



Análisis de la salida de balón del Alevín A We F.C. de cara a la preparación para la copa RFAF de clubes alevín.

TRABAJO FIN DE GRADO

08/05/2019



Autor:

Jose Juan Hidalgo Molina

Directores:

- ✓ Castillo Rodríguez, Alfonso
- ✓ Raya Pugnaire, Antonio

RESUMEN

Después de caer derrotados en el partido más importante de la temporada donde nos jugábamos el pase al Campeonato de Andalucía de primeros, decimos buscar los errores que nos habían llevado a esta derrota, visualizando el vídeo el partido llegamos a la conclusión de que el error fundamental estaba en la salida de balón.

Por ello decidí analizar todas las situaciones de salida de balón tanto de ese partido como del siguiente, de cara a obtener datos y poder hacer cambios para afrontar la copa RFAF de clubes alevín.

Tras el análisis de 50 salidas de balón y el correspondiente informe decidimos planificar un Mesociclo para preparar los enfrentamientos de la fase final que se disputaría el segundo fin de semana de junio contra los mejores clubes de Andalucía.

CON LA COLABORACIÓN DE:

- ✓ DIRECTOR:Raya Pugnaire, Antonio
- ✓ CO-DIRECTOR:Castillo Rodríguez, Alfonso

ÍNDICE

1. <u>Introducción</u>	pág. 6
2. <u>Marco teórico</u>	pág.(6-7)
3. <u>Marco de trabajo</u>	pág.(7-16)
a. Entidad	
b. Staff	
c. Plantilla	
d. Objetivos	
e. Modelo de juego	
f. Informe DAFO	
4. <u>Marco de estudio</u>	pág.(17-20)
a. Muestra	
b. Método	
c. Instrumental	
d. Objetivos del estudio	
e. Definición de variables	
f. Procedimiento	
5. <u>Análisis de datos</u>	pág.(20-29)
a. Gráficas e interpretación de resultados	
b. Conclusiones	
6. <u>Propuesta de mejora</u>	pág.(29-41)
a. Mesociclo	
b. Microciclos	
c. Ejemplo de sesiones	
7. <u>Control y evaluación de la propuesta</u>	pág.(41)
8. <u>Valoración personal, experiencia y visión de futuro</u>	pág.(41-43)
9. <u>Bibliografía</u>	pág.(43)

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es preparar al Alevín A We F.C de cara a la participación en la fase final de la copa RFAF, para ello nos enmarcamos en la consecución de la clasificación de la misma quedando segundos en la liga 2ª andaluza Alevín de fútbol, tras caer derrotados en la antepenúltima jornada contra el Granada C.F con un resultado de 5-2.

Para preparar la fase decidimos visualizar dicho partido y el consiguiente donde jugamos contra otro de los grandes clubes de la categoría, el Ciudad de Granada.

En base a esa visualización llegamos a la conclusión de que teníamos un enorme problema en la salida de balón del equipo, cosa que nos afecta de forma muy particular ya que somos un equipo muy ofensivo, el cual tiende a dominar el juego durante todas las fases del partido, por ello decidí analizar todas las situaciones de salida de balón que se daban en esos dos partidos, con el objetivo de encontrar las fortalezas para sacar ventajas de ellas y ver las debilidades para trabajarlas, evitando así los posibles fallos.

Tras llevar a cabo dicho estudio, presento una propuesta de mejora en la salida de balón, fomentando las fortalezas que se han encontrado y reduciendo al máximo las debilidades que mostramos, convirtiendo así nuestras fortalezas en oportunidades y reduciendo las amenazas.

Dicha propuesta de mejora se basa en el diseño de un Mesociclo con sus respectivos Microciclos, usando el mes que tenemos desde el partido del Ciudad de Granada, hasta el partido donde nos jugamos la clasificación para la fase final de la copa RFAF.

Aprovecharemos así el último partido de liga y los tres partidos de fases eliminatorias de la copa RFAF como parte de la preparación de la misma, poniendo en práctica lo trabajado en la propuesta de mejora, considerando que el equipo no debería tener ningún problema de cara al pase de dichas eliminatorias, por la superioridad que muestra frente a los posibles rivales.

Finalizaremos así con unas conclusiones acerca de lo plateado, tras lo que haré una valoración personal del trabajo, la experiencia que he tenido y especialmente la visión de futuro que tengo con respecto a la posible salida laboral que hay en este ámbito, destacando así la figura del entrenador y especialmente la del analista.

2. MARCO TEÓRICO

En un deporte como el fútbol donde se juega con un objeto común para dos equipos, está claro que mantener dicho objeto en nuestra posesión el mayor tiempo posible es una clara ventaja y es importante. Un mayor tiempo de posesión del balón no nos garantiza un resultado favorable o un mayor rendimiento, pero parece ser que lo que sí



garantiza es un mayor número de situaciones de ataque y finalización. (Gómez & Álvaro, 2002).

Autores como González-Ródenas (2013), de Carvalho y Correa (2016) y Delgado (2015), con sus estudios basados en los mundiales de 2010 y 2014, destacan la importancia de la posesión de balón como medio para ganar los partidos, haciendo ver que el trabajo colectivo cada vez toma más importancia.

Como se ha podido comprobar, mantener la posesión de balón es importante, pero para poder mantener la posesión de balón previamente hemos de haber logrado sacar el balón, de ahí que tome mucha importancia el trabajo de la salida de balón, aspecto que vamos a analizar en el trabajo.

Para analizarlo hemos decidido usar la metodología observacional, una metodología que ofrece todas las garantías para obtener datos de calidad, más allá de las propias exigencias del proceso de planificación, y a la vez muy avanzada tecnológicamente, lo que permite sistematizar el proceso de recogida de datos y análisis de forma objetiva, válida y fiable (Anguera, 1990, citado en Vélez, González & Ibáñez, 2013).

En literatura revisada, esa metodología a tenido diferentes calificativos entre los que se destacan: Observación del juego Game Observation, análisis del juego Match Analysis y análisis notacional Notational Analysis (Garganta, 1997, citado por Sánchez, 2015).

Dicha metodología, se he convertido en imprescindible en el ámbito del deporte profesional, siendo cada vez más demandando por técnicos y entrenadores el observar y analizar a los equipos rivales y el juego del propio equipo (Hernández, López, Castellano, Morales & Pastrana, 2012).

El uso del conocido “Match analysis” nos ayuda de forma objetiva a analizar y valorar acciones que se dan en los partidos de competición, ayudándonos a realizar tareas enfocadas a paliar y mejorar el rendimiento de los jugadores, optimizando así el aspecto táctico del equipo (García, Valera & Castillo, 2019).

Así, tal y como sugiere Mombaerts (2000), a partir de la observación del partido, elaboraremos situaciones de corrección sobre las carencias observadas y situaciones de refuerzo en los puntos fuertes del equipo.

3. MARCO DE TRABAJO

En este apartado se va llevar a cabo un análisis del entorno de trabajo de este equipo haciendo referencia a los distintos componentes que definen al mismo:

a. Entidad

Tal y como define el propio proyecto del club (We Are Football, 2019) y recoge mi memoria de prácticas (Hidalgo, 2019), We Are Football es una asociación que nace para ofrecer diversos servicios relacionados con el fútbol base, englobando una serie de proyectos que buscan la excelencia a nivel formativo. Dicha asociación incluye a los responsables de las canteras más prestigiosas del panorama nacional tales como; Atlético de Madrid, Sevilla FC, RCD Español, Real Betis Balompié, Villarreal CF, Valencia CF y UD Levante, buscando que los jugadores tengan la máxima proyección hacia dichos clubes.

Los proyectos que propone serían los siguientes:

- | | |
|--------------------------------|---|
| ✓ WAF School | ✓ WAF Study |
| ✓ WAF Campus | ✓ WAF Representación |
| ✓ WAF Grupo de trabajo | ✓ WAF Colaboradores |
| ✓ WAF Escuela de tecnificación | ✓ CD We Fútbol Club- CD We are football |
| ✓ WAF Porteros | |
| ✓ WAF Entrenamiento personal | |

Nosotros nos enmarcaríamos dentro del último, para ser exacto en el CD We fútbol club, el cual analizaremos a continuación:

Tabla 1: Análisis del club

Análisis general del club
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Club referente a nivel tanto provincial como autonómico creado en 2010. ✓ Club privado, que dispone de instalaciones propias, las cuales provienen de un alquiler al Centro Deportivo We Life Club. ✓ Cuenta con más de 350 niños con edades que van de los 3 a los 18 años (aguiluchos hasta juveniles) distribuidos entre los dos clubes. ✓ Tiene equipos en las máximas divisiones de todas las categorías. ✓ Cuenta con recursos económicos suficientes derivados de sus diferentes proyectos.
Recursos disponibles
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Amplio grupo de personal basado en la juventud, ilusión, experiencia y formación. ✚ Diferentes departamentos a disposición: <ul style="list-style-type: none"> <i>Dirección, coordinación deportiva y coordinación de marketing, psicológico y educativo, nutrición, fisioterapia, área condicional, captación, entrenadores, segundos entrenadores, preparadores físicos, delegados y preparadores de porteros.</i>

✚ Diversas instalaciones para el uso del club:

Campo de fútbol, vestuarios, graderío, oficina, sala de material, zona de estudio, alrededores del campo, zonas verdes, piscina exterior, pista de fútbol sala, piscina cubierta, gimnasio y estudio 5.

b. Staff

Tabla 2: Descripción del Staff

STAFF TÉCNICO			
Foto	Nombre	Rol	Características Personales
	Gabriel Molina Hidalgo	Entrenador	<ul style="list-style-type: none"> Entrenador con experiencia en la categoría, viniendo de quedar tercer clasificado en la copa RFAF alevín 2018. Licenciado en magisterio con mención de educación física, Técnico deportivo nivel 2 y con un máster en dirección de canteras. Base fundamental del Staff, asumiendo la responsabilidad. “Profe malo”
	Jose Juan Hidalgo Molina	2ºEntrenador, preparador físico	<ul style="list-style-type: none"> Entrenador con experiencia en categorías inferiores de inferior nivel, con experiencia de jugador en altas categorías. Estudiante del grado de Ciencias de la actividad física y el deporte, con título de monitor de fútbol y futbol sala. Persona alegre que daría un punto de alegría a los entrenamientos haciendo el papel de “Profe bueno”



	<p>Cristina Molina Hidalgo</p>	<p>Psicóloga deportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Psicóloga deportiva, con experiencia en el fútbol tras formar parte del Staff que logró quedar tercer clasificado en la copa RFAF 2018. • Licenciada en psicología deportiva y ex jugadora semiprofesional de Balonmano. • Una pieza esencial en el Staff debido a las características del equipo.
	<p>Alberto Martín Figueroa</p>	<p>Preparador de porteros</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preparador de porteros, con experiencia, que trabaja en varios equipos del club. • Cursando TAFAD en estos momentos.

c. Plantilla

Plantilla diseñada y elegida a dedo de entre los mejores jugadores de la provincia, todos de segundo año, hecha para competir con los equipos de mayor nivel de la comunidad autónoma.

Una plantilla muy completa y llena de recursos y posibilidades, derrocha energía y magia, por ponerle alguna pega, podría decirse que tiene exceso de carácter y de jugadores con ganas destacar por encima de todo.

Tabla 3: Descripción de la plantilla

PLANTILLA				
Foto	Número	Nombre	Posición	Características Personales
	1	Colás	Portero	<ul style="list-style-type: none"> - Portero muy seguro, constante y trabajador, tiene una actitud ejemplar. - Muy buen saque en largo.
	2	Abel	Central	<ul style="list-style-type: none"> + Central técnico, muy contundente al cruce y seguro por arriba. + Gran golpeo de balón.
	3	Nacho	Central/Medio	<ul style="list-style-type: none"> + Central de gran envergadura, un tanto descoordinado, pero que ha progresado mucho durante el año, logrando fichar para las próximas temporadas con la U.D Levante



	4	Álvaro	Delantero	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Jugador muy rápido, con gran golpeo, su mayor carencia es la capacidad defensiva. ✚ Tiene un carácter complicado, usa muchos los brazos y cae con facilidad.
	5	Manu	Medio	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Mediocentro muy técnico e inteligente, destaca por su visión de juego. ✚ Su mayor problema son los nervios.
	6	Paquito	Delantero/Medio	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Jugador muy trabajador y ambicioso, las pelea todas. ✚ Muy habilidoso con balón. ✚ Problema de partida su excesivo carácter.
	7	Toro	Banda	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Un portento físico, hace honor a su nombre, defensivamente un 10. ✚ Tiene un gran golpeo y muy buena conducción. ✚ Se desconcentra en algunas situaciones.



	8	Juan	Medio/Banda	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Jugador muy técnico un mediocentro increíble. ✚ Tiene facilidad para adaptarse en todas las posiciones. ✚ Gran golpeo. ✚ El único defecto, los nervios. ✚ Campeón de Andalucía con la selección granadina de fútbol la presente temporada.
	9	Pablo	Delantero	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Delantero corpulento, con una gran zurda. ✚ Destaca por su personalidad, tiene don de liderazgo y continuas ganas de aprender. ✚ Campeón de Andalucía con la selección granadina de fútbol la presente temporada.
	10	Lisardo	Delantero	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Delantero hábil, muy entregado en defensa. ✚ Muy buen remate de cabeza. ✚ Destaca por su potencia.
	11	Cisco	Banda	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Un portento físico en toda regla, muy buena conducción. ✚ Jugador muy rápido. ✚ Su mayor problema son las lesiones.



	12	Dani	Delantero	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Jugador más técnico de la plantilla, tiene magia en sus botas. ✚ Busca de forma excesiva las florituras. ✚ Tiene un carácter bastante complicado, le gusta ser el centro de atención si bien en los momentos importantes se borra.
	13	Pablo	Portero	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Portero muy ágil, se crece en los momentos importantes. ✚ Le fallan los nervios. ✚ Dificultad para bloquear centros aéreos.
	14	Fabio	Banda	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Es la velocidad personificada, gran capacidad de entrega. ✚ Es uno de los jugadores más importantes de la plantilla. ✚ Campeón de Andalucía con la selección granadina de fútbol la presente temporada. ✚ Convocado para el campeonato de España con la selección Andaluza. ✚ Fichado para las próximas temporadas por el Villarreal F.C.

d. Objetivos

Desde el comienzo de la temporada se establecieron una serie de objetivos a distintos niveles los cuales definirían el transcurso de la temporada. Dichos objetivos podríamos clasificarlos de la siguiente forma:

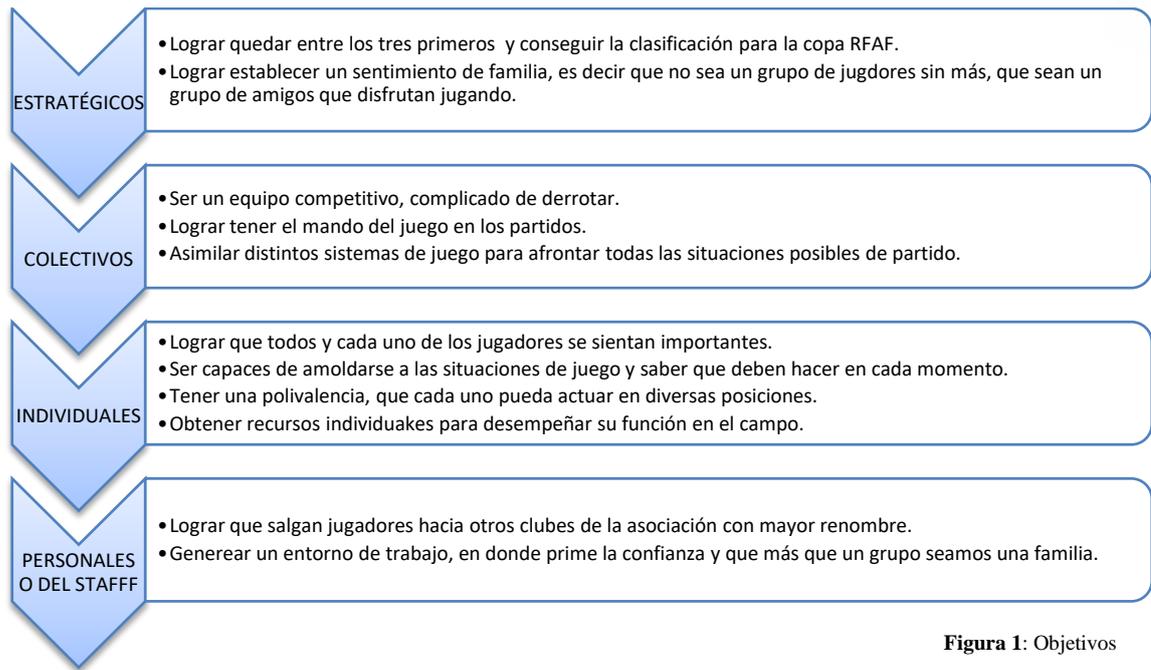


Figura 1: Objetivos

e. Modelo de juego

Tal y como refleja Molina (2019) en el documento Modelo de juego, el club opta por una filosofía común de juego para todos los equipos, si bien, no todos ellos pueden cumplirla. En nuestro caso, tenemos todas las cualidades para lograrla, por ello nos amoldamos de forma exhaustiva al mismo:

- ✓ En ataque organizado, optar por la posesión del balón, dominando el juego y buscando posesiones inteligentes.
- ✓ En fase de reorganización defensiva, intentar presionar de forma muy intensa y reactiva, intentando estar el menor tiempo posible sin balón.
- ✓ Con respecto a la defensa organizada, ser un bloque sólido, con las líneas muy juntas y mostrando siempre una actitud activa.
- ✓ Finalmente en fase de transición ofensiva, optamos por la velocidad, atacando los espacios libres.

Claro está, no en todos los partidos podíamos llevarlo a cabo, por lo que adaptábamos nuestra forma de jugar en base al rival, buscando por donde se les podía hacer más daño, y dónde ellos destacaban para contrarrestarlo.

En cuanto a sistema de juego, no tomamos uno como predeterminado, como se propuso en objetivos nuestra idea era lograr que se adapten a los distintos sistemas de juego, si bien, habitualmente a lo largo de la temporada los que más hemos usado han sido el 1-3-1-2, 1-3-2-1 y 1-3-3, siendo este último por así decirlo el referencia para nosotros.

A modo de resumen, somos un equipo que le gusta tener el balón con las ideas claras, que domina amplios registros de juego, pero que tiene como base fundamental la posesión de balón, por lo que el trabajo de ataque organizado y salida de balón es esencial para nuestro modelo de juego.

f. Informe DAFO

Como ya dijimos en la introducción, uno de los aspectos clave es el análisis de datos y de información, previo al análisis de acciones de juego que nos pueda servir para ver los errores que cometemos en el campo, me parecía interesante hacer un análisis general en base a las características del club, el Staff, los jugadores y el entorno en donde nos situamos.

Por ello a continuación presento un informe DAFO, donde se puede ver un resumen general de debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades que se presentan en base a las características ya mencionadas y con el cual ya concluimos este marco de trabajo.

ANÁLISIS INTERNO		ANÁLISIS EXTERNO	
<p style="text-align: center;">DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupo con excesivo carácter, jugadores con mucha personalidad que miran por su interés propio. - Muchas incorporaciones a la plantilla. - Gran número de jugadores de fuera de la provincia. - Pocos jugadores de banda. 		<p style="text-align: center;">AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de agradar sí o sí a los padres, al ser un club privado. - Gran exigencia por parte del club. - Clubs con mucho poderío en la categoría. - Competitividad en los despachos con otros clubes. - Club odiado por muchos. 	
<p style="text-align: center;">FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Staff y jugadores con experiencia en la categoría. - Jugadores seleccionados y con gran nivel técnico-táctico. - Gran polivalencia de puestos. - Diversidad de recursos, jugadores de estilos de juego muy diversos. - Grupo muy competitivo. 		<p style="text-align: center;">OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amplio abanico de recursos materiales. - Gran número de instalaciones para uso y disfrute. - Facilidad en horarios tanto de entrenos como partidos. - Club referente en la provincia. - Gran relación con clubes referentes a nivel nacional. 	

Figura 2: Informe DAFO de la plantilla

4. MARCO DE ESTUDIO

Una vez definidos marco teórico y marco de trabajo, pasamos al marco de estudio, en donde veremos en qué ha consistido el estudio que he llevado a cabo, el cuál es una de las partes principales de este trabajo.

Para ello, a lo largo de este punto realizaremos una contextualización del trabajo de análisis que se ha llevado a cabo.

Para comenzar, partimos de la base que explicamos en la introducción, derrota complicada en la antepenúltima jornada de liga contra un rival directo, tras esta decidimos visualizar el partido y ver dónde podrían estar los fallos.

Se detectaron muchos problemas de forma individual en diferentes situaciones del juego, si bien encontramos de forma general un problema de bastante importancia, la salida de balón del equipo no era buena. Partiendo de que nuestro modelo de juego se basa en control del partido mediante posesiones largas, como ya se ha indicado en el apartado de modelo de juego, cometer errores en la salida de balón es problema de gran importancia, ya que nos condiciona por completo nuestra forma de jugar.

A raíz de esto decidí estudiar dichas acciones para ver que ocurría.

a) Muestra

Se tomaron 50 acciones de salida de balón desde portero de los enfrentamientos con rivales directos, lo que nos permitiría ver si realmente era un problema tan importante como creíamos de antemano, y más allá de ello, clasificar en dónde, cómo y cuándo se daba el error con más frecuencia, para poder trabajarlo y evitar dichas situaciones o buscar soluciones.

b) Método

La metodología usada ha sido la observacional, por medio del “Match Analysis”, del cual ya hemos hablado en el punto dos del documento; Esta nos ha permitido detectar errores cometidos en cada una de las acciones tomadas en la muestra, los cuales se intentarán evitar, planificando un Mesociclo de entrenamiento, que se ejecutará antes de adentrarnos en la fase final de la copa RFAF.

c) Instrumental

Usamos los Tics como herramientas principales de trabajo, para facilitarnos el mismo y poder llevar a cabo un control eficiente, permitiéndonos con ello conocer el alcance de nuestro problema y ver la forma de solucionarlo:

- ✓ Teléfono móvil: para grabar los partidos y poder tomar los datos necesarios para el posterior análisis.

- ✓ Movavi video editor plus como herramienta de edición de vídeos.
- ✓ Microsoft Excel, para la toma de datos, obtención de gráficas, estadísticas...

d) Objetivos del estudio

Previamente a los objetivos del estudio hemos de definir cuál es el problema que queremos estudiar, como ya hemos venido mencionando anteriormente el problema erradica en la salida de balón, así podríamos definirlo como:

PROBLEMA: ¿Se produce una buena salida de balón?

Una vez visto y definido qué es lo que queremos saber con el estudio podemos proceder a definir los objetivos que queremos cumplir con nuestro análisis.

- ✓ Ver cómo afecta el tipo de presión rival a nuestra salida de balón.
- ✓ Analizar si la comunicación es importante en la salida de balón y en caso de que lo fuera, ver quién crea más efectividad en la toma de decisiones previa a la misma.
- ✓ Conocer si nuestros jugadores son más efectivos a pierna natural o a pierna cambiada.
- ✓ Saber a ciencia cierta qué sistema de juego se amolda más a nosotros y nos genera mayor porcentaje de éxito.
- ✓ Analizar la influencia de desde que posición se inicia la salida, y por donde se termina.
- ✓ Ver cuál es el medio técnico táctico que más usamos para lograr la salida de balón y cuál nos da más probabilidad de éxito.
- ✓ Conocer el número de pases que se dan y el número de jugadores que intervienen, viendo la repercusión que esto tiene sobre la efectividad de la misma.

Teniendo ya claramente definido el problema y los objetivos que nos marcamos con el estudio, y en base a ellos, podríamos pasar al siguiente punto, la definición de variables.



e) Definición de variables

Tabla 4: variables del estudio

VARIABLE DEPENDIENTE			
• GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LA SALIDA DE BALÓN			
1. Sí, gol		2. Sí, ocasión manifiesta de gol	
3. Sí, se da continuidad a la jugada		4. No, se pierde	
VARIABLES INDEPENDIENTES			
• TIPO DE PRESIÓN RIVAL			
1. Alta	2. 3/4 de campo	3. Encerrados	
• Nº DE JUGADORES QUE VIENEN A LA PRESIÓN			
1. Un jugador	2. Dos jugadores	3. Tres jugadores	
• LA SALIDA LA INDICA:			
1. Técnico	2. Portero	3. Jugadores	4. No se indica
• SE PRODUCE COMUNICACIÓN ENTRE JUGADORES			
1. Oral	2. Corporal	3. Ambas	4. No hay
• POSICIÓN DE JUGADORES			
1. Pierna natural		2. Pierna cambiada	
• SISTEMA DE SALIDA			
1. 3-2-1	2. 2-3-1	3. 3-3	
• SEGÚN INICIO DE JUGADA			
1. Izquierda	2. Derecha	3. Medio	4. Envío
• DÓNDE TERMINA LA JUGADA			
1. Derecha	2. Medio	3. Izquierda	
• SEGÚN GRADO DE MOVIMIENTO DE JUGADORES			
1. Jugadores estáticos		2. Cambio de posiciones	
• MEDIO UTILIZADO PARA LA SALIDA			
1. Control	2. Pase	3. Conducción	4. Envío
• NÚMERO DE PASES QUE SE DAN			
	0	1	2
		3	4
			5 o más
• Nº DE JUGADORES QUE PARTICIPAN EN LA SALIDA			
	1	2	3
		4	5
			6

f) Procedimiento

Para finalizar este apartado, explicaremos los pasos que se han seguido para llevar a cabo el estudio:

- ✓ Comenzamos comentando los errores del partido de forma general todo el Staff en conjunto. Tras darnos cuentas que podíamos tener un problema en la salida de balón, pasamos a corroborarlo.
- ✓ Se visualizaron los enfrentamientos con rivales directos y se tomó nota de en qué minutos se producían acciones de salida de balón.
- ✓ Mediante el programa de ordenador movavi video editor plus, se llevaron a cabo los cortes de todas y cada una de las situaciones anteriormente visualizadas, para facilitarnos el posterior trabajo.
- ✓ Ya con los clips de vídeo, se visualizaron y se desecharon aquellos que no valían por algún motivo, dejando así los 50 definitivos.
- ✓ Uno a uno se fueron evaluando mediante una rúbrica creada por mi mismo en Excel, en base a las variables anteriormente mencionadas.
- ✓ Una vez que teníamos todos los datos en el documento, procedimos a crear gráficas de los mismos, comenzando con gráficas individuales, para después pasar a relacionar variables mediante tablas dinámicas.
- ✓ Finalmente con un total de 26 gráficas de datos, procedimos a seleccionar las que más información significativa nos pudieran aportar y a interpretar dichas gráficas; Información e interpretación que se muestra en el siguiente apartado, punto 5, análisis de datos.
- ✓ Tras obtener toda esa información, procedimos a diseñar una planificación para fomentar nuestras fortalezas y disminuir nuestros errores. Este se basó en un Mesociclo con cuatro Microciclos, que se puede ver en el apartado 6, propuesta de mejora.

Concluimos así el marco de estudio, pasando ya al análisis de los datos que obtuvimos.

5. ANÁLISIS DE DATOS

A lo largo de este apartado veremos las distintas gráficas que seleccionamos en el estudio, procederemos a interpretarlas y sacar conclusiones de las mismas.

a) Gráficas e interpretación de resultados

Para llevar a cabo el análisis de resultados de la forma más representativa posible, hemos usado gráficas, para la cuales se han usado los colores del semáforo, pudiendo indicar:

- La dificultad: siendo rojo el que mayor dificultad suponía a priori, ámbar y tonalidades, lo siguiente y verde aquello que era más fácil

- El logro: siendo el verde que se ha logrado con éxito, ámbar y tonalidades que se ha logrado pero no de la forma más completa y finalmente rojo que no se ha logrado el objetivo.

En aquellas gráficas en las que los parámetros eran independientes unos de los otros, se han usado las distintas tonalidades de un mismo color para hacerlo más visual.

También debemos indicar que podemos encontrar dos tipos de gráficas a continuación, unas más estadísticas que tan solo dan información sobre una variable y otras, dinámicas, que relacionan alguna variable independiente con la variable dependiente.

Una vez explicado esto, procedemos con la interpretación de resultados:

Pondremos nuestro punto de partida centrándonos solo en la variable dependiente, ya que es esta la que nos hace ver si realmente el problema que definimos en nuestro estudio ocurre o no.

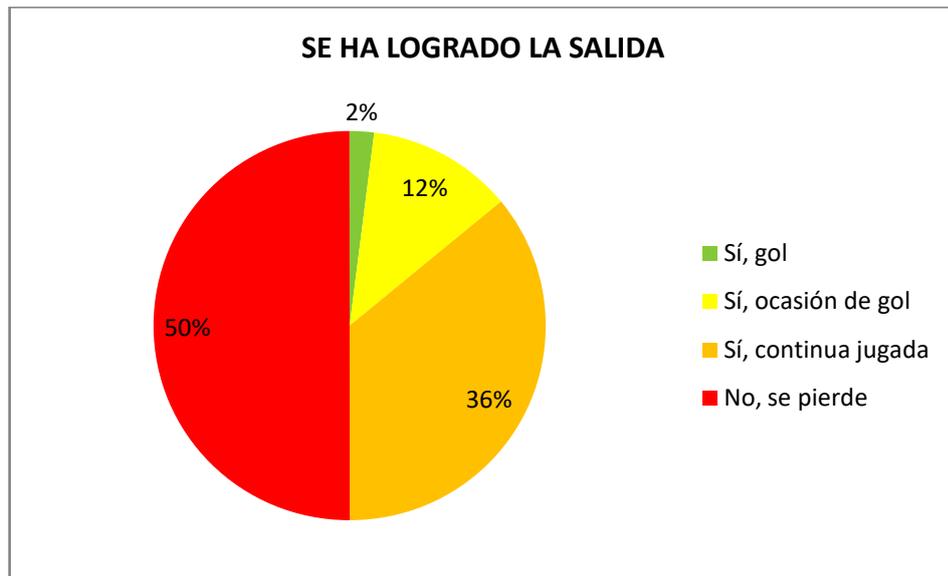


Figura 3: Gráfica de eficacia de salida de balón

De forma muy visual podemos ver que el problema realmente se da, y que es muy significativo, de hecho en un 50% de ocasiones se pierde el balón en la salida, y no solo eso, si no que vemos que del 50% de veces que sí se logra sacar, un 36% no casusa peligro alguno, tan solo se da continuidad pero sin generar nada.

Tras ver que claramente el problema existe y es significativo, vamos a pasar a analizar dónde podría estar la causa de estos errores.

Para comenzar observaremos cómo actúa el rival y en función de eso que ocurre con nuestra eficacia.

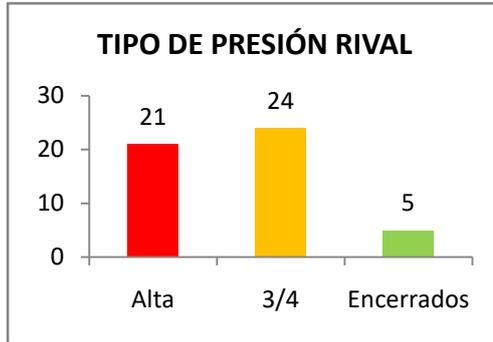


Figura 4: Gráfica tipo de presión rival

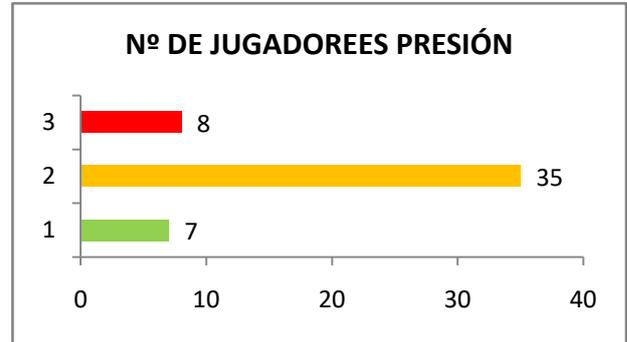


Figura 5: Gráfica de número de jugadores que presionan

Vemos que en la mayoría de las situaciones tomadas en la muestra los equipos optan por una presión alta o una presión en zona de $\frac{3}{4}$, y que normalmente suelen venir a la presión con dos jugadores, siendo muy pocas las situaciones en las que se encierra.

Para ver la relación que tienen dichas variables con la eficacia en la salida de balón de nuestro equipo, tendremos que relacionarlas con la variable dependiente, para ellos usamos las siguientes gráficas dinámicas.

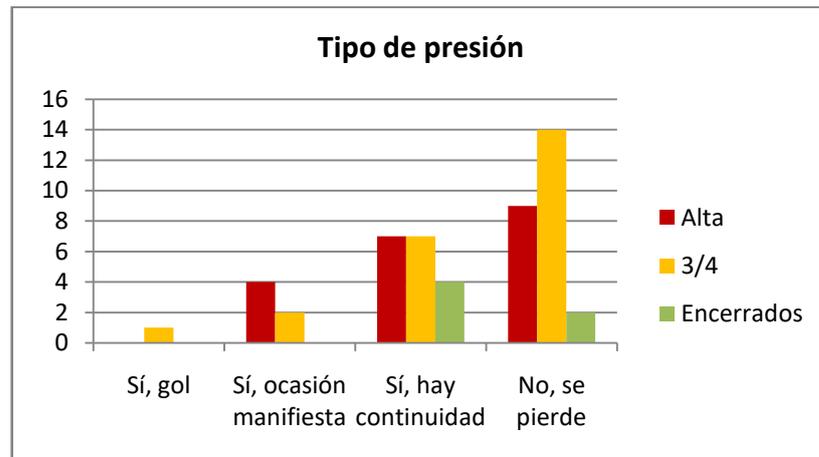


Figura 6: Gráfica tipo de presión rival y eficacia en la salida

Con respecto a las veces que se nos encierran los equipos rivales, podríamos decir que el balance sería bueno, siendo mayor el número de veces que se logra la salida, claro está, no podemos tomarlo muy en cuenta ya que la situación se da con poca frecuencia en nuestra muestra.

Si bien, si observamos los datos de presión alta y en $\frac{3}{4}$, partiendo de la base de que tenemos un grave problema en la salida de balón, podemos ver que la eficacia en la salida de balón aumenta ligeramente con presión alta, es decir cuando nos presionan desde $\frac{3}{4}$ nos cuesta más la salida que cuando suben esa línea de presión, aunque hay que decir que la única ocasión donde la salida de balón termina en gol se produce con una presión en $\frac{3}{4}$.

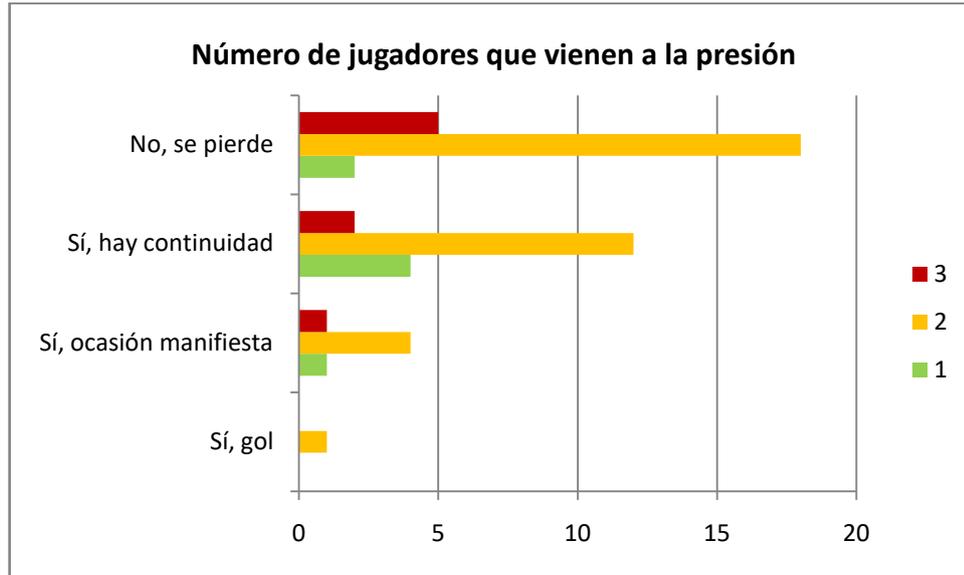


Figura 7: Gráfica número de jugadores que vienen a la presión y eficacia

En cuanto al tema de eficacia en base a los jugadores que vienen a la presión podríamos decir que cuando viene uno, se suele salir de la presión si bien son pocos los datos recogidos en la muestra, cuando vienen dos jugadores podría decirse que el porcentaje se equipara, es decir se logra sacar el balón aproximadamente el mismo número de veces que se pierde, finalmente, cuando vienen tres jugadores a la presión parece que el balance incrementa hacia la pérdida de balón.

Tras ver el análisis en función de cómo actúa el rival, pasamos a ver si hay comunicación en nuestro equipo.



Figura 8: Gráfica de comunicación entre jugadores

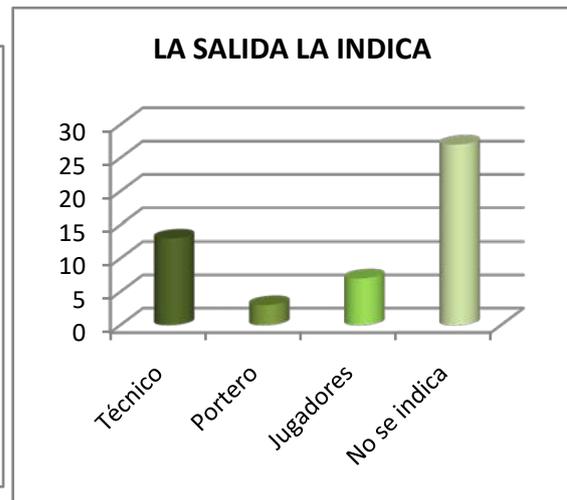


Figura 9: Gráfica para ver quién indica la salida

Según Billings (2010), “la comunicación en el deporte es un campo de extraordinaria importancia, sin embargo, normalmente, recibe poca atención por parte de los investigadores que en un principio opinan que existen temas mucho más importantes que el del análisis del deporte y los procesos de comunicación que lo

rodean.” Por ello he decido incluir este aspecto en mi análisis, creo que es muy importante que los jugadores se comuniquen dentro del campo, y analizar si lo hacen o no lo hacen y ver cómo lo hacen también lo es.

Cómo se puede ver en la primera gráfica en un 46% de las situaciones de la muestra no se produce comunicación alguna entre jugadores, lo que puede ser una de las causas de la poca eficacia.

En la segunda gráfica podemos comprobar de la misma forma que la mayoría de las veces no se indica la salida, es decir nadie comunica cómo debemos salir, y las veces que se hace suele ser el entrenador, por tanto encontramos un déficit de comunicación entre jugadores bastante importante.

Algo que también me parece significativo y que creo que merece la pena destacar es el amplio porcentaje de comunicación oral y corporal que hay (ambas), es grato ver como jugadores tan jóvenes, tienen tan asimilado la comunicación no verbal y cómo usan los gestos para comunicarse, a la vez que lo hacen por voz.

✚ Pasamos a continuación a analizar la tendencia de salida de balón.

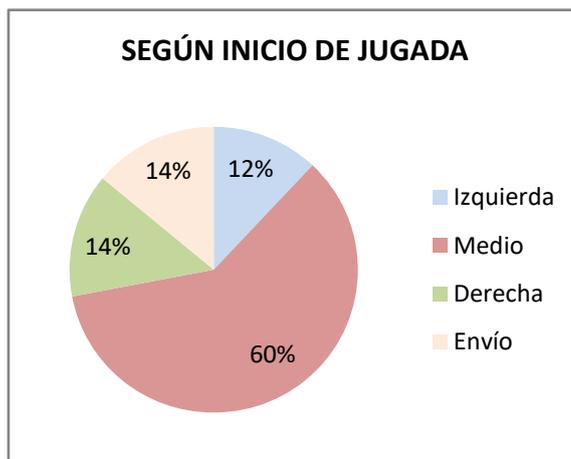


Figura 10: Gráfica posición del inicio de la jugada

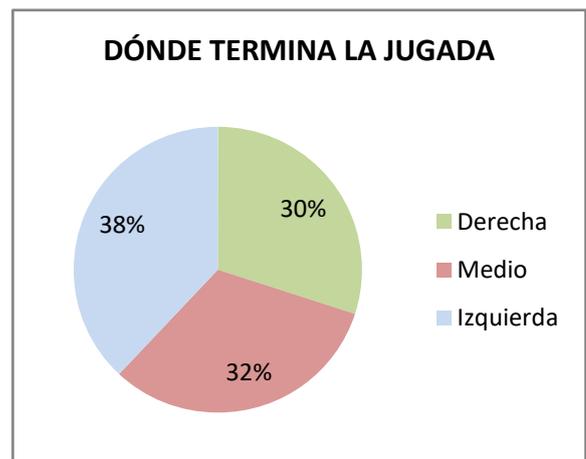


Figura 11: Gráfica de posición donde termina la jugada

Como se puede comprobar la tendencia es iniciar la salida con el balón jugado por medio, estando igualadas las salidas por envío, izquierda y derecha, si bien, vemos que después la zona donde termina la jugada se equipara, siendo similar los porcentajes en todas las zonas de juego, esto implica que en el desarrollo de la jugada no tenemos una tendencia clara. Si bien sería interesante comprobar por dónde somos más efectivos en la salida da balón, para ello podemos acudir a los datos reflejados en la siguiente gráfica.

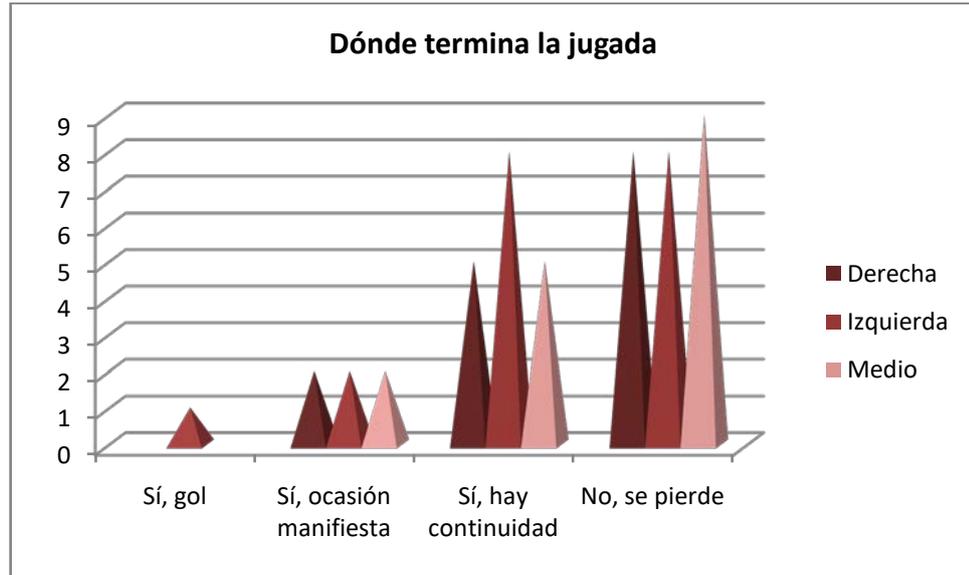


Figura 12: Gráfica de lugar donde termina la salida y eficacia

Si nos fijamos, se demuestra lo anterior comentado, las tendencias a salir por una zona del campo determinada están equiparadas, si bien podemos ver un pico de efectividad en la continuidad del juego, cuando la jugada se lleva a cabo por el lado izquierdo, lugar por dónde se desarrolla también la jugada del gol. Esto quiere decir que somos más influyentes por el lado izquierdo por tanto podríamos planificar para generar situaciones en partidos por este lado.

✚ Otro aspecto importante para analizar sería la posición de los jugadores y los movimientos de los mismos, viendo si esto puede provocar alguna influencia en el desarrollo de la jugada.

Para analizarlo, comenzamos viendo con el posicionamiento de los jugadores y la repercusión que tiene el estar a pierna natural o a pierna cambiada en el desarrollo de la jugada.

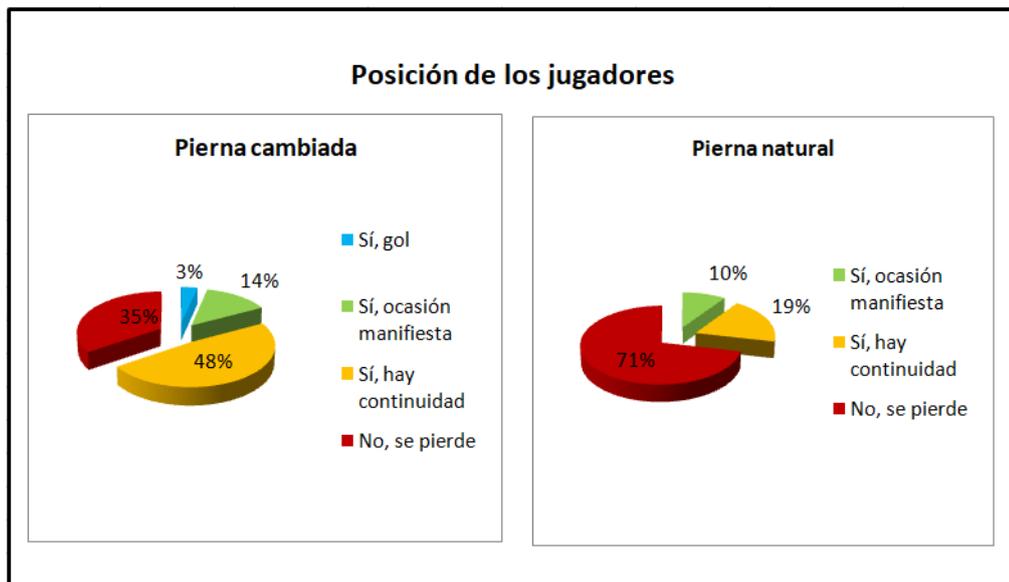


Figura 13: Gráfica de posicionamiento de jugadores en base a la dominancia de pierna

Podemos comprobar de forma muy visual, que existen un diferencia bastante significativa entre el posicionamiento de los jugadores, claramente estar situados a pierna cambiada nos da mucha más eficacia que jugar a pierna natural, 65% a 29% respectivamente, y no solo eso, sino que también supera de forma individual en todos las variables, ya que jugar a pierna cambiada genera un 48%de continuidad frente a un 19% de jugar a pierna natural, genera un 4% más de ocasiones manifiestas de gol, e incluso el gol proviene de una jugada donde se está jugando a pierna cambiada.

Por tanto claramente en nuestra propuesta deberíamos posicionar a los jugadores a pierna cambiada para así lograr mayor eficacia en las acciones.

Tras sacar estas conclusiones, pasamos a analizar de igual forma si el permanecer estáticos o realizar cambios de posiciones también influye o no en el desarrollo de la jugada.

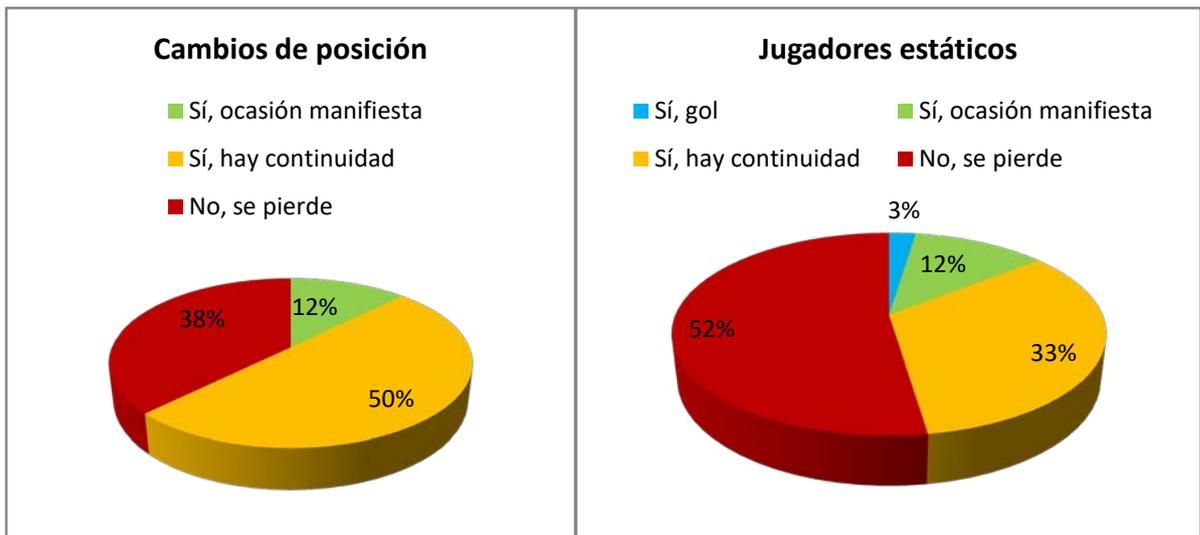


Figura 14: Gráfica comparativa entre las acciones donde se producen cambios de posición o los jugadores permanecen estáticos

Al igual que en el apartado anterior podemos ver que si hay una diferencia significativa en la eficacia, 62% con cambios de posición frente a un 48% estando los jugadores estáticos. Si bien hemos de decir que dicha diferencia se saca en acciones que dan continuidad a la jugada, si comparamos acciones que provoquen ocasiones de gol o gol, el permanecer estático tiene unos valores similares a realizar cambios posicionales, incluso se podría decir que estando estáticos causamos mayor peligro para el rival ya que el gol vino de una acción donde los jugadores estaban estáticos.

Podríamos decir por tanto que realizando cambios de posición damos más continuidad al juego, evitando pérdidas, si bien la sensación de peligro para el equipo rival es similar o incluso algo inferior que permaneciendo estáticos.

✚ Concluyendo ya este apartado de gráficas e interpretación de resultados, nos parecía interesante saber qué medios técnico-tácticos usábamos con más frecuencia para llevar a cabo la salida de balón y qué eficacia mostrábamos con cada uno de ellos.

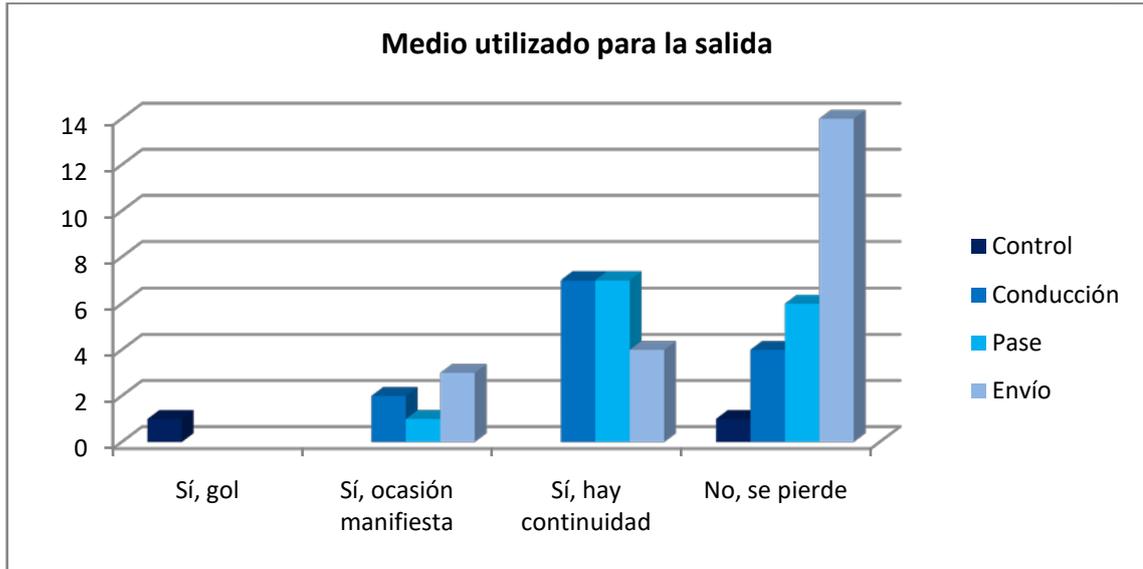


Figura 15: Gráfica medio utilizado en la salida y eficacia

Como se puede comprobar, abusamos de los envíos, siendo muy poco efectivos con ellos, por tanto deberíamos buscar en nuestra planificación más salidas jugadas, usando más las conducciones y pases, en donde tenemos mayor porcentaje de eficacia que de error.

Sin más, también se podrían trabajar más los controles orientados, con el objetivo de romper líneas con ellos, ya que se realizan bastante poco o simplemente trabajar los envíos para que ese porcentaje de acierto creciera con respecto al de fallos.

Finalmente también se propuso analizar la influencia en la eficacia del número de jugadores que intervenían en la jugada y el número de pases que se daban, si bien por la cantidad de acciones de la muestra, a la hora de interpretar los resultados no se podían sacar unas conclusiones fiables, por lo que simplemente procedemos a dar un análisis estadístico de las mismas.

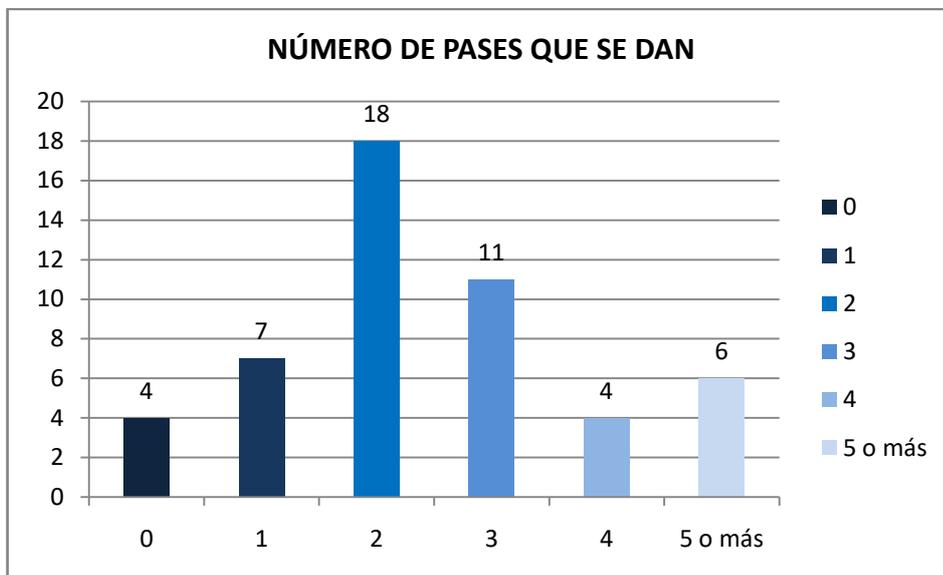


Figura 16: Gráfica estadística del número de pases que se dan en la jugada



Viendo los datos recogidos en la gráfica, jugamos en muy pocos pases, no esperamos la situación adecuada para romper las líneas, quizás por nervios o no sabemos, tendemos a precipitarnos, por ello sería conveniente planificar un trabajo con posesiones más largas y donde los jugadores quieran tener la pelota en los pies.

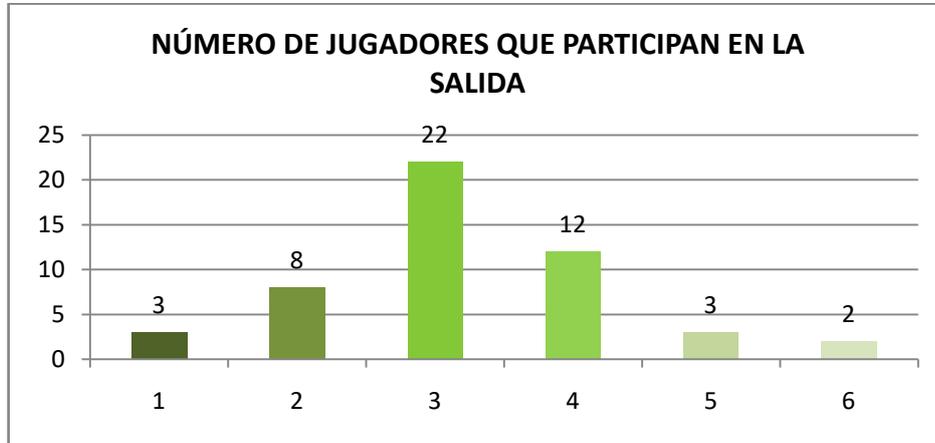


Figura 17: Gráfica estadística del número de jugadores que participan en la salida

Con respecto al número de jugadores que intervienen ocurre lo mismo que en la gráfica anterior, muy pocos tocan el balón en la jugada, de hecho si contamos con que uno siempre es el portero, en 33 ocasiones la tocan dos jugadores o menos, esto implica que tiramos o perdemos el balón muy rápido, por lo que podemos reiterar lo comentado con anterioridad, se ha de planificar para lograr tener posesiones más largas, esperando el momento más adecuado para realizar es envío, ese pase o esa conducción definitiva que puede romper líneas.

b) Conclusiones

Una vez hecha toda la interpretación, podríamos reunir una serie de conclusiones que ya se han ido dejando ver a lo largo de la misma, y las cuales debemos tener en cuenta de cara a la planificación de la propuesta de mejora con ese Mesociclo de periodización táctica:

- ❖ Claramente hay que desarrollar una planificación para la mejora de la salida de balón y la finalización ya que tenemos un porcentaje de gol muy bajo comparado con el porcentaje de ocasiones manifiestas de gol, es decir no solo se ha de trabajar en la salida, sino que también se debe de trabajar zona de creación y finalización.
- ❖ Hemos de trabajar ataque organizado con presión en zona de $\frac{3}{4}$ ya que es lo que más nos proponen los rivales y donde obtenemos peor porcentaje de eficacia.
- ❖ Tenemos una falta de comunicación muy importante, por lo que hemos de proponer tareas donde se fomente la comunicación para que en los partidos se lleve a cabo, y más allá de eso también debemos fomentar que sean ellos los que indique y manden dentro del campo no tanto así el entrenador.

- ❖ Planificar situaciones que se den en partido, donde nos lleven a jugar por nuestra banda izquierda, zona donde tenemos mayor desequilibrio.
- ❖ Debemos posicionar a nuestros jugadores a banda cambiada ya que nos da mayor porcentaje de eficacia.
- ❖ Podemos considerar la posibilidad de realizar cambios posicionales en la salida de balón ya que nos da mayor probabilidad de continuidad, si bien con ello hemos de trabajar la zona de creación y finalización ya que dar continuidad sin generar peligro no supone demasiada ventaja.
- ❖ Finalmente hemos de aprovechar el trabajo individual para mejorar los controles, pases y conducciones ya que son los medios técnico-tácticos individuales claves en la salida de balón y trabajar los envíos y segundas jugadas por si fuera necesario para alguno de los partidos, aunque sería preferible siempre que se pudiera salir jugando ya que nuestro porcentaje de eficacia es mayor.

6. PROPUESTA DE MEJORA

A continuación, tras ver la interpretación de resultados y haber obtenido las conclusiones que se muestran en el apartado anterior, decidimos llevar a cabo la planificación de un Mesociclo de periodización táctica, con sus respectivos cuatro Microciclos, aprovechando las cuatro semanas que hay antes de la fase final de la copa RFAF.

Hemos de mencionar que durante esas semanas sigue la competición, habiendo una jornada liguera y un partido de eliminatoria a ida y vuelta de octavos de la copa, el cual se mete en dicho Mesociclo ya que en principio no deberíamos tener problema para superarla. Esto supone que no solo se ha de trabajar para esa fase final, si no que se ha de ir planificando uniendo el trabajo para esa fase final y el trabajo para ganar el fin de semana.

También decir que la última semana del Mesociclo tiene un partido a eliminatoria a partido único en campo neutral, que sería el que nos llevaría a la clasificación para esa fase final de la copa RFAF. Dicho partido está metido en el Mesociclo si bien es donde nos lo jugamos todo.

Tras el diseño de este Mesociclo se planificarán dos microciclos extra de periodización, que serían el microciclo de la semana previa a la fase final, y el propio donde se jugaría la fase final, los cuales se aplicarían en el caso de ganar esa eliminatoria definitiva de la última semana del Mesociclo.

a) Mesociclo

Como se ha comentado anteriormente, a lo largo del Mesociclo hay competición e incluso hay partidos a eliminatoria, por tanto no podemos permitirnos perder, asique aunque los contenidos de trabajo serán principalmente de lo que hemos analizado en el estudio, trabajaremos enfocando cada semana al rival que nos enfrentamos.

Tabla 5: Planificación del Mesociclo

Mesociclo	Periodización táctica				Microciclos EXTRAS(en caso de clasificación)		
	SEMANA	29-abr	06-may	13-may	20-may	27-may	06-jun
CONTENIDOS DE TRABAJO	ATAQUE ORGANIZADO						
	Movimientos de salida de balón						
	Movimientos en campo 1						
	Movimientos en campo 2						
	Elaboración del ataque						
	Circulación de balón						
	Mantener la posesión de balón						
	Comunicación						
	Finalización						
	Fijar y pasar						
	Paredes						
	Conducciones						
	Envíos						
	Segundas jugadas						
	Cambios de orientación						
	Cambios posicionales						
	Controles orientados						
	Control de la situación de juego						
	DEFENSA ORGANIZADA						
	Presión alta						
	Salto de líneas defensivas						
	Presión en 3/4						
	Defensa en campo propio						
	Defensa frente a envíos						
	Segundas jugadas						
	Basculaciones defensivas						
	Coberturas						
	Permutas						
	Disputas aéreas						
	CONTRAATAQUE						
	3 carriles						
	Desmarques de ruptura						
Segundas jugadas							
Finalización							
TRANSICIÓN DEFENSIVA							
Presión tras pérdida							
Repliegue intensivo							
Repliegue medio							
JUGADAS A BALÓN PARADO							

Hemos de decir también que más o menos conocemos los rivales que nos van a tocar en las fases eliminatorias, ya que el sorteo se hace de forma previa y más o menos se puede intuir debido a que hay una diferencia bastante grande entre unos y otros, por ello la planificación de contenidos se hace un poco en base a eso, sobre todo en lo que a fases eliminatorias se refiere. Los microciclos extras se han hecho suponiendo que nos enfrentaremos a equipos de un alto nivel (con una alta probabilidad el Alevín A del Real Betis Balompié), posiblemente superior a nosotros, con gran capacidad para jugar el balón y que les gusta también dominar los partidos.

Tras decir esto pasamos al siguiente punto, el diseño de los microciclos.

b) Microciclos

La estructura de los Microciclos se hará en base a la que propone el club de forma general para todos los equipos del mismo, la cual viene recogida en el documento “Planificación anual y estructuración del entrenamiento por categorías” (Higes, 2019).

PREBENJAMINES	BENJAMINES	ALEVINES	INFANTILES	CADETES	JUVENILES
MOTRICIDAD CONDICIONAL (50 ± 10 min/sem)	MOTRICIDAD CONDICIONAL (35 ± 10 min/sem)	MOTRICIDAD CONDICIONAL (30 ± 10 min/sem)	P. FÍSICA M.CONDICIONAL (40 ± 10 min/sem.) I.B-I.A.WAF	P. FÍSICA M.CONDICIONAL (60 ± 10 min/sem.) + I.A. WFC	P. FÍSICA M.CONDICIONAL (70 ± 10 min/sem.)
TRABAJO INDIVIDUAL (40 ± 10 min/sem)	TRABAJO INDIVIDUAL (35 ± 10 min/sem)	TRABAJO INDIVIDUAL (30 ± 10 min/sem)	TRABAJO INDIVIDUAL (35 ± 10 min/sem) I.B-I.A.WAF	TRABAJO INDIVIDUAL (50 ± 10 min/sem) + I.A. WFC	TRABAJO INDIVIDUAL (40 ± 10 min/sem)
TRABAJO GRUPAL (30 ± 10 min/sem)	TRABAJO GRUPAL (40 ± 10 min/sem)	TRABAJO GRUPAL (45 ± 10 min/sem)	TRABAJO GRUPAL (40 ± 10 min/sem) I.B-I.A.WAF	TRABAJO GRUPAL (60 ± 10 min/sem) + I.A. WFC	TRABAJO GRUPAL (60 ± 10 min/sem)
TRABAJO COLECTIVO (30 ± 10 min/sem) Modelo de juego	TRABAJO COLECTIVO (40 ± 10 min/sem) M. de juego	TRABAJO COLECTIVO (45 ± 10 min/sem) M. de juego	TRABAJO COLECTIVO (55 ± 10 min/sem) I.B-I.A.WAF Modelo de juego	TRABAJO COLECTIVO (80 ± 10 min/sem) + I.A. WFC Modelo de Juego	TRABAJO COLECTIVO (80 ± 10 min/sem) Modelo de Juego

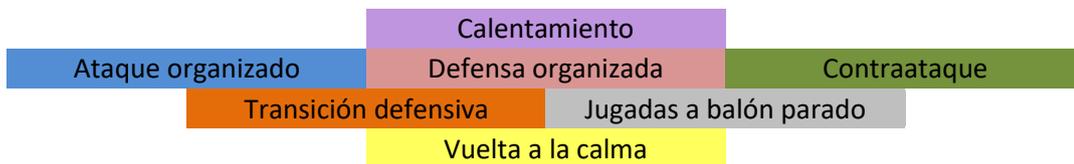
Figura 18: Planificación anual y entrenamiento por categorías

De esta forma presentamos a continuación los Microciclos de trabajo con los contenidos de cada día ya distribuidos por tareas:

➤ SEMANA 1

Tabla 6: Microciclo 1

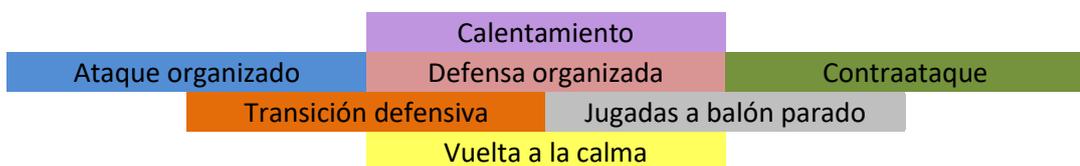
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA									
TRABAJO EN SESIÓN	TAREA 1	Calentamiento: conducción toma de decisiones y comunicación			Calentamiento: control orientado y finalización				
	TAREA 2	Circuito coordinativo de finalización por postas			Movimientos analíticos campo 1				
	TAREA 3	Explicación analítica movimientos de salida de balón			Movimientos analíticos campo 2				
	TAREA 4	Situación real de juego: aplicación movimientos de salida de balón			Aplicación movimientos de salida en situación real				
	TAREA 5	Lanzamientos de falta y estiramientos			Lanzamientos de falta y estiramientos			COMPETICIÓN: Último partido de liga contra santa fe	
	TAREA 6								
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO		DOMINGO
		MICROCICLO 1							



➤ SEMANA 2

Tabla 7: Microciclo 2

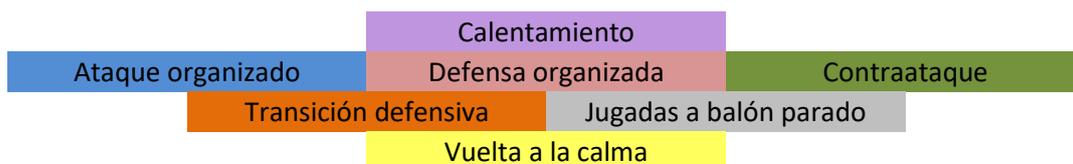
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA		visualización: errores en salida de balón						
TRABAJO EN SESIÓN	TAREA 1	Calentamiento: trabajo de fijaciones y paredes	Calentamiento: trabajo de disputas aéreas y coberturas	Calentamiento: trabajo de disputas aéreas y coberturas	COMPETICIÓN: PRIMERA ELIMINATORIA PARTIDO DE IDA			
	TAREA 2	Movimientos analíticos campo 1 + controles orientados delanteros y finalización	Trabajo de defensa organizada de forma analítica por líneas	Trabajo de basculaciones defensivas y defensa frente a envíos				
	TAREA 3	Movimientos analíticos campo 2 + controles orientados delanteros y finalización	Trabajo de basculación defensiva de forma grupal y presión en 3/4	Transición ofensiva, 3 carriles y finalización				
	TAREA 4	Aplicación movimientos de salida en situación real	Transición ofensiva, 3 carriles y finalización	Estrategia, jugadas a balón parado				
	TAREA 5	Lanzamientos de falta y estiramientos	Lanzamientos de falta y estiramientos					
	TAREA 6	Lanzamientos de falta y estiramientos	Estiramientos					
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MICROCICLO 2								



➤ SEMANA 3

Tabla 8: Microciclo 3

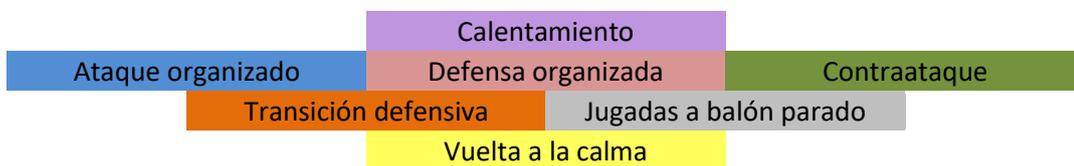
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA									
TRABAJO EN SESIÓN	TAREA 1	Calentamiento enfocado a la circulación de balón					Calentamiento dirigido a los saltos en defensa	Calentamiento: trabajo de disputas aéreas y coberturas	COMPETICIÓN: PRIMERA ELIMINATORIA PARTIDO DE VUELTA
	TAREA 2	Circuito coordinativo mediante rueda de pase trabajando los movimientos de salida de balón					Tarea individual de presión	Trabajo de basculaciones defensivas y defensa frente a envíos	
	TAREA 3	Tarea grupal de circulación y elaboración de juego mediante acumulaciones y cambios de orientación					Tarea grupal de movimientos de presión y saltos defensivos	Transición ofensiva, pase de seguridad y mantener posesión del balón	
	TAREA 4	Lanzamientos de falta y estiramientos					Finalización tras robo	Estrategia, jugadas a balón parado	
	TAREA 5						Trabajo de control de la situación real de juego		
	TAREA 6						Estiramientos	Estiramientos	
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
		MICROCICLO 3							



➤ SEMANA 4

Tabla 9: Microciclo 4

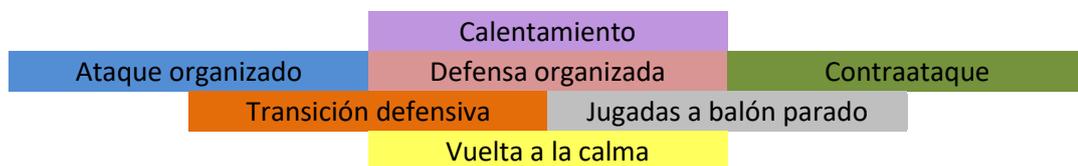
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA		visualización: rival						
TRABAJO EN SESIÓN	TAREA 1	Calentamiento controles aéreos		Calentamiento disputas aéreas y coberturas		Calentamiento disputas aéreas y coberturas	COMPETICIÓN: FASE ELIMINATORIA A PARTIDO ÚNICO	
	TAREA 2	Recordatorio movimientos de salida de balón mediante circuito coordinativo		Trabajo individual de defensa frente a envíos y segundas jugadas		Recordatorio de defensa en campo propio		
	TAREA 3	Transición ofensiva, ataque en carriles, desmarques de ruptura, finalización y llegada a segunda jugada		Tarea grupal, defensa en campo propio		Recordatorio movimientos de salida		
	TAREA 4	Trabajo de control de la situación real de juego		Trabajo colectivo defensa en campo propio		Envíos, segundas jugadas y finalizaciones		
	TAREA 5	Estiramientos		Recuerdo de transición ofensiva		Estrategia, jugadas a balón parado		
	TAREA 6			Estiramientos		Estiramientos		
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MICROCICLO 4								



➤ SEMANA 5 (microciclo extra 1)

Tabla 10: Microciclo extra 1

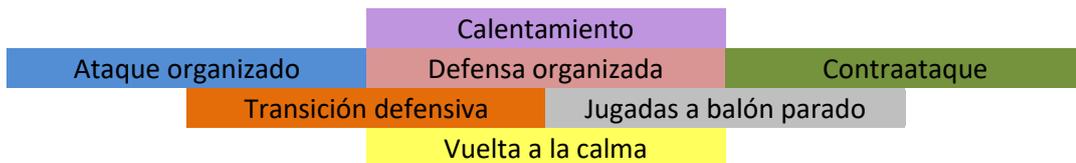
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA		visualización: errores							
TRABAJO EN SESIÓN	TAREA 1	Calentamiento enfocado a la toma de decisiones			Calentamiento disputas aéreas y coberturas				
	TAREA 2	Circuito coordinativo con trabajo de fijación, conducciones y paredes			Trabajo grupal de defensa en campo propio frente a envíos y segundas jugadas				
	TAREA 3	Tarea grupal de movimientos de salida de balón en campo 1 y campo 2			Recuerdo de transición ofensiva				
	TAREA 4								
	TAREA 5	Finalizaciones			Lanzamientos de falta y estiramientos				
	TAREA 6	Estiramientos							
			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MICROCICLO extra 1									



➤ SEMANA 6 (microciclo extra 2)

Tabla 11: Microciclo extra 2

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA		visualización: posibles rivales						
TRABAJO EN SESIÓN	TAREA 1	Calentamiento controles aéreos	Calentamiento disputas aéreas y coberturas	Calentamiento de diversión y relajación	COMPETICIÓN: FASE FINAL COPA RFAF			
	TAREA 2	Recordatorio movimientos de salida de balón mediante circuito coordinativo	Trabajo individual de defensa frente a envíos y segundas jugadas	Trabajo de defensa organizada replegados en campo propio				
	TAREA 3	Transición defensiva: repliegue intensivo	Tarea grupal, defensa en campo propio	Recordatorio movimientos de salida de balón y finalizaciones				
	TAREA 4	Trabajo de control de la situación real de juego	Trabajo colectivo defensa en campo propio	Estrategia, jugadas a balón parado				
	TAREA 5	Estiramientos	Recuerdo de transición ofensiva	Estiramientos y juegos para evitar nervios				
	TAREA 6		Estiramientos					
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MICROCICLO extra 2								



Como se puede ver, no metemos en nuestro Mesociclo ni por tanto en nuestros microciclos trabajo condicional de forma implícita, considerado este como trabajo de fuerza, resistencia o velocidad, esto se debe a que al ser niños tan jóvenes no sería apropiado. Lo que hacemos en el club es trabajar el aspecto condicional en niños mediante un trabajo coordinativo semanal, en el cual mejoramos de forma explícita las capacidades físicas ya mencionadas, las cuales se complementan con el trabajo técnico-táctico y de situaciones reducidas.

c) Ejemplo de sesión

Siguiendo la metodología de trabajo que hemos mencionado en el apartado anterior según Higes (2019), las sesiones semanales deberán contener lo siguiente:

PRIMER ENTRENAMIENTO SEMANAL (LUNES O MARTES)

-CALENTAMIENTO:

1. General.
2. Específico. (OBLIGATORIO CON BALÓN)

-PARTE PRINCIPAL:

1. Motricidad condicional (Circuitos de agilidad, técnica, motricidad....)

TODOS LOS EQUIPOS DE F.7 REALIZAN CIRCUITO DE M.C. EN EL PRIMER ENTRENAMIENTO SEMANAL

2. Trabajo individual. JUEGOS DE POSICIÓN O MÁS ANALÍTICOS. (DEPENDIENDO CATEGORÍA)

TODOS LOS EQUIPOS DE F.7 REALIZAN T. INDIVIDUAL EN EL PRIMER ENTRENAMIENTO SEMANAL

3. Trabajo grupal. TAREAS TÉCNICO - TÁCTICAS, MOVIMIENTOS DEL MODELO DE JUEGO.

TODOS LOS EQUIPOS DE F.7 REALIZAN TRABAJO GRUPAL EN EL PRIMER ENTRENAMIENTO SEMANAL

4. Trabajo colectivo (Modelo de juego). Situaciones reales de juego - partido de aplicación.

SOLAMENTE SE REALIZARÁ T.COLECTIVO SI VEMOS QUE NOS QUEDA TIEMPO Y SE HAN ASIMILADO ADECUADAMENTE LAS TAREAS ANTERIORES

-VUELTA A LA CALMA

1. Estiramientos, técnicas de relajación (Jacobson), ejercicios de soltura.

Figura 19: Diseño general primer entrenamiento semanal

SEGUNDO ENTRENAMIENTO SEMANAL (MIÉRCOLES O JUEVES)

-CALENTAMIENTO:

1. General.
2. Específico. (OBLIGATORIO CON BALÓN)

-PARTE PRINCIPAL:

1. Motricidad condicional (Circuitos de agilidad, técnica, motricidad....)

PREBENJAMINES

2. Trabajo individual. JUEGOS DE POSICIÓN O MÁS ANALÍTICOS. (DEPENDIENDO CATEGORÍA)

TODOS LOS EQUIPOS DE F.7 REALIZAN TRABAJO INDIVIDUAL EN EL SEGUNDO ENTO. SEMANAL.

3. Trabajo grupal. TAREAS TÉCNICO - TÁCTICAS, MOVIMIENTOS DEL MODELO DE JUEGO.

SÓLO SE REALIZA TRABAJO GRUPAL SI EL TIEMPO ÚTIL DE SESIÓN LO PERMITE.

4. Trabajo colectivo (Modelo de juego). Situaciones reales de juego - partido de aplicación.

TODOS LOS EQUIPOS DE F.7 REALIZAN TRABAJO COLECTIVO (MODELO DE JUEGO) DURANTE EL SEGUNDO DÍA DE ENTO. SEMANAL.

-VUELTA A LA CALMA

1. Estiramientos, técnicas de relajación (Jacobson), ejercicios de soltura.

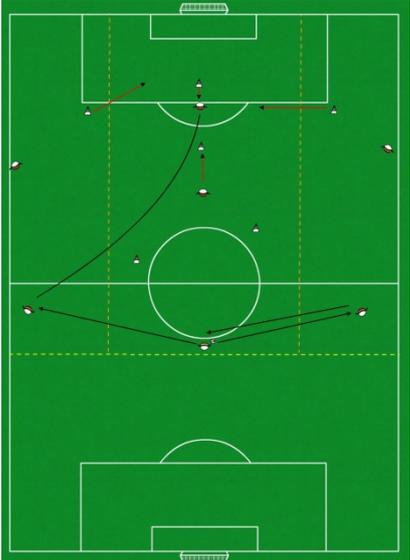
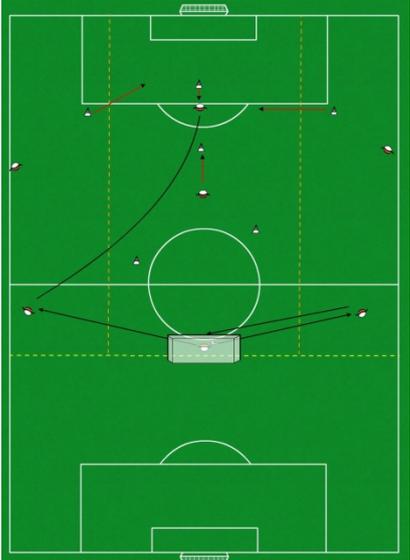
Figura 20: Diseño general segundo entrenamiento semanal

El club no establece pautas para la tercera sesión de la semana ya que habitualmente los equipos de fútbol 7 no optan a este entrenamiento, por ello seguiremos una estructura de sesión similar, si bien teniendo en cuenta el control de la carga para que puedan llegar en condiciones óptimas.

A continuación se muestra un ejemplo de sesión tipo que correspondería a la tercera sesión del microciclo 2:

Tabla 12: Ejemplo de sesión

Sesión 3 Microciclo 2				
Sesión dirigida a:		-Defensa organizada y transición ofensiva		
Enfoque:		-Recordatorio defensa en campo propio, movimiento en transición ofensiva y finalizaciones. -Estrategia		
Objetivo de la sesión:		- Recordar como plantearemos la defensa, posicionados en campo propio y plantear ataques rápidos aprovechando los espacios libres		
Sistema de juego usado:		1-3-1-2 en defensa, 1-3-3 en ataque		
MATERIAL	- Balones	Numero jugadores:	Duración de la sesión: 1hora 30 min	
	- Setas			
	- Conos Grandes del campo			
<p>Previo al comienzo de la sesión se haría una introducción a la misma en la que se describirán las tarea elaborar, no sin antes comentar que se ha trabajado en la semana y cómo vamos a plantarle cara al rival e esta semana.</p>				
Calentamiento				
	Descripción	Organización	Duración	Representación gráfica
Calentamiento	<p>Por tríos, en una zona determinada del campo trabajamos las cargas y disputas aéreas.</p> <p>Un jugador lanza balón al aire para que los otros dos salten a la disputa con el objetivo de ganar el balón y despejarlo en dirección a dos miniporterías.</p> <p>El jugador que lanza el balón rápidamente debe llegar a zona de cobertura por si llegado el caso sobrepasara el balón.</p>	<p>4Grupos de tres personas</p> <p>Porteros calientan a parte</p>	15min	

Parte principal				
TAREA	Descripción	Organización	Duración	Representación Gráfica
Tarea colectiva 1	<p>En $\frac{3}{4}$ de campo, se da una situación de 7 contra 7 en donde el equipo que comienza con balón (2-3-1) debe desbloquear tres zonas para poder enviar al punta y finalizar.</p> <p>El equipo que trabaja (3-1-2) debe bascular y defender el envío.</p> <p>-Equipo que defiende suma punto robando -Equipo que ataca metiendo gol</p>	7vs7	20	
Tarea colectiva 2	<p>Similar al ejercicio anterior, tan solo que en este caso el equipo que defiende deberá montar contraataques, contra la línea trasera rival, formada por 2 jugadores.</p>	7vs7	20	
Trabajo a balón parado	<p>Córner Faltas Saques de banda</p>	<p>Un equipo trabaja, el otro observa. Para finalizar un equipo hace la jugada mientras que el otro equipo las defiende</p>	20min	-----

Vuelta a la calma				
TAREA	Descripción	Organización	Duración	Representación Gráfica
Vuelta a la calma	Estiramientos	En círculo	15min	

Como hemos comentado esta es una sesión tipo, es decir un ejemplo sesión que llevaríamos a cabo. En este caso se muestra la sesión 3 del microciclo 2, de igual forma se han hecho el resto de sesiones de todos los Microciclos, siguiendo el la distribución de contenidos por tareas mostrada en el punto anterior.

7. CONTROL Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Para ver si la planificación del Mesociclo, y el trabajo en cada uno de los entrenos ha tenido efecto, valdría con analizar las situaciones de salida de balón que se dan en dichos encuentros de la misma manera que se ha hecho a en el presente trabajo, fijándonos principalmente en si se ha producido un aumento en la eficacia de dichas acciones, si sucediera eso, significaría que nuestra propuesta de mejora ha cumplido con su objetivo y que el estudio realizado previamente ha sido útil.

Si bien hemos de decir que mas allá de los objetivos del estudio y la propuesta de mejora, el objetivo principal sería el de ganar la copa RFAF o llegar lo más alto posible, por tanto, si este se cumpliera, podríamos darnos por satisfechos y dar por bueno el trabajo que se ha llevado a cabo.

8. VALORACIÓN PERSONAL, EXPERIENCIA Y VISIÓN DE FUTURO

Como conclusión al trabajo me parecía adecuado incluir un apartado donde valorara lo que me ha aportado la realización del mismo y con ello ver si podría optar a un futuro laboral dedicado a este ámbito.

En cuanto al trabajo en sí, creo que era necesario llevarlo a cabo antes de finalizar la carrera, ya que en mayor o menor medida me ha servido para abrir los ojos y ver si realmente lo que he aprendido en el grado, sabría aplicarlo o no.



En cuanto a mis conocimientos con respecto al tema y a la elaboración del trabajo he quedado satisfecho, ya que creo que he llevado a cabo un trabajo muy completo y representativo.

Valorando el trabajo de forma más específica, creo que la búsqueda bibliográfica y el marco teórico han sido adecuados, aplicando así lo aprendido en la carrera en lo que a búsqueda referencial se refiere. Esto me lleva a decir que salgo satisfecho de la misma ya que me ha aportado los conocimientos suficientes y las herramientas necesarias para tener criterio a la hora de elegir de dónde saco la información, y qué información es fiable.

Con respecto al análisis de la entidad, el Staff y la plantilla, quedo muy agradecido ya que me ha sido sencillo, entre otras cosas porque el grado nos ha preparado para ello, si bien con respecto al análisis y el desarrollo del estudio acerca de salida de balón, al principio lo veía muy negro ya que no había hecho en la carrera ningún trabajo similar y pensaba que a lo mejor no estaba preparado para ello, pero claro, en este momento he de decir que sí estaba capacitado y de hecho me siento muy orgulloso del trabajo realizado, agradeciendo a Alfonso Castillo su implicación desde el primer momento y el animarme a elegir este tema, el cual era bastante complejo, pero como él me dijo “haciéndolo con gusto y trabajo se podía sacar con éxito.”

Aparte, el análisis llevado a cabo me abre una puerta que en mi mente estaba cerrada con respecto a la salida laboral de analista, al principio no se me pasaba por la mente ni si quiera, y realizar este TFG me ha hecho ver que es una salida laboral muy interesante, ya que en primer lugar es necesaria y más allá en cuanto a lo personal es una salida que me gusta, ya que me parece muy laboriosa y me podría venir como anillo al dedo. Además, no solo tiene por qué ser una salida profesional como tal, también creo que es un complemento magnífico si te dedicas como en mi caso al entrenamiento de jóvenes futbolistas.

Finalizando, hacer referencia a la propuesta de mejora, con la cual quedo también bastante contento, al igual que he comentado con el tema del análisis, previamente a diseñar esta propuesta de mejora, jamás había diseñado un Mesociclo con sus respectivos microciclos, ni en la carrera, ni en mi trabajo como entrenador, por tanto me ha servido para sumar una experiencia nueva, que añadiré a mi trabajo del día a día, ya que no es lo mismo planificar a media-larga distancia que diseñar sesiones de forma diaria, pero sin un concepto de planificación o sin un concepto de periodización táctica. Esto me abre también otra salida laboral como es la figura del entrenador o preparador físico, en la cual ya había hecho mis pinitos, y en la que seguiré probando y aprendiendo para ver si pudiera llegar lejos.

No puedo terminar sin comentar la soltura que he ganado gracias a la realización de este trabajo, y en general en la carrera en el uso de las Tics, cosa que facilita mucho una posible salida laboral, sea cual sea, ya que a día de hoy, si no sabes manejarlas no vas a ningún lado.

Así bien concluyo diciendo que me siento muy satisfecho y lleno de orgullo del trabajo realizado en este TFG y a lo largo de la carrera en general, de la cual saco en clave que no somos conscientes de lo que podemos lograr hasta que lo intentamos, ya que con dedicación, trabajo y esfuerzo todo acaba llegando.

9. BIBLIOGRAFÍA

- ✚ Billings, A. (2010). La comunicación en el deporte (Vol. 2). Editorial UOC.
- ✚ De Carvalho, R. S., & Correa, E. G. (2016). Los números del campeón: análisis del rendimiento de los campeones de los mundiales de fútbol de 2010 y 2014. *The Brazilian Journal of Soccer Science*, 8(1), 84-90.
- ✚ Delgado Bordonau, J. L. (2015). Rendimiento en el rendimiento entre equipos exitosos y no exitosos durante las copas del mundo de fútbol de la FIFA 2010 y 2014. Tesis Doctoral
- ✚ García-Paúl, Á. J., Valera-Sánchez, E., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Evaluación de los centros laterales en contra y saques de banda a favor en fútbol semiprofesional. Estudio de caso. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 73-82.
- ✚ Gómez, J. (2019). Información del proyecto y reserva de plaza. Granada.
- ✚ Gómez López, M. T., & Álvaro Alcalde, J. (2002). El tiempo de posesión como variable no determinante del resultado en los partidos de fútbol.
- ✚ González Rodenas, J. (2013). Análisis del rendimiento táctico en el juego colectivo ofensivo en fútbol en la copa del mundo 2010. Tesis Doctoral.
- ✚ Hernández Mendo, A., López López, J. A., Castellano Paulis, J., Morales Sánchez, V., & Pastrana Brincones, J. L. (2012). Hoisan 1.2: Programa informático para uso en metodología observacional. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1), 55-78.
- ✚ Hidalgo, J. (2019). Memoria de prácticas. Granada
- ✚ Higes, F. (2019). Planificación anual y estructuración por categorías. Presentation, We are football.
- ✚ Molina, G. (2019). Modelo de juego We Are Football. Presentation, We Are Football.
- ✚ Mombaerts, E. (2000). Fútbol: del análisis del juego a la formación del jugador. Inde.
- ✚ Sánchez, F. (2015). ¿Qué esconde tu rival? Fútbol de Libro.
- ✚ Vélez, D. C., González, J. C., & Ibáñez, J. C. (2013). El uso del Match Analysis para la mejora del rendimiento físico en los deportes de equipo.(The use of Match Analysis for improved physical performance in team sports). *CCD. Cultura_Ciencia_Deporte. 文化-科技-体育* doi: 10.12800/ccd, 8(23), 147-154.