

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



SEMINARIO DE GRADUACIÓN

TEMA:

“LAS CIENCIAS APLICADAS EN LA CULTURA FISICA Y SU INCIDENCIA EN LA EDUCACION FISICA, SALUD FISICA Y DEPORTE A NIVEL NACIONAL, DURANTE EL AÑO 2019”.

SUB TEMA:

“IMPACTO DE LA METODOLOGÍA DE PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN RELACIÓN A RESULTADOS DE CLUBES DE LIGA NACIONAL DE FÚTBOL FEMENINO CATEGORÍA MAYOR, DURANTE EL TORNEO CLAUSURA EN EL SALVADOR, DURANTE EL AÑO 2019”.

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR

STEVEN ALEXANDER CRUZ LÓPEZ CL12013

EDGAR DANILO OVIEDO AMAYA OA12001

ANDREA MICHELLE SIBRIÁN ORTEGA SO13007

MARTA ALICIA SORIANO MELGAR SM13048

PARA OPTAR AL TITULO DE:

LICENCIADO/A EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

DOCENTE DIRECTOR:

MSD. JOSÉ WILFREDO SIBRIÁN GÁLVEZ

**COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN
Dr. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA**

**CIUDAD UNIVERSITARIA “Dr. Fabio Castillo Figueroa”,
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, SEPTIEMBRE 2019**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR:

RECTOR

Mtro. Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADÉMICO

Dr. Manuel de Jesús Joya

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Nelson Bernabé Granados

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Cristóbal Ríos

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES:

DECANO

MsD. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO I.....	7
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	7
1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES	
1.4.1 ALCANCES	10
1.4.2 DELIMITACIONES	11
1.4.2.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	11
1.4.2.2 DELIMITACIÓN SOCIAL	11
1.4.2.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL	12
1.5 OBJETIVOS	12
1.5.1 OBJETIVO GENERAL	12
1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.6 HIPÓTESIS.....	13
1.6.1 HIPÓTESIS GENERAL	13
1.6.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1	13
1.6.3 HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2	14
1.6.4 HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3	14
CAPITULO II.....	20
2. MARCO TEORICO.....	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION.....	20
2.2 ANTECEDENTES HISTORICOS	26
2.2.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS INTERNACIONALES	26
2.2 HISTORIA DEL FUTBBOL FEMENINO	39
2.2.1 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO EN ESPAÑA	40
2.2.2 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO ARGENTINO.....	41
2.2.3 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO MEXICANO.....	42
2.2.4 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO EN ESTADOS UNIDOS.....	43

2.2.5 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO EN EL CARIBE	44
2.2.6 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO EN CENTRO AMERICA	44
2.3 DISCIPLINAS DEL FUTBOL.....	45
2.3.1 FUTBOL SALA.....	45
2.3.2 FUTBOL PLAYA.....	45
2.3.3 METODOLOGIA DEPORTIVA EN EL FUTBOL.....	45
2.3.4 PREPARACION FISICA EN EL FUTBOL.....	49
2.3.5 TECNOLOGIA EN EL FUTBOL	52
2.3.6 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL FÚTBOL NACIONAL	53
2.3.7 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL FUTBOL FEMENINO NACIONAL	56
2.4 FUNDAMENTACION TEORICA	59
2.4.1 ACTUALIDAD DEL FUTBOL FEMENINO INTERNACIONAL	59
2.4.2 REGLAMENTACION EN EL FUTBOL.....	64
2.4.3 FUTBOL BASE.....	64
2.4.4 FISILOGIA DEL FUTBOL	66
2.4.5 CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS EN EL FÚTBOL	68
2.4.6 FISIOLÓGÍA FUTBOL FEMENINO	69
2.4.6.1 LESIONES EN MUJERES: CUÁNDO Y POR QUÉ SE CORREN RIESGOS	69
2.4.6.2 LESIONES EN MUJERES EN LOS TORNEOS DE LA FIFA	70
2.4.6.3 LESIONES MÁS COMUNES ENTRE JUGADORAS	72
2.4.6 CONDICION FISICA EN EL FUTBOL.....	74
2.4.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	80
2.4.7.1 LOS MÉTODOS CONTINUOS INVARIABLES	82
2.4.7.2 LOS MÉTODOS CONTINUOS VARIABLES.....	83
2.4.7.3 MÉTODOS DISCONTINUOS	84
2.4.7.4 LOS MÉTODOS DISCONTINUOS A INTERVALOS.....	84
2.4.7.5 LOS MÉTODOS DISCONTINUOS A REPETICIONES.....	85
2.4.8 MODELO DE JUEGO.....	85
2.5 DEFINICIÓN DE TERMINOS BÁSICOS.....	89
CAPITULO III	95
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	95
3.2. POBLACIÓN.....	96
3.3 MUESTRA	97

3.4 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	98
3.5 TECNICA E INSTRUMENTO	99
3.5.1 TECNICA.....	99
3.5.2 ENTREVISTA	100
3.5.3 INSTRUMENTO.	100
3.6 VALIDACIÓN Y FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	100
3.6.1 ÍNDICE DE BELLACK.....	100
3.7 METODO ESTADISTICO.....	102
3.7.1 METODOLOGIA Y PROCEDIMIENTO A TOMAR EN CUENTA PARA LA SELECCIÓN DE ENCUESTADOS.....	102
CAPÍTULO IV	104
4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	104
4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	105
4.3 INTERPRETACIÓN DE ENTREVISTA	124
4.4 COMPROBACION DE HIPOTESIS	137
CAPÍTULO V.....	141
5.1 CONCLUSINONES	141
5.2 RECOMENDACIONES.....	142
BIBLIOGRAFIA	144
INDICE DE ANEXOS.....	147
I. MÉTODO ESTADÍSTICO.....	148
II. VALIDACIÓN DE ENTREVISTA (ENTRENADORES)	152
III. VALIDACIÓN DE JUGADORAS	153
IV. MODELO DE ENCUESTA.....	154
V. MODELO DE ENTREVISTA	158
VI. FOTOS DE LOS CLUBES DE LA LIGA NACIONAL DE FUTBOL FEMENINO	160

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como tema: "Impacto de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo y su incidencia en relación a resultados de clubes de liga nacional de fútbol femenino categoría mayor, durante el torneo clausura en el salvador, durante el año 2019".

Hoy en día se ha multiplicado la práctica de la disciplina deportiva del futbol femenino que está conlleva a la participación de dirigentes y entrenadores que lamentablemente carecen de conocimientos y se encuentran desactualizados y no son participes de la actualización de conocimientos en el área de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo.

Por eso se hace referencia en el capítulo I a la problemática sobre la desventaja que no todos los equipos de la liga nacional de fútbol femenino cuentan con profesionales capacitados en el área de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo y en la preparación física y se carece en gran parte del conocimiento de las diferentes metodologías de entrenamiento deportivo, por ello el objetivo general del trabajo de investigación es, determinar el impacto que tiene la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los resultados de clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

Así mismo en el capítulo II se abordaron los antecedentes históricos del futbol en general y la metodología de planificación de entrenamiento deportivo. En el capítulo III se hizo referencia a las hipótesis planteadas para darles una solución al problema identificado.

En el capítulo IV se presentó la metodología que se utilizó para el desarrollo de la investigación, donde se establecieron y presentaron los datos y análisis, donde se pudo determinar si la metodología de la planificación de entrenamiento deportivo generaba un

impacto positivo en los resultados de los clubes de la liga nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador, durante el año 2019.

Finalmente en el capítulo V se hizo referencia a las conclusiones y recomendaciones de la realización del trabajo de investigación; se incluyeron todas las fuentes bibliográficas manipuladas en el transcurso de la investigación, así como también se agregaron los anexos de la investigación.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En la actualidad en El Salvador se está trabajando para aumentar la calidad, la eficacia, la mejora y la capacitación de los entrenadores especializados en el ámbito del fútbol femenino para generar impacto en los equipos a nivel colectivo e individual y así obtener buenos resultados en los torneos que se han ido realizando en los últimos cuatro años.

Existe la desventaja que no todos los equipos de la liga nacional de fútbol femenino cuentan con profesionales capacitados en el área de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo y en la preparación física y se carece en gran parte del conocimiento de las diferentes metodologías de entrenamiento deportivo, esto es causado por muchos motivos, entre ellos están los más comunes que son, carencias de recursos económicos, recursos humanos en las instituciones directivas de cada equipo, limitaciones formativas educativas para superar las debilidades en las áreas requeridas y fortalecer los conocimientos técnicos y necesarios para obtener la aprobación de los diferentes cursos que la federación salvadoreña de fútbol brinda. Es por ello que surge la necesidad de conocer si hay algún de impacto con la metodología de planificación de entrenamiento deportivo sobre los clubes de la liga y si existe alguna incidencia en los resultados que obtienen los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino en la categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

La metodología de planificación de entrenamiento deportiva es muy importante para potenciar al deportista, en este caso las futbolistas, ver como ellas trabajan con sus cuerpos técnicos, la fuerza , resistencia , velocidad y flexibilidad, si tienen un profesor o entrenador que

tenga el conocimiento para poder solventar con profesionalismo lo que esto demanda, en este caso sería un preparador físico y una persona especializada en el ámbito de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo.

La metodología de entrenamiento puede ser de mucha ayuda para la obtención de resultados buscados como lo son salir campeonas del torneo, pero quién está detrás de esto son entrenadores capacitados con conocimientos innovadores en el fútbol moderno femenino, existen muchas cosas en el fútbol, hay equipos que juegan muy bien pero pierden o lo contrario, equipos que juegan muy mal pero ganan, en realidad el trabajo es reflejado en resultados pero en ocasiones son resultados obtenidos por talento individual y no por equipo.

Muchas veces los entrenadores fueron futbolistas, pero eso no significa que si fue buen jugador igual será buen técnico, en realidad el conocimiento y los cursos obtenidos según la metodología que utilizan harán la diferencia, a la hora de competir.

La inadecuada metodología de planificación de entrenamiento deportivo en ocasiones ignora procesos de planificación estructurada, a corto, mediano o largo plazo de los entrenadores en el redondo nacional, esto es un problema y no se debería de caer en ese error.

A la metodología de planificación deportiva se le debe de otorgar la importancia requerida, la idea central de todo entrenador debe ser conocer más de un método de planificación deportiva y utilizar el que más convenga, por esta situación es de mucha importancia abordar este tipo de temáticas.

1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Qué impacto tiene la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los resultados de clubes de la liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019?

1.3 JUSTIFICACIÓN.

El fútbol femenino en El Salvador está tomando protagonismo en los últimos años teniendo en cuenta que ya existe una liga profesional donde participan 10 equipos.

Por el poco tiempo que tiene esta liga en El Salvador se realiza esta investigación, lo que se pretende investigar cómo influye y que impacto tiene la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los resultados de los clubes de la liga nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en el salvador durante el año 2019.

El problema de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en equipos del redondo nacional inciden mucho con la escasez de recursos y presupuesto que tienen y la liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor no es la excepción, queremos dar a conocer, sobre la problemática que se cuenta en el ámbito de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo .

Este estudio es motivado debido a los diferentes problemas que presentan en los clubes de la liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor, en relación con la metodología de planificación de entrenamiento deportivo.

La importancia que tiene esta investigación, es porque con ella se conocerá la metodología de planificación de entrenamiento deportivo clubes de la liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor, y cuanto cumplimiento se le da al plan de acuerdo al calendario de juegos, con el objetivo de programar una planificación efectiva, que eleve el nivel de rendimiento de las jugadoras y al mismo tiempo garantice el mantenimiento del rendimiento durante toda la competencia.

Con este estudio se pretende alcanzar una fundamentación teórica y práctica en la comunidad científica deportiva para comprobar que el fútbol femenino puede crecer de una

forma que se note en un futuro crecimiento de equipos en su desempeño dentro de la cancha, mejorar la liga nacional, y por ende selecciones de futbol femenino para desarrollo del país en esta disciplina. La relevancia está dirigida a la metodología que utilizan los diferentes clubes.

La identificación de la problemática ha permitido diagnosticar los problemas que tienen los clubes de la liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor, las jugadoras de los diferentes clubes, los entrenadores y la junta directiva de dichos clubes para la realización de planificación deportiva, entrenamientos y juegos, y contribuyendo a buscar nuevas condiciones para mejorar los entrenamientos, crear un factor de cambio y desarrollo positivo en el futbol femenino que la manera de entrenamiento sea capaz de hacer crecer esta disciplina no a nivel de equipos si no a nivel de país con procesos de selecciones que utilicen una forma correcta, idónea una metodología de trabajo.

En la presente investigación se beneficiara a las diferentes jugadoras de los clubes de la liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor, a los dirigentes de los diferentes clubes para dar a conocer los procesos de desarrollo profesional en las diferentes áreas del futbol femenino, estudiantes, personas, profesionales que están dentro del área del futbol para enriquecer su conocimiento profesional.

1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES

1.4.1 ALCANCES

- Conocer la metodología que utilizan los entrenadores/as de los clubes que participan en la Liga Nacional de Futbol Femenino Categoría Mayor, durante el torneo clausura 2019 y conocer si estos tienen un impacto en los resultados de los encuentros que se llevan a cabo durante el torneo clausura.

- Conocer cual metodología de planificación de entrenamiento deportivo utilizan en los clubes de la Liga Nacional de Fútbol Femenino Categoría Mayor o si no utilizan ningún método de planificación.

1.4.2 DELIMITACIONES

1.4.2.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL

Esta investigación se realizará a nivel nacional, distribuido de la siguiente manera:

ZONA CENTRAL-OCIDENTE	
EQUIPOS	DEPARTAMENTO
A.D. CHALATENANGO	CHALATENAGO
IMDER	SAN SALVADOR
ALIANZA WOMEN	SAN SALVADOR
SONSONATE FC	SONSONATE
SANTA TECLA FC	LA LIBERTAD

Fuente: Elaboración propia

ZONA PARA- CENTRAL ORIENTE	
EQUIPOS	DEPARTAMENTO
C.D. SAN MIGUEL	SAN MIGUEL
C.D. MUNICIPAL LIMEÑO	LA UNION
C.D. FAS- ASDEFUT	SANTA ANA
ADFA USULUTAN	USULUTAN
A.D. LEGENG´S	SAN SALVADOR

Fuente: Elaboración propia

1.4.2.2 DELIMITACIÓN SOCIAL

La población en la cual se desarrollara la investigación es con las jugadoras que conforman los clubes anteriormente mencionados, en donde se tomará una muestra de 10 jugadoras de cada uno de los clubes. Y se trabajara con cada uno de los entrenadores o entrenadoras y cuerpo técnico que son parte estos clubes de la Liga Nacional de Fútbol Femenino Categoría Mayor.

1.4.2.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL

La investigación se realizará desde el mes de Febrero de 2019 a Octubre del corriente año.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar el impacto que tiene la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los resultados de clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir la metodología de planificación de entrenamiento deportivo que utilizan los diferentes clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.
- Identificar qué clubes de la liga nacional de futbol femenina obtuvieron mejores resultados según la metodología de planificación de entrenamiento deportivo, durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

- Conocer el proceso de desarrollo profesional por parte de los entrenadores en la aplicación de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

1.6 HIPÓTESIS

1.6.1 HIPÓTESIS GENERAL

H1

La metodología de la planificación de entrenamiento deportivo genera un impacto positivo en los resultados de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

H0

La metodología de la planificación de entrenamiento deportivo no genera un impacto positivo en los resultados de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

1.6.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

H1

La metodología de planificación de entrenamiento deportivo se aplica de manera adecuada en los clubes de liga nacional de futbol femenino categoría mayor.

H0

La metodología de planificación de entrenamiento deportivo, no se aplica manera adecuada en los clubes de liga nacional de futbol femenino categoría mayor.

1.6.3 HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

H1

Los clubes de la liga nacional de futbol femenino en el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019, que aplicaron una metodología de planificación obtuvieron mejores resultados.

H0

Los clubes de la liga nacional de futbol femenino en el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019, que no aplicaron una metodología de planificación no obtuvieron buenos resultados.

1.6.4 HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

H1

El proceso de desarrollo profesional de los entrenadores de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019 genera una limitante en el desarrollo de la metodología de la planificación deportiva. .

H0

El proceso formativo de los entrenadores de los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019 no propicia una limitante en el desarrollo de la metodología de la planificación deportiva.

OPERACIÓN DE HIPÓTESIS							
Objetivo General	Hipótesis general	Variable independiente	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Escala	Categoría
Determinar el impacto que tiene la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los resultados de clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	La metodología de la planificación de entrenamiento deportivo genera un impacto positivo en los resultados de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	Metodología de planificación de entrenamiento deportivo	Conjunto de métodos que se aplican a fin de cumplir un objetivo y hacer realidad diversos propósitos que se enmarcan dentro de una planificación deportiva.	Metodología de planificación de entrenamiento deportivo utilizado.	- Carga de trabajo - Plan de trabajo - Resultados - Métodos - Principios de entrenamiento	Nominal	Diferentes métodos de planificación de entrenamiento Plan de trabajo

OPERACIÓN DE HIPÓTESIS							
Objetivo General	Hipótesis general	Variable dependiente	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Escala	Categoría
Determinar el impacto que tiene la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los resultados de clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	La metodología de la planificación de entrenamiento deportivo genera un impacto positivo en los resultados de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	Resultados de los clubes	Conjunto de métodos que se aplican a fin de cumplir un objetivo y hacer realidad diversos propósitos que se enmarcan dentro de una planificación deportiva.	Metodología de planificación de entrenamiento deportivo utilizado.	- Carga de trabajo - Plan de trabajo - Resultados - Métodos - Principios de entrenamiento	Nominal	-Alianza Women -Sonsonate FC - CD FAS ASDEFUF -IMDER -ADFA USULUTAN -AD Legends -CD Municipal Limeño -AD Chalatenango - CD San Miguel -Santa Tecla FC

OPERACIÓN DE HIPÓTESIS

Objetivo específico	Hipótesis específica 1	Variable independiente	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Escala	Categoría
Describir la metodología de planificación de entrenamiento deportivo que utilizan los diferentes clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	La metodología de planificación de entrenamiento deportivo se aplica de manera adecuada en los clubes de liga nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	Metodología de planificación de entrenamiento deportivo	Conjunto de métodos que se aplican a fin de cumplir un objetivo y hacer realidad diversos propósitos que se enmarcan dentro de una planificación deportiva.	Metodología de planificación de entrenamiento deportivo utilizado.	- Carga de trabajo - Plan de trabajo - Resultados - Métodos - Principios de entrenamiento	Nominal	Diferentes métodos de planificación de entrenamiento Plan de trabajo Métodos Analítico, global y estructurado

OPERACIÓN DE HIPÓTESIS

Objetivo específico	Hipótesis específica 1	Variable dependiente	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Escala	Categoría
Describir la metodología de planificación de entrenamiento deportivo que utilizan los diferentes clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	La metodología de planificación de entrenamiento deportivo se aplica de manera adecuada en los clubes de liga nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	Resultados de los clubes de liga nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	Conjunto de métodos que se aplican a fin de cumplir un objetivo y hacer realidad diversos propósitos que se enmarcan dentro de una planificación deportiva.	Metodología de planificación de entrenamiento o deportivo utilizado.	- Carga de trabajo - Plan de trabajo - Resultados - Métodos - Principios de entrenamiento	Nominal	-Alianza Women -Sonsonate FC - CD FAS ASDEFUF -IMDER -ADFA USULUTAN -AD Legends -CD Municipal Limeño -AD Chalatenango - CD San Miguel -Santa Tecla FC

OPERACIÓN DE HIPÓTESIS							
Objetivo específico	Hipótesis específica 2	Variable independiente	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Escala	Categoría
Identificar qué clubes de la liga nacional de fútbol femenina obtuvieron mejores resultados según la metodología de planificación de entrenamiento deportivo, durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	Los clubes de la liga nacional de fútbol femenino en el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019, que aplicaron una metodología de planificación obtuvieron mejores resultados.	Los clubes de la liga nacional de fútbol femenino en el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019	Todos aquellos clubes que participan en la Liga nacional de fútbol femenino durante el torneo clausura 2019.	Resultados de los clubes de la liga nacional de fútbol femenino	- Carga de trabajo - Plan de trabajo - Resultados - Métodos - Principios de entrenamiento	Nominal	-Alianza Women -Sonsonate FC - CD FAS ASDEFUF -IMDER -ADFA USULUTAN -AD Legends -CD Municipal Limeño -AD Chalatenango - CD San Miguel -Santa Tecla FC

OPERACIÓN DE HIPÓTESIS							
Objetivo específico	Hipótesis específica 2	Variable dependiente	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Escala	Categoría
Identificar qué clubes de la liga nacional de fútbol femenina obtuvieron mejores resultados según la metodología de planificación de entrenamiento deportivo, durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	Los clubes de la liga nacional de fútbol femenino en el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019, que aplicaron una metodología de planificación obtuvieron mejores resultados.	Metodología de planificación de entrenamiento deportivo	Conjunto de métodos que se aplican a fin de cumplir un objetivo y hacer realidad diversos propósitos que se enmarcan dentro de una planificación deportiva.	Metodología de planificación de entrenamiento deportivo utilizado.	- Carga de trabajo - Plan de trabajo - Resultados - Métodos - Principios de entrenamiento	Nominal	Diferentes métodos de planificación de entrenamiento Plan de trabajo Métodos Analítico, global y estructurado

OPERACIÓN DE HIPÓTESIS

Objetivo específico	Hipótesis específica 3	Variable independiente	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Escala	Categoría
Conocer el proceso de desarrollo profesional por parte de los entrenadores en el desarrollo de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	El proceso de desarrollo profesional de los entrenadores de los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019 genera una limitante en el desarrollo de la metodología de la planificación deportiva.	Proceso de desarrollo profesional por parte de los entrenadores	El desarrollo profesional tiene su origen en la planeación de la carrera y comprende los aspectos que una persona enriquece o mejora con vista a lograr objetivos dentro de la organización. Se puede dar mediante esfuerzos individuales o por el apoyo de la empresa donde se labora.	Desarrollo profesional	Desarrollo profesional en el área deportiva	Nominal	-Curso clase A entrenadores de fútbol. -Curso clase B entrenadores de fútbol. -Curso clase C entrenadores de fútbol. -Curso clase D entrenadores de fútbol. -Lic. En educación física deporte y recreación -Profesorado en Educación física.

OPERACIÓN DE HIPÓTESIS

Objetivo específico	Hipótesis específica 3	Variable dependiente	Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Escala	Categoría
Conocer el proceso de desarrollo profesional por parte de los entrenadores en el desarrollo de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.	El proceso de desarrollo profesional de los entrenadores de los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019 genera una limitante en el desarrollo de la metodología de la planificación deportiva. .	Proceso de desarrollo profesional por parte de los entrenadores	El desarrollo profesional tiene su origen en la planeación de la carrera y comprende los aspectos que una persona enriquece o mejora con vista a lograr objetivos dentro de la organización. Se puede dar mediante esfuerzos individuales o por el apoyo de la empresa donde se labora.	Desarrollo profesional	Desarrollo profesional en el área deportiva	Nominal	Diferentes métodos de planificación de entrenamiento Plan de trabajo Métodos Analítico, global y estructurado

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

Los siguientes temas de estudio que encontramos tienen relación con el objeto de estudio de la presente investigación, en el repertorio de la Biblioteca Central de la Universidad de El Salvador, Universidad Técnica del Norte, Universidad Nacional del centro del Perú, Universidad Nacional de Loja, universidad técnica de Ambato, Galileo Universidad, Universidad de Barcelona.

Tema: Métodos de preparación física que utilizan los profesores de cultura física y entrenadores de fútbol de los colegios y clubes de la ciudad de cayambe en el año 2010.

Autor: Cruz Cisneros Rómel Augusto

Año: 2011

Lugar: Universidad Técnica del Norte

Conclusión: La presente investigación se refiere a los métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los Profesores de Cultura Física y Entrenadores de Fútbol de los Colegios y Clubes de la ciudad de Cayambe en la Provincia de Pichincha, la propuesta alternativa fue realizar un Programa de Capacitación de Preparación Física en el Fútbol, realizado en el Salón de Actos del Colegio Nacional Natalia Jarrín y en el Estadio de Liga Deportiva Cantonal de Cayambe. La modalidad de la investigación es un proyecto factible el mismo que se lo realiza en el año lectivo 2009-2010. Para elaborar el marco teórico se utilizó varias técnicas de estudio, durante la revisión bibliográfica e información científica que fue extraída de varios textos y del Internet

en relación a la conceptualización e información sobre la utilización de métodos de entrenamiento deportivo.. En el campo se realizó una encuesta a Profesores y Entrenadores de fútbol, material necesario para explicar los hechos como se van produciendo, entender su naturaleza, para determinar los factores que lo motivarán y realizar posteriormente la solución de este problema a través de un programa de capacitación. Los resultados fueron establecer buenas relaciones con Liga Deportiva Cantonal de Cayambe, establecer vínculos con docentes de la Universidad Técnica del Norte, difundir las carreras de Educación Física y Entrenamiento Deportivo que oferta la UTN. Las conclusiones, fueron que la mayoría de las personas que hacen las funciones de entrenadores deportivos en la disciplina de fútbol en la ciudad de Cayambe no tienen ninguna formación profesional, por lo que su trabajo se basa en la experiencia. Con respecto al tiempo que se encuentran trabajando como entrenadores, un poco más de la mitad de los encuestados tienen una experiencia entre uno y seis años y los restantes tienen más de siete años; los mismos que se desenvuelven en varias categorías establecidas en este deporte y principalmente en las formativas. La mayoría de los entrenadores demuestran que conocen y utilizan los métodos que desarrollan la velocidad, dando prioridad el uso del método de repeticiones, y en segunda instancia el método a intervalos.

Tema: Metodología para el trabajo de capacidades físicas básicas (fuerza y resistencia) en una unidad didáctica de habilidades específicas del fútbol en alumnos de la selección de futsal de la especialidad de educación física.

Autor: Aylas león, Jim Lee

Crisostomo Rosales, Teodoro Nelson

Año: 2010

Lugar: Universidad Nacional del Centro de Perú

Conclusión: El presente trabajo de investigación se ejecutó con el único propósito de poder conocer si la metodología influye en el trabajo de las capacidades físicas básicas (fuerza y resistencia) en una unidad didáctica de habilidades específicas del fútbol en los alumnos de la especialidad de Educación Física.

Cuyo objetivo fue Determinar la influencia de la metodología en el trabajo de las capacidades físicas básicas (fuerza y resistencia) en una unidad didáctica de habilidades específicas del fútbol en alumnos de la selección de futsal de la Especialidad de Educación Física.

El método principal utilizado es el experimental y el diseño que guió el trabajo fue el pre experimental.

Tema: La aplicación del método intermitente para mejorar la resistencia en la velocidad en los jugadores de la categoría superior de fútbol del instituto tecnológico superior “daniel álvarez burneo” en el año lectivo 2012- 2013

Autor: Edsson Fabricio Estrella Ordóñez

Año: 2014

Lugar: Universidad Nacional de la Loja

Conclusión: El presente trabajo establece como problema principal, la falta de un método de entrenamiento adecuado en los jugadores influye en la resistencia en la velocidad de los mismos; para lo cual se han planteado como objetivos mejorar la resistencia en la velocidad mediante la aplicación del Método Intermitente así como conocer el método de entrenamiento utilizado, realizar test de evaluación a los jugadores durante todo el proceso de investigación e incorporar el método de entrenamiento intermitente en la preparación física. La metodología que se utilizó es de carácter científico, observacional y analítico sintético. La población corresponde a 21 jugadores de la Categoría Superior de Fútbol de la Institución y el Preparador

Físico de esta selección. Una vez que se implementó el método intermitente a su preparación física pre-competencia intercolegial se obtuvieron resultados positivos mejorando en el 19,06% el rendimiento de la resistencia en la velocidad de los jugadores. Por lo tanto se puede concluir que al aplicar el método intermitente en la preparación de un jugador incide de forma positiva para su rendimiento. Así como se recomienda la introducción y mantenimiento del método intermitente para la preparación de los jugadores así como la evaluación continua de su rendimiento.

Tema: Los métodos de entrenamiento deportivo en el desarrollo de la preparación física del fútbol en los alumnos del instituto de entrenadores ingeniero Héctor morales del cantón ambato de la provincia de tungurahua.

Autor: Lic. Milton López López

Año: 2013

Lugar: Universidad técnica de Ambaton

Conclusión: La presente investigación está orientada a los entrenadores preparados para impartir un método adecuado de enseñanza en el desarrollo de la preparación física en la práctica del fútbol.

La presente investigación se la realiza frente a la necesidad de una formación integral en el nivel de profesional, cuando los deportistas son capaces de asimilar de mejor manera, dado su crecimiento y desarrollo, siendo la enseñanza de nuevas destrezas motrices en esta etapa de vida lo que vendrá a contribuir, a solucionar la necesidad del desarrollo físico integral del ser humano, con el conocimiento de los fundamentos cognitivos, procedimentales y actitudinales, esta relevancia de los métodos de entrenamiento deportivo, así como la necesidad de integrarla en la planificación deportiva.

Tema: Desarrollo de futbol femenino y su importancia en el sector escolar privado de la zona 1 y 2, en la ciudad capital de la república de Guatemala”

Autor: Sussely Maribel Salazar Hernández

Año: 2016

Lugar: Universidad Galileo

Conclusión: Esta investigación reviste un gran interés, ya que se demuestra en primer lugar que no existen programas de desarrollo a nivel escolar que induzcan a la niñez y juventud femenina a practicar el futbol; en segundo lugar se podrá observar que el practicar el fútbol por parte del género femenino coadyuva en el desarrollo sociocultural e integral de toda mujer, desde su niñez y adolescencia, que se atreve a incursionar en él.

Tema: El futbol Femenino en los clubes deportivos en la ciudad de Barcelona: un análisis de su gestión.

Autor: Mary Mahmoud

Año: 2016

Lugar: Universidad de Barcelona

Conclusión: La presente tesis doctoral tiene los siguientes objetivos: 1. Describir las características estructurales de los clubes de fútbol femenino en la ciudad de Barcelona; 2. Conocer el perfil de las personas vinculadas a dichos clubes, así como las relaciones internas y externas del club; 3. Analizar la posición de los equipos femeninos y las mujeres dentro del conjunto del club; y 4. Proponer una clasificación de los clubes en función de la situación del equipo o equipos femeninos dentro del club a partir de las teorías feministas y una clasificación a partir de las características estructurales de los clubes.

El estado de la cuestión se ha desarrollado sobre tres grandes ejes: el género y la construcción social del deporte, con especial énfasis en el análisis del fútbol; el papel de los clubes en el contexto de las organizaciones deportivas y las perspectivas teóricas a partir de las cuales se analizan; y finalmente, la incidencia de los modelos y las relaciones de género en las organizaciones deportivas.

A partir de esta revisión y considerando los objetivos así como el diseño del objeto teórico del estudio, se ha desarrollado la investigación mediante dos métodos diferentes. El primer y el principal método ha sido la encuesta estandarizada cara a cara mediante un cuestionario, aplicado a todos los clubes o asociaciones que tienen un equipo o más de fútbol femenino y que estaban inscritos en la Federación Catalana de Fútbol en el año 2013 (26 clubes). El segundo método ha consistido en la realización de una entrevista semi-estructurada con seis informantes clave, seleccionados por su alto grado de conocimiento y familiarización con el objeto de estudio, así como su predisposición a participar. Así, mientras que la encuesta estandarizada permite obtener datos representativos del conjunto de clubes que cuentan con fútbol femenino en Barcelona, la entrevista aporta datos para profundizar en la situación de estos clubes, recoger elementos no previstos inicialmente, y comprender mejor los elementos clave en relación a la gestión del fútbol femenino en la ciudad.

2.2 ANTECEDENTES HISTORICOS

2.2.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS INTERNACIONALES

El futbol es un deporte que más se practica alrededor de todo el mundo, y es el deporte de equipo que más lo practican el género femenino alrededor del mundo.

“Aunque su crecimiento más notable se haya producido en las últimas décadas, el fútbol femenino tiene unas raíces tan profundas como las del masculino: su primer partido oficial se disputó el 23 de marzo de 1895” (–Fifa.com)

El futbol femenino se viene desarrollando desde hace mucho tiempo atrás, se practicaba de una forma más culta, por los tiempos y la mentalidad que las personas de esa época tenían, eran demasiado machistas y creían que el fútbol solo era para hombres. Antes de desarrollarse el primer partido de futbol oficial ya se habían ejecutados muchos partidos de fútbol, pero no se cuentan como oficiales hasta que se enfrentaron en el “encuentro entre el North y el South en el campo del Crouch End Athletic, en Londres, ha pasado a la historia como el primero en su género.” “El choque terminó con la victoria por 7-1 para el North, capitaneado por Nettie Honeyball, la fundadora del British Ladies Football Club, la entidad organizadora del encuentro” (–Fifa.com)

Con el crecimiento del futbol femenino a nivel internacional se comienzan a realizar encuentros internacionales, a este punto aun no eran oficiales, hasta que se realizó la “primera edición, realizada por China y ganada por los Estados Unidos en 1991, hubo varios campeonatos internacionales extraoficiales como la "Copa Femenina de Invitación" de la FIFA, también organizada por China en 1988” (–Fifa.com)

En torno al crecimiento de la disciplina del fútbol femenino se realiza en la mayoría de países, ligas, torneos, cuadrangulares, hexagonales de fútbol femenino, ya sea de las diferentes categorías en edades, o sin límites de edades, pero que participan como un equipo femenino. Pero siendo el fútbol una de las pocas disciplinas que cuentan con ligas de fútbol profesional, pero no en todos los países que se practica este deporte tan hermoso como lo es el fútbol femenino.

En España “La Primera División Femenina de España, cuyo nombre comercial actual es Liga Femenina Iberdrola por motivos de patrocinio, es la máxima categoría del fútbol femenino dentro del sistema de Ligas de fútbol de España. Comenzó a disputarse en la temporada 1988-89” – Jaume Miserachs (Mundo Deportivo 2014). La liga de España comienza desde el año 1988, pero no era tomada como una liga profesional, por diversos problemas con los que contaban los equipos que participaban en ese entonces.

La primera edición de esta liga fue considerada como amateur o semi-profesional, “partir de la temporada 1996-97 pasó a denominarse como División de Honor Femenina, repartiendo a los clubes participantes en cuatro grupos según criterios de proximidad geográfica.” (– Mundo Deportivo, 2014)

“El nuevo formato dio un gran impulso a la competición y vio cómo se aumentó el número de participantes hasta los 54.” Esto impulso a darle un nuevo formato a la liga para obtener mejores resultados “para la edición 2001-02. La Superliga Femenina, nuevamente formada por un grupo único, estableció además que el campeón obtuviese la clasificación para la recién creada Copa de la UEFA Femenina —máxima competición europea de clubes femeninos en Europa” (– Mundo Deportivo 2014)

“Desde la llegada de Iberdrola como main sponsor en agosto de 2016, la evolución ha sido notable. El patrocinio, unido a la presencia en televisión (Mediapro retransmite un mínimo de tres partidos por jornada)”- Marca (2018). La liga de España comenzó a evolucionar hasta el año 2016, por medio de un patrocinar en convenio con una empresa televisiva. Por medio de estos patrocinadores es que la liga de España comienza a tomar un profesionalismo.

En Argentina “El 26 de octubre de 1991 dio inicio el primer Campeonato de Fútbol Femenino, integrado por ocho equipos”... “Luego de siete fechas disputadas, el 15 de diciembre, las Millonarias se consagró campeón.”

Desde 1991 se vienen ejecutando distintos torneos, que un alto nivel de exigencia, de cual exigencia que han salido grandes jugadoras de fútbol, que han puesto en alto el nombre de Argentina, jugadoras tales como la delantera Soledad Jaimes que milita en uno de los equipos más grandes de Europa y el más grande de Francia Olympique de Lyon, vigente tricampeón de la Champions League femenina.

Pero hablando sobre la liga femenina de Argentina, desde su primera edición se venía realizando torneos que no eran “profesionales” porque no estaba aprobada una liga por la Asociación de Fútbol Argentino (AFA), si no es hasta el 16 de marzo de 2019 que se oficializó como liga profesional. “Claudio Tapia (presidente de la Asociación del Fútbol Argentino) y Sergio Marchi (Secretario General de Futbolistas Argentinos Agremiados) firmaron un acuerdo para que la liga de fútbol femenino sea profesional en nuestro país”. - Agustín Stella (2019).

Claudio Tapia expresa en su entrevista a televisión argentina: “se trabaja en la realización de un centro de alto rendimiento para el fútbol femenino en la Ciudad de Buenos Aires. Además, se creará una copa federal (se llamará "Fútbol en Evolución") parecida a la Copa Argentina con la que se promoverá la competición femenina en el interior del país”.

México comenzó con su liga femenina profesional en el año 2016, con la que cuenta con los equipos más reconocidos de México como: Chivas, America, Cruz Azul entre otros.

La Primera División Femenil de México, conocida también como Liga MX Femenil, es la principal liga de fútbol profesional para mujeres en México. Está regulada por la Federación Mexicana de Fútbol (FEMEXFUT) e integrada por los representativos femeniles de los 18 que conforman la Liga MX.

Los equipos que participaban deberían contar con 21 jugadoras con las edades de sub-23 y con 4 jugadoras que tuvieran 17 años, todas debían contar con la nacional mexicana, para poder inscribirse tenían que contar con esos requisitos anteriormente mencionados.

Estados Unidos le cabe el honor de haber sido el primer campeón mundial femenino de fútbol en China en 1991. La fuerza del balompié femenino estadounidense radica en que este deporte tiene el impulso de la Asociación Nacional de Deporte Colegiado (NCAA, por sus siglas en inglés. En la rama profesional, existe la liga de la Asociación Nacional de Fútbol Femenino (NWSL, por sus siglas en inglés), compuesta por diez equipos y que fue creada en el 2013.

La historia del fútbol femenino canadiense es muy similar a la del estadounidense, ya que su gran fortaleza también está en los colegios y universidades. En cuanto al profesionalismo, las mujeres canadienses juegan en la NWSL, en un intercambio con Estados Unidos que es muy común en casi todos los deportes de conjunto.- Luis Amaya (CNN, 2016).

Las jugadoras canadiense otra potencia mundial en el futbol femenino forman sus jugadoras de igual manera, desde edades tempranas y siguen en un proceso hasta llegar a selecciones mayores o equipos de su liga nacional NWSL.

El futbol Estadounidense es uno de los que más ha avanzado, desde que fueron las primeras campeonas del mundial de China en el 1991, por medio de la asociación de deportes colegiales, que se ha visto el gran avance de las jugadoras en su calidad de juego, ya que comienzan a temprana edad participado en este deporte en sus colegios y universidades.

En el Caribe, en el artículo publicado por Luis Amaya (CNN 2016) expresa lo siguiente: La Unión de Fútbol del Caribe (CFU, por sus siglas en inglés) aglutina a 31 asociaciones nacionales del área y organiza campeonatos femeninos sub 17 y sub 20 de naciones. Cuba, por ejemplo, tiene selección femenina, pero no una liga.

República Dominicana tiene selecciones femeninas tanto de mayores como juveniles y una liga semiprofesional. Puerto Rico, Jamaica y Trinidad y Tobago también tienen selecciones y ligas semiprofesionales.

A nivel Centroamericano no se cuenta con liga profesionales, menos con una selección que pueda poner en alto el nombre de algún país que forma parte de Centroamérica, “Aunque el panorama ha mejorado en los últimos años, la situación del fútbol femenino en la región es aún precaria. Guatemala y Honduras no tienen ligas, mientras que El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Panamá tienen incipientes campeonatos semiprofesionales. Belice, única nación angloparlante centroamericana, tiene selección nacional, pero no liga”.- Luis Amaya (CNN 2016).

El fútbol sala -fútbol de salón. FutSala es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, dentro de una cancha. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el balonmano; el waterpolo; y el baloncesto; tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas tácticas de juego.

Aunque inicialmente estuvo regido por la Federación Internacional de Fútbol de Salón (Fifusa), hoy existen dos entes mundiales: la sucesora directa de la anterior, llamada Asociación Mundial de Futsal (AMF), y la FIFA.

Y la otra disciplina que nace del fútbol, es el fútbol playa y esta es una modalidad de fútbol que se juega sobre una superficie de arena lisa, entre dos equipos de cinco jugadores cada uno cuyo objetivo es marcar más goles que el equipo contrario, comenzó en Brasil, más concretamente en la playa Leme de Río de Janeiro, y ha crecido para llegar a ser un deporte internacional consolidado.

La metodología, a lo largo de los años ha sufrido una evolución, a finales de S.XIX el entrenamiento era inexistente, solo se jugaban partidos desorganizados sin un objetivo

concreto, sin un análisis. Ya en 1885 en las islas británicas se legalizó el profesionalismo (división del fútbol y el rugby) y la victoria tomó más fuerza, así que se impone la necesidad de progreso y se recurre a un entrenador, los cuales provenían de escuelas militares y basaban su entrenamiento en el ejercicio militar, cada técnico lo impone a su manera pero sin una metodología, pero había un nexo común que era la preparación física, así los ejercicios basados en las escuelas británicas y en la gimnasia militar de mantenimiento (Gutierrez, 2013-2014, pág. 4).

En cuanto al texto se refiere que cuando se jugaba un partido lo hacían de manera recreativa sin un objetivo el cual lograr hasta que las victorias se tomaron encuentre se le puso importancia al juego, se volvió competitiva por ende los equipos debían de encontrar la manera de obtener resultados es por eso que recurrieron a un entrenador para que los entrenara, estos entrenos eran en base a entrenamiento militar sin seguir algún tipo de metodología de entrenamiento deportivo si no quería empírico se basaban más que todo en la preparación física.

Ya a mitad de siglo XX comienzan los primeros manuales de entrenamiento basados en deportes individuales, aparecen nuevos métodos, se utilizan utensilios de sobrecarga, en estos momentos el trabajo suplanta al juego, el mundial del 66 y de los años 70, con Alemania, Inglaterra y Holanda,...equipos con gran condición física, esta característica hace que el trabajo a nivel metodológico se oriente de forma analítica (única y solitaria) hacia la preparación física basada en deportes individuales que eran de donde provenían los primeros manuales y lo aplicaron a un deporte colectivo como el fútbol de una manera (método) descontextualizado. Así que en los años 70 y principios de los 80 la primera parte del entrenamiento era de preparación física y la segunda parte eran partidos.

En pretemporadas el balón no aparece hasta la 2º o 3ª semana, las sesiones eran muy analíticas (correr, saltar, etc) los jugadores acataban pero no se les convencía. Era una metodología de entrenamiento basado en el atletismo influenciada por teorías conductistas y mecanicistas del aprendizaje motor, se planteaban entrenamientos analíticos y parciales “el entrenamiento como la suma de las partes” (Gutierrez, 2013-2014, pág. 5).

Acerca del párrafo anterior se muestra cómo evoluciona el entrenamiento deportivo y a la mitad del siglo XX aparecen los primeros manuales de entrenamiento sin embargo estos eran de deportes individuales pero los entrenadores vieron a bien tomarlos encuentra para su entrenamiento de futbol organizando mejor el entrenamiento deportivo siempre tomaban como prioridad la preparación física y ya organizaban pretemporada donde la preparación física era prioridad y a partir de la tercer semana ya utilizaban trabajos con balón y es así como la metodología de entrenamiento deportivo los entrenadores ya la socializaban con una planificación para obtener mejores resultados . (Gutierrez, 2013-2014)

En los años 90 con el avance en las universidades a nivel pedagógico y metodológico en deportes colectivos se comienza a globalizar el entrenamiento del fútbol, se intenta juntar el entrenamiento técnico y físico con balón, es lo que se conoce como entrenamiento globalizado, pero todavía no se acerca tanto a la competición.

Además en los años 90 los avances en la metodología de deportes colectivos evoluciona por que ya existe un entrenamiento táctico y físico con balón, se comienza a globalizar el entrenamiento del futbol sin embargo aún no todos los entrenadores tenían el conocimiento de esto es por eso que en la competición no se veía tanto.

En los últimos años, se da un paso más todavía se intenta interrelacionar los elementos técnicos, tácticos, el soporte físico, con los condicionantes de reglas de juego, es decir que se acerque a un más a la propia competición es lo que se conoce como entrenamiento estructurado (Gutierrez, 2013-2014, pág. 5).

Por otra parte en los últimos años la metodología deportiva da un paso aún más grande porque se da una interrelación del trabajo técnico, táctico además de eso no olvidando el trabajo físico embase a la naturaleza del juego se lo conoce como entrenamiento estructurado, es aquí donde nos damos cuenta como se ha venido innovando los métodos de entrenamiento deportivo.

Con el desarrollo y el aumento del estudio sobre el futbol, se intentó buscar la manera de poder aumentar el rendimiento en el mismo, llegando a la conclusión de que el fútbol era un deporte enormemente técnico, y que por tanto, el mejorar al jugador a nivel técnico se convirtió en el eje del proceso de entrenamiento. Aun así, la manera de abordar este entrenamiento fundamentalmente técnico no escapaba de las influencias reinantes en la época, es decir, del modelo mecanicista y del entrenamiento aislado de las diferentes capacidades, las cuales, una vez dominadas, se entrenaban de forma conjunta. Con el paso del tiempo, la intención de seguir evolucionando este deporte siguió con el entendimiento de que aparte de la capacidad técnica, la capacidad física y táctica eran de suma importancia dentro del propio juego, por tanto, las mismas, pasaron a formar parte del proceso de entrenamiento, siempre realizadas de manera mecanicista y descontextualizada (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016). El entrenamiento de todas estas capacidades conlleva a la inclusión de algunas ciencias como la biología entre otras muchas con el fin de estudiar minuciosamente cada aspecto del futbol. (Tamarit, 2007)

De manera que al pasar del tiempo y los estudios el desarrollo del entrenamiento es más eficiente por lo tanto el rendimiento es mejor ya se descubre otro modelo de entrenamiento el cual es el mecanicista se trabajaba de una forma conjunta, por lo tanto se ve la suma importancia en la realidad del juego la capacidad técnica, táctica y física es por eso que siempre se entrenaban de manera mecanicista.

La aparición de la figura del preparador físico supuso un antes y un después en el entrenamiento del fútbol y del ámbito de la condición física en particular, ya que, antes de ellos, los cuerpos técnicos de los equipos de futbol de élite estaban formados por un entrenador y un segundo entrenador que, por lo general, solía ser un antiguo jugador del club y ligado al fútbol en la propia institución (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

En cuanto la aparición del preparador físico en el entrenamiento del futbol vemos como esta evoluciona ya no solo los equipos en conjunto contaban solo con un entrenador si no que ya tenían un cuerpo técnico aunque no bien estructurado ya que los equipos de elite tenían entrenador y un segundo entrenador solía ser un jugador retirado del club o una persona ligada al futbol.

En el año 1975 aproximadamente, comenzó a trabajarse lo que es el ámbito de la preparación física con mayor criterio, dándole cada vez mayor importancia dentro de la planificación de los equipos de futbol de élite. (G. Fullaondo, comunicación personal. 30 de abril de 2015).

La figura del preparador físico apareció en España motivado por una serie de circunstancias, una de ellas fue la creación del INEF en Madrid, en él se podía estudiar la licenciatura en Educación Física con maestría en fútbol.

Esto causó que poco a poco los licenciados en educación física fueran incorporándose en los equipos de fútbol, comenzando a romper barreras, aunque algunos entrenadores eran reacios a introducirlos en sus equipos alegando que les podían hacer sobra, que les iban a quitar el puesto, o que nuevos y desconocidos métodos podían restar más que sumar. Fundamentalmente existía miedo al excesivo cansancio que podrían tener los jugadores a la hora de competir (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

En relación con lo anterior mente visto ya vemos como las personas vieron a bien el estudiar la carrera de licenciatura en educación física, claro con un mayor estudio ya no trabajarían de una manera empírica y esto a los entrenadores no les gustaba mucho ya que por el miedo a perder el trabajo además de eso miedo a que en lugar de ayudar a mejorar el equipo restara a estos y fundamental mente tenían miedo a que el cansancio se notara en los jugadores a la hora de competir.

No obstante, cabe destacar que España no fue el primer país en introducir la figura del preparador físico en los equipos de la elite del futbol, en otros países Europeos ya tenían un entrenador encargado de la preparación física, esto se traducía en una superioridad de algunos equipos europeos en las competiciones continentales frente a los equipos españoles. Manuel Delgado Meco nos comenta que pronto los equipos españoles comenzaron a buscar preparadores físicos para sus primeros equipos, el primer preparador físico que hubo en España fue Félix Radisic, primer preparador físico de la historia del Real Madrid.

En el año 1985, se comienza a trabajar la preparación física con entrenamientos más globalizados, no tanto trabajo de resistencia sin balón, sino más entrenamientos de

posesión, entrenamientos en superficies reducidas para combinar el trabajo de resistencia con ejercicios técnico-tácticos (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016) .

A partir del año 1985 se da la preparación física como entrenamiento más globalizado era más entrenamiento con balón en superficies reducidas era una combinación de resistencia con trabajo técnico, táctico.

Esta reducción de la carga en el trabajo de resistencia vino motivada por unas investigaciones realizadas que afirmaban que una carga excesiva en el trabajo de resistencia, como puede ser el trabajo aeróbico ligero de larga duración, dañaban las articulaciones principales de los futbolistas, como son la rodilla, el tobillo y la cadera. Fue ahí donde se hizo la aparición de máquinas como la bicicleta estática supuso un entrenamiento alternativo importante (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

Poco a poco, fueron apareciendo las máquinas de gimnasio, algunos ejercicios de fuerza que alrededor del año 1975, como en el caso de las sentadillas, se trabajaba con un compañero encima de los hombros, pasaron a trabajarse con máquinas y pesas cerca del año 1985.

Además la carga excesiva de trabajo físico inician las lesiones deportivas fue ahí donde las maquinas aparecieron y así se da un entrenamiento alternativo y muy importante que acompaña al trabajo y reduce el riesgo de lesiones.

La evolución de los ejercicios utilizados con el fin de trabajar la preparación física fue avanzando de más generales a más específicos. Además, comenzarían a tomar mayor importancia el trabajo de la fuerza y la velocidad, y, a partir de ahí, comenzaría la época del entrenamiento integrado.

Poco a poco se han ido abandonando las metodologías más tradicionales y antiguas de la resistencia, y progresando hacia a un trabajo más de fuerza y velocidad a la vez que se iban generando métodos de entrenamiento más novedosos y específicos, hacia acciones integradas en las cuales la carga física se lleva a cabo con una acción o situación de juego específica en las que estuvieran presentes los movimientos que se requiere que el equipo realice en la competición, con todos o parte del equipo según la acción y el puesto de los jugadores, y contra uno o más adversarios. De la misma opinión son Aranda, R., Mercé, J., afirman que se ha evolucionado de entrenamientos físicos muy generales, en los que no se tocaba balón y solo se trabajaba la resistencia, a entrenamientos mucho más específicos en los que se combina el trabajo de la condición física con acciones y ejercicios técnico-tácticos (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

La metodología de entrenamiento deportivo poco a poco iba mejorando, evolucionando hasta un punto que existen diferentes métodos de planificación.

En los últimos años, con la evolución de la tecnología, los equipos de futbol saben perfectamente las características que tienen cada competición, cada encuentro, cada rival. Esto ayuda a la preparación de entrenamientos físicos más específicos ajustándose a la competición, el calendario, los rivales o el sistema de juego del equipo (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

Debido a la progresión metodológica deportiva la planificación del entrenamiento deportivo depende del entrenador él decide si planifica o prepara la sesión de entrenamiento en base a la competición, resultados, calendario o rivales, la tecnología a ayudado mucho para que los avances metodológicos se vean reflejados en los resultados deportivos.

Así pues, la adaptación de modelos de planificación como el modelo de bloques de Verjoshanski o el modelo ATR adaptados al entrenamiento del fútbol, haciendo hincapié en este caso al componente físico del fútbol.

Desde esta visión, afirmaba Pastor, (2007) en Castillo-Rodríguez, (2011, p. 1), “El entrenamiento del deporte del fútbol basado en la aplicación de las nuevas teorías de la planificación deportiva, como el entrenamiento por bloques o periodos de Acumulación, Transformación y Realización (ATR) aporta un aumento del rendimiento”.

En estos últimos años, una nueva corriente de pensamiento o un nuevo paradigma se contraponen claramente a todas estas ideas concebidas por el paradigma tradicional, naciendo de esta nueva corriente metodologías de entrenamiento como la periodización táctica que pretenden entrenar de una manera más específica en fútbol

2.2 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO

El fútbol es un deporte que más se practica alrededor de todo el mundo, y es el deporte de equipo que más lo practican el género femenino alrededor del mundo.

“Aunque su crecimiento más notable se haya producido en las últimas décadas, el fútbol femenino tiene unas raíces tan profundas como las del masculino: su primer partido oficial se disputó el 23 de marzo de 1895” –Fifa.com.

El fútbol femenino se viene desarrollando desde hace mucho tiempo atrás, se practicaba de una forma más culta, por los tiempos y la mentalidad que las personas de esa época tenían, eran demasiado machistas y creían que el fútbol solo era para hombres. Antes de desarrollarse el primer partido de fútbol oficial ya se habían ejecutado muchos partidos

de fútbol, pero no se cuentan como oficiales hasta que se enfrentaron en el “encuentro entre el North y el South en el campo del Crouch End Athletic, en Londres, ha pasado a la historia como el primero en su género.” “El choque terminó con la victoria por 7-1 para el North, capitaneado por Nettie Honeyball, la fundadora del British Ladies Football Club, la entidad organizadora del encuentro”–Fifa.com

Con el crecimiento del fútbol femenino a nivel internacional se comienzan a realizar encuentros internacionales, a este punto aun no eran oficiales, hasta que se realizó la “primera edición, realizada por China y ganada por los Estados Unidos en 1991, hubo varios campeonatos internacionales extraoficiales como la "*Copa Femenina de Invitación*" de la FIFA, también organizada por China en 1988” – Fifa.com.

2.2.1 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO EN ESPAÑA

En España “La Primera División Femenina de España, cuyo nombre comercial actual es Liga Femenina Iberdrola por motivos de patrocinio, es la máxima categoría del fútbol femenino dentro del sistema de Ligas de fútbol de España. Comenzó a disputarse en la temporada 1988-89” – Jaume Miserachs (Mundo Deportivo 2014). La liga de España comienza desde el año 1988, pero no era tomada como una liga profesional, por diversos de problemas con los que contaban los equipos que participaban en ese entonces.

La primera edición de esta liga fue considerada como amateur o semi-profesional, “partir de la temporada 1996-97 pasó a denominarse como División de Honor Femenina, repartiendo a los clubes participantes en cuatro grupos según criterios de proximidad geográfica.” – Mundo Deportivo (2014)

“El nuevo formato dio un gran impulso a la competición y vio cómo se aumentó el número de participantes hasta los 54.” Esto impulsó a darle un nuevo formato a la liga para obtener mejores resultados “para la edición 2001-02. La Superliga Femenina, nuevamente formada por un grupo único, estableció además que el campeón obtuviese la clasificación para la recién creada Copa de la UEFA Femenina —máxima competición europea de clubes femeninos en Europa” – Mundo Deportivo (2014)

“Desde la llegada de Iberdrola como *main sponsor* en agosto de 2016, la evolución ha sido notable. El patrocinio, unido a la presencia en televisión (Mediapro retransmite un mínimo de tres partidos por jornada)”- Marca (2018). La liga de España comenzó a evolucionar hasta el año 2016, por medio de un patrocinador en convenio con una empresa televisiva. Por medio de estos patrocinadores es que la liga de España comienza a tomar un profesionalismo.

2.2.2 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO ARGENTINO

En Argentina “El 26 de octubre de 1991 dio inicio el primer Campeonato de Fútbol Femenino, integrado por ocho equipos”... “Luego de siete fechas disputadas, el 15 de diciembre, las *Millonarias* se consagró campeón.”

Desde 1991 se vienen ejecutando distintos torneos, que un alto nivel de exigencia, de la cual han salido grandes jugadoras de fútbol, que han puesto en alto el nombre de Argentina, jugadoras tales como la delantera Soledad Jaime que milita en uno de los equipos más grandes de Europa y el más grande de Francia Olympique de Lyon, vigente tricampeón de la Champions League femenina.

Pero hablando sobre la liga femenina de Argentina, desde su primera edición se venía realizando torneos que no eran “profesionales” porque no estaba aprobada una liga por la Asociación de Fútbol Argentino (AFA), si no es hasta el 16 de marzo de 2019 que se oficializo como liga profesional. “Claudio Tapia (presidente de la Asociación del Fútbol Argentino) y Sergio Marchi (Secretario General de Futbolistas Argentinos Agremiados) firmaron un acuerdo para que la liga de fútbol femenino sea profesional en nuestro país”. - Agustin Stella (2019).

Claudio Tapia expresa en su entrevista a televisión argentina: “se trabaja en la realización de un centro de alto rendimiento para el fútbol femenino en la Ciudad de Buenos Aires. Además, se creará una copa federal (se llamará "Fútbol en Evolución") parecida a la Copa Argentina con la que se promoverá la competición femenina en el interior del país”.

2.2.3 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO MEXICANO

México comenzó con su liga femenina profesional en el año 2016, con la que cuenta con los equipos más reconocidos de México como: Chivas, America, Cruz Azul entre otros.

La Primera División Femenil de México, conocida también como Liga MX Femenil, es la principal liga de futbol profesional para mujeres en México. Está regulada por la Federación Mexicana de Futbol (FEMEXFUT) e integrada por los representativos femeniles de los 18 que conforman la Liga MX.

Los equipos que participaban deberían contar con 21 jugadoras con las edades de sub-23 y con 4 jugadoras que tuvieran 17 años, todas debían contar con la nacional

mexicana, para poder inscribirse tenían que contar con esos requisitos anteriormente mencionados.

2.2.4 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO EN ESTADOS UNIDOS

Estados Unidos le cabe el honor de haber sido el primer campeón mundial femenino de fútbol en China en 1991. La fuerza del balompié femenino estadounidense radica en que este deporte tiene el impulso de la Asociación Nacional de Deporte Colegiado (NCAA, por sus siglas en inglés. En la rama profesional, existe la liga de la Asociación Nacional de Fútbol Femenino (NWSL, por sus siglas en inglés), compuesta por diez equipos y que fue creada en el 2013.

La historia del fútbol femenino canadiense es muy similar a la del estadounidense, ya que su gran fortaleza también está en los colegios y universidades. En cuanto al profesionalismo, las mujeres canadienses juegan en la NWSL, en un intercambio con Estados Unidos que es muy común en casi todos los deportes de conjunto.- Luis Amaya (CNN, 2016).

Las jugadoras canadiense otra potencia mundial en el futbol femenino forman sus jugadoras de igual manera, desde edades tempranas y siguen en un proceso hasta llegar a selecciones mayores o equipos de su liga nacional NWSL.

El futbol Estadounidense es uno de los que más ha avanzado, desde que fueron las primeras campeonas del mundial de China en el 1991, por medio de la asociación de deportes colegiales, que se ha visto el gran avance de las jugadoras en su calidad de juego,

ya que comienzan a temprana edad participado en este deporte en sus colegios y universidades.

2.2.5 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO EN EL CARIBE

En el Caribe, en el artículo publicado por Luis Amaya (CNN 2016) expresa lo siguiente: La Unión de Fútbol del Caribe (CFU, por sus siglas en inglés) aglutina a 31 asociaciones nacionales del área y organiza campeonatos femeninos sub 17 y sub 20 de naciones. Cuba, por ejemplo, tiene selección femenina, pero no una liga.

República Dominicana tiene selecciones femeninas tanto de mayores como juveniles y una liga semiprofesional. Puerto Rico, Jamaica y Trinidad y Tobago también tienen selecciones y ligas semiprofesionales.

2.2.6 HISTORIA DEL FUTBOL FEMENINO EN CENTRO AMERICA

A nivel Centroamericano no se cuenta con liga profesionales, menos con una selección que pueda poner en alto el nombre de algún país que forma parte de Centroamérica, “Aunque el panorama ha mejorado en los últimos años, la situación del fútbol femenino en la región es aún precaria. Guatemala y Honduras no tienen ligas, mientras que El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Panamá tienen incipientes campeonatos semiprofesionales. Belice, única nación angloparlante centroamericana, tiene selección nacional, pero no liga”.- Luis Amaya (CNN 2016).

2.3 DISCIPLINAS DEL FUTBOL

2.3.1 FUTBOL SALA

El fútbol sala -fútbol de salón. FutSala es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, dentro de una cancha. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el balonmano; el waterpolo; y el baloncesto; tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas tácticas de juego.

Aunque inicialmente estuvo regido por la Federación Internacional de Fútbol de Salón (Fifusa), hoy existen dos entes mundiales: la sucesora directa de la anterior, llamada Asociación Mundial de Futsal (AMF), y la FIFA.

2.3.2 FUTBOL PLAYA

Otra disciplina que nace del futbol, es el futbol playa y esta es una modalidad de fútbol que se juega sobre una superficie de arena lisa, entre dos equipos de cinco jugadores cada uno cuyo objetivo es marcar más goles que el equipo contrario, comenzó en Brasil, más concretamente en la playa Leme de Río de Janeiro, y ha crecido para llegar a ser un deporte internacional consolidado.

2.3.3 METODOLOGIA DEPORTIVA EN EL FUTBOL

La metodología, a lo largo de los años ha sufrido una evolución, a finales de S.XIX el entrenamiento era inexistente, solo se jugaban partidos desorganizados sin un objetivo concreto, sin un análisis. Ya en 1885 en las islas británicas se legalizo el profesionalismo (división del fútbol y el rugby) y la victoria tomo más fuerza, así que se impone la

necesidad de progreso y se recurre a un entrenador, los cuales provenían de escuelas militares y basaban su entrenamiento en el ejercicio militar, cada técnico lo impone a su manera pero sin una metodología, pero había un nexo común que era la preparación física, así los ejercicios basados en las escuelas británicas y en la gimnasia militar de mantenimiento (Gutierrez, 2013-2014, pág. 4).

En cuanto al texto se refiere que cuando se jugaba un partido lo hacían de manera recreativa sin un objetivo el cual lograr hasta que las victorias se tomaron encuentre se le puso importancia al juego, se volvió competitiva por ende los equipos debían de encontrar la manera de obtener resultados es por eso que recurrieron a un entrenador para que los entrenara, estos entrenos eran en base a entrenamiento militar sin seguir algún tipo de metodología de entrenamiento deportivo si no quera empírico se basaban más que todo en la preparación física.

Ya a mitad de siglo XX comienzan los primeros manuales de entrenamiento basados en deportes individuales, aparecen nuevos métodos, se utilizan utensilios de sobrecarga, en estos momentos el trabajo suplanta al juego, el mundial del 66 y de los años 70, con Alemania, Inglaterra y Holanda,...equipos con gran condición física, esta característica hace que el trabajo a nivel metodológico se oriente de forma analítica (única y solitaria) hacia la preparación física basada en deportes individuales que eran de donde provenían los primeros manuales y lo aplicaron a un deporte colectivo como el fútbol de una manera (método) descontextualizado. Así que en los años 70 y principios de los 80 la primera parte del entrenamiento era de preparación física y la segunda parte eran partidos. En pretemporadas el balón no aparece hasta la 2^o o 3^a semana, las sesiones eran muy analíticas (correr, saltar, etc) los jugadores acataban pero no se les convencía. Era una

metodología de entrenamiento basado en el atletismo influenciada por teorías conductistas y mecanicistas del aprendizaje motor, se planteaban entrenamientos analíticos y parciales “el entrenamiento como la suma de las partes” (Gutierrez, 2013-2014, pág. 5).

Acercas del párrafo anterior se muestra cómo evoluciona el entrenamiento deportivo y a la mitad del siglo XX aparecen los primeros manuales de entrenamiento sin embargo estos eran de deportes individuales pero los entrenadores vieron a bien tomarlos encuentra para su entrenamiento de fútbol organizando mejor el entrenamiento deportivo siempre tomaban como prioridad la preparación física y ya organizaban pretemporada donde la preparación física era prioridad y a partir de la tercer semana ya utilizaban trabajos con balón y es así como la metodología de entrenamiento deportivo los entrenadores ya la socializaban con una planificación para obtener mejores resultados . (Gutierrez, 2013-2014)

En los años 90 con el avance en las universidades a nivel pedagógico y metodológico en deportes colectivos se comienza a globalizar el entrenamiento del fútbol, se intenta juntar el entrenamiento técnico y físico con balón, es lo que se conoce como entrenamiento globalizado, pero todavía no se acerca tanto a la competición.

Además en los años 90 los avances en la metodología de deportes colectivos evoluciona por que ya existe un entrenamiento táctico y físico con balón, se comienza a globalizar el entrenamiento del fútbol sin embargo aún no todos los entrenadores tenían el conocimiento de esto es por eso que en la competición no se veía tanto.

En los últimos años, se da un paso más todavía se intenta interrelacionar los elementos técnicos, tácticos, el soporte físico, con los condicionantes de reglas de juego, es

decir que se acerque a un más a la propia competición es lo que se conoce como entrenamiento estructurado (Gutierrez, 2013-2014, pág. 5).

Por otra parte en los últimos años la metodología deportiva da un paso aún más grande porque se da una interrelación del trabajo técnico, táctico además de eso no olvidando el trabajo físico embase a la naturaleza del juego se lo conoce como entrenamiento estructurado, es aquí donde nos damos cuenta como se ha venido innovando los métodos de entrenamiento deportivo.

Con el desarrollo y el aumento del estudio sobre el futbol, se intentó buscar la manera de poder aumentar el rendimiento en el mismo, llegando a la conclusión de que el fútbol era un deporte enormemente técnico, y que por tanto, el mejorar al jugador a nivel técnico se convirtió en el eje del proceso de entrenamiento. Aun así, la manera de abordar este entrenamiento fundamentalmente técnico no escapaba de las influencias reinantes en la época, es decir, del modelo mecanicista y del entrenamiento aislado de las diferentes capacidades, las cuales, una vez dominadas, se entrenaban de forma conjunta. Con el paso del tiempo, la intención de seguir evolucionando este deporte siguió con el entendimiento de que aparte de la capacidad técnica, la capacidad física y táctica eran de suma importancia dentro del propio juego, por tanto, las mismas, pasaron a formar parte del proceso de entrenamiento, siempre realizadas de manera mecanicista y descontextualizada (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016). El entrenamiento de todas estas capacidades conlleva a la inclusión de algunas ciencias como la biología entre otras muchas con el fin de estudiar minuciosamente cada aspecto del futbol. (Tamarit, 2007)

De manera que al pasar del tiempo y los estudios el desarrollo del entrenamiento es más eficiente por lo tanto el rendimiento es mejor ya se descubre otro modelo de entrenamiento el cual es el mecanicista se trabajaba de una forma conjunta, por lo tanto se ve la suma importancia en la realidad del juego la capacidad técnica, táctica y física es por eso que siempre se entrenaban de manera mecanicista.

2.3.4 PREPARACION FISICA EN EL FUTBOL

La aparición de la figura del preparador físico supuso un antes y un después en el entrenamiento del fútbol y del ámbito de la condición física en particular, ya que, antes de ellos, los cuerpos técnicos de los equipos de futbol de élite estaban formados por un entrenador y un segundo entrenador que, por lo general, solía ser un antiguo jugador del club y ligado al fútbol en la propia institución (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

En cuanto la aparición del preparador físico en el entrenamiento del futbol vemos como esta evoluciona ya no solo los equipos en conjunto contaban solo con un entrenador si no que ya tenían un cuerpo técnico aunque no bien estructurado ya que los equipos de elite tenían entrenador y un segundo entrenador solía ser un jugador retirado del club o una persona ligada al futbol.

En el año 1975 aproximadamente, comenzó a trabajarse lo que es el ámbito de la preparación física con mayor criterio, dándole cada vez mayor importancia dentro de la planificación de los equipos de futbol de élite. (G. Fullaondo, comunicación personal. 30 de abril de 2015).

La figura del preparador físico apareció en España motivado por una serie de circunstancias, una de ellas fue la creación del INEF en Madrid, en él se podía estudiar la licenciatura en Educación Física con maestría en fútbol.

Esto causó que poco a poco los licenciados en educación física fueran incorporándose en los equipos de fútbol, comenzando a romper barreras, aunque algunos entrenadores eran reacios a introducirlos en sus equipos alegando que les podían hacer sobra, que les iban a quitar el puesto, o que nuevos y desconocidos métodos podían restar más que sumar. Fundamentalmente existía miedo al excesivo cansancio que podrían tener los jugadores a la hora de competir (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

En relación con lo anterior mente visto ya vemos como las personas vieron a bien el estudiar la carrera de licenciatura en educación física, claro con un mayor estudio ya no trabajarían de una manera empírica y esto a los entrenadores no les gustaba mucho ya que por el miedo a perder el trabajo además de eso miedo a que en lugar de ayudar a mejorar el equipo restara a estos y fundamental mente tenían miedo a que el cansancio se notara en los jugadores a la hora de competir.

No obstante, cabe destacar que España no fue el primer país en introducir la figura del preparador físico en los equipos de la elite del futbol, en otros países Europeos ya tenían un entrenador encargado de la preparación física, esto se traducía en una superioridad de algunos equipos europeos en las competiciones continentales frente a los equipos españoles. Manuel Delgado Meco nos comenta que pronto los equipos españoles comenzaron a buscar preparadores físicos para sus primeros equipos, el primer preparador

físico que hubo en España fue Félix Radisic, primer preparador físico de la historia del Real Madrid.

En el año 1985, se comienza a trabajar la preparación física con entrenamientos más globalizados, no tanto trabajo de resistencia sin balón, sino más entrenamientos de posesión, entrenamientos en superficies reducidas para combinar el trabajo de resistencia con ejercicios técnico-tácticos (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016) .

A partir del año 1985 se da la preparación física como entrenamiento más globalizado era más entrenamiento con balón en superficies reducidas era una combinación de resistencia con trabajo técnico, táctico.

Esta reducción de la carga en el trabajo de resistencia vino motivada por unas investigaciones realizadas que afirmaban que una carga excesiva en el trabajo de resistencia, como puede ser el trabajo aeróbico ligero de larga duración, dañaban las articulaciones principales de los futbolistas, como son la rodilla, el tobillo y la cadera. Fue ahí donde se hizo la aparición de máquinas como la bicicleta estática supuso un entrenamiento alternativo importante (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

Poco a poco, fueron apareciendo las máquinas de gimnasio, algunos ejercicios de fuerza que alrededor del año 1975, como en el caso de las sentadillas, se trabajaba con un compañero encima de los hombros, pasaron a trabajarse con máquinas y pesas cerca del año 1985.

Además la carga excesiva de trabajo físico inician las lesiones deportivas fue ahí donde las maquinas aparecieron y así seda un entrenamiento alternativo y muy importante que acompaña al trabajo y reduce el riesgo de lesiones.

La evolución de los ejercicios utilizados con el fin de trabajar la preparación física fue avanzando de más generales a más específicos. Además, comenzarían a tomar mayor importancia el trabajo de la fuerza y la velocidad, y, a partir de ahí, comenzaría la época del entrenamiento integrado.

Poco a poco se han ido abandonando las metodologías más tradicionales y antiguas de la resistencia, y progresando hacia a un trabajo más de fuerza y velocidad a la vez que se iban generando métodos de entrenamiento más novedosos y específicos, hacia acciones integradas en las cuales la carga física se lleva a cabo con una acción o situación de juego específica en las que estuvieran presentes los movimientos que se requiere que el equipo realice en la competición, con todos o parte del equipo según la acción y el puesto de los jugadores, y contra uno o más adversarios. De la misma opinión son Aranda, R., Mercé, J., afirman que se ha evolucionado de entrenamientos físicos muy generales, en los que no se tocaba balón y solo se trabajaba la resistencia, a entrenamientos mucho más específicos en los que se combina el trabajo de la condición física con acciones y ejercicios técnico-tácticos (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

La metodología de entrenamiento deportivo poco a poco iba mejorando, evolucionando hasta un punto que existen diferentes métodos de planificación.

2.3.5 TECNOLOGIA EN EL FUTBOL

En los últimos años, con la evolución de la tecnología, los equipos de futbol saben perfectamente las características que tienen cada competición, cada encuentro, cada rival. Esto ayuda a la preparación de entrenamientos físicos más específicos ajustándose a la

competición, el calendario, los rivales o el sistema de juego del equipo (Jon Ander Unanua Iraola, 04/07/2016).

Debido a la progresión metodológica deportiva la planificación del entrenamiento deportivo depende del entrenador él decide si planifica o prepara la sesión de entrenamiento en base a la competición, resultados, calendario o rivales, la tecnología a ayudado mucho para que los avances metodológicos se vean reflejados en los resultados deportivos.

Así pues, la adaptación de modelos de planificación como el modelo de bloques de Verjoshanski o el modelo ATR adaptados al entrenamiento del fútbol, haciendo hincapié en este caso al componente físico del fútbol.

Desde esta visión, afirmaba Pastor, (2007) en Castillo-Rodríguez, (2011, p. 1), “El entrenamiento del deporte del fútbol basado en la aplicación de las nuevas teorías de la planificación deportiva, como el entrenamiento por bloques o periodos de Acumulación, Transformación y Realización (ATR) aporta un aumento del rendimiento”.

En estos últimos años, un nueva corriente de pensamiento o un nuevo paradigma se contraponen claramente a todas estas ideas concebidas por el paradigma tradicional, naciendo de esta nueva corriente metodologías de entrenamiento como la periodización táctica que pretenden entrenar de una manera más específica en fútbol

2.3.6 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL FÚTBOL NACIONAL

Según el historiador Dr. Alejandro Gómez Vides, el fútbol salvadoreño tuvo su nacimiento en la ciudad de Santa Ana, y fue precisamente en la cancha Campo Marte donde se celebró por primera vez un juego.

Ese primer partido se efectuó un 26 de julio de 1899, entre unas selecciones de Santa Ana y San Salvador. Ambos equipos se presentaron con varios jugadores extranjeros de origen inglés, de quienes se dice introdujeron el fútbol en El Salvador.

El equipo local que ganó el juego 2-0 alineó con Ángel Álvarez en la portería, Levonky y Roscoe en la defensa; Tomas Trujillo, Manuel Trujillo y Pedro Geofroy como volantes; Octavio Molina, M.A. Pacas, Carlos Álvarez, H. Butter y Juan Sifontes en la delantera.

La selección de San Salvador presentó a Federico Yúdice en la portería, Federico Sawyer y Otilio Ungo en la defensa; Leo Imberton, Ricardo Sagrera y Alejandro Salazar en el medio campo; Manuel Fiallos, A. Angulo, H. Downiw, F. Drew y Pilkinton delanteros.

Sin tener un desarrollo futbolístico tan avanzado como el de otros países, El Salvador inició con paso vacilante el aprendizaje del fútbol.

En 1921 surgieron nuevas y buenas figuras, tales como Pablo Huevo y Carlos Escobar.

La historia del fútbol salvadoreño a nivel de selecciones nacionales, se remonta desde el año 1921, cuando El Salvador fue invitado por Guatemala para celebrar el centenario de la Independencia de Centroamérica.

En ese entonces, participaron Guatemala, Honduras, Costa Rica y El Salvador. Se jugó a eliminatoria simple a un solo juego.

El Salvador fue eliminado por Costa Rica al ser derrotado 3-0.

En 1930, los salvadoreños se alistaron para participar en su primera competencia de importancia: los II Juegos Olímpicos Centroamericanos y del Caribe, que se celebraron en la Habana, Cuba. Pensando en realizar un buen papel, El Salvador contrató como técnico al norteamericano Marck Scott Thompson, quien aparece registrado como el primer entrenador de una selección.

El Salvador debutó derrotando a Guatemala 8-2, pero en los siguientes encuentros los perdió contra Costa Rica 9-2. En la fase semifinal volvió a caer contra los ticos 5-0, luego cayó frente a Honduras 4-1 y terminó su actuación jugando contra Cuba con quien perdió.

Para 1935, El Salvador fue sede de los III Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, construyendo para esa ocasión el estadio nacional de la Flor Blanca. México se coronó campeón y Costa Rica alcanzó el segundo lugar. El fútbol salvadoreño evolucionaba rápidamente, por lo que, un 26 de abril de 1940 se aprobaron los Estatutos de la primera Federación Salvadoreña, siendo el presidente el Dr. Luis Rivas Palacios.

Una de las grandes hazañas sucedió en los VII Juegos Olímpicos de México en 1954, cuando El Salvador contra todo pronóstico ganó el título en ese torneo dejando atrás a los mexicanos y colombianos. Esa gloriosa selección era conducida por el técnico nacional Carbilio Tomasino.

El día 13 de marzo de 1954 es una fecha imborrable, ya que en el propio estadio Universitario, El Salvador escribió una de sus mejores páginas al derrotar 3-2 a México, cuando ninguna selección Centroamericana lo había logrado. El Salvador en esa ocasión alineó a Yohalmo Aurora, Armando Larian, Hugo Moreno, Luis Regalado, Conrado

Miranda, José Hernández, Marito Montoya, Hernández, Ricardo Valencia, Cariota Barraza y Alfredo Ruano.

En el año de 1963, en El Salvador se celebró el Primer Campeonato Norte, Centroamérica y el Caribe de Fútbol en los estadios del Palmar de Santa Ana, que se construyó en esa oportunidad, y el Flor Blanca que fue remodelado ampliándole la capacidad de albergar a más aficionados.

Al final Costa Rica se coronó campeón y El Salvador se ubicó segundo.

En 1964 llegó al país el connotado entrenador chileno Hernán Carrasco Vivanco, quien revolucionó el fútbol salvadoreño, marcando la segunda época de oro del balompié nacional. En 1968, El Salvador se clasificó para los XIX Juegos Olímpicos que se efectuaron en México, logrando una participación discreta. Resultados obtenidos en dicha competencia: El Salvador fue derrotado por Hungría 4-0 y empatando 1 a 1 contra Israel.

2.3.7 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL FUTBOL FEMENINO NACIONAL

Como todo deporte existe información de cómo empezó en este caso el futbol femenino en El Salvador, vemos hoy en día como este deporte crece a nivel nacional como está tomando auge este deporte no solo a nivel mayor si no que en juveniles también, porque cada día se encuentran más niñas jugando al futbol, ya sea en las canchas o en sus colonias o ya sea a nivel semiprofesional y profesional.

La primera selección que formó a nivel de El Salvador fue en el año 1992, fué una selección mayor, porque en ese tiempo solo se participaba a nivel mayor. Con el tiempo se

fueron incorporando otras categorías como lo son sub 15, sub 17, sub 20 , sub 23, hasta llegar a la selección mayor, cuando se comenzó a trabajar en las selecciones menos se comenzó a ver con la necesidad de buscar talento para las categorías menores, por esta razón fue necesario crear una liga de futbol femenina, pero al principio se creó una liga que no era profesional en donde la categoría de la liga al principio fue sub-20 en la segunda edición se realizó a nivel de sub-23 con la incorporación de 3 refuerzos que fueran mayor de edad, y en la actualidad se está desarrollando la Liga Nacional de Futbol Femenino Categoría Mayor en donde están participando los equipos como Alianza Women , Santa Tecla, Limeño , Chalatenango , Sonsonate . Fas, AD Legendas entre otros.

Esta liga tiene pocos años de existencia, ya que fue hace tres años que la Federación Salvadoreña de Futbol (FESFUT) avaló como una liga profesional, con la participación de 16 equipos en el primer torneo en el siguiente bajo la inscripción de equipo y se redujo a 14, en el siguiente volvió a reducir la participación y se inscribieron 12 y en este torneo actual que se hizo la última reducción a 10 equipos que actualmente tiene la liga mayor de futbol femenino categoría mayor.

En este último torneo que aún se está realizando, dicho torneo ha sido de categoría libre y es obligación para cada equipo que participa, tener una categoría sub-17 para que estos equipos aporten jugadoras a las distintas selecciones del país.

La liga mayor de futbol femenina está dominada por dos equipos según los resultados obtenidos Alianza Women y AD Legends con dominios muy marcados en la categoría mayor y sub 17 Alianza se coronó bicampeonas de la división mayor. Mientras que AD Legend's se coronó tricampeonas del torneo sub 17.

Existe un torneo Centro Americano donde participan los equipos campeones de centro América el primer equipo que participo en este torneo fue AD Legend's y fue en el país de Nicaragua debido a la poca experiencia del equipo no fueron resultados no favorables como representante del país luego en un segundo torneo que participo El Salvador en campeones de Centro América fueron las jugadoras de Alianza Women que representó en el torneo realizado en Panamá teniendo como resultado el tercer lugar en Centro América debido a que Alianza Women se reforzó con otras jugadoras de los distintos equipos del torneo local.

Además de esta liga existen las ADFAS en los departamentos que igual tienen torneos de futbol femenino donde participan muchas jugadoras con grandes capacidades y por medio de visorias se eligen jugadoras para que toda señorita tenga la oportunidad de ser tomada en cuenta.

Existen cuatro zonas las cuales son: Oriente, Central, Para central y Occidente, de igual manera se les brinda la oportunidad a las señoritas que residan fuera del país para que pueden formar parte de alguna de las categorías con la que cuentan la selección nacional.

El torneo empezó con 16 equipos o sea la liga con categoría sub 20 fueron dos torneos el primero fue torneo de preparación en el 2017 y luego el otro torneo fue el clausura 2018 estos torneos se unieron a las mismas fechas de competencia del torneo masculino los dos torneos estaban en sintonía. Luego con el pasar del tiempo fue teniendo evolución en agosto del 2018 ya era obligación tener categoría sub 23 y categoría sub 17 esto era un requisito para poder participar de lo contrario no podían inscribir al equipo

A nivel de selección el evento más importante que tiene el país es la clasificación a juegos olímpicos. En el año 2018 el futbol femenino dejó ciertas carencias en cuanto a selecciones nacionales se refiere principalmente por la goleada que recibieron de 11 a 0 en la eliminatoria de UNCAF previo a la copa del mundo femenina Francia 2019 torneo en donde apenas sacaron un punto ante la selección de Nicaragua.

Pero hablando de la proyección del presente años 2019 año el evento máximo, en cuanto a selecciones femeninas se refiere, será el del torneo eliminatorio de los juegos Olímpicos Tokio 2020, del cual no se tiene mayor información, más allá que se dará dos boletos a la cita que se realizará en Japón quedando pendiente el torneo que ocupara CONCACAF para su realización.

También abra torneos eliminatorios a nivel de sub 17 y sub 20 para las copas del mundo que se disputaran en el 2020 pero que de momento no tiene sedes establecidas. El ex entrenador de las selecciones femeninas de futbol de El Salvador Elmer Guidos dio a conocer que las eliminatorias de la categoría sub 17 y sub 20 serán entre Julio y Agosto mientras que el preolímpico será entre Octubre y Noviembre.

2.4 FUNDAMENTACION TEORICA

2.4.1 ACTUALIDAD DEL FUTBOL FEMENINO INTERNACIONAL

En la actualidad el futbol está en cualquier parte del mundo. Es el deporte más jugado del mundo y actualmente casi todos lo juegan, por eso y por muchos motivos más el futbol se destaca y es conocido en todo los rincones del mundo, y lo practican personas

de todas las edades sin importar tamaño, color, raza, sexo. Es por eso que la mayor competencia mundial es el Mundial de Fútbol que se realiza cada 4 años.

Las mejores ligas de fútbol se encuentran en España, Inglaterra e Italia, donde se encuentran los mejores jugadores del mundo, y los mejores equipos del mundo, que año tras años rompen record en sus ligas y de manera individual los jugadores, esto es hablando del fútbol masculino.

La tecnología en el fútbol empieza antes de que el jugador estrene la camiseta de su nuevo equipo. Con el paso de los años, los equipos han sofisticado sus reconocimientos médicos previos para detectar dolencias o enfermedades sobrevenidas que en caso de resultar graves y haber sido ocultadas deliberadamente, podrían significar la ruptura automática del contrato por mala fe de una de las partes.-Pablo Bueno (2017)

Los estadios son una de las cosas que más han cambiado a lo largo de los años, para que los aficionados vivan el fútbol con una mejor comodidad y disfruten del mejor deporte del mundo, los estadios cada vez son más grandes, para poder albergar cada vez a más personas y obtengan mejores ingresos a los clubes.

Pero no solo la infraestructura se ha actualizado sino que también la medicina, la medicina ha tenido muchos avances para el mejoramiento del trato a los jugadores durante sus lesiones y para la prevención de las lesiones mismas, todo avance es para el mejoramiento de los jugadores dentro y fuera de los terrenos de juego.

Se entrena a los jugadores mentalmente para elaborar jugadas y se les muestra videos de juegos del equipo contrario para aprender su forma de juego y sus

tácticas. Se les enseña como pegarle al balón, posicionarse, a que parte del balón darle para colocarlo donde el portero no pueda agarrarlo.

El fútbol femenino también ha obtenido muchos cambios y actualizaciones con la paso del tiempo, ya que el fútbol femenino y las ligas de fútbol femenino semi-profesional y profesionales antes eran un sueño y hoy en día son toda una realidad, como cualquier otra cosa innovadora fue surgiendo con muchas problemáticas y carencias en lo administrativo, infraestructura, espectáculo entre otras cosas, pero poco a poco, se ha ido tratando de ir perfeccionando y mejorando algunos problemas que se presentaban a un principio.

El fútbol femenino, siendo el deporte de equipo más practicado por este género en todo el mundo. Esta variante se ha vuelto popular en varios países del mundo, siendo el fútbol una de las pocas disciplinas deportivas femeninas con ligas profesionales en ese ámbito.

Este ha florecido en los últimos años y despierta en la actualidad un interés sin precedentes. La FIFA cree que el fútbol femenino tiene todavía un mayor potencial de crecimiento y por ello promocionamos el fútbol femenino de manera activa en todo el mundo mediante nuestras competiciones y eventos, campañas de sensibilización y programas de desarrollo.-fifa.com

Por el movimiento de la FIFA a promocionar el fútbol femenino, ha nacido en las nuevas generaciones las ganas de comenzar a practicar un deporte tan bello como lo es el fútbol, y gracias a los eventos que esta identidad del fútbol realiza, con sus eventos y campañas de sensibilización para el desarrollo del fútbol femenino a nivel mundial ha

funcionado muy bien, ya que según el artículo de diario Marca en 2016 : “el futbol femenino es el deporte en conjunto que más practica el género femenino”.

Esto debe de ser debidamente bien aprovechado para el desarrollo de nuevas atracciones para la mujer, por medio del desarrollo de este deporte puedes abrir muchas puertas para las jugadoras que practican este deporte, es por eso que la FIFA plantea que las identidades que luchan por sobre guardar el futbol deben de incrementar y desarrollar:

- El número de mujeres que tienen acceso al fútbol.
- La calidad del fútbol femenino.
- El camino de las jugadoras desde el fútbol base hasta la élite.
- Las oportunidades para las mujeres en el fútbol, dentro y fuera del campo.

Actualmente cuentan con muchos torneos internacionales que se desarrollan en cada continente, y mundialmente que son los siguientes: Copa Mundial Femenina de Fútbol que cuenta con la participación de 24 equipos de todo el mundo y que estos se dividen en 6 grupos y el último campeón fue Estados Unidos, que se impuso 5 por 2 ante su similar de Japón. Juegos Olímpicos, donde en el año de 2016 se realizaron en Rio de Janeiro, Brasil, y las campeonas fueron Alemania que se impusieron 2 por 1 ante Suecia. Entre otros torneos.

También en los distintos continentes alguno de los países cuentan con ligas semi-profesionales como profesionales, entre alguna de las mas importantes se encuentran las siguientes: Primera División Femenina de España, Bundesliga Femenina, Serie A (fútbol femenino), W-League (Australia), Liga Nacional de Fútbol Femenino de Guatemala,

Primera División Femenina de Costa Rica, Primera División de fútbol femenino de Chile, Campeonato de fútbol femenino de Argentina, entre otras.

A modo de ir haciendo más popular el futbol femenino e ir modernizando y volviendo más atractivo el futbol femenino, comenzaron a surgir nuevas ideas que se vieron con buen ojo y algunas otras que las criticaron, como la que en el 2004 el presidente de la FIFA en ese entonces Joseph Blatter, sugirió que las mujeres futbolistas debieran "usar pantalones cortos más ceñidos y camisas sin mangas... para crear una estética más femenina" y con este uniforme "atraer a más hombres como espectadores". Esta sugerencia del entonces presidente de la FIFA fue criticada por muchos medios de comunicación y la comunidad feminista que lo acusaban de sexista.

En septiembre de 2008 el equipo neerlandés FC De Rakt de los Países Bajos, cambiaron el uniforme tradicional con el que contaban y lo cambiaron por pantalones más cortos y camisetas ajustadas Esta innovación, que había sido solicitado por las futbolistas, fue vetada inicialmente por la Real Federación de Fútbol de los Países Bajos pues de acuerdo a las reglas del juego los pantalones cortos deben ser usados por todos los jugadores, tanto hombres como mujeres.- Diario Mundo Deportivo (2010).

Pero uno de los acontecimientos que surgieron en el futbol femenino, siempre involucrado en la innovación de sus implementos deportivos como lo es el uniforme con el que se juega, paso en junio de 2011 Irán había perdido un partido de clasificación olímpica en Jordania, después de tratar de llevar al campo jugadoras usando el hiyab islámico junto con trajes de cuerpo completo. La FIFA otorgó una victoria por 3-0 a Jordania, y explicó que los uniformes de Irán eran "una infracción de las Reglas de

Juego", por razones de seguridad. La decisión provocó fuertes críticas del presidente iraní Mahmud Ahmadineyad, mientras las autoridades iraníes alegaban que las acciones de los delegados del partido de Baréin habían sido por motivos políticos. –FIFA 2012.

En esta problemática, surgida por la innovación de sus trajes con los que se presentó Irán al partido vs Jordania, es una decisión que afecto a una nación simplemente por su vestimenta, caso que no debió ser así, porque antes de implementar un régimen de uniformes para los y las jugadoras de futbol deben de tomar en cuenta las culturas de cada país.

2.4.2 REGLAMENTACION EN EL FUTBOL

Como cualquier deporte debe de estar reglamentado, para que se el deporte se realice de la mejor manera y sin ningún inconveniente, y futbol no es la excepción. “Luego de más de 150 años jugando fútbol, las reglas que originalmente se establecieron en 1863 se han ido transformando hasta el reglamento de fútbol tal y como hoy lo conocemos en su etapa moderna. Por ejemplo, la más actual implementación tecnológica por la FIFA fue el controversial video arbitraje (VAR) utilizado por el árbitro para revisar jugadas y dictaminar decisiones del curso del juego.”

2.4.3 FUTBOL BASE

El futbol base abarca toda las categorías de futbol que no son a nivel profesional o nivel elite, ya sea en los niveles juveniles, escuelas de futbol desde los niveles de temprana edad como hasta los jóvenes menores de edad, también abarca las categorías juveniles de 18 años en adelante, y de todas las edades que practican el futbol de una manera amateur,

también abarca el fútbol que practican los discapacitados como también el fútbol para el adultos o veteranos.

Sin ninguna duda, el fútbol base es aquel que juegan las masas a un nivel mundial sin importar raza, edad, sexo o alguna tipo de discapacidad. El fútbol trae beneficios para la sociedad en su conjunto, y no solo por el deporte en sí, sino porque instala unos valores como el trabajo en equipo, el desarrollo social, la salud, la forma física y el estado de ánimo personal, el fútbol atrae la atención y ayuda a formar lazos de amistad muy fuertes.

El deporte es un vehículo para la educación, el desarrollo social y deportivo, y como tal, la UEFA invierte mucho en el fútbol base para asegurarse de que todo el mundo tiene la oportunidad de disfrutar del deporte, independientemente de su edad, habilidad, etnia, raza, religión o condición sexual. Las investigaciones demuestran que cuando los jugadores jóvenes tienen una buena experiencia en el fútbol base, su participación como jugadores, entrenadores, líderes, voluntarios y aficionados es más satisfactoria. –UEFA.com (2000)

El fútbol base es donde se dan los primeros pasos en el fútbol, donde se aprenden las cualidades básicas de dicho deporte, donde la diversión debe de ser lo más primordial en este deporte, pero al igual que aprender cualidades del fútbol también se aprende valores y deberes que fomenten el fútbol y que estos valores sirvan para su vida diaria de todo los que practican el deporte.

Como reconocimiento a esto, el programa de fútbol base de la UEFA anima a las federaciones a poner en práctica su filosofía para ayudar al futuro de este deporte.

En los Estatutos de Fútbol Base de la UEFA, una marca de calidad que se centra en el fútbol base, la UEFA apoya y anima a las federaciones a desarrollar el fútbol base a nivel nacional, estableciendo estándares y proporcionando una asistencia personalizada. Además, cada federación nacional recibe una contribución anual para seguir desarrollando y mejorando las actividades del fútbol base.

Se conoce como cantera, fuerzas básicas o divisiones juveniles a todos los equipos del fútbol base y filiales semiprofesionales o de divisiones inferiores de los equipos profesionales. En algunos países están obligados por reglamentos nacionales a mantener estos equipos. Para un club, disponer de una estructura de fútbol base, con una misma filosofía de trabajo en todas sus categorías, desde infantiles a juveniles, puede suponer (además de un ahorro en cuanto a fichajes de jugadores) que los jugadores hayan jugado desde pequeños de la misma manera, por lo que de una forma natural, se pueden encontrar jugando en el primer equipo y adaptarse a conceptos y exigencias del juego desde el primer día.

2.4.4 FISILOGIA DEL FUTBOL

Para intervenir en cualquier modelo de entrenamiento de fútbol es preciso conocer las demandas físicas, fisiológicas y/o energéticas que requiere el futbolista. De esta manera solamente a partir de este conocimiento previo se podrán establecer programas de entrenamiento adecuados para optimizar o regularizar las capacidades condicionales específicas determinantes en el éxito del juego.- Maria Lessmann (2004)

Para toda modelo de entrenamiento ya sea físico, técnico, táctico, de recuperación o en este caso fisiológico, se debe de saber con qué es lo que se cuenta ya sea

materiales o materia humano, y saber con qué tipo de problemáticas se puede encontrar durante la ejecución de lo planificado, todo esto es para un mejoramiento de los jugadores durante el terreno de juego.

“En el fútbol es difícil determinar con exactitud las exigencias de un partido”, hace difícil la determinación de exigencia porque el futbol es un deporte poco predecible, se hacen movimientos o esfuerzos según la circunstancias del momento en que el jugador está presentando en el momento del partido. Pero se podrán conocer con precisión las cargas que se han soportado una vez que el partido termina. Esta valoración tendrá importantes repercusiones no sólo en la medición de la actividad desarrollada, sino también en la selección de talentos y su posterior aplicación en las sesiones de entrenamiento. Por ello es de vital importancia conocer e interpretar los diferentes componentes y el funcionamiento de los sistemas energéticos para poder entrenar con fundamentos científicos y darles a estos, aplicaciones prácticas que tengan sustento; tener conocimientos básicos de fisiología y bioquímica aplicadas al ejercicio.- Maria Lessmann (2004)

Todo individuo involucrado en el fútbol como entrenadores, preparador físico etc. Debería sentir interés en profundizar en el origen de las metodologías del entrenamiento y no quedarse en la aplicación de entrenamiento estereotipados, muchos de ellas provenientes de generalizaciones sin contexto científico, simplemente trabajan empíricamente o con experiencias pasadas, es por eso de que el desarrollo de las cualidades y el fortalecimiento de estas que se utilizan con más frecuencia durante el entrenamiento o partidos no saben fortalecerlas ni mantenerlas a un nivel que el jugador necesita para que su desempeño en el campo de juego ya sea en partidos o entrenos sea de una manera que beneficie al equipo con buenos resultados.

2.4.5 CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS EN EL FÚTBOL

En los últimos años el fútbol ha experimentado una gran transformación, la dinámica del juego ha llevado a que los jugadores resuelvan una gran cantidad de acciones a una mayor velocidad, y los mismos deben moverse más activamente defendiendo y atacando por igual. Esto los sistemas de juego sufrieron gran variación, así como el modo de utilizar la técnica. Esto lleva a que en el deporte moderno los jugadores de fútbol solo podrán resolver innumerables acciones de juego con gran movilidad técnico- táctico, si dispone de gran nivel de preparación física, simplifican la técnica y perfeccionan la táctica. (Bruggemann, y Albrecht, 1993).

El futbolista de hoy y del futuro debe responder completamente por igual a todos los aspectos físicos, técnicos y tácticos, es por eso que el juego acelerado de hoy en día, si el adversario marca estrechamente si el que recibe la pelota es molestado constantemente, – por lo general con rudeza disminuye su posibilidad de demostrar la estética en los diferentes fundamentos técnicos. El mismo debe saber dominar el balón, entregarlo bien y rematar al arco de manera inteligente y rápida. Hoy no solo con una buena ejecución técnica se puede alcanzar un buen rendimiento, por el contrario hay que tener jugadores multilateralmente bien preparados, es por eso que en la formación y desarrollo y perfeccionamiento de los futbolistas, niños, adolescentes y jóvenes, juega un papel muy importante la preparación integral del deportistas. El fútbol plantea exigencias técnicas, táctica, la condición física y la preparación teórica y psicológica, Todos estos factores están condicionados y deben complementarse. (Mombaerts, 2000)

2.4.6 FISIOLÓGÍA FUTBOL FEMENINO

2.4.6.1 LESIONES EN MUJERES: CUÁNDO Y POR QUÉ SE CORREN RIESGOS

A veces, el placer de jugar al fútbol tiene una contrapartida, ya que al ingresar al terreno de juego cabe la posibilidad de sufrir una lesión. Durante los últimos años, se ha profundizado sobre las lesiones femeninas que en algunos aspectos difieren de las lesiones masculinas. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

Esta información le ayudará a jugar con más confianza y responsabilidad. Antes de hablar de las lesiones como el inconveniente de jugar al fútbol, debemos decir que son muchos sus beneficios, a corto y largo plazo, y que estos superan ampliamente las desventajas de una lesión. Bien se juegue por diversión o por algo más, el fútbol es una magnífica alternativa para mantenerse en forma y prevenir las enfermedades asociadas a la vida sedentaria de hoy. Además, las lesiones en el fútbol pueden ocurrir, pero hay muchas maneras de evitarlas. Este capítulo brinda información y cifras sobre las lesiones femeninas que le ayudarán a entender su naturaleza y sus causas. En los siguientes capítulos, podrá aprender la manera de evitarlas para que pueda disfrutar plenamente de los numerosos beneficios del fútbol. En general, el promedio de lesiones en jugadoras, especialmente en las más jóvenes, estaba por debajo del promedio de las lesiones en jugadores; pero es difícil comparar los resultados de los estudios, porque los investigadores utilizan distintos métodos de evaluación. Por esta razón, para simplificar los cotejos con jugadores, nos concentraremos en las investigaciones de la FIFA, que facilitan esta tarea. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

2.4.6.2 LESIONES EN MUJERES EN LOS TORNEOS DE LA FIFA

En la actualidad, la FIFA puede comparar la información sobre lesiones en 370 partidos de 13 torneos internacionales femeninos: la Copa Mundial Femenina de la FIFA (1999, 2003, 2007), los Juegos Olímpicos (2000, 2004, 2008) y los mundiales juveniles (sub-17 2008, 2010; sub-19 2002, 2004 y sub-20 2006, 2008, 2010). Se reportó un total de 844 lesiones, un tercio de las cuales causaron baja. Esto equivale a 2.3 lesiones por partido (en hombres: aprox. 2.5). Las tres Copas Mundiales Femeninas tienen el índice de lesiones más bajo (1.8 por partido), las Copas Mundiales Sub-19 y Sub-20 tienen el más alto (2.6 por partido), seguidas de los Juegos Olímpicos (2.4) y las Copas Mundiales Sub-17 (2.3). (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

No obstante, lo que resulta preocupante al comparar estas competiciones en los últimos años es que en todas las competiciones femeninas ha habido un continuo incremento de lesiones, tanto en las cifras totales, como en las de lesiones que requieren recuperación. Esta tendencia es contraria a lo que sucede en el balompié masculino, donde se ha presentado una disminución constante de las lesiones en los últimos años. No es fácil determinar por qué se presenta una tendencia opuesta en el fútbol femenino. Es claro, no obstante, que el balompié femenino es ahora mucho más rápido; una buena condición física es mucho más importante ahora que en el pasado. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

El periodo de recuperación suele ser el indicador de la gravedad de la lesión sufrida. En las investigaciones, una lesión que supone siete días de baja o menos es considerada una lesión menor. Los datos recopilados por la FIFA en los torneos internacionales señalan que

del total de lesiones, únicamente la mitad requiere un periodo de recuperación, y que la mayor parte de estas últimas se considera de poca gravedad. Lesiones como las roturas totales de ligamento y las fracturas imponen el periodo de recuperación más largo. Cerca de dos tercios de las lesiones se produjeron en las piernas, especialmente en tobillos, rodillas y muslos. La segunda parte del cuerpo más afectada fue la cabeza, seguida de tronco y brazos. La localización de las lesiones es prácticamente idéntica en hombres y mujeres. Se diagnosticaron principalmente contusiones, esguinces o roturas de ligamento, torceduras o desgarramiento de fibras musculares. Se deben tener en cuenta las causas de las lesiones para poderlas evitar. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

El esguince de tobillo es la lesión más común entre las jugadoras. El 80% de las lesiones en el balompié femenino se produce por entradas violentas; solo una de cada cinco lesiones se produce sin contacto físico. En las competiciones de élite femeninas, aproximadamente el 38% de las lesiones que sufrieron las jugadoras por cargas fueron infracciones, mientras que en los hombres casi el 50% de todas las lesiones durante un partido fueron consecuencia de faltas por juego brusco. No obstante, esto representa un 10% de aumento en las lesiones femeninas producidas por juego brusco en el último cuatrienio. Observando las tendencias de los últimos años en diferentes grupos, se constató que las lesiones sufridas por juego brusco han aumentado constantemente en todas las competiciones femeninas de la FIFA, con excepción del Mundial sub-17 de 2010. Esto permite afirmar que hay muy poca diferencia en la forma en que se producen lesiones entre hombres y mujeres; es decir, las causas de las lesiones son similares. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

La información en relación con las lesiones en las competiciones femeninas de élite no difiere sustancialmente de los datos recopilados con jugadores universitarios estadounidenses de los dos sexos en los últimos quince años. Los resultados son muy similares en cuanto a localización, diferencia entre lesiones con y sin contacto físico y diagnóstico. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

2.4.6.3 LESIONES MÁS COMUNES ENTRE JUGADORAS

Es la lesión más habitual que causa baja, es decir, que la jugadora afectada no puede jugar ni entrenar por cierto tiempo. Los esguinces de tobillo suelen producirse en ciertas circunstancias y con cuadros típicos. Quizás no se pueda evitar el primer esguince de tobillo, pero sí es posible tomar precauciones para evitar que la lesión se repita. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

La mayoría de los esguinces ocurre cuando la planta del pie se tuerce hacia adentro, dañando los ligamentos en la parte exterior del tobillo. Esto puede ocurrir cuando se tropieza en un desnivel de la cancha o cuando se pisa el pie de un adversario al correr o al caer después de un salto. Esta es una típica secuencia futbolística: un rival entra deslizándose (generalmente por el costado) y golpea la parte interior de la pierna del adversario, forzando al pie a doblarse, ya sea en el momento del golpe, o después del deslizamiento, lo cual impide que el pie se apoye correctamente en el piso. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

Por lo demás, se han identificado muchos factores de riesgo para el esguince de tobillo: la fortaleza del tobillo, la gama de movimientos, el equilibrio corporal, la habilidad

del cuerpo de sentir y descubrir en qué posición se hallan las extremidades (propiocepción) y lesiones previas del tobillo. La presencia o ausencia de estos factores contribuye a aumentar o disminuir el riesgo de sufrir esguinces. A excepción de los esguinces previos de tobillo, es posible controlar todos los demás factores de riesgo. O se ha sufrido ya un esguince de tobillo, o no. Si practica los "11+" incluidos en este manual, reducirá el riesgo de sufrir esguinces de tobillo. Además, si ya sufrió un esguince de tobillo, es conveniente entrenar el equilibrio y desarrollar ejercicios propioceptivos con la ayuda de discos para tobillos o una tabla de equilibrio. Existen tablas de balanceo diseñadas para mantener el equilibrio. Si ya sufrió un esguince de tobillo en la misma temporada, el uso de estabilizadores semirrígidos o abrazaderas inflables, además de ser necesario durante varios meses, puede ayudar a prevenir la recurrencia de la lesión. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

La mayoría de las jugadoras considera los esguinces como una simple molestia, pero es importante proteger el tobillo para que la lesión no se repita. Las lesiones de rodilla también son muy comunes entre las jugadoras, particularmente las de ligamento anterior cruzado, que parecen producirse hasta diez veces más que entre los jugadores. La mayoría de estas no son lesiones producidas por contacto; se producen en frenadas, caídas o rotaciones, maniobras comunes en el fútbol, pero esto no significa que por ser mujer, una futbolista esté condenada a sufrir una rotura de ligamento. Es posible reducir considerablemente los riesgos. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

El ligamento anterior cruzado es uno de los ligamentos de estabilización más importantes de la articulación de la rodilla que evita que los movimientos excesivos de la parte inferior afecten el muslo. De hecho, el 70% de las lesiones del ligamento anterior

cruzado ocurre sin contacto físico; el 30% restante puede tener la influencia de un adversario, un poste u otro objeto en la cancha. Las típicas maniobras del fútbol donde no hay contacto incluyen una desaceleración repentina, súbitos cambios de dirección, caídas después de un salto con rodilla o musculatura de cadera casi o totalmente extendidas, o simplemente se trata de un momento de descuido. Los “11+” incluidos en este manual enseñan a realizar estos movimientos de manera que disminuya el riesgo de sufrir una lesión. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

Si una jugadora se rompe el ligamento anterior cruzado pierde de seis a ocho meses de juego por culpa de esta lesión y debe someterse a una intervención quirúrgica y a rehabilitación. En aproximadamente dos tercios de todas las roturas totales del ligamento anterior cruzado, los meniscos y el cartílago de la articulación de la rodilla también sufren daños. Además, las roturas totales de este ligamento pueden acarrear problemas a largo plazo, incluyendo inestabilidad y una prematura aparición de artrosis en la rodilla, enfermedad que, generalmente, aparece como consecuencia del envejecimiento. La reconstrucción del ligamento anterior cruzado puede reducir significativamente riesgos de lesión o daños posteriores, pero no puede eliminarlos completamente. Todos estos son argumentos para tratar de evitar la rotura de este ligamento, y la recomendación es la práctica regular de los “11+”.. (Salud y buena condición física de las futbolistas. FIFA)

2.4.6 CONDICION FISICA EN EL FUTBOL

El entrenamiento físico de un futbolista es un papel fundamental durante los partidos. Es uno de los fundamentos o cualidades primordiales que todo jugador que practica el futbol debe de tener para desenvolverse de manera eficaz durante el partido y no

dejar a su equipo en desventaja al no correr cuando se debe de correr, tener la fuerza adecuada, etc. Pero como debe de ser, antes de una planificación se debe de hacer previamente se debe de evaluar los jugadores y luego se debe realizar una planificación que tiene en cuenta el nivel físico de los jugadores, la velocidad, la fuerza y el campo de juego.

Sea en el campo de juego o en el gimnasio, cada jugador debe tener una rutina de entrenamiento. Según el preparador físico, Alexcys Ciprian Sarmiento del Club Bogotá FC, este es el proceso de entrenamiento que debe tener un futbolista de 18 años en adelante:

Buena Alimentación – La dieta del deportista debe ser:

C: Completa E: Equilibrada S: Suficiente A: Adecuada

Con aporte de requerimientos de carbohidratos de 7 gramos/Kg/día y proteína hasta 2 gramos/Kg/día.

Todo esto se aplica con el apoyo de un nutricionista y de acuerdo con las necesidades calóricas de cada deportista y los objetivos físicos, técnicos y tácticos del tipo de juego seleccionado por el equipo.

La preparación física que requiere el equipo debe ser planificada bajo una metodología diaria, con una orientación dominante, enfocando a los jugadores de acuerdo con las características técnicas, físicas y psicológicas del rival para poderlos contrarrestar de la forma más adecuada. Se debe de trabajar en conjunto con el técnico, preparador físico y cuerpo médico para el funcionamiento de los jugadores en el entreno que se están preparando para enfrentar al equipo más próximo y se busca que el equipo llegue con bajos niveles de fatiga, muy buena actitud competitiva y un alto estado psicológico. Toda esta

planificación grupal sirve para los puntos antes mencionados y para el fortalecimiento y recuperación de los jugadores lesionados o así mismo para la prevención de lesiones

Algunas de las lesiones más comunes en futbolista son:

- Trauma de Tejidos Blandos
- Esguinces de tobillo
- Lesiones de rodilla (Desde esguinces hasta ruptura de ligamentos cruzados y lesión de menisco)
- Lesión en los músculos flexores de la rodilla (isquiotibiales como desgarros, contusiones musculares)
- Tendinitis de los aductores

Las funciones que desempeñan un preparador físico dentro de un equipo de fútbol es la planificación, estructuración y enseñanza durante todo un año, buscando así llevar al jugador a su máximo nivel y su mínimo nivel lesivo muscularmente, siempre con los principios del entrenamiento de la individualización y la graduación, puesto que cada futbolista presenta fisiológicamente y anatómicamente diferentes características.

En la formación del deportista actúa un conjunto de preparaciones, que constituyen la base sobre las cuales se sustenta su desarrollo integral. Ellas son las preparaciones físicas, técnicas, táctica, entre otras, siendo, la preparación física el fundamento sobre el cual se desarrollan las restantes.

En la preparación de los jóvenes talentos, es necesario tener presente el control de los objetivos, las tareas, los métodos, los medios de entrenamientos, el incremento de las cargas, el crecimiento de la preparación orgánica, el perfeccionamiento motor, el incremento de la capacidad de trabajo, los resultados deportivos en las distintas etapas, las características que presentan en cada etapa los niños y los jóvenes y otros múltiples aspectos.

Esta realidad actual constituye un reto para los entrenadores, el aumento considerable de los resultados deportivos demandan un elevado perfeccionamiento tanto del nivel de los deportistas como del sistema metodológico de preparación a corto y largo plazo.

La preparación de los deportistas de alto nivel está bien relacionada con las influencias sobre los sistemas funcionales del organismo; por eso, sin conocimientos científicos no será posible resolver los problemas del entrenamiento contemporáneo.

El perfeccionamiento del deportista es ante todo una cuestión de movimiento, y la formación (preparación) deportiva debe basarse en la actividad motriz intensiva y especializada. Es por ello que los avances en el perfeccionamiento deportivo explotan y, al mismo tiempo, tienen como límite las posibilidades físicas del organismo, es decir, su capacidad de desarrollar el nivel requerido de potencia física y de tolerar la carga de entrenamiento que es imprescindible para mejorar esta capacidad.

En consecuencia, los principios metodológicos de la preparación de deportistas, al igual que las directrices pedagógicas, deben ante todo expresar la esencia biológica del proceso formativo de la maestría deportiva.

En ello radica la especificidad del deporte. La formación de deportistas conduce a un nivel de estrés físico y psíquico, sin parangón en ningún otro proceso pedagógico. Aquí no vale conformarse con la práctica amateur y tolerar los errores, pues lo que está en juego es la salud de una persona. ((U. VerIchosliarisky)

La actual metodología del entrenamiento deportivo consiste en un sistema de conocimientos sobre las leyes que rigen el Proceso de Formación de la Maestría Deportiva (PFMD) a lo largo de un entrenamiento a largo plazo, y sobre las posibilidades de aplicar esas leyes en las condiciones de entrenamiento y competición.

Actualmente existen tres tendencias fundamentales en el desarrollo de la teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo (TMED).

Una de ellas vendría a ser la pedagógica, desarrollada en gran medida por los pedagogos deportivos a partir de conclusiones lógicas extraídas de su experiencia en la práctica deportiva. Se vale de recomendaciones para entrenadores del tipo: ¿qué hay que hacer en los entrenamientos? ¿Cómo hay que hacerlo? ¿Y cuándo? Las bases de este enfoque las puso el teórico soviético de la educación física L. Matveev (1964), quien sintetizó sus cincuenta años de experiencia como entrenador de la URSS, formuló sus teorías y acuñó conceptos tales como el de «periodización» del entrenamiento.

La esencia de este concepto radica en dividir el proceso de entrenamiento en pequeñas partes o «microciclos» y formalizar de manera lógica y especulativa sus contenidos, para después construir a partir de ellos unas divisiones más grandes del proceso conocidas como «mesociclos» o «macrociclos».

La segunda tendencia, la teórico-pedagógica, incluye monografías y materiales didácticos en los que los autores tratan de aclarar los problemas de la preparación y formación de deportistas mediante el uso de hechos experimentales aislados e información científica divulgativa procedente del ámbito de la fisiología del deporte. En tales obras se expone con mayor riqueza de contenidos y corrección los mecanismos fisiológicos que forman la esencia del proceso de entrenamiento y determinan el progreso de los logros deportivos. Sin embargo, como en el caso anterior, su base metodológica se fundamenta en el concepto manifiestamente anticuado de la «periodización» del entrenamiento y no realiza ninguna aportación relevante.

Dentro de esta tendencia destacan las obras de T. Bompa (1985), D. Martin et al. (1993), G. Schnabel, et al. (1994), J. Malacko (1982) y V. Platonov (1986; 1997).

La tercera tendencia, la científico-aplicada, se centra en el estudio en profundidad de los factores, mecanismos y condiciones que inciden en el desarrollo de la maestría en todas las manifestaciones de su aspecto competitivo. Esta tendencia se fundamenta en los avances de la biología, la fisiología de la actividad muscular, la anatomía funcional y la morfología funcional, la biomecánica y bioenergética del deporte, la medicina deportiva y la psicofisiología y psicomotricidad del hombre.

Aquí, el objetivo no consiste en la formación de un sistema extensivo y exhaustivo de conocimientos (al estilo de un manual) sobre todos los pormenores y facetas de la preparación del deportista, con digresiones relativas a los problemas sociales y psicopedagógicos del deporte, análisis del lugar y rol que ocupa el deportista en el espacio sociocultural, etc. Aquí, lo más importante es la profundidad de penetración en la esencia

científica y natural del fenómeno del entrenamiento, el descubrimiento de las leyes que rigen el proceso de perfeccionamiento deportivo y la formulación a partir de ellas de principios que muestren el camino para incorporar dichas leyes a la práctica deportiva.

2.4.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Los métodos de entrenamiento son procedimientos sistemáticos utilizados para lograr los objetivos del proceso de entrenamiento. El entrenador los selecciona considerando factores como el sistema energético predominante en la modalidad (aeróbico o anaeróbico), las características del atleta (edad, factores psicológicos, capacidades motoras, etc.), las adaptaciones musculares y funcionales a estimular y las correcciones técnicas a introducir.

Existen varios métodos de entrenamiento, frecuentemente clasificados en los siguientes grupos:

- **Métodos continuos:** Se caracterizan por una duración prolongada de los esfuerzos (al menos 30 minutos) y procuran desarrollar la capacidad aerobia mediante una absorción más eficiente del oxígeno. Entre estos se incluyen el método continuo, el método alternado y el método fartlek.
- **Métodos de intervalos:** Los métodos de intervalos alternan las fases de carga y recuperación de formas preestablecidas y seleccionadas según el objetivo del plan de entrenamiento. Estos métodos se enfocan principalmente en desarrollar los sistemas aerobio y anaerobio, los procesos de compensación, la capacidad de tolerancia y la motivación. Entre los métodos de este tipo se encuentran el método de carga de corta duración, el método de carga de media duración, el método de carga de larga duración, el método de carga extensiva, el método de carga intensiva y el método de repetición entre otros.

- **Métodos de pruebas y competición:** Estos métodos dosifican los estímulos de forma que los efectos en los atletas se correspondan con las condiciones que encontrarán en las competiciones. Buscan lograr efectos en todas las áreas del entrenamiento (física, mental, técnica y táctica) y deben usarse durante toda la temporada de entrenamiento.

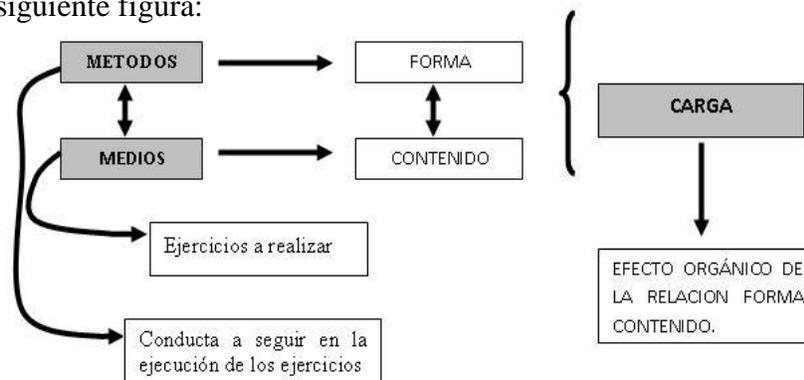
Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, se tendrá que utilizar una u otra forma de ejercitación, es ahí donde se encuentra una de las categorías pedagógicas fundamentales “Los Métodos del Entrenamiento”, que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de Sistemas Metodológicos.

Se trata de relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.



La planificación de la carga se hace más efectiva en la medida que formulemos de forma óptima el método de entrenamiento, por tanto entre carga y método la proporcionalidad será directa y determinada como planteamos anteriormente por la Dirección de entrenamiento.

Los métodos relacionan un conjunto de ejercicios que se repetirán de forma sistemática y dosificadas, estos ejercicios constituyen los medios de preparación. Esto se explica mediante la siguiente figura:



2.4.7.1 LOS MÉTODOS CONTINUOS INVARIABLES

Como su nombre lo indica, las cargas se aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica teniendo como base los ejercicios cíclicos y acíclicos, determinado por una ejecución prolongada del ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre el 75 y el 85% de la intensidad máxima, entre las 130 y 150 pul/min.

(Armando Forteza de la Rosa, Marzo 2017)

La ventaja de este método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno se incrementa directamente en el proceso de ejecución del trabajo. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras etapas del proceso de preparación, los efectos que se alcanzan con su utilización determinan de forma mediata el rendimiento deportivo. Con esto señalamos que no constituyen formas acusadas de preparación, precisamente por tener las características de realizar un trabajo de larga duración a esfuerzos por debajo de los máximos, la capacidad de recuperación cardiovascular aumenta notablemente dando base a trabajos ulteriores de elevados esfuerzos.

Estos métodos continuos invariables o estándar se les conocieron en un tiempo como entrenamiento continuo de Van Aaken, o también como entrenamiento de resistencia integral. Desde 1928 V. Aaken opinaba que “es más importante respirar que comer bien” experimentó en su laboratorio que cuando un esfuerzo es bajo o mediano es prolongado, se enriquecía el organismo en hemoglobina y mioglobina; reservas de oxígenos. Notó una relación inversa entre el peso corporal (disminuía) con la capacidad cardiorespiratoria (aumentaba).

2.4.7.2 LOS MÉTODOS CONTINUOS VARIABLES

Se caracterizan, a diferencia de los estándar o invariables, en variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la actividad en el organismo del deportista. Sus magnitudes variables de la intensidad se encuentran entre el 70 y 95% de intensidad continua y alterna.

(Armando Forteza de la Rosa, Marzo 2017)

Si analizamos su actual esencia metodológica estos métodos constituyen nuevas formas de trabajo discontinuos con intervalos de descansos activos. La esencia es tratar de recuperar el ritmo cardíaco en fases de intensidad disminuida, luego de haber realizado un trabajo de alta intensidad, todo lo anterior de forma ininterrumpida (de ahí el nombre de continuo).

Dentro de estos métodos los más difundidos son los Fartlek; esta es una palabra sueca que significa “Juego de velocidad”; se define como los cambios del ritmo dentro de la ejercitación continua de la actividad. Las magnitudes variables son el ritmo y la velocidad; ejemplo, variación de la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia según un programa estándar o no, es recomendable utilizar las dos formas de programación para evitar estereotipos dinámicos en las cargas (lo que traería estabilización del rendimiento alcanzado, impidiendo un desarrollo ulterior) en los deportistas. Es el método utilizado por excelencia para el desarrollo de capacidades especiales de resistencia, utilizándose antes a los discontinuos y posterior a los continuos invariables o estándar.

2.4.7.3 MÉTODOS DISCONTINUOS

En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se interrumpen para darle paso al descanso. Constituyen en la actualidad los métodos de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato.

(Armando Forteza de la Rosa, Marzo 2017)

Cada actividad física origina una disminución de la capacidad física de trabajo, expresada en un gasto energético en relación con el tipo de actividad que se realice. Al ser interrumpido el ejercicio (zona de trabajo, de gasto energético) y darle paso al descanso (zona de recuperación, de obtención energética), parte de las sustancias energéticas gastadas, comienzan a recuperarse progresivamente hasta la completa recuperación o no de los sustratos gastados.

2.4.7.4 LOS MÉTODOS DISCONTINUOS A INTERVALOS

Se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores al 95% y a las 190 p/m, alternando con intervalos de descanso insuficiente básicamente en las micropausas y suficiente en las macropausas. Son los métodos más acusados de preparación, y utilizados por la mayoría de los entrenadores en casi todos los deportes, son los métodos más determinantes del rendimiento inmediato, su dirección energética fundamental estará determinada por la glucólisis anaerobia láctica.

(Armando Forteza de la Rosa, Marzo 2017)

2.4.7.5 LOS MÉTODOS DISCONTINUOS A REPETICIONES

Consisten en la alternación sistemática entre el estímulo (ejercicio) y el descanso, la característica básica es aplicar altas intensidades, superiores al 95%, en trabajos de corta duración por cada repetición, los intervalos de descanso, tanto en las micropausas (descanso entre las repeticiones) como en las micropausas) descanso entre las series) deben ser aproximadamente compensadores del sistema energético empleado que en estos métodos estará determinado por la utilización de los fosfágenos por vía anaerobia alactácida. (Armando Forteza de la Rosa, Marzo 2017)

2.4.8 MODELO DE JUEGO

Antes de hablar en que consistes o que es el modelo de juego en sí, hay que diferenciar algunos conceptos similares. Es muy importante no confundir el modelo de juego con el sistema de juego o idea de juego. El modelo va mucho más allá de una formación táctica en fase ofensiva y defensiva, que es lo que llamamos sistema.

El modelo de juego puede ser considerado como el conjunto de comportamientos idealizados por aquellos que desean que el equipo realice un encuentro, dentro de todas las dimensiones que el fútbol presenta, siendo ellas táctica, técnica, psicológica, física dentro de otras que también pueden ser incluidas en estas, o pueden ser valorizadas como estas.

"Entendiendo al Modelo de Juego como una idea / conjetura de juego constituida por principios, sub-principios, sub-principios de los sub-principios..., representativos de los diferentes momentos / fases de juego, que se articulan entre sí, manifestando una organización funcional propia, o sea, una identidad. Ese modelo, como modelo que es, se

asume siempre como una conjetura y está permanentemente abierto a factores individuales y colectivos, por eso, en continua construcción, nunca es, ni será, algo adquirido-estático-acabado. El modelo final es siempre inalcanzable, porque está siempre en reconstrucción, en constante evolución." -José Guilherme Oliveira.

Es importante definir que, todo y cualquier entrenador tiene un modelo de juego, aunque cuando no sepa que lo tiene, porque cualquier comportamiento presentado por un equipo lleva a un modelo, existen modelos más o menos evolucionados, dentro de una filosofía de calidad, aunque no se sabe se puede definir una escala, el más evolucionado de hoy, puede no ser o no el de mañana, hoy se puede citar como modelo de juego evolucionadísimo, al del FC Barcelona.

El modelo de juego del Barcelona es uno de los modelos más modernos por el sentido que es un modelo de posesión de balón, donde se trata de mantener la posición de balón la mayoría de tiempo es así como cansan a los jugadores de los otros equipos, ya que ese modelo es uno de los mejores que hizo obtener 6 títulos, en una misma temporada, el famoso sextete, cosa que pocos clubes lo han logrado, pero como todo modelo de juego tiene sus déficit, porque en muchas ocasiones este modelo tiende a ser apático, porque no hay mucha profundidad ya que algunos equipos ocupan muy bien un modelo defensivo.

Cada entrenador tiene definido su propio modelo de juego, para su conveniencia del buen desarrollo de su equipo, donde está ejerciendo sus labores de entrenador y los modelos de juego es algo que está al alcance de todos y no sólo de los entrenadores de mayor prestigio.

Para entender cómo se monta un modelo de juego, se tiene que entender que, para facilitar el análisis del juego del fútbol se encuentran algunas variantes para el mejoramiento del modelo de juego:

- Organización Ofensiva

- Transición Defensiva o Ataque/Defensa

- Organización Defensiva

- Transición Ofensiva o Defensa/Ataque

Su equipo tiene la posesión del balón en una zona del ataque, el mismo está en organización ofensiva, en determinado momento pierda la posesión del balón entrará en transición defensiva, si el equipo no logra marcarle a su equipo rápidamente estará en la organización defensiva, después de eso su equipo reacciona y roba el balón, en consecuencia entrará en una nueva transición ofensiva, si no logra marcar y no logra atacar rápidamente entrará en otra fase de organización ofensiva nuevamente.

Factores a tomar en cuenta cuando montemos nuestro modelo de juego:

Idea de juego del entrenador:

- El entrenador debe saber cómo quiere que el equipo juegue y cuáles son los comportamientos que desea de sus jugadores, tanto en el plano individual como en el plano colectivo.

- Es importante que el mismo tenga bien claro el conocimiento de los jugadores, y el nivel de conocimiento que ellos tienen del juego y sus diferentes conceptos, para sacar el máximo rendimiento posible de los mismos.

Idea de juego del entrenador + Principios de juego + Historia o cultura del club o institución + Características de los jugadores + Organización estructural

Principios de Juego:

- Los mismos son comportamientos y patrones de comportamiento que el entrenador quiere que sean revelados por sus jugadores y por sus equipos en los diferentes momentos de juego. (Principios- Sub principios- Sub principios de Sub principios).

Organización Funcional:

- Patrón de comportamiento mayor que está compuesto por la interacción de los principios de juego y que se conoce popularmente como la identidad de un equipo de fútbol.

Organización Estructural:

- Disposición que los jugadores tienen en el campo, sistema táctico empleado por el equipo.

Modelo de Juego:

- El modelo de juego adoptado deberá evidenciar y potenciar las capacidades y características de los jugadores con los que se cuenta, intentando hacer desaparecer las debilidades que el mismo tenga.

- Deberá asumir una postura clara de constante evolución tanto en el plano individual como colectivo.

2.5 DEFINICIÓN DE TERMINOS BÁSICOS

ATAQUE.

Modo de ver cómo hacer daño al equipo contrario, buscar la manera idónea para ganar el juego por medio de estrategias de juego.

AUXILIAR TECNICO.

Persona encargada de ayudar al entrenador de un equipo a tomar decisiones adecuadas a la hora de a ser algún cambio de jugador o sugerirle ideas a la hora de algún partido.

DEPORTE.

Actividad que realizamos en equipos o individualmente donde ponemos a prueba nuestro potencial físico y competimos en una actividad que están regidas por leyes.

DIRECTOR TECNICO.

Es la persona encargada de facilitar los mecanismos a un equipo determinado de algún deporte para poder guiar enseñar por medio de entrenamiento como poder a ser para ganar.

EDUCACION.

Forma sistemática como nosotros podemos educarnos en cualquier área ya sea intelectualmente como deportivamente y como persona para desarrollo de la sociedad.

EMPIRISMO.

Forma de cómo una persona enseña por medio de la experiencia vivida en lo que trata de dar a conocer no siendo preparado profesionalmente.

ENTRENO.

Actividad realizada para poder fortalecer una capacidad deportiva para que por medio de la práctica desarrollar mejor lo que estamos practicando ya sea futbol o cualquier otro deporte

ESQUEMA DE JUEGO.

Planteamiento de cómo un equipo saldrá al terreno de juego sistema defensivo o sistema ofensivo depende del análisis que el técnico realice.

FUTBOL.

Deporte de conjunto donde compiten dos equipos de 11 jugadores teniendo como ganador el equipo que más goles agá donde hay un portero y 10 jugadores en cancha ya sea equipo masculino o femenino este deporte existe para ambos géneros.

FISICO.

Parte del entrenamiento donde se trabaja la parte física del futbolista ya que hoy en día la parte física juega un papel muy importante en los resultados de los equipos como en selecciones del mundo

METODO.

Es toda aquella manera de trabajar lo que utilizamos para poder obtener algo que nosotros queremos alcanzar de forma positiva.

METODO ANALITICO.

Forma de entrenamiento en el futbol donde nosotros asemos repeticiones de ejercicios en la cual no tenemos oposición alguna

METODO GLOBAL.

Forma de entrenamiento donde la parte física, técnica. Táctica y psicológica se unen para trabajar todo en las sesiones de entrenamiento y donde los trabajos ya hay oposición.

METODO INTEGRADO.

Forma de entrenamiento donde se ponen en práctica todas las formas posibles de la realidad de juego donde el futbolista asimila mejor los trabajos por lógica en el juego se le facilitara de una forma eficaz.

METODOLOGIA.

Serie de métodos y técnicas de carácter científico que se ponen en marcha de una forma ordenada para poder obtener resultados deseados.

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO.

Forma de cómo realizar los entrenamientos en una forma ordenada para organizar las partes que nosotros queremos fortalecer ya sea volumen, intensidad, densidad y por la secuencia adecuada poder lograr mejores resultados.

PROCESO.

Es una secuencia de pasos donde forma lógica podemos llevar acabo y lograr lo que pretendemos.

PLANIFICACION DEPORTIVA.

Manera de efectuar los entrenamientos de una forma ordenada donde por medio de llevar siempre la delantera creamos entrenos que servirán al equipo para el futuro.

PREPARADOR FISICO.

Persona responsable del club, equipo de la parte física, fuerza velocidad, resistencia y flexibilidad para poder solventar los compromisos de la mejor manera posible.

TACTICO.

Es la manera de cómo podemos a ser funcionar un equipo eficazmente facilitándolos para poder ganar los duelos dentro de la cancha.

TECNICO.

Manera de jugar de un individuo forma depurada como manejar el balón y por ende poder a ser alguna maniobra que su equipo puede aprovechar para ganar el juego.

CAPITULO III

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación, se trata de un método Descriptivo:

Según el autor Arias (2012) define: “la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere” (p.24). La investigación descriptiva es un conjunto de procesos y procedimientos lógicos y prácticos que permite identificar las características de una población, lugar o proceso social, económico, ambiental, cultural o político. Además de plantear relaciones complejas entre los factores y actores identificados. Este tipo de investigación tiene como objetivo conocer y establecer relaciones entre los factores, actores y variables que se identifican en torno a un problema de investigación, también hace selección de una población específica y determina las causas y efectos entre variables, identifica los efectos directos de un problema y sus causas, y también identifica las causas directas de un problema.

Esta investigación está basada en un método descriptivo, porque se busca obtener información de los métodos de planificación de entrenamiento deportivo que ocupan los entrenadores y si la utilización de estos tienen un impacto en los resultados que obtienen los diferentes clubes de la liga nacional de futbol femenino de categoría mayor, sin intervenir ni influir de ninguna manera en el desempeño o comportamiento de dicha población que se investigará.

3.2. POBLACIÓN

Es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado.

La población que es objeto de la investigación, son las jugadoras de los equipos que forman parte de la liga nacional de futbol femenino categoría mayor, que están inscritas en el torneo clausura 2019, que dichos equipos están distribuidos en todo el entorno nacional, donde abarca los departamentos de San Salvador, La Libertad, Santa Ana, Sonsonate, La Unión, San Miguel, Chalatenango y Usulután. El total de jugadoras son 25 jugadoras inscritas por cada uno de los equipos que son parte de la liga, los cuales son 10 equipos, que la sumatoria de todas las jugadoras son 250 jugadoras que se encuentran entrenando y participado en el torneo de la liga nacional de futbol femenino de la categoría mayor, en el torneo Clausura 2019.

Dentro de la población que será parte de la investigación están los 10 técnicos que forman parte de la liga nacional de futbol femenino categoría mayor.

En la siguiente tabla se muestran los equipos que están formando parte de la liga nacional de futbol femenino categoría mayor en el torneo clausura 2019.

Grupo central-occidente

Equipos	Municipio
Sonsonate FC	Sonsonate
AD Chalatenango	Chalatenango
Santa Tecla FC	La Libertad
Alianza Women	San Salvador
IMDER	San Salvador

Elaboración propia

Grupo para-central oriente

Equipo	Municipio
Municipal Limeño	La Unión
CD San Miguel	San Miguel
CD FAS-ASDEFUT	Santa Ana
Usulután	Usulután
AD Legend's	San Salvador

Elaboración propia

3.3 MUESTRA

Se obtiene utilizando herramientas estadísticas las cuales devolverán un valor resultante de una cantidad representativa de la población.

El desarrollo de esta investigación se realizó con el muestreo por conveniencia, el cual es una técnica del muestreo no probabilístico, en donde el investigador selecciona a los sujetos debido a la conveniencia por medio de parámetros anteriormente planteados para el mejor desarrollo de la investigación. Para este caso la población completa es de 260, como se menciona anteriormente son 25 jugadoras inscritas por equipo (10 equipos) que esto nos lleva a un total de 250 jugadoras, más cada entrenador por equipo en total serían 10 entrenadores por esto es que se tomó una parte de la población como muestra. Debido que la población de las jugadoras que están inscritas en la liga nacional de futbol femenina categoría mayor es muy grande y es por esto la razón por la cual se utilizó esta técnica de muestreo. Que consiste en una serie de parámetros que se mencionaran a continuación y se escogerán 10 jugadoras de cada equipo.

3.4 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método hipotético-deductivo es un modelo del método científico compuesto por los siguientes pasos esenciales:

1. Observación del fenómeno a estudiar
2. Creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno
3. Deducción de consecuencias o proposiciones más elementales de la propia hipótesis
4. Verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia

Este método obliga al científico a combinar la reflexión racional o momento racional (la formación de hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad o momento empírico (la observación y la verificación). Los pasos 1 y 4 requieren de la experiencia, es decir, es un proceso empírico; mientras que los pasos 2 y 3 son racionales. Por esto se puede afirmar que el método sigue un proceso inductivo (en la observación), deductivo (en el planteamiento de hipótesis y en sus deducciones), y vuelve a la inducción para su verificación. En el caso de que todas las variables puedan ser objeto de estudio, el último paso sería una inducción completa que daría paso a una ley universal. En caso contrario, la inducción es incompleta, y por lo tanto, la ley obtenida sería una ley probabilística.

El método deductivo se considera un movimiento que parte de lo general a lo particular, es una continuación de afirmaciones, según Ander-Egg (1997) afirma: “es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este

método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La inducción puede ser completa o incompleta” (p.97). El método deductivo parte de los conocimientos iniciales comprobados, se utiliza la razón, la lógica y se hace una demostración y se adquieren nuevos conocimientos, esto es un ciclo que va en crecimiento de nuevos conocimientos que están descritos de forma precisa y comprobada, dicho de otra manera el método deductivo nos va llevar de lo complejo a lo simple, el método deductivo comienza de la teoría y luego hace las confirmaciones específicas, se definen los casos y las premisas, se observan y se confirman. Una parte importante de este método es la hipótesis de variable que se pueden verificar

En dicha investigación se está utilizando el método hipotético-deductivo porque se verificará y observará si los métodos de planificación de entrenamiento deportivo tienen algún impacto en los resultados que obtienen los diferentes equipos de la categoría mayor en la liga femenina.

3.5 TECNICA E INSTRUMENTO

3.5.1 TECNICA

Son procedimientos metodológicos y sistemáticos que se encargan de operativizar e implementar los métodos de investigación y que tienen la facilidad de recoger información de manera inmediata.

Para el desarrollo de esta investigación se realizaran las técnicas de recolección de datos a través de una encuesta a las jugadoras, si para ellos como jugadoras creen que la metodología de planificación de entrenamiento deportivo incide en los resultados que han

obtenido en sus partidos, de igual manera si cree conveniente la metodología de entrenamiento deportivo que utiliza el entrenador mejora su rendimiento deportivo.

3.5.2 ENTREVISTA

Conversación que se mantiene con una persona y que está basada en una serie de preguntas o afirmaciones que plantea el entrevistador y sobre las que la persona entrevistada da su respuesta o su opinión.

3.5.3 INSTRUMENTO

Como instrumento de esta investigación se utilizará una guía de preguntas la cual será elaborada para la técnica de investigación usada a través de la encuesta, se pasara a las jugadoras de la liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo.

Se pasara el instrumento de entrevista a los 10 entrenadores de los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino en la categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

3.6 VALIDACIÓN Y FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.6.1 ÍNDICE DE BELLACK

La fiabilidad es una cualidad que debe estar presente en todos los instrumentos de recogida de datos. En las palabras de Pérez (1998:71) si el presente reúne estos requisitos,

habrá cierta garantía que los resultados obtenidos del estudio serán confiables, por lo tanto, las conclusiones pueden ser creíbles y merecedores de una mayor credibilidad.

La confiabilidad se refiere al nivel de exactitud y consistencia de los resultados obtenidos, al aplicar el instrumento por segunda vez en condiciones tan parecidas como sea posible. Tenemos entonces que elaborar un instrumento que sea confiable. Para ello, existen muchas vías para lograrlo. Si se tratara de un cuestionario, Se puede aplicar 2 veces a la misma persona en un corto periodo de tiempo, y seguidamente se utiliza el Índice de Bellack:

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

Se considera que el instrumento es confiable si el índice de Bellack resultante es mayor al umbral arbitrario de 80. Por tal motivo deberá seleccionarse, los indicadores e ítems de tal manera que estos respondan a las características peculiares del objeto de estudio.

Validez del criterio, lo único que se debe hacer es relacionar su medición con el criterio, y este coeficiente se toma como coeficiente de validez. La validez de un criterio es la medida del grado en que una prueba está relacionada con algún criterio.

Todos los instrumentos de recolección de datos (cuestionarios, test, escalas, guías de observación, pruebas de conocimiento, etc.), deben precisar de la validez del contenido, y esta consiste en hacer una revisión profunda de cada ítem que estructura el instrumento.

3.7 METODO ESTADISTICO

Coefficiente de Q de Kendall

Expone y muestra con claridad la aplicación de: tabulación de datos, elaboración, de gráficos estadísticos y su respectivo análisis de los resultados, por medio de ejercicios de Coeficiente "Q" de Kendall, ji cuadrado χ^2 .

Aplicando la teoría de este coeficiente: " Este coeficiente mide la asociación entre dos variables a nivel nominal o clasificatorio, y se usa en cuadros de dos columnas por dos filas. Los valores que puedes alcanzar oscilan entre -1 y +1; cuando es igual a -1, indicara una completa disociación entre las variables, y si es igual a +1 mostrara una asociación total"

En el caso de que el valor sea igual a cero, se concluye que no hay asociación o relación entre las variables, lo cual es diferente al hecho de que exista una disociación completa.

3.7.1 METODOLOGIA Y PROCEDIMIENTO A TOMAR EN CUENTA PARA LA SELECCIÓN DE ENCUESTADOS

Los parámetros para esta investigación van enfocados a las jugadoras que están inscritas en los equipos de liga nacional femenina mayor , en el torneo clausura 2019, las cuales serán escogidas por distintos puntos que se han tomado para bien como equipo, uno de los más importantes es la consistencia en el equipo titular, que haya participado de titular en un 80% de los partidos que han sido efectuados hasta el momento que se pasó el instrumento, el otro parámetro es la experiencia de las jugadoras, si han formado parte de un proceso de selección nacional ya sea en categorías menores o en selección absoluta y si

en algún caso en el equipo que se está pasando la encuesta no cuentan con seleccionas, se les pedirá a las jugadoras que llevan más tiempo jugando en el equipo y como último parámetro, las jugadoras que han asistido con más frecuencia a los entrenos de sus equipos.

Los parámetros anteriores serias única y exclusivamente para las jugaras, en el caso de los parámetros para los técnicos , seria únicamente los que están inscritos como técnicos oficiales de los equipos que son parte de la liga nacional de futbol femenino categoría mayor.

Tabla. Muestra de personas estudiadas

Cargo	Población	Muestra
Jugadoras	250	100
Entrenadores	10	10
Total de muestra		110

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

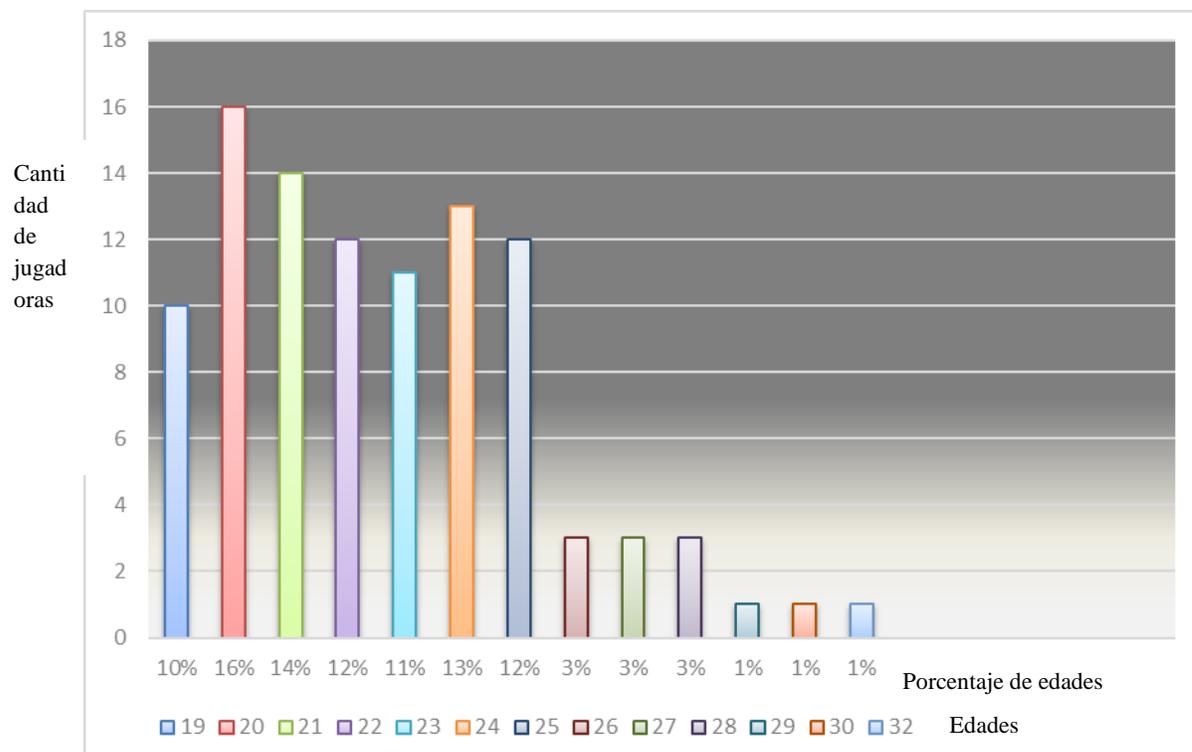
Una vez aplicado el instrumento de recolección de la información, se procedió a realizar el procedimiento correspondiente para el análisis de los mismos, por cuanto la información que arrojará será la que indique las conclusiones a las cuales lleva la investigación, se mostrará si la metodología de planificación de entrenamiento deportivo tiene un impacto en los resultados de clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

Con el fin de lograr los objetivos planteados al inicio de esta investigación, se vació la información obtenida por medio del instrumento de recolección de datos, los cuales se tomaron realizando una tabulación computarizada en Excel creando una base de datos para la facilitación y tabulación de ellos mismos, para su análisis e interpretación, posteriormente se realizó un gráfico de pastel en donde se refleja análisis porcentaje y la interpretación de cada pregunta en la cual se representa un gráfico; posteriormente se presentan los resultados en orden. partiendo de las preguntas del instrumento, conociendo la importancia de cada dato para la investigación ya que es importante tomar en cuenta cada uno de ellos para llegar a una conclusión real, en cuanto a procedimientos matemáticos se utilizó una sumatoria de frecuencias por cada ítems de pregunta ordenadas según su categoría tomando en cuenta los datos generales y las preguntas específicas apegadas al impacto que tiene la metodología de planificación de entrenamiento deportivo en los resultados de clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019., de esta manera consta la interpretación de los

datos que son guías para la elaboración de conclusiones y recomendaciones de esta investigación.

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

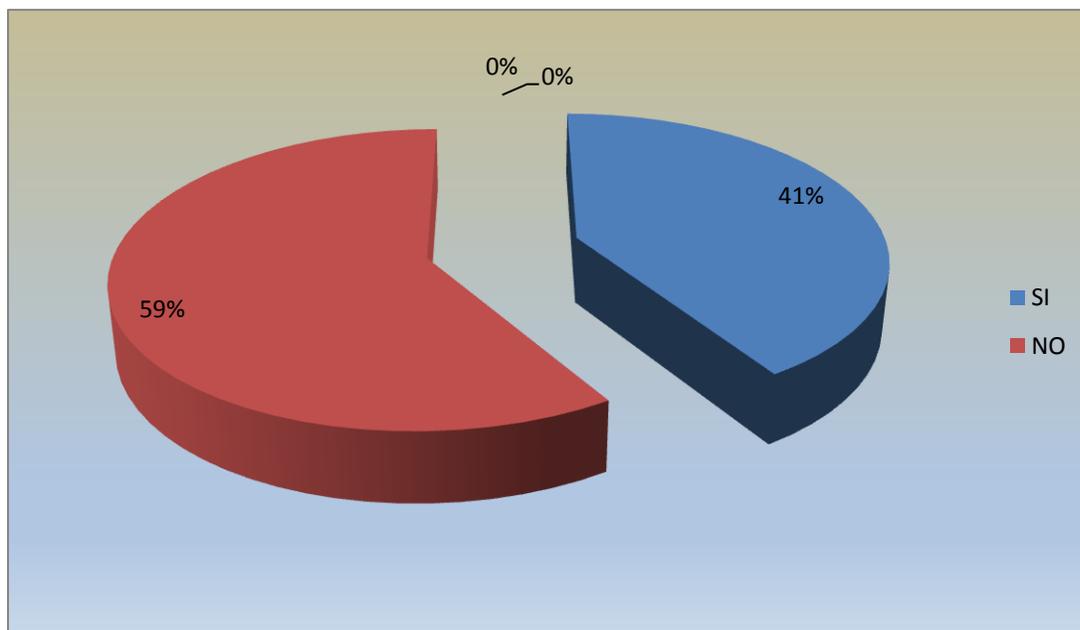
Edades	Cantidad	%
19	10	10%
20	16	16%
21	14	14%
22	12	12%
23	11	11%
24	13	13%
25	12	12%
26	3	3%
27	3	3%
28	3	3%
29	1	1%
30	1	1%
32	1	1%
Total	100	100%



Fuente: Elaboración propia

1- ¿Ha estado alguna vez en proceso de selección nacional?

1- ¿Ha estado alguna vez en proceso de selección nacional?	
SI	41%
NO	59%
TOTAL	100%



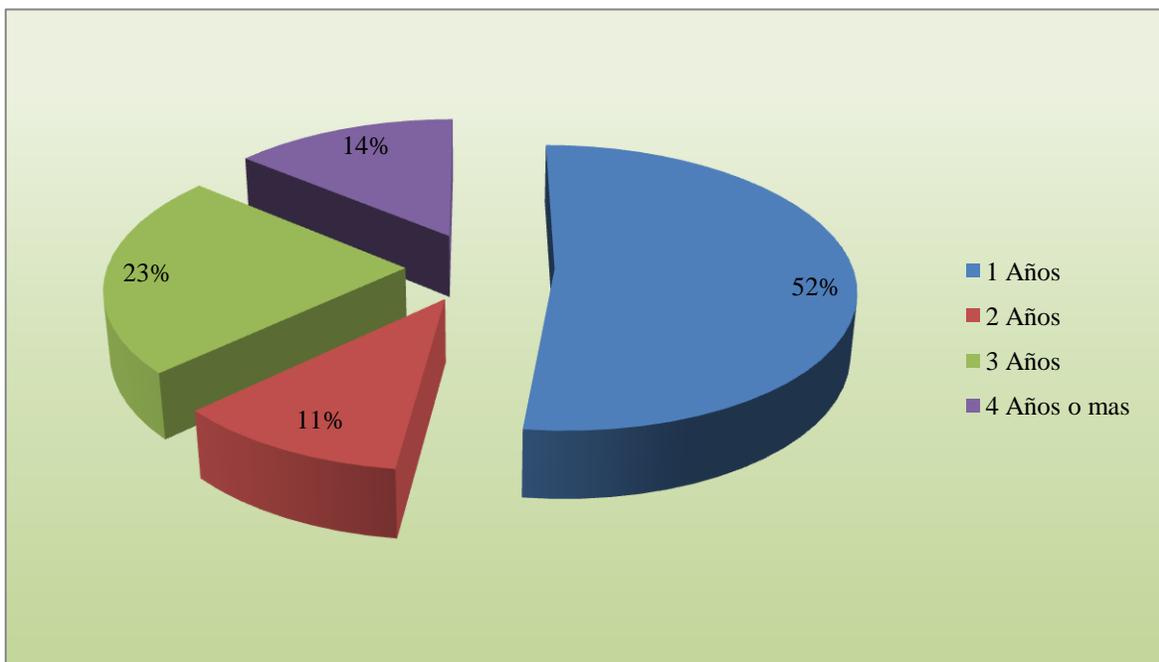
Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En esta pregunta se observó que las jugadoras que fueron escogidas para la realización del instrumento de la encuesta, los datos nos arrojan un resultado donde: el 41% de las jugadoras respondió que si habían formado parte de un proceso de selección nacional, y un 59% respondió que no habían tenido la oportunidad de ser parte de un proceso de selección.

2- ¿Cuántos años lleva jugando en primera división de futbol?

2- ¿Cuántos años lleva jugando en primera división de futbol?	
UN AÑO	52%
DOS AÑOS	11%
TRES AÑOS	23%
CUATRO AÑOS O MÁS	14%
TOTAL	100%



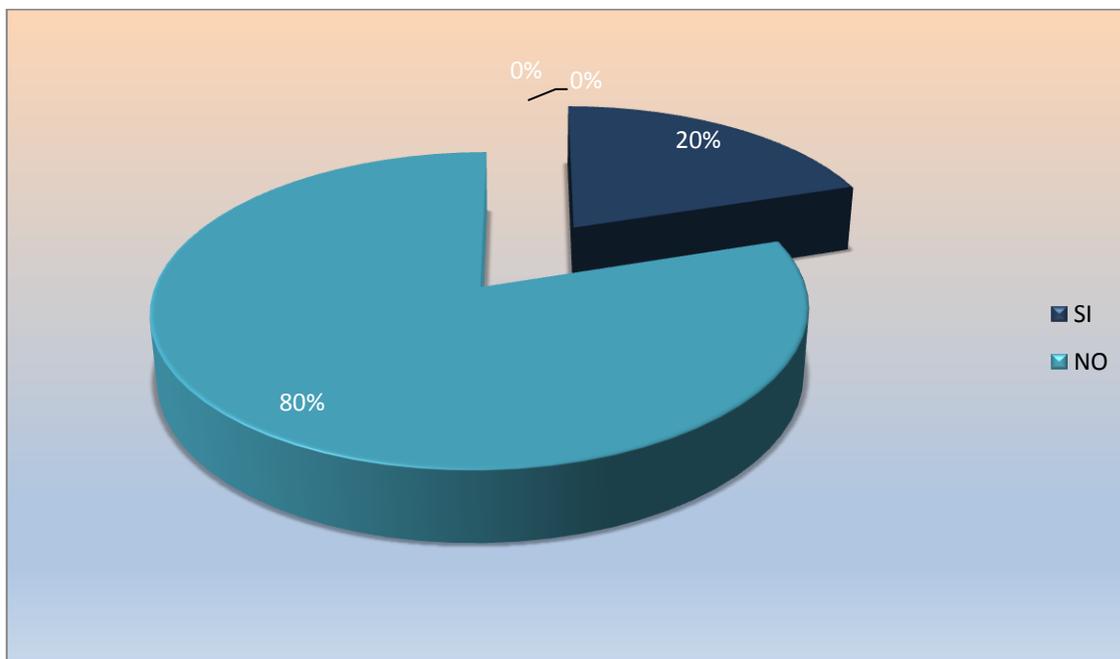
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

Se obtuvo una diferencia significativa, en que la mayoría de jugadoras manifestó que el 52% son nuevas en participar en la liga, un 11% llevan dos años participando en dicha liga, un 23% llevan 3 años participando y un 14% de las jugadoras encuestadas dicen que llevan 4 o más años participando en la liga.

3- ¿Conoce usted lo que son los métodos de entrenamiento deportivo?

3- ¿Conoce usted lo que son los métodos de entrenamiento deportivo?	
SI	20%
NO	80%
TOTAL	100%



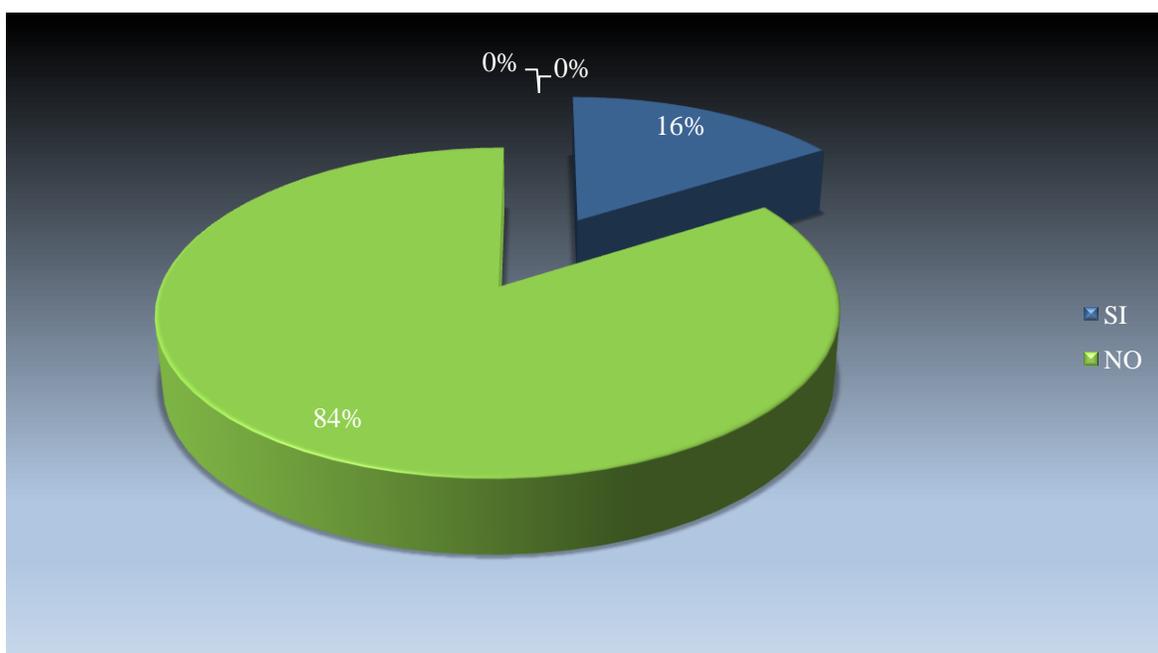
Fuente: Elaboración propia

Interpretación

A pesar de que las jugadoras que fueron seleccionadas para la respuesta de la encuesta, eran jugadoras que ya tenían experiencia jugando en la liga, el conocimiento sobre métodos de entrenamiento era poco, en los datos obtenidos dan valores negativos, un 80% de jugadoras encuestadas expresaron que no conocen que es un método de entrenamiento deportivo y el 20% que si saben que es un método de entrenamiento.

4- ¿Cree usted que su entrenador/a utiliza algún método de entrenamiento deportivo?

4- ¿Cree usted que su entrenador/a utiliza algún método de entrenamiento deportivo?	
SI	16%
NO	84%
TOTAL	100%



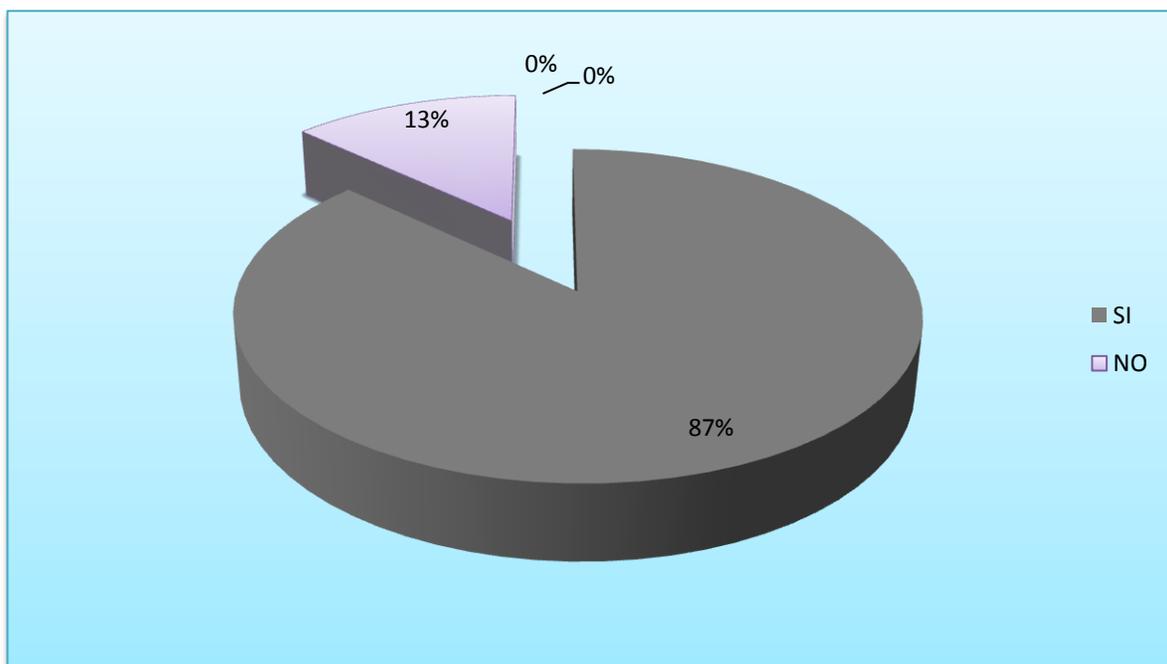
Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En esta pregunta, los datos obtenidos se inclinan a su mayoría hacia el extremo donde las jugadoras nos expresan que los entrenadores NO utilizan ningún método de entrenamiento deportivo, que es un 81%, esto puede ser porque la mayoría de jugadoras no cuentan con el conocimiento de que es un método, pero también es porque los entrenadores no tienen la aplicación de algún método. Y la minoría de la jugadoras encuestadas nos dice que SI utiliza un método, que su minoría es un 16%.

5- ¿Cree que la metodología que utiliza el o la entrenadora influye en los resultados que han obtenido en los partidos?

5- ¿Cree que la metodología que utiliza el o la entrenadora influye en los resultados que han obtenido en los partidos?	
SI	87%
NO	13%
TOTAL	100%



Fuente: Elaboración propia

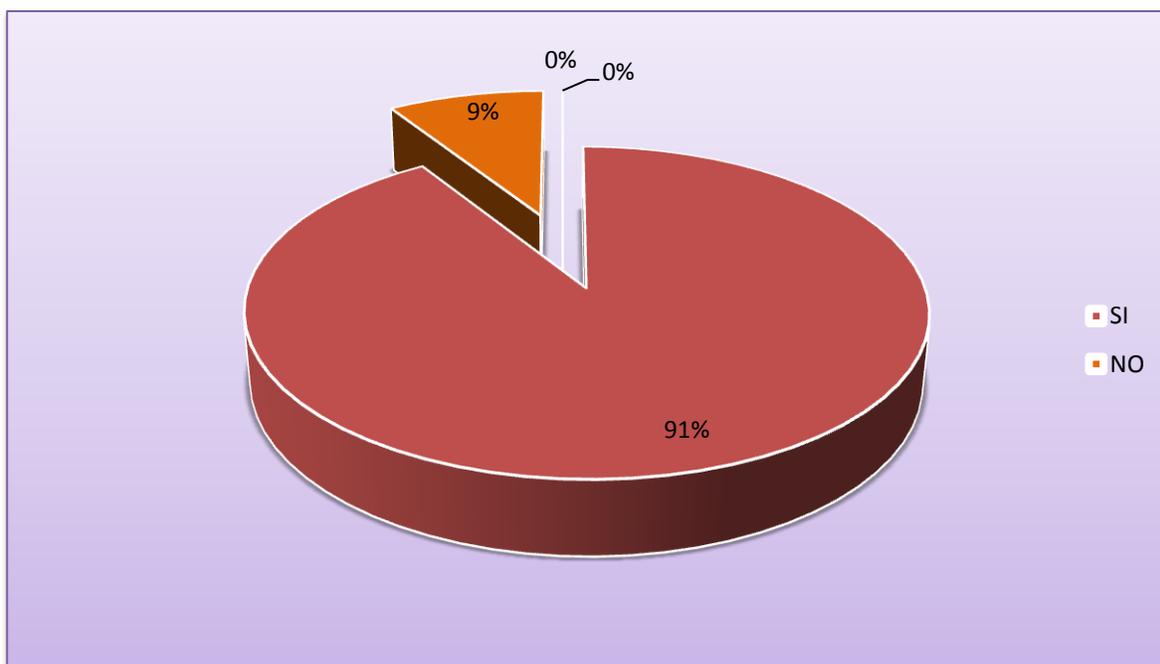
Interpretación:

Los datos que muestra el instrumento es que el 87% de las jugadoras consideran que la metodología que utiliza el entrenador si influye en los resultados, pero estos resultados no específicamente será positivos, sino que también estos resultados pueden ser negativos.

Y un 13% dicen que el método no influye en los resultados.

6- ¿El club al que pertenece realiza pretemporada?

6- ¿El club al que pertenece realiza pretemporada?	
SI	91%
NO	9%
TOTAL	100%



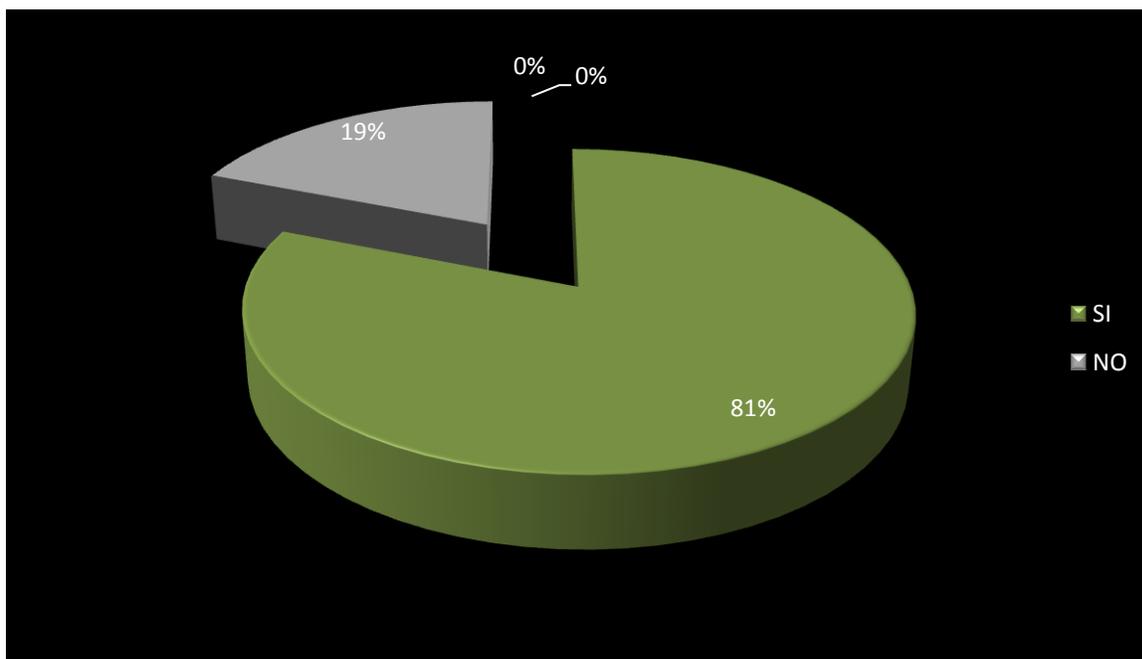
Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Como en todo equipo de futbol la condición física es muy necesaria para enfrentar un torneo, es por eso que se comienza a preparar desde antes de iniciar el torneo, en una fase llamada pretemporada, y las jugadoras que fueron encuestadas expresaron que en su mayoría, si realizan una pretemporada en su equipo al que pertenecen. Los datos que nos arroja esta pregunta es de un 91% a favor de que si hacen pretemporada y de un 9% que no realizan.

7- ¿Considera que el entrenador planifica para toda la temporada?

7- ¿Considera que el entrenador planifica para toda la temporada?	
SI	81%
NO	19%
TOTAL	100%



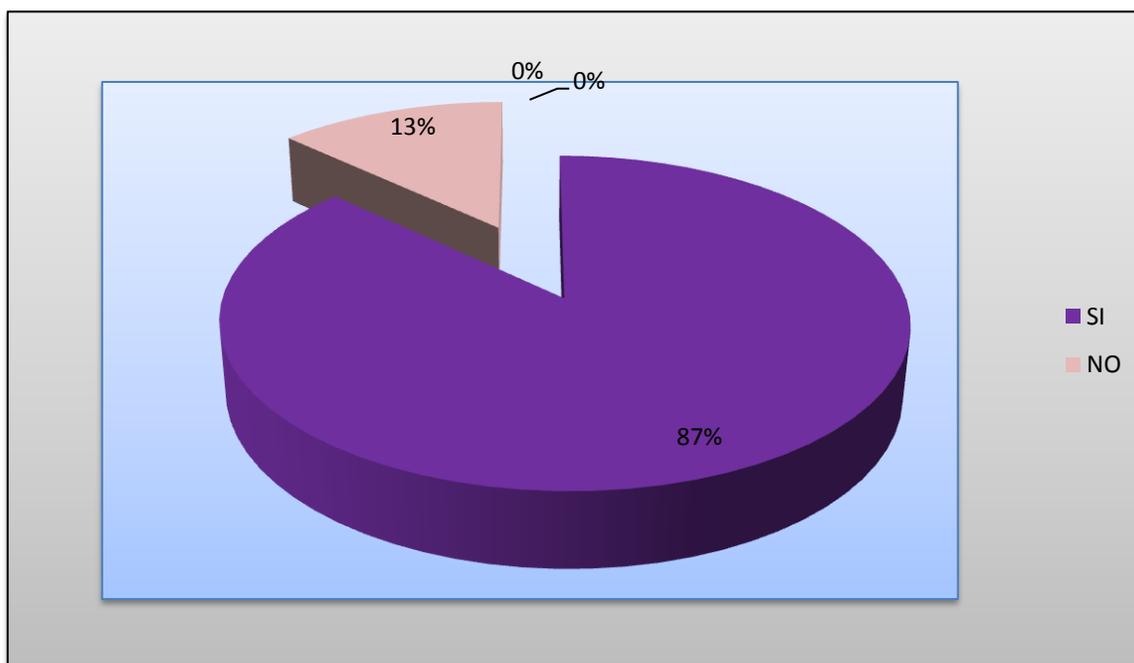
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

La pregunta siguiente arroja los siguientes datos 81% de las encuestadas expresaron que el entrenador si planifica para toda la temporada y el 19% dijo que no planifican para la temporada completa. Lo anterior quiere decir que la muestra está en un nivel de acuerdo a la respuesta la cual corresponde a un resultado positivo.

8- ¿Considera usted que su entrenador/a planifica sus sesiones de entrenamiento?

8- ¿Considera usted que su entrenador/a planifica sus sesiones de entrenamiento?	
SI	87%
NO	13%
TOTAL	100%



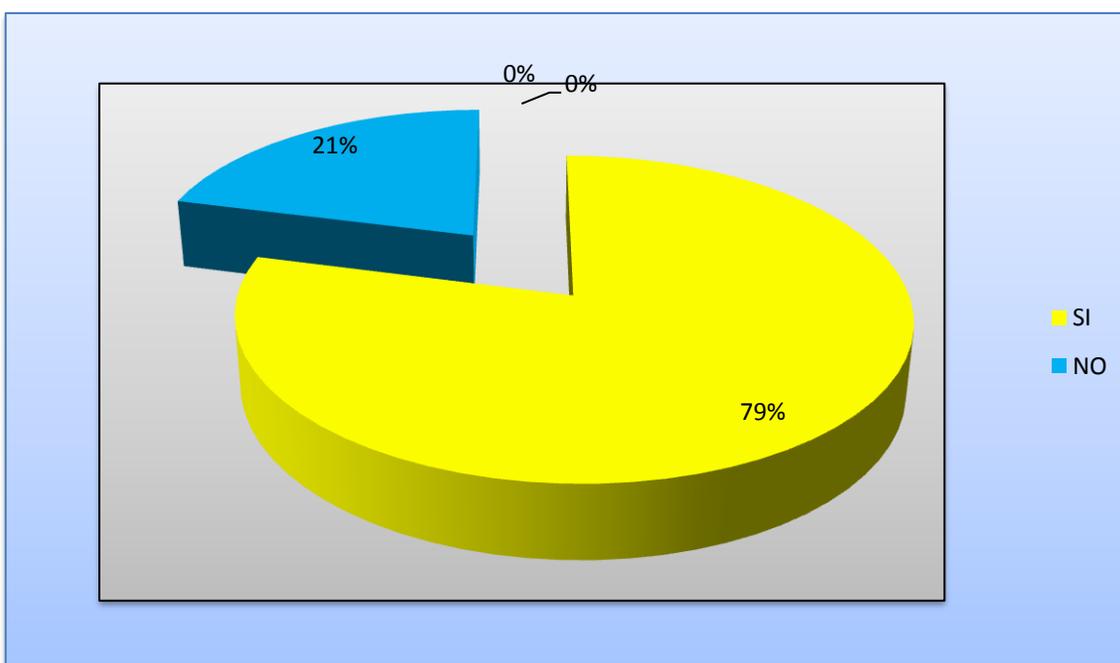
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En el gráfico anterior se puede observar el porcentaje de 87% expreso que los entrenadores si planifican sus sesiones de entrenamiento y un 13% su respuesta es que no planifican sus sesiones de entrenamiento. Esto indica que la mayor parte de la muestra manifiesta una respuesta positiva y una mínima parte de la muestra expreso un resultado negativo.

9- ¿Considera que las cargas de entrenamiento son adecuadas durante el entrenamiento?

9- ¿Considera que las cargas de entrenamiento son adecuadas durante el entrenamiento?	
SI	79%
NO	21%
TOTAL	100%



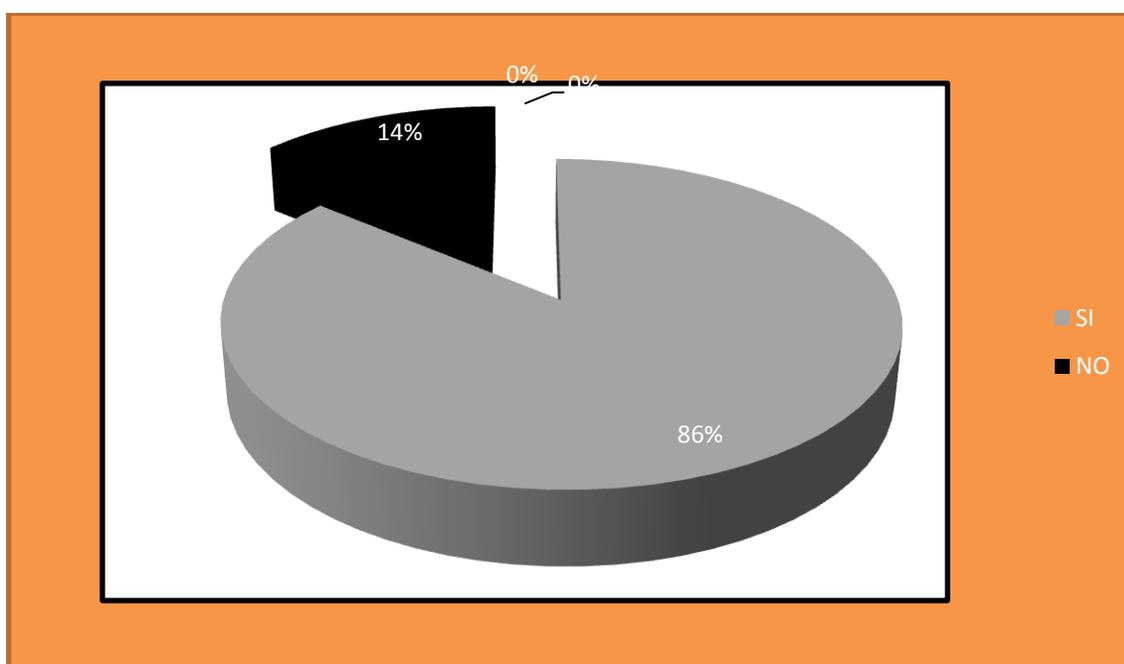
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En el gráfico anterior se observar el porcentaje de las cargas de entrenamiento son adecuadas durante el entrenamiento, el 79% de la muestra declaro que si y un 21% expone que no. Esto indica que la mayor parte de la muestra considera que si son adecuadas las cargas de entrenamiento.

10- ¿Considera que los tiempos de recuperación entre cada ejercicio en las sesiones de entrenamiento son adecuados?

10- ¿Considera que los tiempos de recuperación entre cada ejercicio en las sesiones de entrenamiento son adecuados?	
SI	86%
NO	14%
TOTAL	100%



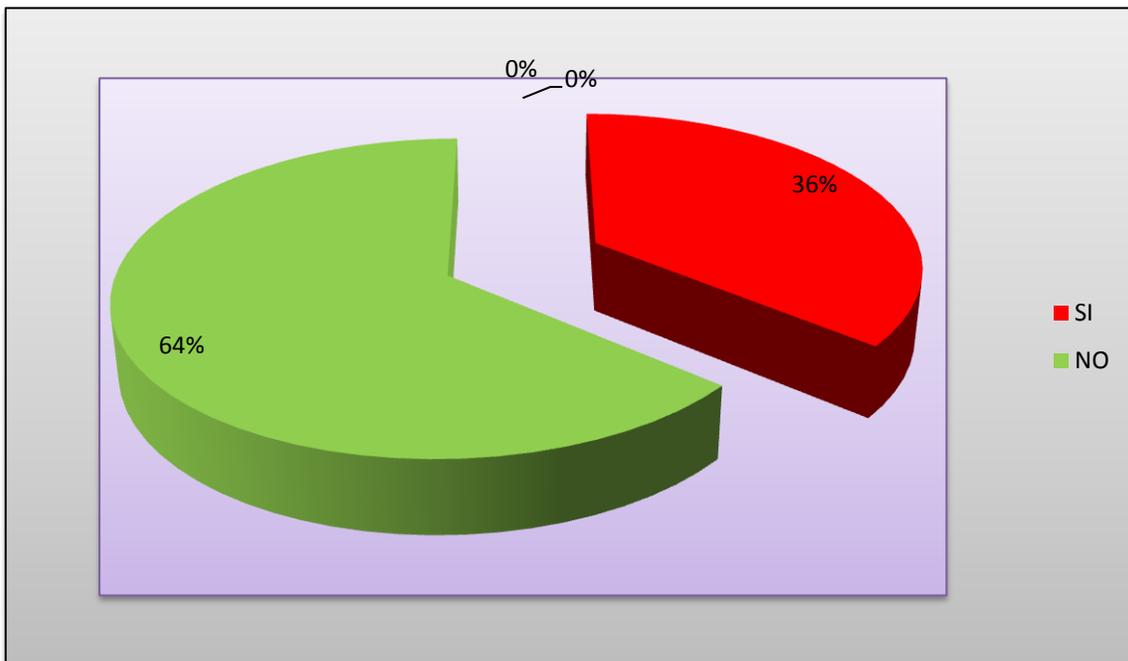
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

Los tiempos de recuperación entre cada ejercicio en las sesiones de entrenamiento son adecuados el 86% revela que si son adecuados y un 14% de la muestra anuncia que no son adecuados.

11- ¿El entrenador incluye trabajo en el gimnasio en las sesiones de entrenamiento?

11- ¿El entrenador incluye trabajo en el gimnasio en las sesiones de entrenamiento?	
SI	36%
NO	64%
TOTAL	100%



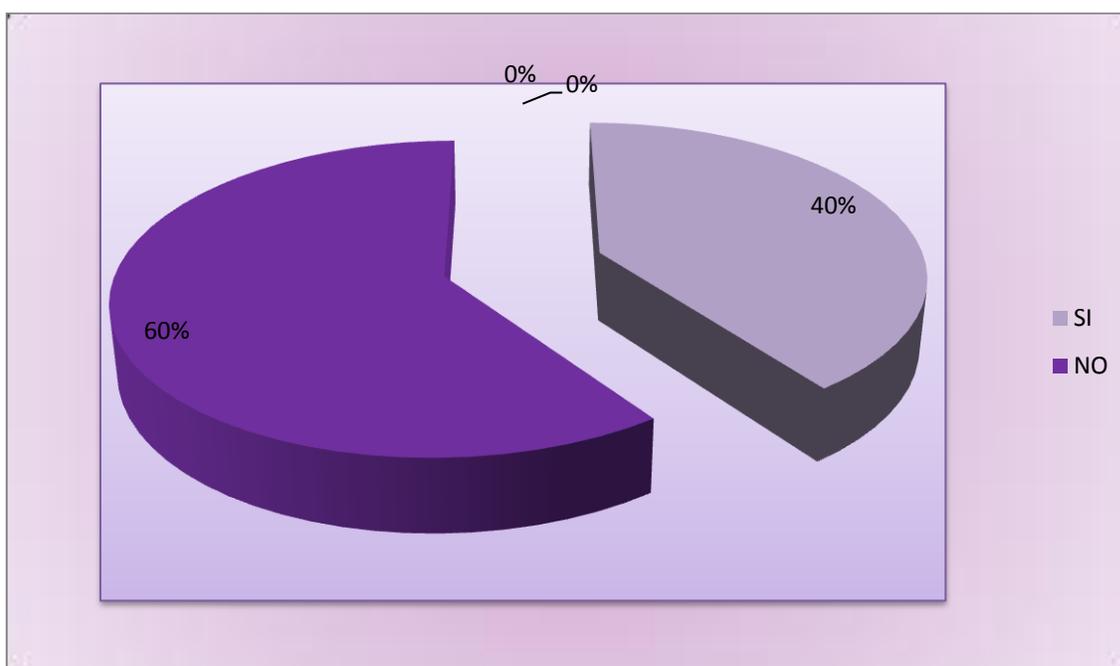
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

Analizando este grafico se encuentra un 64% de la muestra explica que no se incluye trabajo de gimnasio en las sesiones de entrenamiento y un 36 % expresa que no se incluye trabajos de gimnasio en las sesiones de entrenamiento.

12- ¿Considera usted que en las sesiones de entreno se le da más prioridad al trabajo físico que al trabajo técnico-táctico?

12- ¿Considera usted que en las sesiones de entreno se le da más prioridad al trabajo físico que al trabajo técnico-táctico?	
SI	40%
NO	60%
TOTAL	100%



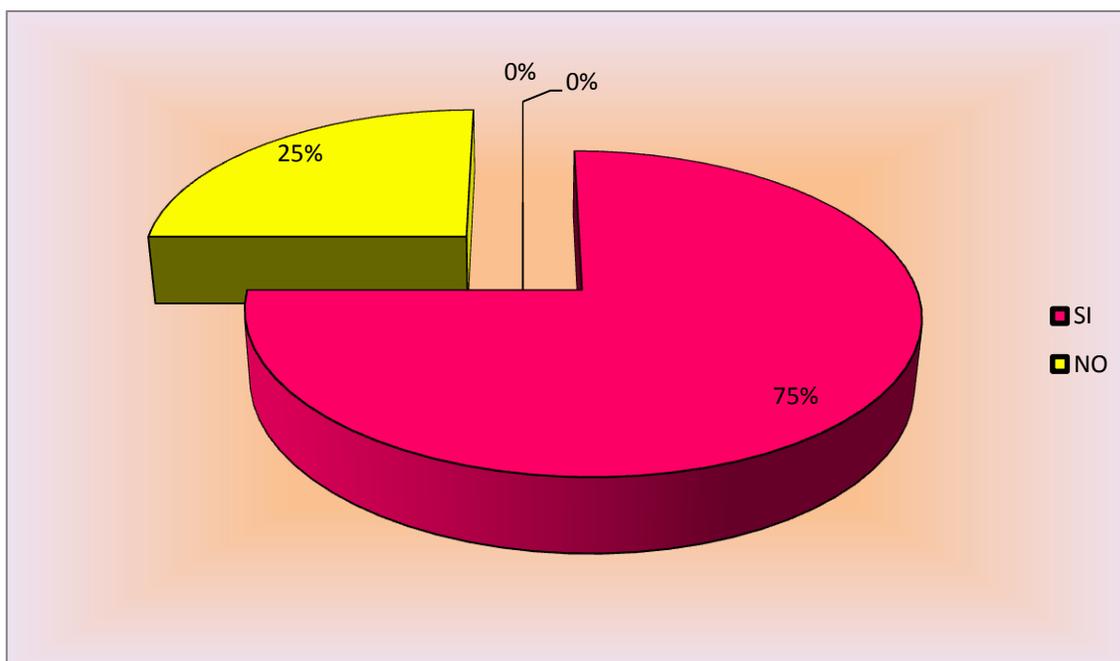
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

Sobre las sesiones de entreno se le da más prioridad al trabajo físico que al trabajo técnico- táctico la muestra con un 60% comenta que no se le da prioridad al trabajo físico y un 40% anuncia que si se le da más prioridad al trabajo físico que al técnico-táctico.

13- ¿Considera que los terrenos de juego son los adecuados para realizar la sesión de entrenamiento?

13- ¿Considera que los terrenos de juego son los adecuados para realizar la sesión de entrenamiento?	
SI	75%
NO	25%
TOTAL	100%



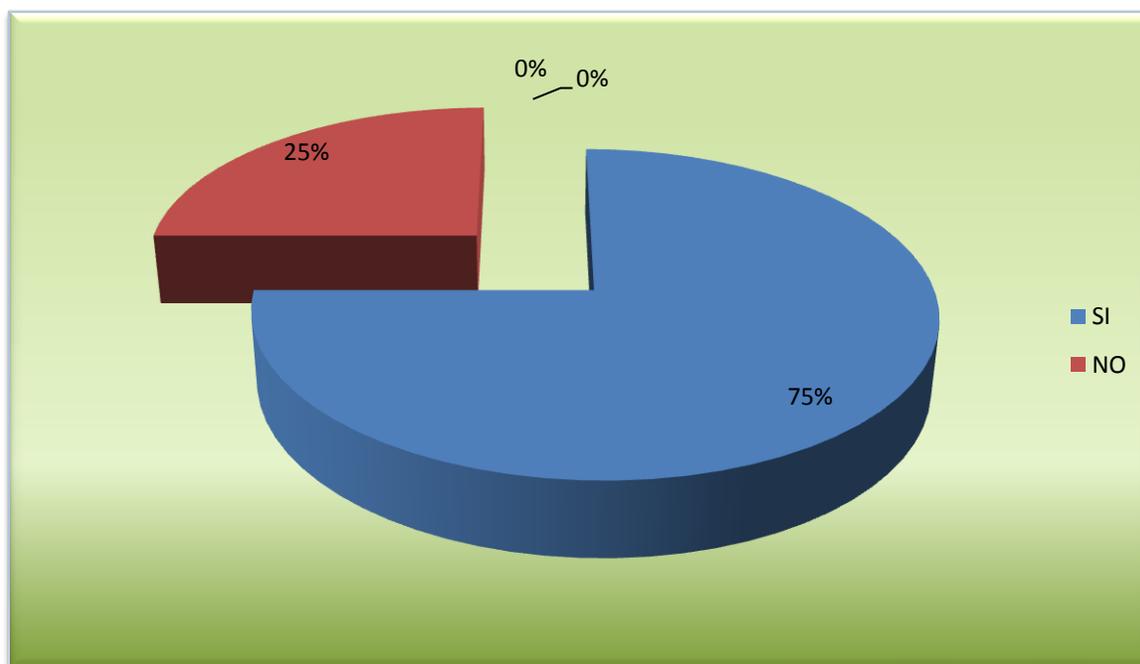
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

El 75% de las jugadoras encuestadas considera que los terrenos de juego son los ideales para que cada sesión de entreno que se realiza, el otro 25% opinó que no son ideales los espacios y/o infraestructura para sus entrenos.

14- ¿Cuentan con los materiales adecuados para las sesiones de entreno?

14- ¿Cuentan con los materiales adecuados para las sesiones de entreno?	
SI	75%
NO	25%
TOTAL	100%



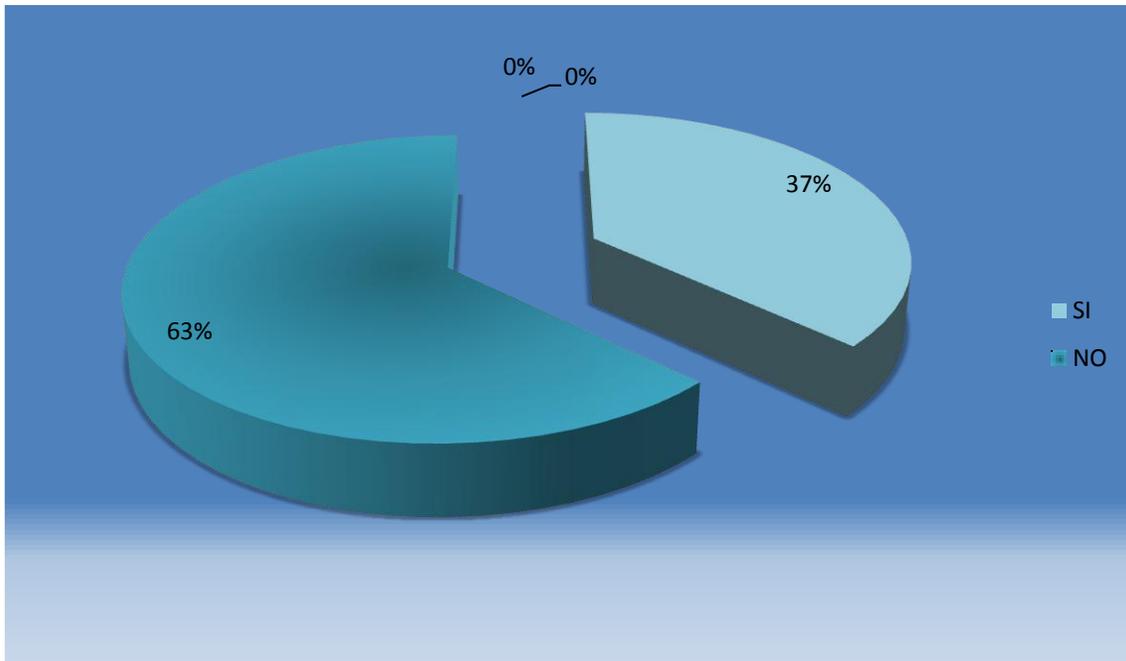
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

El 25% de las jugadoras a las que se les paso la encuesta hicieron saber que el material que utilizan para los entrenos, no es el adecuado para realizar los respectivos entrenos, por otra parte la mayoría de las jugadoras afirmó, con un 75%, que si utilizan materiales adecuados para las sesiones de entreno.

15- ¿Recibe incentivo económico de parte del club al que pertenece?

15- ¿Recibe incentivo económico de parte del club al que pertenece?	
SI	37%
NO	63%
TOTAL	100%



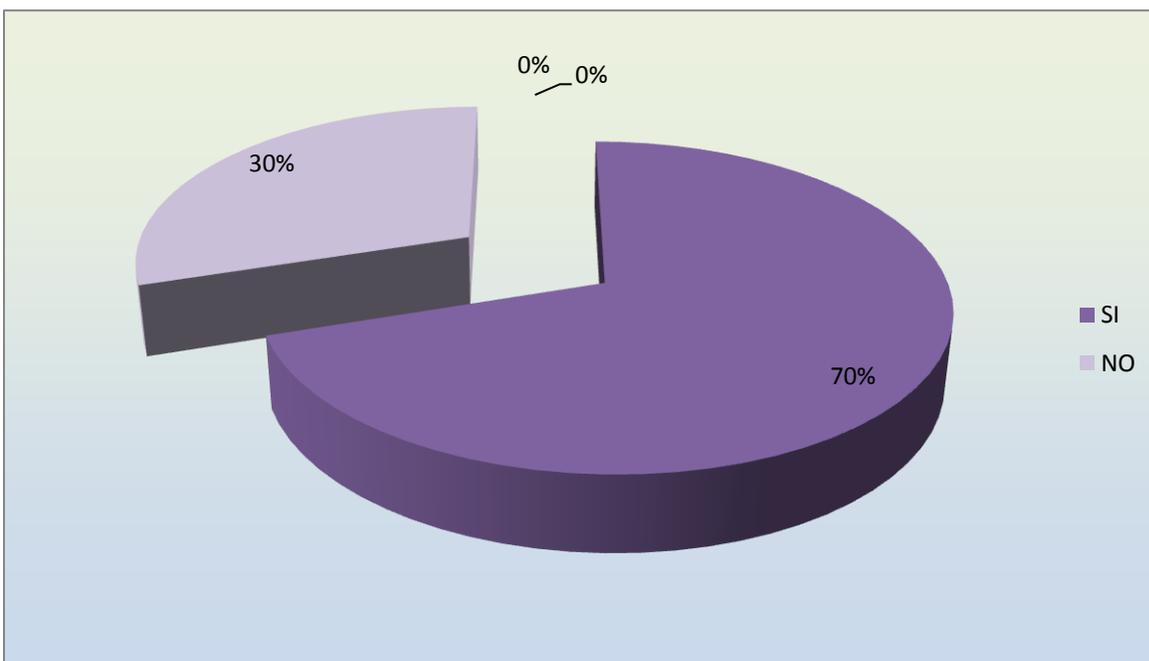
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

El incentivo económico que se les brinda a ciertas jugadoras es muy poco, ya que según las respuestas de cada una de ellas se ve reflejado que de un 100%, solo el 37% recibe un incentivo, ya sea para viáticos, “pago” por partido e incluso pago por gol anotado, por otra parte el 63% restante no recibe incentivo económico.

16- ¿El recibir incentivo económico les motiva para trabajar y mejorar su calidad en el entrenamiento deportivo?

16- ¿El recibir incentivo económico les motiva para trabajar y mejorar su calidad en el entrenamiento deportivo?	
SI	70%
NO	30%
TOTAL	100%



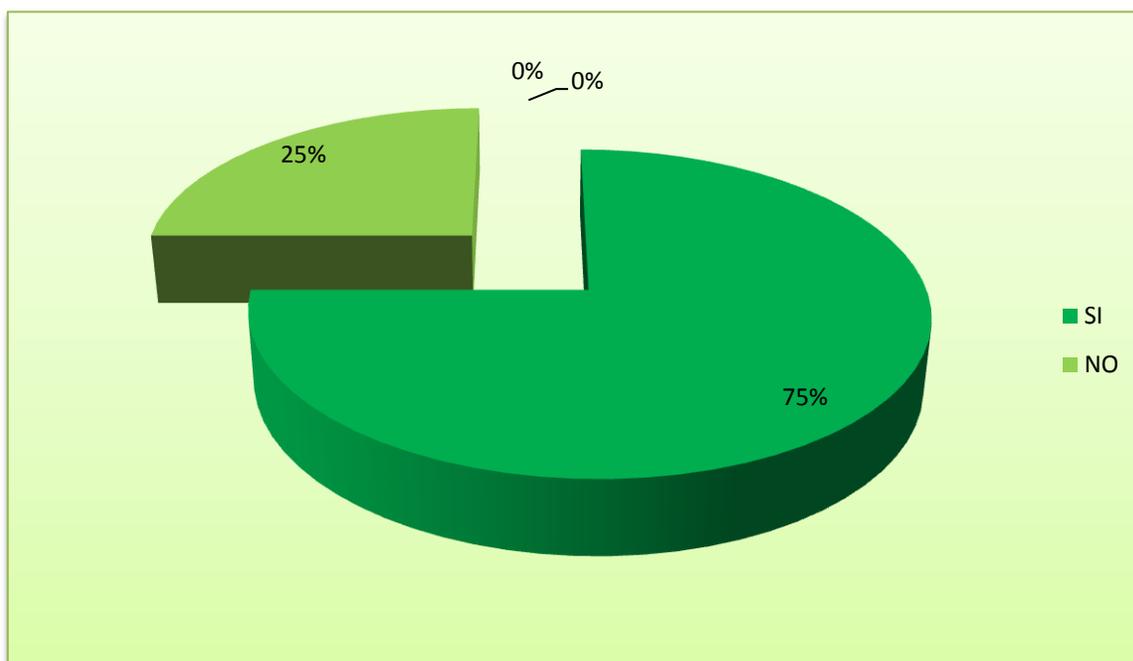
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

El 70% de las jugadoras encuestadas considera que, si recibieran incentivo económico su motivación para entrenar sería ideal para poder mejorar y asistir a cada uno de los entrenos, en cambio el otro 30% considera que podría entrenar sin recibir incentivo económico.

17- ¿Realizar otras actividades (académicas, laborales, entre otras) interfiere en su rendimiento deportivo?

17- ¿Realizar otras actividades (académicas, laborales, entre otras) interfiere en su rendimiento deportivo?	
SI	75%
NO	25%
TOTAL	100%



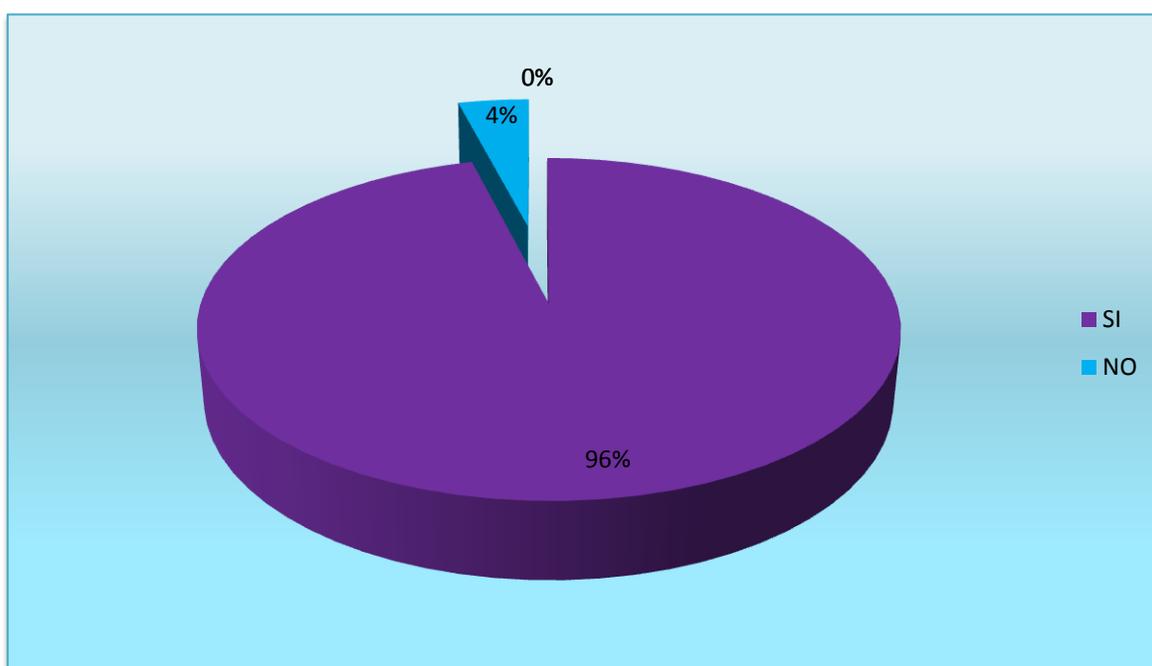
Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

Del 100% de las jugadoras encuestadas, el 75% hicieron saber que realizar otras actividades (académicas, laborales, entre otras) interfiere en el rendimiento deportivo que cada una tiene con sus respectivos clubes y el otro 25% hizo saber que no interfiere, ya que constan de tiempo para poder entrenar.

18- ¿Considera usted que la formación académica profesional de un entrenador puede influir en los resultados de un equipo de Liga Nacional de Fútbol Femenino?

18- ¿Considera usted que la formación académica profesional de un entrenador puede influir en los resultados de un equipo de Liga Nacional de Fútbol Femenino?	
SI	96%
NO	4%
TOTAL	100%



Fuente: Elaboración propia

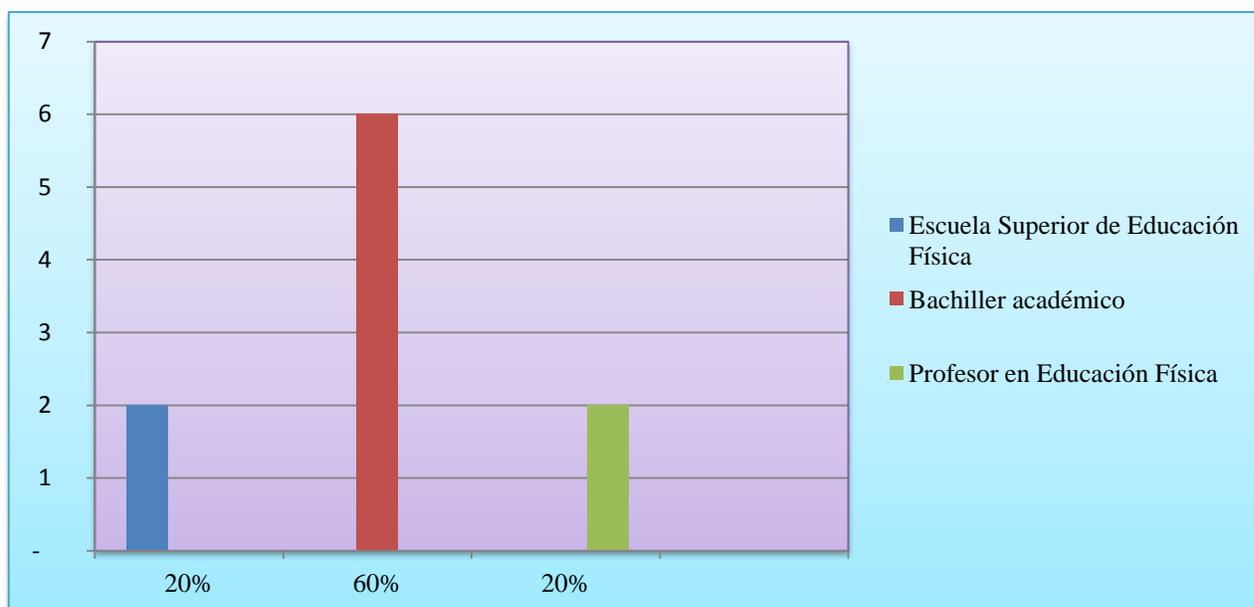
Interpretación:

La formación académica de los/as entrenadores/as según las jugadoras es parte fundamental de un 96% para que pueda tener influencia en los resultado que ellas obtienen en los resultados de cada partido, y lo restante (4%) consideran que no necesitan tener una formación académica.

4.3 INTERPRETACIÓN DE ENTREVISTA

PREGUNTA N° 1		¿Cuál es su nivel de estudios académicos?
DT 1		Escuela Superior de Educación Física
DT 2		Bachiller académico
DT 3		Profesor de Educación Física
DT 4		Bachiller académico
DT 5		Bachiller académico
DT6		Escuela Superior de Educación Física
DT 7		Bachiller académico
DT 8		Profesor en Educación Física
DT9		Bachiller académico
DT 10		Bachiller académico
Análisis	Según los datos obtenidos de esta pregunta, del 100% de los entrenadores solo el 40% (tienen estudios superiores) y el 60% son Bachilleres.	

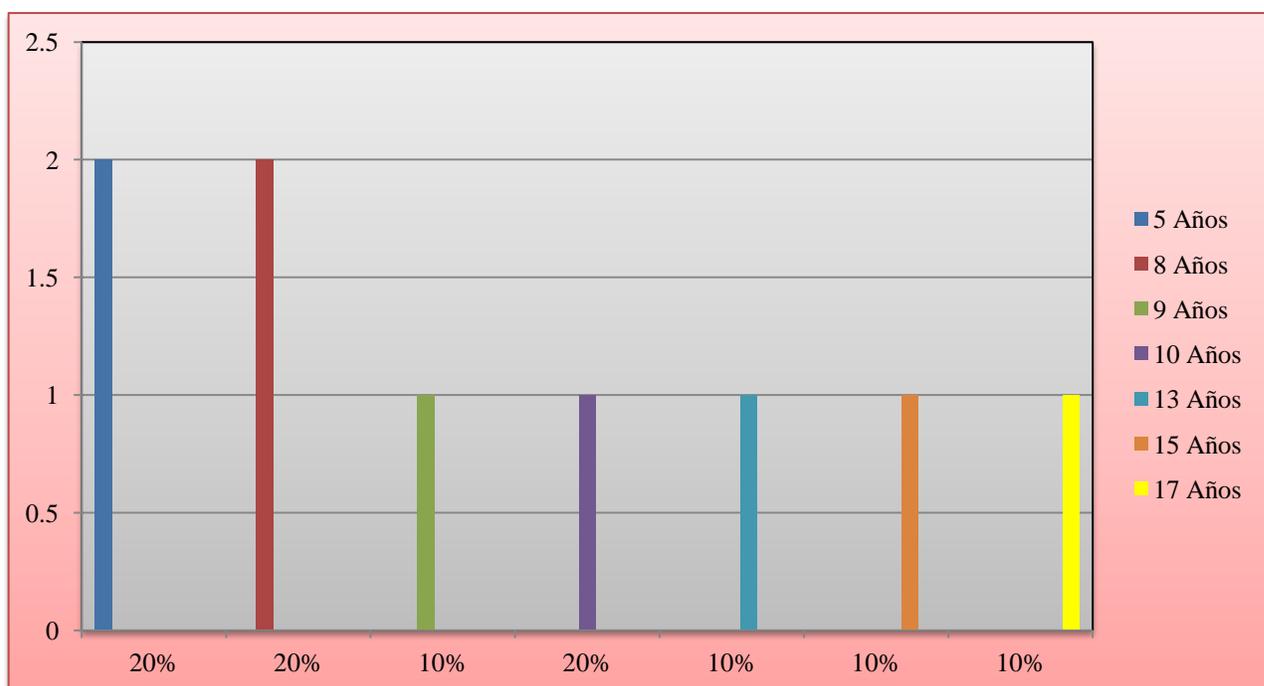
Nivel de estudios académicos	Cantidad	%
Escuela Superior de Educación Física	2	20%
Bachiller académico	6	60%
Profesor en Educación Física	2	20%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 2		¿Cuántos años de experiencia como entrenador posee?
DT 1		17 Años
DT 2		15 Años
DT 3		9 Años
DT 4		10 Años
DT 5		8 Años
DT 6		13 Años
DT 7		8 Años
DT 8		5 Años
DT9		10 Años
DT 10		5 Años
Análisis	Como se puede observar en los resultados obtenidos todos los entrenadores poseen experiencia en el área, estos han laborado como mínimo 5 años ya sea en procesos formativos, femeninos y hasta categorías masculinas inferiores y competitivas profesionalmente.	

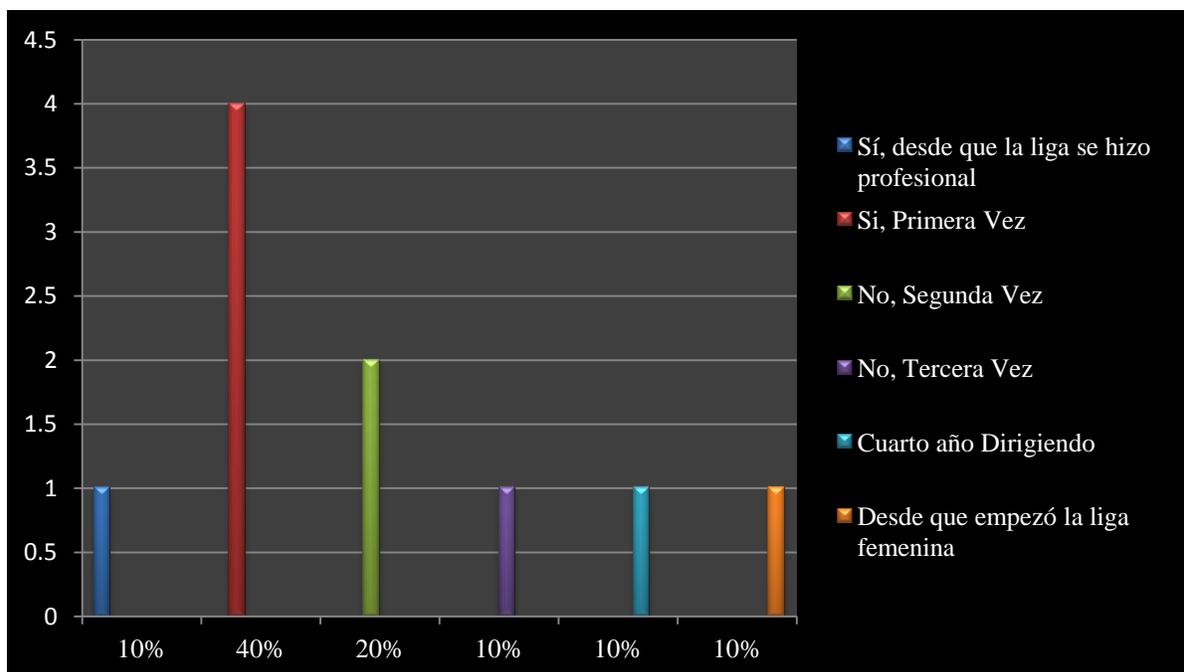
Años de experiencia como entrenador	Cantidad	%
5 Años	2	20%
8 Años	2	20%
9 Años	1	10%
10 Años	2	20%
13 Años	1	10%
15 años	1	10%
17 Años	1	10%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 3 . ¿Es su primera vez dirigiendo un equipo profesional de fútbol femenino?	
DT 1	Sí, desde que la liga se hizo profesional
DT 2	No, segunda vez
DT 3	Sí es primera vez dirigiendo
DT 4	Si
DT 5	Es tercera vez dirigiendo
DT 6	Desde que empezó la liga femenina
DT 7	Si
DT 8	Es cuarto año dirigiendo
DT9	Si
DT 10	Segunda ves
Análisis	Desde que la liga Nacional Femenina creó categoría mayor, el 60% ya había dirigido en algún equipo femenino y el 40% es su primera vez dirigiendo en dicha liga.

Es su primera vez dirigiendo un equipo profesional de fútbol femenino	Cantidad	%
Sí, desde que la liga se hizo profesional	1	10%
Si, Primera Vez	4	40%
No, Segunda Vez	2	20%
No, Tercera Vez	1	10%
Cuarto año Dirigiendo	1	10%
Desde que empezó la liga femenina	1	10%
Total	10	100%

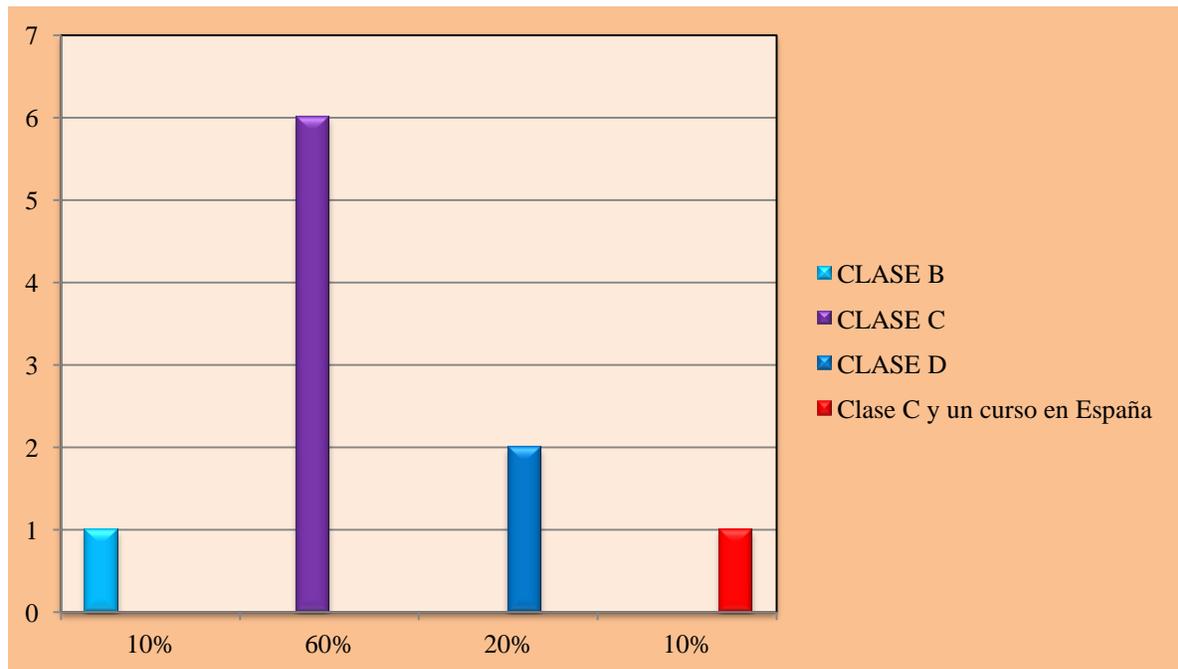


Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 4**En sus estudios profesionales en futbol ¿qué nivel de entrenador posee?**

DT 1	Clase D
DT 2	Clase C
DT 3	Clase C y un curso en España
DT 4	Clase C
DT 5	Clase D
DT 6	Clase C
DT 7	Clase C
DT 8	CLASE C
DT9	Clase B
DT 10	Clase C
Análisis	La asociación de entrenadores de futbol de El Salvador (AEFES) imparte cursos de entrenadores de entrenadores para que estos puedan dirigir equipos formativos o competitivos siendo el clase D para futbol base, C, B y A para futbol competitivo, siendo la mayoría con un 60% clase C.

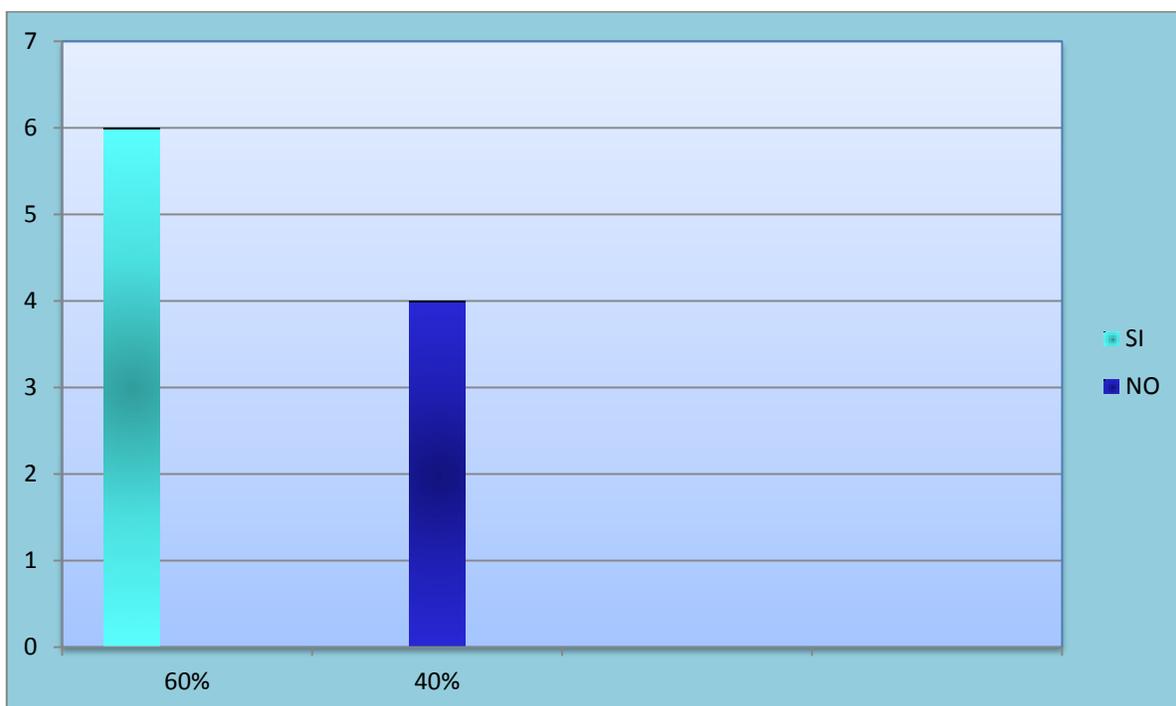
Estudios profesionales en futbol	Cantidad	%
Clase B	1	10%
Clase C	6	60%
Clase D	2	20%
Clase C y un curso en España	1	10%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 5 ¿El club al que pertenece invierte en su formación profesional como entrenador?	
DT 1	Sí
DT 2	No, no invierte
DT 3	Sí, pero por el momento no hay ninguna capacitación vigente
DT 4	No, ya que la prioridad para ellos son los materiales deportivos
DT 5	No
DT 6	Sí, ellos ayudaron a pagar el curso clase “D”
DT 7	No
DT 8	SI, ya que el club al que pertenecemos
DT9	SI
DT 10	SI
Análisis	La formación profesional es fundamental para el crecimiento y actualización en todo ámbito laboral, y en esta área deportiva no es la excepción como se puede observar los clubes de la liga Nacional Femenina en su mayor parte (60%) si le toman importancia a la formación de estos.

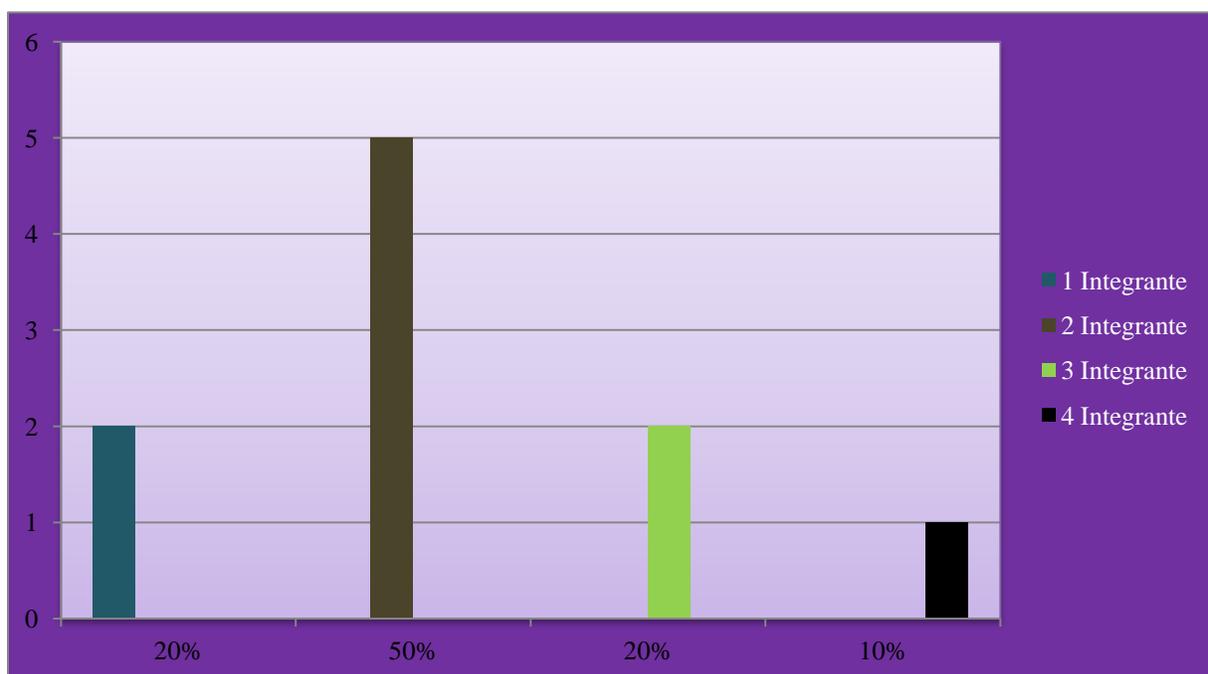
El club al que pertenece invierte en su formación profesional como entrenador	Cantidad	%
SI	6	60%
NO	4	40%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 6		¿Cuántas personas son parte de su cuerpo técnico?
DT 1	3 personas director técnico, Auxiliar y Preparador físico	
DT 2	2 personas Técnico y Auxiliar	
DT 3	4 personas, director técnico, auxiliar, preparador físico, utilero	
DT 4	2 Personas, director técnico, auxiliar	
DT 5	1 Persona director técnico	
DT 6	3 Personas, director técnico, auxiliar, utilero	
DT 7	2 Personas, director técnico, utilero	
DT 8	2 Persona director técnico, preparador físico	
DT9	2 personas, director técnico, auxiliar	
DT 10	1 persona, director técnico	
Análisis	<p>En cada club de la liga femenina o masculina, reserva o sub 17 los integrantes del cuerpo técnico deberían de ser conformados por seis profesionales en el área, que estos serían: director técnico, técnico auxiliar, preparador físico, preparador de porteros, el cuerpo médico y utilero.</p> <p>En la liga nacional de futbol femenino solo el 10% cuenta con cuentan con cuatro integrantes en su cuerpo técnico de los antes mencionados; sin embargo el 50% cuentan con solo dos integrantes por club.</p>	

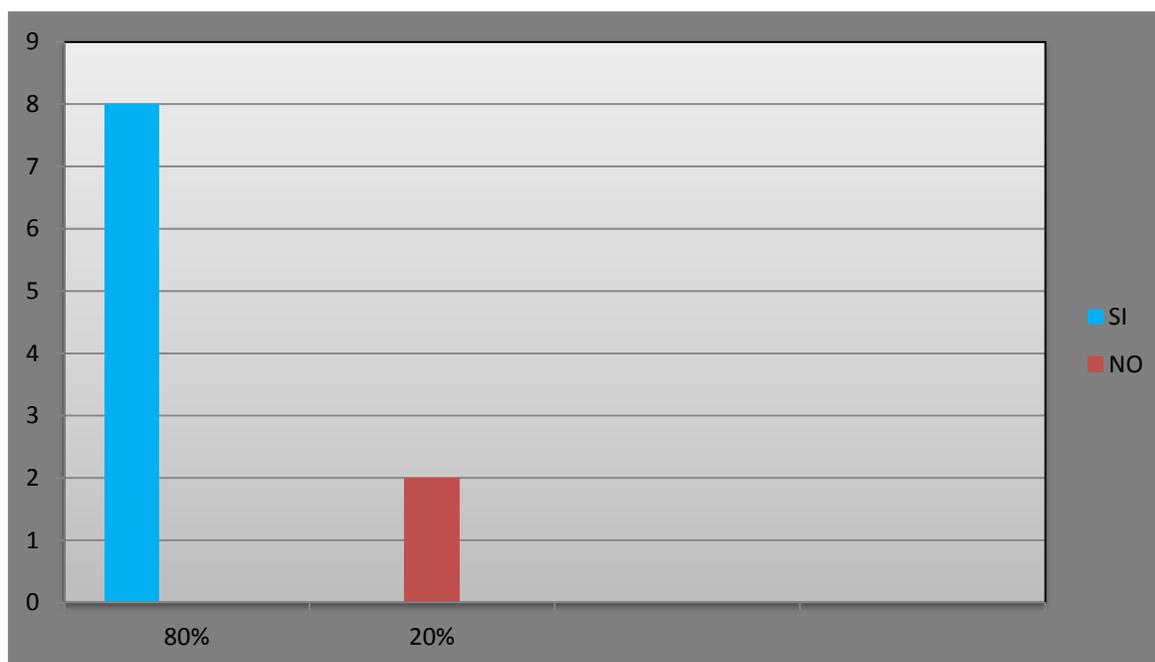
Cuántas personas son parte de su cuerpo técnico	Cantidad	%
1 Integrante	2	20%
2 Integrante	5	50%
3 Integrante	2	20%
4 Integrante	1	10%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 7 ¿Utiliza alguna metodología de planificación de entrenamiento deportivo?	
DT 1	Sí trabajamos con los objetivos que queremos dar en los entrenos
DT 2	No, solo se trabaja día a día en los entrenos
DT 3	Sí, esta se modificará dependiendo del objetivo que logremos partido a partido
DT 4	Se podría decir que sí en cada semana ocupamos una diferente
DT 5	Sí, ahí vemos cómo resolvemos en los entrenos
DT 6	SI
DT 7	No
DT 8	Sí se utiliza pero como no solo yo hago los entrenos, eso varía
DT 9	SI
DT 10	SI
Análisis	Con un 80% los entrenadores afirman que si utilizan un método de entrenamiento deportivo sin embargo en la mayoría de las respuestas se puede observar que hay mucha contradicción ya que algunos mencionan que planifican en base a cada entreno.

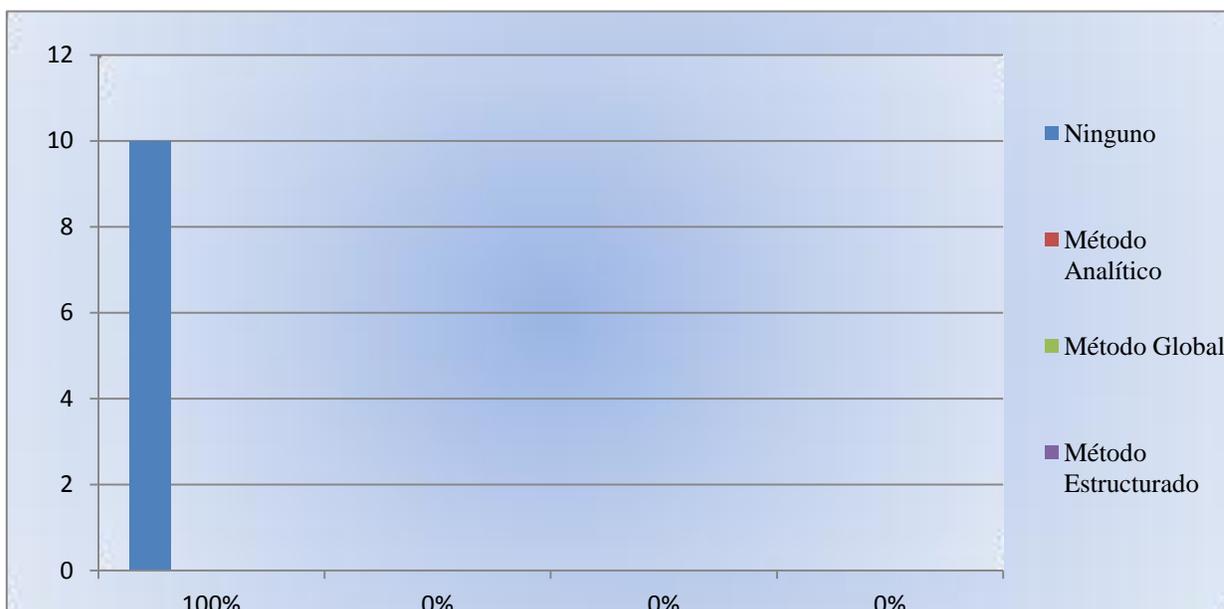
Utiliza alguna metodología de planificación de entrenamiento deportivo	Cantidad	%
SI	8	80%
NO	2	20%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 8		¿Qué tipo de metodología utiliza?
DT 1		La que damos en los entrenos, por ejemplo si queremos trabajar lo físico o lo táctico, eso tratamos de aplicar
DT 2		Ninguna
DT 3		Los sistemas de juego que más utilizamos en este equipo son los de 4-4-2 y 5-3-3, como les digo, eso se modifica según el resultado que obtengamos
DT 4		Hay métodos que son más complicados que otros, aquí se trata de hacer las cosas un poco más accesibles según las necesidades del equipo
DT 5		Ninguna
DT 6		Aquí nosotros vemos que los sistemas de juego nos ayudan a cuál sería la ideal para utilizar, si 4-4-2 con un falso cuarto o falso nueve
DT 7		Ninguna
DT 8		Todos los profes utilizamos una diferente, como ayudamos hacer las sesiones así vemos cómo hacerla
DT9		Los sistemas de juego
DT 10		Ninguna
Análisis		Se ve reflejado con el 100% que ninguno de los entrenadores contesto concretamente, ni claramente qué tipo de metodología utiliza durante sus planificaciones.

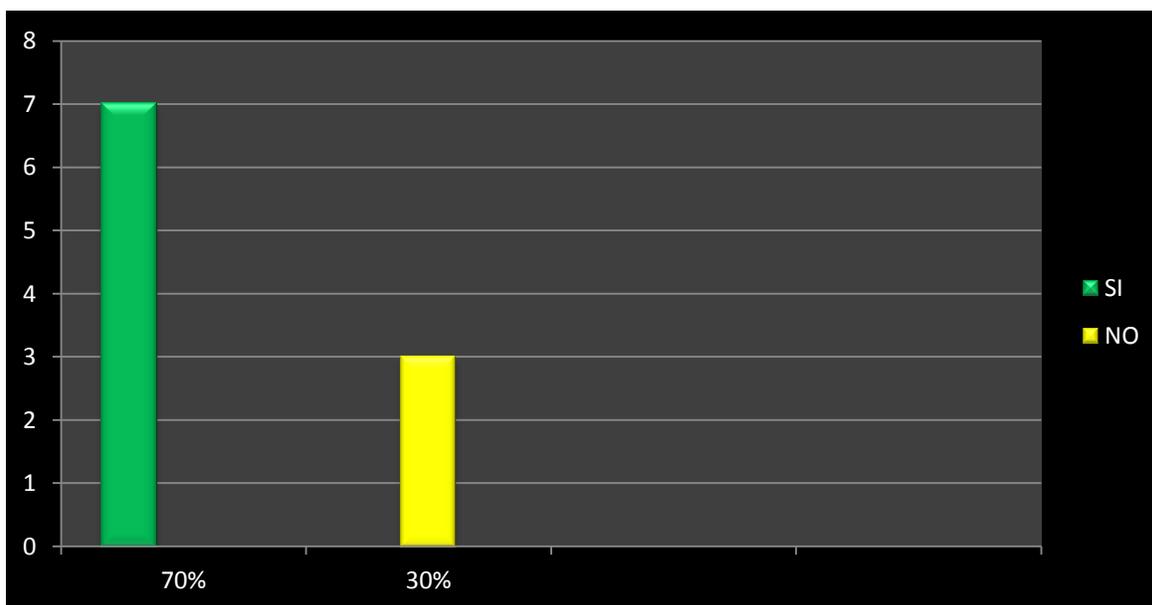
¿Qué tipo de metodología utiliza?	Cantidad	%
Ninguno	10	100%
Método Analítico	0	0%
Método Global	0	0%
Método Estructurado	0	0%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 9		¿Algún miembro del cuerpo técnico participa en la planificación de las sesiones de entrenamiento?
DT 1		Si, el preparador físico realiza parte de la parte principal de las sesiones de entreno
DT 2		Sí, ambos participamos en la planificación
DT 3		Si, cada uno trae sus sesiones de entreno diarias, según sean los objetivos de la semana
DT 4		Si
DT 5		No
DT 6		Si, el auxiliar ayuda con la parte inicial de las sesiones
DT 7		No
DT 8		Si, el preparador físico tiene un día específico para realizar su sesión de entreno
DT9		Si
DT 10		No
Análisis		La comunicación entre todas las personas que son parte del cuerpo técnico es una pieza importante para la realización de las planificaciones de cada club y como se observa en los resultados, el 70% confirmó que no solo el director técnico participa en las sesiones de entrenamiento

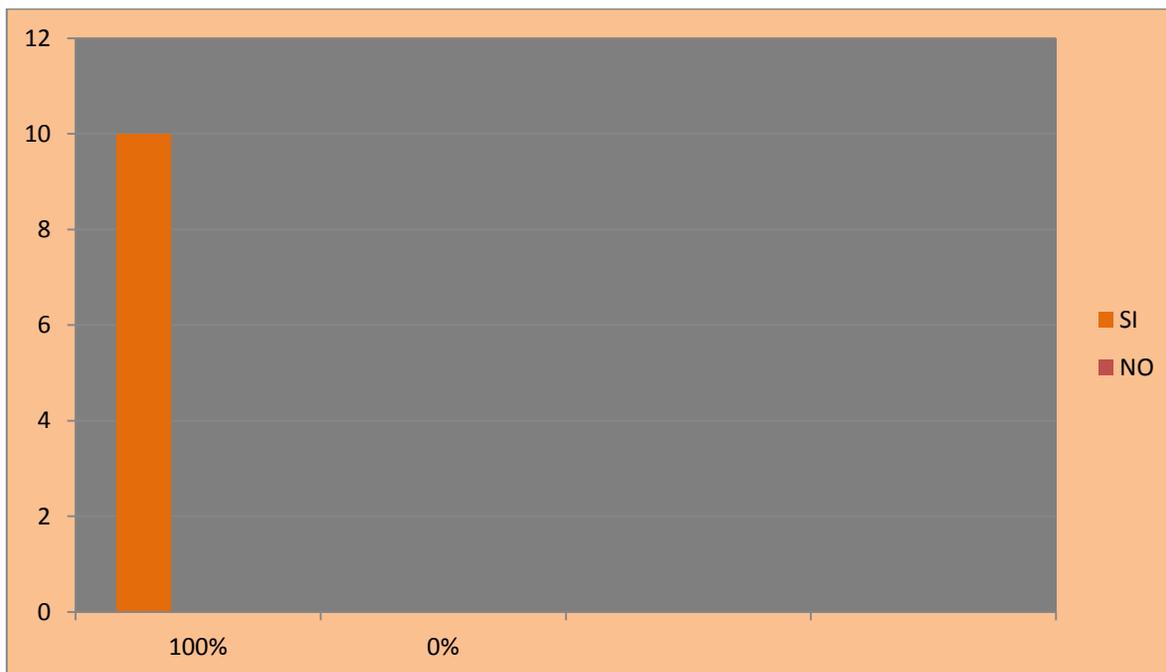
Algún miembro del cuerpo técnico participa en la planificación de las sesiones de entrenamiento	Cantidad	%
SI	7	70%
NO	3	30%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 10 ¿Cree usted que el tiempo estipulado a la sesión de entrenamiento es el adecuado para desarrollar el objetivo?	
DT 1	Si
DT 2	Si
DT 3	Si
DT 4	Si
DT 5	Si
DT 6	Si
DT 7	Si
DT 8	Si
DT9	Si
DT 10	Si
Análisis	El tiempo para realizar cualquier deporte o actividad siempre es importante, es una guía para cumplir de manera correcta el objetivo de dicha actividad o sesión de entrenamiento. Según el 100% de los entrenadores, sí ejecutan sus sesiones de entreno con el tiempo adecuado.

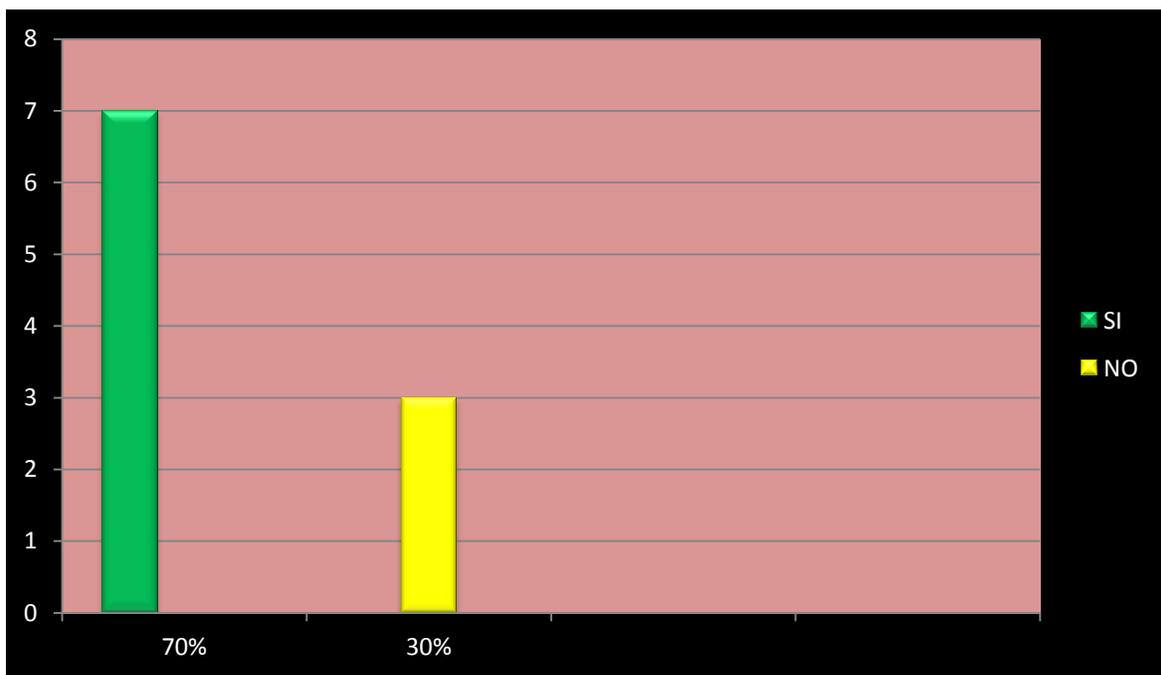
Cree usted que el tiempo estipulado a la sesión de entrenamiento es el adecuado para desarrollar el objetivo	Cantidad	%
SI	10	100%
NO	0	0%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 11		¿Las cargas de entrenamiento están establecidas en la planificación?
DT 1		Si
DT 2		Si
DT 3		Si, ya que en cada sesión de entrenamiento se va trabajando según el equipo al que se va a enfrentar en la siguiente fecha
DT 4		Si
DT 5		No
DT 6		Si
DT 7		No
DT 8		Si
DT9		Si
DT 10		No
Análisis		Es importante distribuir las cargas físicas en cada microciclo de trabajo, ya que de esa manera evitamos problemas de alguna sobrecarga que estas llevan a lesiones leves y/o graves. El 70% de los entrenadores respondió que las cargas físicas sí están plasmadas en las planificaciones.

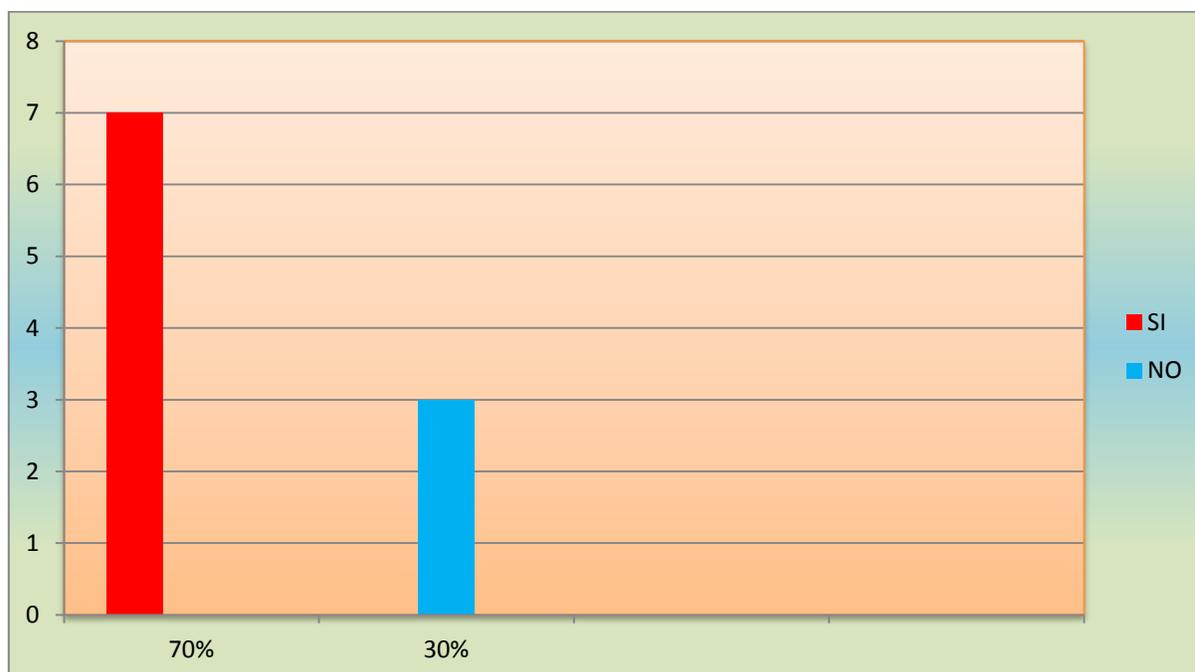
Las cargas de entrenamiento están establecidas en la planificación	Cantidad	%
SI	7	70%
NO	3	30%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 12		¿Considera que cuenta con los materiales adecuados para poder desarrollar su planificación?
DT 1		Si
DT 2		Si
DT 3		Si, se tiene platos, conos, pelotas, escaleras entre otros materiales
DT 4		Si
DT 5		No
DT 6		Si
DT 7		No
DT 8		Si
DT9		Si
DT 10		No
Análisis	Para poder desarrollar cada sesión de entreno es muy importante tener en cuenta la infraestructura, los materiales (conos, platos, escalera, porterías pequeñas, bandas elásticas, etc) en eso se basa mucho como se planificará cada entrenamiento, por ello el 70% de los entrenadores han respondido que sí cuentan con el material adecuado para esto.	

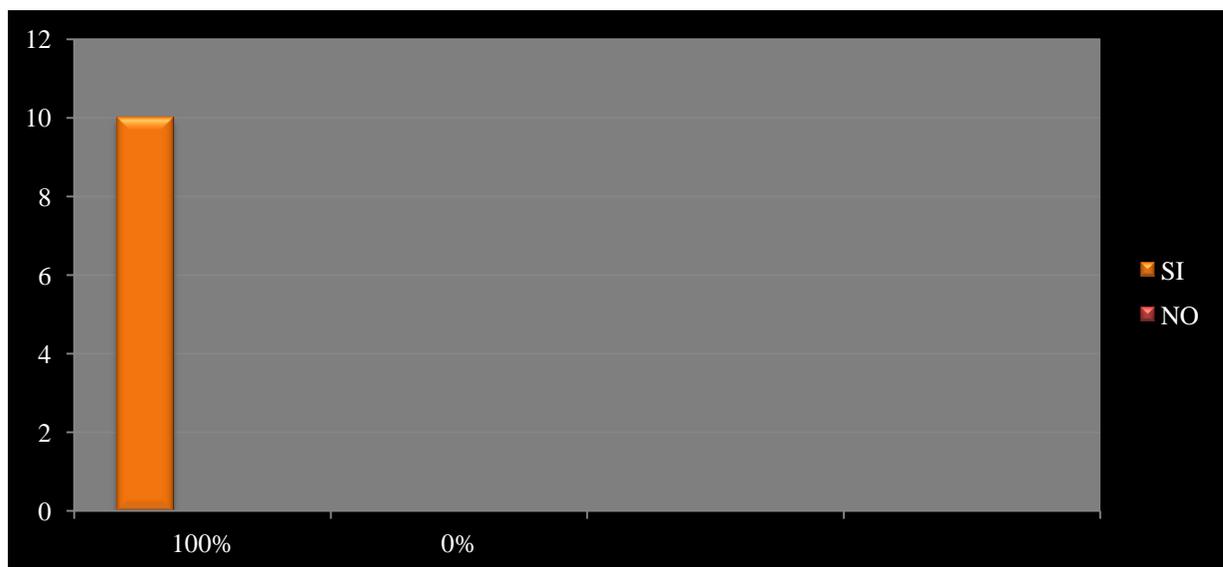
Considera que cuenta con los materiales adecuados para poder desarrollar su planificación	Cantidad	%
SI	7	70%
No	3	30%
Total	10	100%



Fuente: Elaboración propia

PREGUNTA N° 13	¿Considera usted que modificar su metodología de entrenamiento deportivo en base a resultados por equipo o resultados por juego puede mejorar los resultados de un equipo durante el torneo?
DT 1	Sí se podría modificar
DT 2	Si
DT 3	Sí se podría mejorar de hecho nosotros en el club la mayoría de veces planificamos según los resultados que se obtienen
DT 4	Si
DT 5	Eso dependerá mucho del estado anímico de las jugadoras pero considero que si
DT 6	Si
DT 7	Si
DT 8	Sí, como equipo tenemos mucho que mejorar pero se está contento con los resultados que estamos obteniendo
DT9	Si
DT 10	Sí
Análisis	El 100% de los entrevistados tuvo una respuesta afirmativa para modificar la metodología de entrenamiento, lo cual es un dato muy curioso ya que la mayoría no tiene un concepto claro de que es metodología

¿Considera usted que modificar su metodología de entrenamiento deportivo en base a resultados por equipo o resultados por juego puede mejorar los resultados de un equipo durante el torneo?	Cantidad	%
SI	10	100%
NO	0	0%
Total	10	100%



4.4 COMPROBACION DE HIPOTESIS

Coeficiente Q de Kendal

4-¿Cree usted que su entrenador/a utiliza algún método de entrenamiento deportivo?

5. ¿Cree que la metodología que utiliza el o la entrenadora influye en los resultados que han obtenido en los partidos?

	SI	NO
SI	A 16	B 84
NO	C 87	D 13

FORMULA

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

$$Q = \frac{(16)(13) - (84)(87)}{(16)(13) + (84)(87)}$$

$$Q = \frac{208 - 7308}{208 + 7308}$$

$$Q = \frac{-7100}{7516}$$

$$Q = -0.94$$

Valor del coeficiente	Magnitud de la asociación o correlación
Menos de .25	Baja
De .25 a .45	Media baja
De .46 a .55	Media
De .56 a .75	Media alta
De .76 en adelante	Alta
La magnitud de asociación es BAJA	

El valor encontrado -0.94 indica que existe una baja asociación entre la metodología de la planificación de entrenamiento deportivo la cual no genera un impacto positivo en los resultados de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019, según la escala de valores en el coeficiente Q de Kendall, para determinar si la relación entre estas variables es significativa o se debe aplicar la prueba significativa de ji cuadrado (X^2)

JI CUADRADO X^2

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

A 16 51.5	B 84 48.5	n1 100
C 87 51.5	D 13 48.5	n2 100
n3 103	n4 97	N = 200

Frecuencias esperadas

$$A = \frac{(100)(103)}{200} = 51.5$$

$$B = \frac{(100)(97)}{200} = 48.5$$

$$C = \frac{(100)(103)}{200} = 51.5$$

$$D = \frac{(100)(97)}{200} = 48.5$$

TABLA 1

Fo	Fe	Fo - Fe	(Fo - Fe) ²	$\frac{(fo-fe)^2}{fe}$
16	51.5	-35.5	-1260.5	-24.5
84	48.5	35.5	1260.5	25.9
87	51.5	35.5	1260.5	24.5
13	48.5	-35.5	-1260.5	-26
				$\Sigma = -0.1$

TABLA 2

$$x^2 = -0.1$$

Grados de Libertad

$$GL = (\# \text{ de columnas} - 1) (\# \text{ de filas} - 1)$$

$$GL = (2-1) (2-1)$$

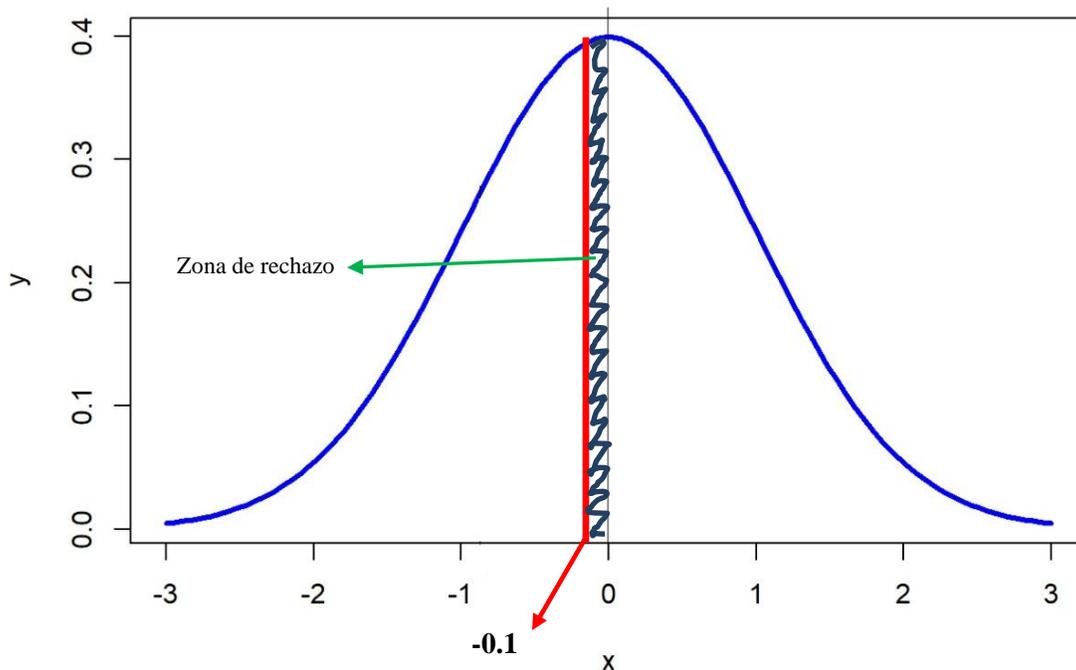
$$GL = (1) (1)$$

$$GL = 1$$

Luego de haber calculado los grados de libertad siendo estos -0.94 y con el margen de error del 5% = 3.84, siendo la *ji* cuadrada teórica es de 3.84 y la *ji* cuadrada calculada es de -0.1, por lo que rechaza la Hipótesis de trabajo (H1) y se acepta la Hipótesis nula (H0)

Cualquier valor de *ji* cuadrado calculada (con la formula), que sea mayor que la teórica que se encuentra en la tabla, se rechaza la hipótesis de trabajo (Hi) y se acepta la hipótesis nula (Ho).

En este caso la *ji* cuadrado χ^2 calculada es de (-0.1) menos al valor de la teórica (3.84) que se encuentra en la tabla correspondiente, correspondiente a un grado de libertad, que está en la columna de la izquierda y a un 0.05% de confianza en la primera fila, donde se encuentran los porcentajes.



La metodología de la planificación de entrenamiento deportivo genera un impacto positivo en los resultados de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

Según el método estadístico utilizado en la investigación arroja un resultado negativo aceptando así la hipótesis nula la cual es:

H_0

La metodología de la planificación de entrenamiento deportivo no genera un impacto positivo en los resultados de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

Nivel de significación.

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se acepta H_0 y se rechaza

H_1 .

CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSINONES

- Cómo se puede concluir, hay un déficit en la implementación y en el conocimiento de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo, esto según los datos que se obtuvieron, el 81% de las jugadoras respondieron que su entrenador no utiliza un método de entrenamiento deportivo sin embargo los entrenadores afirman con un 80% que sí utilizan una metodología pero esta no se ve reflejada con un un impacto positivo en los resultados de los clubes de la liga nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.
- Se observó que los entrenadores respondieron que sí utilizaban una metodología de planificación de entrenamiento deportivo, sin embargo al momento de responder se vio reflejado que el 100% no supo dar una respuesta concreta de qué tipo aplicaban, por ende se puede concluir que, no utilizan ningún tipo de método de planificación deportiva.
- Se puede concluir que los equipos clasificados a semifinales y el campeón, a pesar que los entrenadores no utilizaron ningún tipo de método de planificación de entrenamiento deportivo, se observó que el influyente en los resultados son las capacidades individuales de las jugadoras que han formado parte de algún proceso

de selección Nacional y/o las que han tenido mayor experiencia participando en los torneos anteriores de la liga nacional de fútbol femenino.

- El proceso formativo profesional de los entrenadores, según la recolección de datos, es escaso y deficiente en todo lo que lleva al conocimiento y aplicación de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo ya que se ve reflejado que del 100% solo el 10% a fortalecido sus conocimientos a nivel internacional, a pesar que se han titulado en los cursos impartidos por la Asociación de entrenadores de fútbol de El Salvador (AEFES) en donde se han basaron más por su experiencia como ex jugadores (amateur, semiprofesionales, profesionales), como entrenadores de otros equipos y la mayoría cuenta con 5 años en delante de experiencia como entrenadores de algún equipo de fútbol, asimismo no hubo un interés y/o actualización para poder adquirir nuevos conocimientos para la implementación de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se le recomienda a los clubes que forman parte de la liga que contraten a entrenadores capacitados en realizar e implementar un plan de trabajo para los futuros torneos y a los entrenadores se les recomienda mejorar sus conocimientos en el área deportiva y aplicarlos en los próximos torneos.

- A los entrenadores se les recomienda que amplíen y actualicen sus conocimientos obtenidos en sus estudios académicos superiores en el área deportiva así como también su preparación en el ámbito de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo.

- Se les recomienda a los dirigentes de la Liga Nacional de fútbol femenino continuar con los procesos de categorías inferiores, para seguir formando futbolistas que en un futuro puedan sobresalir en sus clubes y en selección nacional.

- A los dirigentes se les recomienda que apoyen a los directores técnicos para ampliar el conocimiento en el área deportiva y metodológica. Además se les recomienda a los entrenadores capacitarse por sus propios medios para desarrollar su aprendizaje en el ámbito futbolístico.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ Guía didáctica II para Seminario de investigación social (Dionisio Abraham Chinchilla Flamenco)
- ❖ https://www.youtube.com/watch?v=Vzqha_RO4ZY
- ❖ <http://futbolestrategico1.blogspot.com/2015/02/modelo-de-juego.html>
- ❖ <https://www.mbpschool.com/modelo-de-juego-por-que-es-tan-importante/>
- ❖ <http://desdeadentrodelvestuario.blogspot.com/2010/12/el-modelo-de-juego.html>
- ❖ <https://www.actualidadarbitral.com/2015/03/resumen-de-las-17-reglas-de-juego-de-la.html>
- ❖ <http://alphr.es/tecnologia/tecnologia-en-el-futbol-avances-cambian-deporte/>
- ❖ <http://falso9sports.com/07/09/2015/la-actualidad-del-futbol-femenino/>
- ❖ <https://bolavip.com/conmebol/Oficial-Argentina-tendra-su-liga-profesional-de-futbol-femenino-20190316-0017.html>
- ❖ <https://www.marca.com/blogs/perarnau-221/2015/06/19/el-futbol-femenino-en-espana.html>
- ❖ www.elequipo-deporte.com/futbol/6034/las-casi-tres-decadas-de-la-liga-femenino-en-argentina.html
- ❖ <https://www.marca.com/futbol/futbol-femenino/primeradivision/2018/12/31/5c2905faca474121248b45ae.html>

- ❖ <http://www.tonimatasbarcelo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/>
- ❖ <http://www.tonimatasbarcelo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/>
- ❖ <http://es.fifa.com/womens-football/>
- ❖ <https://sites.google.com/site/cb06deportes207/ortega-espinoza-silvia/reglas-del-utbol-soccer>
- ❖ <https://www.actualidadarbitral.com/2015/03/resumen-de-las-17-reglas-de-juego-de-la.html>
- ❖ <http://rdigital.unicv.edu.cv/bitstream/123456789/106/3/Libro%20metodologia%20investigacion%20este.pdf>
- ❖ <https://pdfs.semanticscholar.org/0a7a/f22318989d3735266b6d07842741af13e2e3.pdf>
- ❖ https://www.unir.net/wp-content/uploads/2017/04/Investigacion_innovacion.pdf
- ❖ <https://resources.fifa.com/image/upload/booklet-futbolistas-femeninas-1452573.pdf?cloudid=urnwd91v8powgpxlazob>
- ❖ <http://cridc.inder.gob.cu/masrecursos/ato-ren/1459-metodos-del-entrenamiento-deportivo>

A

NE

XO

S

INDICE DE ANEXOS

- I. Método estadístico
- II. Validación de entrevista (entrenadores)
- III. Validación de encuesta (Jugadoras)
- IV. Modelo de encuesta
- V. Modelo de entrevista
- VI. Fotos de los clubes de liga Nacional de Futbol femenino

I. MÉTODO ESTADÍSTICO

Coeficiente Q de Kendal

4-¿Cree usted que su entrenador/a utiliza algún método de entrenamiento deportivo?

5. ¿Cree que la metodología que utiliza el o la entrenadora influye en los resultados que han obtenido en los partidos?

	SI	NO
SI	A 16	B 84
NO	C 87	D 13

FORMULA

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

$$Q = \frac{(16)(13) - (84)(87)}{(16)(13) + (84)(87)}$$

$$Q = \frac{208 - 7308}{208 + 7308}$$

$$Q = \frac{-7100}{7516}$$

$$Q = -0.94$$

Valor del coeficiente	Magnitud de la asociación o correlación
Menos de .25	Baja
De .25 a .45	Media baja
De .46 a .55	Media
De .56 a .75	Media alta
De .76 en adelante	Alta
La magnitud de asociación es BAJA	

El valor encontrado -0.94 indica que existe una baja asociación entre la metodología de la planificación de entrenamiento deportivo la cual no genera un impacto positivo en los resultados de los clubes de Liga Nacional de futbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019, según la escala de valores en el coeficiente Q de Kendall, para determinar si la relación entre estas variables es significativa o se debe aplicar la prueba significativa de *ji* cuadrado (X^2)

JI CUADRADO X^2

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

A 16 51.5	B 84 48.5	n1 100
C 87 51.5	D 13 48.5	n2 100
n3 103	n4 97	N = 200

Frecuencias esperadas

$$A = \frac{(100)(103)}{200} = 51.5$$

$$B = \frac{(100)(97)}{200} = 48.5$$

$$C = \frac{(100)(103)}{200} = 51.5$$

$$D = \frac{(100)(97)}{200} = 48.5$$

TABLA 1

Fo	Fe	Fo - Fe	(Fo - Fe) ²	$\frac{(fo-fe)^2}{fe}$
16	51.5	-35.5	-1260.5	-24.5
84	48.5	35.5	1260.5	25.9
87	51.5	35.5	1260.5	24.5
13	48.5	-35.5	-1260.5	-26
				$\Sigma = -0.1$

TABLA 2

$$x^2 = -0.1$$

Grados de Libertad

GL= (# de comlumnas – 1) (# de filas – 1)

GL= (2-1) (2-1)

GL= (1) (1)

GL=1

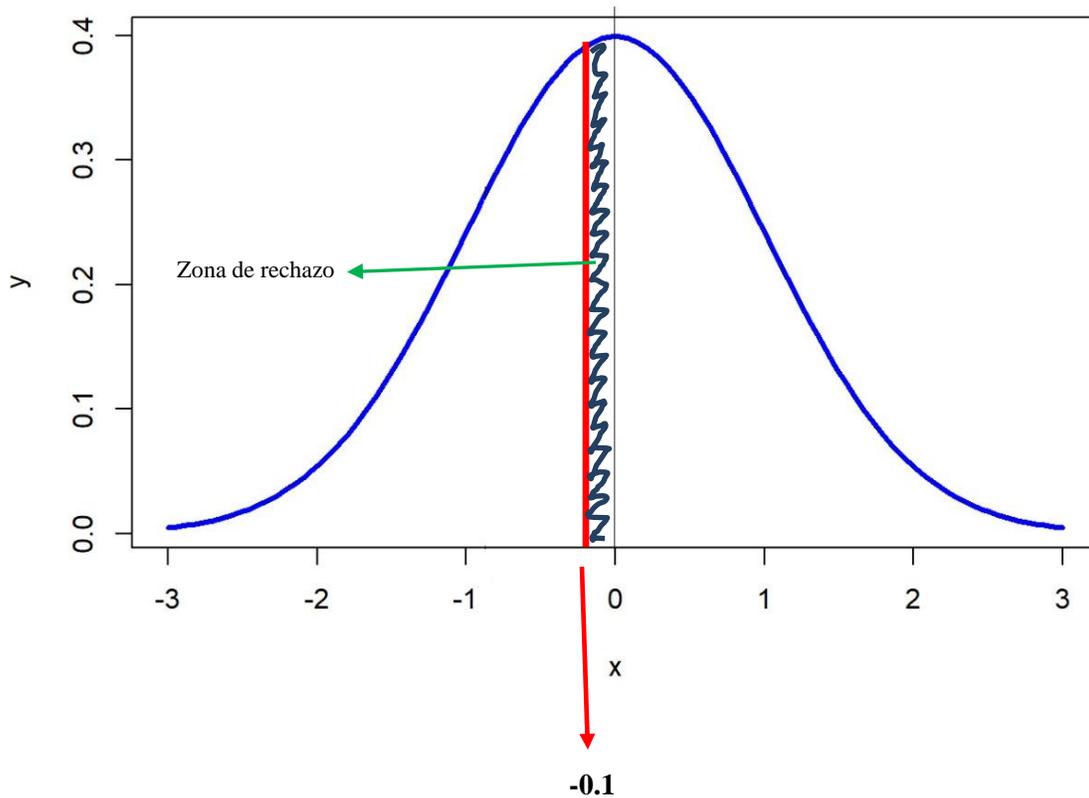
TABLA DE DISTRIBUCION XI CUADRADO

gl	Valor-p							
	0.5	0.25	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
1	0.45	1.32	2.71	3.84	5.02	6.63	7.88	10.83
2	1.39	2.77	4.61	5.99	7.38	9.21	10.60	13.82
3	2.37	4.11	6.25	7.81	9.35	11.34	12.84	16.27
4	3.36	5.39	7.78	9.49	11.14	13.28	14.86	18.47
5	4.35	6.63	9.24	11.07	12.83	15.09	16.75	20.52
6	5.35	7.84	10.64	12.59	14.45	16.81	18.55	22.46
7	6.35	9.04	12.02	14.07	16.01	18.48	20.28	24.32
8	7.34	10.22	13.36	15.51	17.53	20.09	21.95	26.12
9	8.34	11.39	14.68	16.92	19.02	21.67	23.59	27.88
10	9.34	12.55	15.99	18.31	20.48	23.21	25.19	29.59
11	10.34	13.70	17.28	19.68	21.92	24.72	26.76	31.26
12	11.34	14.85	18.55	21.03	23.34	26.22	28.30	32.91
13	12.34	15.98	19.81	22.36	24.74	27.69	29.82	34.53
14	13.34	17.12	21.06	23.68	26.12	29.14	31.32	36.12
15	14.34	18.25	22.31	25.00	27.49	30.58	32.80	37.70
16	15.34	19.37	23.54	26.30	28.85	32.00	34.27	39.25
17	16.34	20.49	24.77	27.59	30.19	33.41	35.72	40.79
18	17.34	21.60	25.99	28.87	31.53	34.81	37.16	42.31
19	18.34	22.72	27.20	30.14	32.85	36.19	38.58	43.82
20	19.34	23.83	28.41	31.41	34.17	37.57	40.00	45.31
21	20.34	24.93	29.62	32.67	35.48	38.93	41.40	46.80
22	21.34	26.04	30.81	33.92	36.78	40.29	42.80	48.27
23	22.34	27.14	32.01	35.17	38.08	41.64	44.18	49.73
24	23.34	28.24	33.20	36.42	39.36	42.98	45.56	51.18
25	24.34	29.34	34.38	37.65	40.65	44.31	46.93	52.62
26	25.34	30.43	35.56	38.89	41.92	45.64	48.29	54.05
27	26.34	31.53	36.74	40.11	43.19	46.96	49.64	55.48
28	27.34	32.62	37.92	41.34	44.46	48.28	50.99	56.89
29	28.34	33.71	39.09	42.56	45.72	49.59	52.34	58.30
30	29.34	34.80	40.26	43.77	46.98	50.89	53.67	59.70
40	39.34	45.62	51.81	55.76	59.34	63.69	66.77	73.40
50	49.33	56.33	63.17	67.50	71.42	76.15	79.49	86.66
60	59.33	66.98	74.40	79.08	83.30	88.38	91.95	99.61
70	69.33	77.58	85.53	90.53	95.02	100.43	104.21	112.32
80	79.33	88.13	96.58	101.88	106.63	112.33	116.32	124.84
90	89.33	98.65	107.57	113.15	118.14	124.12	128.30	137.21
100	99.33	109.14	118.50	124.34	129.56	135.81	140.17	149.45

Luego de haber calculado los grados de libertad siendo estos -0.94 y con el margen de error del 5%= 3.84, siendo la χ^2 cuadrada teórica es de 3.84 y la χ^2 cuadrada calculada es de -0.1, por lo que rechaza la Hipótesis de trabajo (H_1) y se acepta la Hipótesis nula (H_0)

Cualquier valor de χ^2 cuadrada calculada (con la formula), que sea mayor que la teórica que se encuentra en la tabla, se rechaza la hipótesis de trabajo (H_1) y se acepta la hipótesis nula (H_0).

En este caso la χ^2 cuadrada calculada es de (-0.1) menos al valor de la teórica (3.84) que se encuentra en la tabla correspondiente, correspondiente a un grado de libertad, que está en la columna de la izquierda y a un 0.05% de confianza en la primera fila, donde se encuentran los porcentajes.



II. VALIDACIÓN DE ENTREVISTA (ENTRENADORES)

Instrumento de Entrevista

Criterios	Jueces					Valor de P
	J1	J2	J3	J4	J5	
1	1	1	1	0	1	4
2	1	1	1	0	1	4
3	1	1	1	0	1	4
4	1	1	1	0	1	4
5	1	1	1	0	1	4
total	5	5	5	0	5	20

* 1: De acuerdo

*0: Desacuerdo

Prueba de concordancia entre Jueces/Expertos

$$P = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

Procedimiento:

$$P = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

$$P = \frac{20}{20 + 5} \times 100$$

$$P = \frac{20}{25} \times 100$$

$$P = 0.8 \times 100$$

$$P = 80\%$$

ACEPTABLE	0.70
BUENO	0.70 – 0.80
EXELENTE POR ENCIMA DE	0.90

III. VALIDACIÓN DE JUGADORAS

Instrumento: Encuesta

Criterios	Jueces										Valor de P
	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Total	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	49

*1: De acuerdo

*0: Desacuerdo

Prueba de concordancia entre Jueces/Expertos

$$P = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

Procedimiento:

$$P = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

$$P = \frac{49}{49 + 1} \times 100$$

$$P = \frac{49}{50} \times 100$$

$$P = 0.98 \times 100$$

$$P = 98 \%$$

ACEPTABLE	0.70
BUENO	0.70 – 0.80
EXELENTE POR ENCIMA DE	0.90

IV. MODELO DE ENCUESTA



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD
EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
PROCESO DE GRADUACIÓN MODALIDAD DE SEMINARIO



Encuesta dirigida a Futbolista de los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

Saludo: Estimadas Futbolistas, reciban un cordial saludo de parte de estudiantes egresados de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador. En esta oportunidad nos dirigimos a ustedes para pedirles amablemente su colaboración para responder a la encuesta siguiente, teniendo en cuenta que su opinión será confidencial.

Objetivo: Adquirir información sobre el tema: Impacto de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo y su incidencia en relación a los resultados de clubes de liga nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en el salvador durante el año 2019.

INDICACIÓN: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas, marque con una X la opción SI, si se encuentra de acuerdo con el enunciado de la pregunta y NO si se encuentra en desacuerdo.

Parte I

1	Departamento	
2	Equipo que pertenece	
3	Grupo del equipo	
4	Edad	

Parte II

1. ¿Ha estado alguna vez en un proceso de selección nacional?

SI

NO

2. ¿Cuántos años lleva jugando en primera división de fútbol femenino?

1 año

2 años

3 años

4 o más

3. ¿Conoce usted lo que son los métodos de entrenamiento deportivo?

SI

NO

4. ¿Cree usted que su entrenador/a utiliza algún método de entrenamiento deportivo?

SI

NO

5. ¿Cree que la metodología que utiliza el o la entrenadora influye en los resultados que han obtenido en los partidos?

SI

NO

6. ¿El club al que pertenece realiza pretemporada?

SI

NO

7. ¿Considera que el entrenador planifica para toda la temporada?

SI

NO

8. ¿Considera usted que su entrenador/a planifica sus sesiones de entrenamiento?

SI

NO

9. ¿Considera que las cargas de entrenamiento son adecuadas durante el entrenamiento?

SI

NO

10. ¿Considera que los tiempos de recuperación entre cada ejercicio en las sesiones de entrenamiento son adecuados?

SI

NO

11. ¿El entrenador incluye trabajo en el gimnasio en las sesiones de entrenamiento?

SI

NO

12. ¿Considera usted que en las sesiones de entreno se le da más prioridad al trabajo físico que al trabajo técnico-táctico?

SI

NO

13. ¿Considera que los terrenos de juego son los adecuados para realizar la sesión de entrenamiento?

SI

NO

14. ¿Cuentan con los materiales adecuados para las sesiones de entreno?

SI

NO

15. ¿Recibe incentivo económico de parte del club al que pertenece?

SI

NO

16. ¿El recibir incentivo económico les motiva para trabajar y mejorar su calidad en el entrenamiento deportivo?

SI

NO

17. ¿Realizar otras actividades (académicas, laborales, entre otras) interfiere en su rendimiento deportivo?

SI

NO

18. ¿Considera usted que la formación académica profesional de un entrenador puede influir en los resultados de un equipo de Liga Nacional de Fútbol Femenino?

SI

NO

V. MODELO DE ENTREVISTA



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD
EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
PROCESO DE GRADUACIÓN MODALIDAD DE SEMINARIO



Encuesta dirigida a Entrenadores de los clubes de Liga Nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en El Salvador durante el año 2019.

Saludo: Estimados Entrenadores, reciban un cordial saludo de parte de estudiantes egresados de Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad de El Salvador. En esta oportunidad nos dirigimos a ustedes para pedirles amablemente su colaboración para responder a la encuesta siguiente, teniendo en cuenta que su opinión será confidencial.

Objetivo: Adquirir información sobre el tema: Impacto de la metodología de planificación de entrenamiento deportivo y su incidencia en relación a los resultados de clubes de liga nacional de fútbol femenino categoría mayor durante el torneo clausura en el salvador durante el año 2019.

INDICACIÓN: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas, marque con una X la opción SI, si se encuentra de acuerdo con el enunciado de la pregunta y NO si se encuentra en desacuerdo.

Parte I

1	Departamento	
2	Equipo que pertenece	
3	Edad	

Parte II

1. ¿Cuál es su nivel de estudios académicos?
2. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador posee?
3. ¿Es su primera vez dirigiendo un equipo profesional de fútbol femenino?
4. En sus estudios profesionales en futbol ¿qué nivel de entrenador posee?
5. ¿El club al que pertenece invierte en su formación profesional como entrenador?
6. ¿Cuántas personas son parte de su cuerpo técnico?
7. ¿Utiliza alguna metodología de planificación de entrenamiento deportivo?
8. ¿Qué tipo de metodología utiliza?
9. ¿Algún miembro del cuerpo técnico participa en la planificación de las sesiones de entrenamiento?
10. ¿Cree usted que el tiempo estipulado a la sesión de entrenamiento es el adecuado para desarrollar el objetivo?
11. ¿Las cargas de entrenamiento están establecidas en la planificación?
12. ¿Considera que cuenta con los materiales adecuados para poder desarrollar su planificación?
13. ¿Considera usted que modificar su metodología de entrenamiento deportivo en base a resultados por equipo o resultados por juego puede mejorar los resultados de un equipo durante el torneo?

VI. FOTOS DE LOS CLUBES DE LA LIGA NACIONAL DE FUTBOL FEMENINO

Jugadoras encuestadas del CD Municipal Limeño (Fuente Propia)



Jugadoras de Alianza Women (Fuente Propia)



Entrenamiento AD Chalatenango (Fuente propia)



Validación de Encuesta (Fuente Propia)

Alianza Women vs Santa Tecla FC



Jugadoras de Santa tecla FC (Fuente Propia)



Jugadoras de Sonsonate (Fuente Propia)

Entrenamiento de FAS ASDEFUT (Fuente Propia)



Entrenamiento de ADFA USULUTAN (Fuente Propia)

Jugadoras de AD LEGEN´S (Fuente Propia)





**FINAL entre
MUNICIPAL LIMEÑO VS FAS ASDEFUT
(Fuente Propia)**



Final entre MUNICIPAL LIMEÑO vs FAS ASDEFUT (Fuente: FESFUT)

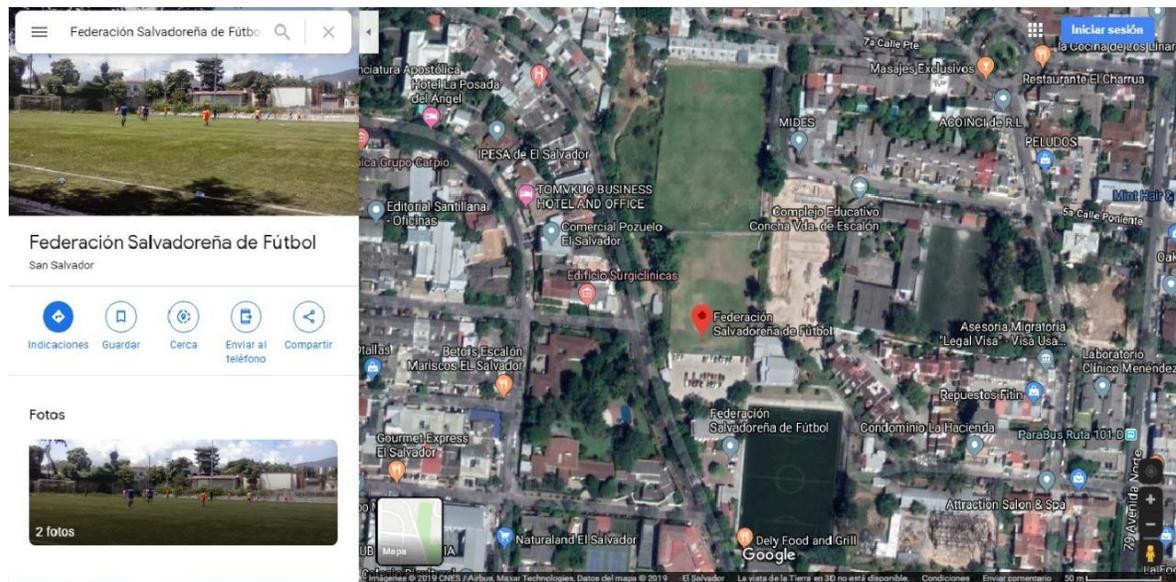


Final entre MUNICIPAL LIMEÑO vs FAS ASDEFUT (Fuente: FESFUT)

Equipos participantes en la Liga Nacional de Fútbol Femenino, Categoría Mayor, en el Torneo Clausura 2019.



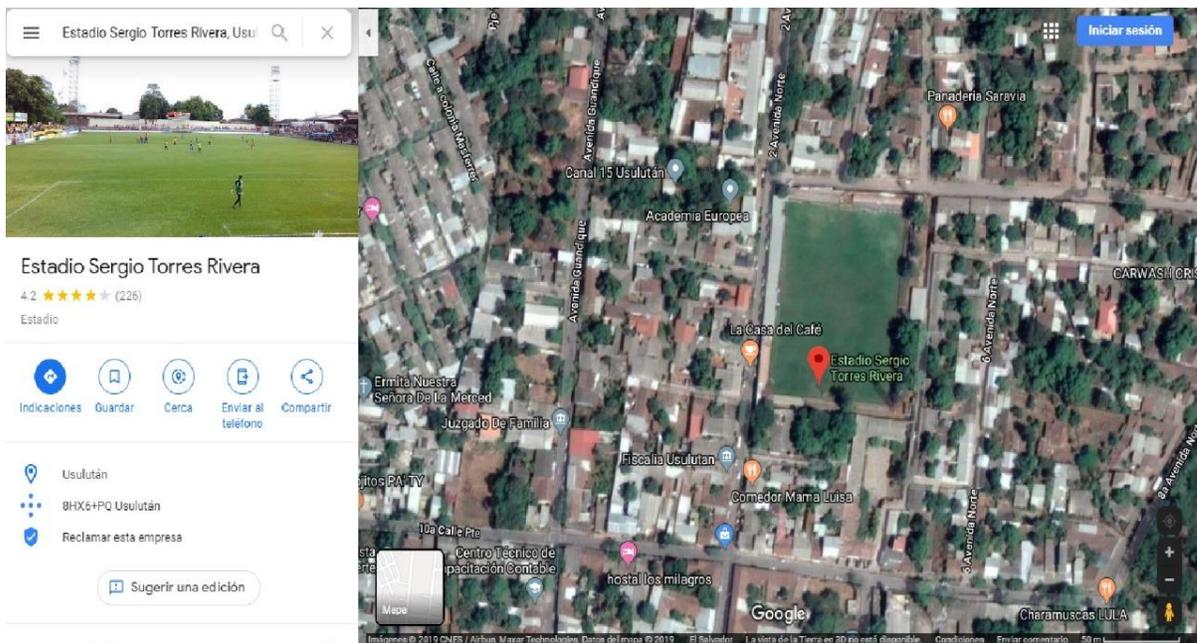
IMDER (fuente: FESFUT)



Ubicación Geográfica de la Sede de IMDER



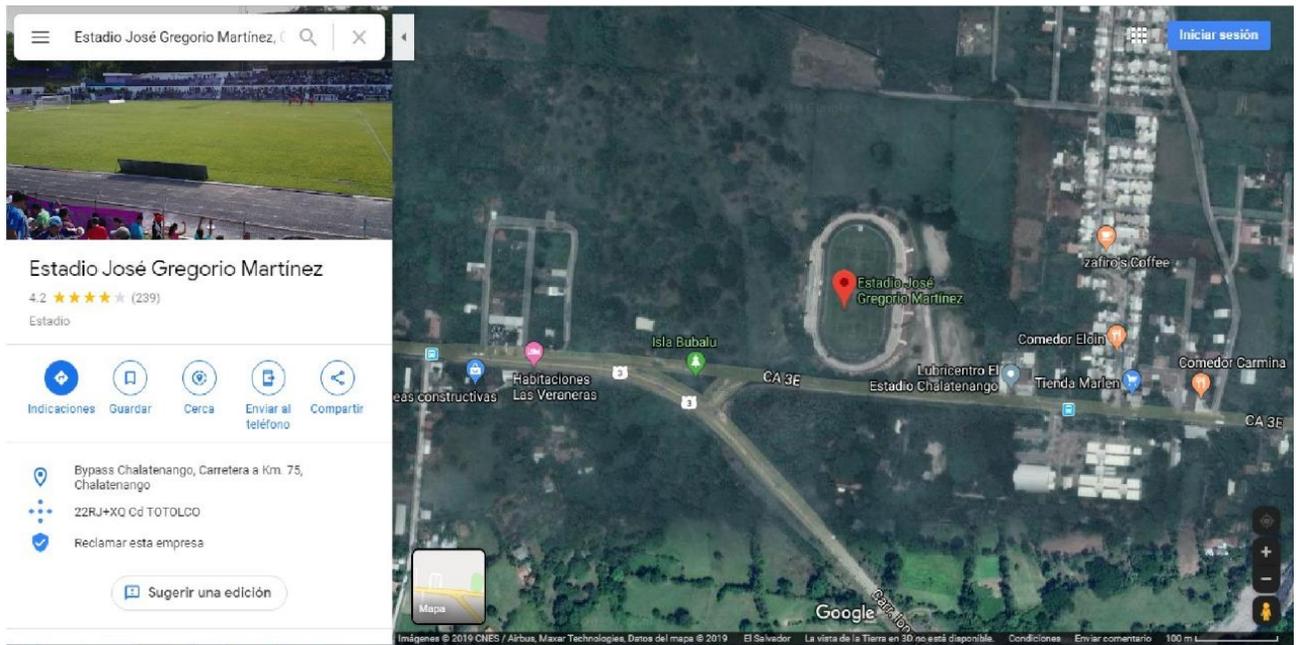
ADFA USULUTAN (fuente: FESFUT)



Ubicación Geografía de la sede de ADFA USULUTAN



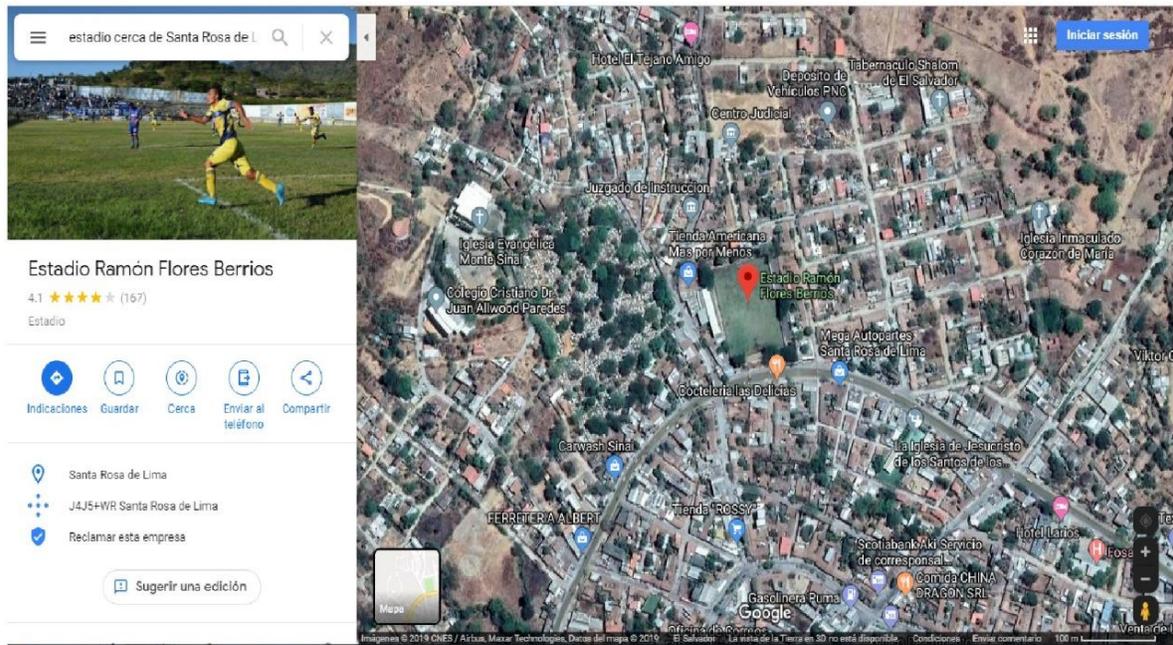
AD CHALATENANGO (FUENTE FESFUT)



Ubicación Geografía de la sede de AD Chalatenango



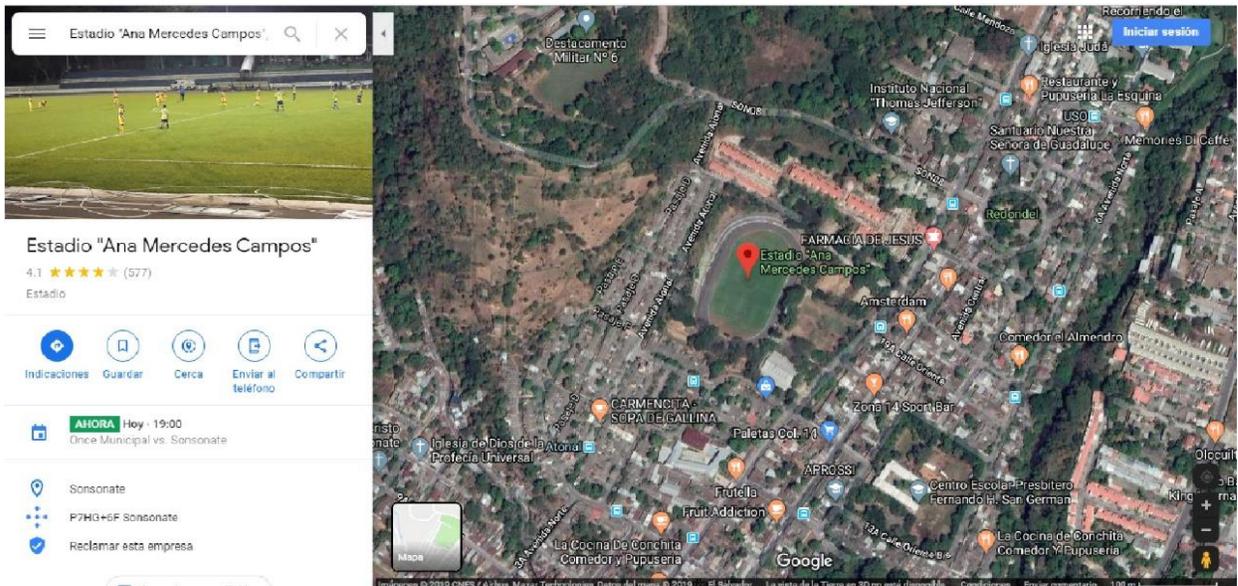
Municipal Limeño (FUENTE FESFUT)



Ubicación Geografía de la sede de Municipal Limeño



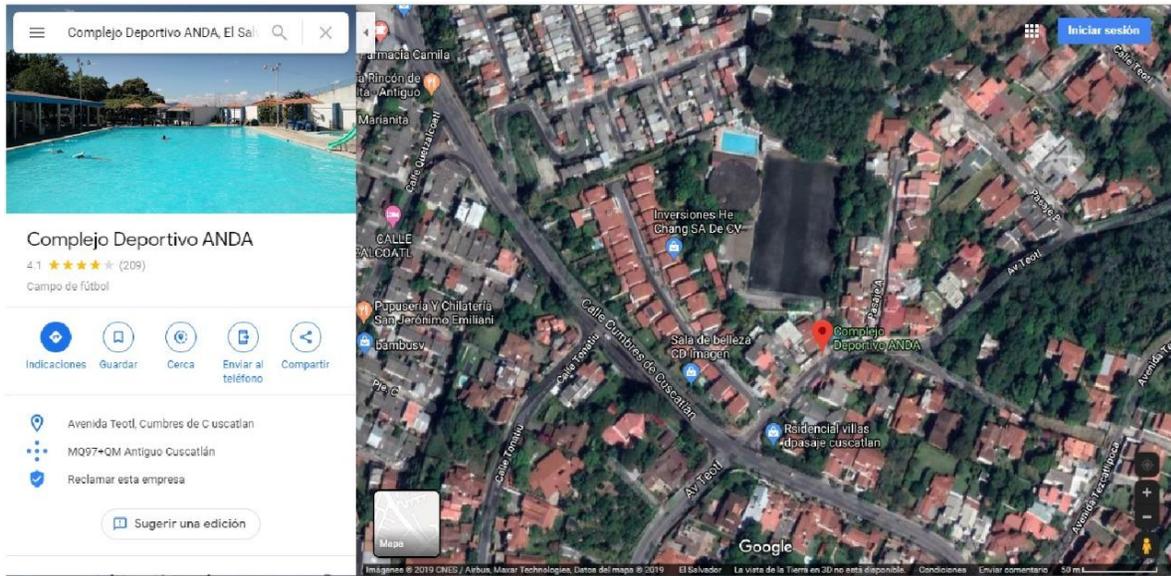
Sonsonate FC (Fuente FESFUT)



Ubicación Geografía de la sede de Sonsonate FC



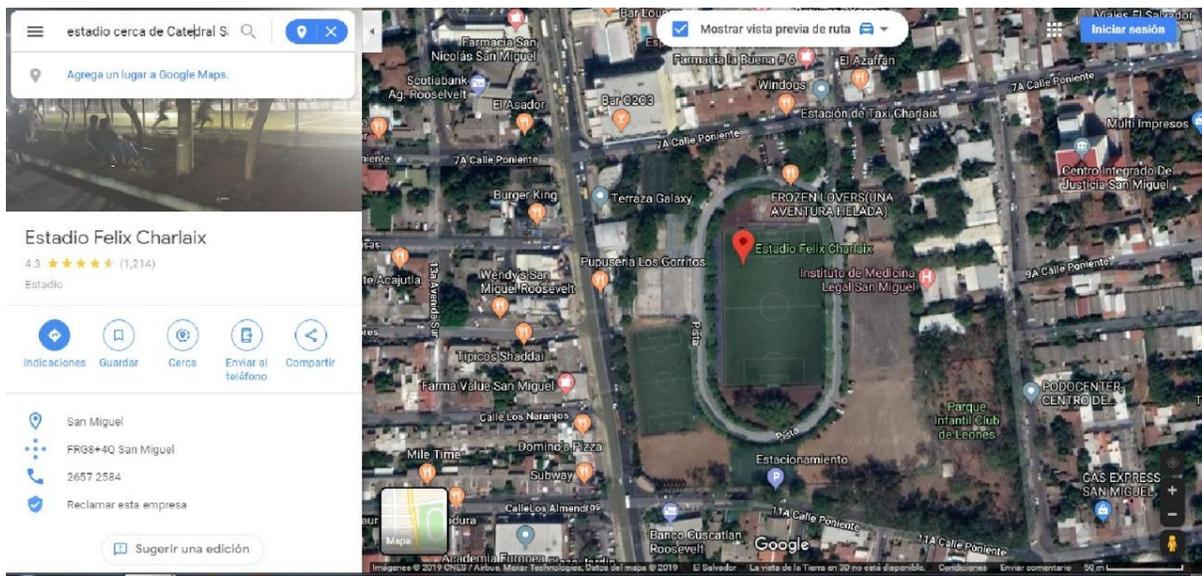
Legend's FC (Fuente FESFUT)



Ubicación Geografía de la sede de Legend's FC



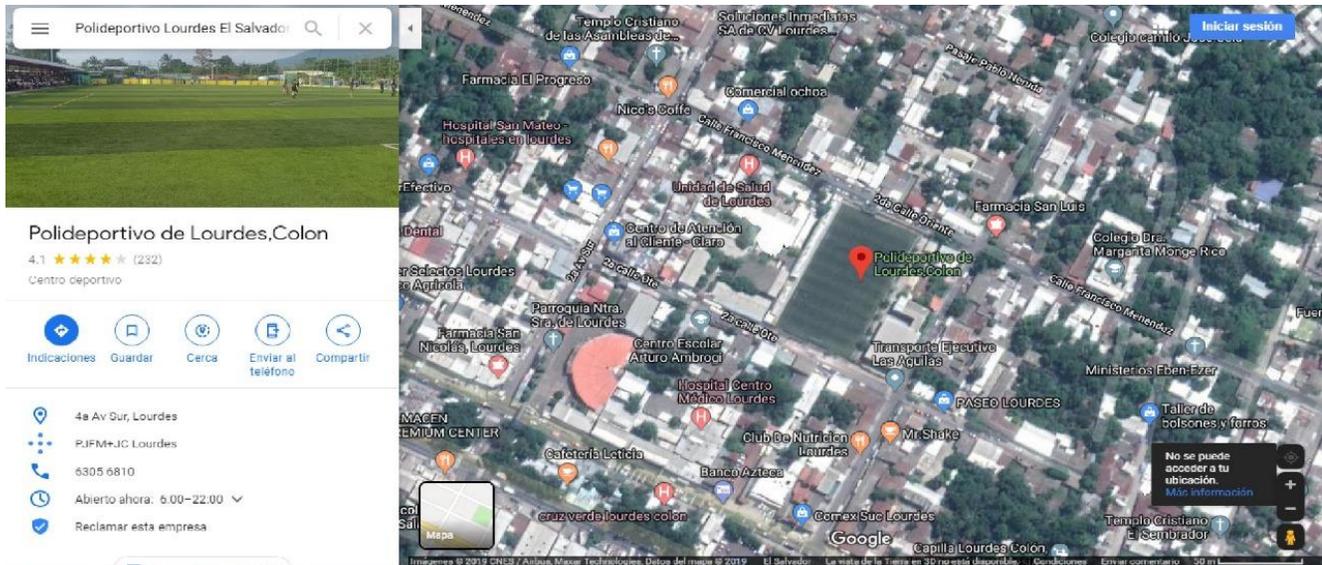
CD San Miguel



Ubicación Geografía de la sede de CD San Miguel



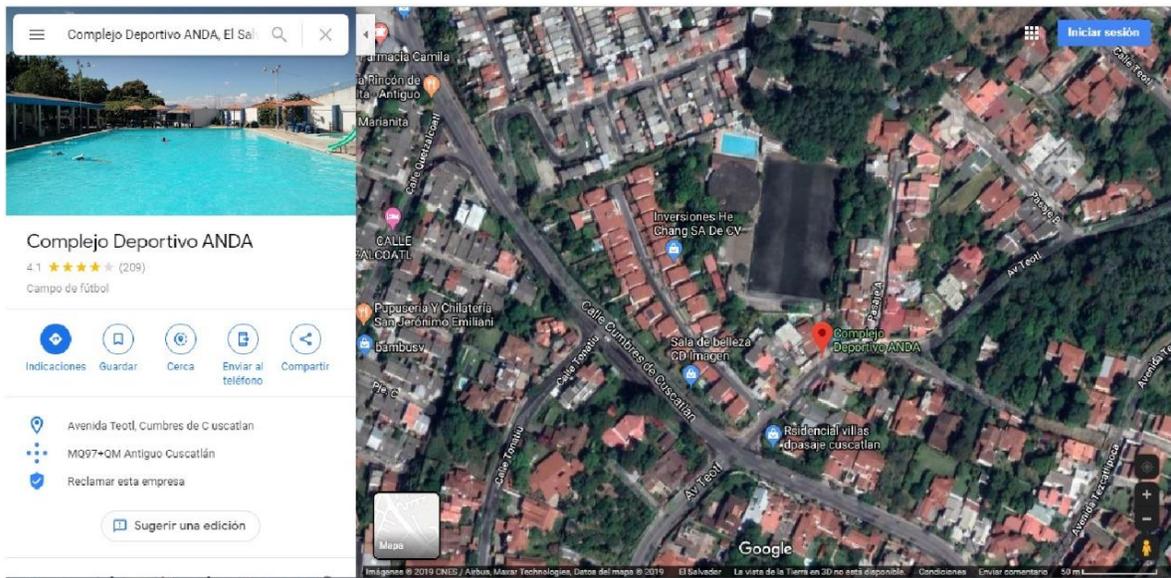
CD FAS-ASDEFUT



Ubicación Geografía de la sede de CD FAS- ASDEFUT



Alianza Women



Ubicación Geográfica de la sede de Alianza Women

