

PRIMERA PARTE

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La popularidad del futbol es tan grande hoy en día, ya que su trayectoria como deporte a movido masas de forma increíble y de hecho a su práctica, llenando de ilusiones y alegrías también a los más pequeños, es así que los niños y ahora con gran acogida también las niñas, tratan de integrarse e identificarse con algún club o escuela de futbol.

Muchos expertos de este deporte, declaran que el futbol base es el cimiento del jugador ideal, es la plataforma para edificar la máxima calidad técnica, táctica, física, sicológica, y espiritual por lo tanto los constructores del futuro jugador ideal deberán estar a la altura de este trabajo excepcional. El futbol no es tan solo una actividad de recreación sino es un deporte que evoluciona cada vez mas apoyado en diversas ciencias como por ejemplo, la nutrición la biomecánica, la sicología, la sociología, la investigación etc. En consecuencia el entrenador debe estar en lo posible al tanto de todo esto y en sus respectivas actualizaciones, ya que todas estas herramientas al aplicarlas en su trabajo inciden en los resultados.

En la modalidad de este deporte, se presenta un alto contenido de situaciones de rendimiento y exigencias muy diversas de movimientos, por lo tanto, el entrenamiento de las capacidades coordinativas tiene gran funcionalidad y decisiva dirección en el entrenamiento de los diferentes elementos técnicos.

Por eso es evidente la diferencia que se puede observar entre un jugador de calidad y otro que no lo es, en el primero veremos la fluidez de movimientos ordenados, orientados a un juego eficaz con y sin balón, la capacidad de resolver problemas con soluciones técnicas instantáneas dejando perplejos a compañeros adversarios y espectadores, por ejemplo:

- La comprensión de la propia posición en el campo en relación con los jugadores del propio equipo y de los contrarios, incluso después de los giros, necesitara aplicara la capacidad de orientación espacial.
- La estabilidad del cuerpo a pesar del acoso de un contrario, necesitara aplicar la capacidad de equilibrio.
- La rápida ejecución de un remate en un despeje del portero con un tiro a puerta con éxito, necesitara aplicar la capacidad de reacción.

Ha de entenderse que esta formación importantísima del futbol base no puede llevarse a cabo con carácter competitivo, sino más bien con un carácter formativo integral-educativo, y que según el talento de cada jugador se potenciara más adelante sus capacidades, proyectándolo al alto nivel.

Cabe destacar, que uno de los factores indispensables para este propósito es trabajar de forma amplia en la coordinación, ya que de esta dependerá la efectividad de una buena técnica en el deporte en este caso el futbol.

Quiero enfatizar que este trabajo de investigación no tiene como fin degradar la labor de ningún respetado entrenador de futbol, sino por el contrario, demostrar que las capacidades coordinativas afectan directamente a la técnica de un jugador de futbol, y enfatizar que es indispensable el trabajo sistemático en esta área, para así llegar a tener mejores resultados, ya que lo merecen por su ardua tarea con y por los niños y por mejorar el desarrollo del deporte nacional.

1.2 . JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Como hemos mencionado las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio y reacción son unos de los cimientos para obtener jugadores de gran calidad. Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente mencionados, consideramos que es necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de estas capacidades coordinativas que contenga bases científicas acorde a la edad y al nivel de los jugadores, en este caso, en la categoría sub 12, con métodos didácticos adecuados para el desarrollo de la técnica con balón y sin balón.

Debemos reiterar que el futbol base es un pilar fortísimo en la carrera del futbolista ,dado que cuando pasa esta etapa y no se ha logrado trabajar en su desarrollo motriz uniendo el gesto específico de los fundamentos técnicos básicos del futbol a dicho desarrollo será muy difícil recuperar más adelante este gran trabajo , y como consecuencia se retrasara el desarrollo ideal en las siguientes etapas de formación , como por ejemplo, al querer profundizar más en la táctica será difícil ya que si no hay una calidad técnica considerable en el jugador para llegar a esta meta tendremos necesariamente que corregirla y reforzarla utilizando el tiempo que contábamos para otros objetivos lo cual incide en los resultados .

1.3. FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL.

- Determinar la incidencia de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio y reacción en los fundamentos técnicos básicos en el futbol.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Evaluar las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio y reacción a través de test, y registrar los resultados para un análisis comparativo.
- Evaluar la eficacia con que realizan el gesto motriz de los fundamentos técnicos básicos en el fútbol, a través de test, y registrar los resultados para un análisis comparativo.
- Comparar la incidencia de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción en los fundamentos técnicos básicos en el fútbol.
- Dar una propuesta alternativa al desarrollo y optimización de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción.

1.4. MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES E INDICADORES

| VARIABLE INDEPENDIENTE | DEFINICIÓN | DIMENSIONES | SUB DIMENSIONES | INDICADORES |
|------------------------|------------|-------------|-----------------|-------------|
|------------------------|------------|-------------|-----------------|-------------|

| | | | | |
|---------------------------------|---|---------------------------|--|--|
| <p>Fundamentos Técnicos</p> | <p>Principios básicos de las diversas Acciones de ataque y defensa en el juego, fundamental para el dominio de las acciones específicas de un deporte específico. Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento , si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual ,y si es en beneficio del conjunto se entiende como Técnica Colectiva.</p> | <p>Técnica Individual</p> | <p>Golpeo con el pie Golpeo con la cabeza La Conducción El Control El Pase El Tiro</p> | <p>Test Iniciales Test Finales</p> |
|---------------------------------|---|---------------------------|--|--|

SILVA, Germán...DICCIONARIO BÁSICO DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA.

| VARIABLE DEPENDIENTE | DEFINICIÓN | DIMENSIONES | SUB DIMENSIONES | INDICADORES |
|-------------------------------|--|-------------|--|--------------------------------|
| LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS | Capacidades cualitativas esencialmente determinadas por procesos de conducción del sistema nervioso combinadas con la interacción muscular esquelética que permiten dominar la mecánica global del cuerpo. | ORIENTACIÓN | Temporo espacial | Test Iniciales Test Finales |
| | | EQUILIBRIO | *Percep. Distancias *Percep. Trayectorias *Percep. Velocidades *Visión Periférica | |
| | | REACCIÓN | *Estático *Dinámico | |

Definición obtenida de Seirul Lo, F. Apuntes Educación Física de base 4º curso I.N.E.F.C (Barcelona) y Grosser, M. Citado por Garganta Da Silva, J. Aspectos da preparacao Jovem Futebolista Horizonte Rev. Ed. Física e Desporto. Sept.-Oct., 1986.

SEGUNDA PARTE

MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

2.1. 1. CAPACIDADES COORDINATIVAS

La coordinación es la capacidad cualitativa esencialmente determinada por procesos de conducción del Sistema Nervioso que permite dominar la mecánica global del cuerpo.

Las capacidades coordinativas vienen determinadas por los procesos de organización, control y regulación del movimiento. El término que las resume de un modo sintético es la destreza, que es la capacidad de realizar con facilidad coordinaciones complejas de movimiento, incluso con relación a exigencias de situaciones mutantes, improvisadas que se presentan en el acto.

La destreza es, básicamente:

- Una capacidad de coordinar movimientos precisos;
- Una capacidad de aprender rápidamente nuevos movimientos;
- Una capacidad de adaptar velozmente las experiencias motrices precedentes a nuevas situaciones.

Podemos decir que no puede existir destreza sin agilidad, sensibilidad neuromuscular y rapidez de reflejos.

Cada nuevo movimiento se basa en coordinaciones adquiridas precedentemente, cuantos más movimientos domina el niño más fácil sea para el aprendizaje y la adaptación a nuevas situaciones motrices.

Actualmente se distingue el complejo de capacidades coordinativas en siete:

1. Capacidad de orientación.
2. Capacidad de combinación.
3. Capacidad de diferenciación.
4. Capacidad de equilibrio.
5. Capacidad de ritmización.
6. Capacidad de reacción.
7. Capacidad de adaptación.

Para nuestro estudio vamos a puntualizar tres de estas:

- La capacidad de orientación;
- La capacidad de equilibrio;
- La capacidad de reacción.

2.1.1.1. CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN

Se entiende el poder que el atleta tiene para determinar espacialmente la posición y el movimiento de su propio cuerpo, y/o de un objeto móvil (adversario, balón, compañero).

2.1.1.2. CAPACIDAD DE EQUILIBRIO

Se entiende el poder que el atleta tiene para mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de desvíos.

2.1.1.3. CAPACIDAD DE REACCIÓN

Se entiende el poder que el atleta tiene para ejecutar rápida y correctamente acciones adecuadas contestando a una señal y/o cambios súbitos de la situación.

2.1.2. LA NECESIDAD DEL ENTRENAMIENTO ADECUADO

Es necesario totalmente que el niño entrene, los que están en contra del entrenamiento infantil no pueden ignorar la escasez de la práctica deportiva oficial o reglada en la enseñanza, es decir en la Educación Física.

Dos horas a la semana de clase de Educación Física, que en muchos casos se reducen por improvisitos o actividades de los Centros Educativos reduciendo así el tiempo de la actividad, es claramente insuficiente para la creación de un hábito de práctica deportiva, para la efectividad de los aprendizajes, para la resolución de problemas sico-motrices.

La continuación de la práctica física fuera de las clases lectivas a través del entrenamiento es totalmente obligada para un posible talento futuro deportista de alto nivel, y que si no emprende a unas edades determinadas no podrá progresar convenientemente, arriesgándose a la incapacidad de desarrollar ya algunas habilidades.

No podemos desestimar, que es necesario un gran número de músculos para que el cuerpo pueda realizar movimientos rápidos con fuerza y resistencia, por ello los músculos de los futbolistas deberían ser controlados por un sistema nervioso muy desarrollado.

El trabajo conjunto de la musculatura esquelética y el sistema nervioso central está regulado mediante procesos corporales y controla todo lo que está relacionado con el concepto de la coordinación.

Básicamente se trata del aprendizaje, conducción y adaptación de los movimientos. Los futbolistas deberían estar en la capacidad de aprender nuevas técnicas y dirigir las de manera económica y precisa, adaptándose a situaciones impredecibles.

Los jugadores que poseen desarrolladas capacidades coordinativas dominan la situación a pesar de hallarse bajo presión de un adversario o en un espacio reducido.

Entendiendo que es muy importante que el niño entrene para desarrollar estas capacidades y lo haga comenzando a edades apropiadas, sin que ello suponga especializarse o tratar de alcanzar altos rendimientos que anulen la capacidad de progresión posterior.

2.1.2.1. IMPRESCINDIBLE, EL CONOCIMIENTO PSICOLÓGICO DEL NIÑO

El cuidado psicológico al deportista de alto nivel sometido, a un continuo estrés competitivo es cada vez más imprescindible y así lo están tomando la mayoría de los equipos o clubes profesionales y los propios practicantes, de manera que se está popularizando.

Sin embargo, este tipo de prestación en los niños no se suele dar por lo que el entrenador hace las veces de psicólogo.

El entrenador deberá poseer en su bagaje científico conocimientos psicológicos, por tres razones fundamentales:

- El niño se encuentra en la etapa de desarrollo psicofísico, el cual hay que conocer para saber los niveles de maduración y en consecuencia tenerlo presente a la hora de practicar.
- El entrenador debe distinguir las sensaciones cinestésicas del niño para alinear el entrenamiento, algo más difícil de conocer en los niños que en los adultos. Los niños suelen ser más introvertidos, tienen menos personalidad, se conocen menos a sí mismos y se comunican peor, por lo que en ocasiones, resulta complicado saber cómo asimilan el entrenamiento.

- Los niños se exponen a más alteraciones emocionales con carácter general que el adulto como derivación de su desarrollo, por lo que es necesario conocer cómo, cuándo se producen para que no frustre el entrenamiento.

2.1.2.2. EL ENTRENAMIENTO DE LOS NIÑOS NO DEBE ESTAR DIRIGIDO NECESARIAMENTE AL ALTO NIVEL

Un objetivo elemental y primordial en el entrenamiento de los niños sería la creación del hábito de practicante deportivo. A partir de esta noción del entrenamiento con niños será más viable, incluso, que se introduzcan en el alto rendimiento o que lo hagan sin traumas de su posible éxito o fracaso.

Según algunos estudios sociológicos solo el 7% de los practicantes deportivos (García Ferrando 1991), lo realizan para destacar o participar en competiciones, de ahí que en las edades infantiles, donde el nivel de practicantes es porcentualmente muy superior a las edades adultas no podamos descartar a aquellos que “no valgan”, o no quieran incorporarse al alto rendimiento, porque sería la gran mayoría.

Siendo conscientes de la realidad que la práctica deportiva en los niños es mucho mayor que en los adultos, debe tener presente un campo de actividades más extenso y más considerado.

En esta misma visión, Hahn (1988) habla de tres tipos de programas de entrenamiento con los niños y por lo tanto tres tipos de programa, según sus aptitudes e intereses:

- Un programa de aprendizaje.
- Un programa de rendimiento.
- Un programa de rehabilitación.

El programa de aprendizaje es común a todos para formar las bases, ya que todos necesitan aprender determinados ejercicios de motricidad, sea cual sea el objetivo deportivo.

Debido a la óptica de este trabajo, matizaremos referente al proceso del aprendizaje.

2.1.3. PROGRAMA DE APRENDIZAJE

2.1.3.1. EL APRENDIZAJE EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Para poder practicar el deporte, el deportista debe adquirir numerosos conocimientos. A lo largo de su vida deportiva, desde su iniciación hasta alcanzar, quizás, un nivel de destreza elevado, el deportista sigue un proceso individual que denominamos aprendizaje. En el aprenderá a desplazarse por diversos terrenos a utilizar diversos instrumentos, a interactuar con objetos, compañeros y contrincantes. En la medida que sepa realizar correctamente las diversas tareas involucradas en su deporte, podrá lograr una elevada eficacia y disfrutar de su práctica.

Por desgracia el aprendizaje no siempre resulta fácil, a veces requiere de largos periodos de entrenamiento; el proceso de enseñanza-aprendizaje, estará siempre inmerso en la vida del deportista, dado que el ser humano siempre aprende, de otro modo se produce el abandono de la actividad deportiva, debido a que muchos deportistas no logran el nivel mínimo necesario para practicar y gozar de su práctica.

Por tanto, es importante que desde el inicio el deportista aprenda a ejecutar correctamente las acciones específicas de su deporte, en este caso el fútbol, lo que normalmente requiere la ayuda o supervisión de un maestro o entrenador que le instruya y le corrija.

La enseñanza y el aprendizaje son dos procesos distintos, pero relacionados, centrados en las actividades del enseñante y del aprendiz,

respectivamente .En lo posible estos procesos deben contener simplicidad, utilidad y coherencia.

No cabe duda que el primer contacto del niño con el futbol se produce en casa, uno de los primeros regalos que recibirá el niño es un balón de futbol. En esta edad el niño no necesita más que su balón y un espacio para poder disfrutar jugando. Jugar ,es lo que quiere ya que está empezando a descubrir como corre, como salta , como se aproxima y se aleja , cual es su peso y su forma ,etc.

Ya en la escuela sigue jugando en sus ratos libres, pero esto lo hace con más niños, empezando a compartir un amigo común. Esta vez no hay un balón para cada uno, en esta ocasión solo disponen de un balón para todos y, por si fuera poco, otros cuantos pequeños intentan quitárselo y manejarlo ellos.

El niño quiere saber más de este juego (deporte), y será este factor detonante para la iniciación deportiva.

2.1.3.2. ¿EN QUE CONSISTE EL APRENDIZAJE?

Cuando hablamos del aprendizaje, parece que todos sepamos a que nos estamos refiriendo. No obstante, el vocablo aprendizaje pertenece al lenguaje común, y no tiene el mismo significado para todos los que lo utilizamos. Empleamos este término para indicar tres episodios temporales diferentes: cuando decimos que alguien ha aprendido a jugar futbol (pasado), que está aprendiendo el regate (presente), o que aprenderá el ataque (futuro).

Por lo tanto ante la diversidad de conceptualizaciones del aprendizaje, de las tareas, y de los procedimientos para evaluarlos, siguiendo a Joan Riera (1989) veremos estos y otros aspectos que interaccionan en el aprendizaje.

El deportista aprende una amplia gama de acciones a lo largo de su vida deportiva. En el fútbol por ejemplo ha de aprender a conducir el balón, a pasarlo cuando un compañero está en una buena posición, a pasar con o sin oponente, a fintar, a desplazarse sin balón en función de los desplazamientos de sus compañeros y oponentes, a prestar atención a los aspectos más relevantes en cada fase del juego, a relajarse antes del inicio de la competición, a controlarse ante las agresiones del contrario y las decisiones arbitrales.

Para entender el proceso de aprendizaje de todas estas destrezas (capacidades coordinativas eficientes), intentemos estructurar unas respuestas a preguntas tales como: ¿Qué cambios se producen cuando un niño aprende a botar el balón o a saltar? ¿Qué diferencia al sujeto que domina estas tareas del que no? ¿Qué elementos son comunes al aprendizaje de las tres tareas? ¿Cuáles son los aspectos diferenciales?

2.1.3.3. ¿QUE APRENDEN?

Analicemos el aprendizaje de botar el balón en un portero (arquero) que tiene fuerza suficiente para cogerlo y lanzarlo. Si es la primera vez (iniciación) que el niño coge un balón y lo pedimos que lo bote tal como le mostramos, ¿qué ocurrirá?, lo más probable es que lance el balón hacia el suelo no verticalmente y que por consiguiente no pueda recoger el rebote. Cuando logre mejorar la verticalidad del lanzamiento, seguramente mantendrá la mano a nivel demasiado bajo y el balón, después del rebote chocará con ella y no podrá controlarlo. Paulatinamente logrará coordinar los movimientos del brazo y la mano en función de la posición, velocidad, y trayectoria del balón. De ese modo aprenderá a impulsar el balón hacia el suelo a levantar la mano de manera que el balón rebotado le alcance, a acompañarlo hasta el nivel más alto para empujarlo nuevamente hacia el suelo, y así sucesivamente. El movimiento ascendente y descendente de la mano, y

por consiguiente de la extremidad superior, se relacionara coordinadamente con el movimiento ascendente y descendente del balón.

Cuando ya domine el bote del balón, podrá aprender tareas más complejas que incluyen el desplazamiento (capacidad de orientación) botando y protegiendo el balón de sus oponentes (capacidad de equilibrio), pases a sus compañeros, receptar nuevamente el balón después de un fuerte remate que atento su portería (capacidad de reacción). Durante el aprendizaje de esta tarea múltiple se producirán seguramente errores incluso en la forma de botar el balón, los primeros pases, y también en las recepciones serán inadecuadas a las circunstancias colectivas y los lanzamientos serán poco precisos y no se efectuaran en el momento adecuado. Paulatinamente mejorara su eficacia en todas estas acciones hasta ser capaz de efectuarlas en las más variadas situaciones tácticas.

¿Qué ha aprendido este niño? , la respuesta más común suele ser: ha aprendido a ejecutar unos movimientos que desconocía. Pero sigamos preguntando: ¿Realmente el niño no sabía mover su mano y extremidad superior arriba y abajo? ¿No era capaz de botar, de desplazarse, de botar, de pasar y de lanzar cuando inicio el aprendizaje táctico?

Seguramente el niño ya había efectuado estos movimientos, u otros muy similares, con anterioridad. Entonces ¿qué ha aprendido?, la respuesta es: ha aprendido a coordinar sus movimientos (desarrollo de sus capacidades coordinativas y su funcionalidad) de en relación a las características del balón, en otras palabras, probablemente, el niño no ha aprendido nuevos movimientos, sino a coordinarlos adecuadamente en función de las exigencias del entorno, es decir el niño ha establecido nuevas y estables relaciones con el entorno. Por lo tanto, diremos que el niño ha aprendido, si es capaz de coordinar sus movimientos para adaptarse y relacionarse con unas características específicas de su entorno.

2.1.4. CAMBIOS QUE SE PRODUCEN DURANTE EL PROCESO DE ADQUISICIÓN

El niño del ejemplo anterior sigue practicando y que, gracias a nuestra ayuda y a su esfuerzo y dedicación, continua progresando y mejorando el bote. ¿Qué cambios se producirán durante este proceso?, ¿Únicamente ampliara sus formas de relaciones?

A nuestro parecer, el aprendiz experimentara diferentes cambios que denominaremos neurales, perceptivo-motrices, personales y de relación.

2.1.4.1. CAMBIOS NEURALES

Parece lógico pensar que al aprender una destreza se produzcan cambios en las conexiones sinápticas y en los circuitos nerviosos. Todo aprendizaje, como cualquier actividad probablemente conlleva cambios a nivel de las estructuras básicas de nuestro organismo. Sin embargo el enseñante y el aprendiz no suelen dedicar mucha atención a este tipo de cambios, ya que no pueden observarlos ni tienen procedimientos para incidir directamente sobre ellos. El entrenador da por supuesto que todos sus aprendices disponen de la capacidad de retener la experiencia, capacidad inherente que se encuentra en todos los organismos con un sistema nervioso evolucionado.

Aunque en la actualidad desconocemos buena parte de los mecanismos fisiológicos vinculados a la retención y a la memoria, cabe esperar en un futuro no muy lejano el incremento de nuestros conocimientos al respecto sugiera algunas pautas de actuación que faciliten el aprendizaje humano.

2.1.4.2. CAMBIOS PERCEPTIVOS Y MOTORES

El niño que aprende a botar el balón, o dar el pase, ha adquirido previamente la fuerza suficiente para agarrar e impulsar el balón con la mano, ya que en caso contrario debería incrementar su fuerza hasta conseguir la mínima necesidad para poder iniciar el aprendizaje de esta tarea. Si sigue practicando, si progresa en el dominio de la destreza, probablemente se producirán cambios importantes en las propiedades de los músculos que más intervienen en la tarea, y también en su sistema cardiorespiratorio. Tendrá una fuerza superior que le permitirá impulsar el balón con mayor velocidad e incrementará su resistencia para realizar la tarea durante periodos más largos. De ello inferimos que el aprendizaje puede conllevar cambios motores, claramente ostensibles en las etapas iniciales más finos e inapreciables en las de perfeccionamiento.

Es consecuente que tanto el enseñante como el aprendiz estén atentos a estos cambios y que programen actividades y ejercicios para que estos se den en la dirección más conveniente para que el aprendizaje se alcance más rápidamente con mayor regularidad y a un nivel de eficacia superior.

Asimismo, también pueden producirse cambios perceptivos. La capacidad de discriminación perceptiva del aprendiz, visual, auditiva, táctil y/o cinestesia aumentará. En las etapas finales del aprendizaje, el aprendiz ha de poder responder a sutiles variaciones estímulares, tanto externas como internas. Debido a que estos cambios suelen ser menos aparentes que los motores, no siempre son apreciados por el entrenador y el propio deportista, y por ello no acostumbran a programar actividades para mejorar la funcionalidad perceptiva.

Para que se pueda iniciar un aprendizaje motor, el aprendiz ha de disponer unas condiciones suficientes en sus sistemas perceptivos y de respuesta, que se ven alterados durante el proceso de aprendizaje. Una

buena funcionalidad perceptivo-motriz posibilita el aprendizaje del mismo modo que este incrementa la funcionalidad del aprendiz.

No obstante, no debe confundirse el cambio motor o perceptivo con perceptiva no implica que se haya establecido una nueva forma de relación con el entorno, es decir, un nuevo aprendizaje.

2.1.4.3. CAMBIOS PERSONALES.

El aprendiz también experimentará otro tipo de efectos que trascienden a un aprendizaje concreto, y que a pesar de que suelen tener una repercusión muy importante para el futuro individual, a veces, desgraciadamente son olvidados por el enseñante. Nos referimos a los cambios que se producen en el estado de ánimo del aprendiz, en su capacidad para enfrentarse a situaciones desconocidas y para resolver los problemas que se le plantean, en fin en las valoraciones que efectúa sobre su propia evolución. La mayoría de los niños que aprenden las técnicas y tácticas deportivas son capaces de extraer consecuencias positivas y negativas de su actuación, de incrementar o deteriorar la confianza en sí mismos, de motivarse o desmotivarse en el aprendizaje de nuevas tareas.

El aprendiz es, por encima de cualquier cosa, una persona, que reacciona como un todo ante las condiciones de enseñanza y las situaciones específicas de cada tarea. En consecuencia, el entrenador ha de cuidar los cambios ocasionados por la enseñanza colaboren al desarrollo global del individuo, y ha de estar tan preocupado por la condición física y por las relaciones que establece con el ambiente, como por el desarrollo personal del aprendiz.

La creación de pautas de enseñanza adecuadas a los intereses del aprendiz y la elaboración de una programación en la que se prime la satisfacción por el esfuerzo y el progreso individual y de grupo,

favorecerán su valoración positiva, conseguir que el aprendiz tenga confianza en sus posibilidades, en sí mismo, es tanto o más importante que alcanzar un nivel de destreza elevado en el aprendizaje de una única tarea.

2.1.4.4. CAMBIOS EN LAS RELACIONES CON EL ENTORNO

Los cambios neurales, perceptivos-motores, no son específicos del proceso de aprendizaje y podrían ser la consecuencia de cualquier comportamiento. Ya hemos indicado anteriormente que los cambios de las relaciones con el entorno constituyen el elemento esencial del aprendizaje. Hemos comentado también que estos cambios se producen durante todo el proceso de adquisición.

Al principio, el aprendiz establecerá relaciones muy generales e inestables, ejecutando sus acciones de forma imprecisa ante condiciones ambientales poco concretas. Progresivamente será capaz de relacionarse en situaciones mucho más detalladas, ajustando mejor sus sistemas perceptivos y de respuesta de forma más regular y específica a cada cambio de las condiciones del entorno. Por ejemplo, en el aprendizaje de botar el balón las primeras relaciones que se establecerán entre las trayectorias ascendente y descendente del balón y de la mano serán inseguras y poco constantes, a pesar del que el aprendiz estará muy pendiente del balón, paulatinamente los movimientos serán menos bruscos y más ajustados a la velocidad del balón, hasta que la adaptación entre el balón y los movimientos coordinados de las extremidades superiores del aprendiz sea perfecta: es entonces capaz de botar el balón con poco esfuerzo, e incluso capaz de ejecutar automáticamente movimientos muy precisos que respondan a pequeños cambios de la trayectoria y velocidad del balón.

Las relaciones cambian durante el aprendizaje y pasan de la inestabilidad a la constancia, de las coordinaciones gruesas a las finas, de la atención exclusiva al automatismo.

El establecimiento de nuevas relaciones con el entorno puede conllevar aspectos fisiológicos e intelectuales además de los perceptivos-motores. Es decir las relaciones del deportista con el entorno no implican exclusivamente la adecuación de sus movimientos, sino que pueden incluir la sincronización de la respiración y del ritmo cardiaco, así como estrategias verbales específicas.

Todo aprendizaje supone la adquisición de nuevas formas de relacionarse, lo que caracteriza al aprendizaje de las destrezas deportivas es que los aspectos perceptivos-motores de las relaciones son importantes, pero no implica que sean los únicos. Por ello cuando el aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas nos refiramos a la adquisición de nuevas acciones, debe contemplarse desde una perspectiva amplia que contiene elementos perceptivos-motores, fisiológicos y cognoscitivos.

2.1.5. FASES DEL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DEL GESTO

MOTOR

2.1.5.1. OBTENCIÓN DE LA FORMA.

| CARACTERIZACIÓN | ETAPAS (5 - 6 años) | |
|--|---------------------|----------------------|
| Va desde el primer contacto hasta la ejecución del gesto motor. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Surge la idea del movimiento. 2. Incoordinación evidente al ejecutar. </div> | | Familiarización |
| | | Adaptación |
| | | Adecuación |
| | | Localización lateral |

| | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 3. Aplicación desproporcionada de Fuerza. 4. Movimientos innecesarios, insuficientes e incorrectos. 5. Intensa Aplicación, Inadecuado manejo de la Aceleración, poca Rapidez. 6. Reducida precisión. 7. Tenso y torpe, con deficiente fluidez y amplitud pequeña o muy grande. | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Ubicación</div> |
| <p>ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS</p> | |
| <p>Se debe personalizar en base a necesidades y condiciones concretas, en primera instancia ubicación temporo-espacial.</p> <p>Realizar ejercicios preparatorios antes (izquierda- derecha).</p> <p>Es fundamental la evaluación diagnóstica de la capacidad de desempeño integral.</p> <p>Aplicación de las leyes del ejercicio. (Personalización, Adecuación, Jerarquización y Dosificación).</p> <p>Exposición precisa y comprensible, acorde a edad.</p> <p>Estructuración del gesto motor. (¿Qué queremos?).</p> <p>Nunca ocasionar fatiga.</p> <p>Adaptación del alumno a implementos y aparatos sencillos.</p> <p>Mucho cuidado con las referencias espaciales.</p> | |

2.1.5.2. CONSTRUCCIÓN

| CARACTERIZACIÓN | ETAPAS (7 - 8 años) |
|---|--|
| <p>Implica el análisis y aplicación secuencial del proceso de lateralidad en base a la construcción del gesto motor.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> 8. El desarrollo del movimiento, se vuelve armónico, fluido 9. ritmo apropiado 10. El desfase temporal empieza a desaparecer claramente. 11. Adecuada amplitud y alta precisión 12. Se consolida la idea clara del movimiento. 13. Movimientos adecuados, suficientes y correctos. 14. Se estabiliza el manejo de la Aceleración y la Rapidez. 15. Concienciación lateral </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Diseño cuantitativo de etapas para el manejo del cuerpo</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Fijación y desarrollo lateral. </div> |
| <p>ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</p> | |
| <p>La anticipación</p> <p>La aplicación conciente.</p> <p>Actividad con ejercitación concentrada.</p> <p>Aprendizaje pensado no repetición irracional.</p> <p>La comunicación verbal, debe ser muy cuidadosa.</p> <p>La tarea se propone junta.</p> | |

2.1.5.3. ESTABILIZACIÓN Y OPTIMIZACIÓN TÉCNICA

| CARACTERIZACIÓN | ETAPAS (9-12 años en adelante) |
|---|---|
| <p>Va desde que se alcanza una alta coordinación hasta la ejecución en máxima performance y en cualquier situación.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>16. La competencia es la referencia más importante.</p> <p>17. Aquí debe lograrse el máximo nivel potencial del ejecutante, el cuál solo es superado circunstancialmente.</p> <p>18. Característica fundamental es la estabilización de la coordinación, manifiesta por la precisión, fluidez, ritmo, reacción y armonía de la ejecución.</p> <p>19. Se desarrolla la capacidad creativa.</p> <p>20. Se estimula a su máximo nivel las capacidades.</p> <p>21. Se trabaja mucho en el procesamiento de la información.</p> <p>22. Se favorece la comunicación grupal, el respeto y tolerancia, así como la libertad con responsabilidad.</p> </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Diseño cuantitativo de etapas para el manejo del cuerpo.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Maduración lateral </div> |
| <p>ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</p> <p>El camino informativo de la senso-percepción es el único medio de influencia del educador-entrenador.</p> | |

Análisis y ejecución conciente

Utilización de referencias temporo - espacial

Producción de condiciones facilitantes de la percepción

Concentración de la atención en cada elemento del proceso

Refinamiento de la percepción informativa contra parámetros establecidos en común.

Garantizar la comprensión de la idea y el plan.

Creación del sistema verbal y de señales.

Comprensión del ritmo

Programación de la anticipación

Dosificación del esfuerzo

2.1.6 PROPIEDADES DEL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

Después de analizar qué es lo que aprendemos y de puntualizar los diversos cambios que se producen al aprender, estamos en condiciones de poder afirmar que el aprendizaje de la técnica deportiva conllevará la adaptación y el establecimiento de nuevas coordinaciones de movimientos en relación a las específicas situaciones deportivas, en este caso el fútbol.

2.1.6.1 APRENDER, UN PROCESO SIN FIN

¿Los deportistas de alto nivel siguen progresando o partir de cierta etapa dejan de aprender? , si hemos definido al aprendizaje como el proceso

por el que nos adaptamos a las nuevas situaciones del entorno, la respuesta lógica es que el deportista seguirá aprendiendo mientras el entorno o su funcionalidad cambie.

A lo largo de su carrera deportiva seguirá buscando nuevas estrategias para superar al contrario, nuevas maneras de pasar el balón nuevas formas de ejecutar una tarea, nuevos procedimientos para hacer frente a la ansiedad, la fatiga o el aburrimiento de los entrenamientos. Tanto es así que si desea reiniciar la práctica, tras permanecer retirado temporal o definitivamente de la competición (con la consiguiente disminución de su condición física y olvido de parte de lo aprendido), deberá encontrar nuevas formas de adaptación a partir de la funcionalidad que tenga ese momento.

Es decir, de la misma manera que siempre podemos mejorar nuestro conocimiento de un idioma extranjero el deportista aprenderá siempre que logre cambiar y ampliar la forma de relacionarse con las condiciones ambientales propias de la actividad deportiva.

2.1.6.2. APRENDER, UN PROCESO SIEMPRE POSITIVO

En ocasiones, un entrenador puede comentar que el aprendizaje es negativo porque su técnica, la forma de relacionarse con los objetos y el medio deportivo, no le permitirá mejorar más adelante. Igualmente, si la eficacia del deportista decrece el instructor suele indicar que su aprendizaje ha sido negativo. Ante estas afirmaciones, debemos plantearnos una pregunta: ¿El deportista ha aprendido o no?, es decir ¿ha encontrado una forma estable de relacionarse con el medio?, si respondemos afirmativamente tendremos que concluir, que efectivamente, ha aprendido, con independencia de la eficacia que consiga y de las consideraciones teóricas sobre la mejor manera de ejecutar una destreza.

El deportista puede aprender coordinaciones de movimientos que teóricamente son menos eficaces, o a relacionarse con el entorno de forma no adecuada según los criterios previos. Es decir, en lugar de referirnos al aprendizaje como positivo o negativo, es preferible fijarnos en si se ha producido o no una nueva y estable forma de relación. Lo que puede ser negativo es la eficacia, pero no el aprendizaje.

Si un jugador de futbol ha aprendido a pasar el balón con una técnica no habitual ¿consideraremos por ello que ha aprendido negativamente? , quizás su particular forma de pasar no sea muy eficaz o económica, aunque bien podría ser la más adecuada a su funcionalidad.

En cualquier caso, ha aprendido. Además posiblemente, al intentar cambiar la forma de pasar, los errores aumentaran, al menos durante el tiempo de transición, hasta que domine la nueva técnica.

2.1.6.3. APRENDER, UN PROCESO OBSERVABLE

Si pasamos por alto los cambios estructurales y del sistema nervioso, el proceso de aprendizaje es básicamente observable y consecuentemente, medible. El enseñante y el aprendiz pueden apreciar, si lo desean, entrenamiento tras entrenamiento, la evolución de las coordinaciones de sus movimientos y su ajuste con las condiciones ambientales.

2.1.6.4. APRENDER, UN PROCESO PERSONAL

Nadie puede aprender por otro. El enseñante puede indicar el camino, puede programar actividades que favorezcan el aprendizaje, pero quien ha de aprender es otra persona. Por lo tanto, aunque las condiciones de enseñanza sean similares para todo el grupo o equipo, cada alumno-deportista podrá establecer relaciones diferentes en función de su

pasado, de su funcionalidad en ese momento, de su individualidad. El entrenador (instructor) puede enseñar a todo un grupo e incluso puede emplear estrategias de grupo para favorecer el aprendizaje de todos los miembros del equipo, pero el proceso de aprendizaje de cada deportista puede ser muy distinto al de todos sus compañeros.

2.1.6.5. APRENDER, UN PROCESO DE RELACIÓN GLOBAL

El énfasis reiterado en la coordinación de movimientos, no debe hacernos olvidar que el aprendiz es un individuo que se relaciona globalmente con el entorno.

El aprendiz se mueve, se desplaza, respira, piensa, se anticipa, se motiva, y emociona de forma integrada. Sus sistemas motor, nervioso, respiratorio, y cardíaco funcionan como un todo. Los receptores sensoriales se excitan, los nervios transmiten impulsos, los músculos se contraen, pero el que actúa y aprende es un organismo, una persona.

El deportista puede, o no, reflexionar antes, durante, y después de realizar un movimiento. Su funcionalidad perceptiva, motriz y lingüística se interrelacionan, pero no se subordinan. El movimiento facilita el aprendizaje conceptual y mediante el lenguaje se pueden entender tareas motrices, pero la vinculación del aprendiz con el entorno es global: se comporta, aprende y vive como una unidad.

2.1.6.6. APRENDER, UN PROCESO ESPECÍFICO

Dado que las características del medio y de los objetos con los que el deportista se relaciona son específicas de cada tarea deportiva, su aprendizaje también lo será. No aprendemos a pasar, a receptor y a

desplazarnos de forma genérica, sino que aprendemos coordinaciones de movimientos diferentes adecuadas a cada situación concreta.

No se pasa igual con o sin la oposición de un contrario, ni es lo mismo chutar un balón en tiro libre, que chutar con balón aéreo, conlleva a coordinaciones similares de movimientos, pero con las diferencias suficientes para que tengan que aprenderse individualmente.

Si el aprendizaje es específico, ¿Cómo explicar la transferencia, es decir, la facilidad o la dificultad de un aprendizaje como una consecuencia de los aprendizajes precedentes o anteriores?, ¿Cómo explicar que los jugadores de fútbol aprendan más fácilmente a jugar fútbol que aquellos deportistas que no han practicado ningún deporte o actividad de grupo o equipo? La explicación reside en que todas las tareas con objetivos similares tienen la misma estructura. Todos los desplazamientos de muchas actividades colectivas o deportes colectivos son similares, todos los lanzamientos implican un armado y un impulso, todas las recepciones incluyen una fase de intercepción y una de amortiguamiento. Aunque los movimientos sean diferentes, la estructura de todos los lanzamientos, saltos, fintas es similar. A partir de la especialidad de diversos aprendizajes, del establecimiento de relaciones concretas, se consigue la generalidad de la estructura, la transferencia.

2.1.6.7. APRENDER A APRENDER

Aunque cada aprendizaje sea específico, aquellos deportistas que hayan aprendido diversas tareas seguramente habrán establecido una relación de índole diferente: habrán aprendido a aprender, es decir, habrán aprendido a enfrentarse a situaciones nuevas, a encontrar la combinación de movimientos adecuados, a tener confianza en que conseguirán aprender cualquier nueva destreza.

El deportista que ha aprendido a aprender es más independiente del propio enseñante y es capaz de encarar por si mismo los futuros aprendizajes.

2.1.7. RIESGOS, QUE PRODUCE UN ENTRENAMIENTO INADECUADO.

El principio causa-efecto, se produce en todas las actividades del ser humano, es así que al realizar un entrenamiento inadecuado veremos presentarse riesgos como los siguientes:

- Sobrecarga.
- Defectos físicos derivados de la práctica deportiva.
- Cambios en el metabolismo.
- La práctica del entrenamiento es fácilmente manipulable.
- Múltiples abandonos entre quienes comienzan muy pronto.
- Desadaptación social.
- Exceso de sistemas autoritarios.
- Excesiva repetición y empleo de métodos analíticos.
- Utilización excesiva del refuerzo.
- Desequilibrios psicofísicos.
- Limitación del desarrollo posterior y anulación de otros campos de acción.
- Aumento de la agresividad infantil.
- Exceso de responsabilidad.

Como hemos visto, la sobrecarga es un riesgo por el exceso de entrenamiento, resultado de aplicar sistemas del entrenamiento no

adecuados para ellos o de la traslación literal de los sistemas de los adultos a los niños. Ello puede además, producir ciertos defectos físicos derivados de una práctica física inadecuada o por excesivas repeticiones que provocan sobrecargas musculares y óseas. Es lo que se produce habitualmente, aun teniendo cuidado, con elementos corporales débiles, tales como los ligamentos y tendones de rodillas o tobillos, etc.

También es importante saber, que estudios han demostrado, que el entrenamiento puede provocar el retraso de la regla en las niñas y adolescentes (verbigracia).

Como también señalábamos, la práctica del deporte en los niños es fácilmente manipulable, es una de las causas que han provocado el descenso de las edades de acceso al alto rendimiento (Hahn, 1988; Drimwater, 1992), es lo que se ha llamado “el efecto robot” , esto es: la mayor obediencia a esas edades y el menor espíritu crítico.

La manipulación de los niños a estas edades se produce, principalmente por parte del padre y del entrenador, el padre porque deposita en el hijo sus esperanzas “de triunfar en la vida”, y en el caso del entrenador, porque puede pretender alcanzar un buen curriculum a costa de la susceptible explotación de las posibilidades motoras del niño.

Con respecto al exceso de responsabilidad que supone la práctica del deporte y, sobre todo la participación en competiciones por debajo de los 12 años, es una de las causas determinantes del abandono de los practicantes, muchos niños no son capaces de aguantar la responsabilidad de esa participación y abandonan.

CAPITULO II

2.2.1. LA TÉCNICA

Se entiende por técnica todas aquellas acciones que puede realizar un jugador de futbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio será técnica individual, y si es en beneficio del conjunto se entiende como técnica colectiva.

LA TÉCNICA Y SUS ACCIONES FUNDAMENTALES

| T E C N I C A | | |
|----------------------|---------------------|----------------|
| INDIVIDUAL | COLECTIVA | DEFENSIVA |
| El control | El pase | El despeje |
| Habilidad y destreza | La finta | Interceptación |
| La conducción | Acciones combinadas | La entrada |
| La cobertura | | El tackle |
| Golpeo con pie | | La carga |
| Golpeo de cabeza | | |
| El regate | | |
| El tiro | | |

Para lograr una buena técnica se debe basar en los siguientes puntos:

- Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- Concentración sobre el balón.

- Dominio del cuerpo, relajación, equilibrio sobre el pie de apoyo, y coordinación de movimientos.
- Destreza y eficacia en la ejecución.

Por lo tanto, se puede decir que un jugador ha asimilado moderadamente la técnica, cuando es capaz de aplicarla adecuadamente en el juego en espacios reducidos a una elevada velocidad y bajo una fuerte presión de un contrario.

Sin embargo es importante saber cuáles son las partes de las que constan el pie y cuáles son las funciones que puede desarrollar cada una de ellas cuando se juega al fútbol.

2.2.2. LAS PARTES DEL PIE Y SUS FUNCIONES

El pie del futbolista se divide en siete partes:

- * Empeine superior;
- * Interior;
- * Empeine interior;
- * Empeine exterior;
- * Empeine;
- * Talón;
- * Planta.

Se trata de una división convencional a la que nos atenderemos en la explicación de los distintos toques.

* El empeine interior permite:

- conducir el balón;
- regatear (superar al adversario);
- pasar;

- tirar.

* El interior permite:

- parar el balón;

- pasar;

- tirar;

* El empeine exterior permite:

- controlar el balón;

- conducir;

- regatear;

- pasar;

- tirar.

* El empeine permite:

- controlar el balón;

- pasar;

- tirar balones bombeados.

* El empeine superior permite:

- conducir el balón;

- tirar.

* El talón permite:

- controlar el balón;

- pasar;

- desviar.

* La planta permite:

- controlar el balón;

- conducir.

2.2.3. TÉCNICA INDIVIDUAL

Técnica individual, son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de futbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo. Para nuestra investigación enfatizaremos dicha técnica individual.

2.2.3.1. EL CONTROL

El control consiste en hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Superficies de contacto: el balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso con las manos en el caso del portero. Al poder realizarlo con todas las partes del cuerpo se presentan varias e infinitas formas y posiciones del cuerpo brindando una gran ventaja para el jugador que domina esta faceta del juego.

2.2.3.1.1. SUPERFICIES DE CONTACTO, EN EL CONTROL

2.2.3.1.1.1. INTERIOR DEL PIE

El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie al balón y en relajarlo cuando llegue el este, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar el pie hacia atrás para que el balón se detenga.

2.2.3.1.1.2. PLANTA DEL PIE

Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones.

Elevando el pie con el que se va a realizar el control, hay que calzar el balón entre el pie y el suelo (pisar el balón).

2.2.3.1.1.3. EMPEINE

Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado y cuando llegue el balón hay que echar hacia atrás el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparando para jugar el balón con ventaja para su equipo.

2.2.3.1.1.4. EXTERIOR DEL PIE

La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto del balón retirando el pie con el que se recibe, este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar al balón.

2.2.3.1.1.5. MUSLO

Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto a la trayectoria del balón.

2.2.3.1.1.6. PECHO

El pecho es un lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todos los tipos de control, es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Hay que adelantar una pierna y sacar pecho, cuando cae la pelota hay que realizar un amortiguamiento para que quede en los pies.

2.2.3.1.1.7. CABEZA

Hay que calcular donde va a caer el balón y colocarse debajo; en ocasiones habrá que saltar, no es fácil, el balón siempre debe recibirse con la frente y en el momento del contacto echar hacia atrás la cabeza amortiguando el impacto para dejar el balón en los pies.

2.2.3.1.1.8. CONTROL ORIENTADO

Se puede realizar con cualquiera de las superficies anteriores; la diferencia estriba en que al controlar dirigimos el balón hacia donde deseamos para dar velocidad al juego e incluso para rebasar a un adversario.

2.2.3.2. HABILIDAD Y DESTREZA

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por un jugador en el suelo o en el aire mediante más de dos contactos: por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios, y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

2.2.3.2.1. SUPERFICIES DE CONTACTO

- Cabeza.
- Hombros.
- Pecho.
- Abdomen.
- Piernas.
- Pies.

2.2.3.2.2. TIPOS DE HABILIDAD

- Estática (jugador y balón en el sitio).
- Dinámica (jugador- balón en movimiento).

Las cualidades del jugador hábil serán:

- Gran dominio del balón.
- Gran dominio de su cuerpo.
- Rapidez física en movimientos cortos.
- Claridad de ideas para la ejecución.
- Sangre fría en su realización.
- Variedad múltiple en las acciones.

Un jugador o jugadora hábil puede descentrar por completo a varios adversarios, erigiéndose en un gran conocedor de la técnica individual y, aunque esta acción debe ser un recurso del juego, hay que perfeccionarla evitando el uso abusivo de ella, y buscando, como fin primordial, un carácter netamente ofensivo, y por consiguiente una acción posterior eficaz.

2.2.3.3. LA CONDUCCIÓN

Es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

Esta acción técnica se realiza con todas las superficies de contacto del pie. El balón debe ser acariciado para llevarlo lo más cerca posible del pie, y hay que tener visión del balón y del entorno para poder jugar con los compañeros y, en caso de que se acerque un adversario poder protegerlo y que no nos arrebate interponiendo el cuerpo entre el balón y el contrario.

2.2.3.4. EL GOLPEO CON EL PIE

Podemos definir esta técnica como todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave como, por ejemplo, conducir, pasar en corto, hacerse un autopase, o bien de forma intensa como despejar, pasar en largo, tirar a gol.

2.2.3.4.1. SUPERFICIES DE CONTACTO

- Empeine central; para golpes fuertes o largos.
- Empeine interior; golpes con efecto o precisión.
- Empeine exterior; golpes con efecto o precisión.
- Interior del pie; golpes seguros y cercanos.
- Exterior del pie; golpes seguros y cercanos.
- Puntera, planta y talón: recursos, para sorprender.

2.2.3.5. GOLPEO CON LA CABEZA

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol para poder aplicarlo a todas las alternativas que se plantean al jugador cuando el balón está en el aire.

2.2.3.5.1. SUPERFICIES DE CONTACTO

- Frontal: para golpes con potencia y dirección.
- Frontal-lateral: ídem (fundamental el giro del cuello).
- Parietal: para los desvíos defensivos u ofensivos.
- Occipital: para las prolongaciones.

2.2.3.5.2. ASPECTOS TÉCNICOS DEL GOLPEO CON LA CABEZA

2.2.3.5.2.1. CABECEAR DE PIE

El área ideal para ello es la frontal. La regla de oro consiste en moverse para encontrar el balón en lugar de dejar que este impacte sobre el jugador sin que esté preparado. Si el jugador golpea el balón no se hará daño.

Cabecear no es solo una habilidad de la cabeza, implica muchas otras partes del juego; hay que situarse se frente o a un lado con un pie delante de otro, utilizando todos los músculos del cuerpo y la pierna para impulsar la cabeza hacia el balón, añadiendo la potencia de los músculos del cuello.

Es muy importante no cerrar los ojos, se debe vigilar el balón todo el tiempo mientras se acerca hacia la frente.

2.2.3.5.2.2. CABEZAZO LATERAL

Lo más importante es ser capaz de desviar el balón desde las partes extremas de la frente hacia los compañeros de equipo que estén a los lados, rematando a gol. Para hacerlo así tendrá que mover la cabeza para deslizar la pelota hacia un lado. Un ligero golpe hacia un lado dará al balón mayor velocidad.

2.2.3.5.2.3. CABEZAZO CON SALTO

En su mayor parte los cabezazos tendrán que darse saltando hacia el balón. Se ha de saltar con una sola pierna pero se debe practicar el salto alternándolas para conseguir igual eficacia.

Hay que impulsar el cuerpo hacia arriba y, para ganar fuerza, utilizar los brazos y la oscilación hacia arriba de la otra pierna, una vez en el aire, fortaleciendo todo el cuerpo para añadir potencia al cabezazo. El ajuste del salto solo se producirá con la práctica, es muy importante no quitar la mirada del balón.

2.2.3.6. EL REGATE

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervengan en el juego.

Por lo tanto solo hay una forma de regatear: aquella por medio de la cual se desborda a un adversario, es una acción llena de habilidad e imaginación.

2.2.3.6.1. CLASES DE REGATE

- SIMPLE: será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
- COMPUESTO: será aquel en el que se realice una finta de engaño para posteriormente desbordar al adversario.

2.2.3.7. EL TIRO

Es la acción técnica que consiste en todo envío del balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo del balón que realiza un atacante sobre la portería contraria. Para realizar dicha acción técnica cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no modifica las leyes del reglamento. Las superficies más utilizadas son los pies y la cabeza.

2.2.3.7.1. CARACTERÍSTICAS QUE DEBE POSEER QUIEN TIRA

- Respecto a su técnica:
 - * Pleno dominio del balón.
 - * Potencia de golpeo.
 - * Precisión de golpeo.
 - * Equilibrio.
- Respecto al aspecto psicológico:
 - * Decidido.
 - * Valiente.
 - * Con convencimiento.

- * Agresivo.
- * Perseverante.
- Aspectos a tener cuenta por quien tira:
 - * Superficie reducida de la portería.
 - * Situación del portero.
 - * Situación de los compañeros.
 - * Distancia de tiro.
 - * Angulo de tiro.
 - * Zona de tiro.

CAPITULO III

2.3.1. ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO EN LOS NIÑOS

El objetivo del entrenamiento deportivo, es conseguir la adaptación del organismo a la coordinación global que demanda este deporte así como a las exigencias de carácter psicológico que son necesarias para soportar el mismo.

Dicho mecanismo de adaptación no es uniforme y se estudia a dos niveles, principalmente:

- A. A nivel metabólico.
- B. A nivel morfológico, tanto desde el plano neuronal o del sistema nervioso, como muscular.

El proceso de adaptación (organización de los sistemas físicos y psíquicos bajo la influencia directa de las cargas y/o factores externos con el objetivo de obtener un nivel más alto de eficiencia) que se produce en el entrenamiento es muy similar al proceso de homeostasis (equilibrio dinámico) del cuerpo humano, es decir que cuando un organismo se adapta a una determinada situación es porque existe un equilibrio entre la producción o aporte de materia y la destrucción de esta o lo que es lo mismo entre anabolismo y catabolismo.

De este modo la adaptación de carácter metabólico es aquella que se utiliza al máximo los procesos aeróbicos, facilitando con ello una recuperación rápida del organismo y en consecuencia una mas pronta adaptación, esta adaptación se realiza a través de los mecanismos de degradación de la glucosa (como fuente de energía) y en presencia de oxígeno.

El organismo va produciendo una serie de adaptaciones sucesivas a tipos de esfuerzos de una intensidad media, pero duraderos que le exigen el desarrollo de los mecanismos que aportan oxígeno al cuerpo y a las células

musculares, por lo que aumentan los capilares sanguíneos en el mismo y la capacidad de transporte de aquel (por la hemoglobina de la sangre) y de intercambio gaseoso. Es decir mejora principalmente el sistema cardiorespiratorio.

Por otra parte, las adaptaciones morfológicas, consecuencia del entrenamiento son, fundamentalmente de tres tipos:

- LA ADAPTACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO, otra adaptación de tipo morfológico se produce con la mejora del Sistema Nervioso, que aumenta la capacidad de reacción y estimulación del organismo (estimulación simpática) al bajar el nivel energético como consecuencia del catabolismo que produce el ejercicio físico.

En consecuencia el Sistema Nervioso, el que se encarga de activar el organismo para que se inicie el proceso de adaptación, porque la adaptación de las fibras simpáticas aumenta la capacidad de respuesta del organismo. El efecto amplificador actúa como estímulo del sistema nervioso.

Por ello se ha desarrollado la teoría de la estimulación eléctrica de los deportistas para que aumente su capacidad de respuesta que se utiliza en algunos países por algunos entrenadores, y que es una práctica totalmente contraproducente y problemática para los niños por lo que no se debe emplear.

Además hay que tener presente que al hablar de adaptación es necesario mencionar dos aspectos que inciden en la misma como:

* Las cargas (la cantidad de efectos que los ejercicios corporales tienen sobre el organismo, que nunca son los mismos, el cuerpo no los recibe de la misma manera aunque sean idénticos, y no actúa igual sobre todos los seres humanos) del entrenamiento.

* Las fuentes de energía.

Ya que la posesión mayor o menor de estas últimas o la capacidad del organismo de regenerarlas permitirá un rendimiento u otro en el

entrenamiento, del mismo modo que las cargas de este van a provocar los desequilibrios orgánicos y la necesidad de reequilibrio, de manera que se habrá producido la adaptación a un estímulo externo concreto.

Todo ello viene amparado en la actualidad por la formulación de los llamados principios del entrenamiento que actúan como leyes fundamentales de la eficacia del mismo, basándose en el cada vez mayor nivel de investigación científica.

2.3.1.2. FISIOLÓGÍA DEL ORGANISMO INFANTIL Y DESARROLLO

Ante todo debemos recordar que el niño es un hombre en potencia y no en miniatura. Su organismo está evolucionando constantemente, y los sistemas y tejidos se transforman de una manera progresiva y adecuada, según avanzan en edad.

SISTEMA NERVIOSO: En el nacimiento, las reacciones nerviosas están todavía en una fase de desarrollo primario, adquiriéndose la madurez nerviosa completa alrededor de los 15 años.

SISTEMA CARDIOCIRCULATORIO: En el recién nacido la masa muscular de los ventrículos es la misma, alrededor del año, el ventrículo izquierdo va aumentando hasta llegar el doble del ventrículo derecho.

El crecimiento del corazón es rápido en este primer año mientras que de los dos a los cinco se ralentiza, siguiendo su ritmo de crecimiento a partir de la pubertad.

La frecuencia cardíaca va disminuyendo con la edad, por lo que en diferentes edades encontramos diversas frecuencias:

* Nacimiento 140+/- 80 pulsaciones/minuto.

* 1er mes 130+/- 45 pulsaciones/minuto.

- * 2º - 4º año 105+/- 40 pulsaciones/minuto.
- * 5º -10ºaño 95+/- 30 pulsaciones/minuto.
- * 11º-14ºaño 85+/- 30 pulsaciones/minuto.
- * 15º-18ºaño 82+/- 25 pulsaciones/minuto.

SISTEMA RESPIRATORIO: Recordaremos que hasta los 5 años la respiración es predominantemente abdominal, y a partir de los 6 años es torácica.

La frecuencia respiratoria varía también con la edad y cuanto menor es la edad, mayor es la frecuencia:

- * Nacimiento 30-80 resp./minuto.
- * 1ª Infancia 20-20 resp./minuto.
- * 2ª Infancia 15-20 resp./minuto.
- * A partir 15 años 15-20 resp./minuto.

2.3.1.3. PREPARACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

PREPARACIÓN FÍSICA: Se entiende por preparación física, el desarrollo de las cualidades físicas (cualidades condicionales y cualidades coordinativas) que permiten al jugador realizar las acciones técnicas y tácticas exigidas durante el desarrollo de la práctica deportiva.

Como proceso formativo, como lo es en este caso, no se pretende desarrollar estos elementos en sí mismo, ya que se desarrollan en un nivel básico mediante el juego.

El objetivo es mejorar los aspectos de los mismos, en cada una de las etapas apropiadas, de forma que el niño pueda alcanzar un alto nivel en el futuro.

Además de las cualidades condicionales, que tradicionalmente son tenidas en cuenta, en la etapa de iniciación son fundamentales las cualidades coordinativas, esta importancia radica en que nos encontramos en una franja de edades considerada optima para el desarrollo de las mismas.

De esta forma la parte esencial de la preparación física en estas edades consiste en desarrollar y estabilizar las bases del movimiento, para después encaminarlas hacia las características que se presentan en el fútbol.

Siguiendo el principio marcado para el desarrollo de la técnica, también en la preparación física se considera imprescindible la presencia del balón, compañeros y adversarios, también deberemos tener en cuenta, sin embargo, las peculiares características de algunas cualidades, que no permitirán cumplir este criterio.

2.3.1.4. INFLUENCIA DE LOS FACTORES DE SOCIALIZACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO

La práctica del deporte contribuye de una manera efectiva a introducir a un niño en la sociedad con menos conflictos, del mismo modo que en una sociedad o una familia abierta a la práctica del deporte es mucho más fácil que el niño se convierta en un deportista, al nivel que sea, que en grupos o sociedades no vinculados o aficionados que no valoren el deporte.

El primer factor o elemento que tiene una poderosa influencia en el nivel de práctica de una sociedad o grupo es el ambiente que rodee al practicante deportivo infantil o juvenil que le influirá positiva o negativamente.

El deporte, además, no tiene un ambiente normalizado a su alrededor sino que sufre una gran presión social.

Las razones por las que los deportistas tienen esa presión ambiental son principalmente las siguientes:

- El deporte es una actividad apreciada por la sociedad, por lo que encuentran un ambiente favorable que les impulsa a continuar con la misma.
- La práctica deportiva es necesaria para la salud y el desarrollo, por lo que encuentran apoyo en los especialistas y científicos, por lo que crean una opinión socialmente favorable.
- El fútbol es una actividad relevante socialmente, que permite destacar en el grupo y adquirir fama.
- Esa relevancia del deporte se plasma en una atención constante de los diferentes medios de comunicación.
- El deporte es una actividad pública en sí misma y por los lugares donde se realiza, por lo que es difícil no tener espectadores de cualquier tipo durante las mismas.

Por todas estas razones, durante el proceso de formación del deportista el ambiente va a condicionar su desarrollo, mucho más que cualquier otra actividad, precisamente porque ese carácter público de la práctica produce presión social continuada. Y ello se puede concretar a través de ciertos factores socio ambiental común entre los que podemos citar los cuatro siguientes:

- La familia.
- El grupo de amigos.
- El público.
- Los medios de comunicación (relativo a la sociedad).

2.3.2. HIGIENE Y DEPORTE EN LA EDAD INFANTIL

Entendemos por higiene deportiva la correcta regulación de una serie de hábitos que permitirán que la salud en el niño que hace deporte sea óptima y que de alguna manera nos va ayudar en lo posible a evitar la mayor cantidad de lesiones y enfermedades.

El concepto de higiene deportiva nos va a abarcar desde la nutrición, la ducha, los hábitos de sueño, etc., hasta el calzado y cuidado tanto del aseo personal como material.

El problema más abundante es la caries dental junto a una deficiente higiene bucal que hará de ella el factor más importante a tener en cuenta en lo que a higiene se refiere en el niño.

La caries dental se podría evitar con una alimentación controlada y con una correcta limpieza de las piezas dentales diariamente, así como el paso por la consulta del odontólogo por lo menos una vez al año.

Otro aspecto importante es la ducha diaria, imprescindible después de los entrenamientos y partidos, con lo que eliminaremos olores desagradables y contaminaciones en la piel.

Es importante inculcar estas ideas a los niños que empiezan a practicar el fútbol y acostumbrarles a utilizar su propio material de aseo, evitando intercambios de dicho material, para prevenir contaminaciones por hongos que son muy comunes y afloran en lugares húmedos y especialmente el denominado “pie de atleta” enfermedad de la piel muy molesta que aparece entre los dedos de los pies. Con ello y con el uso de calcetines secos y limpios evitaremos dicha enfermedad.

También los hábitos de sueño y vigilia son fundamentales para lograr el correcto desarrollo de la actividad deportiva de los niños.

Es imprescindible, por tanto, dormir 8 horas y organizarse el tiempo para realizar de una forma adecuada tanto la actividad física como la intelectual.

Otro de los factores que hay que cuidar es el calzado deportivo. Hemos de recordar que la existencia del pie es anterior a la del calzado, por lo que ha de ser este el que se adapte al pie y no al revés, además, el calzado se ha de adaptar al medio utilizado (campo duro, hierba, parquet) y cada uno tiene características diferentes.

2.3.3. ALIMENTACIÓN DEPORTIVA EN EL NIÑO

Como hemos visto, a lo largo de este trabajo, existen una variedad de factores que influyen en el aprendizaje del fútbol, por lo que no podría faltar en esta lista, la alimentación, ya que de ella también depende el estado de preparación de los pequeños deportistas.

La alimentación es uno de los factores más importantes de los adultos, pero aun lo es más, si cabe, en la vida del niño, ya que su actividad deportiva, su crecimiento y sus necesidades calóricas así lo requieren.

Presentaremos algunos principios básicos de una correcta alimentación:

- Las calorías han de provenir al menos de un 60% de los hidratos de carbono, y un 15% de las proteínas.
- Los hidratos de carbono son el combustible energético y muscular, pudiendo ser el rendimiento hasta 4 veces superior que en una dieta rica en grasa o proteínas.
- Una dieta correcta y equilibrada contiene en si misma todas las vitaminas, minerales y proteínas que necesita el organismo.
- El rendimiento no puede ser óptimo si se realizan menos de tres ingestas de alimento al día.
- El desayuno proporciona el combustible para la competición de la tarde.
- No se debe reducir ninguna comida.
- Debemos comer tres horas y media o cuatro antes de un partido.

La mayoría de las vitaminas no las produce el organismos por lo que se han de adquirir a través de la dieta, y como no hay ningún alimento que las contenga todas, deberemos procurar que la alimentación sea lo más variada posible.

Otro elemento muy importante es el agua, debemos recordar que el 60% del organismo es agua, y ese dato debe mantenerse constante. La ingesta de agua ha de ser progresiva, a pequeños y cortos sorbos.

2.3.4. LA EVALUACIÓN PERMANENTE

La evaluación no es otra cosa que, controlar el rendimiento, en este caso se debe controlar las cualidades técnicas básicas del futbol, es decir observar atentamente el grado de eficacia del gesto motriz que requiere los fundamentos técnicos de este deporte, ya que sus resultados y conclusiones tiene un sentido, someterse a una progresión continua.

Además, los test sirven para que los niños se den cuenta de su propia evolución, por medio de los resultados concretos, pueden mirar ellos mismos su nivel de aprendizaje comparado con los de sus compañeros; y mejores resultados motivan ya por si solos a seguir entrenando para conseguir nuevos progresos.

También la evaluación revelara, si los deportistas han adquirido cantidad y calidad de conocimientos, hábitos, relaciones personales ya que todo esto incidirá en la mejora de su desarrollo integral. La observación directa es la tarea diaria que constituye una vía de evaluación operativa muy efectiva ya que se ha de diagnosticar asiduamente el trabajo del deportista en la actividad o entrenamiento, para que si fuere necesario tomar medidas que den solución a los conflictos que se presenten.

Por otro lado, también es indispensable que tanto el entrenador como el deportista se autoevalúe, ya que ella formara su carácter, desarrollara la

honestidad consigo mismo y con los demás, llegando a tener en su consciente un tutor.

Por lo tanto al finalizar cada clase o entrenamiento el entrenador debe valorar críticamente siempre desde el punto de vista constructivo el resultado de su trabajo y contestar a varias preguntas:

- ¿El resultado de mi trabajo permitió el beneficio cabal de los objetivos del entrenamiento?

-¿Qué clase de dificultades metodológicas u organizativas se estimaron?

-¿Los modos de control aplicados posibilitan llegar a conclusiones sobre el cumplimiento de objetivos?

-¿Qué medidas debo tomar para el trabajo presente y futuro?

Solo con el uso adecuado de la evaluación, el entrenador lograra tener una estructuración correcta en sus clases, y de esta manera sacar el máximo provecho al potencial de sus deportistas.

2.3.5. COMUNICACIÓN CON LOS PADRES

Teniendo en cuenta las edades con las que trabajaremos, cabe señalar la importancia el papel de los padres.

Nos centraremos en la importancia de estos respecto a la fijación de los objetivos de su hijo en el ámbito deportivo.

A menudo, los padres pretenden de su hijo unos objetivos diferentes a los que el niño tiene y a los que le plantea el entrenador. Ocasionalmente algunos padres fallan a nivel de exigencia excesiva, esperan de su hijo un particular rendimiento que no es acorde con las capacidades individuales o con el momento de desarrollo en el que se encuentra.

Con esto queremos decir, que generalmente las metas que marcan los padres son demasiado elevadas y fuerzan al niño a un ritmo que no es el adecuado.

Una exigencia excesiva acompañado de un esfuerzo forzado puede producir una desmotivación en el niño que, muy frecuentemente precipita hacia el abandono prematuro de la práctica del fútbol. En este punto la incidencia del entrenador es básica ya que si mantiene una comunicación constante con los padres y expone los objetivos fijados con una argumentación convincente, es fácil que ajusten sus objetivos a los que se proponen al niño.

Por otro lado, esta comunicación mantendrá también informados a todos los padres y aportara información al entrenador sobre algunos de los aspectos referenciados en el análisis de contexto.

Una aproximación interesante consiste en plantear reuniones.

Por lo tanto, si mantiene el niño el grupo, se deben ajustar a las normas de funcionamiento planteadas por el entrenador y pueden también aportar ideas interesantes e informar sobre la posibilidad de colaborar en la competición, en el desarrollo de diversas actividades, etc.

Otra opción consiste en ir manteniendo charlas individuales con los padres cuando estos vienen a traer o recoger al niño al entrenamiento, en los desplazamientos para competir, etc. De este modo se puede tener un cambio de opiniones (informar sobre la evolución que sigue el niño, podemos enterarnos de cualquier problema importante de tipo personal, escolar, etc.).

La opción más interesante sería la de combinar las dos propuestas anteriores, añadiendo todas aquellas que se crean oportunas y que sea posible aplicar.

TERCERA PARTE

3. FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE HIPÓTESIS

3.1. HIPÓTESIS DE TRABAJO

Las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción incide en el aprendizaje y en el desarrollo motriz de los fundamentos técnicos básicos en el fútbol.

3.2. HIPÓTESIS OPERACIONAL

La aplicación de test en las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción, y en los fundamentos técnicos básicos en el fútbol permitirán diagnosticar el grado de rendimiento técnico.

3.3. HIPÓTESIS NULA

Las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción no incide en el aprendizaje y en el desarrollo motriz de los fundamentos técnicos básicos en el fútbol.

CUARTA PARTE

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo correlacional y de diseño, tiene como fin dar una propuesta alternativa enfocada al desarrollo de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción y por ende al mejoramiento de la ejecución de los fundamentos técnicos básicos en el fútbol.

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.2.1. DESCRIPCIÓN DEL UNIVERSO

Para la presente investigación la población considerada está constituida por los niños pertenecientes a la Escuela de Fútbol “Internacional Solanda” de la categoría Sub 12.

En razón que el universo es pequeño, la muestra está constituida por 18 niños (hombres), es decir, por toda la población.

4.3. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Los instrumentos a utilizarse en esta investigación, para determinar el nivel en que se encuentra el jugador o deportista es la batería de test técnicos acoplados a la edad del grupo de estudio ya que he tomado como modelo o referencia la batería de test técnicos propuesta por Endre Benedeck en su

libro Fútbol Infantil y para los test de investigación hemos tomado como referencia los test propuestos por Martínez López Emilio en su libro Pruebas de aptitud física.

4.4. VALIDEZ

Los instrumentos tienen el 100% de validez ya que han sido diseñados para medir precisamente la eficacia de los fundamentos técnicos del fútbol.

4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS

La investigación consiste en la evaluación de las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio y reacción y de los fundamentos técnicos básicos de los jugadores de la categoría Sub 12 de la Escuela de Fútbol “internacional Solanda”.

4.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Para realizar el análisis de los datos obtenidos en la investigación, utilizaremos las medidas de tendencia central y variabilidad (presentar el valor de media, valor máximo, valor mínimo) expuestas en tablas y su respectiva representación gráfica y análisis correspondiente.

4.7. BATERÍA DE TEST DE COORDINACIÓN

4.7.1. TEST DE DESPLAZAMIENTO EN UN ZIG ZAG

El objetivo de esta prueba es medir la orientación general del alumno. Inicialmente, el ejecutante estará en posición de salida tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A 1m de distancia, existirá un circuito que consiste en diez listones alineados, separados 1 m entre ellos y donde la distancia entre el último cono y la señal o línea de cambio de dirección será de 1m.

A la señal del controlador saldrá el ejecutante recorriendo el circuito en forma de zigzag de frente hasta llegar a la línea de señal de cambio de dirección volviendo de espalda hasta llegar a la línea de partida.

4.7.2. TEST DE CAMINAR SOBRE UNA BARRA(O SIMILAR) DE EQUILIBRIO

Su objetivo es medir el equilibrio dinámico del sujeto. Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio(o superficie similar). Hasta la señal de inicio el ejecutante podrá apoyarse sobre un compañero, y tendrá el pie delantero justo en el inicio longitudinal del banco.

El material que se precisa es una viga o superficie de 5cm de ancho y una elevación desde el suelo de 30 y 40 cm.

El ejecutante tendrá que realizar 3 recorridos de 5 metros, y se registrara el mejor tiempo de tres tentativas.

4.7.3. TEST DE REACCIÓN

Se enumera una fila de conos del 1 al 6, a una distancia de 10cm del cono 1 se trazara la línea de partida, el controlador señalara los números 63, 51, 42, y a la señal el ejecutante saldrá a tocar el cono 6, luego el cono 3, y así posteriormente los demás números, su objetivo es medir la reacción a través de los cambios de dirección, se tomara el mejor tiempo de tres tentativas.

4.8. TEST TÉCNICOS DE FUTBOL

4.8.1. TEST DE CONDUCCIÓN EN LÍNEA RECTA, CON GIRO

Se traza una distancia de 10 mts de longitud, colocando un cono a mitad de distancia (5 mts). Los jugadores tienen que recorrer el primer tramo hasta los 5 mts, luego tienen que bordear el cono, luego continuaran el recorrido hasta los 10 mts también bordeando el cono, lo realizaran de la misma manera ida y vuelta. Vale la mejor de tres tentativas.

4.8.2. CONDUCCIÓN DE BALÓN (TRADICIONAL O SLALOM)

Se traza una distancia de 10 mts de longitud, colocando un cono cada 2 mts, los jugadores deberán recorrer esquivando los conos, lo realizaran de la misma manera ida y vuelta. Vale la mejor de tres tentativas.

4.8.3. TIROS DE PRECISIÓN (A RAS DEL SUELO)

Lanzar el balón desde una distancia de 10 mts, a una portería de 1 mts de ancho. Se concede cinco tentativas con cada pierna ¿Cuántos aciertos logra en total?

4.8.4. MALABARISMO PIE, MUSLO, CABEZA

La prueba debe ser ejecutado con las partes del cuerpo señaladas deberán realizar primero pie muslo, luego pie cabeza continuamente sin dejar caer el balón, 4 repeticiones por segmentos alternadamente . De tres tentativas es válida la mejor de las tres. La puntuación será 1 repetición global 2.5 pts; 2 repeticiones globales 5pts; 3 repeticiones globales 7.5 pts; y 4 repeticiones globales 10 pts.

4.8.5. MALABARISMO ALEATORIO CAMINANDO, PIE, MUSLO, CABEZA

La prueba debe ser ejecutada con las partes del cuerpo señaladas de forma aleatoria a libertad del alumno pero lo hará caminando recorriendo una distancia de 10m, ida y vuelta (20m total) si ha caído el balón, continuara desde donde sucedió el fallo ya que se registrara el mejor tiempo de tres tentativas.

QUINTA PARTE

5. MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. RECURSOS

Para el desarrollo de la presente investigación se requiere de los siguientes recursos:

5.1.1. RECURSO HUMANO

- * Investigador
- * Entrenador oficial del grupo a estudiar
- * Niños integrantes de la categoría Sub 12

5.1.2. RECURSOS MATERIALES

Como parte de los recursos materiales describimos a continuación:

- * Balones nº 4
- * Conos
- * Chalecos
- * Pito
- * Cronometro
- * Flexometro
- * Computadora
- * Hojas
- * Pen drive

* Impresora

5.2. FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es factible realizarlo, en las instalaciones de la Escuela de Fútbol “Internacional Solanda” tras haber sido aprobada mi solicitud, por lo tanto puedo realizarlo con el apoyo y permiso del entrenador oficial, también cuento con los recursos humanos y materiales mencionados.

5.3. PRESUPUESTO

| ORD | DETALLE | CANT | V/UNITARIO | TOTAL |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------------|--------------|
| 1 | Tinta impresora | 1 | 40 | 40 |
| 2 | Resma de papel bond | 3 | 5 | 15 |
| 3 | Empastado | 4 | 15 | 60 |
| 4 | Carpetas | 4 | 0.5 | 2 |
| 5 | Internet por horas | 30 h | 1 | 30 |
| 6 | Copias material | 400 | 0.5 | 20 |
| 7 | Adquisición bibliografía | 1 | 30 | 30 |
| 8 | Trasporte | 100 | 1 | 100 |
| 9 | Anillados | 3 | 1 | 3 |
| TOTAL | | | | 300 |

5.4. FINANCIAMIENTO

Los gastos de esta investigación serán aportados por el Sr. Darwin Raúl Sagal Bastidas.

SEXTA PARTE

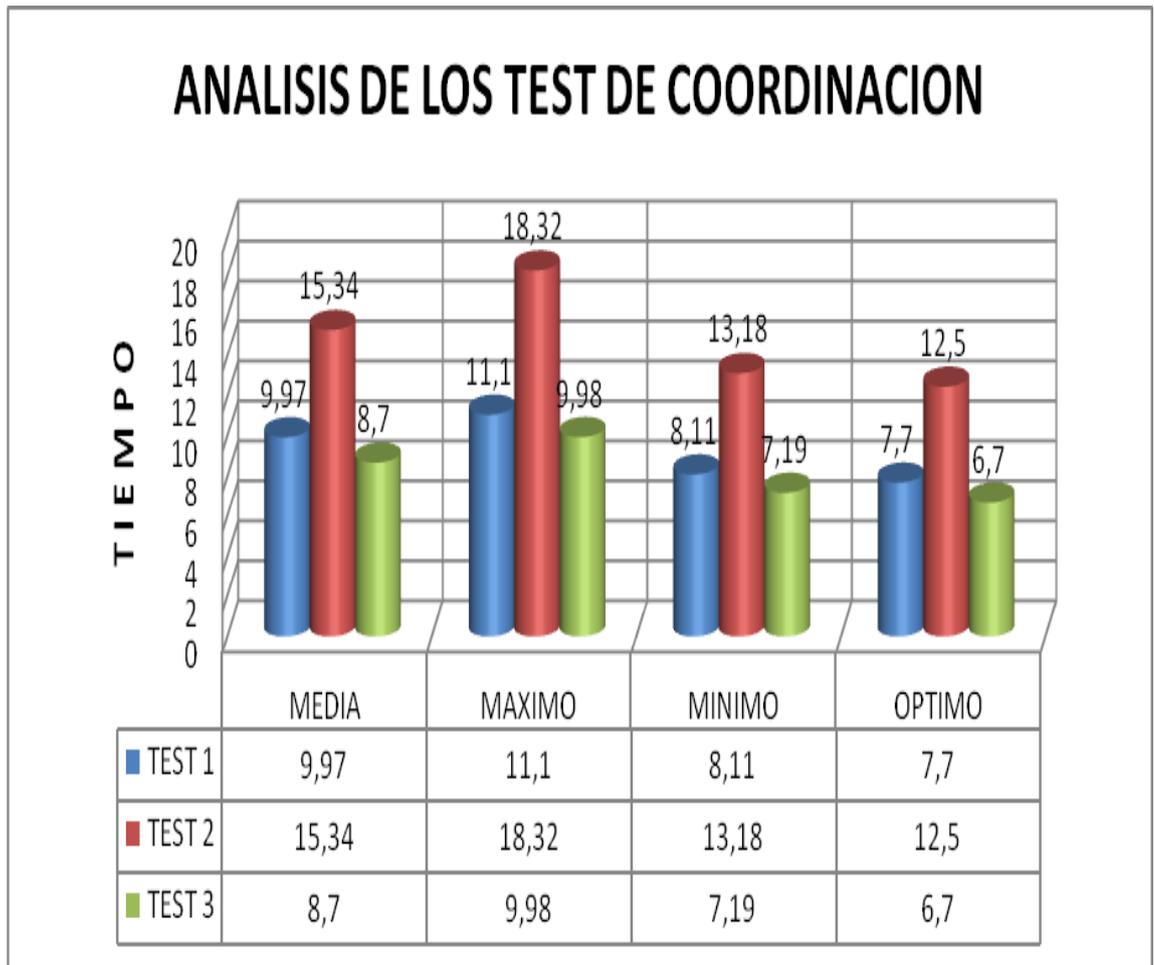
6.1. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS TEST

6.1.1. ANÁLISIS DE LOS TEST DE COORDINACIÓN

| | | TEST DE COORDINACIÓN | | |
|-----|--------------------|-----------------------------|------------|----------|
| ORD | NOMBRE | T1 | T2 | T3 |
| | | ORIENTACIÓN | EQUILIBRIO | REACCIÓN |
| 1 | VALENCIA ISAAC | 8.34 | 14 | 7.40 |
| 2 | CHÁVEZ CRISTHOFER | 10.93 | 18.32 | 9.41 |
| 3 | GARCÍA ESTEBAN | 9.91 | 15.76 | 8.59 |
| 4 | FUERTES JOEL | 9.88 | 16.32 | 8.16 |
| 5 | REYES MATHEW | 9.56 | 13.98 | 9.47 |
| 6 | ORTIZ CARLOS | 8.35 | 14.34 | 8.26 |
| 7 | GONZÁLEZ JESÚS | 9.32 | 15.65 | 8.98 |
| 8 | ARSENIEGAS JOSÉ | 8.16 | 14.88 | 8.09 |
| 9 | RAMÍREZ ÁNGEL LUIS | 8.11 | 13.18 | 7.19 |
| 10 | NOVA ANTHONY | 8.87 | 13.45 | 8.27 |
| 11 | VILLAREAL KEVIN | 9.74 | 15.86 | 8.50 |
| 12 | LUNA JOEL | 9.45 | 15.90 | 9.13 |
| 13 | ESTÉVEZ JAVIER | 10.12 | 15.10 | 9.23 |
| 14 | ROJAS JUAN | 8.90 | 14.20 | 8.20 |
| 15 | GERER ALEJANDRO | 9.71 | 14.80 | 8.84 |
| 16 | LÓPEZ MARCELO | 10.27 | 16.17 | 9.81 |
| 17 | ARGOTE FRANCISCO | 11.10 | 18.10 | 9.98 |

| | | | | |
|----|-----------------|-------------|--------------|-------------|
| 18 | SUAREZ FERNANDO | 9.85 | 16.19 | 9.10 |
| | OPTIMO | 7.70 | 12.50 | 6.70 |
| | MEDIA | 9.97 | 15.34 | 8.70 |
| | MÁXIMO | 11.10 | 18.32 | 9.98 |
| | MÍNIMO | 8.11 | 13.18 | 7.19 |
| | | | | |

6.1.1.1. GRAFICO



ANÁLISIS

Como podemos observar en el presente grafico para los test de coordinación, la media alcanzada por los jugadores del grupo de investigación es de 9,97 segundos en el T1 (test de orientación), 15,34 segundos en el T2 (test de equilibrio), 8,70 segundos en el T3 (test de reacción).

El valor máximo alcanzado en este grupo es de 11,10 segundos en el T1 (test de orientación), 18,32 segundos en el T2 (test de equilibrio), y 9,98 segundos en el T3 (test de reacción).

El valor mínimo alcanzado en este grupo es de 8,11 segundos en el T1 (test de orientación), 13,18 segundos en el T2 (test de equilibrio) y 7,19 segundos en el T3 (test de reacción).

Ahora bien, los datos registrados en la ejecución de los test de coordinación (T1, T2, T3.) a un jugador que ha desarrollado adecuadamente sus capacidades coordinativas (orientación, equilibrio, reacción.) son de: 7,70 segundos en el T1 (test de orientación), 12,50 segundos en el T2 (test de equilibrio) y de 6,70 en el T3 (test de reacción).

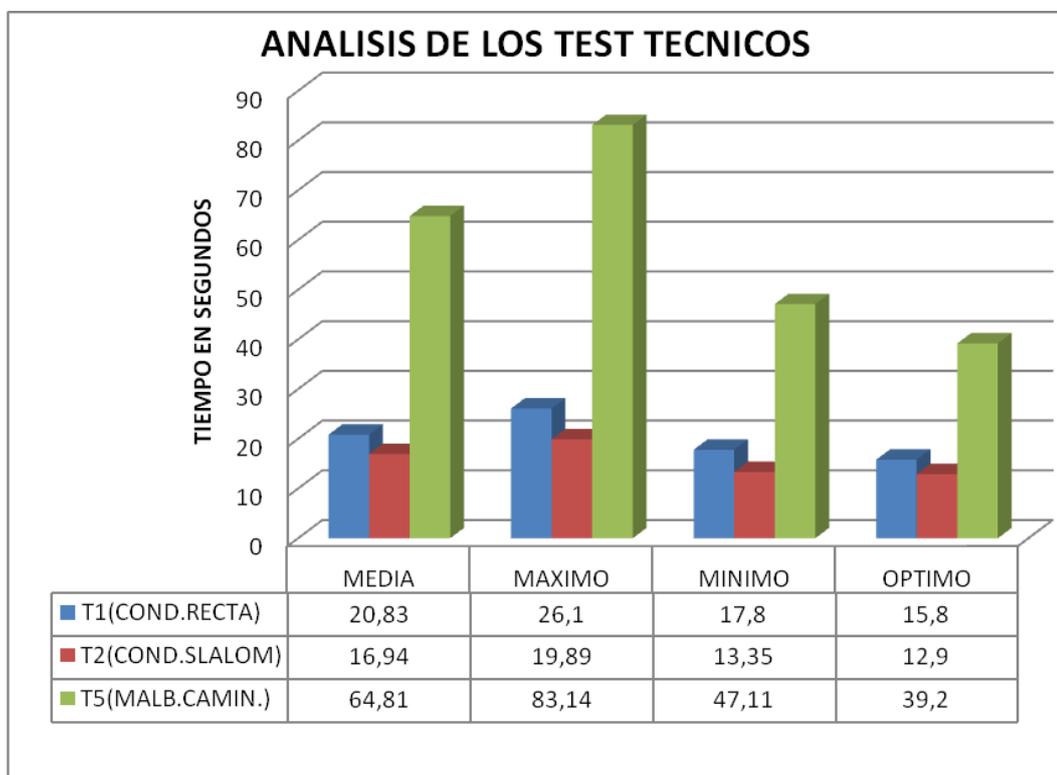
6.1.2. ANÁLISIS DE LOS TEST TÉCNICOS

| |
|-----------------------|
| TESTS TÉCNICOS |
|-----------------------|

| ORD | NOMBRE | T1 | T2 | T3 | T 4 | | T5 |
|-----|-------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------|------------------|------------------------------|
| | | CONDUCCIÓN RECTA | CONDUCCIÓN SLALOM | TIROS DE PRECISIÓN | MALABARISMO | PIE MUSLO CABEZA | MALABARISMO P.M.C. CAMINANDO |
| 1 | VALENCIA ISAAC | 20.15 | 16.40 | 7 | 3r | 7.5pts | 61.51 |
| 2 | CHÁVEZ CRISTHOFER | 25.75 | 19.78 | 6 | 2r | 5pts | 78.38 |
| 3 | GARCÍA ESTEBAN | 21.45 | 17.36 | 8 | 3r | 7.5pts | 62.73 |
| 4 | FUERTES JOEL | 20.14 | 16.82 | 8 | 3r | 7.5pts | 62.65 |
| 5 | REYES MATHEW | 19.57 | 16.15 | 8 | 3r | 7.5pts | 63.11 |
| 6 | ORTIZ CARLOS | 18.30 | 15.75 | 8 | 3r | 7.5pts | 59.24 |
| 7 | GONZÁLEZ JESÚS | 19.96 | 17.28 | 8 | 3r | 7.5pts | 62.15 |
| 8 | ARSENIEGAS JOSÉ | 18.15 | 15.10 | 8 | 3r | 7.5pts | 55.13 |
| 9 | RAMÍREZ ÁNGEL L | 17.80 | 13.35 | 9 | 4r | 10pts | 47.11 |
| 10 | NOVA ANTHONY | 18.40 | 15.90 | 9 | 3r | 7.5pts | 58.16 |
| 11 | VILLAREAL KEVIN | 19.87 | 15.45 | 7 | 3r | 7.5pts | 61.16 |
| 12 | LUNA JOEL | 19.14 | 16.43 | 8 | 3r | 7.5pts | 60.45 |
| 13 | ESTÉVEZ JAVIER | 22.23 | 18.13 | 6 | 2r | 5pts | 72.69 |
| 14 | ROJAS JUAN | 19.68 | 16.52 | 8 | 2r | 5pts | 61.38 |

| | | | | | | | |
|----|------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------|--------------|
| 15 | GERER ALEJANDRO | 21.18 | 17.45 | 7 | 2r | 5pts | 69.62 |
| 16 | LÓPEZ MARCELO | 24.40 | 19.11 | 6 | 2r | 5pts | 76.46 |
| 17 | ARGOTE FRANCISCO | 26.10 | 19.89 | 7 | 2r | 5pts | 83.14 |
| 18 | SUAREZ FERNANDO | 22.67 | 18.14 | 8 | 3r | 7.5pts | 71.59 |
| | OPTIMO | 15.80 | 12.90 | 10 | 4r | 10pts | 39.20 |
| | MEDIA | 20.83 | 16.94 | 7.55 | 2.7 2r | 6.8pts | 64.81 |
| | MÁXIMO | 26.10 | 19.89 | 9 | 4r | 10pts | 83.14 |
| | MÍNIMO | 17.80 | 13.35 | 6 | 2r | 5pts | 47.11 |
| | | | | | | | |

6.1.2.1. GRÁFICO (T1, T2, T5)



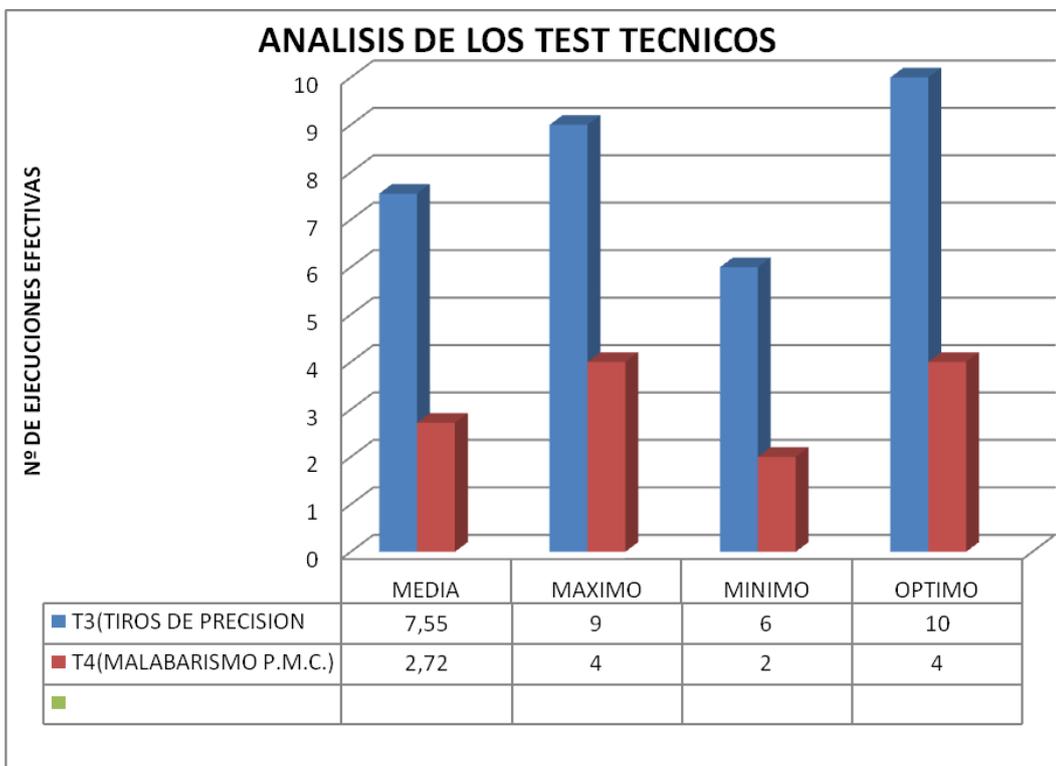
Como podemos ver en el presente gráfico para los test técnicos (T1, T2, y T5), la media alcanzada por los jugadores del grupo de investigación es de 20,83 segundos en el T1 (conducción en línea recta con giro), 16,94 segundos en el T2 (conducción slalom), y de 64,81 segundos en el T5 (malabarismo, p.m.c., caminando).

- El valor máximo alcanzado en este grupo es de 26,10 segundos en el T1 (conducción en línea recta con giro), 19,89 segundos en el T2 (conducción en slalom), y de 83,14 segundos en el T5 ((malabarismo, p.m.c., caminando).

- El valor mínimo alcanzado en este grupo es de 17,80 segundos en el T1 (conducción en línea recta con giro), 13,35 segundos en el T2 (conducción en slalom), y de 47,11 segundos en el T5 (malabarismo p.m.c., caminando).

- Ahora bien, los datos registrados en la ejecución de los test técnicos (T1, T2, y T5) a un jugador que ha desarrollado adecuadamente sus capacidades coordinativas (orientación, equilibrio, reacción), son de: 15,80 segundos en el T1 (conducción en línea recta con giro), 12,90 segundos en el T2 (conducción slalom), 39,20 segundos en el T5 (malabarismo p.m.c, caminando).

6.1.2.2 GRAFICO (T3, T4)



- Como se puede observar en el presente grafico para los test técnicos (T3 y T4), la media alcanzada por los jugadores del grupo de investigación es de 7,55 tiros de precisión efectivos en el T3 (tiros de precisión), y de 2,72 series de repetición efectivas en el T4 (malabarismo p.m.c., en el mismo lugar).

- El valor máximo alcanzado en este grupo es de 9 tiros de precisión efectivos en el T3 (tiros de precisión), y de 4 series de repetición efectivas en el T4 (malabarismo p.m.c., en el mismo lugar).

- El valor mínimo alcanzado en este grupo es de 6 tiros de precisión efectivos en el T3 (tiros de precisión), y de 2 series de repetición efectivas en el T4 (malabarismo p.m.c., en el mismo lugar).

- Ahora bien, los datos registrados en la ejecución de los test técnicos (T3 y T4) a un jugador que ha desarrollado adecuadamente sus capacidades coordinativas (orientación, equilibrio, reacción) son de: 10 tiros de precisión

efectivos en el T3 (tiros de precisión), y de 4 series de repetición efectivas en el T4 (malabarismo p.m.c., en el mismo lugar).

6.1.3. ANÁLISIS CORRELACIONAL

Como se puede observar, existe incidencia directa entre la coordinación (capacidades coordinativas de nuestro estudio) y la técnica deportiva (fundamentos técnicos básicos), ya que según los datos (valores) registrados y expuestos se puede determinar que a mayor capacidad coordinativa en el jugador (capacidades coordinativas desarrolladas adecuadamente), mayor será la eficacia que presente en la ejecución de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

Por lo tanto al tener menor capacidad coordinativa (capacidades coordinativas no desarrolladas adecuadamente) un jugador, presentara como consecuencia menor eficacia en la ejecución de los fundamentos técnicos básicos del fútbol y por ende su técnica deportiva tendrá falencias considerables.

LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.

SÉPTIMA PARTE

7. PROPUESTA ALTERNATIVA

7.1. INTRODUCCIÓN

La coordinación del movimiento contiene una gran componente de percepción, de imaginación del movimiento (intuición en el pensamiento, anticipación en los cambios) así como de concentración.

Queremos recalcar el hecho de que el niño no es un hombre en miniatura, sino un hombre en potencia, por lo tanto en el entrenamiento general de la coordinación los niños deberían aprender lo antes posibles a mover el cuerpo con precisión.

Cuanto más versátiles sean los movimientos en la niñez, mejor podrán manejar los futbolistas su musculatura con ayuda del sistema nervioso. En la elaboración del entrenamiento hay que tener en cuenta que, no debe ser una repetición estereotipada, distraída y sin sentido de los movimientos, sino que representa una actividad concentrada, variada y motivadora (Neumaier 1999,87).

Como se ha venido mencionando varias ocasiones la modalidad del juego del futbol exige movimientos precisos, rápidos, con diversos cambios de direcciones, diferentes velocidades, percepción de distancias, con y sin balón y todas ellas se deben realizar en cuestión de segundos, y sin duda que dichas actividades no se ejecutan aisladamente sino que comprenden una interrelación global entre ellas e incluso influyendo varios factores eternos.

Por ello, la parte del entrenamiento de coordinación específica para el futbol debe ser más extensa, y es imprescindible después de un entrenamiento básico alternado con ejercicios de coordinación general, completar su entrenamiento adentrándonos un poco más en las capacidades

coordinativas que más se exponen en este deporte, como es en el caso de nuestra propuesta enfatizaremos en las capacidades de la orientación, el equilibrio, y la reacción, y también de paso favorecerán a otras cualidades como por ejemplo la velocidad.

Además, se debe complementar a este entrenamiento movimientos específicos del fútbol (fundamentos técnicos) en circunstancias cada vez más complicadas.

La coordinación y sus capacidades que la componen es un área necesaria para lograr un rendimiento con éxito en el fútbol y debería por ende tener un valor especial dentro del entrenamiento.

7.2. JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta tiene por objeto desarrollar las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio, y reacción, ya que dicha edad es un campo propicio para la misión de este trabajo. Y además va encaminada a mejorar la ejecución motriz de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, y fortalecer la interrelación global entre estos dos aspectos en los niños de la Escuela de Fútbol “Internacional Solanda” en la categoría sub 12.

Para el desarrollo de esta propuesta tendremos una perspectiva progresiva es decir de lo más simple a lo más complejo, de la menor aplicación de instrumentos a una mayor aplicación, la utilización de cambios de sentidos de lentos a rápidos, de trabajos individuales a trabajos colectivos y estimular los sistemas de percepción de señales y de respuestas.

7.3. OBJETIVOS

7.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una propuesta adecuada al desarrollo de la coordinación y fomentar la eficacia del rendimiento técnico.

7.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar una propuesta adecuada para el desarrollo de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción, como también mejorar la eficacia de ejecución motriz de los fundamentos técnicos básicos individuales.
- Fortalecer la interacción entre dichas capacidades y los fundamentos técnicos básicos individuales a través de la presente propuesta, para una mayor eficiencia deportiva.

7.4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA

7.4.1. ENTRENAMIENTO GENERAL DE COORDINACIÓN

7.4.1.1. COORDINACIÓN Y SISTEMA NERVIOSO

Los niños deberían comenzar lo antes posible a mover su cuerpo con fluidez y de forma eficaz, por lo tanto sería muy favorable que desarrollaran una amplia gama de movimientos en esta etapa, porque así podrán controlar más adelante su musculatura con el trabajo asociado del sistema nervioso.

Los niños y jóvenes con una óptima capacidad de coordinación logran con un mismo e incluso menor potencial de condiciones, mayores rendimientos o resultados deportivos y corporales.

Solo los deportistas con unas capacidades de coordinación bien marcadas pueden traspasar sus magníficas capacidades de condición física al rendimiento correspondiente. (Hirtz 1985, 26).

7.4.1.2. COORDINACIÓN EN CARRERA PARA FUTBOLISTAS

El futbol moderno se especializa por un alto ritmo de juego. Los jugadores no solo están presionados en los momentos de las acciones con balón sino que, además, para jugar bien al futbol, hay que realizar inesperados cambios de dirección, esprints vertiginosos al espacio libre, un cambio rápido de defensa a ataque. Las exigencias a los futbolistas son tan altas que es imprescindible desarrollar las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio, como también la capacidad de reacción, para culminar positivamente la demanda de la circunstancia que se produzca.

Por lo tanto estas capacidades influirán en el resultado de la coordinación de la carrera como un fin total.

¿Qué características tiene el entrenamiento de la coordinación en carrera para futbolistas? , el rendimiento en carrera de un futbolista se diferencia bastante del de un atleta, los saltos, giros, cambios de dirección, acciones con el balón así como la disputa entre dos, antes o después de un sprint, exigen continuamente una adaptación a la distancia, a diferentes trayectorias y diferentes velocidades.

7.4.1.3. EL FUTBOL Y EL EQUILIBRIO

La presencia de situaciones como la de los saltos al cabecear y luego caer con un pierna o ambas para luego rematar a portería o despejar de la portería son acciones sucesivas que se requiere la ejecución eficaz de la primera para realizar la segunda, es decir después de la primera acción tendrá que caer o retomar una posición en condiciones para realizar la

siguiente, vemos que es necesario contar con una desarrollada capacidad de equilibrio ya que son situaciones complejas en un corto tiempo.

Así como también al presentarse una disputa por la posesión del balón entre dos o más jugadores, o un defensa que debe mantener el equilibrio en una rápida carrera hacia atrás sin que pierda la posición correcta para interceptar el balón aéreo y destruir el objetivo del adversario.

Por lo tanto el futbolista tendrá que desarrollar esta capacidad para mantener una posición determinada e idónea o recuperarla en caso que se desvíe después de desplazamientos o esfuerzos de carácter amplio.

El equilibrio estático se distingue por los movimientos lentos regulados esencialmente por el analizador cenestésico y táctil, mientras que el dinámico se manifiesta en presencia de rápidos y amplios desplazamientos con aceleraciones angulares sometidas a la previa regulación de las informaciones vestibulares, métodos electivos de desarrollo de las capacidades de equilibrio son los ejercicios de preacrobática.

7.4.1.4. LA CAPACIDAD DE REACCIÓN IMPORTANTÍSIMA EN EL FUTBOL

Esta capacidad está muy presente en el juego del futbol ya que consiste en contestar ante estímulos llevando a cabo, en respuesta a una señal, acciones motrices adecuadas. Es así que, si las respuestas vienen dadas a una señal ya conocida y en forma de movimiento definido anticipadamente de las conoce como simples. Se las denomina complejas si las respuestas del organismo no presentan una acción motriz predeterminada y la señal no es conocida, esta capacidad se desarrolla creando situaciones de respuesta a estímulos visuales, acústicos, táctiles, cenestésicos, etc.

7.4.2. ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN ESPECIAL PARA FUTBOLISTAS

Cuando el futbolista llegue a un elevado nivel de rendimiento, más variados deben ser los contenidos del entrenamiento de coordinación, desde los aspectos esenciales generales hasta los específicos del fútbol, las técnicas futbolísticas van ganando en importancia, por lo tanto se tendrá en cuenta ejercicios que permitan la práctica simultánea de estos dos aspectos.

7.4.2.1. EXIGENCIAS COORDINATIVAS EN UN JUGADOR DE FUTBOL

El entrenamiento coordinativo específico de un tipo de deporte es un entrenamiento de aplicación de movimientos aprendidos y bajo condiciones de dificultad especiales. En el entrenamiento de fútbol tiene sobre todo como objeto un aprendizaje rápido y efectivo de las técnicas de fútbol que sean necesarias, pero para ello se debe contener una sólida base de los fundamentos técnicos indispensables o básicos, lo cual es el fin de esta propuesta, en conexión con ello, las mencionadas capacidades coordinativas de esta investigación juegan un papel muy importante.

La coordinación y sus capacidades que la componen, en lo referido al fútbol, debe ser sometida a entrenamiento, de modo que el jugador pueda dominar los desarrollos de movimientos específicos y pueda ajustar los factores propios de su tipo de deporte:

- Esprints tras saltos.
- Cambios de dirección incluso a una elevada velocidad, después de saltos, giros, etc.
- Movimientos en un espacio reducido.
- Presión contra el adversario.

- Presión generada por el tiempo.
- Condiciones meteorológicas especiales.

7.4.2.2. ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA Y COORDINACIÓN

Las fronteras y las coincidencias entre el entrenamiento de técnica y de coordinación son fluidas. En la ejecución del movimiento se acepta siempre que vaya acompañada de todas las condiciones coordinativas previas del rendimiento.

Por lo tanto debe siempre referirse al número de partes específicas y generales que están contenidas en el entrenamiento del movimiento (Neumaier 1999, 178).

A continuación presentamos un diagrama, para enmarcar la importancia de la coordinación general y específica, así como también la técnica del deporte y la interacción global entre ellas.



Schreiner Peter, Entrenamiento de la Coordinación en el Futbol. Pg 103.

En resumen: en el futbol, el entrenamiento de la coordinación y de las capacidades que la componen significa un entrenamiento de coordinación más entrenamiento con balón.

7.4.3 EL INSTRUMENTAL DEPORTIVO

Para adaptarse al medio y facilitar su relación con el entorno, con el fin de lograr el desarrollo progresivo de las capacidades coordinativas y de los fundamentos técnicos básicos, el deportista suele emplear algún dispositivo, instrumento o utensilios específicos. El instrumento ocupa una posición intermedia entre el entorno y el deportista.

Tanto el instrumento más simple como el instrumento más complejo tienen la función de poner en contacto al deportista con el entorno, esa es la razón por la que todo instrumento ha de satisfacer diversos requisitos vinculados con el deportista y al entorno.

El instrumento es pues, una pieza clave para poder conseguir el objetivo, y por supuesto, para el aprendizaje de la destreza.

Otros instrumentos y utensilios permiten modificar las posibilidades de relación del deportista, como por ejemplo, lanzar un pase más lejos (usando calzado de fútbol), o los instrumentos móviles como el balón, tiene una doble funcionalidad: para el pasador o lanzador es un instrumento que utiliza para alcanzar una posición distante, mientras que para el receptor es un objeto que ha de interceptar y controlar. La doble funcionalidad del balón explica, en buena parte el espectacular auge de los deportes con balón desde que la tecnología del final del siglo XIX permitió fabricar balones duraderos, con rebotes estables y predecibles.

Puesto que en la utilización de un instrumento supone modificar la forma en que el deportista se adaptara al medio o se relacionara con un móvil, todo nuevo instrumento puede precisar un periodo de familiarización hasta que el deportista logre ajustar sus movimientos en la tarea encomendada y sepa utilizarlo correctamente. No se anda de la misma manera con o sin zapatos de fútbol por ejemplo.

Al inicio, la utilización del instrumento será torpe, inestable e ineficaz, probablemente el deportista estará más atento del instrumento que de las variaciones del entorno.

Después de algún tiempo de adaptación el instrumento se convertirá en una prolongación del deportista casi en una parte de sí mismo. En ese momento el deportista ya utilizara el instrumento sin darse cuenta y centra su interés en los cambios, en el medio, y los estímulos del entorno.

Los utensilios que utilice el deportista-aprendiz han de ser adecuados tanto a sus sistemas de respuesta, como a las características del medio y con los objetos que se relacionaran, por ejemplo: los guantes del portero o guardameta ha de estar en consonancia con el tamaño de la mano, el peso y tamaño de la pelota.

Por lo tanto para esta propuesta se utilizara el siguiente instrumental deportivo:

- Balones nº 4.
- Chalecos.
- Listones.
- Cuerdas o sogas.
- Elásticos.
- Aros de dos colores diferentes.
- Conos de dos colores diferentes.

7.4.4. CONSOLIDACIÓN DEL APRENDIZAJE

Después de los primeros contactos con las condiciones de la destreza, una vez que el jugador-aprendiz ha logrado establecer sus primeras relaciones con el entorno específico de la tarea, es necesario perseverar en la práctica para consolidar el aprendizaje, el jugador ha de aumentar la estabilidad de

sus relaciones con su entorno y establecer relaciones más finas, relaciones que exigen movimientos más precisos ante condiciones muy sutiles.

Conseguir estos pequeños cambios es, normalmente un proceso largo y tedioso que requiere una observación insistente en las destrezas técnicas donde las condiciones del entorno son generalmente previsibles, el entrenador ha de procurar, mediante la programación de actividades practicas, que el jugador-aprendiz automatice su ejecución y sea capaz de realizar con destreza aunque las condiciones cambien ligeramente.

La realización repetitiva de ejercicios prácticos, junto a la programación de periodos, en los que el jugador-aprendiz interiorice su ejecución y consiga mediante la práctica imaginada, reproducir y sentir las sensaciones involucradas en la realización de la destreza, son procedimientos que el entrenador puede emplear para consolidar el aprendizaje.

Por el contrario, en las tareas con oposición, donde la característica primordial es la imposibilidad de prever la mayoría de las condiciones ante las que el jugador-aprendiz deberá interactuar, el entrenador ha de enfrentar a este con oponentes y/o equipos diferentes para que logre encontrar las estrategias más convenientes para vencerlos.

Es decir el jugador-aprendiz establece una relación funcional con el comportamiento de otro organismo o sus consecuencias. Relacionarse con otros individuos representa un salto cualitativo muy importante respecto a interactuar exclusivamente con los objetos, no puede compararse el "dribling" de un cono con el de un oponente, a pesar de que las acciones implicadas sean aparentemente similares.

Se deberá programar competiciones y ensayos cuanto más reales mejor, en los que el jugador-aprendiz intente ejecutar la destreza frente a contrincantes cada vez más difíciles.

El ensayo reiterado de un amplio abanico de destrezas ante una diversidad de adversarios contribuirá a que el jugador-aprendiz amplíe y alcance las diferentes tácticas y estrategias que puede emplear para resolver

eficazmente algunas de las situaciones con las que se enfrentara en la competición.

El perfeccionamiento de cualquier destreza requiere también la capacidad de mantener concentración durante periodos largos, de soportar la adversidad, y de auto controlarse, a pesar de que el contrario quiera impedirlo: estas capacidades precisan del entrenamiento específico y sistemático; de la misma manera los entrenamientos realizados en las peores condiciones imaginables harán posible que el jugador pueda ser capaz de ejecutar su destreza en situaciones adversas, porque no olvidemos todo lo que no esté entrenado previamente, difícilmente podrá efectuarse, ha de entrenarse incluso a encontrar soluciones a los imprevistos.

Es imprescindible la práctica en vivo bajo condiciones lo mas similares posible a las que se deberá hacer frente.

7.4.5. RESULTADO: PRACTICAR UN FUTBOL CON ELEMENTOS FUNDAMENTALES

El objetivo de las tareas es pretender que los niños accedan a través de ellas a la adquisición de los conocimientos que se implican en una actividad deportiva, en este caso el futbol, estas tareas llevaran al conocimiento básico tanto técnico como coordinativo que les permitan practicar un futbol con elementos fundamentales, ya que nuestro grupo de estudio comprende la categoría sub 12.

El propósito de dichas programaciones, es llevar a una progresión continua y sistemática de los fundamentos técnicos básicos del futbol, es decir que se iniciara trabajando las habilidades con una exigencia menor en la eficacia del gesto motriz general y específico que demandan estos fundamentos, a una mayor exigencia en la eficacia de dicha práctica y por lo tanto se aplicara este mismo principio a la dificultad que deben presentar las tareas ya que se busca una ejecución más rápida y correcta, así por ejemplo, la

conducción, fintas, regates, pases, y tiros serán realizados a mayor velocidad y con una oposición más activa, buscando la máxima similitud entre los ejercicios y las situaciones reales que se presentan en el juego del fútbol.

7.4.6. ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

El rol del entrenador es categórico por todos aquellos aspectos que hemos mencionado en cuanto al proceso enseñanza-aprendizaje, de ahí que al hablar de la sesión de entrenamiento debamos hacer hincapié en la necesidad de su presencia activa durante el desarrollo de las mismas; el entrenador debe estar siempre presente en las sesiones porque se convierte en "el primer control del entrenamiento" pudiendo captar el estado psicofísico del deportista y valorar los beneficios del entrenamiento en base a los objetivos operativos trazados.

El primer control subjetivo, pero imprescindible para una valoración rápida que, por la propia experiencia del entrenador, es válida, después vendrán los propios resultados o test que nos brindaran mayor objetividad.

Además la asistencia del entrenador a las sesiones del entrenamiento permite planificar más en equilibrio con la realidad los días siguientes que, de lo contrario sería más una planificación teórica sin que sepamos bien que es lo que está pasando durante la ejecución de la misma.

También tenemos que señalar otros aspectos que afectan de forma sustancial al desarrollo de la sesión y son:

- El establecimiento y estandarización de controles de las sesiones, es decir controlar lo que de verdad se hace y no se hace en cada una de las sesiones, lo cual puede variar la planificación general o parcialmente algunos aspectos de la misma. De hecho el porcentaje del cumplimiento de la misma nos ira orientando sobre los posibles cambios.

- El calentamiento, que tiene vital importancia en los niños y que condiciona el posterior desarrollo de la sesión. Los niños suelen calentar mal, bien porque no se les ha enseñado correctamente, también son muchos los entrenadores que envían a los deportistas a calentar por su cuenta, bien porque lo hacen brevemente o con demasiada intensidad, etc.

Por estas situaciones, se sugiere mantener una estructura tradicional de la sesión, siguiendo a Arellano (1989), recomendado por Año (1997), propone el siguiente esquema en las sesiones de los niños:

A. UNA INTRODUCCIÓN: que permita tomar la atención de los niños para explicarles lo que van hacer y motivarles, propone una duración alrededor de 5 minutos.

B. CALENTAMIENTO: que en el caso de los niños debe cumplir tres fines:

- * Aumento de la temperatura corporal.
- * Estimulación del sistema nervioso.
- * La puesta en acción de los grupos musculares específicos.

La duración del mismo debe estar en torno a los 15 o 20 minutos.

C. LA PARTE PRINCIPAL: que concierne a la ejecución del objetivo principal de la sesión, en ese sentido, lo más importante en el niño será:

- * La ejecución técnica correcta de los ejercicios.
- * El control estricto de la carga.
- * La correspondiente recuperación.

Los tres elementos son de suma importancia, y ninguno está por encima de otro, pero es necesario enfatizar una vez más que la mala ejecución de la técnica de los ejercicios trae consigo secuelas negativas en el futuro porque obliga a prestar atención y dedicar sesiones especiales a corregir los defectos de aprendizaje adquiridos sin garantías de una buena corrección, la corrección siempre es mucho más difícil que el aprendizaje desde cero; por ello hay que prestar atención a una buena ejecución de los movimientos.

D. VUELTA A LA CALMA: es una parte de la sesión a la que prácticamente no se le da valor, es menospreciada o, más aun no se realiza, pero forma parte de la sesión como las otras y juega su papel, teniendo unos objetivos claramente definidos. Entre ellos, son básicos los dos siguientes:

- * La relajación de los grupos musculares que han intervenido en la sesión y están fatigados.
- * Dar una información del cumplimiento de la sesión, que en el caso de los niños cumple una función motivadora y pedagógica.

Hay que insistir a que realicen una adecuada vuelta a la calma, porque si se realiza correctamente evita los siguientes problemas:

- * La acumulación de cansancio innecesario que puede llevar a una fatiga crónica.
- * Agarrotamiento muscular y, consiguientemente, los clásicos dolores que dificultan el trabajo en sesiones posteriores.

7.5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN EL FUTBOL

7.5.1. MÉTODO GLOBAL Y MÉTODO ANALÍTICO

Tomando como referencia a Sans-Frattarola (1996), matizaremos los métodos de enseñanza y los expondremos, ya que tradicionalmente, ha existido un enfrentamiento teórico entre la elección del método global y el analítico como fundamento en la enseñanza del futbol:

| | MÉTODO ANALÍTICO | MÉTODO GLOBAL |
|-----------------|---|---|
| CARACTERÍSTICAS | -Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que solo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competición (fundamentalmente el balón). | -Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros, adversarios). |
| VENTAJAS | -Se puede incidir en la mejora de objetivos muy concretos. -Se logra más fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente | -Se trabajan simultáneamente, aspectos técnicos, tácticos, físicos, e incluso psicológicos. -Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición , |
| INCONVENIENTES | - Un ejercicio analítico solo incide en una en una de las múltiples posibilidades de las que se puede manifestar una acción sea técnica, táctica, o física. - Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de compañeros y adversarios, que no han sido tenidas en cuenta en el entrenamiento. | - Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico sobre todo en el aspecto técnico. |

| | | |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">MOTIVACIÓN</p> | <p style="text-align: center;">- NIVEL MUY BAJO RESPECTO AL MÉTODO GLOBAL, PUDIÉNDOSE PALEAR PARCIALMENTE A TRAVÉS DE MOTIVACIONES EXTRÍNECAS A LA ACTIVIDAD</p> | <p style="text-align: center;">- ELEVADÍSIMO NIVEL DE MOTIVACIÓN QUE LLEVA AL NIÑO A INVOLUCRARSE EN LA ACTIVIDAD DE FORMA TOTAL Y PLENA</p> |
| | | |
| <p>GRADO DE INCIDENCIA DE LOS DISTINTOS MECANISMOS QUE PARTICIPAN EN EL MOVIMIENTO</p> | <p>M. Percepción (*) Mínimo ya que se presentan situaciones establecidas que no solicitan con intensidad este mecanismo.</p> <p>M. Decisión (*) Nulo ya que todo lo que debe realizar el jugador está previsto y es conocido por el antes de iniciar la acción.</p> <p>M. Ejecución (***) Máximo ya que logra un elevado número de repeticiones.</p> | <p>M. Percepción (***) Máximo, ya que las situaciones y acciones que se van a presentar son imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones producidas por el balón, los compañeros y adversarios.</p> <p>M. Decisión (***) Máximo, ya que cada vez que se perciben estímulos que modifican las situaciones de juego, se hace necesario realizar un análisis de la misma y decidir cómo se va a intentar resolver.</p> <p>M. Ejecución (**) Medio, ya que dadas las características de este método se realizan mas acciones de las que son propiamente el objetivo del juego por lo que este mecanismo es solicitado de forma más dispersa que en método analítico.</p> |

7.6. ZONAS DE INTENSIDAD DEL ESFUERZO

Por intensidad entendemos a la distribución del tiempo en varios niveles según su aportación de energía para el trabajo realizado en cada uno de los ejercicios programados, para este argumento es válido el dividir en zonas de intensidad ya que tienen unos ciertos parámetros o rangos y no son puntos fijos ni velocidades fijas siempre encontraremos una cierta variabilidad al pasar de una zona a otra.

Para que el sistema de entrenamiento en cualquier deporte sea planificado y ejecutado de una manera eficaz, es necesario respetar los principios básicos de entrenamiento así como también los diferentes objetivos que se plantean a lo largo de las distintas etapas de preparación.

Como primer punto, el técnico deportivo debe tener una claridad total respecto a que capacidades son necesarias desarrollar para que el organismo del atleta pueda soportar y asimilar de una manera efectiva una carga de entrenamiento determinada, es por esta razón que se deben establecer zonas de trabajo que deben tener parámetros establecidos para su valoración, tales como: el tiempo de duración, el pulso, el esfuerzo cardíaco, el ácido láctico, la intensidad y la fuente energética utilizada.

Las diferentes zonas de intensidad pueden ser establecidas de la siguiente forma.

7.6.1. AERÓBICA 1 (ZONA 1)

Es un ritmo lento donde el principal combustible para la producción de energía son las grasas, se encuentra inmediatamente sobre el nivel de reposo produciendo niveles bajos de ácido láctico entre 1,5-2 mmol por litro de sangre. Esta zona es ampliamente usada como parte de ciertos calentamientos, para la enseñanza de la técnica, coordinación y en especial

para la recuperación activa luego de haber realizado una actividad en zonas de más alta intensidad. El pulso de trabajo para esta zona de intensidad debe estar por debajo de los 24 latidos en 10 segundos o lo que es lo mismo 144 latidos por minuto.

| OBJETIVO | PROCESO | TIEMPO | PAUSA | METODO |
|----------------------|---|---------------|---------------|----------------------------|
| <i>CALENTAMIENTO</i> | FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO | 5 - 30MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXTE |
| <i>TECNICA</i> | TECNICO | 5-30 MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXTE |
| <i>COORDINACION</i> | COORDINATIVO | 5-30 MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXTE |
| <i>AFLOJAMIENTO</i> | FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO | 5-30 MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXTE |
| <i>COMPENSACION</i> | FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO | 5-40 MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO |

7.6.2. AERÓBICO 2 (ZONA 2)

Es un trabajo de intensidad media, en donde tanto grasas como hidratos de carbono son esenciales para la producción de energía, los niveles de ácido láctico en esta zona alcanzan entre 1,5-2,5 mmol por litro de sangre.

Esta zona puede ser aprovechada para sets largos entre 20-30 minutos y los ejercicios más efectivos que se pueden realizar son aquellos de tipo general y mezcla de deportes, las pulsaciones entran en un rango de 24-26 latidos en 10 segundos o lo que es igual de 144-156 por minuto.

Lo importante en esta zona es que nos permite mejorar el umbral aeróbico del atleta por lo general al inicio del macrociclo de entrenamiento o en los primeros años de carrera deportiva en los cuales es muy importante este sistema.

| OBJETIVO | PROCESO | TIEMPO | PAUSA | MÉTODO |
|----------------------|---|---------------|---------------|---|
| <i>CALENTAMIENTO</i> | FÍSICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO | 5 - 30MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXT |
| <i>TECNICA</i> | TECNICO | 5-60 MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXT |
| <i>COORDINACION</i> | COORDINATIVO | 5-60 MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXT |
| | FISICO | | | |

| | | | | |
|---------------------|---|-------------|---------------|---|
| <i>AFLOJAMIENTO</i> | TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO | 5-60 MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXT |
| <i>FISICO</i> | FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO | 5-90 MIN | 5"-30" | CONTINUO INTERVALO EXT |

7.6.3. AERÓBICO 3 (ZONA 3)

Es identificado como el nivel del umbral anaeróbico (entrada de producción de energía anaeróbicamente), donde los hidratos de carbono son utilizados como fuente energética principal. El ácido láctico toma valores de 2,5 a 4 mmol por litro de sangre y se obtiene mayores ganancias para el entrenamiento aeróbico. Es importante recalcar que el umbral anaeróbico no es el mismo para fondistas (2-3 mmol/l) que para velocistas (5mmol/l).

En lo referente a la frecuencia cardíaca, esta va de 26-28 latidos en 10 segundos o lo que es lo mismo de 156-168 latidos por minuto.

| OBJETIVO | PROCESO | TIEMPO | PAUSA | MÉTODO |
|---------------------|---|---------------|---------------|--------------------------------------|
| <i>TÉCNICA</i> | TÉCNICO | 5-20 MIN | 5"-60" | CONTINUO FARTLEK INTERVALO EXT |
| <i>COORDINACION</i> | COORDINATIVO | 5-20 MIN | 5"-60" | CONTINUO FARTLEK INTERVALO EXT |
| <i>FISICO</i> | FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO | 5-60 MIN | 5"-60" | CONTINUO FARTLEK INTERVALO EXT |

7.6.4. ANAERÓBICO ALÁCTICO (ZONA 6)

El entrenamiento en esta zona hace referencia a trabajos de velocidad en tiempos o distancias cortas en una intensidad de trabajo máxima (100%). Las distancias pueden variar de 20 a 60 metros cuando se trabaje con distancia y de 3 a 8 segundos cuando se emplee el tiempo como unidad de trabajo.

La frecuencia cardiaca y el nivel de ácido láctico no son tomados en cuenta debido a que el corto tiempo o la corta distancia de trabajo no representa una respuesta al entrenamiento realizado.

Si bien es cierto que esta zona puede ser ligeramente mejorada con entrenamiento, depende en un 95% de las características genéticas de cada individuo.

Es importante recalcar que en esta zona de trabajo se ve inmerso el sistema nervioso central, por tal motivo no se lo puede realizar todos los días y cuando se lo realice, se debe dar la suficiente recuperación a fin de que dicho sistema no se sobrecargue y sature.

El manejo correcto del entrenamiento, puede darse, cuando el entrenador conoce las zonas de intensidad de trabajo para cada uno de sus deportistas debido a que cada organismo es diferente y por lo tanto cada uno tiene diferente curva de pulso o imprime diferente velocidad, de esta manera se logra un control minucioso para que cada atleta trabaje lo que está programado que entrene y no se tenga que “adivinar” el entrenamiento que es lo que comúnmente ocurre en nuestro medio.

7.6.5. TABLA GUIA PARA EL CONTROL DE LA INTENSIDAD EN LA ETAPA DE FORMACION BASICA.

| ZONA | NOMBRE | PULSO 10 SEG | PULSO /MINUTO | LACTATO | ESFUERZO CARDIACO |
|-------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------|------------------------------|
| <i>A1</i> | <i>REGENERACION</i> | <i>20-24</i> | <i>120-144</i> | <i>< 2</i> | <i>40%-50%</i> |
| A2 | UMBRAL AEROBICO | 24-26 | 144-156 | 2-3 | 50%-60% |
| A3 | UMBRAL ANAEROBICO | 26-28 | 156-168 | 3-4 | 60%-70% |

| | | | | | |
|-----------|--|--------------|----------------|------------|----------------|
| A4 | VO2(MAX)=POT ENCIA AEROBICA | 28-30 | 168-180 | 4-6 | 70%-80% |
| A6 | VELOCIDAD | NO | NO | NO | NO |

7.7. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La presente propuesta es factible ejecutarla, en la Escuela de Fútbol “Internacional Solanda” ya que cuentan con un periodo permanente de entrenamiento, también cuentan con todos los recursos humanos, materiales, e infraestructura en condiciones aptas para esta actividad.

7.7.1. RECURSOS HUMANOS

La Escuela de Fútbol Internacional Solanda cuenta con los siguientes recursos humanos:

- Director técnico.
- Ayudante.
- Coordinador de categorías.
- Utilero.
- Niños integrantes de la categoría sub 12.

7.7.2. RECURSOS MATERIALES Y MEDIOS PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

La Escuela de Fútbol Internacional Solanda cuenta con los siguientes recursos materiales:

- Cronómetro.
- Pito.
- Conos, dos colores.
- Balones nº 4.
- Flexómetro.
- Aros.
- Cuerdas.
- Elásticos 1 mt.
- Listones .
- Chalecos.

7.7.3. TIEMPO DE DURACION DE LA PROPUESTA

La presente propuesta consta de 8 semanas de duracion, tiempo considerable para obtener resultados positivos en el desarrollo de las capacidades coordinativas, como tambien mejorar el nivel de rendimmiendo tecnico.

7.7.4. METODOLOGIA DE TRABAJO

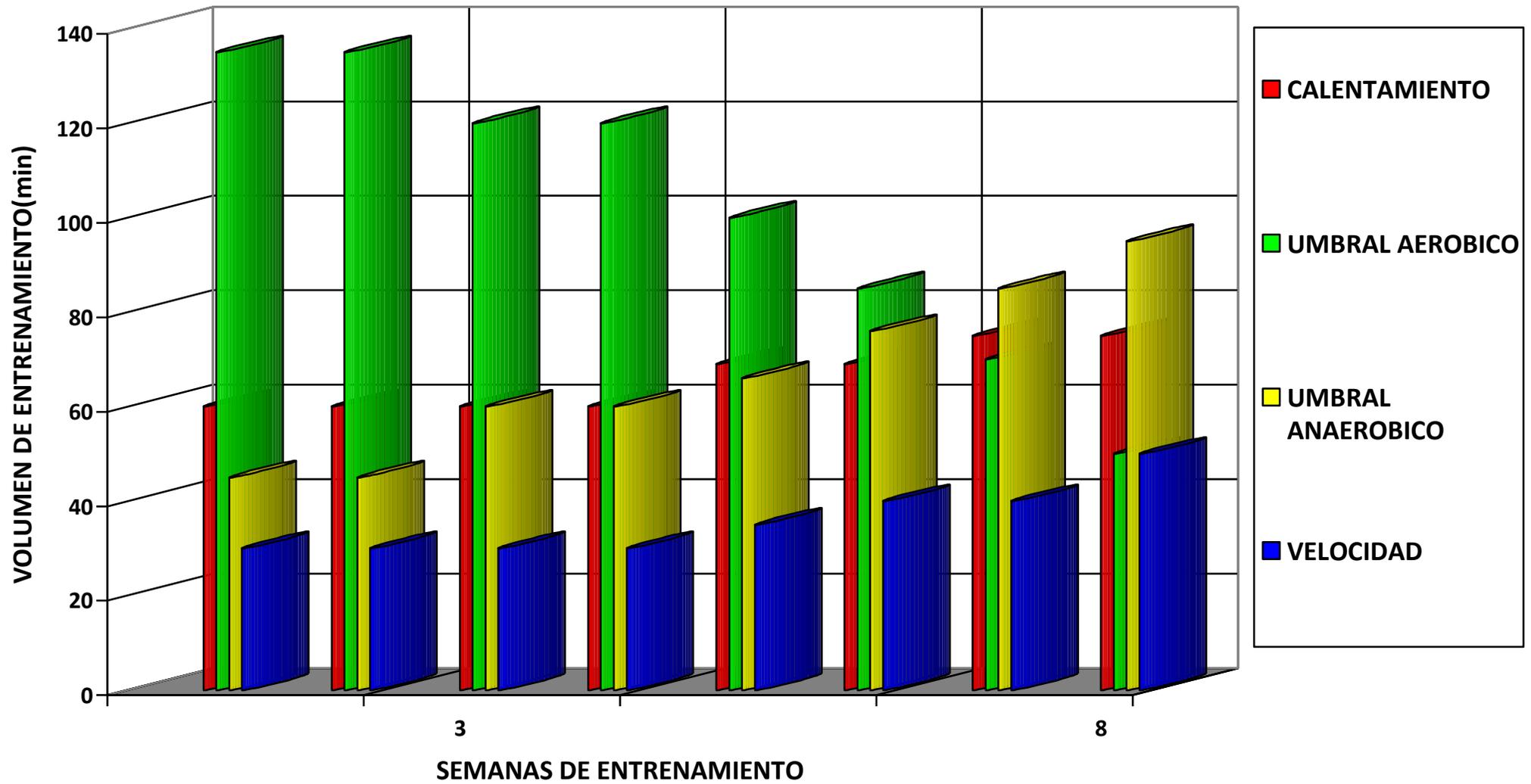
De acuerdo a la programacion de esta propuesta, se realizara en 8 semanas, de tres sesiones de entrenamiento por semana en las que aplicaremos los siguientes metodos:

- Metodo del mando directo;
- Metodo del juego
- Metodo global.
- Metodo sintetico.

7. 8. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

| FASES | FASE A | | | | FASE B | | | | FASE C | | | | FASE D | | | |
|-----------------------------|------------------------|------------|-----------------|------------|--------------------|------------|-----------------|------------|--------------------------|------------|-----------------|------------|-----------------------|------------|-----------------|------------|
| | 540 MINUTOS | | | | 540 MINUTOS | | | | 540 MINUTOS | | | | 540 MINUTOS | | | |
| ZONA ENTRENAMIENTO | SEMANA 1 | | SEMANA 2 | | SEMANA 3 | | SEMANA 4 | | SEMANA 5 | | SEMANA 6 | | SEMANA 7 | | SEMANA 8 | |
| | % | VOL | % | VOL | % | VOL | % | VOL | % | VOL | % | VOL | % | VOL | % | VOL |
| CALENTAMIENTO | 22.22 | 60 | 22.22 | 60 | 22.22 | 60 | 22.22 | 60 | 25.55 | 69 | 25.55 | 69 | 27.77 | 75 | 27.77 | 75 |
| UMBRAL AEROBICO | 50 | 135 | 50 | 135 | 44.45 | 120 | 44.45 | 120 | 37.04 | 100 | 31.48 | 85 | 25.93 | 70 | 18.53 | 50 |
| UMBRAL ANAEROBICO | 16.67 | 45 | 16.66 | 45 | 22.22 | 60 | 22.22 | 60 | 24.45 | 66 | 28.15 | 76 | 31.48 | 85 | 35.17 | 95 |
| VELOCIDAD | 11.11 | 30 | 11.11 | 30 | 11.11 | 30 | 11.11 | 30 | 12.96 | 35 | 14.82 | 40 | 14.82 | 40 | 18.53 | 50 |
| VOLUMEN MINUTOS | | 270 | | 270 | | 270 | | 270 | | 270 | | 270 | | 270 | | 270 |
| CAPAC. COORDINATIVAS | ORIENTACION Y REACCION | | | | EQUILIBRIO | | | | ORIENTACION Y EQUILIBRIO | | | | REACC. EQUIL. ORIENT. | | | |
| FUND. TECNICOS | CONTROL Y CONDUCCION | | | | CABECEO Y PASE | | | | GOLPE DE BALON DESTREZA | | | | CONTROL.CABECEO.COND. | | | |

DESCRIPCION DE LA PROPUESTA



SEMANA No 1

| ZONAS ENTRENAMIENTO | LUNES | MIERCOLES | VIERNES | TOTAL |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | 20 | 20 | 20 | 60 |
| UMBRAL AERÓBICO | 45 | 45 | 45 | 135 |
| UMBRAL ANAERÓBICO | 15 | 15 | 15 | 45 |
| VELOCIDAD | 10 | 10 | 10 | 30 |
| VOLUMEN MINUTOS | 90 | 90 | 90 | 270 |

SEMANA No 2

| ZONAS ENTRENAMIENTO | LUNES | MIERCOLES | VIERNES | TOTAL |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | 20 | 20 | 20 | 60 |
| UMBRAL AERÓBICO | 45 | 50 | 40 | 135 |
| UMBRAL ANAERÓBICO | 15 | 10 | 20 | 45 |
| VELOCIDAD | 10 | 10 | 10 | 30 |
| VOLUMEN MINUTOS | 90 | 90 | 90 | 270 |

SEMANA No 3

| ZONAS ENTRENAMIENTO | LUNES | MIERCOLES | VIERNES | TOTAL |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | 20 | 20 | 20 | 60 |
| UMBRAL AERÓBICO | 35 | 50 | 35 | 120 |
| UMBRAL ANAERÓBICO | 25 | 10 | 25 | 60 |
| VELOCIDAD | 10 | 10 | 10 | 30 |
| VOLUMEN MINUTOS | 90 | 90 | 90 | 270 |

SEMANA No 4

| ZONAS ENTRENAMIENTO | LUNES | MIERCOLES | VIERNES | TOTAL |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | 20 | 20 | 20 | 60 |
| UMBRAL AERÓBICO | 50 | 35 | 35 | 120 |
| UMBRAL ANAERÓBICO | 10 | 25 | 25 | 60 |
| VELOCIDAD | 10 | 10 | 10 | 30 |
| VOLUMEN MINUTOS | 90 | 90 | 90 | 270 |

SEMANA No 5

| ZONAS ENTRENAMIENTO | LUNES | MIERCOLES | VIERNES | TOTAL |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | 22 | 25 | 22 | 69 |
| UMBRAL AERÓBICO | 35 | 30 | 35 | 100 |
| UMBRAL ANAERÓBICO | 23 | 20 | 23 | 66 |
| VELOCIDAD | 10 | 15 | 10 | 35 |
| VOLUMEN MINUTOS | 90 | 90 | 90 | 270 |

SEMANA No 6

| ZONAS ENTRENAMIENTO | LUNES | MIERCOLES | VIERNES | TOTAL |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | 22 | 25 | 22 | 69 |
| UMBRAL AERÓBICO | 30 | 30 | 25 | 85 |
| UMBRAL ANAERÓBICO | 23 | 20 | 33 | 76 |
| VELOCIDAD | 15 | 15 | 10 | 40 |
| VOLUMEN MINUTOS | 90 | 90 | 90 | 270 |

SEMANA No 7

| ZONAS ENTRENAMIENTO | LUNES | MIERCOLES | VIERNES | TOTAL |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | 20 | 25 | 30 | 75 |
| UMBRAL AERÓBICO | 30 | 25 | 15 | 70 |
| UMBRAL ANAERÓBICO | 25 | 25 | 35 | 85 |
| VELOCIDAD | 15 | 15 | 10 | 40 |
| VOLUMEN MINUTOS | 90 | 90 | 90 | 270 |

SEMANA No 8

| ZONAS ENTRENAMIENTO | LUNES | MIERCOLES | VIERNES | TOTAL |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|--------------|
| CALENTAMIENTO | 20 | 25 | 30 | 75 |
| UMBRAL AERÓBICO | 23 | 18 | 9 | 50 |
| UMBRAL ANAERÓBICO | 30 | 30 | 35 | 95 |
| VELOCIDAD | 17 | 17 | 16 | 50 |
| VOLUMEN MINUTOS | 90 | 90 | 90 | 270 |

FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO No 1

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de orientacion y mejorar el fundamento tecnico de conduccion. **DURACION:** 90 min

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|---------------|------|---|--------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Caminar alrededor del cuarto de la cancha • Marcha a paso veloz • Movimientos de todas las articulaciones | 3 min. | Directo |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Trote alrededor del cuarto de la cancha • Carrera con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores • Carrera lateral con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores | 10 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Piques 5 mt. máxima velocidad • Piques diferentes posiciones 5 mt. • Competencias de velocidad pareja • Estiramiento pasivo | 5 min | Juego |

| | | | | |
|-----------------|----|---|--------|---------|
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera frontal en zigzag (2circuito de listones 6m, separados por una hilera de 6 aros) • Carrera hacia atrás en zizag • Carrera frontal en zigzag con diferentes posturas y movimientos de los brazos (aumentan el nivel de exigencia) • Carrera hacia atrás en zigzag con la anterior modalidad • Carrera frontal en zigzag con pasos cruzados • Carrera hacia atrás en zigzag con la anterior modalidad | 20min | Mixto |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera frontal combinando las anteriores modalidades • Carrera lateral en parejas con palmadas arriba • Carrera lateral en parejas con palmadas abajo | 18 min | Global |
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera lateral en parejas con giros a la altura de los list. • Ejecucion global de la parada de balon con la planta del pie, con el interior, y el exterior del pie, a diferentes distancias 2, 4, 6, m (parejas). | 15min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Combinacion de los ejercicios coordinativos y tecnicos por ejem: en los listones pares realizar los ejercicios de parada del balon con las modalidades señaladas. • Competencia de los ejercicios coordinativos del circuito (2 equipos) | 5min | Juego |
| PARTE FINAL | A1 | Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores. | 7 min. | Directo |

FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO Nº 2

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de reaccion

Mejorar el fundamento tecnico de conduccion

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|---------------|------|--|--------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Caminar alrededor del cuarto de la cancha con movimientos de extremidades superiores e inferiores | 2min | Directo |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • En parejas: • Carrera ligera con balon • Carrera ligera lateral con pase de pecho (manos) • Carrera ligera frontal con salto a receptor el balon. • Carrera ligera hacia atrás con salto a receptor el balon • Las tres carreras anteriores con recepcion del balon abajo • Pasar el balon entre las piernas y saltar por encima del compañero con apoyo | 12min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera rapida en el mismo lugar • Sprint al oír la señal (color del chaleco) • Competencia en parejas (tuneles) | 2min | Juego |

| | | | | |
|-----------------|----|---|---------|----------------------|
| | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo | 5min | |
| PARTE PRINCIPAL | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Tocar las rodillas del adversario • Dar un trampolin y tocar los conos situados a 2m • Tocar los conos a la señal situados a 1 m (der.centro.iz) • En posición de espaldas, girar a la señal y receptor el balón • En posición de frente con los ojos cerrados realizar la modalidad anterior • Competencia del más rápido en tocar el cono a 1,5m | 10 min. | Directo Juego |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Conducción en eslalom con el interior del pie • Conducción en eslalom con la planta del pie • Conducción en eslalom con el exterior del pie • Conducción en parejas con las modalidades anteriores • Conducción con giros al llegar a los conos situados a distintas posiciones y distancias • Conducción en un cuadrado de 8m todos a la vez evitando tocarse | 35 min | |
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol 9vs9 para aplicar los ejercicios asimilados | 15 min | Juego |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores | 10 min. | Directo |

FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO No 3

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad de reaccion, Mejorar el fundamento tecnico del control

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|---|-------------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera ligera con movimientos de extremidades super. • Carrera ligera con movimientos de etremidades inferiores • Carrera ligera con salto choque de pecho (parejas) • Carrera ligera con palmadas abajo (parejas) | 7 min. | Directo |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de balón a media altura con cambios de segmentos del pie • Dominio de balón con cabeza • Dominio de balón a ras de piso con saltos sobre vallas • Dominio de balón y movimientos de extremidades sup. | 8 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera rapida de 1m, 3m y 5m • Realizar el ejercicio anterior con varias modalidades <p>Estiramiento pasivo</p> | 3 min. 2 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • En un cuadrado de 10mx10m control de balon con: el interior del pie, la planta y el exterior del pie en el mismo lugar. (trios) a ras de suelo, y media altura • Realizar el ejercicio anterior con desplazamientos hacia delante y hacia atras • Control de balon con el pecho, muslo y cabeza en el mismo lugar con los | 20 min 15 min. | Mixto |

| | | | | |
|-------------|----|---|---------|---------|
| | A3 | <p>brazos detras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futbol 5 vs 5 aplicando los ejercicios practicados | 15min | Juego |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Circuito de eslalom en forma de circulo, diametro de 5m • Grupos de 6 en forma de circulo, (torito) el jugador que este en el medio debera quitar el balon lo mas rapido posible • En parejas, sentados, competencia quien toca mas rapido a los conos ubicados a 1m a 1.5m y 2m. | 10min | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y | 10 min. | Directo |

FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 1

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad de orientacion y mejorar el fund.tecnico del control **DURACION:** 90 min

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|---------------|------|---|----------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera ligera en columnas (parejas) • Carrera ligera con circundacion de extremidades sup. | 4 min | Directo |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera ligera con flexion y extension de extremidades inferiores, varios planos. • Dominio de balon • Conduccion de balon frente, espalda, laterales • Conduccion de balon con salto por encima del balon, con las modalidades anteriores | 10 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Persecucion 5m (parejas) • Sprints diferentes posiciones. • Estiramiento pasivo | 3 min 3 min | Juego |

| | | | | |
|-----------------|----|---|-------|---------|
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Circuito (listones colocados longitudinalmente en el suelo, a distintas distancias 60cm, 80cm y 1m) desplazamientos de frente y espalda • Circuito con desplazamientos laterales derecho e izquierdo • Conduccion de balon con el circuito anterior y modalidades señaladas con el interior, con la planta y el exterior del pie • En circulo, Grupos de 6, realizar control de balon con la planta, el interior, y el exterior en forma aleatoria • Ejercicios de control, superficies de contacto: pecho, muslo, cabeza , trabajo en parejas • Realizar el ejercicio anterior , añadiendo desplazamiento hacia delante y atras | 7min | Global |
| | | | 13min | |
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Futbol 2 vs 1 aplicando los ejercicios anteriormente dichos, (rotando el orden de los jugadores) | 10min | Global |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de velocidad • Caminando en un cuadrado de 10m, atendiendo a la orden de formar grupos especificos en numero • Realizando dominio de balon en un cuadro de 15m, atendiendo a la orden de formar grupos especificos en numero y color de chaleco • Tocar los conos #:5, 2, 4 que estan en forma de hilera a 90cm de separacion, arrancando desde diferentes posiciones: de frente, de espaldas, ojos cerrados, sentados, cubito ventral, cubito dorsal, etc, | 10min | Juego |
| :PARTE FINAL | A1 | Estiramiento pasivo | 2min | Directo |

FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 2

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de orientacion **DURACION:** 90 min

Mejorar el fundamento tecnico de conduccion

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|---------------|------|--|--------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha • Movimientos de todas las articulaciones • Dominio de balon | 4 min | Directo |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon • Carrera lateral con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon | 10 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Piques 5 mt. máxima velocidad • Golpe de balon y seguirlo. • Competencias de velocidad posicion cubito ventral (pareja) | 3 min | Juego |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo | 3 min | |

| | | | | |
|-----------------|--|---|--------|---------|
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Circuito en de un cuadrado de 10m, salen los cuatro primeros de cada una de las esquinas, se encuentran en el centro y giran al mismo tiempo unos 90 grados • El ejercicio anterior con carrera hacia atrás • El mismo circuito pero con giro de 180 grados • El ejercicio anterior con carrera hacia atrás • Los ejercicios anteriores con carrera lateral derecha e izquierda | 20 min | Mixto |
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar todos los ejercicios anteriores con conduccion de balon de tres formas: interior, planta, y exterior del pie | 25 min | Global |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Futbol 3 vs 3 aplicando los ejercicios aprendidos, con marca pasiva | 10 min | Global |
| A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de velocidad con variantes • Caminando en un cuadrado de 10m, atendiendo a la orden de formar grupos especificos en numero • Realizando dominio de balon en un cuadro de 15m, atendiendo a la orden de formar grupos especificos en numero y color de chaleco • Tocar los conos #:5, 2, 4 que estan en forma de hilera a 90cm de separacion, arrancando desde diferentes posiciones: de frente, de espaldas, ojos cerrados, sentados, cubito ventral, cubito dorsal, etc | 10min | | |
| :PARTE FINAL | A1 | <p>Ejercicios de respiracion</p> <p>Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</p> | 5min | Directo |

FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 3

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de orientacion y reaccion y mejorar la conduc y control **DURACION:** 90 min

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|---------------|------|--|----------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha Movimientos de todas las articulaciones Dominio de balon pie, muslo, cabeza | 4 min | Directo |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Carrera con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon Carrera lateral con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon | 10 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Piques 1 mt. 2m máxima velocidad frente y espalda Golpe de balon y seguirlo. Competencias de velocidad posicion cubito dorsal (trios) Estiramiento pasivo | 3 min 3 min | Juego |

| | | | | |
|-----------------|----------|---|---------------------|-----------------------------------|
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Circuito de dos aros seguido por 8 listones acostados separados a 80cm entre si y a 2m de los aros: pasar los aros de frente luego carrera lateral hasta el extremo del liston, a continuacion carrera espalda hasta el extremo del siguiente liston, a continuacion carrera de frente y asi sucesivamente hasta terminar el circuito. | 10min | Mixto |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el circuito anterior: dos aros carrera lateral, seguido de carrera de frente hasta llegar al primer liston, luego salto para pasar entre todos los listones • Realizar el circuito anterior : dos aros carrera espalda,luego carrera de frente salto para pasar primer liston, luego carrera diagonal de frente hasta el extremo del liston, luego carrera diagonal de espalda hasta el centro del siguiente liston.luego salto, y realiza las mismas acciones hasta terminar el circuito | 10 min | Mixto |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar todos los ejercicios anteriores con conduccion de balon de tres formas: interior, planta, y exterior del pie | 15 min | Global |
| | A3 A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Futbol 7 vs 7 aplicando los ejercicios realizad. • Ejercicios de reaccion; • Rematar a la porteria a ras de suelo los balones señalados, arrancan desde diferentes posiciones(conos pares e impares) • Realizar el ejercicio anterior en parejas(competencia) | 20 min 10min | Juego Directo Juego |
| :PARTE FINAL | A1 | <p>Ejercicios de respiracion</p> <p>Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</p> | 5min | Directo |

FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 1

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio . Desarrollar el fundamento tecnico de cabeceo

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|---------------|------|--|--------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios básicos de gimnasia en circulo Ejercicios de extremidades superiores Ejercicios de extremidades inferiores Desplazamientos con balón | 7 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Dominio de balon en el mismo sitio Dominio de balon caminando Reacción y velocidad en diferentes posiciones | 7min | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Carreras de 2,4,6 m Carreras de 2,4,6 m con liston a 20cm de altura(valla) | 3 min. | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento Pasivo | 3 min. | |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Caminar por los bordes con los brazos abiertos Caminar por los bordes con los brazos atras Forma de avion, con una pierna flexionada, derecha e | 17min | Mixto |

| | | | | |
|-----------------|----|---|--------|---------|
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> izquierda Realizar el ejercicio anterior con los brazos arriba En posición erguida con un pie en el suelo y el otro agarrado por la mano del mismo lado del cuerpo Mantener en la palma de la mano el listón erguido Mantener lo máximo posible el balón en el pie, derecho e izquierdo Pasar a través del aro | 13 min | Global |
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> Cabeceo frontal en parejas Cabeceo lateral en parejas Cabeceo con salto con las modalidades anteriores Realizar todos los ejercicios anteriores caminando hacia delante, atrás y también desplazamientos laterales Competencia de cabeceo en parejas | 25min | Juego |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Futbolito 5 vs 5 solo valen goles de cabeza | 10min | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Máxima velocidad, cambios de dirección y chuteo a portería Reacción y velocidad con tiro a portería Reacción con tiro a portería a ras de suelo Reacción y duelo con un oponente | | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello | 5 min. | Directo |

FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 2

OBJETIVO: Desarrollo de la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento tecnico golpeo con pie

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|---|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera ligera con movimientos gimnasticos de extremidades inferiores y superiores • Pases de balonmano con cambios de direccion hacia delante, hacia atrás y laterales • Paradas de balón y desplazamientos | 14 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad 15 mt. • Reacción y velocidad 15 mt. • Flexibilidad activa | 3 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera ligera con una sola pierna, aplicando diferentes modalidades de las extremidades superiores en distancia de 2 m • Empujarse hombro a hombro con los brazos atrás(parejas) • Trampolin, carrera ligera y pasar a traves del aro • Realizar el ejercicio anterior, de espaldas • Saltos con ambas piernas,a la derecha e izquierda de | 25 min. | Global |

| | | | | |
|-------------|----|--|--------|---------|
| | | <p>frente y de espaldas</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cinco aros, uno central y cuatro exteriores, realizar saltos, uno exterior uno central, hasta completar todos los aros exteriores, en sentido de las agujas del reloj y en contra • Realizar el ejercicio anterior, con dos saltos exterior uno central. • Pases a 2m, 4m, con el empuje, con el interior, exterior del pie • Realizar el mismo ejercicio con desplazamiento • Pases a 2m, 4m, a media altura (muslo, pecho) • Realizar el mismo ejercicio con desplazamiento • Carrera ligera en eslalom de tres metros(3 conos a 1m) pase con las tres modalidades anteriores a 2m y a 4m | 20min | Global |
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol 4 vs 3 aplicando los ejercicios realizados | 10 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Sprints a 1m, 3m, y 5m, de frente, de espalda y de frente • Realizar el ejercicio anterior añadiendo trampolín en cada señal(cono) • Sprints a 1m, 3m, y 5m, de frente, de espalda y de frente pasando a través del aro en cada señal | 10 min | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello | 5 min. | Directo |

FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 3

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento tecnico del cabeceo

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|---------------|------|--|--------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera ligera con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores • Control y dominio de balón con la cabeza y apoyo con las manos • Dominio de balon en parejas • Dominio de balon con entrega de cabeza • Dominio de balon con lanzamiento hacia arriba y control del mismo • Cabeceo a portería con pase de arquero | 4 min | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Sprints en zigzag 5m de frente y espalda • Realizar el ejercicio anterior en parejas • Sprints a 3m, recibir y controlar el balon(trios) | 10 min. | |
| | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento de músculos del cuello y extremidades superiores e inferiores | 3min 3min | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio estatico varias modalidades • Equilibrio dinamico con giro • Carrera ligera con costales | 30 min. | Mixto |

| | | | | |
|-----------------|----|---|--------|---------|
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Marcha tres pies (parejas) • En forma de escalera en el suelo pasar por ella con rodillas arriba sin pisar los listones • Realizar el ejercicio anterior pasando el liston y regresando al mismo y pasar al siguiente asi sucesivamente hasta terminar la esacalera(15mt) | | |
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Circuito de cabeceo: <ol style="list-style-type: none"> 1.- Cabeceo sentado 2.- Cabeceo parado 3.- Cabeceo con salto 4.- Cabeceo arrodillado 5.- Cabeceo al piso 6.- Cabeceo a portería 7.- Cabeceo en posición lateral 8.- Cabeceo en parejas dominio <p>Futbol aplicando los ejercicios realizados, los goles</p> <p>De cabeza valen doble</p> | 15min | Global |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Competencia de carrera de costales 5m ida y vuelta • Competencia de tres pies 5m ida y vuelta • Competencia de trampolines 4m ida y vuelta | 10 min | Juego |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y musculos del cuello | 5 min. | Directo |

FASE B CUARTA SEMANA PLAN DIARIO No 1

OBJETIVO: Desarrollo de la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento tecnico del pase

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|---|------------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de balon todos los segmentos • Desplazamientos, conduccion de balon • Pases a 5m, seguido de movimientos gimnasticos de etremidades superiores e inferiores • Controles alternados con diferentes segmentos | 14 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad 10 mt. • Reacción y velocidad 10 mt. | 3 min. 3 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad activa • Pases con el interior, exterior, y empeine del pie en parejas a ras de suelo a traves de los conos (hilera de 15conos a 1m) • Pases con las partes señaladas en tríos a ras de suelo a traves del aro(hilera de 15 aros a 1m) • Realizar los ejercicios anteriores añadiendo salto de obstáculo. • En tríos, pasar por detrás del compañero que se mantiene estatico hacia la derecha e izquierda dando el pase tras recibir balon aereo con el empeine, interior y | 45 min | Mixto |

| | | | | |
|-------------|--------------|--|--------------------|---------|
| | A3 A6 | <p>exterior del pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases con marca pasiva en tríos • Juego buscando la mantención de balón y buena entrega de balón a ras de piso, valen goles de 4m de distancia • En grupos de 4, pasar por detrás del compañero que se mantiene estatico hacia la derecha e izquierda dando el pase tras recibir balon aereo con el empeine, interior y exterior del pie. | 10min 10min | Juego |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello | 5 min. | Directo |

FASE B CUARTA SEMANA PLAN DIARIO No 2

OBJETIVO: Mejorar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento tecnico de cabeceo

DURACIÓN: 90min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|---|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera liger con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores • Balón mano con 2 botes en un espacio reducido de 10 x 10 mt en grupos de 3 vs 3 • Pases con mano en parejas en el sitio • Pases con mano en parejas con desplazamientos y cambios de direccion | 14 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Quitadas 2 vs 1 • Balonmano pases y encestar en los aros • Tratar de tocar las rodillas del oponente | 3 min. | |
| | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento activo | 3 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Saltar con los pies juntos derecha e izquierda un elastico de 5m a 20 cm de altura • Saltar con un pie y dejar caer el otro seguido derecha e izquierda el elastico anterior • Realizar los ejercicios anteriores con la modalidad espalda • Realizar los anteriores ejercicios con los brazos atras | 25 min. | Mixto |

| | | | | |
|-------------|----|---|---------|---------|
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Saltar la cuerda con un pie alternando derecho e izquierdo • Realizar el ejercicio anterior con desplazamiento hacia delante • En tríos, pasar por detrás del compañero que se mantiene estatico hacia la derecha e izquierda dando el pase tras recibir balon aereo cabecear de frente, lateral • Realizar el ejercicio anterior añadiendo salto, con dos piernas, una pierna • En grupos de 4, pasar por detrás del compañero que se mantiene estatico hacia la derecha e izquierda dando el pase tras recibir balon aereo cabecear de frente, lateral con giro | 25 min | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de saltos con cuerda con dos pies • Carrera de saltos con cuerda con un pie alternando • Sprints de 3m, a continuacion carrera de cuerda con dos pies 2m, y finaliza con sprint de espalda de 3 m | 10min | |
| PARTE FINAL | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento de los músculos agonista en el elemento técnico enseñado y gemelos | 10 min. | Directo |

FASE B CUARTA SEMANA PLAN DIARIO No 3

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento tecnico del pase

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|---|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha • Movimientos de todas las articulaciones • Dominio de balon | 14 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon • Carrera lateral con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon • Piques 5 mt. máxima velocidad • Golpe de balon y seguirlo. • Competencias de velocidad posicion cubito ventral (pareja) | 3 min. | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo | 3 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos laterales sobre una linea de 30m realizando el pase con el empeine a ras de suelo a5m de distancia (parejas) • Realizar el ejercicio anterior con el interior del pie • Realizar el ejercicio anterior con el exterior del pie • Realizar los ejercicios anteriores con balon aereo • Desplazamiento frontal con skippings (5m)sobre la | 30min | Mixto |

| | | | | |
|-------------|----------|--|--------------------------|---------|
| | A3 A6 | <p>línea de 30 metros entregando el pase lateralmente(3m), así sucesivamente hasta completar la línea con el empeine, interior, exterior del pie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones de los anteriores ejercicios • Fútbol con las manos atrás • Juego libre, solo valen goles desde 5m • Ejercicios de velocidad diferentes posiciones sobre la línea de 30m | 10min 15 min 10min | Juego |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores | 5 min. | Directo |

FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 1

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de orientacion y mejorar el fundamento tecnico de golpe de balon.

DURACION: 90min

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | METODO |
|-----------------|------|--|--------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios básicos de gimnasia en columnas Ejercicios de extremidades superiores Ejercicios de extremidades inferiores Dominio y control de balón | 15min | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Velocidad en grupos de 4 competencia Ejercicios de reacción y velocidad en competencia Ejercicios de reacción y velocidad con balón en competencia | 4min | |
| | A1 | Estiramientos pasivos con balón | 3min | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> En forma de triangulo (10m)en el centro del campo colocar conos a 1m de separacion,a 80cm y a 60cm, diagonalmente (15m)a la derecha y la izquierda colocar un slalom de 7m con una separacion de 70cm entre cada liston, realizar los siguientes ejercicios Pasar de frente, y de espalda (triangulo), conducir el balon (slalom) y al final de este chutar Realizar el ejercicio con: el empeine, el interior y exterior del pie tanto en la conduccion como en el remate, cambiar de sentido despues de cada repeticion para chutar por los dos lados. En el triangulo(10m): realizar conduccion y al llegar a la mitad de recorrido(5m) el jugador debera cruzarse al vertice opuesto, ejecutandolo en los tres lados, a continuacion realizara el mismo ejercicio en los 3triangulos siguientes ubicados al | 30min | Global |

| | | | | |
|-------------|----|--|-------|--|
| | A3 | <p>este , oeste y norte del primer triangulo, desplazandose con un pase de 20 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases a 3, 6 , 9 m (parejas) • Ddesplazamientos laterales con pase a 10 m (trensa) • Recorrer un slalom en forma de circulo (centro de la cancha) , luego realizar un tempolin y desplazarse diagonalmente (15m)(der-izq) para realizar un centro al punto penal | 23min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de velocidad diferentes distancias y posiciones | 10min | |
| PARTE FINAL | | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento de extremidades inferiores | 5min | |

FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 2

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento tecnico de destreza

DURACIÓN: 90 min

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|--|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Trote ligero con balón a ras de piso por un cuadrante de 20 x 20 Trote con balón y dominio mínimo alternando Trote con balón evitando obstáculos Trote con balón contra una marca pasiva | 10 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Control de balón con una marca activa Control de balón contra una marca activa en busca de ganar las espaldas del oponente Juego 1 x 1 a mantener el balón | 10min | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento activo y pasivo de los músculos principales | 5 min | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Carrera frontal con trampolin(12m), pasar a traves del aro y chocar con salto hombro con hombro (parejas) Carrera hacia atrás con trampolin, pasar a traves del aro y chocar pecho con pecho(parejas) Pasar por vallas(15 a 1m de separacion entre si) de 20 cm de altura con suaves empujones de los compañeros Dominio de balon caminando por un callejon de 1m de ancho y 15 de largo Dominio de balon caminando por un callejon de 80cm de ancho y 15 de largo Realizar los ejercicios anteriores con los brazos detrás | 25 min. | Global |

| | | | | |
|-------------|----|---|---------|---------|
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar driblins con marca pasiva • Realizar fintas en en tres conos de señalizacion con remate a porteria • Realizar desplazamientos muy cortos con cambios de direccion y pase a 10m (parejas) • Realizar pasos cruzados muy cortos en 2 m y pase a 5m • Driblin en slalom | 20min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Driblin en slalom y remate a porteria • Carrera frontal 3m desplazamiento izq-der (1m) a continuacion realizar una finta ante una marca pasiva | 15min | |
| PARTE FINAL | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores . | 20 min. | Directo |

FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 3

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento tecnico de golpe de balon

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|--|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos con balon a ras de piso Paradas de balón y desplazamientos Controles alternados con diferentes segmentos | 14 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Velocidad 15 mt. Reacción y velocidad 15 mt. | 4 min. | |
| | A1 | Flexibilidad activa | 4 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> El jugador salta por encima de un liston colocado longitudinalmente a 30cm de altura, inmediatamente despues de caer a tierra realiza el pase a ras de suelo con recepcion(10m)(lado drecho)luego vuelve a saltar y al caer inmediatamente realiza un giro y efectua el pase sin recepcion(10m)(parejas) Realizar el ejercicio anterior con el interior y eterior del pie Realizar el ejercicio anterior añadiendo otro liston colocado de la misma forma, paralelamente al primero(a 2m) inmediatamente despues de caer a tierra realiza pasos cruzados por delante y por detrás Colocar tres listones longitudinalmente a 30 cm de altura y a 50cm de distancia: | 30 min. | Mixto |

| | | | | |
|-------------|----|--|--------|---------|
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Saltar con un pie, caer con dos y volver a saltar con un pie (alternadamente) al caer inmediatamente dar un giro en el suelo y chutar a portería a ras de suelo • Realizar el ejercicio anterior, pero chutar con balón aéreo | 23 min | Juego |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol 8 x 8, con ocho listones colocados longitudinalmente y distribuidos por toda la cancha, el que lo tira o no salta el obstáculo se le otorgará un gol al equipo contrario • Sprint con sidesteps en una pista de 1 y dos aros seguidos • Sprints con sidesteps realizando tres contactos con el suelo (izq-der-izq, rápidamente cambio de aro) en cada aro luego pasar al siguiente aro hasta terminar la pista (9 aros) | 10 min | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores | 5 min. | Directo |

FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 1

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de la orientacion y mejorar el fundamento tecnico de la destreza

DURACIÓN: 90min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|---|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de balon todos los segmentos • Desplazamientos, conduccion de balon • Pases a 5m, seguido de movimientos gimnasticos de etremidades superiores e inferiores • Controles alternados con diferentes segmentos | 11 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad 3, 6, y 9mt. • Reacción y velocidad con balon mt. | 7 min. | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad activa | 4 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • En un circuito de: dos pistas de 7 aros cada una,colocadas al norte y al sur de la cancha(1),al este de cada lado colocar cuatro listones longitudinalmente(2) ,al oeste de cada lado colocar unapista de 4 aros diagonalmente(3) uno tras otro a la derecha e izq, y en el centro de la cancha colocar 15 conos(4) a 60 cm realizar los siguientes ejercicios; • Pasar con pasos cruzados adelante y atrás (1) • Pasar los listones con sidesteps (2) • Pasar con zancadas diagonales (3) • Pasar de frente y espalda • Luego al escuchar la señal de “cambio al...” en la pista que estaen tendran que cambiar ; | 25min. | Global |

| | | | | |
|-------------|----|---|--------|---------|
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Al norte, al sur, al este, al oeste, • Adelantar pista • Retroceder pista • Adelantar una, dos, tres, pistas de acuerdo a la señal • Retroceder una, dos, tres pistas de acuerdo a la señal | 23min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasar de norte a sur sin ser atrapado por tres oponentes que se encuentran en el centro sin balón • Pasar de norte a sur atravesando las tres marcas ubicadas a 5m de distancia por medio del driblin(balón) • Driblin , luego carrera diagonal pasando por 5 conos ubicados a 50 cm de distancia, y finalizar realizando driblin | 15min | Mito |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello | 5 min. | Directo |

FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 2

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico de golpe de balón

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|--|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera ligera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores • Balón mano con 2 botes en un espacio reducido de 10 x 10 mt en grupos de 3 vs 3 • Pases con mano en parejas en el sitio • Pases con mano en parejas con desplazamientos y cambios de dirección | 12 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Quitadas 2 vs 1 • Balonmano pases y encestar en los aros • Tratar de tocar las rodillas del oponente | 6 min. | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento activo | 4 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • En un triángulo de 5m, tocar los vértices, de frente a continuación lateral, y finalmente espalda, luego realizar un pase diagonal a 20m donde está un aro como señal • Realizar el ejercicio anterior con giro y golpeo de cabeza • En una línea de 10m de largo y 15cm de ancho, recorrer los 5m primeros saltando con el pie derecho, luego hasta el final con el pie izquierdo y finalmente tirar a portería a las esquinas superiores • En una hilera de 15 listones a 1 m de distancia entre sí, en | 25min. | Global |

| | | | | |
|-------------|----|--|--------|---------|
| | A3 | <p>forma de zigzag colocar elasticos a 15cm de altura realizar los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasar la pista con sidesteps con carrera frontal pisando el elastico y finalizar con lanzamientos a porteria • Pasar la pista con sidesteps con carrera lateral pisando el elastico y finalizar con lanzamientos a porteria • Pasar la pista con sidesteps con carrera hacia atrás pisando el elastico y finalizar con lanzamientos a porteria • Pasar la pista saltando con un solo pie, alternando de pie en cada liston pisando el elastico • En marcha de espaldas pasar la pista pisando el elastico • Pasar la pista realizando todas las modalidades con los brazos detrás | 20min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Futbol 9x 9 solo vale pasar con pases de mas de 5m, de no realizarlo asi se reanudara el juego con un cobro de falta favorable al equipo contrario, y los goles solo valen a mas de 10m de distancia. | 15min | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello | 5 min. | Directo |

FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 3

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de orientacion y desarrollar el fundamneto tecnico de golpe de balon

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|--|----------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha Movimientos de todas las articulaciones Dominio de balon pie, muslo, cabeza | 13 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Carrera con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon Carrera lateral con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon Piques 1 mt. 2m máxima velocidad frente y espalda Golpe de balon y seguirlo. Competencias de velocidad posicion cubito dorsal (trios) Estiramiento pasivo | 4 min 5 min | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> En tres cuadrados: el primer de 20m, el segundo de 14m colocandolo dentro del grande, y el tercero de 8m colocandolo dentro del mediano realizar los siguientes ejercicios: Conducir el balon con el empeine(1), interior(2) y exterior (3), y planta del pie (4)según la señal visual(brazo derecho), y en el cuadrado asignado(brazo izquierdo) Realizar el ejercicio anterior solamente con | 20 min. | Global |

| | | | | |
|-------------|----|--|----------------|---------|
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> desplazamientos diagonales y laterales En los mismos cuadrados realizar dominio de balon desplazandose en forma de L y cambiarse al siguiente cuadrado eligiendo libremente Con marca pasiva de tres defensas fuera del aria , desplazarse de drecha a izquierda hasta que le envien un pase y a continuacion se proyecte a el Realizar el ejercicio anterior con marca activa Juego buscando la mantención de balón y buena entrega de balón y buscando el pase a profundidad | 10min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos laterales con pase y tiro a la porteria(trensa) | 23min 10min | |
| PARTE FINAL | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores | 5 min. | Directo |

FASE D SEPTIMA SEMANA PLAN DIARIO No 1

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de orientacion y reaccion, y mejorar el fundamento tecnico de control y cabeceo

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|---|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de balón a media altura con cambios de segmentos del pie • Dominio de balón con cabeza • Dominio de balón a ras de piso con saltos sobre vallas • Dominio de balón y movimientos de extremidades sup. | 12 min. | Directo |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Control de balón con una marca activa • Control de balón contra una marca activa en busca de ganar las espaldas del oponente • Velocidad en diferentes posiciones | 4 min. | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo | 4 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Control de balón varios segmentos, a ras de suelo, con balón aéreo • Realizar el ejercicio anterior con desplazamientos • Colocar un listón en forma longitudinal en el suelo, pasar sobre él, por el centro, luego realizar desplazamiento lateral derecha y finalmente realizar desplazamiento lateral izquierda hacia atrás volviendo nuevamente al inicio del ejercicio para salir a ejecutar el cabeceo, sin salto, con salto, a media altura este, a ras de suelo, con balón aéreo de frente, lateralmente • Realizar el ejercicio anterior, añadiendo la ejecución de | 25 min. | Mixto |

| | | | | |
|-------------|----|--|--------|---------|
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> los desplazamientos en los dos lados del liston. En un rombo de 20 m x lado, dividirlo en dos triangulos y establecer en sus lados una hilera de conos con una separacion de 60cm, una hilera de listones(60cm), hilera de listones colocados longitudinalmente con una altura de 25 cm, y una hilera de 4 conos(5m): parejas Pasar realizando skippings laterales con cabeceo Pasar realizando skippings delante-atrás y pasar al siguiente liston controlando el balon aereo varios segmentos Pasar el liston saltando con dos pies y realizar cabeceo Realizar pasos cruzados delante a tras al llegar al liston relizar un giro y contolar el balon a ras de suelo , aereo Realizar el circuito anterior con combinacioes Futbol 9x9 , jugar con dos toques controlar y pasar, Solo valen goles de cabeza Partido libre aplicando los ejercicios practicados | 10 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Pasar la pista de 4 aros, giro y cabecear reaccionando a la modalidad a ejecutarse (con salto,mediaaltura, der,o izq) En una hilera de 5 conos (enumerados),según la orden del numero que de el entrenador ejm(315) el jugador saldra se sentara frente al cono y saltara a cabecear el balon(parejas) Desplazamientos con balon cambios de direccion según señal visual | 15min | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento pasivo de extremidades superiores inferiores y musculos del cuello | 5 min. | Directo |

FASE D SEPTIMA SEMANA PLAN DIARIO No 2

OBJETIVO: Desarrollar las capacidades coordinativas de equilibrio, orientacion y mejorar el fundamentotecnico de conduccion

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|--|-----------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha Movimientos de todas las articulaciones Dominio de balon | 8 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Carrera con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon Carrera lateral con movimientos gimnasticos de extremidades superiores e inferiores con balon Piques 5 mt. máxima velocidad Golpe de balon y seguirlo. Competencias de velocidad posicion cubito ventral (pareja) | 8 min. 5 min | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento pasivo | 4min | Global |
| | | <ul style="list-style-type: none"> En forma de triangulo colocar tres listones longitudinalmente a una altura de 30cm y a 10m de este colocar un cono Saltar desde el centro a la der con dos pies caer con un solo pie y volver al centro saltando con un pie y caer con los dos pies juntos nuevamente al centro, hacer lo mismo hacia la izquierda a continuacion salir | 20 min. | |

| | | | | |
|-------------|----|--|--------|---------|
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> realizando sidesteps sobre la línea hasta llegar al cono Realizar el ejercicio anterior, con conducción de balón sobre la línea con la planta del pie Colocar un círculo de aros (1 al centro y 6 alrededor); realizar dominio de balón con varios segmentos en el aro del centro a los 10 contactos inmediatamente cambiarse de aro, realizar dominio de balón con un solo segmento a los 10 contactos volver al centro, así sucesivamente todos los aros. En el mismo círculo de aros, realizar dominio de balón 15 contactos a continuación pasar a los aros exteriores realizando conducción en sentido de las agujas del reloj Realizar el ejercicio anterior con cambio de sentido, en contra de las agujas del reloj con los brazos atrás Colocar 12 listones longitudinalmente sobre el suelo a 1,5m de separación entre sí, realizar conducción y finalizar con tiro a portería Colocar la pista anterior en forma diagonal (derecha e izquierda) con respecto a la portería y realizar la misma dinámica En la pista anterior, realizar conducción con el interior y exterior del pie al llegar al extremo de cada listón y finalizar con tiro a la portería a las esquinas superiores Realizar el ejercicio anterior conduciendo el balón con la planta del pie, y finalizar con tiro a portería a ras de suelo a las esquinas inferiores | 25 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Realizar combinaciones de los ejercicios anteriores | 15min | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma | 5 min. | Directo |

FASE D SEPTIMA SEMANA PLAN DIARIO No 3

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y reaccion y mejorar la técnica de cabeceo y control

DURACIÓN: 90 minutos

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|--|----------------------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios básicos de gimnasia en circulo Ejercicios de extremidades superiores Ejercicios de extremidades inferiores Desplazamientos con balón | 10 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Dominio de balon en el mismo sitio Dominio de balon caminando Reacción y velocidad en diferentes posiciones Carreras de 2,4,6 m Carreras de 2,4,6 m con liston a 20cm de altura(valla) Estiramiento Pasivo | 7 min. 3 min. 5 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> En un pista de aros colocados en forma de zigzag, (4) a 80cm de distancia entre si, (4) a 1m y (4) a 1,10m, pasar marcando la zancada En una pista de 10 aros colocados 1-2 pegados entre si, pasar diagonal y lateral con sidesteps con los brazos levantados Pasar con saltos de una pierna a dos piernas, | 15 min. | Mixto |

| | | | | |
|-------------|----|---|---------|---------|
| | A3 | <p>manteniendo los brazos juntos a las mismas, así sucesivamente hasta terminar la pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la pista anterior separar los aros 20cm entre todos los aros y realizar los ejercicios anteriores • Realizar los ejercicios anteriores con los brazos detrás | 15min | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Colocar una pista de 12 aros en forma de cruz y realizar dominio de balón solo empeine (de frente-vertical, lateral-horizontal) • Realizar el ejercicio anterior con empeine muslo • Realizar el ejercicio anterior con empeine, muslo, y cabeza • En una línea de 10m de longitud y 10cm de ancho, realizar desplazamientos laterales sobre la línea con control y entrega de balón a ras de piso, a media altura y a la cabeza, con el interior, exterior y el empeine (grupos de 6) • Realizar el ejercicio anterior con carrera hacia atrás | 20 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Sobre la línea de 10m de longitud y 20cm de ancho, desplazarse lateralmente y a la señal girar a 180 grados y cabecear sin salto, con salto (grupos de 6) • Realizar el ejercicio anterior, realizando el desplazamiento con las manos en el suelo y las rodillas sin tocar el suelo • Realizar el ejercicio anterior con desplazamiento hacia atrás | 10 min | |
| PARTE FINAL | A2 | Estiramiento pasivo de extremidades inferiores y superiores y músculos del cuello | 20 min. | Directo |

FASE D OCTAVA SEMANA PLAN DIARIO No 1

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de orientacion y reaccion, y mejorar el fundamento tecnico de conduccion

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|--|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Trote ligero en grupos • Trote ligero con desplazamiento de balón • Trote con balón en diferentes lateralidades con balón • Dominio de balón y desplazamientos | 12 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Saltos con giros • Reacción en diferentes posiciones • Velocidad | 4 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo • Colocar un cuadrado de 10mx10m y colocar en su interior listones longitudinalmente a una altura de 20cm en forma de cruz con una separacion de 80cm entre si : • Recorrer el cuadrado, conduciendo el balón de frente y lateralmente en los lados paralelos respectivamente, a continuacion pasar los listones realizando sidesteps, de frente, espalda y lateralmente • Realizar la conduccion con el empeine, exterior, interior y planta del pie | 20 min. | Global |

| | | | | |
|-------------|----|--|--------|---------|
| | A3 | <ul style="list-style-type: none"> Realizar la conduccion del balon en el cuadrado formando una Z, a continuacion pasar los listones con pasos cruzados | 30 min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Futbol 9x9 haciendo incapie en los desplazamientos, buscando espacios vacios, cambios de direccion al escuchar el silbato En un espacio de 5mx5m no dejarse atrapar y lograr tirar a la porteria En un triangulo de 5m por lado recorrer de frente, de espalda y lateral y a la señal del silbato tirar a la porteria Partir de la posicion de pie y realizando skipings y de espaldas , a la señal rematar a la porteria a ras de suelo, balon aereo a media altura de forma aleatoria | 17min | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores | 3 min. | Directo |

FASE D OCTAVA SEMANA PLAN DIARIO No 2

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento tecnico de control y conduccion

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|-----------------|------|--|---------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios básicos de gimnasia en circulo Ejercicios de extremidades superiores Ejercicios de extremidades inferiores Desplazamientos con balón | 9 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> Dominio de balon en el mismo sitio Dominio de balon caminando Reacción y velocidad en diferentes posiciones | 9 min. | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Carreras de 2,4,6 m Carreras de 2,4,6 m con liston a 20cm de altura(valla) | 4 min. | |
| PARTE PRINCIPAL | A3 | <ul style="list-style-type: none"> Futbol gvs9 , realizar una observacion al control y conduccion de balon y motivar a la autoevaluacion por parte de los jugadores | 30 min. | Mixto |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> Formar con las cuerdas lineas de 20mx80cm de ancho y colocarlas en forma de cruz, realizar pase a ras de suelo a media altura, para realizar el control de balon sin que salga de dichas lineas, ejecutandolo con desplazamientos adelante, atrás, laterales (parejas) | 16 min | |

| | | | | |
|-------------|----|---|--------|---------|
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el ejercicio anterior añadiendo mas fuerza al pase, para aumentar la dificultad del control • Realizar desplazamientos laterales en pareja (cruz) realizar saltos con choque de hombros y choque de pecho con la manos detrás sin salir de las lineas. • Conduccion de balon en slalom con una separacion de 70cm entre los listones y finalizar con ramate a porteria a ras de suelo a las esquinas • En una pista de 3 aros uno junto a otro, luego con una separacion de 1m colocar dos listones en forma longitudinal con 60cm de separacion entre si a continuacion colocar un cono a tres metros: • Pasar los aros con pierna iz-izq-der, pasar los listones saltando con las dos piernas juntas, a continuacion conducir el balon los tres metros al llegar al cono girar alrededor de el y finalizar con tiro a la porteria a las esquinas superiores • Pasar los aros con pasos cruzados, pasar los listones con saltos laterales, realizar conduccion de balon con la planta del pie, girar alrededor del cono y finalizar con tiro a la porteria a ras de suelo • Pasar la pista combinando ejercicios anteriores a eleccion de los jugadores | 17 min | Global |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores | 2 min. | Directo |

FASE D OCTAVA SEMANA PLAN DIARIO No 3

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad coordinativa de orientacion y reaccion y desarrollar el fundamento tecnico de conduccion

DURACIÓN: 90 min.

| P/C | ZONA | CONTENIDO | TIEMPO | MÉTODO |
|---------------|------|---|------------------------------------|---------|
| CALENTAMIENTO | A1 | <ul style="list-style-type: none"> • Caminar alrededor del cuarto de la cancha con movimientos de extremidades superiores e inferiores • En parejas: • Carrera ligera con balon • Carrera ligera lateral con pase de pecho (manos) • Carrera ligera frontal con salto a receptar el balon. • Carrera ligera hacia atrás con salto a receptar el balon • Las tres carreras anteriores con recepcion del balon abajo • Pasar el balon entre las piernas y saltar por encima del compañero con apoyo | 2 min. | Directo |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • Carrera rapida en el mismo lugar • Sprint al oir la señal (color del chaleco) • Competencia en parejas (tuneles) • Estiramiento pasivo | 13 min. 6 min. 4 min | |
| | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Formar con listones un triangulo de 10mxlado,y colocar conos en la mitad de cada lado(5m) • Realizar dominio de balon recorriendo 3 trinagulos grandes | 9 min. | Global |

| | | | | |
|-----------------|----|--|--------|---------|
| PARTE PRINCIPAL | A3 | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar dominio de balon recorriendo 4 triangulos pequeños • En el triangulo anterior, colocar un liston en forma longitudinal a 20cm de altura en la mitad de cada lado(5m) • Realizar conduccion de balon recorriendo 3 triangulos grandes y en cada uno de ellos conducir con las diferentes partes del pie • Realizar el ejercicio anterior recorriendo 4 triangulos pequeños • En un cuadrado de 6mx6m. colocar 2 aros cada 2 metros, en los lados paralelos y en los otros lados colocar 2 conos cada 2 metros : • Conducir el balon y bordear los aros, a continuacion realizar dominio de balon hasta el primer cono, luego conduccion hasta el segundo cono y dominio de balon hasta el tercer cono | 35min | |
| | A6 | <ul style="list-style-type: none"> • En parejas, en posicion (de pie, sentado, y tumbado) y de espaldas, realizar skipings en el mismo lugar estando atento al envio de balon que realizara el compañero que esta detrás, para rematar a la porteria • Realizar el ejercicio anterior recorriendo tres aros lateralmente • Realizar el ejercicio anterior recorriendo 7 l listones colocados longitudinalmente en el suelo separados 20cm entre ellos con skipings | 16 min | |
| PARTE FINAL | A2 | <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores | 5 min. | Directo |

7.9. ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

Como hemos matizado a través de toda esta investigación, el establecer que la coordinación es la parte vertebral de la técnica deportiva, en este caso del fútbol. El objetivo primario de esta propuesta es el entrenamiento de tres capacidades coordinativas: la orientación, el equilibrio, y la reacción, el desarrollo de estas permite gobernar simultáneamente los movimientos en conjunto de los grandes grupos musculares del cuerpo, mantener el ritmo y la fluidez de todas las partes del movimiento total y pasar a la ejecución correcta de subsiguientes movimientos con o sin balón.

Hemos planteado ejercicios en donde la utilización de listones, aros, cuerdas, elásticos, conos, nos ayudan, para establecer espacios con formas como cuadrados, triángulos, rombos, círculos, cruces, y distancias generales y específicas como también la combinación de movimientos como carreras frontales, carreras laterales, carreras de espalda, desplazamientos diagonales, saltos, trampolines, con cambios de velocidades, brazos levantados, mantener los brazos inmóviles para dificultar la ejecución del ejercicio, pasar entre aros, tratando de llegar al máximo a las exigencias de la practica real del juego del fútbol.

Por ejemplo tomaremos la parte principal de una sesión de entrenamiento de la Fase C sexta semana Plan diario 2, el cual tiene por objetivo desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico de golpeo de balón, esta presenta los siguientes ejercicios:

- A2: En un triangulo de 5m por lado, tocar sus vértices en carrera frontal, a continuación carrera lateral, y finalmente carrera de espalda, luego realizar un pase de 20m donde esta un aro como señal.
- Realizar el ejercicio anterior añadiendo giro y golpeo de cabeza.

- En una línea de 10m de largo y 15cm de ancho, recorrer los 5 primeros metros saltando con pie derecho y luego los 5 metros finales saltando con pie izquierdo y finalizar con tiro a la portería a las esquinas superiores.

- En una pista de 15 listones a 1.5m de distancia entre sí en forma de zigzag colocar elásticos a 15 cm de altura, realizar las siguientes actividades:
 - * Pasar la pista con sidesteps (levantamiento de rodillas) con carrera frontal pisando el elástico y finalizar con lanzamientos a portería.

 - * Realizar el ejercicio anterior con carrera lateral.

 - * Realizar el ejercicio anterior con carrera hacia atrás.

 - * Realizar los ejercicios anteriores con una sola pierna y cambiarla en cada listón

- A3: Fútbol 9x9 enfatizando que los pases se realicen a más de 5m de distancia, de no ser así se reanudara el juego con un cobro de falta favorable al equipo contrario y los goles solo valen a más de 10 m de distancia.

Por lo tanto, los jugadores al realizar la práctica habitual de estas capacidades conjuntamente con la práctica de los fundamentos básicos del fútbol asimilarán moderadamente la técnica, para que de esta forma sean capaces de aplicarla adecuadamente en el juego en espacios reducidos a una elevada velocidad y bajo la fuerte presión de un contrario.

Otro propósito de esta propuesta también es, mantener constantemente estimulado los sistemas de percepción y alertas los sistemas de respuesta, llevando al jugador a estar concentrado y proactivo en el juego, de tal manera que llegue a controlar con soltura los elementos intrínsecos y extrínsecos de su entorno deportivo.

7.10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- En los datos registrados podemos ver que existe una diferencia considerable entre el grupo de investigación y el jugador que nos ha colaborado para dicho trabajo, teniendo así los siguientes aspectos:

- En los test de coordinación, el grupo de investigación registra las siguientes diferencias de tiempo con relación a nuestro colaborador:

* En el T1 (orientación) existe 2,27 segundos, más con respecto a la media.

* En el T2 (equilibrio) existe 2,84 segundos más, con respecto a la media.

* En el T3 (reacción) existe 2 segundos más, con respecto a la media.

- Esta diferencia de tiempo en segundos que se presenta, es tiempo apreciable para utilizar como ventaja para realizar acciones en el juego real como un remate de gol, como un dribbling en el aria, como un cambio de dirección para ganar una posición proyectándose para recibir un pase al vacío, como un despeje importante que salve una situación de gol, como realizar efectivamente una pared que rompa la línea defensiva, como un sprint desbordando las bandas, etc.

- En los test técnicos igualmente, el grupo de investigación registra las siguientes diferencias considerables con relación a nuestro colaborador:

* En el T1 (conducción en línea recta con giro) existe 5,03 segundos más, con respecto a la media.

* En el T2 (conducción en slalom) existe 4,04 segundos más, con respecto a la media.

* En el T3 (tiros de precisión) existe 2,45 tiros de precisión efectivos menos, con respecto a la media.

* En el T4 (malabarismo p.m.c. en el mismo lugar) existe 1,28 series efectivas menos, con respecto a la media.

* En el T5 (malabarismo p.m.c. caminando) existe 25,61 segundos más, con respecto a la media.

- Estas diferencias expuestas, van incidir de la misma manera como lo puntualizamos anteriormente en relación a la coordinación, es decir en las acciones del juego real, ya que se necesitara de toques rápidos, precisos, con trayectorias claras, con cambios de dirección y velocidades, remates fuertes y efectivos a la portería, etc, para poder llegar así al objetivo táctico del juego.

- Como conclusión final queremos enfatizar que en todas las evaluaciones tanto de las capacidades coordinativas como de los fundamentos técnicos básicos, existe falencias significativas lo que nos permite demostrar la hipótesis de trabajo, sin duda que aunque parezca pequeña la diferencia numérica entre los datos registrados, la diferencia es muy grande en la realidad del juego ya que definen victorias o derrotas, el promocionarse al alto nivel y el disfrute del mismo deporte.

RECOMENDACIONES

- Es indispensable el desarrollo de las capacidades coordinativas conjuntamente con los fundamentos técnicos básicos ya que la una área va ligada con la otra, ya que el futbol demanda la efectividad del jugador con el balón y sin el.

- La practica correcta y variada de ejercicios que contengan las características que se necesitan para desarrollar los sistemas de percepción y de respuesta como: combinaciones de velocidades, de longitudes, de alturas, de trayectorias, de planos de desplazamientos, formas de comunicación (gestos, sonidos), sin duda que producirán mejoría en el jugador.

- La utilización del instrumental deportivo más variado que podamos obtener para satisfacer las demandas de los movimientos de este deporte, como también crear fuertes motivaciones en los jugadores ya que podrán entrenar en condiciones.

- Motivar a los jugadores a la evaluación y a la autoevaluación constante, para que de esta manera desarrollen una visión de esfuerzo y progreso y concientizar que el entrenamiento es el único medio para lograr un óptimo nivel deportivo.

- Tener en cuenta la etapa psicológica que se atraviesa en esta edad, fomentando una buena relación y comunicación con los jugadores y sus padres para lograr una cobertura amplia con el fin de fortalecer el desarrollo integral de los niños.

- Actualizar constante a los responsables de esta gran labor, ya que como habíamos mencionado antes el fútbol se encuentra en permanente evolución científica para llegar a potenciar al máximo a sus jugadores.

7.11. BIBLIOGRAFÍA

- Martínez López Emilio J. Pruebas de Aptitud Física, 2ª Edición, Editorial Paidotribo. Barcelona-España, 2008.
- Sans Alex, Frattarola Cesar. Futbol Base, Editorial Paidotribo. Barcelona-España, 1996.
- Benedek Endre. Futbol Infantil, 3ª Edición, Editorial Paidotribo. Barcelona-España, 1986.
- Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Superior de Deportes De España. Futbol Actividad Física y Deportiva Extraescolar En Los Centros Educativos, Edita Consejo Superior De Deportes. Madrid-España, 1998.
- S. Beraldo, C. Polleti. Preparación Física Total, Edición Mediterrance. Roma-Italia, Editorial Hispano Europea. Barcelona-España, 2000.
- Pintor D. Entrenamiento Deportivo en edad escolar, UNISPORT. Málaga-España. 1989.
- Año Vicente. Planificación y Organización del entrenamiento juvenil, Editorial. Barcelona-España. 1997.
- Riera Joan. Entrenamiento de la Técnica y Táctica Deportiva. Editorial. Barcelona - España. 1989.
- Peter Schreiner. Entrenamiento de la Coordinación en el Futbol, Editorial Paidotribo. Barcelona-España, 2002.
- Martínez López Emilio. Pruebas de Aptitud Física, Editorial Paidotribo. Barcelona-España. 2008.

