenamiento deportivo. Recuperado Abril 2016. Buenos Aires-Argentina. <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2013/03/22/las-capacidades-y-los-autores/>
9. Fernando Contreras Romero. Principios tácticos del futbol. Recuperado Junio 2016. Editorial (2002). Bogotá- Colombia. http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/prin_tac/prin_tac.htm

10. Gudmani y Valdés. Aspectos tácticos, técnicos, físicos, psicológicos y sistemáticos. Editorial (2005). Recuperado mayo 2016. file:///C:/Users/usuario3/Downloads/5323-11588-1-SM%20(1).pdf
11. José Benítez. Organización del entrenamiento: Macro ciclo, Micro ciclo, Mesociclo III. Recuperado: Junio 2016. Editorial (2014). <http://www.vitonica.com/musculacion/organizacion-del-entrenamiento-macro-ciclo-micro-ciclo-y-mesociclo-iii>
12. Jhon Alexander Velásquez. Entrenamiento deportivo. Recuperado: Abril 2016 Editorial (2012). <http://jhonalexandervelasquez90.blogspot.com/>
13. Juan Pablo Pochettino. Fútbol formativo. Editorial (2011-2016). Recuperado el 5 de abril de 2016. Argentina.
14. Julián Lemus. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial (2012). <http://entrenamientodeportivojulianlemus.blogspot.com/2012/11/blog-post.html>
15. Landahl et al. (2005). Deficiencia de hierro y anémica.
16. Ortega y Gasset. (1988). Tendencias sociales. Recuperado Febrero 2016. Madrid. http://www.tendencias21.net/A-nivel-tecnico-y-tactico-las-mujeres-juegan-al-futbol-como-los-hombres_a29265.html
17. Osolin. (1949). La preparación física. Recuperado el julio 2016. <http://www.efdeportes.com/efd67/pf.htm>



CAPITULO V

5. ANEXOS

5.1. ANEXO 1

ENCUESTA

OBJETIVO: Determinar cómo los entrenadores de Fútbol Femenino, ejecutan el proceso de preparación deportiva de las jugadoras.

INSTRUCCIONES: Marque con una X la que considere correcta.

1. ¿Considera usted dentro de la preparación deportiva de sus atletas el entrenamiento de los sistemas tácticos de juego?

SI NO

2. ¿Si su respuesta es positiva elija dentro de los sistemas que se le plantean cual es el que usted determina?

1-4-4-2 1-4-3-3 1-3-5-2 1-3-4-3

3. ¿Considera usted de beneficio que cada etapa de la niñez y adolescencia se deben de tener diferentes tipos de entrenamiento?

SI NO

4. ¿Aplica test físicos para medir el rendimiento de sus jugadoras?

SI NO

5. ¿Aplica test técnicos para medir las habilidades técnicas de sus jugadoras?

SI NO

6. ¿Considera que se deben utilizar los mismos tipos y técnicas de entrenamiento para hombres y mujeres futbolistas?

SI NO

7. ¿Cuenta usted con una planificación a largo plazo?

SI NO

8. ¿Si es afirmativa, cuál de los siguientes macrociclos emplea?

6 Meses 1 Año

9. ¿Dentro de su planificación con el equipo cuantas sesiones de entrenamiento tienen sus microciclos de trabajo?

1 Sesiones 2 Sesiones 3 Sesiones 4 Sesiones

10. ¿Planifica unidad de entrenamiento cada día que le corresponde a su equipo la práctica deportiva?

SI NO

11. ¿Su equipo de futbol femenino se encuentra activo?

SI NO

12. ¿Cuenta con el material específico para poder realizar la práctica deportiva?

SI NO

13. ¿Dispone de un terreno de juego?

SI NO

14. ¿Sus jugadoras cuentan con el equipamiento adecuado para poder entrenar?

SI NO

15. ¿Trabaja la técnica específica en la guardameta?

SI NO

16. ¿Trabaja la técnica y movimientos específicos de las defensas?

SI NO

17. ¿Trabaja la técnica y movimientos específicos de mediocampistas?

SI NO

18. ¿Trabaja la técnica y movimientos específicos de delanteras?

SI NO

19. ¿Considera importante la preparación psicológica en sus atletas?

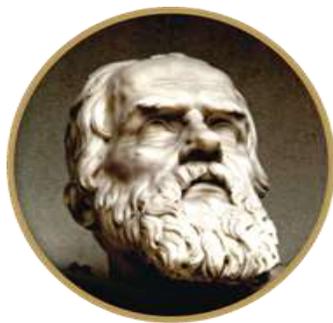
SI NO

20. ¿Enseña el reglamento de su deporte a los atletas?

SI NO

21. ¿Conoce algún programa de desarrollo de la preparación deportiva elaborada por la Federación Nacional de Fútbol en aplicación al fútbol femenino?

SI NO



5.2. ANEXO 2

UNIVERSIDAD GALILEO

FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL DEPORTE (FACTEDE)

LICENCIATURA EN CIENCIA Y TECNOLOGIA EN DEPORTES

GUIA DE OBSERVACION

OBJETIVO

Determinar cómo los entrenadores de Fútbol Femenino, ejecutan el proceso de preparación deportiva de las jugadoras.

ELEMENTOS PARA LA EVALUACION:

1. PLANIFICACION

1.1. Objetivos: El entrenador considera dentro del entrenamiento el sistema táctico.

- a. Realizo dentro de la práctica deportiva un sistema táctico ()
- b. Realiza acciones de un sistema táctico de juego ()
- c. No planifica el entrenamiento de los sistemas tácticos ()

1.2. Etapas en las futbolistas: El entrenador considera de beneficio que cada etapa de la niñez y adolescencia se deben de tener diferentes tipos de entrenamiento

- a. Diseña la planificación del entrenamiento de acuerdo a la etapa de sus jugadoras ()

- b. Realiza el mismo programa de entrenamiento por todas las etapas ()

1.3. Preparación física y técnica: El entrenador aplica test físicos para medir el rendimiento de sus jugadoras

- a. Realiza evaluaciones físicas para verificar el rendimiento ()
- b. No evalúa si sus jugadoras tienen un avance en su rendimiento físico ()

El entrenador aplica test técnicos para medir las habilidades técnicas de sus jugadoras

- a. Realiza evaluaciones técnicas para verificar el rendimiento ()
- b. No evalúa si sus jugadoras tienen un avance en la técnica ()

1.4. Consideraciones al entrenar mujeres: El entrenador considera que se deben utilizar los mismos tipos y técnicas de entrenamiento para hombres y mujeres futbolistas

- a. Utiliza los mismos métodos de entrenamiento que los hombres ()
- b. Planifica métodos y técnicas específicas para mujeres ()

1.5. Planificación anual o semestral: El entrenador cuenta con una planificación a largo plazo (Macro ciclo)

- a. Realiza planificación a largo plazo de 6 meses ()
- b. No planifica a largo plazo, planifica por cada sesión de entrenamiento ()
- c. Realiza planificación a largo plazo de 1 año ()

1.6. Unidad de entrenamiento: El entrenador planifica unidad de entrenamiento cada día que le corresponde la práctica deportiva

- a. Hace su planificación en cada entrenamiento ()
- b. Realiza lo que su planificación dice ()
- c. No hace planificación en los entrenamientos ()

1.7. Material específico: Los entrenadores cuentan con el material para poder realizar la práctica deportiva.

- a. Cuentan con el material específico para realizar la práctica deportiva de la mejor manera ()
- b. No cuenta con el material necesario para la práctica ()

1.8. Terreno de juego: Los entrenadores disponen de un terreno deportivo adecuado para poder realizar la práctica deportiva.

- a. No cuenta con un terreno de juego apto para la práctica ()
- b. Las jugadoras de fútbol cuentan con un terreno en buen estado ()
- c. Cuenta con un terreno de juego y las medidas reglamentarias para la práctica ()

1.9. Equipamiento deportivo:

- a. Las jugadoras cuentan con el equipamiento adecuado para la práctica deportiva ()
- b. La mayoría de las jugadoras no cuentan con el equipamiento necesario para poder realizar el entrenamiento ()

1.10. Movimientos tácticos: El entrenador trabaja la técnica específica en la guardameta

- a. Realiza en la sesión de entrenamiento los movimientos de la ubicación del guardameta ()
- b. Trabaja dentro de la práctica deportiva la técnica específica en la guardameta ()

c. No realizan dentro de la práctica deportiva los movimientos específicos de la guardameta ()

1.11. El entrenador trabaja la técnica y movimientos específicos en las defensas

a. Realiza dentro de la sesión de entrenamiento movimientos específicos de los defensas ()

b. No realizan dentro de la práctica los movimientos de la línea defensiva ()

c. Trabaja la técnica de los defensores ()

1.12. El entrenador trabaja la técnica y movimientos específicos de los mediocampistas

a. Realiza en la sesión de entrenamientos movimientos específicos de los mediocampistas ()

b. No realiza dentro de la práctica la ubicación de los mediocampistas ()

c. No trabaja durante la práctica deportiva acciones y movimientos de los mediocampistas ()

1.13. El entrenador trabaja la técnica y movimientos específicos de los delanteras

a. Realiza en la sesión de entrenamiento los movimientos a la ofensiva y defensiva ()

b. Trabaja dentro de la práctica deportiva tiro al marco de los delanteros ()

c. No realizan dentro de la práctica deportiva los movimientos específicos de los delanteros ()

1.14. Psicología deportiva

- a. Incluye la psicología deportiva en sus sesiones de entrenamiento ()
- b. No trabaja la psicología deportiva en las sesiones de entrenamiento ()

1.15. Reglas de juego

- a. Incluye dentro de la práctica deportiva correcciones sobre las reglas de su deporte ()
- b. No practica las reglas de juego de su deporte ()

1.16. Programa de Desarrollo de la Preparación Deportiva:

- a. La Federación Nacional de Fútbol tiene algún programa de desarrollo en aplicación al fútbol femenino ()
- b. El Entrenador es tomado en cuenta para estos programas de desarrollo ()
- c. No existe un programa de desarrollo en la preparación deportiva en aplicación al fútbol femenino ()

5.3. ANEXO 3

SISTEMAS Y ESTILOS DE JUEGO

Sistema 1-4-4-2 y sus variaciones más comunes

Tomado del manual de futbol femenina FIFA



Este sistema cuenta con una portera, una línea defensiva de 4 jugadoras (dos centrales) y (dos laterales), en el medio del campo cuenta con otra línea de 4 jugadoras (dos contención que pueden jugar en línea como la primera imagen o ya sea juegan en rombo como la segunda imagen), y al ataque cuentan con dos jugadoras (delanteras ya sea en línea o una siempre delante de la otra).

Sistema 1-4-5-1 y sus variaciones más comunes



En este sistema como en las primeras imágenes en la línea defensiva se mantienen con 4 jugadoras (dos centrales y dos laterales), en el medio del campo cuentan con 5 jugadoras (que pueden jugar con cualquiera de sus variantes como lo muestran las imágenes), arriba en punta se juega con una delantera.

Sistema 1-3-5-2 y sus variaciones más comunes



En este sistema táctico de juego en la línea defensiva se cuenta con 3 jugadoras que pueden ser llamadas marcadoras las que están al costado de la jugadora de en medio en la línea de defensa y una libero que sería la última jugadora de esa línea. En el medio campo cuentan con dos jugadoras por las bandas llamadas carrileras que su función es ir al ataque y venir a defender para formar una línea defensiva de 5 y las demás jugadoras del medio pueden jugar depende como lo determine el entrenador y según sus variantes, en la delantera cuenta con dos jugadoras al ataque.

Sistema 1-3-4-3 y sus variaciones más comunes



En este sistema táctico se juegan con 3 defensas, 4 jugadoras en el medio campo (dos carrileras que se encargan de ir a atacar y venir a defender, 2 contenciones que su función es tener el balance de todo el equipo lo cual pueden jugar en línea o una delante de la otra) y 3 jugadoras al ataque (pueden jugar cerradas o abiertas).

Estilos de Juego Comunes



Estilo Directo:



Estilo Indirecto

Estilo mixto (combinación de ambos)

El estilo directo se refiere a que el equipo sale jugando desde la portería pero prefieren hacerlo largo que salir en corto con los defensas, directamente es hacia los delanteros. Y el indirecto se refiere a que la portera sale jugando en corto con sus defensas para empezar alguna jugada desde atrás.

Factores que influyen la selección de un sistema de juego

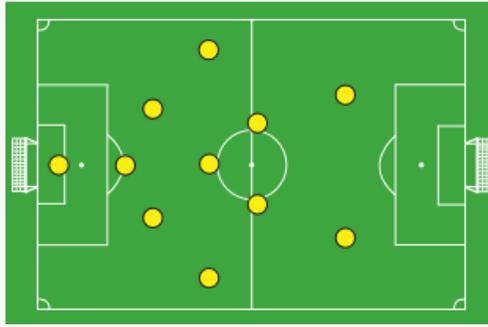
- Idea futbolística del entrenador (propia experiencia como jugador o entrenador hasta el momento)
- Características de las jugadoras
- Fortalezas y debilidades del propio equipo
- Circunstancias particulares de un partido
- Sistema utilizado por el oponente; así como sus fortalezas y debilidades
- En caso de expulsión o lesión

ACCIONES

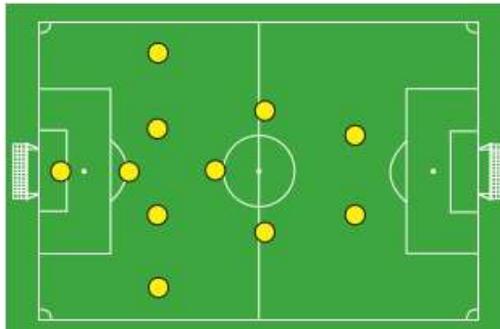
El establecimiento de un sistema de juego involucra la asignación general de las tareas de las jugadoras en el terreno de juego. Ello se conoce como organización básica. Sin embargo, serán el movimiento y el desplazamiento de las jugadoras en la organización básica los que permitirán expresarse al equipo: en otras palabras, la ACCIÓN.

La organización básica constituye el esqueleto del equipo, sin embargo, a fin de poder moverse, el esqueleto requiere un sistema muscular (el movimiento y el desplazamiento de las jugadoras) y un sistema nervioso que imparta las órdenes (inteligencia de desplazamiento y sentido táctico de las jugadoras).

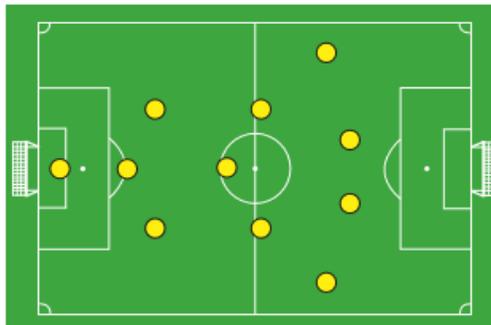
Ejemplo: cambio de una formación 3-5-2



A un 5-3-2



O incluso un 3-3-4



Organización básica

+ Movimiento de las jugadoras

+ Inteligencia de desplazamiento

La flexibilidad del sistema

La organización básica puede modificarse según las circunstancias del partido, ya sea al atacar o al defender.

El juego depende de la movilidad

Los tres tipos de presión:

La presión en el centro del campo de juego en la zona A

La presión ofensiva en la zona B

La presión defensiva en la zona C



5.4. ANEXO 4

TEST FISICO

YO-YO TEST

Según Bangsbo, (1994)

Su objetivo es muy claro: medir el consumo máximo de oxígeno de forma progresiva (aumenta su dificultad en el tiempo) y máxima (termina cuando el atleta ya no puede continuar con la prueba).

El test consiste en realizar carreras de ida y vuelta sobre un tramo de 20 metros, a una velocidad que aumenta progresivamente, hasta alcanzar el agotamiento. Estos 20 metros suelen estar demarcados por dos líneas rectas y paralelas que los deportistas deben tocar al momento de escuchar la señal sonora.

Efectivamente, una de las características del yo-yo test es el empleo de una cinta que emite una serie de “bips” a intervalos regulares, marcando el ritmo de la carrera. A medida que la carrera se vuelve más rápida y agobiante, los deportistas comienzan a dejar la prueba.

El yo-yo test tiene 3 variantes:

- 1) Yo-yo de resistencia: cuya finalidad es determinar el consumo máximo de oxígeno.
- 2) Yo-yo de resistencia intermitente: cuya finalidad es medir la capacidad de resistencia intermitente.
- 3) Yo-yo de recuperación intermitente: cuya finalidad es medir la capacidad de recuperación ante esfuerzos intermitentes progresivos.

A su vez, el test dispone de 2 niveles de dificultad. El primer nivel, recomendado para principiantes, comienza a 8 km/h, lo que equivale a decir que se dispone de 9 segundos para cubrir los primeros 20 metros. Si un deportista llega a nivel 16 o 17,

puede iniciar el próximo test desde nivel 2, donde la velocidad de inicio es superior a los 11 km/h.

¿Cómo se calcula la velocidad aeróbica máxima (VAM)?

Obtención de la velocidad aeróbica máxima en el yo-yo test:

- EL nivel 1 comienza a 8km/h y aumenta medio kilómetro cada nivel. Para nivel 16:3, el corredor llegó a 15.5 km/h
- El valor en km/h se pasa a mts/seg. Para realizar la conversión, se multiplica la velocidad por 1000 y se la divide por 3600. Así, 15km/h es igual a 4,3 mts/seg

¿Cómo calcular el consumo máximo de oxígeno (VO2 máx)?

Obtención del VO2 máx en el yo-yo test:

- Se determina el nivel y la distancia alcanzada empleando una Tabla de Resultados (Por ejemplo, al nivel 16:3 le corresponden 3100 metros)
- Se lleva el nivel alcanzado a una Tabla de Conversión y se busca la equivalencia (Para el nivel 16:3 corresponde 65,8 ml(min(kg))

TEST DE CONTROL TÉCNICO

Recibido del preparador físico guatemalteco Conrado Paredes

Las siguientes pruebas han sido elaboradas con el conocimiento de que sus resultados en valores numéricos no son absolutos, ya que las variables que afectan a cada prueba son numerosas y difíciles de acotarlas totalmente. Es por esto que las irregularidades del piso pueden alterar una buena conducción, el viento un despeje a máxima distancia, el peso y la presión del balón un lanzamiento de precisión, etc.

Sin embargo estamos convencidos que aún con sus imperfecciones estas pruebas son útiles para que los jugadores tomen conciencia de sus virtudes y de sus defectos, ya sea para aprovechar unos, como para corregir otros. De la misma manera sirve para compararse con sus compañeros, conocerlos técnicamente, y compararse con ellos mismos en otro período de tiempo.

Es aconsejable realizar tres controles anuales: inicio de temporada (marzo), mediado de temporada (julio), y fin de temporada (noviembre).

Estos controles se pueden adaptar a las necesidades de cada entrenador, Ej.: pierna hábil e inhábil, distintos puntos de contacto en el cabeceo (parietal derecho e izquierdo, frontal), etc., como así también a las edades de los controlados.

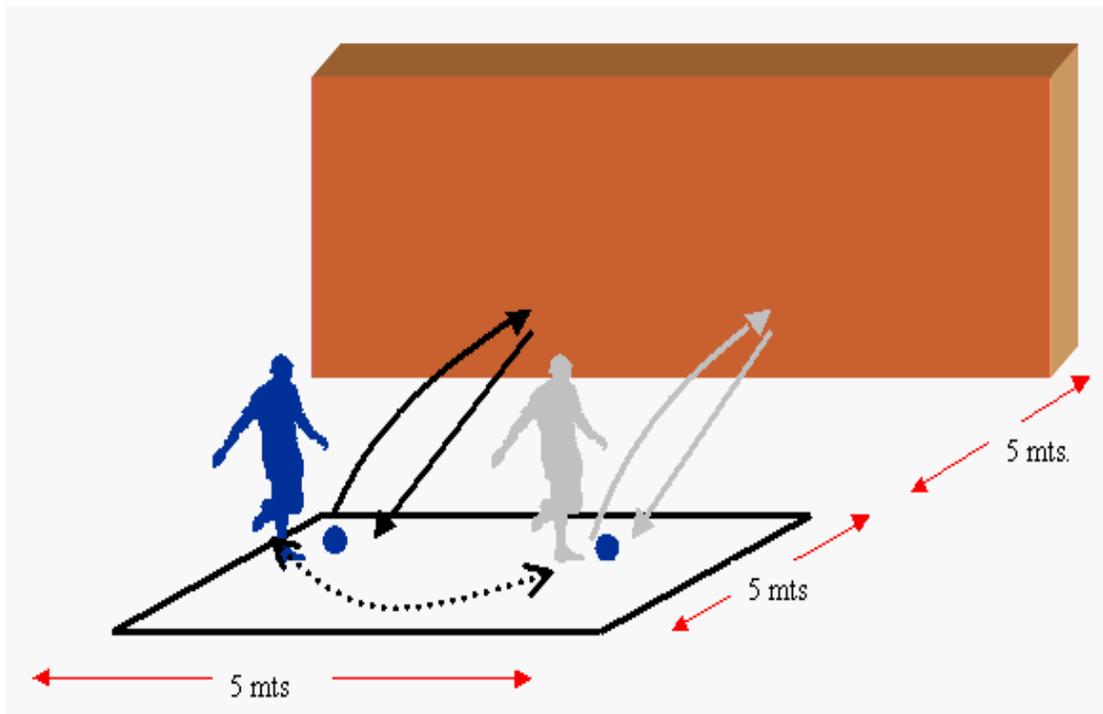
Se han seleccionado ocho pruebas:

1. TEST DE RECEPCIÓN
2. TEST DE PRECISIÓN DE PASE
3. TEST DE PRECISIÓN DE DISPARO CON EMPEINE
4. TEST DE POTENCIA DE REMATE
5. TEST DE CONTROL DE BALÓN
6. TEST DE CONDUCCIÓN
7. TEST DE CABECEO
8. TEST DE ACELERACIÓN

TEST DE RECEPCIÓN

ELEMENTOS: 2 balones, una pared (frontón), cal para marcar, un cronómetro.

DESCRIPCIÓN: El jugador se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5 mts. Y separado 5 mts de la pared con dos balones. Hace rebotar la pelota contra la pared y la deja en el cuadrado; busca el otro balón y repite la acción. Se contabilizan la cantidad de veces que el balón rebota en la pared en 30”.



REFERENCIAS

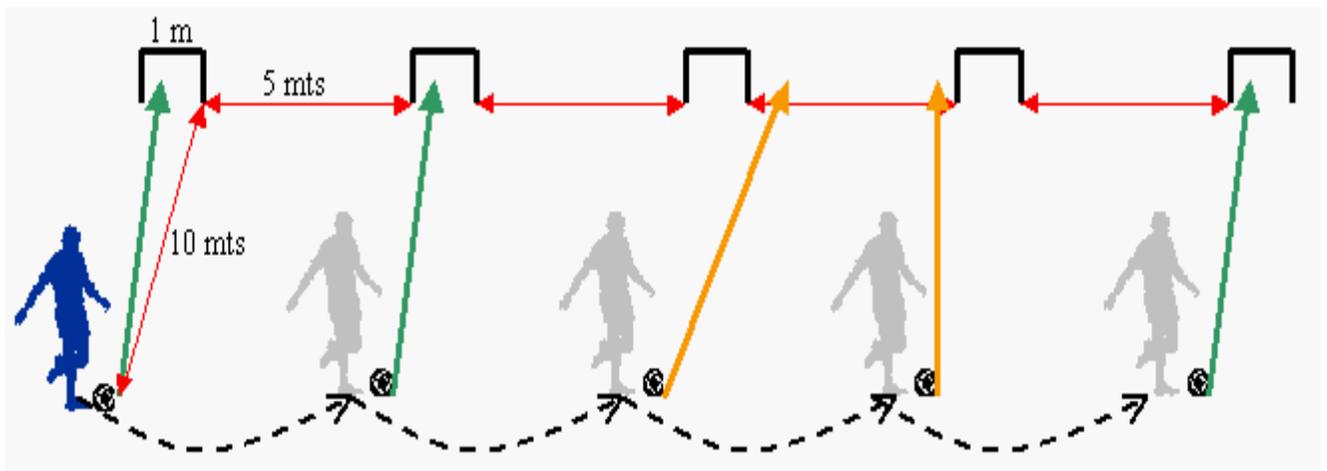
-  Posición inicial
-  Posición Siguiete
-  Trayectoria del balón
-  Trayectoria del jugador
-  Medidas

TEST DE RECEPCIÓN DE PASE

ELEMENTOS: 5 Vallas, 5 balones.

DESCRIPCIÓN: Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

VARIANTES: Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.



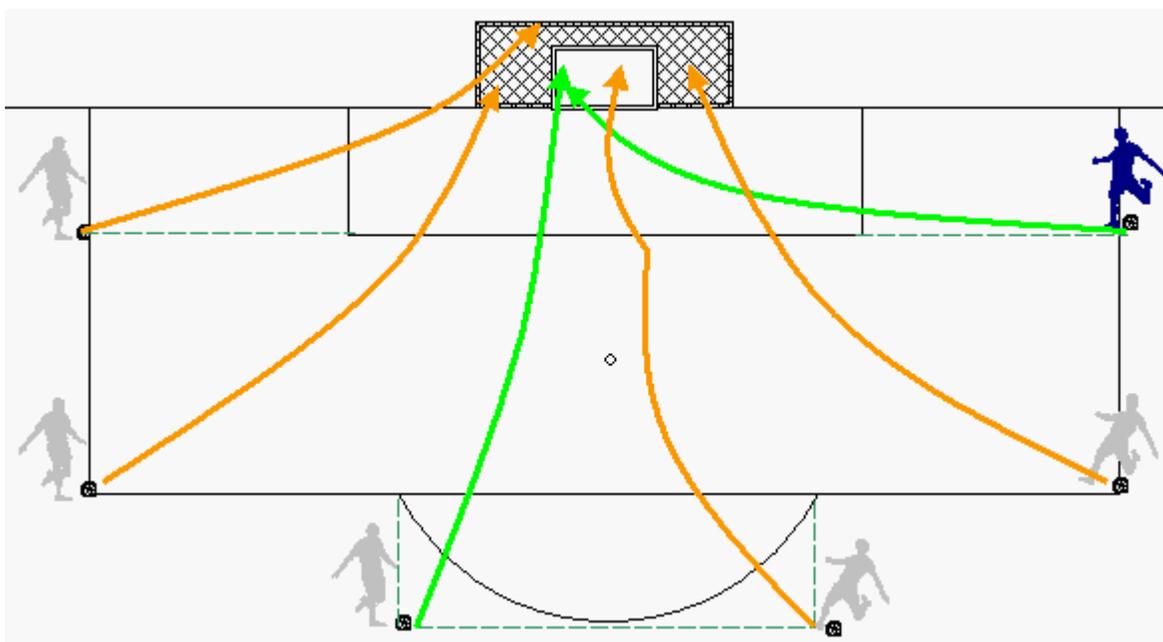
REFERENCIAS

- Posición inicial
- Posición siguiente
- Trayectoria del disparo acertado.
- Trayectoria del disparo no acertado
- ↔ Distancias

TEST DE PRECISIÓN DE DISPARO CON EMPEINE

ELEMENTOS: 6 Balones, un arco de 3mts x 2 mts., áreas chica y grande marcadas.

DESCRIPCIÓN: Se colocan los 6 balones como indica la figura. El jugador debe tratar de introducirlos en el arco pequeño sin que bote antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y dos puntos trayectoria del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos más cerrados.



REFERENCIAS

■ Posición inicial

■ Posición siguiente

→ Trayectoria del disparo acertado.

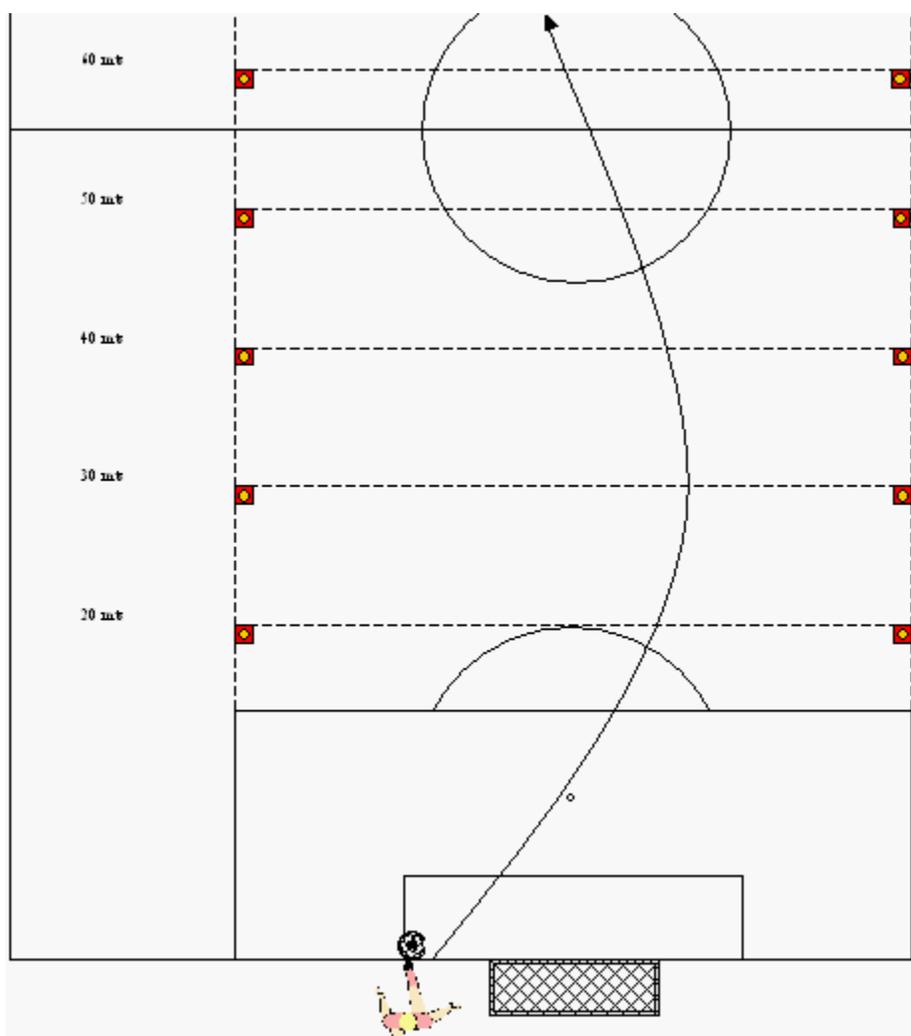
→ Trayectoria del disparo no acertado

TEST DE POTENCIA DE REMATE

ELEMENTOS: 12 ESTACAS, 1 BALÓN, PLANILLA DE ANOTACIONES.

DESCRIPCIÓN: Se delimita el campo con las estacas cada 10 metros. El jugador despeja el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que toca tierra nuevamente.

Se realizan dos disparos con cada pierna en dos series y se toma el mejor intento con cada pierna

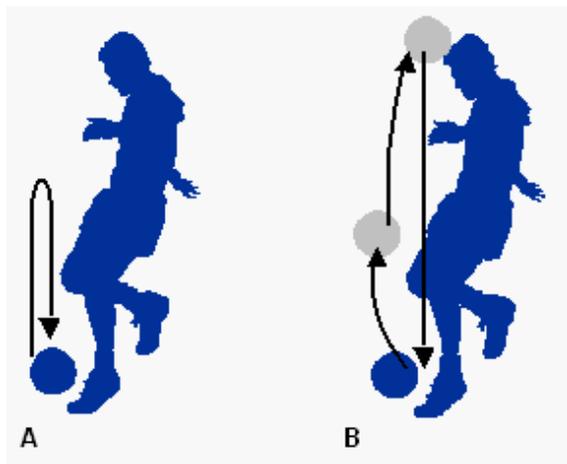


TEST DE CONTROL DE BALÒN

ELEMENTOS: 1 Balón, planilla de control

DESCRIPCIÓN A: Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 50). Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

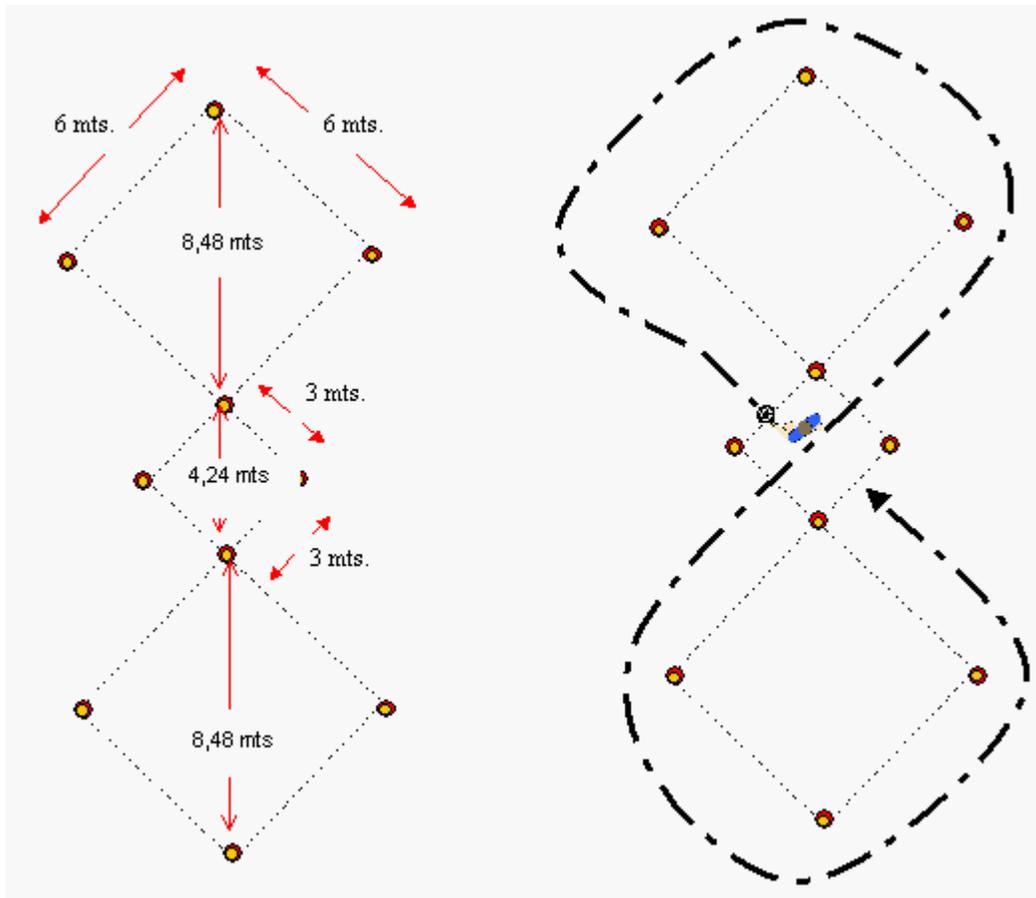
DESCRIPCIÓN B: IDEM “A” pero respetando la secuencia “pié-muslo-cabeza-pié”



TEST DE CONDUCCIÓN

ELEMENTOS: 10 conos, ruleta de 50 mts, cronómetro, planilla de control.

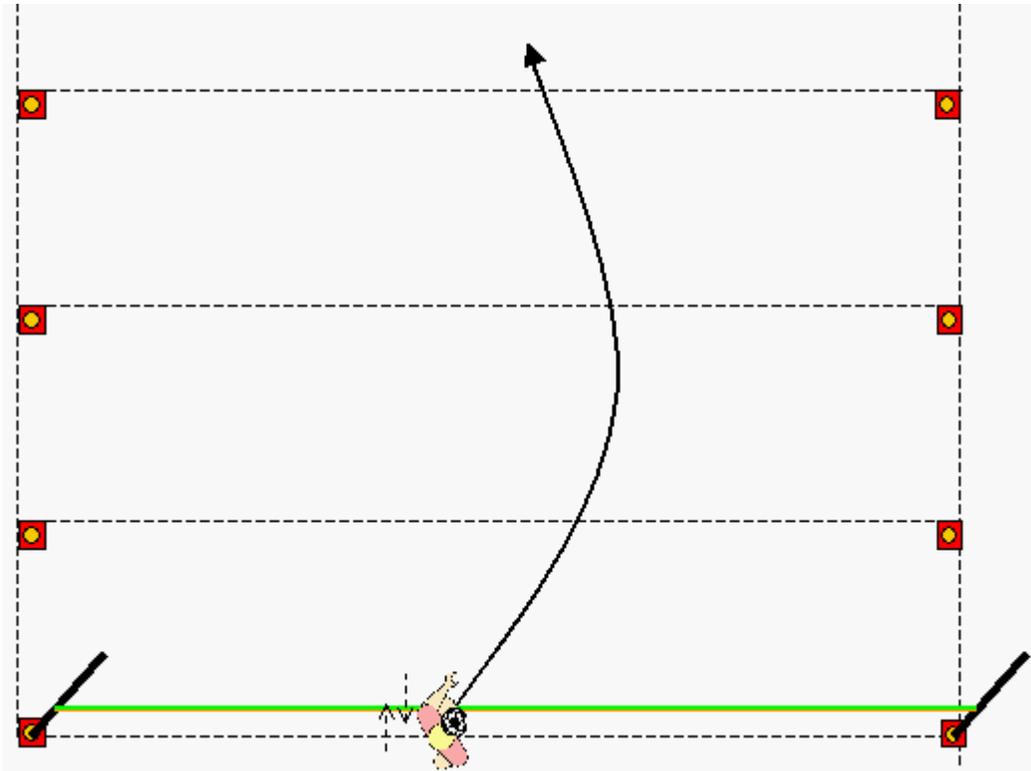
DESCRIPCIÓN: un jugador parte con pelota dominada y realiza el recorrido, según el esquema, en el menor tiempo posible.



TEST DE CABECEO

ELEMENTOS: 1 balón, 10 conos, 2 estacas, 1 soga elástica.

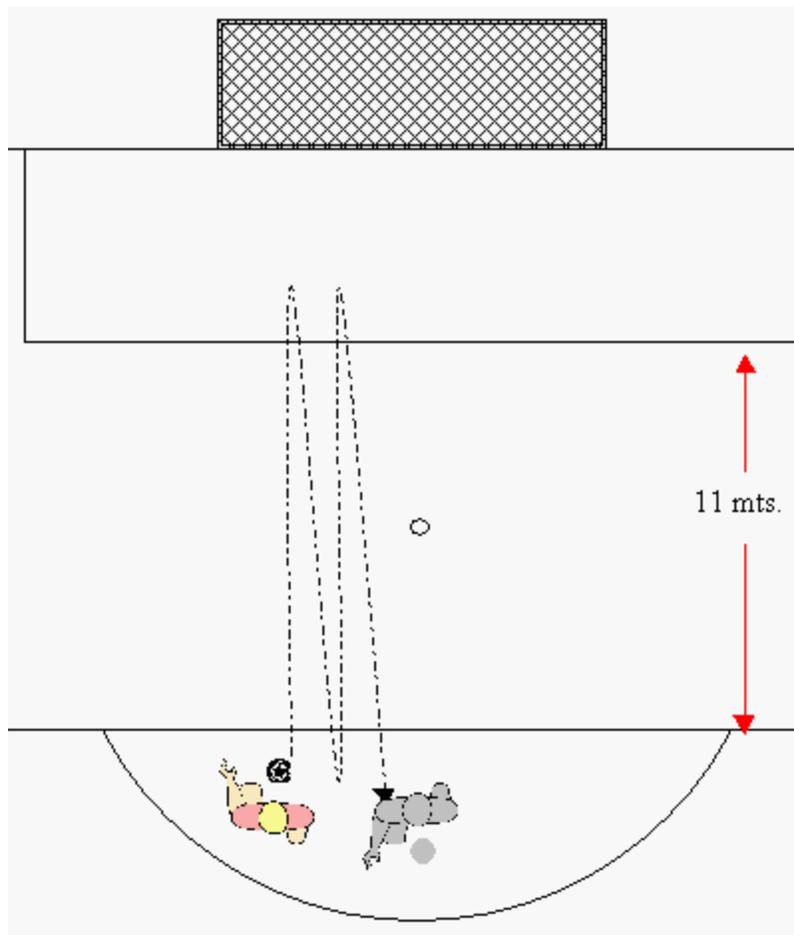
DESCRIPCIÓN: Un jugador lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica ubicada a 30 cm del suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la soga. Se mide a que distancia.



TEST DE ACELERACIÓN

ELEMENTOS: 1 balón, 1 cronómetro, área grande y área chica marcada.

DESCRIPCIÓN : un jugador parte con un balón desde la media luna, tiene que ingresar el balón en el área chica y nuevamente ir a la medialuna y repetir toda la acción una vez más a la máxima velocidad posible, tomándose el tiempo de todo el recorrido (aproximadamente 11 mts. x 4 largos = 44 mts.)



5.5. ANEXO 5

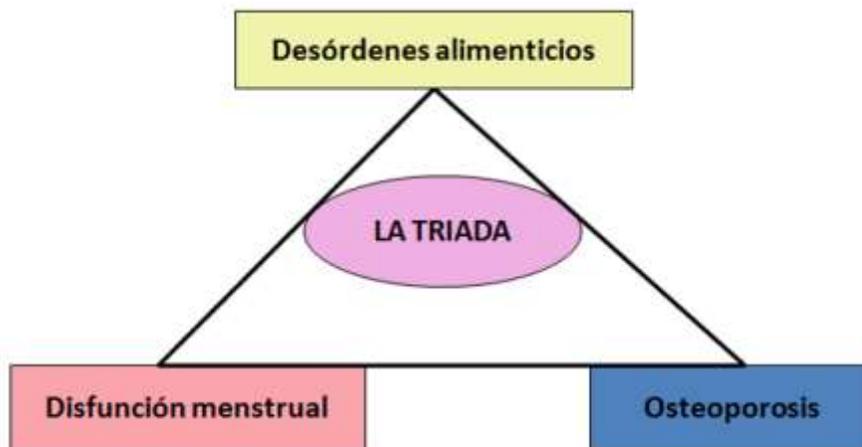
CONSIDERACIONES ESPECIALES AL ENTRENAR MUJERES FUTBOLISTAS

Problema Actual

Tomado de las presentaciones FIFA por la instructora mexicana, Vanessa Lagunas.

1. Gran crecimiento del número de futbolistas mujeres (29 millones mundialmente)
2. Entrenadores que habían trabajado sólo con hombres, ahora tienen que entrenar a mujeres
3. Cuando entrenan mujeres utilizan las mismas cargas y metodología del entrenamiento que utilizaban con los hombres
4. Entrenadores de ambos sexos que desconocen las características específicas de las mujeres.

La Triada de la Atleta Femenina:



Común en deportes que enfatizan la belleza y delgadez pero también puede presentarse en deportes de equipo

Deficiencia de Hierro y Anemia:

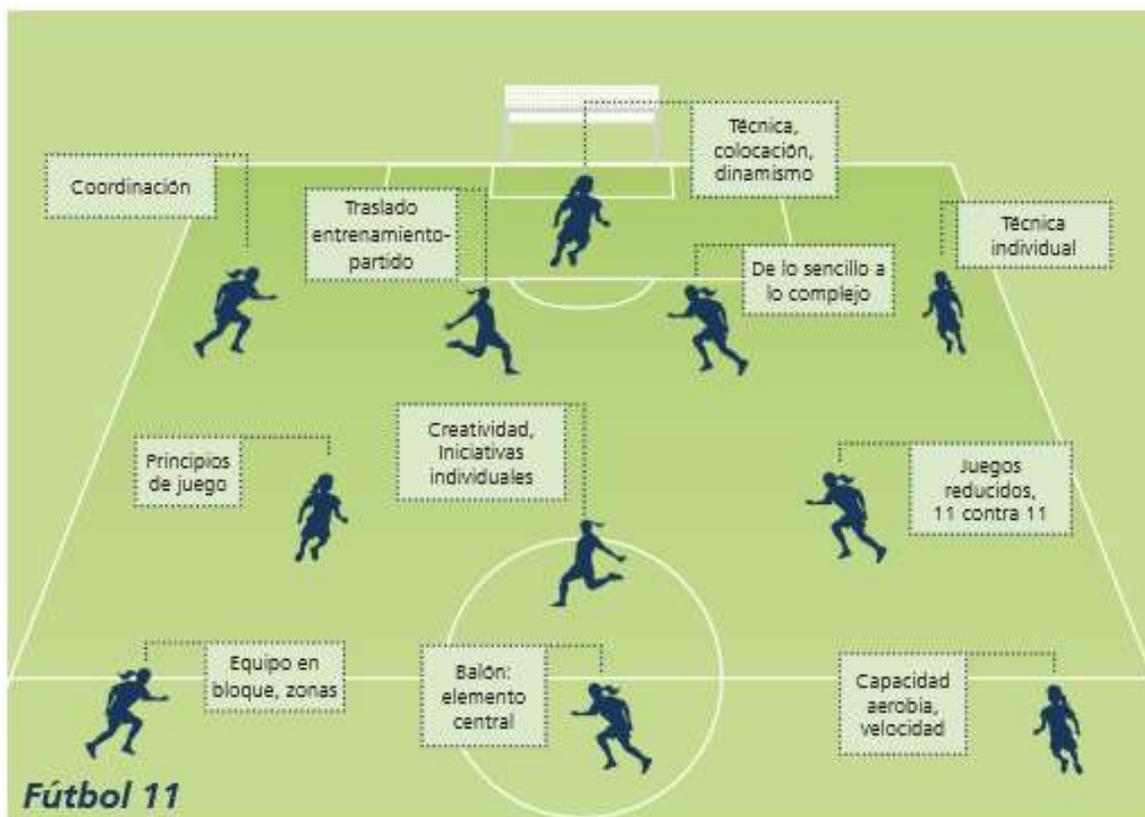
1. Hierro: componente clave de la hemoglobina
2. Bajos niveles de hemoglobina y células sanguíneas rojas puede guiar a reducir el rendimiento en el ejercicio y a la fatiga
3. Mujeres tienen requerimientos de hierro más alto que los hombres
4. Alto índice de deficiencia de hierro en atletas femeninas

La niña de 11-12 años – Contenido del entrenamiento.



Características de la niña	Papel del entrenador-educador
<p>Ganas de aprender</p> <p>Coordinación mejorada</p> <p>Modificaciones físicas</p> <p>Espíritu competitivo</p> <p>Memoria visual y auditiva</p> <p>Espíritu de equipo</p> <p>Capacidad de discusión</p>	<p>Metodología pedagógica</p> <p>Espíritu de equipo</p> <p>Actitud</p> <p>Conocimiento del fútbol</p> <p>Lenguaje técnico</p> <p>Aprendizaje a través del juego</p> <p>Motivación</p> <p>Estimulación</p> <p>Demostración, corrección.</p>

La joven de 13-16 años – Contenido del entrenamiento



Características de la joven	Papel del entrenador-educador
<p>Tomar decisiones</p> <p>Coordinación desarrollada</p> <p>Espíritu crítico</p> <p>Diferencias con los varones</p> <p>Fenómenos de crecimiento</p> <p>Espíritu de equipo</p> <p>Buena concentración</p> <p>Significativas modificaciones físicas</p>	<p>Creación de un espíritu de equipo</p> <p>Consignas breves y precisas</p> <p>variación de ejercicios</p> <p>Estimular la creatividad y la diversión</p> <p>Actitud</p> <p>Reafirmación personal de la joven</p> <p>Fomentar un competitividad positiva entre las jóvenes</p> <p>Demostración, corrección.</p>

RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO PARA JUGADORAS DE 12-16+ AÑOS

Recomendaciones generales	Ejemplo de un formato de sesión de entrenamiento
La práctica debería durar 60-90 min	En el calentamiento se deberán incluir ejercicios generales de calistenia (p.ej. juegos malabares, brincos, carreras ladeadas, etc.) de coordinación y de flexibilidad dinámica. Intentar utilizar el balón el mayor tiempo posible (15-20 min.)
Todas las actividades/juegos deben causar PLACER, pero al mismo tiempo deben ser competitivos	
Las jugadoras deberán utilizar un balón No. 5	Elegir actividades de entrenamiento para estabilizar y perfeccionar las principales habilidades técnicas de fútbol e introducir más conceptos tácticos complejos. Intentar utilizar el balón el mayor tiempo posible (25-35 min.)
Impartir directrices breves y claras; repetirlas en caso de necesidad – se pueden introducir reglas de juego más complejas o restricciones, pero asegurarse de que siempre sean justas	
Entrenar las habilidades técnicas principales en situaciones reales de partido, pero aumentando la presión del tiempo y del espacio para desempeñarlas	Concluir con partidos de 7:7, 9:9, 11:11, con porteras (~2 x 15 min.) – el juego propiamente dicho es el mejor maestro; dejar que las adolescentes jueguen libremente
Comenzar a individualizar el entrenamiento	Considerar fases de enfriamiento, incluyendo

técnico, táctico y físico en función de la posición de la jugadora (p.ej. entrenamiento específico de la portera)	actividades como juegos malabares con la pelota y/o ejercicios de estiramiento estático (10-15 min.)
Se pueden introducir conceptos tácticos más complejos (p.ej. táctica para grupos más amplios y para todo el equipo)	
Empezar a incluir actividades de entrenamiento que requieran la solución de problemas	
Formular preguntas a las jugadoras respecto a lo que podrían haber efectuado mejor y por qué, en lugar de decirles únicamente lo que deben hacer – utilizar las preguntas únicamente para guiarlas a hallar soluciones por cuenta propia	
Debe haber una progresión de simples a complejas	

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS GENERALES

Recomendaciones Tácticas:

1. Incluye teoría y sesiones prácticas dirigidas a mejorar el conocimiento táctico de tus jugadoras. Usa vídeo para ayudarle en ésta tarea.
2. Usa una progresión adecuada para el entrenamiento táctico: individual, pareja, grupo pequeño y finalmente equipo completo.
3. Prestar atención a la enseñanza de los pequeños detalles marca la diferencia.
4. Desarrolla una clara y precisa filosofía de juego (por escrito.)
5. Las funciones y responsabilidades específicas para cada posición deben ser claras para todas.

Recomendaciones Técnicas:

1. La edad de oro para aprender y desarrollar habilidades técnicas es de 8-12 años.
2. La capacitación técnica debe ser el objetivo principal de este grupo de edad.
3. Independientemente de los jugadores de edad debe realizar la capacitación técnica regular en grupos pequeños.
4. Ofrecer a las jugadoras formación técnica específica a su posición de forma regular.
5. Calidad del entrenamiento de habilidades técnicas dentro de las sesiones de capacitación formal y la práctica deliberada individual son clave para el desarrollo de jugadoras de alto nivel.
6. Por lo menos 10,000 horas de formación o 10 años de formación son necesarios para convertirse en un deportista de nivel élite.

Recomendaciones Psicosociales:

1. Promover la diversión, la creatividad, y la habilidad de resolución de problemas en el entrenamiento.
2. Favorecer un estilo de liderazgo cooperativo en lugar de uno autoritario.
3. Usar un estilo de coaching positivo y de descubrimiento guiado.
4. Fortalecer a menudo la auto-confianza de las jugadoras.
5. Enfatizar frecuentemente las acciones positivas de las jugadoras durante los entrenamientos y juegos.
6. Usar la técnica del emparedado para dar retroalimentación.
7. La mayoría de las jugadoras no son profesionales de tiempo completo. Es muy común que ellas tengan que combinar fútbol con estudios, trabajo, familia y vida social. Por lo tanto, nuestras demandas hacia ellas deben ser realistas y apropiadas.

5.6. ANEXO 6

CARACTERÍSTICAS DE DESARROLLO FÍSICAS, MENTALES Y SOCIO-EMOCIONALES DE JÓVENES ATLETAS

Tomado del manual de fútbol femenina FIFA

Finales de la infancia
(Niñas de 6-8 años y niños de 6-9 años)

Desarrollo físico	Desarrollo mental	Desarrollo socio-emocional
<ul style="list-style-type: none">- Las diferencias entre niños y niñas son mínimas- La capacidad aerobia es más que adecuada para cumplir las exigencias en la mayoría de las actividades – los niños en general tienen muchísima energía y quieren ser siempre activos- El sistema anaerobio no está bien desarrollado- Los grupos de músculos mayores están más desarrollados que los de los músculos menores- Es fundamental el aprendizaje de movimientos motrices básicos, tales como correr, saltar, atrapar, lanzar, patear, nadar, etc.- La coordinación física es inmadura, especialmente la coordinación ojo-mano y ojo-pie	<ul style="list-style-type: none">- Elevado grado de imaginación- No mantienen la concentración por períodos prolongados- Procesan pequeñas cantidades de información a la vez – no asimilan largas secuencias de instrucciones- La habilidad del habla puede aún ser limitada, pero mejora gradualmente- Pueden concentrarse en una labor a la vez- La facultad analítica es limitada- Comprensión inmadura de la relación entre tiempo y espacio	<ul style="list-style-type: none">- Orientación individual (yo, mi, mío) – egocéntricos- Les gusta ser el centro de la atención- Se interesan poco o nada por actividades en equipo – poca comprensión para juegos en grupo o colectivos- Se comienza a desarrollar el autoconcepto- La rutina les da seguridad y pueden reaccionar sensiblemente ante súbitos cambios de la misma- Muy sensibles psicológicamente – necesitan mucho elogio y críticas positivas- Participan en deportes por pura <i>diversión</i>

PREPUBERTAD

(Niñas de 8-11 años; niños de 9-12 años)

Desarrollo físico

- Las diferencias entre niños y niñas siguen siendo mínimas
- Cambios significativos en huesos, músculos y tejidos grasos
- Reducción de flexibilidad debido al crecimiento
- Edad de oro para aprender habilidades técnicas específicas del deporte
- Mejora de la coordinación
- Quieren llegar a sus límites físicos
- Aún aprenden y mejoran movimientos motrices básicos

Desarrollo mental

- Siguen sin mantener la concentración por períodos prolongados
- La habilidad de desempeñar dos o más funciones a la vez sigue siendo limitada
- Continúan procesando pequeñas cantidades de información a la vez
- Comienza a desarrollarse el sentido de tiempo y espacio, sin embargo, se halla limitado por su inhabilidad de desempeñar varias funciones a la vez
- Experiencia limitada respecto a la evaluación personal – el esfuerzo es sinónimo de desempeño

Desarrollo socio-emocional

- Comienzan a interesarse en actividades en pequeños grupos (particularmente actividades con un compañero)
- Comienzan a comprender los roles sociales de los diferentes sexos
- El autoconcepto y la imagen corporal siguen siendo muy frágiles
- Gran necesidad de reconocimiento social – aprobación por parte de adultos, tales como padres, maestros y entrenadores
- Comienzan a emular ídolos deportivos
- Siguen siendo muy sensibles psicológicamente – necesitan mucho elogio y crítica positiva
- Siguen participando en el deporte por pura *diversión*

PUBERTAD

(Niñas de 11-15 años; niños de 12-16)

Desarrollo físico

- Las diferencias físicas entre niños y niñas comienzan a ser significativas
 - aumenta la actividad hormonal
- La aceleración del crecimiento comienza entre los 10 y 14 años en las niñas; en los niños, entre 12 y 16, sin embargo, todos crecen y maduran de forma muy diferente
- El sistema nervioso central está prácticamente desarrollado – la velocidad, la fuerza, la agilidad, el equilibrio y la coordinación pueden ser entrenados totalmente
- Siguen mejorando y perfeccionando aún la coordinación y las habilidades técnicas específicas del deporte

Desarrollo mental

- La capacidad de concentración aumenta ligeramente
- Comienza a desarrollarse la habilidad de desempeñar varias actividades a la vez
- Pueden procesar más cantidades de información a la vez
- Se establece totalmente el razonamiento abstracto
- Comprenden la relación entre tiempo y espacio

Desarrollo socio-emocional

- Comienza a crecer la tensión entre ellos y los adultos
- La interacción social entre varones y mujeres comienza a ser importante
- Siguen participando en el deporte por pura *diversión*, pero podrían considerar tomarlo con mayor seriedad (especialización deportiva)

ADOLESCENCIA

(Señoritas de 15-17 años; muchachos de 16-18)

Desarrollo físico

- Las diferencias físicas entre muchachas y muchachos son aún más marcadas
- Las muchachas alcanzan proporciones de adultas a los 16-17 años y los muchachos, a los 18-21 años
- Se estabiliza el sistema muscular
- Decece la tasa de mejora en las habilidades motrices – se pueden realizar aún mejoras, pero a un ritmo más lento

Desarrollo mental

- El razonamiento crítico comienza a establecerse
- Los atletas desean participar en el proceso de toma de decisiones – permitir que participen

Desarrollo socio-emocional

- Se comienzan a tomar decisiones difíciles y de envergadura respecto a oportunidades de estudios o trabajo
- Existe un alto grado de presión de grupo que causa conflictos
- La autorrealización y la autoexpresión son importantes
- Sigue teniendo prioridad la interacción con amigos de ambos sexos
- La participación en el deporte comienza a ser una prioridad seria y formal, basada en objetivos de alto rendimiento

TEMPRANA ADULTEZ

(Señoritas >18 años; muchachos >19 años)

Desarrollo físico

- Las diferencias físicas entre varones y mujeres son más marcadas
- En ambos sexos, el cuerpo llega a su máximo crecimiento y madurez
- En las mujeres, la maduración ósea final ocurre aproximadamente a los 19-20 años, y en los varones unos 3 años más tarde

Desarrollo mental

- El razonamiento crítico y analítico están completamente desarrollados
- Los atletas son capaces de autoevaluarse y de corregirse, y pueden refinar sus habilidades por cuenta propia
- La habilidad del procesamiento de informaciones está también totalmente desarrollada – aumenta considerablemente la habilidad de visualizar instrucciones verbales

Desarrollo socio-emocional

- El ser independiente obtiene un valor crucial
- Aumenta la responsabilidad personal
- La autorrealización y la autoexpresión son eminentemente importantes
- Las interacciones con el sexo opuesto siguen teniendo máxima prioridad y comienzan a desarrollarse las relaciones duraderas
- Existe total comprensión y aceptación de la necesidad de reglas, reglamentos, estructuras y disciplina
- Para atletas de élite en esta categoría de edad, el máximo objetivo de la participación deportiva es ganar

5.7. ANEXO 7

Formato para Planear Sesiones Prácticas

Entrenador(a): _____ Equipo: _____

Fecha/Hora: _____ No. de jugadoras: _____

Tema de la sesión: _____

Material requerido: _____

Diagramas	Descripción/Puntos a enfatizar
	Calentamiento (10-15 min)
	Parte Principal 1 (10-15 min)
	Parte Principal 2 (10-15 min)
	Parte Principal 3 (10-20 min)
	Vuelta a la Calma (10-15 min)

Planilla de la unidad de entrenamiento

No. Entreno: _____ Fecha: _____ Categoría: _____
 Entrenador-Educador: _____
 No. Atletas: _____ Medios: _____
 Programa No.: _____ Mes: _____ Semana No.: _____

Objetivo Instructivo: _____

Objetivo Desarrollador: _____

Objetivo Educativo: _____

	Actividad	Dosificación		Métodos y Medios	Formas Organizativas	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
P I						
P P						
P F						

5.8. ANEXO 8

Microciclo de competición

Ejemplo de un Microciclo de competición con un partido por semana

Tomado del manual de futbol femenino FIFA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana						
Tarde						
Trabajo físico – Coordinación – Resistencia aeróbica – Fortificación muscular Trabajo técnico – Trabajo en remates a la meta Juego	Reposo	Trabajo físico – Coordinación – Velocidad Trabajo táctico – Recuperación del balón Juego	Reposo	Trabajo físico – Coordinación – Velocidad Trabajo táctico – Equipo en bloque Juego – Implementación de estrategias	Reposo	Partido

GLOSARIO

Concebir: Formar en la mente una idea, una opinión o un proyecto.

Complejidad: Característica que tiene una cosa compleja, difícil de comprender, especialmente por componerse de varios elementos o partes.

Disparidades: Desemejanza, desigualdad de unas cosas respecto de otras.

Finiquitar: Acabar una cosa.

Innovadoras: que cambia algo introduciéndole características nuevas.

Interrelacionar: Establecer una persona, animal o cosa una relación con otra u otras de manera que influyan mutuamente.

Morfo funcional: Establecer una nueva forma de funcionamiento.

Psíquicas: Relativo o perteneciente al alma o a la actividad mental.

Ralentizar: Hacer lenta una actividad o proceso, o disminuir su velocidad.