

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN RENDIMIENTO
DEPORTIVO

PRÁCTICA DIRIGIDA:

" PRÁCTICA DIRIGIDA EN EL EQUIPO DE FÚTBOL SALA MASCULINO DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL CON UN ENFOQUE DE NIVELACIÓN TÉCNICO-
TÁCTICO"

ESTUDIANTE: ISAAC DANIEL MORENO ESTRADA

EQUIPO ASESOR:

MSc. HARRY GONZÁLEZ BARRANTES (TUTOR)

MSc. DIEGO RODRÍGUEZ MÉNDEZ (ASESOR)

MSc. ALEXIS UGALDE RAMÍREZ (ASESOR)

Miembros del Tribunal Examinador

PhD. Felipe Araya Ramírez
Decano de Facultad de Ciencias de la Salud

MSc. Juan Carlos Gutiérrez Vargas
Dirección
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

MSc. Harry González Barrantes
Persona Tutora

MSc. Diego Rodríguez Méndez
Persona Asesora

MSc. Alexis Ugalde Ramírez
Persona Asesora

Isaac Daniel Moreno Estrada
Sustentante

Práctica Dirigida sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica.

Agradecimientos

Con la culminación de este trabajo final de graduación, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han sido parte fundamental de este proceso y que, de alguna manera, han dejado una huella en mi formación académica y personal.

En primer lugar, a mi familia, cuyo apoyo incondicional y amor han sido el pilar que me ha permitido superar los desafíos. Gracias por siempre estar ahí, brindándome fuerza y motivación en cada paso de este camino.

A mi pareja, Karla Mora, por su paciencia, comprensión y aliento incondicional. Gracias por impulsarme a concluir este trabajo cuando las fuerzas parecían flaquear. Su confianza en mí y su constante motivación fueron claves para mantenerme enfocado y no rendirme. Gracias por ser mi compañera inquebrantable y por estar siempre a mi lado.

A mi equipo de trabajo, formado por los profesores Harry González, Alexis Ugalde y Diego Rodríguez, quienes me guiaron y compartieron sus valiosos conocimientos. En especial, a Diego Rodríguez, quien estuvo muy presente durante todo el proceso, proporcionando apoyo y orientación en momentos clave, lo que fue fundamental para el desarrollo de este trabajo

Finalmente, quiero reconocer al profesor Luis Acuña, quien abrió las puertas del equipo hace muchos años, primero como jugador y ahora como estudiante de la práctica. Gracias por brindarme la oportunidad de aprender, desarrollarme y por haber sido una inspiración en mi crecimiento tanto personal como académico.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento. Este logro es el reflejo del esfuerzo y la colaboración de cada uno, y sin su apoyo, este trabajo no hubiera sido posible.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia, cuyo amor y apoyo incondicional me han dado la fuerza para seguir adelante en cada etapa de mi vida. A mi pareja, Karla Mora, por su constante motivación, paciencia y por ser mi compañera en este viaje. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Introducción

Se presenta el Trabajo Final de Graduación en la modalidad Práctica Dirigida, realizada en el equipo de fútbol sala masculino de la Universidad Nacional, el cual forma parte de torneos federados y universitarios y donde la particularidad es el ingreso de solo estudiantes regulares de la universidad, lo cual antecede un proceso de reclutamiento interno y de adquisición de técnicas de manera constante en los jugadores que son admitidos al equipo, dada esta situación es relevante el abordaje técnico táctico específico en fútbol sala para la mejora de la técnica, la táctica y los sistemas de juego, por ende la relevancia de esta práctica profesional aportando en su totalidad al rendimiento de la agrupación y que los insumos pueden ser utilizados en otros equipos de fútbol sala costarricense.

Se detallan diferentes conceptos técnico-tácticos que dan a pie a la justificación de la problemática, además de los objetivos, con los que se buscará responder a las necesidades de la población a trabajar. Por otra parte, se resume brevemente el lugar donde se desarrollará la práctica.

Conceptos Técnico Tácticos

Para el abordaje de la práctica profesional, es necesario poseer el conocimiento sobre los conceptos técnico-tácticos de los fundamentos a trabajar con el estudiantado universitario perteneciente al equipo representativo, donde se detallan las dualidades, fijaciones, sobreposición, cortinas, bloqueos y control con finta.

Dualidad: según Palos (2019), la dualidad se define como una acción en la que se relacionan dos jugadores del mismo equipo, utilizando movimientos entre sí para crear espacios o confundir a la defensa rival.

Fijaciones: Martínez (2016) define las fijaciones como aquella acción donde se busca atraer la atención del rival, ya sea en ofensiva o en defensiva, para generar una situación de enfrentamiento de uno contra uno.

Sobreposición: las sobreposiciones según López (2018), consisten en la ayuda de un compañero que hace un desplazamiento en dirección contraria al que lleva el balón, generando una confusión del defensor y provoca que el que lleva el balón decida si lo da a su compañero o continúa con la conducción.

Cortina: la dualidad de la cortina es cuando un jugador del equipo atacante pasa entre el defensor y el jugador que tiene el balón, provocando así una situación de 2 contra 1 (González, 2015).

Bloqueos: los bloqueos son también conocidos como pantallas, y sin utilizados en varios deportes, principalmente en baloncesto, y cumplen la misma función en fútbol sala. Romero (2014) los define como un movimiento que se hace en la dirección del par defensivo del jugador que tiene el balón, obstaculizando el progreso del mismo, para generar un espacio y tiempo al jugador que tiene el balón.

Control con finta: Martiño (2018) expresa que el control con finta es una acción que involucra dos fundamentos del deporte, el control y la finta; y consiste en intentar recibir el balón atacándolo, en movimiento y con la planta del pie, tratando de dejar el balón quieto y con la misma pierna que se hace el control, caer haciendo una finta y cambiando de dirección. Es un movimiento muy complejo, que cada vez toma más relevancia, pero que conlleva una capacidad de técnica individual elevada.

Justificación

Mediante una entrevista al entrenador del equipo masculino de fútbol sala, de la Universidad Nacional (Acuña, comunicación personal, 07 de octubre de 2022) manifiesta que el problema más sobresaliente es referente a que los jugadores nuevos que van ingresando al equipo de la Universidad Nacional, llegan con poca o casi nula experiencia en el deporte; en su gran mayoría lo que han practicado es fútbol. Además, como consecuencia de la poca participación que han tenido en el fútbol sala, el entrenador tiene que, prácticamente, comenzar procesos con estos jugadores de manera inicial, en algunos casos explicando principios muy básicos del deporte, como menciona la Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol (UEFA) (2017), el fútbol sala es un juego de colaboración-oposición, expuesto a un entorno tanto cambiante como dinámico, comprometiendo en la toma de decisiones, la percepción y sometiendo el cuerpo a altas intensidades, por lo cual, a muchos jugadores se le dificulta su adaptación al deporte, ya

que en fútbol 11 se cuenta con más tiempo y espacio para tomar decisiones, lo que lleva al entrenador a tener que realizar una actualización o aprendizaje de conceptos, cuando ya los jugadores, a nivel universitario, deberían de tener todo eso claro.

A nivel del equipo de la Universidad Nacional, a pesar de que la población Universitaria es muy amplia, solo pueden participar estudiantes regulares de la misma, lo cual, de cierta forma limita la escogencia de jugadores por parte del cuerpo técnico, ya que no prima el nivel técnico, no así en los demás equipos a los que se enfrenta, al menos a nivel de Torneo Nacional, ya que estos son conformados por jugadores seleccionados por su calidad técnico-táctica.

En ese proceso de incorporación de nuevos jugadores al equipo, el cuerpo técnico busca jugadores con versatilidad, ya que, por la naturaleza y dinámica del deporte, los jugadores deben al menos saber las funciones de cada una de las posiciones, porque durante el juego, se van a presentar situaciones en las que una posición va a terminar la jugada y debe iniciar la fase defensiva en otra totalmente distinta, a diferencia del fútbol 11 que, cada quien tiene su posición más definida.

A nivel nacional, como dato histórico, desde los inicios del deporte del fútbol sala en Costa Rica, se comenzó a practicar con un rezago importante; los primeros cursos que se realizaron en el país fueron de arbitraje y con eso se inició a competir en lo que se conocía como fútbol de salón, por lo que más allá de ser una debilidad única de este plantel, también lo es como tal a nivel nacional (Sotela, comunicación personal, 11 de octubre de 2022). Esto se ha ido reflejando con el pasar de los años, ya que, así como le pasa al equipo de la Universidad Nacional, en menor escala, también les sucede a los equipos alrededor del país, porque tienen la libertad de poder elegir cualquier jugador, no con la limitante de que tenga que pertenecer a la Universidad para poder elegir. Otro aspecto a considerar es que la infraestructura no es la mejor, a nivel país, se juega en muchas instalaciones con dimensiones mínimas a las recomendadas (20m x 40m), lo que evita que el deporte progrese y, a pesar de los esfuerzos de asociaciones en masificar el fútbol sala a nivel menor es mayor la oferta en fútbol, lo que en etapas posteriores se ingresa al futsal y se debe re formar en fundamentos.

Una vez entendida esta problemática de los jugadores que llegan con deficiencias a una etapa de competición a nivel mayor, y en conjunto con el cuerpo técnico, se tomó la decisión de implementar un nuevo sistema defensivo al equipo, el sistema 1-1-1-2, o popularmente conocido como marcación en Y, ya que se forma esta figura en el campo, consiste en un portero, un cierre, un jugador haciendo equilibrio y dos pivots. Se decide por esto debido a que, tomando en cuenta la cercanía e importancia de los Juegos Universitarios Costarricenses, denominados JUNCOS, edición 2023, en la rama de fútbol sala masculino y las dimensiones del gimnasio deportivo de la Universidad Nacional (20m x 40m), se consideró que los equipos rivales, al no estar habituados a una cancha oficial a nivel internacional, iban a tener problemas en recorridos y en pases, entonces esta marcación permite mantener una presión alta y provoca muchas pérdidas de balón del rival.

El sistema táctico 1-1-1-2, según Santoro (2021), manifiesta como puntos positivos una presión constante, recuperar el balón cerca del marco rival, confusión del equipo rival, pero también destaca que es un sistema muy demandante físicamente, en donde, se van a abrir espacios en defensa si no se tiene buena comunicación y que no se puede jugar así todo el partido porque si el rival lo descifra, puede generar muchas situaciones de superioridad numérica del rival.

Con todo lo mencionado, se decide realizar esta práctica dirigida, ante la necesidad de una adaptación más rápida a los fundamentos del deporte, principalmente para cuando haya nuevas incorporaciones al equipo, y así lograr que todos los jugadores de equipo, comprendan los fundamentos básicos del fútbol sala al momento de la competición, lo que también va a facilitar, la implementación de nuevos sistemas tácticos, ya que aunque sea de gran calidad del sistema a trabajar, sin los fundamentos, no va a funcionar de la mejor manera. Por tanto, es beneficioso realizar la práctica profesional de la licenciatura para que los conceptos aprendidos durante los cursos puedan ser ejecutados y llevados a la realidad competitiva, el rendimiento y el criterio profesional, aunado con la experiencia deportiva del practicante, dándole mayor experiencia, contacto directo con la realidad a la que se enfrentará una vez culminado el proceso universitario.

Objetivo General

Desarrollar un plan de nivelación técnico-táctico con un enfoque en técnica individual y táctica grupal defensiva en el equipo de fútbol sala masculino, de la Universidad Nacional, para la mejoría en el rendimiento de los jugadores.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el conocimiento de los conceptos defensivos y ofensivos como dualidades (bloqueos, cortinas y sobreposiciones), fijación de la marca, repliegues y el sistema táctico 1-1-2 (conocido como “Y”), para la detección del nivel de ejecución, en el equipo de Fútbol Sala masculino de la Universidad Nacional.
- Programar sesiones de entrenamiento de los conceptos defensivos y ofensivos como dualidades (bloqueos, cortinas y sobreposiciones), fijación de la marca, repliegues y el sistema táctico 1-1-2 (conocido como “Y”), para la mejora y nivelación, en el equipo de Fútbol Sala masculino de la Universidad Nacional.
- Ejecutar los conceptos defensivos y ofensivos como dualidades (bloqueos, cortinas y sobreposiciones), fijación de la marca, repliegues y el sistema táctico 1-1-2 (conocido como “Y”), de manera individualizada según su posición en el terreno de juego, para la potencialización del rendimiento de los jugadores del equipo de fútbol sala masculino de la Universidad Nacional.
- Evaluar avances de los jugadores en su desempeño de técnica individual y táctica grupal con base, en el nivel de ejecución de los conceptos defensivos y ofensivos como dualidades (bloqueos, cortinas y sobreposiciones), fijación de la marca, repliegues y el sistema táctico 1-1-2 (conocido como “Y”), para la obtención de información del progreso adquirido del equipo de Fútbol Sala masculino de la Universidad Nacional.
- Realimentar a través de una metodología audiovisual las falencias observadas en los conceptos defensivos y ofensivos como dualidades (bloqueos, cortinas y sobreposiciones), fijación de la marca,

repliegues y el sistema táctico 1-1-2 (conocido como “Y”), como complemento del proceso de aprendizaje, en el equipo de Fútbol Sala masculino de la Universidad Nacional.

Metodología

A continuación, se detalla el lugar donde se realizó la práctica, además de los atletas con los cuales se trabajó el control de finta, la fijación, las dualidades, repliegues y sistema táctico 1-1-2 (conocido como “Y”), así mismo la importancia de su función en el campo de juego. Además, los recursos deportivos y didácticos con los que se tuvo disposición a la hora del desarrollo de la práctica y por último el procedimiento a seguir junto con el cronograma establecido.

La Universidad Nacional de Costa Rica, cuenta con un departamento de Promoción Estudiantil (instancia de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil), que adquiere la responsabilidad de brindar servicios a nivel deportivo, para velar por la representación institucional. El equipo con el que se realizó la práctica es parte de esta oferta, en la disciplina del Fútbol Sala masculino, quienes participan en competencias federadas en ámbitos, tanto nacionales como internacionales y brinda la oportunidad a los jugadores de desarrollarse de manera integral y optar por una beca (Vicerrectoría de Vida Estudiantil, 2023).

El Campus Omar Dengo, de la Universidad Nacional, cuenta con un gimnasio cuya cancha cuenta con las medidas oficiales para la práctica del fútbol sala, dispone además de camerinos, servicios sanitarios y bodega de materiales. El horario de entrenamientos es los lunes de 6:00 p.m. a 8:00 p.m., los martes y miércoles de 8:00 p.m. a 10:00 p.m.

Para el desarrollo de esta práctica se tomó como población participante a los estudiantes que conforman el equipo masculino de Fútbol Sala, de la Universidad Nacional, quienes fueron seleccionados previamente por el cuerpo técnico y que cumplen con los requisitos para su incorporación. Sus edades oscilan entre los 17 a 30 años.

En cuanto a los recursos deportivos que ofrecía el equipo se pueden mencionar: balones (21), conos (20), chalecos (73 de diferentes colores), charolas (63), vallas (10), balones de pilates (2) y el Gimnasio #2 de Promoción Estudiantil, con un horario previamente establecido por el Departamento de Promoción

Estudiantil, ente encargado de coordinar y organizar los equipos representativos de todos los deportes de la Universidad. Adicionalmente cuentan con preparadora de porteros y preparador físico, ambos egresados de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI) de la Universidad Nacional.

El procedimiento está basado en el seguimiento de las fases de la planificación del entrenamiento y la competición hacia el rendimiento deportivo, a saber, con las actividades: diagnóstico, programación, ejecución, control (evaluación) y realimentación (Martín y Camacho, 2019).

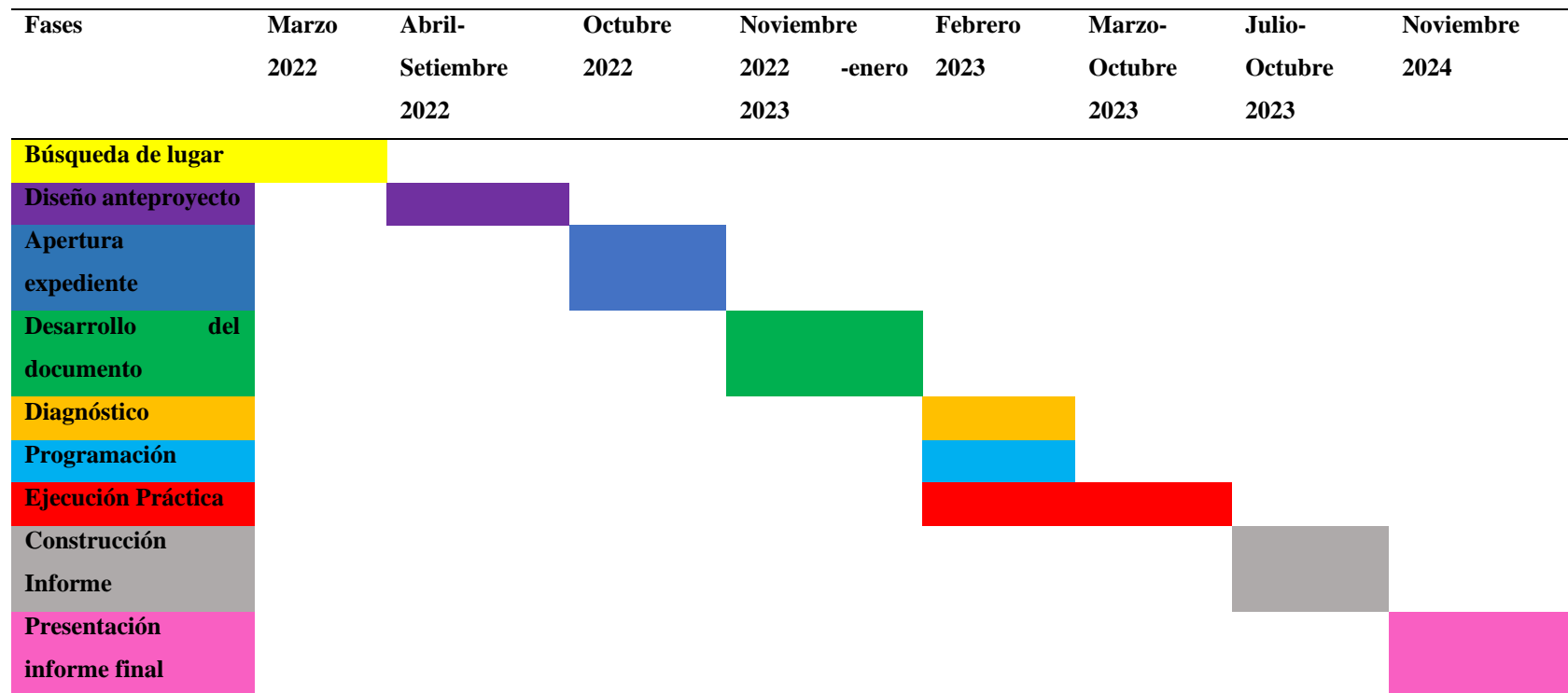
Para lograr los objetivos, se realizó una reunión con el cuerpo técnico del equipo, donde se expuso la intención de la práctica y se llegó a un acuerdo de realizar el trabajo enfocado en implementar un sistema de marcación defensivo para el equipo, denominado 1-1-2 o marcación en “Y”; y aprender y ejecutar los fundamentos previamente establecidos de dualidades, fijaciones, posicionamiento táctico y transiciones en defensa-ataque y ataque-defensa.

Una vez establecido esto, se realizó un diagnóstico cuantitativo durante la sección de cierre del entrenamiento que consiste en colectivos, integrando las acciones practicadas, este diagnóstico se hizo durante tres entrenamientos, en donde se promedió la cantidad de gestos y buenas acciones a través de una tabla y que será utilizada para futuras evaluaciones de control que se realizarán en partidos, tantos de fogueo, como de competición.

Una vez realizado el diagnóstico, se procedió a realizar la planificación de los miociclos con énfasis en los fundamentos mencionados. Se consideró que la parte principal se daría a la implementación del sistema defensivo 1-1-2 (Y), que, si bien es cierto, es un posicionamiento táctico nuevo para el equipo, es una pequeña modificación al sistema táctico 1-2-1 (conocido como rombo), la cual ya era bastante conocida por el equipo.

A continuación, se presenta un diagrama con la temporalidad de la práctica dirigida con base en el procedimiento anteriormente mencionado:

Tabla 1.
Gráfico de Gantt.



Elaboración propia

Desarrollo

En este segmento, se detallará las fases de planificación, en la que se encuentran, entrevistas, tablas de evaluación utilizadas en la fase diagnóstica y en las pruebas de control, miociclos, y realimentación. Dando un énfasis a los Juegos Universitarios Costarricenses, JUNCOS UNA 2023, el principal objetivo por parte del cuerpo técnico y jugadores para ese año.

Una vez finalizado el torneo de los Juegos Universitarios Costarricenses, JUNCOS UNA 2023, por solicitud del entrenador (Anexo 1), se inicia una función de asistente técnico para el Torneo Nacional de Primera A, por lo cual, la participación va a ser completamente durante la competencia.

A. Fase Diagnóstica de la Institución y el equipo de la Universidad Nacional

Lista de Cotejo #1

A. ÁREA ADMINISTRATIVA		SÍ	NO
1.	Cumple el equipo con buena infraestructura	X	
2.	Cuenta con el personal adecuado para las distintas funciones	X	
3.	Cuenta con recursos materiales óptimos para la realización del deporte	X	
4.	Cuenta con una parte administrativa encargada de toda la parte logística que requiere el equipo	X	
B. ÁREA TÉCNICA			
1.	Cuentan con una cancha en aptas condiciones	X	
2.	Cumplen con la totalidad de un entrenamiento (calentamiento, entrada en calor, trabajo específico, estiramientos)		X
3.	Tienen los recursos materiales necesarios para los entrenamientos	X	
4.	Cuentan con preparador físico		X
5.	Cuentan con preparador de porteros		X
6.	Cuentan con profesionales en otras áreas de apoyo (Psicólogo, nutricionista, médico)	X	
C. JUGADORES			
1.	Son formados en fútbol sala desde liga menor		X

2.	Tienen la indumentaria adecuada para los entrenamientos	X
3.	Cuentan con los recursos materiales necesarios para los entrenamientos	X
4.	Conocen los conceptos nuevos que se van a trabajar	X

Elaboración propia

(Evidencia imágenes Anexo 2)

Observaciones:

- El gimnasio posee pocos años de construido, tiene las dimensiones máximas, según la FIFA (40mx20m) y cuenta con todas las facilidades para practicar fútbol sala.
- Los jugadores en su gran mayoría son formados en fútbol, no propiamente en fútbol sala, por lo cual, llegan con falencias en fundamentos básicos del deporte.
- El equipo no cuenta con preparador físico la mayoría del tiempo.
- Según comenta el entrenador, la regularidad en los entrenamientos no es la mejor, por lo cual el avance en los entrenamientos es lento.
- Se entrena tres veces por semana, lunes, martes y jueves; pero no siempre coinciden los mismos jugadores en los entrenamientos.

A continuación, se enumeran las preguntas y sus respectivas respuestas (Anexo 3) elaboradas al entrenador del equipo de fútbol sala masculino:

1. ¿Qué tanto ha cambiado el fútbol sala cuando usted inició como entrenador, a la actualidad, en tema de fundamentos y conceptos con que llegan los jugadores al equipo?

Ha cambiado mucho, se ha vuelto más rápido, más intenso, más técnico y táctico. Lastimosamente hay pocas escuelas o equipos que trabajan a nivel de liga menor los diferentes fundamentos técnicos básicos y manejo de conceptos, tanto ofensivos como defensivos. Llegan con muchas deficiencias.

2. ¿Hay mucha diferencia entre un jugador que lleva varios años con el equipo, a los que se van integrando? ¿En qué aspectos se nota más diferencias, si es que las hay?

Sí hay diferencia. La diferencia parte del desconocimiento, tanto cognitivo como de ejecución, de controles, de conceptos defensivos y ofensivos, individuales y colectivos.

También se nota la diferencia en la forma de juego.

3. Ahora que el fútbol sala tiene más exposición en el país. ¿Es más factible que los niños y jóvenes se interesen por practicar el deporte, y con esto la posibilidad de que lleguen con mejor formación al equipo de la Universidad?

Pues no mucho, por lo general los jugadores mejor formados, buscan jugar en la Liga Premier, además, los equipos de esa categoría siempre buscan jugadores que destaquen en nuestro nivel.

También se le suma que algunos buenos jugadores no son buenos académicamente, por lo que no logran ingresar a la universidad.

4. ¿Cómo trabaja la nivelación en conceptos básicos del deporte, cuando muchos de los jugadores nuevos, no saben qué son una vez que inician en el equipo?

Con varios y gran cantidad de ejercicios, se trabaja desde lo analítico, hasta con situaciones reales de juego y se les va dando oportunidad en los partidos amistosos, poco a poco.

B. Pruebas Diagnóstico

Se realizó una observación de tres entrenamientos del equipo en donde se contabilizó, en el colectivo, la cantidad de veces que se ejecutó cada fundamento, por jugador (Anexo 4), además se elaboró la Tabla 1, donde se muestran los promedios de los fundamentos observados en el diagnóstico, que posteriormente se contrastarán con la fase competitiva de los Juegos Universitarios Costarricenses, UNA 2023.

En la siguiente tabla se detalla la contabilidad de los gestos recopilados en las pruebas diagnósticas y su respectivo promedio.

Tabla 2.

Diagnóstico de fundamentos en fútbol sala

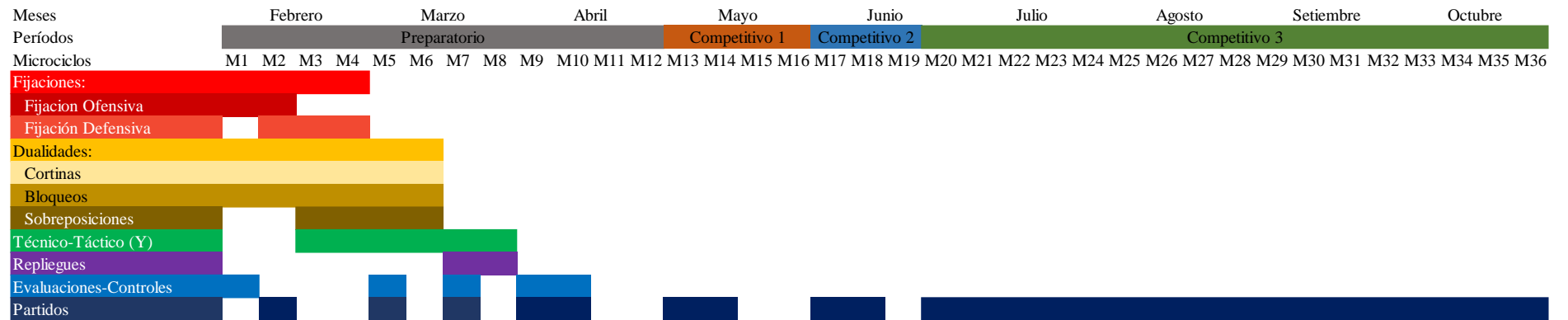
	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con Finta	Apariciones	Sobreposición	Mantener altura Y	Cobertura Flotante	Salto de Marca Y
Diagnóstico 1	12	3	6	3	0	3	10	5	0
Diagnóstico 2	7	6	10	0	1	2	5	2	1
Diagnóstico 3	7	4	7	0	0	5	3	2	5
Promedio	8,66	4,33	7,66	1	0,33	3,33	6	3	2
Desviación Estándar	2,89	1,53	2,08	1,73	0,58	1,53	3,61	1,73	2,65

Elaboración propia

En la Tabla 2 se detalla la cantidad de situaciones que se realizaron durante el diagnóstico que constó de 3 días de entrenamiento en donde se realizó una tabla (anexo 4) para llevar una contabilización de cada uno de ellos. Lo cual, posteriormente va a ser el parámetro para comparar con los controles. Cabe destacar que los controles son en partidos, unos amistosos y otros de torneo. En el gesto de fijaciones se promedia una cantidad de 8,66 fijaciones, 4,33 cortinas, 7,66 bloqueos, 1 control con finta, 0,33 apariciones, 3,33 sobreposiciones, 6 veces se mantuvo la altura en el sistema de marcación 1-1-2 (Y), 3 veces se realizó la cobertura flotante y 2 veces el salto de marca. Cabe mencionar que en el diagnóstico los jugadores no sabían qué conceptos se iban a observar, esto para que fuera lo más real posible a lo que ellos jugaban normalmente.

Como parte de la fase de planificación, se elaboró un macrociclo, en donde se detalla en qué momento de la temporada se realizó el trabajo de cada uno de los fundamentos que se seleccionaron para la ejecución de esta práctica dirigida.

C. Fase de planificación
MACROCICLO SEMESTRAL



Elaboración propia

La tabla 3 detalla con fecha, qué tipo de actividad se realizó, dividida entre diagnóstico, entrenamientos, fogues o partido oficial

D. Planificación Deportiva

Tabla 3.

Resumen de micociclos prácticos

Período	Actividad	Entrenamiento
02 feb	Evaluación	Diagnóstico
07 feb	Evaluación	Diagnóstico
09 feb	Evaluación	Diagnóstico
13 feb	Precompetitivo	Entrenamiento 1
18 feb	Precompetitivo	Fogueso 1
20 feb	Precompetitivo	Entrenamiento 2
21 feb	Precompetitivo	Entrenamiento 3
23 feb	Precompetitivo	Entrenamiento 4
25 feb	Precompetitivo	Fogueso 2
27 feb	Precompetitivo	Entrenamiento 5
28 feb	Precompetitivo	Entrenamiento 6
02 mar	Precompetitivo	Entrenamiento 7
05 mar	Evaluación	Fogueso 3-Control 1
07 mar	Precompetitivo	Entrenamiento 8
09 mar	Precompetitivo	Entrenamiento 9
11 mar	Precompetitivo	Entrenamiento 10
13 mar	Precompetitivo	Entrenamiento 11
14 mar	Precompetitivo	Entrenamiento 12
16 mar	Precompetitivo	Entrenamiento 13
18 mar	Evaluación	Fogueso 4-Control 2
20 mar	Precompetitivo	Fogueso 5
01 abr	Precompetitivo	Fogueso 6
08 abr	Precompetitivo	Fogueso 7
15 abr	Precompetitivo	Fogueso 8
22 abr	Precompetitivo	Fogueso 9
29 abr	Precompetitivo	Fogueso 10
06 may	Competitivo	Partido JUNCOS-Control 3
08 may	Competitivo	Partido JUNCOS-Control 4
10 may	Competitivo	Partido JUNCOS-Control 5
12 may	Competitivo	Partido JUNCOS-Control 6
22 jul	Competitivo	Torneo Nacional 1
05 ago	Competitivo	Torneo Nacional 2
12 ago	Competitivo	Torneo Nacional 3
26 ago	Competitivo	Torneo Nacional 4
02 set	Competitivo	Torneo Nacional 5
16 set	Competitivo	Torneo Nacional 6
07 oct	Competitivo	Torneo Nacional 7
14 oct	Competitivo	Torneo Nacional 8

Elaboración propia

A continuación, se ilustra a través de una tabla, la cantidad de gestos que se recopilaron en los 6 partidos que se seleccionaron como prueba de control.

E. Pruebas Control

Tabla 4.

Cantidad de ejecuciones de los fundamentos en pruebas de control

	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con Finta	Apariciones	Sobreposición	Mantener altura Y	Cobertura Flotante	Salto de Marca Y
Control 1	13	8	9	5	1	4	8	6	3
Control 2	16	6	11	4	3	7	12	8	8
Control 3	22	9	14	3	5	9	17	13	9
Control 4	17	7	18	5	3	7	19	12	11
Control 5	17	11	21	6	7	10	12	8	7
Control 6	17	13	17	3	5	7	13	11	6

Elaboración propia

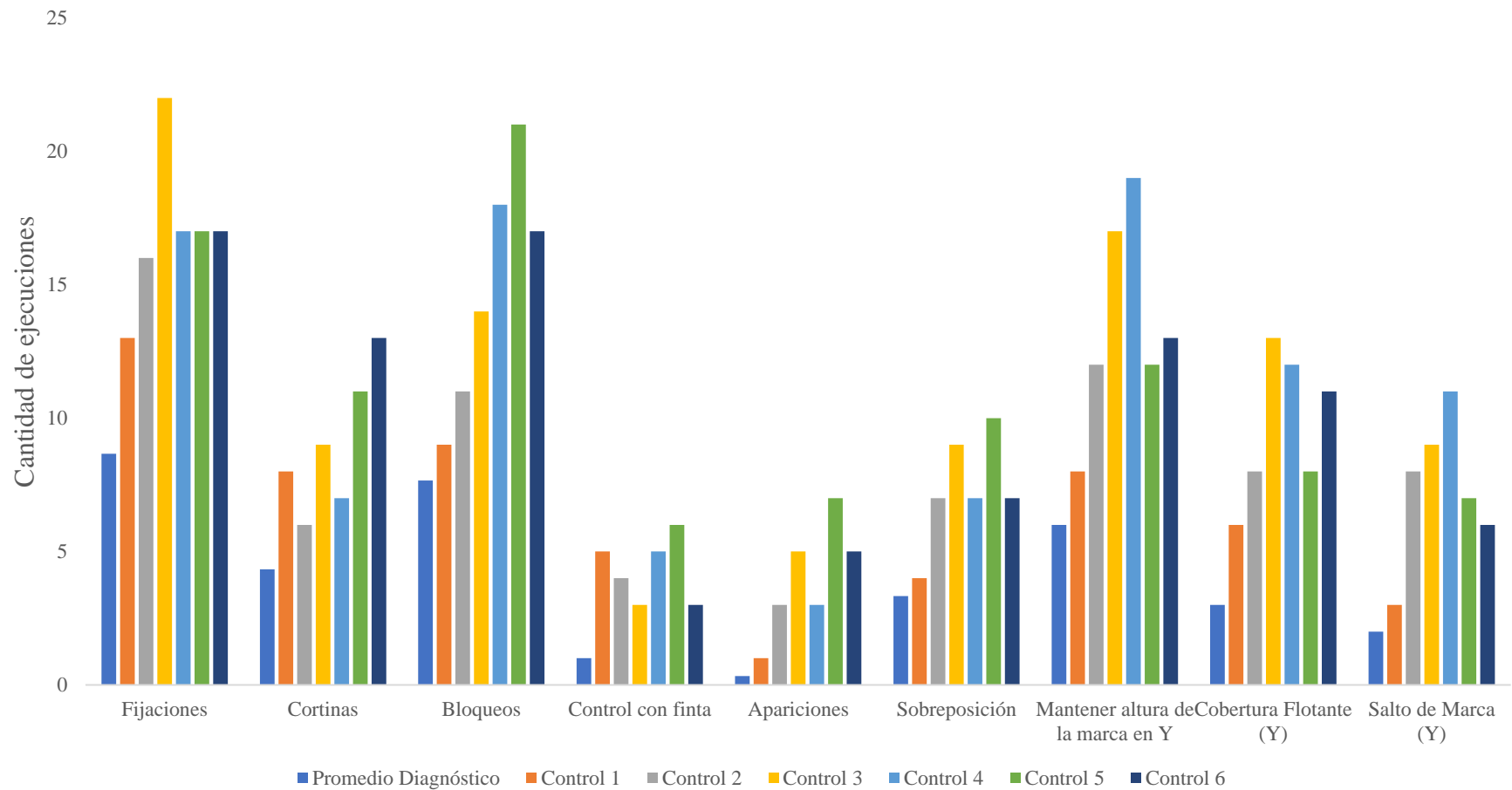
La tabla anterior describe la cantidad de gestos recopilados (Anexo 5) en seis partidos, el partido 1 y 2 fueron de fogueo, y el 3, 4, 5 y 6 del torneo JUNCOS UNA 2023. Se puede observar que en lo que respecta a fijaciones, la cantidad mínima registrada fue 13 en el control 1 y la máxima de 22 en el control 3; en cortinas se detalla que la cantidad mínima fue de 6 en el control 2 y de 13 en el control 6; en bloqueos la cantidad mínima fue 9 en el control 1 y la máxima 21 en el control 5; en relación al control con finta se contabilizó solamente 1 en el control 1 y la máxima de 6 en el control 5; las sobreposiciones fueron de 4 la mínima en el control 1 y 10 la máxima en el control 5, en el fundamento de mantener la altura en la marcación en Y la cantidad mínima fue de 8 en el control 1 y la máxima de 19 en el control 4, con relación a la cobertura flotante la mínima registrada fue de 6 en el control 1 y la máxima de 13 en el control 3 y por último en el salto de marca Y la cantidad mínima registrada fue de 3 en el control 1 y la máxima de 11 en el control 4.

Se puede deducir que, en el control 1 fue donde menos cantidades se registraron, considerando que, el tiempo de trabajo no era tanto con relación a los demás controles. Los demás controles fueron variados, cabe resaltar que, el control 5 y el 6 fueron la semifinal y la final de JUNCOS, partidos que fueron muy parejos, incluso en la semifinal se llegó hasta los penales, por lo cual muchos de los conceptos defensivos se repitieron más en estos partidos. Otro punto para considerar es que, en el primer partido de JUNCOS, el equipo de la UNA ganó 18-0 y no se tomó en cuenta para este trabajo, ya que alteraría la congruencia de los resultados.

Esta figura compara la cantidad de veces que se realizó cada gesto entre el promedio del diagnóstico y las diferentes pruebas de control.

Figura 1.

Comparativa de los conceptos de dualidades, fijaciones y sistema táctico 1-1-2 entre el diagnóstico y los controles.



Elaboración Propia

En la figura 1 se demuestra que, en cada uno de los conceptos técnico-tácticos observados, hubo mejora en la cantidad de ejecuciones realizadas por los jugadores, con respecto al promedio del diagnóstico, dando como resultado positivo la intervención en el equipo de Fútbol Sala Masculino de la Universidad Nacional.

Por otra parte, sobre la realimentación a los jugadores del equipo de fútbol sala masculino sobre conceptos defensivos y ofensivos como dualidades, fijación de la marca, repliegues y el sistema táctico 1-1-2, se elaboraron videos de análisis de entrenamientos, de partidos y de torneo oficial, donde se crearon dos insumos el Anexo 10 Insumo audiovisual con vivencias de la práctica y el Anexo 11 Insumo de realimentación tipo página web, para que esto fuese utilizado en su momento en el equipo y posteriormente un aporte para los entrenadores, jugadores y estudiantes que necesiten consultarlo en su formación.

(Anexo 11, Imagen del sitio web)



Vivencias

Durante la realización de la Práctica Dirigida, se pudo experimentar en un primer plano muchos aspectos del día a día de un equipo Universitario, preparándose para una competencia importante, desde el punto de vista del cuerpo técnico, y comprender que todos los jugadores interpretan la información de diferentes maneras y hay que intentar de transmitir por diferentes formas para que todos comprendan.

Como primera vivencia, se experimentó en la fase diagnóstica, al encontrar que muchos de los jugadores no conocían muchos conceptos teóricos, principalmente el de la dualidad.

A la hora de realizar la programación, fue un poco ajustado contra el tiempo, ya que el primer objetivo del equipo, iniciaba en mayo, y la cantidad de entrenamientos previo a la competición, no eran tantos, así que hubo que sintetizar algunos temas, y seguirlos viendo dentro de otros, para poder aprovechar mejor el tiempo, y también, dentro de esa preparación, había fogueos que funcionaron muy bien para poder detectar alguna falencia a corregir. Hubo que hacer modificaciones ya en la marcha, la principal fue la de prácticamente omitir el control con finta. Esto se dio debido a que, es un gesto con una ejecución técnica compleja, y el entrenador determinó que, aunque le parecía muy provechoso en el juego, no todos los jugadores lo iban a lograr ejecutar, con el tiempo que se le había destinado, así que, se prefirió pulir el sistema 1-1-2.

Otra vivencia a acotar, se da a la hora de la ejecución de los conceptos a trabajar, en donde se dio énfasis en una nueva forma de marcación, la 1-1-2 que Santoro (2021) detalla muy bien que su principal objetivo es recuperar el balón lo más cerca del arco rival, y ese aporte el director técnico me lo dio como responsabilidad total a mi persona. El ver cómo el equipo fue puliendo esa marcación, y verla puesta en práctica durante todo el proceso fue

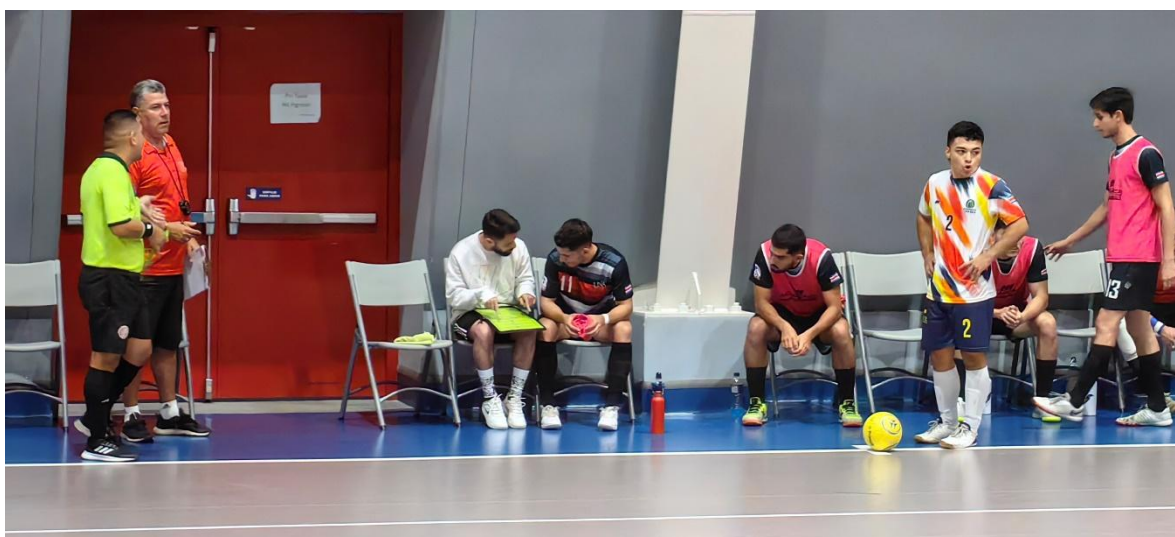
muy enriquecedor y, además, ayudó a que se lograra uno de los principales objetivos de esa temporada, la medalla de Oro en los Juegos Universitarios Costarricenses UNA 2023.

A la hora de hacer las observaciones de control, se puede observar el crecimiento progresivo que fue teniendo el equipo en los conceptos técnico tácticos defensivos y ofensivos que se entrenaron durante la duración de la práctica, lo cual es gratificante el poder ver plasmado en el terreno de juego, lo que se practicó durante los entrenamientos.

Si bien es cierto que formé parte del equipo como jugador, el papel de ser parte del cuerpo técnico es muy distinto, sin embargo, el conocer a la gran mayoría de los jugadores, hizo en cierta forma que los conceptos nuevos a tratar fueran vistos como un buen aporte y la aceptación fue total. Así mismo, en el momento de hacer las realimentaciones, el equipo se mostró con apertura para escuchar y llegar a un mismo punto tanto en los aspectos que se hicieron bien, como en los que se debía corregir.



En lo que respecta a la asistencia técnica en los partidos, es muy distinto a dirigir un entrenamiento, hay que estar pendiente de muchas cosas y considero que, el ayudarle al entrenador hizo que él se pudiera enfocar más en llevar el partido como tal. Muchas de mis funciones caían en observar virtudes y deficiencias de ambos equipos, pero también en aconsejar al profesor si, por ejemplo, algún jugador ya estaba fallando muchos pases, o si más bien yo notaba que algún jugador andaba en su día, para que le diera más tiempo. Y acá también se dio mucho, que los jugadores que estaban en banca, se acercaban a preguntarme cosas, principalmente del sistema 1-1-2.



Como en toda experiencia, hubo momentos de tensión, porque la marcación es muy efectiva si se hace de la forma correcta, pero con un pequeño error, el equipo queda muy expuesto, entonces se tuvo que ser muy perfeccionista en la enseñanza, y los entrenamientos se volvían en cierta forma tediosos para algunos jugadores; donde entraban en frustración, pero en el momento que lograron entender y ver la marcación en partidos, fueron comprendiendo que, iba a ser un plus si se lograba ejecutar bien.



Algunos jugadores se acercaron para agradecer, porque era algo nuevo para ellos ese método de trabajo, y porque vieron como un aporte importante al equipo una nueva forma de marcar, permitiendo tener más variantes durante los partidos y poder adaptarse a diferentes rivales.

Cuando se desarrolló el material audiovisual, experimenté que en los primeros videos tardaba mucho, ya sea detectando lo que quería expresar, o editando, conforme se fueron elaborando más vídeos, fueron aumentando su calidad y se pudo expresar cada vez mejor, lo que se pretendía, según el tema.

Aportes

Durante la práctica, se logró dar aportes en diferentes ámbitos, tanto al cuerpo técnico, jugadores y en aspectos técnico-tácticos. A nivel de cuerpo técnico, el estar en el banquillo durante algunos partidos, se colaboró con el entrenador en situaciones muy puntuales, como, por ejemplo, hacer ver errores y virtudes, algo que para el entrenador era difícil, porque debe estar viendo el conjunto, y muchas veces algo tan puntual, se le escapa. También, por petición del entrenador, una de las responsabilidades fue la de buscar falencias del equipo rival, para

que en los tiempos muertos y en el medio tiempo se explicaran y se pueda sacar provecho de ello.

En lo que corresponde a los jugadores, la experiencia de haber sido jugador de ese equipo durante muchos años generó mucha confianza en ellos para evacuar dudas, confiar en los trabajos que se realizaron, y en muchas ocasiones, me comentaban a mí algunas cosas que no les gustaban ya sea de los entrenamientos o algunas decisiones, para así hacérselas llegar al entrenador.

A nivel técnico-táctico, el principal aporte sin dudas fue la implementación de la marca en Y, era algo totalmente nuevo para el equipo, y fue muy bien recibido. Una de las cosas más difíciles, fue que se entendieran en qué momento utilizar la marca, porque durante muchos años, el equipo trabajó con la marcación en rombo, entonces hacer ese cambio no fue fácil. Hubo otros aportes importantes como el comprender por qué se debe fijar al rival en ofensiva y defensiva, un fundamento que es poco conocido por los jugadores, ya que muy pocos son formados en fútbol sala, sino que su proceso de liga menor fue en fútbol, y es algo que en fútbol quizás no es tan importante como en fútbol sala.

Se elaboró un fichero (Anexo 6) con todos los entrenamientos realizados con el equipo, donde se detalla con sus respectivas ilustraciones los ejercicios principales que fueron de gran ayuda para lograr los objetivos planteados por el equipo al inicio de la temporada.

Se desarrolló un sitio web (Anexo 10) con la recopilación de diversas acciones, en donde se puede tener acceso y comprender las situaciones en las que se actuó bien, y otras que se cometieron errores, todo esto con el fin de crear un recurso que pueda utilizar el entrenador cuando ingresen nuevos jugadores al equipo, y se le facilite la explicación del sistema defensivo 1-1-2.

Limitaciones

Dentro de las principales limitaciones para que el proceso fuera más rápido y fluido, fue que en muy pocos entrenamientos se contaba con la totalidad del equipo, entonces cuando se veía algo, y se trataba de dar continuidad, había varios jugadores que no fueron la primera vez que se explicó y se tenía que volver a hacer lo que ya se había avanzado, entonces eso entorpeció un poco el avance.

Otra limitación es la cantidad de entrenamientos semanales, si bien es cierto, el fútbol sala en nuestro país no es profesional, muchos equipos hacen mínimo 4 entrenamientos a la semana, mientras que el equipo de la Universidad Nacional, solamente hace tres, en el mejor de los casos.

Una gran limitante que tiene el equipo, principalmente al competir a nivel de torneo nacional, es que, solamente puede utilizar estudiantes, mientras que los demás equipos pueden elegir libremente a sus jugadores, lo que le da cierta ventaja a la hora de conformar la planilla.

Durante la ejecución de la práctica, el director técnico solicitó no dar mucho énfasis al concepto de control con finta, y utilizar ese tiempo para pulir el sistema táctico 1-1-2, por lo cual, en las pruebas de control no se ve reflejado una mayor cantidad de ejecuciones.

Conclusiones

Se elabora un plan de nivelación técnico-táctico enfocado en técnica individual y táctica grupal, dando como resultado una mejora en los jugadores, plasmada en la obtención de la medalla de oro en los JUNCOS UNA 2023.

Se realiza un diagnóstico a través de una observación de 3 entrenamientos, en donde se contabilizan la cantidad de veces que se ejecutaron los conceptos de dualidades (cortinas, bloqueos, sobreposiciones), fijaciones de marca en ofensiva y defensiva, marcación con cambio de marca, repliegues, y se concluye que muchos jugadores no tenían el conocimiento de los conceptos, y conforme fue avanzando el tiempo y los entrenamientos, el jugador lo comprende mejor y ejecuta en el momento adecuado.

Se desarrolla un plan semestral en donde se trabajaron los conceptos de dualidades, fijaciones, sistema táctico 1-1-2 y repliegues, tanto a nivel general, como con explicaciones de situaciones en cada posición del terreno de juego, y tomando en cuenta como objetivo grupal principal, el torneo de JUNCOS UNA 2023, que, a posterior, se logra ganar y obtener la medalla de oro.

Se aplican entrenamientos de forma individualizada, con explicaciones por cada puesto del terreno de juego, aunque hay que tomar en cuenta, que el fútbol sala es un deporte muy dinámico, y se deben conocer las funciones de todas las posiciones, porque en muchas ocasiones, los jugadores van a tener que cumplir la función de una posición que en teoría no les corresponde.

Se observaron seis partidos, dos de fogueo y cuatro del torneo JUNCOS como control, en donde se detalla que, en todos los partidos se obtuvo mejores resultados que en el diagnóstico, indiferentemente de los jugadores que fueran convocados para cada uno de los partidos, esto quiere decir que, los jugadores entendieron lo que se trabajó y lo aplicaron en

el momento oportuno. También se realizaron videos y un sitio web como insumo, en donde se explican situaciones reales de juego, del propio equipo, en donde se destacan las cosas buenas realizadas y también se resaltan los errores cometidos, esto con el fin de que el jugador se viera durante los partidos y pudiera corregirse para el futuro. También sirve como herramienta que le quedó al entrenador del equipo para que, cuando le lleguen nuevos jugadores, pueda explicar con mayor facilidad lo trabajado durante esta intervención. De este modo los entrenadores nacionales poseen una herramienta de trabajo adicional.

Referencias Bibliográficas

- González, J. (2015). *El fútbol sala: Estrategias y técnicas*. Ediciones INDE.
- López, M. (2018). *Tácticas avanzadas en fútbol sala*. Editorial Paidotribo.
- Martín, A., y Camacho, P. (2019). *Nuevas Tendencias en el Entrenamiento y la Planificación de los Deportes Colectivos*. España: Wanceulen Editorial S.L..
- Martínez, A. (2016). *Técnica y táctica en el fútbol sala*. Editorial Wanceulen.
- Martiño, A. (2020). *El fútbol sala desde los fundamentos: El juego de dos*. Uno Editorial.
- Palos, J. (2019). *Conceptos y tipos de dualidad*. Wix.com. <https://www.jorgepalosfutbolsala.com/dualidades#:~:text=Las%20dualidades%2C%20como%20su%20propio,se%20producen%20entre%20dos%20jugadores>.
- Romero, J. (2014). *Fútbol sala: Fundamentos y técnicas*. Ediciones Gymnos.
- Santoro, E. [Emanuel Santoro Futsal]. (20 de mayo 2021). *FUTSAL / Análisis: Presión 2-1-1* [Archivo de Video]. Youtube. <https://youtu.be/XkjnLBKzzh4?si=hwb29Sdblym4ep5y>
- Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol [UEFA]. (2017). *Manual de entrenadores de fútbol sala*. Nyon, Suiza. https://editorial.uefa.com/resources/025d-0f842ced7bbc-db8606c7d9fa-1000/manual_de_entrenamiento_de_futbol_sala_de_la_uefa.pdf
- Vicerrectoría de Vida Estudiantil, Universidad Nacional, Costa Rica. (3 de setiembre de 2023). *Futsal Masculino UNA*. <https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/futsalmasculino#el-equipo>

ANEXOS

Anexo 1. Solicitud del director técnico para formar parte del cuerpo técnico.

Abril, 2023

Comisión de trabajos finales de graduación
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Universidad Nacional

Un cordial saludo,

Yo, Luis Acuña Serrano, cédula 108310047, en calidad de entrenador del equipo de Fútbol sala masculino, de la Universidad Nacional y supervisor de la Práctica Dirigida, del estudiante Isaac Daniel Moreno Estrada, cedula 402150717, solicito que él sea parte del cuerpo técnico, como asistente, en los partidos restantes en casa, del Torneo Nacional de Primera A, organizado por LIFUTSAL, de esta temporada.

Las funciones que el estudiante ejercerá, formarán parte del trabajo técnico-táctico que ha venido ejecutando con los jugadores y complementando su aplicación durante la competencia, por lo que solicito que estas horas sean contabilizadas como parte de la Práctica Dirigida.

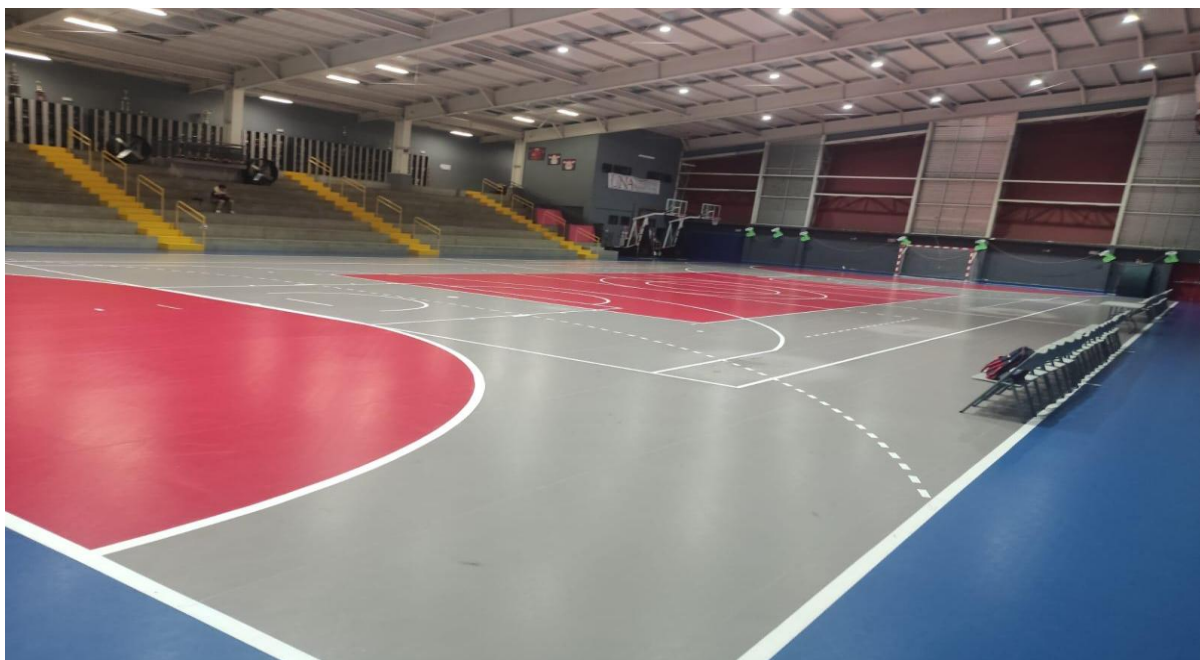
Atentamente



Luis Acuña Serrano

108310047

Anexo 2. Infraestructura y materiales de la institución.





Anexo 3. Cuestionario informativo al entrenador Luis Acuña.

UNIVERSIDAD NACIONAL COSTA RICA

CENTRO DEL MOVIMIENTO HUMANO Y SALUD

Nombre: *Luis Acuña Serrano*

Puesto: *Entrenador*

Estudiante: Isaac Daniel Moreno Estrada

a. ¿Qué tanto ha cambiado el fútbol sala cuando usted inició como entrenador, a la actualidad, en tema de fundamentos y conceptos con que llegan los jugadores al equipo?

- Ha cambiado mucho, se ha vuelto mas rápido, mas intenso, mas técnico y táctico.

- Lastimosamente hay pocas escuelas o equipos que trabajan a nivel de ligamenar los diferentes fundamentos técnicos básicos y manejo de conceptos tanto ~~de~~ defensivos como ofensivos. Llegan con muchas deficiencias

b. ¿Hay mucha diferencia entre un jugador que lleva varios años con el equipo, a los que se van integrando? ¿En qué aspectos se nota más diferencias, si es que las hay?

Si hay diferencia.

La diferencia parte del desconocimiento tanto cognitivo como de ejecución de controles, de conceptos defensivos y ofensivos individuales y colectivos.

También se nota la diferencia en la forma de juego.

c. Ahora que el fútbol sala tiene más exposición en el país. ¿Es más factible que los niños y jóvenes se interesen por practicar el deporte, y con esto la posibilidad de que lleguen con mejor formación al equipo de la Universidad?

Pues no mucho, por lo general los jugadores mejor formados buscan jugar en la Liga Premier, además los equipos de esa categoría siempre buscan jugadores que destaquen en nuestro nivel.
 También se le suma que algunos buenos jugadores no son buenos académicamente por lo que no logran ingresar a la Universidad.

d. ¿Cómo trabaja la nivelación en conceptos básicos del deporte, cuando muchos de los jugadores nuevos, no saben qué son una vez que inician en el equipo?

Con varios y gran cantidad de ejercicios, se trabaja desde lo analítico hasta con situaciones reales de juego y se les va dando oportunidad en los partidos amistosos poco a poco.

Anexo 4. Tabla de diagnóstico de fundamentos.

Tabla de Control Práctica Dirigida


Diagnóstico 1	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 02-02-2023									
Total	12	3	6	3	0	3	10	5	0
Diagnóstico 2	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 07-02-2023					1				1
Total	7	6	10	0	1	2	5	2	1
Diagnóstico 3	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 09-02-2023									
Total	7	4	7	0	0	5	3	2	5

Anexo 5. Tabla de cantidad de ejecuciones en las pruebas de control.

Control 1 Partido Tibás	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 08-04-2023	/// /// 	///	///	///			///	///	
Total	13	8	9	5	1	4	8	6	3
Control 2 Partido Sporting	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 22-04-2023	/// /// ///	///	/// /// 			///	/// /// 	///	///
Total	16	6	11	4	3	7	12	8	8
Control 3 Juncos Grupos (2)	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 06-05-2023	/// /// /// ///	///	/// /// 		///	///	/// /// ///	/// /// 	///
Total	22	9	14	3	5	9	17	13	9
Control 4 Juncos Grupos (3)	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 08-05-2023	/// /// ///	///	/// /// ///	///		///	/// /// ///	/// /// 	/// ///
Total	17	7	18	5	3	7	19	12	11

Control 5 Juncos Grupos (semis)	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 10-05-2023	/// /// /// 	/// ///	/// /// /// ///	///	///	/// ///	/// ///	///	///
Total	17	11	21	6	7	10	12	8	7
Control 6 Juncos Final	Fijaciones	Cortinas	Bloqueos	Control con finta	Apariciones	Sobreposición	Mantiene altura de la marca en Y	Cobertura Flotante (Y)	Salto de Marca (Y)
Fecha 12-05-2023	/// /// /// 	/// ///	/// /// /// 		///	///	/// ///	/// ///	///
Total	17	13	17	3	5	7	13	11	6

Anexo 6. Fichero con miociclos.

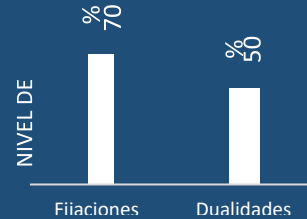
Universidad Nacional de Costa Rica			
		Facultad de Ciencias de la Salud Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida	
Práctica Dirigida – Universidad Nacional – Equipo Fútbol Sala Asistente técnico: Isaac Moreno			
ENTRENAMIENTO #1			
Fecha: 13/02/2023			
Objetivo Introducir el concepto defensivo de fijaciones defensivas y las dualidades, principalmente las cortinas y bloqueos.			
Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Conos, discos, balones, chalecos
Juego de posesión con 1 comodín para generar superioridad numérica Progresión de la fijación defensiva: 1. Salir con la trayectoria del balón. 2. Detenerse en el momento que el rival controla el balón 3. Orientar el ataque del rival, es decir, limitar el lado por el que queremos que nos ataquen.	Moderada-Alta	Ilustraciones:  	
Trabajo de 3vs2: los 2 que defienden deben implementar las fijaciones; mientras que los 3 que atacan, cada vez que el balón sale del centro hacia las bandas, realizan una dualidad, ya sea cortina o bloqueo.	Alta		
Colectivo implementando los conceptos aprendidos, dando énfasis a las fijaciones	Baja		
Vuelta a la calma y repaso	Baja	Elaboración propia	
Observaciones: la mayoría de los jugadores no sabían los pasos para realizar las fijaciones defensivas, y con las dualidades, los hacían sin saber el porqué, una vez que entendieron el objetivo, la elección de cuál dualidad realizar, fue mejorando.			



ENTRENAMIENTO #2

Fecha: 20/02/2023

Objetivo

Perfeccionar el concepto de fijaciones e implementar las dualidades en banda.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Balones y Chalecos
1vs1: el jugador que defiende sale de una esquina de la cancha y realiza un pase al que lo va a atacar que se encuentra en media cancha, mientras el balón va rodando, el jugador defensivo debe seguir desplazándose hacia su marca, en el momento que el atacante controla, el defensor debe detenerse y comenzar a acercarse lentamente hasta lograr fijar la marca.	Moderada	Imágenes: 	
3 vs 1: el jugador que defiende debe fijar la marca dependiendo del lado al que juegue el equipo atacante, en ese momento se va a generar una situación de 2vs1, ya que el equipo atacante debe realizar una dualidad en banda, para intentar aprovechar la ventaja y jugar con el tercer jugador para definir.	Moderada-Alta		
Colectivo libre, utilizando todas las nuevas herramientas que se les ha dado	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Elaboración propia

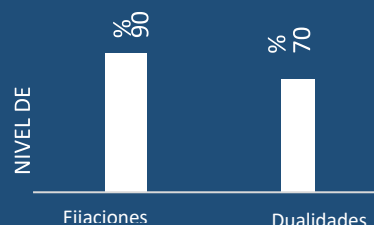
Observaciones: los jugadores realizan las dualidades con un sentido de generar superioridad numérica en un sector de la cancha. Se vio mejores conceptos a la hora de atacar. En las fijaciones aún hay fallas a la hora de cuándo detenerse, y por ende, pierden en situaciones de 1 vs 1.



ENTRENAMIENTO #3

Fecha: 21/02/2023

Objetivo

Continuar con las fijaciones, con ejercicio de mayor realidad de juego, pero con un enfoque en las dualidades ofensivas.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular.	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Chalecos, balones
2 equipos vs 1: se divide a los jugadores en 3 equipos, el equipo que pierde el balón debe defender en inferioridad numérica	Moderada	Imágenes:	  <p>Elaboración propia</p>
Defensa vs ataque en media cancha: un equipo se va a encargar de defender aplicando los conceptos de fijaciones, y se incorporan poco a poco los conceptos del a marcación en Y, el primero en trabajarse es el de mantener la altura defensiva.	Moderada-Alta		
Colectivo con la indicación de mantener una presión alta, no se puede bajar la línea de marca más atrás del punto del doble penal.	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: las fijaciones cada vez salen mejor, aunque en algunas ocasiones, cuando el jugador siente que llega tarde, sigue corriendo, por lo que con una finta es muy vulnerable. En lo que respecta a dualidades, los jugadores lo hacen de buena forma, principalmente los bloqueos.

Universidad Nacional de Costa Rica



Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida
 Práctica Dirigida – Universidad Nacional – Equipo Fútbol Sala



Asistente técnico: Isaac Moreno

ENTRENAMIENTO #4		NIVEL DE	
Fecha: 23/02/2023			
Objetivo Incluir las dualidades dentro de situaciones reales de juego.			
Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha, 1 hora de Planear	Conos, balones, chalecos.
<p>A) Bloqueos en jugadas de balón parado: se incluyen 2 jugadas de balón parado desde tiro de esquina. La primera consiste en un jugador en el centro de la cancha, que hace un amague desde el centro hacia el lado opuesto del tiro de esquina, los jugadores restantes realizan un bloqueo a los defensores y el balón va por aire hacia el jugador que hace el amague.</p> <p>B) La otra jugada es de tiro libre en donde se colocan 2 jugadores frente al balón y otros 2 en la línea de fondo. Los jugadores que están en el balón corren sin tocar la bola y hacen bloqueos a los jugadores que están en la barrera. Los otros jugadores, hacen un semicírculo y uno de los 2 le hace el pase al otro y remata.</p> <p>C) Salida con apariciones (dualidad): se incluye esta salida para cuando el equipo rival intenta presionar desde la salida. Esta dualidad consta de un movimiento en el que, en una salida de 3, el cierre hace un movimiento hacia el lado opuesto de dónde saca el portero; es decir, si el saque es hacia el ala izquierda, el cierre hace un movimiento hacia el ala derecha, y el ala derecha hace un movimiento hacia el centro, intentando que, se junten 2 marcas, el ala y el pivot rival. Si esto sucede el balón va aéreo hacia el jugador que hizo el movimiento inicial que va a ir con ventaja por una de las 2 bandas, si no sucede esto, el ala que no recibió el balón va a venir con ventaja de velocidad y se muestra para recibir el balón y jugar de pared.</p>	Moderada	<p>Imágenes:</p>	
Colectivo dirigido, utilizando todas las nuevas herramientas que se les ha dado	Alta		Elaboración propia
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

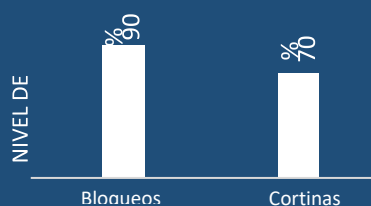
Observaciones: los jugadores entienden muy bien el concepto de bloqueo, lo cual facilitó la incorporación de las jugadas de táctica fija con este concepto.


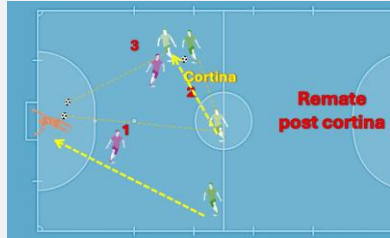
ENTRENAMIENTO #5

Fecha: 27/02/2023

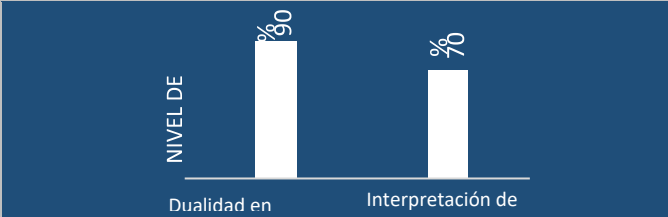

Objetivo

Perfeccionamiento de cortinas y bloqueos

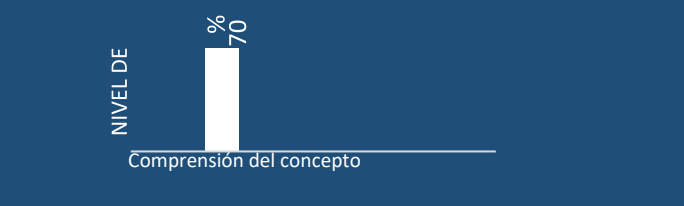
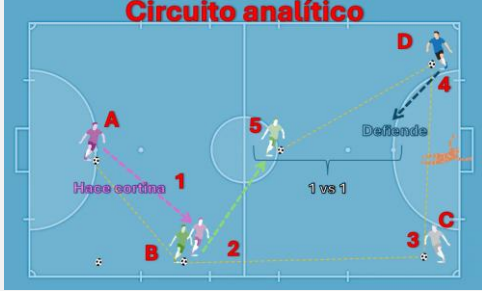



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Discos, chalecos, balones
2vs2 con comodines en las bandas: se delimita una zona por toda la banda con 2m de ancho, en esa zona van a estar los comodines, 2 por cada media cancha; para poder anotar, el equipo atacante debe apoyarse con el comodín, el jugador que realiza el pase con el jugador en banda, intercambia posiciones y pasa a ser comodín; esto con el objetivo de dar el pase e ir a hacer la dualidad en banda.	Moderada-Alta	Imágenes: 	
Remates post cortina: 3vs2: primero con una marcación en sombra, el equipo atacante, debe realizar una cortina y rematar. El portero saca al centro, el jugador que recibe debe jugar a cualquiera de las 2 bandas e ir a hacer la cortina, el jugador que recibe el balón en banda, debe fijar la marca en ofensiva, para esperar la dualidad, y el otro debe cerrar al 2do poste. El jugador que recibe el pase del portero y juega en banda, es el que remata.	Alta		
Colectivo: el equipo que defiende va a hacer presión alta. El que ataca, si está en su media cancha, deberá realizar bloqueos después de cada pase, una vez que logra pasar la media cancha, es juego libre.	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: las dualidades en banda salen cada vez mejor y de una forma más natural, ya el jugador entiende en qué momento ejecutar la dualidad para sacar provecho.

ENTRENAMIENTO #6			
Fecha: 28/02/2023			
Objetivo Perfeccionar las dualidades en situaciones de superioridad numérica.			
Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Chalecos, balones
3vs2 en cada media cancha: el portero saca al jugador del centro, este juega con alguna de las alas y procede a realizar un bloqueo al jugador que marca al ala. Luego de ese movimiento, se procede a una rápida finalización de la jugada, los últimos 2 jugadores en tocar el balón, pasan a defender.	Moderada	Imágenes: 	
Oleadas: se inicia en 1 vs portero, luego, del lado donde se remató sale un jugador y juega 1vs1, luego 2vs1, 2vs2, así sucesivamente hasta completar 4vs4. Como limitante, el equipo que va con superioridad numérica, debe realizar un bloqueo luego de cada pase.	Alta		
Colectivo: el equipo que defiende va a hacer presión alta. El que ataca, si está en su media cancha, deberá realizar bloqueos después de cada pase, una vez que logra pasar la media cancha, es juego libre.	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: las dualidades en situaciones de superioridad numérica se hacen bien, sin embargo, en la toma de decisión de ir a realizar la dualidad aún hay dudas y en ocasiones se pierde la oportunidad de hacer la dualidad porque el tiempo para ejecutarlo es corto.

ENTRENAMIENTO #7			
Fecha: 02/03/2023			
Objetivo Incluir el concepto de control con finta			
Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Conos, conchas, balones, chalecos.
Principal 1→Circuito analítico de control con finta: hay 4 estaciones. Estación A: sale del centro, juega en banda a posición B y hace cortina. Estación B: recibe del centro, hace control con finta, hace pase por banda a posición C y espera a recibir pase de posición D para finalizar en un 1vs1 Estación C: recibe en la línea de fondo el pase de posición B, hace control con finta y pasa a la otra esquina a posición D. Estación D: recibe pase de posición C, hace control con finta y pasa al jugador de posición B, en la trayectoria del balón se acerca para marcar en 1vs1, apenas el jugador de posición B controla el balón, se fija en donde haya quedado y empieza a defender. La transición de los jugadores es A>B- B>C- C>D- D>A	Moderada	Imágenes:  	
Remates post control con finta: se delimita una zona donde el jugador deber ir a recibir el balón. Los jugadores están en banda, hacen un amague y se desplazan hacia la zona marcada, reciben el pase y hacen el control con finta, si les tocó hacer el control con derecha, deben rematar con izquierda, y si controlan con izquierda, el remate debe ser con derecha.	Moderada-Alta		
Colectivo libre	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: se intentó incorporar el concepto de control con finta. Sin embargo, es un concepto o recurso que requiere mucha calidad técnica y debido a la proximidad del torneo por jugar (JUNCOS), el entrenador solicitó dar énfasis a la marcación en Y, que es lo próximo a trabajar

Práctica Dirigida – Universidad Nacional – Equipo Fútbol Sala

Asistente técnico: Isaac Moreno


ENTRENAMIENTO #8

Fecha: 07/03/2023

Objetivo

Introducir las bases de la marca en Y, que son mantener la primera línea defensiva alta y la cobertura flotante.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Chalecos, balones.
3 vs 3 en media cancha. Se divide al equipo en tríos y se pone uno de los marcos en media cancha y el otro se mantiene en la línea de fondo. Se juega un 3 vs 3 en donde siempre el equipo que inicia el ataque, se debe posicionar en una salida de 3 (1 cierre y 2 alas), y el equipo que defiende se coloca primero en espejo y una vez que el portero decide a qué lado jugar, se forma la Y.	Moderada	Imágenes: 	
Juego de 4vs3 en cada media cancha: el equipo atacante va a tener superioridad numérica, pero en salida no va a poder tener más de 3 jugadores, esto provoca que de los 3 que defienden, tengan que formar la Y para intentar detener 2 a los 3 que dan la salida; en el momento que el equipo atacante logre avanzar, la cobertura flotante deberá actuar para evitar que logren conectar con el 4 jugador, en caso de que eso suceda, se generará una situación de atacante vs portero.	Moderada-Alta		
Colectivo libre: se deberá implementar todo lo repasado durante las semanas, dualidades, fijaciones, saltos de marca, coberturas y repliegues.	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: se entiende el concepto de mantener la presión alta, pero siempre está el impulso de retroceder la línea de pase. En lo que corresponde a la cobertura aún hay muchas falencias.



ENTRENAMIENTO #9

Fecha: 09/03/2023

Objetivo

Introducir el concepto de mantener la altura en la marcación en Y



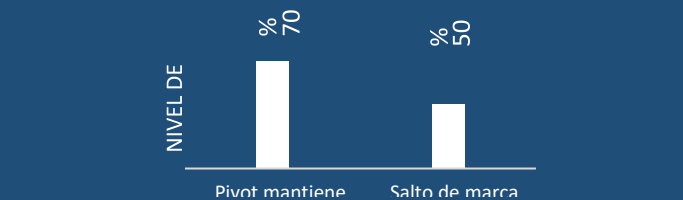


Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Discos, conos, balones, chalecos
<p>Tapar línea de pase: en tríos, se coloca una zona en el medio que hay que defender, los atacantes deben tratar de pasar el balón por esa zona y el defensor tratar de evitar que se concrete el pase; el jugador atacante que está sin balón puede moverse para generar línea de pase.</p>	Moderada	<p>Imágenes:</p> 	
<p>3 vs 2 en media cancha: los 2 defensores van a mantenerse en una presión alta, tratando de que la línea de marcación no baje. El portero debe estar atento a salir a achicar en caso de que el equipo atacante logre progresar.</p>	Alta		
<p>Colectivo: con presión alta y formando la Y desde el inicio, sin importar la postura ofensiva del equipo rival</p>	Alta		
Vuelta a la calma y repaso.	Baja		

Observaciones: cada vez se comprende más el tema de mantener la presión alta, pero siempre está el impulso de retroceder la línea de pase.

Práctica Dirigida – Universidad Nacional – Equipo Fútbol Sala
Asistente técnico: Isaac Moreno

ENTRENAMIENTO #10			
Fecha: 13/03/2023			
Objetivo Añadir el concepto de salto de marca en los 2 jugadores que quedan en la primera línea defensiva.			
Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Conos, balones, chalecos
A) Desplazamiento para marca en Y: como se muestra en la figura 1, los jugadores color verde son los que van a llevar el control de la actividad, deben realizar una serie de fintas, para intentar llegar a cualquiera de los 2 conos sin que el jugador amarillo los toque. En el caso del jugador amarillo deberá intentar perseguir los movimientos del jugador verde, haciendo desplazamientos laterales y tratar de atraparlo antes de que llegue a alguno de los conos.	Moderada	Imágenes:  	
B) Trabajo en cancha específico: a la altura de las zonas de ataque de la cancha de voleibol, el equipo que ataca deberá generar superioridad numérica, específicamente un 3vs2. Los 2 jugadores que defienden deben evitar que el equipo atacante vaya más allá de la zona de ataque de voleibol; para esto deberán realizar los llamados saltos de marca, esto lo que quiere decir es que, si el balón pasa del ala derecha, al cierre y del cierre al ala izquierda, los 2 jugadores que defienden deben desplazarse de esa misma manera para evitar el avance del equipo atacante.	Moderada-Alta		
Colectivo dirigido: el equipo defensor debe mantener la primera línea defensiva al menos a la altura del punto del doble penal, esto para mantener una presión alta en todo momento. La figura se rompe en el momento que el equipo que ataca sobrepase a los 2 jugadores más adelantados de la Y, acá se hará un repliegue defensivo para evitar que el equipo atacante tenga ventaja numérica.	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: muchos jugadores hacían el salto de marca sin saber realmente el significado del concepto; una vez que comprendieron el concepto, lo hacen con mayor seguridad.

ENTRENAMIENTO #11			
Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Fecha: 14/03/2023			
Objetivo Reforzar el posicionamiento del pivot en la marca en Y.			
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Chalecos, balones.
3 vs 3 en media cancha: el equipo defensor inicia con la forma de la Y; se colocan unos marcos (con conos) en la línea de la media cancha, uno en cada banda. El equipo atacante buscará finalizar la jugada con gol; y el equipo que defiende buscará recuperar y anotar en los marcos pequeños ubicados en media cancha. Si el equipo defensor logra anotar, cambia funciones con el equipo atacante.	Moderada		Imágenes: 
Salto de marca y ajuste de cobertura: 3vs3 en media cancha, el equipo que ataca se posiciona con salida de 3, y el equipo que defiende se coloca en espejo. Una vez que el equipo atacante juega hacia alguna banda, el equipo defensor forma la Y. Por ejemplo, el equipo atacante juega hacia la banda derecha del equipo defensor, entonces, el ala derecha y el pivot, quedan adelante, y el ala izquierda hace la cobertura al centro. Una vez que ya se formó la Y, el equipo defensor debe mantener la figura, y la cobertura estar atenta por si pasan la primera línea defensiva.	Alta		
Colectivo: la única indicación es que el equipo que defiende se va a colocar en espejo si el equipo atacante hace salida de 3; pero si hace salida de 2, se coloca en Y de una vez.	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: el jugador que queda de pivot entiende la importancia de mantener la altura en la marca en Y, confía en el jugador que hace la cobertura y cada vez se recuperan balones más adelante.

Práctica Dirigida – Universidad Nacional – Equipo Fútbol Sala

Asistente técnico: Isaac Moreno

ENTRENAMIENTO #12

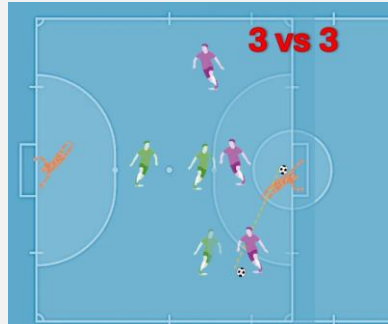
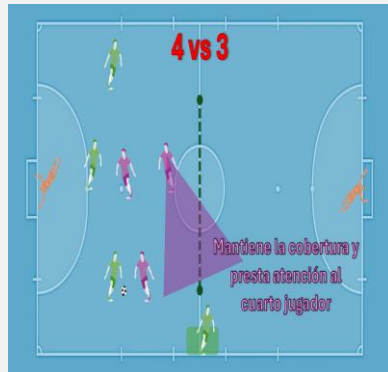
Fecha: 16/03/2023

Objetivo



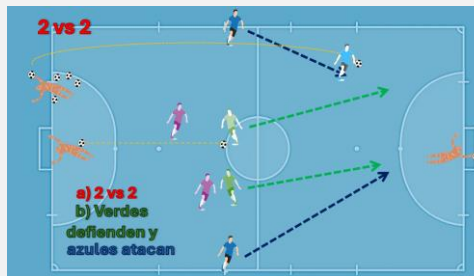
Reforzar las bases de la marca en Y, que son mantener la primera línea defensiva alta y la cobertura flotante.



Figura del y desde posicionamiento del Se mantiene la presión

Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Conos, chalecos, balones.
3 vs 3 en media cancha. Se divide al equipo en tríos y se pone uno de los marcos en media cancha y el otro se mantiene en la línea de fondo. Se juega un 3 vs 3 en donde siempre el equipo que inicia el ataque, se debe posicionar en una salida de 3 (1 cierre y 2 alas), y el equipo que defiende se coloca primero en espejo y una vez que el portero decide a qué lado jugar, se forma la Y.	Moderada	Imágenes:  	
Juego de 4vs3 en cada media cancha: el equipo atacante va a tener superioridad numérica, pero en salida no va a poder tener más de 3 jugadores, esto provoca que de los 3 que defienden, tengan que formar la Y para intentar detener 2 a los 3 que dan la salida; en el momento que el equipo atacante logre avanzar, la cobertura flotante deberá actuar para evitar que logren conectar con el 4 jugador, en caso de que eso suceda, se generará una situación de atacante vs portero.	Moderada-Alta		
Colectivo libre: se deberá implementar todo lo repasado durante las semanas, dualidades, fijaciones, saltos de marca, coberturas y repliegues.	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: anteriormente la cobertura flotante se precipitaba a la hora de salir, ya entienden que el jugador que queda en esa posición es el que impulsa a los compañeros que están adelante a continuar presionando.

ENTRENAMIENTO #13			
Fecha: 20/03/2023		NIVEL DE  60% Repliegue defensivo	
Objetivo Reforzar la forma en la que se deben replugar una vez que se pierde el balón, utilizando como herramienta, la presión alta.			
Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	Baja-Moderada	2 horas en Cancha 1 hora de Planificación	Balones, chalecos, conchas, conos.
<p>Juego de 3 vs 2 con finalización en cada media cancha: 3 atacantes vs 2 defensores, el balón sale de un saque del portero, y el entrenador se va a colocar en la media cancha. Una vez que el equipo atacante finaliza la jugada, ya sea con gol, remate o que la pierden, los últimos 2 jugadores en tocar el balón deben ir hacia donde el entrenador a tocar la mano para volver a defender; mientras esto pasa, el portero deberá sacar a cualquiera de las 2 alas, y así inicia el ataque.</p>	Moderada	Imágenes:  	
<p>2 vs 2 en toda la cancha: se colocan jugadores en la media cancha, divididos de tal manera que estén listos para atacar en cualquiera de los 2 marcos; una pareja ataca y la otra defiende, en el momento que el ataque finaliza, los que estaban atacando se convierten en defensores, por lo que deben replugar e intentar que no les anoten; los porteros que no estén atajando, deben estar listos porque son los que realizan el ataque haciendo un saque a los jugadores que se encuentran en media cancha.</p>	Moderada-Alta		
<p>Colectivo dirigido: se hacen 4 equipos, y cada colectivo va a durar 5 minutos, esto con el fin de que se presione en todo momento. Todos los equipos deben tener en mente una presión muy alta, lo que va a generar que se den muchos contragolpes, y con esto, la obligación de replugar una vez que se pierda el balón.</p>	Alta		
Vuelta a la calma y repaso	Baja		

Observaciones: cada vez se comprende más el tema de mantener la presión alta, pero siempre está el impulso de retroceder la línea de pase.

Anexo 7. Hoja de control de horas firmada.

Universidad Nacional
 Facultad de Ciencias de la Salud
 Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida



Horas realizadas Práctica Dirigida
 Estudiante: Isaac Moreno Estrada
 Supervisor: Luis Acuña Serrano

Fecha	Horas	Firma Supervisor
2/2/2023	19:30 - 22:00	Luis Acuña S.
7/2/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
9/2/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
13/2/2023	18:00 - 20:00	Luis Acuña S.
18/2/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
20/2/2023	18:00 - 20:00	Luis Acuña S.
21/2/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
23/2/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
25/2/2023	18:00 - 21:00	Luis Acuña S.
27/2/2023	18:00 - 20:00	Luis Acuña S.
28/2/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
2/3/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
5/3/2023	16:00 - 20:00	Luis Acuña S.
7/3/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
9/3/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
11/3/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
13/3/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
14/03/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
16/3/2023	20:00 - 22:00	Luis Acuña S.
18/03/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
20/03/2023	18:00 - 21:00	Luis Acuña S.
01/04/2023	15:00 - 18:00	Luis Acuña S.
08/04/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
15/04/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
22/04/2023	19:00 - 22:00	Luis Acuña S.
24/04/2023	18:00 - 21:00	Luis Acuña S.

Universidad Nacional
 Facultad de Ciencias de la Salud
 Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida



Horas realizadas Práctica Dirigida
 Estudiante: Isaac Moreno Estrada
 Supervisor: Luis Acuña Serrano

Fecha	Horas	Firma Supervisor
04/05/2023	12:00 - 16:00	Luis Acuña S.
06/05/2023	13:00 - 17:00	Luis Acuña S.
08/05/2023	12:00 - 16:00	Luis Acuña S.
10/05/2023	8 am - 12:00	Luis Acuña S.
12/05/2023	13:00 - 17:00	Luis Acuña S.
22/07/2023	16:00 - 19:00	Luis Acuña S.
05/08/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
12/08/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
26/08/2023	18:00 - 21:00	Luis Acuña S.
02/09/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
16/09/2023	19:00 - 22:00	Luis Acuña S.
07/10/2023	16:00 - 19:00	Luis Acuña S.
14/10/2023	17:00 - 20:00	Luis Acuña S.
07/09/2024	4 horas (videos)	Luis Acuña S.
07/09/2024	4h	Luis Acuña S.
14/09/2024	4 horas (videos)	Luis Acuña S.
21/09/2024	4 horas (videos)	Luis Acuña S.

Acti
 Ver
 C

Anexo 8. Carta de finalización por parte del supervisor de la institución.

Estimados (as) Señores (as)

Comisión de trabajos finales de graduación
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Universidad Nacional

Por este medio, yo Luis Acuña Serrano, cédula 108310047, en carácter de supervisor de la Práctica Dirigida del señor Isaac Daniel Moreno Estrada, cédula 402150717, titulada "Práctica Dirigida En el Equipo de Fútbol Sala Masculino de la Universidad Nacional con un enfoque de nivelación Técnico-Táctico", deseo dejar constancia de que el estudiante de la Licenciatura en Ciencias del Deporte con Énfasis en Rendimiento Deportivo ha culminado el desarrollo de su práctica el 21 de setiembre del presente año. El señor Moreno completó con éxito su práctica, fue eficiente en su desempeño y cumplió con lo establecido en el cronograma de trabajo presentado.

Agradezco su atención, se despide



Luis Acuña Serrano

<i>Universidad Nacional</i>				
<i>Facultad Ciencias de la Salud</i>				
<i>Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida</i>				
<i>Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo</i>				
Nombre de la Institución donde se realiza la práctica:	Equipo Masculino de Fútbol Sala de la Universidad Nacional			
Nombre de la persona practicante:	Isaac Daniel Moreno Estrada			
Nombre de la persona a cargo en la institución:	Lic. Luis Acuña Serrano			
Nombre de la persona Tutora:	MSc. Harry González Barrantes			
Fecha de finalización proyectada de la práctica:	14 de octubre del 2023.			
Objetivos planteados y % de cumplimiento	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
Diagnosticar el conocimiento y ejecución de los fundamentos técnico-tácticos elegidos en fútbol Sala (100 %)	Observación inicial de entrenamientos para cuantificar la cantidad de gestos.	Muchos de los fundamentos no eran conocidos por los jugadores.	Se logró evaluar a los jugadores en los fundamentos elegidos (100%)	

<p>Programar los entrenamientos en relación con las falencias observadas en el diagnóstico (100%)</p>	<p>Diseño del macrociclo tradicional y sus respectivos microciclos acorde al calendario de competición del equipo. Teniendo como objetivo principal JUNCOS 2023.</p>	<p>El tiempo previo a JUNCOS 2023 no es muy amplio, por lo que se tienen que acortar la cantidad de sesiones establecidas para los conceptos individuales y dar énfasis a la táctica grupal</p>	<p>Se logra cumplir con el macrociclo, teniendo un avance muy significativo en la parte táctica (100%)</p>	
---	--	---	---	--

<p>Ejecutar la planificación establecida para el fortalecimiento de las cualidades a trabajar (100%)</p>				
<p>Algunos de los objetivos utilizados, derivados del objetivo de Ejecución:</p>				
<p>Implementar a través de entrenamientos más específicos los conceptos de la marcación en Y (100%)</p>	<p>Se da mucho énfasis a la parte táctica, aunque siempre involucrando situaciones individuales, necesarias para poder ejecutar bien el sistema</p>	<p>No siempre iban los mismos jugadores, por lo que el avance no fue el esperado.</p>	<p>Se logra que los jugadores comprendan las generalidades del sistema. (70%)</p>	
<p>Mecanizar los fundamentos elegidos a través de la repetición continua tanto en fogueos como en entrenamientos (100%)</p>	<p>A través de la repetición, e involucrando siempre alguno de los fundamentos de técnica individual, y siendo enfático en ejecutarlo en los colectivos, poniendo reglas para que el fundamento tuviera más valor.</p>	<p>Los jugadores no estaban acostumbrados a ciertos fundamentos, y en los colectivos prevalecía más el querer ganar, que el practicar lo que se entrenó</p>	<p>Con la repetición se logra que los jugadores vayan haciendo los fundamentos con mayor regularidad, esperando que a futuro ya sea algo que forme parte de su estilo de juego y no algo impuesto por el entrenador. (70%)</p>	

Fortalecer por medio de prácticas y trabajos específicos la mejoría en cada uno de los fundamentos, principalmente los de técnica-táctica individual. (100%)	Miociclos aplicados con énfasis en el fortalecimiento de fundamentos de técnica individual como las dualidades y de táctica como los movimientos para que el sistema en Y funciones	El conocimiento de las dualidades era muy bajo, por lo que, fundamentos que se creía ya eran del conocimiento de los jugadores, se tuvo que explicar de cero	Comprensión de los fundamentos, aunque en este punto, su ejecución no era la ideal. (70%)	Trabajar de manera más individualizada. Muchas veces el jugador cree que lo está haciendo bien, y sigue cometiendo los mismos errores.
Potenciar por medio de la práctica específica el uso de las dualidades en el momento correcto durante el partido (100%)	Miociclos aplicados en la potencialización de las cualidades a trabajar: uso correcto de las dualidades. Que sepan identificar el momento oportuno para realizar una dualidad.	Ya ejecutan las dualidades de manera más constante, pero en ocasiones las hacen en el momento incorrecto.	Se logra que el jugador tenga la intención de realizar la dualidad. Entienden que el fundamento es de gran ayuda para el juego. Utilizan todas las opciones que se les ha dado, el bloqueo es el que utilizan con mayor regularidad (100%)	
Total de horas completadas hasta la fecha del informe:	84.5 horas			
REALIMENTACIÓN CONSTANTE - LOGRO 100%				

Isaac Moreno Estrada Moreno F.

Fecha: 23-06-2023

Nombre y Firma de la Persona Practicante

Luis Acuña Serrano Luis Acuña Serrano

Fecha: 26-06-2023

Nombre y Firma de la Persona Supervisora

Henry González Rosales

Fecha: 23-06-2023

Nombre y Firma de la Persona Tutora



Fecha: 05 de octubre de 2024.

Avance () 1 (X) 2

<i>Universidad Nacional</i>				
<i>Facultad Ciencias de la Salud</i>				
<i>Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida</i>				
<i>Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo</i>				
Nombre de la Institución donde se realiza la práctica:	Equipo Masculino de Fútbol Sala de la Universidad Nacional			
Nombre de la persona practicante:	Isaac Daniel Moreno Estrada			
Nombre de la persona a cargo en la institución:	Luis Acuña Serrano			
Nombre de la persona Tutora:	MSc. Harry González Barrantes			
Fecha de finalización proyectada de la práctica:	09 de noviembre 2024.			
Objetivos planteados y % de cumplimiento	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
Perfeccionar los conocimientos de los conceptos y fundamentos técnico tácticos en los jugadores. (100 %)	A través de la repetición, tanto de conceptos como en cancha, mejorar todos los fundamentos planteados al inicio.	Los jugadores ya conocían los fundamentos, pero en ocasiones, no sabían cuándo utilizarlo.	Con el paso del tiempo, el equipo de cierta forma automatizó (más unos que otros) cómo y cuándo utilizar las nuevas herramientas. (100%)	

<p>Mantener una coherencia con lo planificado, con ajustes según lo que el cuerpo técnico vea más oportuno (100%)</p>	<p>A través de los miociclos planificados, llevar un orden con los trabajos a realizar en los entrenamientos, se hizo una modificación al fundamento de “control con finta”, debido a que le resultó difícil la ejecución a algunos jugadores. Se optó por dar énfasis al sistema defensivo 1-1-2 “Y”.</p>	<p>Poco tiempo para el torneo de JUNCOS 2023, y ciertas falencias técnicas.</p>	<p>Se logra ajustar a tiempo lo solicitado por el cuerpo técnico, con un resultado exitoso en los JUNCOS 2023, logrando la medalla de oro (100%)</p>	
---	--	---	--	--

<p>Ejecutar la planificación establecida para el fortalecimiento de las cualidades a trabajar (100%)</p>				
<p>Algunos de los objetivos utilizados, derivados del objetivo de Ejecución:</p>				
<p>Colaborar, por solicitud del cuerpo técnico, con la participación como asistente, en el Torneo Nacional de Primera A (100%)</p>	<p>A través de funciones específicas, como observar falencias del equipo de la Universidad Nacional, y del equipo rival, buscar soluciones durante el partido, principalmente tácticas</p>	<p>Solamente pude colaborar en partidos en casa, por cuestiones de trabajo, y de lejanía de los partidos de visita.</p>	<p>Se logra ayudar a jugadores con el nuevo sistema de 1-1-2 durante los partidos, a pesar de llevar poco tiempo en el equipo, lograron entender la generalidad del sistema (100%)</p>	

Diseñar por medio de un sitio web, un recopilado de situaciones del equipo, para ser material de apoyo en el futuro. (100%)	Se diseña un sitio web con situaciones reales del equipo, para demostrar, a través de videos, cómo funcionan los diferentes fundamentos trabajados durante la práctica y funcione como un material para el equipo, para que, las nuevas incorporaciones a futuro, logren comprender de una forma más interactiva los fundamentos.	El no haber utilizado herramientas de edición de video anteriormente, el proceso fue muy lento.	Se logra concluir con el sitio web, de forma exitosa y con una aceptación por parte del cuerpo técnico. (100%)	Utilizar los diferentes medios tecnológicos como apoyo para que el jugador entienda distintas situaciones. Desde observar al rival, hasta memorizar jugadas de táctica fija, por ejemplo.
Total de horas ejecutadas hasta la fecha del informe:	120.5			
REALIMENTACIÓN CONSTANTE - LOGRO 100%				

Isaac Moreno Estrada *Moreno F.*

Fecha: 05-10-2024

Nombre y Firma de la Persona Practicante

Luis Acuña Serrano *Luis Acuña Serrano*

Fecha: 05-10-2024

Nombre y Firma de la Persona Supervisora

Henry González Briones

Fecha: 5-10-2024

Nombre y Firma de la Persona Tutora

[Firma]

Anexo 10. Insumo audiovisual con vivencias de la práctica.

Carpeta de One Drive con las fotos y videos de la ejecución de la Práctica Dirigida:

<https://tinyurl.com/2yf4nfbu>

Anexo 11. Insumo de realimentación tipo página web.

Link de google site con la explicación de cada uno de los fundamentos:

<https://sites.google.com/est.una.ac.cr/futbolsala/inicio>