

## **PRIMERA PARTE**

### **1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Hay dudas justificadas sobre la existencia de capacidades que se puedan entrenar de manera completamente independiente de la modalidad deportiva que se desee practicar, es por ello que esta capacidad es necesaria que se la desarrolle en edades tempranas, respetando la formación del deportista, dándole la importancia del caso en las prácticas diarias, lo cual no sucede, el deportista llega a enfrentar su carrera deportiva con serias limitaciones técnicas a consecuencia de una mala planificación del entrenamiento, o por no tener instrumentos confiables de evaluación acordes a nuestra realidad, que le informen del desarrollo progresivo de esta capacidad y así poder corregir y desarrollar en forma óptima la coordinación.

Esta capacidad actualmente, se está evaluando en forma total y no se identifica cada uno de sus componentes, así como la capacidad de diferenciación, para definir situaciones de juego en donde es necesario que el deportista pueda realizar acciones motoras, con una medida de fuerza, tiempo y espacio, necesaria para cumplir el objetivo de la acción motora.

Cuántas veces habremos oído en una cancha de fútbol a un entrenador, soltar todo tipo de improperios dirigidos hacia ese niño que no es capaz de controlar el pase de un compañero, que repetidas veces comete pases demasiado débiles o demasiados fuertes, Esta situación se repite día a día en los entrenamientos y competencias y en muchas ocasiones, la solución tomada ha sido la repetición sistemática de ese gesto o acción fallida, de forma aislada hasta el aburrimiento. Sin embargo, pocas veces nos hemos planteado el por qué ha fallado, que causas le han llevado a no lograr el fin deseado, ¿no podrá haber existido un problema de

percepción, ya sea de los compañeros, rivales o de la propia trayectoria del balón en el espacio o en el tiempo? ¿La decisión tomada era la más correcta en función de las circunstancias del partido?

La dificultad del control motor de la técnica deportiva, se encuentra directamente relacionada con el tipo y la cantidad de información que sea necesario manejar, la estructura lógico-cognitiva que sea adecuada para alcanzar las metas previstas y el esfuerzo físico que se requiera (Bañuelos, 1994)

El fútbol se encuentra entre los deportes perceptivos (Knapp, 1963), en este tipo de actividades el entorno es variable y los cambios son constantes. Poulton, atendiendo al tipo de regulación, define estas tareas como de carácter abierto, porque para su realización es necesario un “feedback externo”.

Este deporte implica la movilización de un objeto, en caso de estar en posesión del mismo, o la recuperación de él, y una lucha por un espacio que es necesario ocupar o por evitar que sea ocupado, todo ello en colaboración u oposición con compañeros y rivales que continuamente modifican su situación en el campo, lo cual implica un gran número de estímulos a los que atender. A esto se le une la rapidez con la que es necesario tomar una decisión, lo cual le convierte en un deporte de los que podríamos definir, como de gran complejidad perceptiva y decisional, como punto de partida para una ejecución correcta.

En el caso de la iniciación, estamos hablando de jugadores que están experimentando un crecimiento continuo y, en muchos casos, acelerado, con las dificultades que esto conlleva para la formación de un esquema corporal definido y para el desenvolvimiento rítmico y armónico del movimiento y el manejo de móviles.

En estos deportes, es tan importante el desarrollo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza.) como el de las capacidades

coordinativas, que permitirán al deportista una ejecución lo más fiel posible al modelo (programa motor).

Es por todas estas situaciones que el futbolista ecuatoriano, llega con deficiencias técnicas a enfrentar la etapa élite de su carrera deportiva y no es capaz de resolver situaciones de juego con solvencia y su carrera se ve truncada, no por el hecho de no poseer condiciones, sino más bien, por que en su etapa de formación básica y de desarrollo no le supieron orientar con profesionalismo en esta capacidad que considero es de mucha importancia.

## **1.2. FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿La capacidad coordinativa de diferenciación, incide negativamente en los elementos técnicos del fútbol con balón, de los integrantes de la categoría sub 12 de la escuela de fútbol Independiente José Terán?

### 1.3. DECLARACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

#### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores
<b>CAPACIDAD COORDINATIVA DE DIFERENCIACIÓN EN EL FÚTBOL</b>	Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo.	<b>FUERZA</b>  <b>PRECISIÓN</b>	Resultados de los test.  Confiabilidad
<b>TÉCNICA CON BALÓN</b>	“Es el proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través de los ejercicios los cuales permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con una máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento”  Tomado del libro “Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo” de Juan Manuel García Manso, Pág. 460	Dominio de Balón Conducción de Balón Recepción- Control de Balón Regates Golpeos – Chutes Juego de cabeza Pase Pared Relevo	Batería de Test  Técnicos Coordinativos

## **1.4 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS**

### **1.4 OBJETIVOS**

#### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Demostrar la incidencia de la capacidad coordinativa de diferenciación en la técnica con balón, en la categoría sub 12 del Club Independiente José Terán de Sangolquí.

#### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar la capacidad coordinativa de diferenciación, a fin de determinar la condición en que se encuentran los integrantes de la categoría sub 12 del equipo de fútbol Independiente José Terán.
- Evaluar la técnica con balón, a fin de determinar la condición en que se encuentran los integrantes de la sub 12 de equipo de fútbol Independiente José Terán.
- Proponer un plan de coordinación, con énfasis en el mejoramiento de la capacidad coordinativa de diferenciación.

## 1.5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

**“Las capacidades coordinativas son las acciones combinadas del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética, encaminada al desarrollo de un movimiento planificado”**

En la modalidad deportiva del fútbol, con alto contenido de situaciones de rendimiento y exigencias muy diversas de movimientos, el entrenamiento de coordinación tiene una gran y decisiva importancia. La muy alta y complejidad de las situaciones en el deporte del fútbol, no impide que el juego tenga una gran aceptación y que sea increíblemente atractivo para niños y adultos, para practicantes y espectadores.

Las Capacidades Coordinativas (destrezas) están determinadas por el conjunto de hábitos motores, esto permite a los deportistas solucionar movimientos con precisión y economía, sean estos estereotipados o imprevistos.

Las Capacidades Coordinativas son las facetas de los mecanismos regulares - nervio - musculares y de los ANALIZADORES para las acciones de movimientos.

El grado y calidad de las Capacidades Coordinativas influyen, en y sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destreza técnica y deportiva, estas capacidades permiten el grado de adaptación rápida a condiciones variables y aseguran de esta manera superar las múltiples situaciones de actuación.

Capacidades Coordinativas vistas desde un ángulo más sencillo, son acciones y movimientos que normalmente no están acostumbrados los deportistas a realizar, de esta forma creamos una situación difícil de realizar pero con el tiempo es dominada la situación y nos facilitara en el futuro una mejor adaptación para la técnica requerida.

Es en las edades tempranas donde más pronunciado se encuentra el deseo de movimiento, deseo de destrezas y de experimentaciones posiccionales, el niño no se conforma con las técnicas de juego sino que quiere desplazarse con la bola, de otras formas producto de su imaginación y de su curiosidad propias de la niñez; entre los 7 y 10 años puede decirse que la coordinación, (destreza) alcanza su máximo nivel y paralelamente en este periodo, se observa una madurez más rápida del sistema nervioso central, de la misma forma se produce un crecimiento en la función de los ANALIZADORES, así como una mejora de la áreas corticales implicadas en el análisis y la elaboración de la información sensorial, por lo tanto, queda facilitado el aprendizaje de acciones difíciles y complejas.

Cada actividad deportiva desarrolla su capacidad de coordinación y esta, sería especial de la actividad, sin embargo, es muy necesario que un deportista tenga también una capacidad de coordinación de las otras actividades deportivas, aunque en una forma general, por otro lado, con el transcurso de la edad disminuye la capacidad de coordinación, sin embargo, disminuirá en menor medida, de acuerdo al entrenamiento que se realice en los años de desarrollo.

Tanto los niños como los adolescentes necesitan del movimiento para su desarrollo armónico. Los niños satisfacen esta necesidad debido a su ansia de movimiento (por el predominio de impulsos cerebrales) y también tomando en cuenta que el movimiento en los niños les produce menor fatiga que en los adultos; es necesario tomar en cuenta que los niños están expuestos a mucha estaticidad por el tiempo que pasan sentados en el auto, escuela, comidas y mirando la televisión.

Por otro lado, la gran demanda que tienen que ocasionar los famosos deberes escolares, entonces no hay mucho tiempo para el movimiento y tampoco es prudente en un entrenamiento limitar a unos pocos movimientos, tanto en el juego, el niño necesita experimentos variados,

movimientos que vengan a satisfacer su ansia de movimientos y favorecer su desarrollo deportivo.

**“SE PUEDE TENER POR CIENTÍFICAMENTE SEGURO, EL HECHO EN QUE LAS FASES DE RÁPIDOS CAMBIOS EN EL DESARROLLO DE ÓRGANOS DEL CUERPO, EL EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO DE DETERMINADAS CAPACIDADES MOTRICES, PERMITEN LOGRAR UNA ADAPTACIÓN ESPECIALMENTE BUENA DE LOS ÓRGANOS AFECTADOS.”**

Esto implica que las personas encargadas del entrenamiento con niños y adolescentes, deben estar siempre atentos a los cambios biológicos del organismo, por un lado para aplicar correctamente las capacidades motrices en su adecuada medida y por otro, para no pasar por alto estos cambios, lo cual ocasionaría una pérdida de tiempo y una obstrucción al desarrollo futuro del deportista, junto a esto, se preocupará de administrar las capacidades físicas (resistencia, rapidez, fuerza) a su determinado juego, tiempo y en el volumen de intensidad requeridas por la edad de los deportistas, de otro modo esto ocasionaría un caos y una anarquía tremenda en el desarrollo deportivo de ciertos deportistas.

### **1.5.1. UTILIDAD SOCIAL**

El entrenamiento de las Capacidades Coordinativas en los últimos años ha ganado mucho valor dentro del fútbol. El mundo de la experimentación con los niños ha cambiado mucho en las últimas décadas.

Este entrenamiento mejorará las experiencias fundamentales en el movimiento (por ejemplo escalar, rodar, brincar, saltar, balancearse) que muy pocas veces se realiza de manera suficiente.

Los niños adolecen a menudo de falta de movimiento, lo que trae como consecuencias grandes déficit de coordinación que será identificado con los instrumentos de evaluación el nivel de coordinación del deportista.



Esto ayuda enormemente a muchos entrenadores y monitores que buscan instrumentos idóneos que guíen en forma correcta su proceso de entrenamiento.

### **1.5.2. TRASCENDENCIA CIENTÍFICA**

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. El significado de coordinación es sin embargo mucho más amplio.

Los futbolistas van a estar en condiciones de aprender rápidamente las nuevas técnicas y dirigirlas de manera económica y precisa, adaptándose a situaciones imprescindibles. Los jugadores que tienen una buena coordinación dominan los movimientos deportivos aprendidos, a pesar de hallarse bajo presión de un contrario o en un espacio reducido lo que se conoce como presión espacial.

Es de mucha importancia para el entrenador y el profesor, poder tener instrumentos de evaluación y metodologías aplicables como indicadores del desarrollo y control de las Capacidades Coordinativas.

## **SEGUNDA PARTE**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 COORDINACIÓN**

##### **2.1.1 INTRODUCCIÓN**

El ser humano, como ser activo, requiere movimientos para actuar en todas las facetas de la vida. Trasladando esta idea al ámbito del deporte, se puede afirmar que el movimiento constituye el punto de partida para afirmar que la coordinación es una de las cualidades físicas denominadas complementarias, según numerosos autores, se determina que para la consecución de un movimiento coordinado, todos los componentes, tanto cuantitativos como cualitativos, lograrán intervenir perfectamente interrelacionados. Cualquier limitación de cada uno de los tres componentes (técnica, capacidades condicionales y capacidades coordinativas) influirá en los objetivos. Esta masiva intervención de parámetros, obliga a proceder con mucha cautela a la hora de planificar los entrenamientos y buscar un máximo rendimiento.

Todos los deportes y actividades físicas requieren de diferentes elementos que garantizan un armónico trabajo y que resultan determinantes en el momento de poner a prueba una determinada técnica deportiva, al efectuar esfuerzos físicos o durante la ejecución de un movimiento específico. Por un lado están los aspectos orgánicos, integrados por componentes metabólicos, nerviosos y endocrinos, además del conjunto formado por los sistemas respiratorio y cardiovascular; ocupa un importante lugar el aparato locomotor que, a través de los músculos y de los huesos, es responsable de los movimientos ambulatorios del hombre. Con él, el hombre es capaz de caminar, correr, lanzar, saltar, etc.

La coordinación motora es un proceso del sistema senso - motor durante el cual, se produce una recepción y procesamiento de recepciones del

organismo. El sistema senso – motor, abarca la regulación inconsciente de la coordinación motora, mientras que los aspectos cognoscitivos tienen que ver con la regulación consciente.

### **2.1.2 DEFINICIÓN**

“Es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética, encaminada al desarrollo de un movimiento planificado”

“La coordinación se define como, la acción desencadenada por un estímulo que permite moverse en un determinado espacio (coordinación dinámica general), o manipular objetos (coordinación dinámica específica).

La educación de la coordinación, tiene como objetivo incrementar la eficacia en la recepción de información sobre la posición corporal y a través del trabajo del sistema nervioso central; se trata, entonces, de mejorar la comunicación del sistema nervioso y el muscular para el control sistemático del movimiento; es decir, que el funcionamiento entre el sistema nervioso y el muscular sea lo más correcto y fluido posible.

La coordinación es la respuesta a un estímulo e implica el uso eficiente de la musculatura y los procesos parciales correspondientes al sistema nervioso central. Y además posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una acción. Requiere una buena integración del esquema corporal, así como un dominio y conocimiento del propio cuerpo. Se desarrolla con ejercicios que pongan en funcionamiento tanto los miembros inferiores como los superiores. En muchos deportes, como el fútbol la coordinación implica la conjunción del control del propio movimiento y la manipulación de un objeto móvil.”

“La coordinación es la base de las capacidades generales para el aprendizaje motor de los gestos deportivos, para el dominio de las

acciones motrices, para la adaptación a nuevas situaciones.” Según esto, la coordinación representa un proceso de aprendizaje de la técnica deportiva. Es la interrelación adecuada de un conjunto de elementos que garantizan el armónico crecimiento de la preparación del deportista.

También podemos considerar a la coordinación como “La capacidad de realizar, organizadamente actos motrices de forma económica, segura y eficiente.” Nos da una clara idea que durante la ejecución de cualquier movimiento con una eficiente coordinación, el desgaste será menor, y sin provocar ninguna deformación de la técnica, entonces una óptima coordinación facilita la adopción de una técnica correcta.

### **2.1.3 EVOLUCIÓN DE LA COORDINACIÓN**

No existe ninguna concordancia cronológica entre la capacidad óptima de entrenamiento de la coordinación motriz y la condición física. Biológicamente, el organismo está preparado mucho antes para el desarrollo de la coordinación motriz, que para los factores determinantes de la condición física. Las capacidades coordinativas no obtienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la pubertad (entre los 11 y 12 años). A mayor edad, disminuye la disposición para el aprendizaje motriz espontáneo. Pero eso, no quiere decir que se deba dejar de entrenar. En la pubertad se produce un segundo cambio morfológico. La modificación de las proporciones, sobre todo por el crecimiento de las extremidades, que provoca una disminución de la coordinación que afecta en especial a los movimientos de gran precisión. En la etapa adulta, la posibilidad de mejorar la coordinación viene dada por la experiencia y mecanización de las técnicas deportivas.

Durante la edad del aprendizaje, el control sobre los movimientos y sobre la posición del cuerpo se hace con algunas incorrecciones porque la atención del niño está dirigida a muchos estímulos de diverso origen y a valorar y juzgar el movimiento realizado o que está haciendo. Y que se vale de sus sensaciones, comparando con las que se hace con las

representaciones motoras que posee. En este punto es de particular importancia el papel de la memoria y de las incesantes repeticiones en condiciones estables, momento en el que el profesor o el entrenador juega un papel decisivo. De esta manera, las habilidades pueden transformarse en hábitos motrices permanentes.

La edad evolutiva, es decir el período por el que pasa todo niño desde que nace hasta su maduración, se caracteriza por un conjunto de cambios en el organismo y también de tipo psicológico. Es por esta razón que el conocimiento de estos aspectos es de gran importancia para saber cuanto esfuerzo puede soportar el organismo infantil y como debe aplicárselo.

#### **2.1.4 COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL**

La coordinación dinámica general permite moverse de forma eficaz y competente, en un determinado espacio. Se trabaja mediante ejercicios donde los alumnos deben realizar movimientos amplios y que impliquen diversos grupos musculares.

En la realización de un movimiento se distinguen tres fases:

El ajuste, que, a través del ensayo-error, posibilita la adaptación del individuo al movimiento requerido y enriquece sus posibilidades de reacción; la toma de conciencia, permite diferenciar un movimiento y compararlo con otros, y finalmente la automatización, que debido a la repetición del movimiento, consigue que sea más fluido y económico, además de que aumente la libertad de movimientos del alumno.

Por ejemplo: los alumnos se colocan en filas de cinco o seis y corren sin cruzarse, siguiendo las indicaciones del profesor; el primero de la fila realiza desplazamientos que los alumnos que lo siguen tienen que imitar.

### **2.1.5 COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECIAL**

La coordinación dinámica específica por su parte, hace referencia a la manipulación y el dominio de objetos. Interviene la coordinación óculo-pédica, y la coordinación óculo-manual.

La práctica del alumno con un objeto, como una pelota, por ejemplo. Es fundamental para el desarrollo de su coordinación. Esta experiencia lo obligará a encontrar soluciones a las nuevas situaciones que crea la manipulación del objeto y por lo tanto, le brindará un mayor conocimiento de su cuerpo.

La coordinación dinámica específica también se desarrolla en las mismas tres fases de coordinación dinámica general, pero se pueden distinguir de dos tipos: coordinación óculo-pédica (ojo-pié) y la coordinación óculo-manual (ojo-mano). Por ejemplo: realizar malabarismos por rebote, sobre la cabeza, rodillas, brazos, hombros, etc.

### **2.1.6 CAPACIDADES COORDINATIVAS**

De acuerdo con Gundlach (1968 en Meinel y Schnabel, 1987; Manno, 1991), los requisitos motores, comprometidos por los sujetos en la adquisición y movilización de las habilidades deportivas son de dos tipos: condicionales y coordinativos. Los primeros se fundamentan sobre la eficacia metabólica de los músculos y aparatos (procesos energéticos); los segundos están determinados por la capacidad del deportista para organizar y regular el movimiento, o sea, por procesos de orden informativo. Así, por ejemplo, mientras la resistencia se basa en la disponibilidad de energía para su utilización, los requerimientos precisados por los jugadores para desarrollar eficazmente los diferentes movimientos corporales y modificar el ritmo o el equilibrio en la ejecución de sus acciones motrices son componentes coordinativos.

En este sentido, para Meinel y Schnabel (1987:259), las capacidades coordinativas son los presupuestos (las posibilidades) fijados y generalizados de prestación motriz de un sujeto, estando determinados principalmente por los procesos de control y regulación de la actividad motora.” En cualquier caso, si bien los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, esto no significa que los mismos transcurran en cada deportista con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas características cualitativas son las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas y definen finalmente la eficacia de las respuestas motrices propuestas por los jugadores en el juego.

De esta forma, lo determinante de las cualidades coordinativas no son los procesos de conducción y regulación asociados a una acción motriz concreta, sino las características de la movilización particular de estos procesos. La alta velocidad en el desarrollo de las fases de conducción y regulación como una característica de la capacidad de reacción es un requerimiento decisivo para, por ejemplo, ejecutar con éxito los lanzamientos y pases o para defender y contrarrestar las acciones del oponente en una situación de 1 contra 1.

Existen justificadas interrogantes, sobre la existencia de capacidades que se puedan entrenar de manera completamente independiente de la modalidad deportiva que se desee practicar (comparar con Neumaier 1999, Págs. 93). Las complejas reacciones en un partido de fútbol con sus muchos componentes perceptivos y particularidades (posibilidades de anticipación) no se pueden comparar con la reacción ante una simple señal, como el disparo de salida, o del llamado test de la caída del listón. Por ello las capacidades de coordinación no deberían separarse de los requisitos y de las necesarias exigencias para mejorar la modalidad deportiva.

¿Qué capacidades de coordinación son especialmente importantes para los futbolistas?

Una capacidad de orientación espacial, la capacidad de diferenciación cinestésica, la capacidad de equilibrio, la capacidad de reacción y la capacidad de ritmo.

En la literatura especializada, en estos temas se nombran a menudo también las siguientes capacidades y componentes de coordinación, a las que aquí también nos referiremos:

La capacidad de adaptación y de reorganización motriz, la capacidad de acoplamiento y de combinación, la capacidad de anticipación, la elasticidad, sensación de movimiento y la capacidad de almacenamiento motor.

#### **2.1.6.1 CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN**

Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Se encuentra fundamentada en la percepción constante y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución del gesto, y en la comparación con el programa motor codificado en distintos planos regulativos (modelo interno del movimiento). Su nivel de expresión está determinado conjuntamente por la experiencia motriz y el grado de dominio de las tareas respectivas, ya que es éste, el que posibilita la percepción de las pequeñas diferencias en la ejecución motriz, con respecto al modelo ideal propuesto o respecto a ejecuciones anteriores (Meinel y Schnabel, 1987). El desarrollo adecuado de esta capacidad va a facilitar al deportista el ordenamiento adecuado de sus movimientos parciales, permitiendo la secuenciación y sincronización precisa a través de la mejora en la percepción de su propio cuerpo hasta alcanzar la última fase de aprendizaje motor definida por la "disposición variable de las habilidades" (Meinel y Schnabel, 1987)."



La capacidad de diferenciación es vital para los deportes que necesitan de gran delicadeza y exactitud de movimientos, por lo que un aprendizaje temprano facilita, en gran medida, su dominio. Naturalmente esto sólo es realizable luego de numerosas repeticiones a través de un entrenamiento oportuno.

“García Manso, asume la siguiente definición de la capacidad de diferenciación (1.996:447): “Es la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total”. Dicho de otra manera, cada movimiento tiene diferentes partes que es necesario enlazar para que éste tenga continuidad y concordancia.

Como consecuencia de las múltiples interacciones, los sistemas sensorio-perceptivos de sensibilización hacia cierto tipo de informaciones. De esta manera los deportistas de élite son capaces de una mayor discriminación, de interpretación más ajustadas de una situación, en definitiva de un empleo económico de informaciones del medio en el que actúa, siendo capaces de discriminar las mínimas diferencias entre los estímulos.

Por esta razón Kircheis (1997) propone una clasificación de las expresiones de esta cualidad en base a los siguientes criterios:

- Tipo de ejecución motora de acuerdo a los objetivos especiales de las acciones deportivas.
- Parámetros cinéticos y cinemáticos.
- Segmentos corporales participantes.
- Aspectos ambientales.

### **2.1.6.2 CAPACIDAD DE ACOPLAMIENTO O COMBINACIÓN**

La combinación puede entenderse como la unión entre dos o más acciones motrices que ejecuta una persona durante un espacio y un tiempo determinados. Se trata de la suma de varios elementos técnicos que, uno tras otro y de modo continuo, armónico y unitario conforman un gesto deportivo técnico o una combinación de varios gestos motores. Es decir que, a partir de las conexiones sucesivas entre varias acciones motoras se forma una nueva acción más elaborada en la que se observa una complejidad coordinativa mayor.

La capacidad coordinativa de combinación, es denominada también capacidad de acoplamiento. Pero independientemente del modo en el que se la llame, debe considerársela como una capacidad de gran valor, especialmente para aquellos deportes en los que se demanda una gran coordinación.

Para García Manso (1.996:451), la capacidad de acoplamiento "es la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado". En este sentido, la formación de un movimiento técnico o la ejecución de una acción motriz, exige el dominio temprano de muchos recursos motores. Es así que, mientras más amplio sea su conocimiento y su dominio, se puede recurrir a un conjunto más completo de medios que posibiliten una salida eficaz a una situación concreta.

La sucesión de estas acciones parciales, sobre todo en los juegos deportivos, se efectúa de diversa manera, siempre en dependencia de las circunstancias concretas en las que se ve envuelto el juego.

La capacidad de combinación se relaciona con la aptitud del deportista para enlazar dos o más elementos de una técnica con o sin un implemento junto a un compañero o frente a un rival. Estos últimos componentes de una actividad deportiva hacen que la dificultad

coordinativa se incrementa y el lograr dominarla es fruto de constantes repeticiones mediante un entrenamiento apropiado.

El poder realizar una combinación técnica, es consecuencia de haber asimilado previamente los llamados fundamentos técnicos específicos de un deporte. Esto implica un aprendizaje profundo de cada uno de los recursos motores y técnicos. "Desde posiciones pedagógicas, lo fundamental en la utilización exitosa de los movimientos simples previamente aprendidos con el fin de crear otros más complejos, estriba en una clara representación motora. Durante las repeticiones mentales de la acción estudiada, el movimiento se hace más armónico, se organiza mejor en un proceso de coordinación único" (OZOLIN: 1.995:122). Entonces, para el profesor o el entrenador, resulta claro que durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, el camino que se debe tomar es desde lo más fácil hasta lo más difícil, desde los movimientos más sencillos, hasta los que sean más complejos. Si a lo mencionado añadimos que en el transcurso del aprendizaje y del entrenamiento se observa que cada movimiento o recurso motriz es correctamente asimilado, entonces permite tener la seguridad de hacer enlaces o combinaciones que necesiten de una mayor exigencia coordinativa.

Entre los nueve y los doce años de edad, el niño está en capacidad de ejecutar varias combinaciones de movimientos como los desplazamientos en distintas direcciones e incluso la conducción de un implemento. Hacia los once años existe un control para hacer combinaciones en las que, mientras un segmento corporal o una extremidad realiza una acción, con otra se ejecuta algún otro movimiento. Hay que mencionar que se pueden introducir distintas velocidades, planos y ritmos para efectuar ambos movimientos.

A partir de los nueve años el niño registra mejorías en cuanto a la combinación de la carrera y de los saltos, además del acoplamiento de los brazos como ayuda durante su ejecución. Poco a poco integra sus

cuatro extremidades en un todo único para la consecución de una carrera más armónica.

Entre los once y doce años se acoplan movimientos que incluyen la apreciación de variadas trayectorias y la anticipación.

"Hacia los doce o trece años de edad, los niños dominan un arsenal tan grande de movimientos voluntarios que les resultan suficientes para la creación de acciones muy complejas" (OZOLIN, 1995, 122). Es por esto perfectamente comprensible que la niñez y la adolescencia y sus distintas fases sensitivas, son períodos durante los cuales un entrenamiento conveniente es imprescindible; es también evidente que el no aprovechar estas etapas conduce a una limitación motora, por lo que el deportista puede disponer de un deficiente o escaso repertorio motor para la realización de combinaciones de movimientos.

### **2.1.6.3 CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN**

"Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento" (GARCÍA: 1.996:451).

Esta capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios,...). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo. Además del reconocimiento del objetivo de la acción, la anticipación de los programas de acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación (Harre, 1987).

La capacidad de orientación significa que la persona que practica un deporte o que realiza una determinada actividad física, se sitúe en relación a diferentes estímulos que la rodean, que sea capaz de determinar la dirección que ha de seguir o que pueda dirigirse hacia un sitio u otro en dependencia de las circunstancias concretas que se presenten (especialmente en los juegos deportivos).

Reconocer una situación y poder determinar sobre la marcha qué hacer y cómo lograrlo son elementos que caracterizan a la capacidad de orientación y que son decididos dentro de parámetros de espacio y de tiempo particulares.

Debe tenerse presente que el reconocimiento de cada situación es percibido por medio de los órganos de los sentidos y de los receptores localizados en diferentes partes del organismo.

A la edad de once y doce años se observa un mayor dominio de la capacidad de orientación durante el movimiento, además de la estimación de trayectorias y de nociones de la anticipación. Con esto se entiende que hay un mejoramiento de la integración entre los sentidos de espacio y de tiempo que son vitales para la capacidad de orientación.

Según Hirtz, la capacidad de orientación espacial y de diferenciación kinestésica entre los ocho y los trece años de edad, es mayor en los varones que en las mujeres. Esta diferencia se acentúa entre los doce y catorce años.

#### **2.1.6.4 CAPACIDAD DE EQUILIBRIO**

La capacidad de equilibrio significa el sostener la estabilidad o la habilidad para conservar el cuerpo en posturas o posiciones específicas mientras es sometido a dos o más fuerzas que se compensan entre ellas. También se entiende por equilibrio el poder recuperar aquellas posiciones por medio de la actuación del tono muscular luego de haberlas perdido.

El sentido del equilibrio es una capacidad ordenada por la participación del cerebro (es controlado por el paleo cerebro y el cerebelo) y de todo el sistema nervioso para mantener una posición gracias a factores visuales, auditivos (conductos semicirculares del oído interno) y anestésicos (sensaciones a través de las cuales son percibidos el peso, la posición y el movimiento de los músculos).

En el oído interno (en el caracol, que consta de una parte ósea y otra membranosa) existe un líquido denominado endolinfa que es la base del control del equilibrio. El caracol envía mensajes al cerebelo sobre la situación de este líquido para mantener o recuperar el equilibrio.

Esta capacidad tiene dos aspectos que deben ser diferenciados (Meinel y Schnabel, 1987). Por un lado, la capacidad de mantener el equilibrio en una posición relativamente estable o en movimientos corporales muy lentos (equilibrio estático); y por otro, la capacidad de mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios importantes y a menudo muy veloces en la posición del cuerpo.

Existen dos clases de equilibrio: el estático y el dinámico. El primero se fundamenta por medio de contracciones musculares isométricas (en las que no cambia la longitud del músculo), mientras que el segundo se mantiene en relación con mucha variabilidad de las acciones y de los movimientos.

Existirá mayor o menor equilibrio al tener una altura, un peso, una base de sustentación y un centro de gravedad determinados. Para mantener el punto de apoyo y el equilibrio son necesarias las actuaciones de una fuerza o potencia y de una resistencia.”

Mientras que el libro de Manso cita que “Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Se mantiene siempre que el centro de

gravedad esté dentro de la base de sustentación y no posea una inercia que tienda a sacarlo del mismo.

#### **2.1.6.5 CAPACIDAD DE CAMBIO O DE ADAPTACIÓN**

Es la capacidad de acomodar, ajustar o adaptar la estructura motora o técnica que se realiza debido a la aparición de nuevas circunstancias y condiciones dentro de las que se desarrolla una actividad física o deportiva a fin de que se pueda asegurar el funcionamiento rápido y eficaz del aparato locomotor.

La adaptación consiste en cambiar un movimiento por otro o en unir un movimiento a otro, que en un inicio no está previsto; también es resolver distintas situaciones enmarcadas dentro de parámetros de tiempo y de espacio determinados. Esto se precisa porque se cometió un error, una falla técnica o por el surgimiento de nuevos elementos que coinciden en un momento dado. Por esto, es necesario adaptar un elemento de la técnica específica en lugar del objetivo inicial planteado. Por nuevos elementos se entiende la interposición e influencia de los compañeros, de los oponentes o de los implementos utilizados.

Se le conoce también como capacidad de cambio. García Manso define a la capacidad de cambio como "la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones de movimiento que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno, de los contrarios o de los compañeros" (1996:454). Conlleva a adquirir acciones distintas y variar una cosa por otra, según haya una alteración brusca o súbita de las condiciones presentes de la competencia o del juego. Se puede expresar la capacidad de adaptación a través del siguiente ejemplo: en el baloncesto, se puede observar la ejecución de un pase en lugar de un lanzamiento al aro.

Sobre la capacidad de adaptación o de cambio, influye en un altísimo grado el enriquecimiento motor y la gran cantidad y variedad de recursos motrices y técnicos que hayan sido adquiridos por el niño durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y de entrenamiento. Es decir que, gracias a la firmeza con que haya sido grabado y automatizado el hábito motor en la mente del niño, éste podrá ser capaz de afianzar su técnica deportiva y de adaptar sus movimientos permanentemente. Gracias a esto, los niños se encontrarán mejor preparados para después aplicar la técnica motora y deportiva.

En el estudio llevado a cabo por Hirtz acerca del desarrollo cronológico de las distintas capacidades coordinativas, se demuestra que los varones desde los ocho años de edad hasta pasados los trece años, tienen una mejor capacidad de adaptación y de cambio que las mujeres. Durante el período que va desde los ocho hasta los diez u once años no se observan diferencias significativas entre ambos sexos. Sin embargo, entre los doce y los trece años se amplía la desigualdad a favor de los varones aunque ambos grupos tienen un adelantamiento en su capacidad de adaptación. Hay que agregar que hacia los trece años de vida se registra en los dos conjuntos un descenso de la curva del comportamiento de esta capacidad, al tiempo que la diferencia entre ambos grupos se conserva.

#### **2.1.6.6 CAPACIDAD DE RITMIZACIÓN**

La capacidad de ritmización consiste en la ejecución de una sucesión de movimientos o de una acción motora en las que se observa como características principales si continuidad, una misma velocidad, armonía y facilidad de movimiento. Se trata de la capacidad de establecer un orden sucesivo, una frecuencia definida y movimiento repetidos con regularidad.

Aludiendo al investigador García Manso (1.996:455), encontramos que ritmización "es la capacidad de reproducir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante.



En algunos deportes la capacidad del ritmo no es tan importante como en otros. Por ejemplo, para la práctica de los juegos deportivos el ritmo no es una capacidad coordinativa especial predominante; en tanto que, en disciplinas como el remo o la marcha deportiva resulta ser un factor esencial. La diferencia reside en que estos son deportes de características cíclicas y aquéllos guardan manifestaciones de carácter acíclico.

Según Lewin, en los niños entre los seis y los ocho años de edad se logra fácilmente adaptar las conductas motrices a ritmos simples y como ejemplo, presenta la adaptación de los desplazamientos a un ritmo sencillo: galopar, variados ritmos de carrera, distintos tipos de impulsos durante la carrera. A esta edad, la mente y el aparato locomotor de los niños se encuentran ya capacitados para resolver tareas planteadas no con dificultad exagerada.

Algo que es vital para conseguir un más fácil y provechoso aprendizaje de habilidades motoras y de técnicas deportivas, es que hacia los nueve años de edad las combinaciones de ritmos pueden ser ejecutadas con un control mejorado ya que el niño es capaz de memorizar y llevar a la práctica cambios de ritmo. Asimismo, en los trabajos que requieren de diferentes ritmos se observan cambios y adaptaciones positivos producidos por la repetición ininterrumpida.

A modo de ejemplo, hacia los ocho y nueve años de edad, el ritmo de la carrera mejora mucho y se consigue una coordinación más integrada del trabajo de los brazos y de las piernas. A la armonía alcanzada se une un mayor dominio de la relajación con lo que el ritmo adquiere plasticidad. Por otro lado, la combinación de la carrera y el salto tienen dificultades en cuanto a dominar por completo el componente ritmo de la coordinación motora.

La capacidad de ritmización en niños y niñas, para Hirtz, se maneja según los siguientes datos: hacia los ocho años de edad las mujeres

poseen un mejor ritmo que los varones; se observa lo contrario a los nueve años; más tarde, a los diez, once y doce las niñas tienen una superior capacidad; a partir de aquí y hasta pasados los diez y seis años de edad son los varones quienes disponen de ventajas coordinativas para manejar la ritmización.

### **2.1.6.7 CAPACIDAD DE RELAJACIÓN**

La capacidad de relajar de forma voluntaria la musculatura es uno de los factores que permiten ejecutar de forma eficaz las técnicas deportivas, a la vez que determinan la economía de ejecución de la práctica deportiva.

Los factores que determinan una excesiva tensión de los músculos que intervienen en el movimiento son los siguientes (Platanov, 1993): biomecánicos, fisiológicos, psicopedagógicos, condicionadas y fatiga.

En la práctica de la actividad física y el deporte, son muchas las técnicas que se emplean para conseguir incrementar la capacidad de relajación de un sujeto. Algunas de estas técnicas son: a) método Jacobson; b) método Schultz.

1. Método Jacobson. El autor entiende que existe una relación entre la vivencia emocional y el grado de tensión muscular. Para su ejecución es necesario, en reposo, tomar conciencia de la diferencia de sensación entre la contracción muscular y la distensión muscular.
2. Método Schultz. Consiste en la inducción de una serie de ejercicios cuya finalidad es poner el cuerpo y el espíritu en reposo y provocar una desconexión generalizada de la persona. Esta técnica comprende cuatro ciclos, aunque en el deporte sólo se emplea el primero, el cual comprende de las siguientes seis etapas concretas:

1.- Experiencia de la gravedad.

2.- Experiencia del calor.

- 3.- Ejercicio cardiaco.
- 4.- Ejercicio respiratorio.
- 5.- Ejercicio de calor abdominal.
- 6.- Ejercicio de frío en la cabeza.

### **2.1.7 ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO COORDINATIVO**

Para cada nivel de entrenamiento de la coordinación (inicial, de especialización y de élite) hay una serie de pautas, objetivos y metas que conviene tener siempre presentes.

En el entrenamiento general de la coordinación, los niños deberían aprender lo antes posible a mover el cuerpo con precisión. Cuando más versátiles sean los movimientos en la niñez, mejor podrán manejar los futbolistas su musculatura con ayuda del sistema nervioso. Se pueden encontrar muchos ejemplos de ejercicios en el apartado correspondiente a “entrenamiento general de coordinación”. En la elaboración del entrenamiento hay que observar sobre todo una cosa: el entrenamiento de coordinación “no es una repetición estereotipada, distraída o sin sentido de los movimientos, sino que representa una actividad concentrada, variada y motivadora” (Neumaier 1999, 87).

A mayor edad y con la creciente capacidad de rendimiento de los futbolistas, la parte del entrenamiento de coordinación específica para el fútbol debería ser más extensa. Las condiciones del juego en los deportistas deberían estar cada vez más cerca del entrenamiento de coordinación. Importante: después de un entrenamiento básico alternado con ejercicios de coordinación general, los futbolistas deberían, en todos los casos, completar su entrenamiento efectivo de coordinación con movimientos específicos del fútbol (técnica) en circunstancias más complicadas. Esto significa concretamente, que los jugadores utilizan las

técnicas ya dominadas intercalándolas con ejercicios suplementarios, esfuerzos o circunstancias cambiantes.

### **2.1.7.1 NIVEL INICIAL**

#### **Entrenamiento global.**

Ofrecer al jugador la posibilidad de que adquiriera el máximo número de experiencias motoras posibles.

Buscar el desarrollo total del individuo, por lo que se entrenarán todas las capacidades coordinativas, tanto de modo individual como relacionadas entre sí.

### **2.1.7.2 NIVEL DE ESPECIALIZACIÓN**

Buscar la relación de las capacidades coordinativas específicas del deporte (análisis de las capacidades coordinativas que afectan prioritariamente a nuestro deporte y estudio de los gestos técnicos).

Formas de trabajo:

- Entrenamiento de las capacidades coordinativas de un gesto técnico para el aprendizaje de la técnica.
- Entrenamiento con gestos técnicos definidos para una capacidad coordinativa y sus relaciones.

Un entrenamiento de mayor calidad perceptiva. Adquiere mayor importancia las capacidades coordinativas perceptivas (espacio-tiempo). Existe un afinamiento de la técnica y se entrena junto con las capacidades coordinativas de percepción de espacio y tiempo. El nivel de entrenamiento (general, dirigido, específico) estará determinado por el nivel de la relación entre las capacidades coordinativas, las capacidades condicionales y la técnica y su aproximación a la realidad de juego.

### **2.1.7.3 NIVEL ÉLITE**

Una vez que se ha conseguido el bagaje de experiencias dirigido a la adquisición de una técnica automatizada ágil y modificable (jugador = esquema motor), se procede a la especialización del deportista, potenciando los patrones motores que le diferencian.

Llegados a este nivel de perfección en la práctica deportiva, es preciso entrenar la técnica en situaciones perceptivas específicas; por lo tanto, el trabajo de entrenamiento se dirige a la mejora perceptiva del jugador (percepción específica). Seguirá habiendo un recordatorio de coordinación general (entrenamiento general en todas las capacidades coordinativas), puesto que el deportista sigue una evolución cambiante, dado que se incrementa el número de patrones.

## CAPITULO II

### 2.2 TÉCNICA CON BALÓN

#### 2.2.1 INTRODUCCIÓN

Uno de los aspectos condicionales del rendimiento deportivo, son los aspectos coordinativos. El nivel de desarrollo de las cualidades coordinativas, adquieren especial importancia cuando hacemos referencia al nivel de rendimiento técnico de un deportista, es decir, el grado de evolución que ha alcanzado en las habilidades motoras específicas en cada modalidad deportiva. Para Welford (1969) la técnica es la habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores. Famose (1992) define la habilidad motora como “la capacidad de un sujeto para alcanzar un objetivo de manera eficaz y de manera eficiente”. Un deportista es hábil cuando es capaz de alcanzar eficazmente un objetivo fijado con anterioridad.

En los deportes de conjunto, se valora la técnica como posibilidad de solucionar las variables condiciones de competición. Está en relación directa con la eficacia de acción en las condiciones variables de competición, considerando que la técnica debe desarrollar al máximo los trabajos precisos en condiciones de fuerza y velocidad. Para desarrollar este tipo de técnicas se debe enseñar estos factores de manera preferente, si se quiere construir unas habilidades técnicas adecuadas a las necesidades competitivas.

Naturalmente es necesario comprender el significado de la técnica antes de establecer un modelo de entrenamiento y, como puede observarse, el análisis antes planteado permite al entrenador diseñar con mayor eficiencia, la nominación de los objetivos, primer paso de todo planteamiento de aprendizaje.

## 2.2.2 DEFINICIÓN

Es el proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través de los ejercicios, los cuales permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con una máxima eficacia una determinada tarea de movimiento.

Como se puede constatar, existen muchas interrogantes, que es necesario ir a su encuentro de la mejor manera, e ir fijando los términos concienzudamente, no solamente bajo mi punto de vista, sino, de otros autores que con sus aportaciones al campo deportivo colaboran al tener conceptos más claros.

El húngaro Arpad, entiende por técnica en general: “la manera de ejecutar los movimientos posibles del deporte en cuestión”. Cada clase de deporte necesita una técnica especial y a su vez entiende a técnica futbolística como: “el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol”. La divide en dos partes: movimientos sin balón y movimientos con balón.

Los movimientos sin balón son: a) el correr y cambio de dirección del futbolista, b) el salto del futbolista, c) regate del futbolista sin balón (finta).

Los movimientos con balón son: el toque de balón, la recepción, el cabeceo, la conducción, el regate, el ataje, el saque de banda y los movimientos de defensa.

La técnica futbolística comprende el grado de capacidad de controlar el balón correctamente en cualquier situación de juego, esto significa recibir y llevar el balón, conducirlo, driblar, jugarlo y tirar a portería con seguridad

La técnica en fútbol es el compendio de la técnica individual y colectiva de los componentes de un mismo equipo, en el transcurso competitivo sobre el terreno de juego, supeditados a las mismas reglas.

Al definir la técnica individual, nos referimos al gesto automático adecuado a su puesto específico, con o sin balón, que será modificada

según la zona donde se transmite el móvil-balón, trayectorias y desplazamientos a realizar por los operantes en el juego, oponentes, campo, etc.

### **2.2.3 TÉCNICA INDIVIDUAL**

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.” (Vincent Pere).

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.

Es el conjunto de gestos automáticos que se dan como respuesta precisa, reiterada y eficaz, de un jugador ante cualquier estímulo, en lucha contra el espacio-tiempo, adecuada al puesto específico.

Bajo esta estructura, se describe cada una de las acciones técnicas desarrollando el concepto y los ejercicios de asimilación, con un mínimo de gráficas de los respectivos ejercicios, para que la ilustración no sea solo retenida por la memoria visual, sino, que se retenga por la percepción (cualquier estímulo sensorial) y la propia imagen colaborando en la creatividad de un fútbol más actual.

Dentro del marco teórico y práctico que contiene la técnica con y sin balón, sin detallar sus desplazamientos. Por medio de la marcha y de la carrera, bilateral, dorsal y frontal, pero sí, trabajando con los elementos mas adecuados, técnico o practicante podrá desarrollar sus planes de trabajo sin recurrir a estas sugerencias, para que, conjuntamente logremos el estudio del aprendizaje.



### **2.2.3.1 ELEVACIONES DEL BALÓN**

Como punto de partida, la elevación del balón es la acción técnica más simple en el fútbol, en el menor espacio y con una extensa gama de respuestas ejecutables individualmente y realizadas a veces en el partido.

La elevación de balón toma conciencia de estos factores: del espacio, del móvil-balón, y de la superficie de contacto del pie-hábil para llegar al conjunto de gestos precisos, en el aprendizaje del dominio o manejo del balón.

Es la acción más simple en el fútbol que pone el balón en movimiento aéreo al vencer la gravedad para lograr mayor altura controlada y obtener un dominio posterior del móvil-balón, por medio de una respuesta individual.

### **2.2.3.2 DOMINIO DEL BALÓN O HABILIDAD CON EL BALÓN**

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o 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.

#### **La habilidad se divide en dos tipos**

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

El hombre hábil se diferencia del malabarista, en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor

acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia o del compañero.

Es la capacidad técnica que debe poseer el jugador de fútbol cuando es poseedor de balón, tanto en posición y limitación del espacio-tiempo de ejecución, al utilizar los segmentos útiles y siempre como complemento posterior, para la aplicación de otras acciones técnicas durante el juego. Porque el ejecutor debe conocer su posición, para su realización, ya que el balón no debe llegar al suelo, teniendo totalmente dominado el balón para seguir en su posesión, logrando una gran coordinación dinámica específica del pie o segmento útil en el momento oportuno, para lograr esa precisión solicitada en la técnica individual.

**Superficies de contacto:** Todas las que permite el reglamento:

- Cabeza
- Hombros
- Pecho
- Abdomen
- Piernas (muslo)
- Pie (empeines (total o frontal))
- Interior
- Exterior
- Talón
- Planta
- Puntera

### **2.2.3.3 CONDUCCIÓN DEL BALÓN**

La conducción es la acción técnica individual en plena posesión – dominio, del balón por medio de desplazamientos sin oposición directa, adquiere el poseedor de mayor velocidad, y con oposición le obliga a

realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego.

La conducción es una continuidad del manejo del balón dinámico por el terreno de juego. La posesión del balón implica creatividad en la realización de acciones técnicas, preparación técnica-táctica posterior a la acción de conducir, retienen ocasiones la velocidad del juego, es decir, se beneficia de su temporización, por lo que, la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal, concepción del juego en ese instante, para desarrollar la conducción óptima en beneficio de un resultado colectivo en la acción técnica-táctica.

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

Podrá ser individual, cuando se realiza en beneficio propio (contraataque) y de conjunto, está encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir, de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

Superficies de contacto: Pies, al ser rodando por el terreno.

### **Bases para una buena conducción**

1. Acariciar el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
2. La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros). VISION PERIFÉRICA.
3. La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

#### **2.2.3.4 EL REGATE**

El regate es la acción técnica individual que se realiza en posesión del balón progresando por el terreno de juego a pesar de la oposición directa. Pero el desarrollo del regate lleva implícito movimientos compuestos, técnica – táctica individual, por medio del manejo, elevación de balón progresando por el terreno de juego, como auto pase ante el oponente, por lo que todo en su contexto lo denomina regate o drible.

Aquel jugador que posea la facultad de regatear asumiendo las múltiples acepciones que encierra este término, dominará un arte que implica innumerables facetas, desde la imaginación a la hora de configurar el quiebre, pasando por el control del equilibrio, hasta las más altas cotas de ingeniería corporal, así como del control del balón, desarrolladas en las acciones de uno contra uno. Los adjudicatarios de este don, suelen ser jugadores eminentemente ofensivos, con grandes dotes de creatividad, acostumbrados por su demarcación a enfrentarse con la retaguardia rival.

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

Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario en una acción llena de habilidad e imaginación.

#### **Clases de regate**

- Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
- Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

#### **Cualidades del regateador.**

Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.

Dominio del cuerpo.

Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.

Habilidad, destreza e imaginación.

Un buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.

### **Ventajas que se pretenden con el Regate**

Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.

Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.

Colocarse en situación de segunda acción.

Ganar tiempo.

Ser dueños del juego para.

Darle seguridad.

Darle velocidad.

Engañar constantemente.

Improvisar acciones.

### **Justificación del regate**

En el área contraria, para conseguir ángulo de tiro.

Cuando se encuentra aislado el poseedor.

Para clarificar una acción posterior.

### **2.2.3.5 RECEPCIÓN O CONTROL DEL BALÓN**

Es la acción técnica individual que caracteriza al jugador hábil, puesto que, logra de inmediato la posesión del balón dinámico, dejándolo en óptimas condiciones de jugarlo, en el mínimo espacio y tiempo.

Existen diferencias notables entre recepción y control, principalmente; por su posición inicial, sentido del móvil-balón, alturas, zonas del balón,

superficies del contacto próximo al eje corporal y en el número de contactos que tiene el balón, puesto que los controles requieren un único contacto, mayor equilibrio en la pierna de apoyo, potencia en la salida para poder intervenir en la acción posterior.

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

### **Clases de Control**

- **CONTROLES CLÁSICOS:** parada, semi parada y amortiguamiento.
- **PARADA:** Inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndose de la planta del pie. Jugador y Balón parados.
- **SEMIPARADA:** El balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie, pecho y la cabeza.

Este gesto proporciona una mayor velocidad y permite una orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

- **AMORTIGUAMIENTO:** Acción inversa del golpeo, se reduce su velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear.
- **CONTROLES ORIENTADOS:** Controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando la superficie de contacto idónea y mas apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar.

La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

**Superficies de contacto:** El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

- Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.
- Pierna, Muslo : Tibia
- Tronco: Pecho, Abdomen.
- Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
- Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda).

### **2.2.3.6 EL GOLPEO DEL BALÓN**

El golpeo es la base de toda acción técnica individual defensiva y ofensiva del juego; por formación anatómica el golpeo con el pie principalmente con el empeine tiene amplio movimiento en las cadenas cinéticas por la menor limitación articular. En la fase dinámica por contracciones musculares balísticas se realizan una armada previa a la acción propulsora del impacto, las superficies de contacto se extiende por todo el pie (interior, puntera, empeine, exterior, tacón) contra las diferentes superficies-zonas del móvil-balón.

El jugador poseedor de una buena técnica individual se sitúa en superioridad sobre los demás que no alcancen su nivel durante el juego, siempre y cuando las habilidades motrices estén desarrolladas paralelamente en proporción con sus aptitudes.

Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta. (Conducir, pasar en corto, hacerse un auto pase, despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.)

Lo podemos definir como todo toque que se le 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: conducir, pasar en corto, un auto pase, etc.

- Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

### **Superficies de contacto**

- **EMPEINE:** Se utiliza para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- **EMPEINE** (interior y exterior): Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca"...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.
- **EXTERIOR E INTERIOR:** Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.
- **PUNTERA, PLANTA Y TALÓN:** Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

### **Puntos de impulsión al balón**

- Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.
- Golpeo en zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
- Buscamos trayectoria alta o picada.
- Buscamos pararla o conducirla.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.”

#### **2.2.3.7 JUEGO DE CABEZA**

Es la acción técnica individual ofensiva-defensiva al tener contacto la cabeza con el balón aéreo. Se aplica la técnica individual en acción ofensiva para finalización del juego colectivo por medio del golpeo de cabeza a puerta y en acción defensiva sirve para despejar el balón aéreo. y también como continuidad técnica colectiva por medio de pase, toques, amortiguamiento, control orientado con la cabeza.



Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza. Es imprescindible en el fútbol para poder aplicarla a todas las alternativas que se plantean al jugador cuando el balón está en el aire.

### **Superficies de contacto**

- Frontal: Para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

- De parado.
- En el sitio o de parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (la de más impulso).
- En plancha (de parado o en carrera).

### **2.2.3.8 LA FINTA**

Se denomina finta a todo movimiento de engaño que realiza un jugador defensivo atacante, que procura ocultar su verdadera intención a través de acciones o movimientos controlados, equilibrados, para así engañar al oponente ofensivo o defensivo.

La finta es la acción técnica-táctica individual que se realiza instantáneamente por cualquier segmento corporal para provocar desequilibrios momentáneos al opositor (con o sin balón) que serán aprovechados súbitamente en el desarrollo de una respuesta motora posterior de forma eficaz, útil y positiva en ese instante del juego.

### **Las acciones podrán realizarse de diferentes formas**

- Antes de recibir el balón en beneficio propio.
- Después de recibir el balón en beneficio propio.

Es un movimiento del cuerpo con o sin balón destinado a engañar al adversario. Los movimientos corporales pueden ser ejecutados con el pecho, con las piernas y pies.

Ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer.

También sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

**Cualidades y bases:** Son todas aquellas físicas y psíquicas.

- Imaginación
- Necesidad de descender el centro de gravedad para mantener el equilibrio.
- Decisión.
- Velocidad de reacción.
- Coordinación
- Y todas las cualidades del regateador.

### **Justificación de la finta**

- Proximidad del contrario.
- Para posteriores acciones técnicas.
- Temporizar
- Desbordar
- Cambiar de ritmo.
- Cambiar de dirección.

- La no justificación.
- Después de un regate.

### **Diversas formas**

- Mediante conducción
- Mediante cobertura
- Mediante temporización
- Mediante pase que dejamos a un compañero.

### **2.2.4 TÉCNICA COLECTIVA**

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

Es el máximo rendimiento de dos o más jugadores del equipo en una acción espontánea, natural del juego con el mínimo esfuerzo y desarrollada con el menor número de superficies de contacto útiles (segmento, zona del balón).

Dentro de la concepción del juego, cada jugador tiene su función predeterminada, que constituye una pieza de la táctica de equipo y en la cual los jugadores están relacionados uno con el otro. Durante un partido, los elementos de combinación y las variaciones tácticas pueden cambiar, pero no así las funciones fundamentales. Distinguimos los medios de la táctica ofensiva individual y colectiva.

A la edad de 10 a 12 años se imparte ya el juego metódico de ataque y defensa. A eso se prestan mejor, sencillas formas de combinación de dos jugadores. Se practican aquellos elementos del juego, de los cuales los jugadores pueden escoger las más oportunas para la resolución de la situación de juego concreta y poner estos sistemática y armónicamente en práctica como elementos del juego de ataque y defensa.

#### **2.2.4.1 EL PASE**

El pase es la acción técnico-táctica colectiva más simple en la que se ponen en contacto dos componentes del mismo equipo por medio del móvil balón, al ser realizado. Técnica individual al tener contacto con el segmento hábil, pie, rodilla, cabeza, en fin, todo segmento que no esté penalizado en el fútbol, por tanto, el envío que se realiza con la mano (portero, saque de banda) es un lanzamiento.

El Pase, es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

#### **Observaciones a tener en cuenta en el pase**

- Puede realizarse con balón parado o en movimiento.
- Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por su delante.
- Un jugador que se desplaza a un espacio libre, es normal que solicite el balón por delante de él.
- Ejecutar bien el pase, es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
- Es tan importante la actitud de quien posee el balón, como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto que debe analizarse profundamente.

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, mediante la transmisión del balón por un toque; es el principio del juego colectivo. El pase siempre tiene ventaja sobre la conducción; evita lesiones, fatiga y aclara situaciones.

Tiene enorme importancia cuando se ejecuta con perfección en espacios pequeños ante obstáculo-activo o a grandes distancias. Es tan importante

para el poseedor del balón, como la colaboración del o los compañero/s, con un desmarque o espacios libres.

### **Superficies de contacto**

- **PIE:** interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta.
- **PIERNA:** muslo.
- **TRONCO:** pecho y cabeza.
- Trayectorias: Con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).
- Con manos: Solamente el portero. En saques de banda.
- Otras superficies de contacto: Todas las del cuerpo, menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de penalti y en saque de banda).
- Cabeza: Frontal, parietal, occipital.
- Pecho.
- Muslo.
- Rodilla (como recurso).

#### **2.2.4.2 LA PARED**

La pared en el fútbol es una acción técnica-táctica colectiva simple en su iniciación y más compleja en su realización durante el juego, por la oposición de los rivales, pero indudablemente de gran efectividad al poner en comunicación a dos o más componentes de un mismo equipo, sin intervención directa del oponente.

Se desarrolla por el poseedor, hombre iniciador (1) realiza un pase con el pie hábil, con gran precisión sobre un compañero, hombre interceptador (2) que al primer toque devolverá hacia el compañero iniciador por medio de un pase, dirigido a un compañero que penetra en carrera para una acción posterior inmediata.

## **Clases de paredes**

- Pared frontal.
- Pared falsa
- Pared en profundidad
- Doble pared

### **2.2.4.3 EL RELEVO**

Es la transmisión del medio o de la iniciativa. Es asimismo la acción de mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador-balón.

Es la acción técnica-táctica colectiva que se realiza entre dos componentes de un mismo equipo, siempre en posesión del balón continuando con la iniciativa del juego. El poseedor del balón ante la presencia de oponentes próximos protege el móvil por medio de regate, conducción, finta, etc. Para que llegue un compañero en su ayuda, con cambio de ritmo o de dirección favoreciendo la acción ofensiva-defensiva al llevarse el balón.

Por lo tanto, en el relevo no hay acción técnica en la transmisión del balón sino que hay cambio de poseedor y por tanto de iniciativa organizativa, dando la responsabilidad y funciones al nuevo poseedor.

Frecuentemente el organizador del equipo es el que más aplica el relevo bien con oponente próximo o sin oponente, porque es él, el responsable del juego ofensivo-defensivo.

## **Formas diversas**

Se diferencian los relevos por los desplazamientos que realicen los componentes en la transmisión del balón, en relación con el eje corporal del poseedor.

- Relevo frontal: cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, frente a frente.
- Relevo en diagonal: llevan direcciones convergentes.
- Relevo dorsal: llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor del balón, llevándoselo a más velocidad.

## **2.2.5 ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA**

Gracias al análisis de la técnica se obtiene el conocimiento de todos los factores que se pueden enseñar para mejorar la habilidad técnica de un determinado deportista. Conocer su significado permite fijar la importancia de unos factores sobre otros y por lo tanto, localizar los objetivos y definirlos con mayor precisión. Sin embargo, aún no se ha llegado a un acuerdo claro de proyecto para el entrenamiento de la técnica.

Para mejorar la técnica existen dos líneas metodológicas de trabajo. El método de trabajo global y el método de trabajo analítico. Según el sistema por el que uno se decida, existe una concepción referente de las fases de adquisición de la técnica.

El entrenamiento de la técnica a la edad de 12 años, en esta edad los jóvenes ya desarrollan cada elemento técnico en un trabajo combinado y complejo (con fintas, giros, movimientos rápidos). Aumentan y enriquecen así sus experiencias motrices para poder aplicar las habilidades técnicas en el juego.

### **2.2.5.1 MÉTODO DE TRABAJO GLOBAL**

En el trabajo global se trata de enseñar el gesto técnico en su totalidad relacionándolo con los componentes en los que se desarrolla: el espacio, los elementos de decisión, las diferentes velocidades a las que se encontrará. En este trabajo se dan tres fases para la adquisición de la técnica: el ajuste global, la toma de conciencia y la estabilización.

La mayoría de los elementos técnicos son enseñados conforme al método global, es decir, no analíticamente, sino en su conjunto. Solamente se descompone el movimiento, cuando el jugador no lo ha entendido o cuando lo ha entendido mal. Esto fundamenta también el hecho de que la secuencia del movimiento tiene que ser enseñada a un cierto ritmo de ejecución motriz.

La práctica conciente es importante en la instrucción técnica. El entrenador debería, si es posible, explicar a los niños qué y porqué se hace una cosa así y no de otra manera.

El entrenamiento regular significa, por un lado, un trabajo continuado y, por otro lado, la práctica de ejercicios en progresión didáctica. Sin mantener una cierta sistemática, los jóvenes no pueden desarrollarse adecuadamente.

#### **2.2.5.1.1 AJUSTE GLOBAL**

En esta fase del aprendizaje se procede por tanteo experimental, ensayos y errores. Se coloca a los individuos ante situaciones complejas, que permiten determinadas soluciones a distintos problemas. Los movimientos planteados son elementos de la técnica que hay que aprender, pero ante diferentes situaciones de decisión y en condiciones externas variadas.

En esta fase los individuos aprovechan su historial motor (habilidades similares conocidas) para ir ajustando el aprendizaje. Se deben propiciar las soluciones personales; se plantea la finalidad pero sin modelos. Las situaciones no tienen que ser muy complejas deben adaptarse al nivel de cada sujeto.

#### **2.2.5.1.2 TOMA DE CONCIENCIA**

Aquí ya se ajusta la finalidad y el modelo buscando. Se orienta al individuo a analizar la información recibida: modelo y respuestas posibles,



ejecución propia. En esta fase se debe considerar un aspecto que a veces se olvida como es el proceso cognitivo – afectivo.

### **2.2.5.1.3 LA ESTABILIZACIÓN**

Esta fase del entrenamiento técnico busca el incremento de la complejidad de los componentes que condicionan la técnica aprendida: elementos condicionales, elementos coordinativos y elementos cognitivos. Se busca la repetición y la automatización, como en el método analítico, pero se realiza uniendo todos los elementos de la ejecución, es decir, los parámetros temporales, espaciales, decisionales, etc.

### **2.2.5.2 MÉTODO DE TRABAJO ANALÍTICO**

El método analítico descompone el ejercicio en partes, aislando la ejecución técnica del entorno competitivo, factores psicológicos, elementos decisionales etc. El ejercicio es fraccionado y requiere un conocimiento detallado de su estructura y sus partes. En este método existen dos fases de aprendizaje: el entrenamiento de adquisición y entrenamiento de aplicación.

- Analizamos la acción del juego de una manera aislada.
- Mejora los objetivos concretos.
- Elevado número de repeticiones.
- Las mejoras no se ven hasta que hay un contrario en medio.

#### **2.2.5.2.1 ENTRENAMIENTO DE ADQUISICIÓN**

Se busca aprender una habilidad técnica ideal valorada por parámetros externos biomecánicos. En esta fase, el aspecto principal es formar una imagen adecuada del movimiento que se va a aprender. Solamente cuando el sujeto tenga la imagen correcta de lo que debe realizar, se podrá encontrar en condiciones de ejecutar correctamente la técnica requerida.

Este proceso de adquisición de la técnica se lleva a cabo por medios audiovisuales o por la ejemplificación del entrenador o especialista.

Esta fase consiste en un entrenamiento ideomotor. Es decir, todas aquellas formas de ejercitación en las cuales se mantiene una auto representación mental, sistemáticamente repetida y consciente de la acción motora, la cual debe aprenderse, estabilizarse o perfeccionarse, sin que exista una ejercitación real, visible, de movimientos parciales o globales.

#### **2.2.5.2.2 ENTRENAMIENTO DE APLICACIÓN**

En este apartado del entrenamiento deportivo se aborda la automatización del gesto; en otras palabras, la repetición global o dividida del gesto que se debe aprender. Lo que se denomina repetición múltiple. El proceso es la repetición de cada una de las partes del gesto para posteriormente ir encadenándolas hasta llegar a la repetición del gesto técnico en su totalidad.

#### **2.2.5.3 CONTROL DE NIVEL DE PREPARACIÓN TÉCNICA**

No cabe la menor duda, de que el control de los diferentes aspectos coordinativos nos permite evaluar aspectos parciales de una ejecución técnica. Esta forma de ejecutar la evaluación, o incluso el análisis global de un gesto técnico, pueden ser válidos en los deportes de estructura cerrada, pero resultan insuficientes en las modalidades deportivas donde las técnicas o sus variantes son muy numerosas.

## TERCERA PARTE

### FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

#### 3.3 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

**H1.** El desarrollo de una buena capacidad coordinativa de diferenciación, mejora la técnica con balón de los jugadores de la categoría sub -12 del Club de fútbol Independiente José Terán.

**H0.** El desarrollo de una buena capacidad coordinativa de diferenciación, no mejora la técnica con balón de los jugadores de la categoría sub-12 del Club de fútbol Independiente José Terán.

## CUARTA PARTE

### 4. METODOLOGÍA

#### 4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo correlacional y de diseño de pre – prueba y post – prueba, tiene como finalidad aplicar una propuesta alternativa de un macrociclo corto, planes diarios, con énfasis en la capacidad coordinativa de diferenciación. Para determinar la relación que existe entre la capacidad coordinativa de diferenciación y la técnica con balón.

#### 4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

##### 4.2.1 DESCRIPCIÓN DEL UNIVERSO, SUJETO U OBJETO DE ESTUDIO

Para el presente trabajo de investigación la población considerada esta constituida por los 16 jugadores de la categoría sub – 12 del Club Independiente José Terán. La edad de los jugadores de esta muestra esta considerada en un promedio entre 10 y 12 años.

En razón de que el universo es pequeño, la muestra está constituida por toda la población.

#### LISTA DE JUGADORES

ORD	NOMBRE	EDAD
1	Arana Arámbulo José Andrés	12
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11
8	Lara Arellano Sandro Damián	12
9	López Pérez Michael Marcelo	12
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12

11	Morales García Erick David	13
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12



### 4.3 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

#### 4.3.1 SLALOM 20 METROS CON BALÓN

##### DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

Entre dos banderines distanciados 20 metros, se colocan en línea, 6 banderines. El primer banderín a 2 metros y cada siguiente a 3 metros de distancia cada uno. El jugador asume la posición del arranque en el primer banderín y a la señal del pito del entrenador, corre en zig-zag entre los banderines dominando el balón. Se efectúa en el terreno de césped con zapatos de fútbol de goma y balón de fútbol No.4.



#### **4.3.2 TEST DE COORDINACIÓN T- 40**

##### **DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA**

Entre 4 conos ubicados en forma de **T**, el jugador se desplaza de frente 10 metros, llegando al segundo cono, para luego desplazarse en forma lateral ya sea para la izquierda o para la derecha, los cuales están situados del segundo cono a 5 metros para cada lado y el jugador completa 20 metros, 10 metros para la izquierda y 10 metros para la derecha, para luego del segundo cono desplazarse de espaldas al primer cono, completando así 40 metros.

#### **4.3.3. TEST DE DOMINIO DE BALÓN CON EMPEINE**

El balón estático, se eleva el balón con le pie hábil, anotando el mayor número de veces que el balón tiene contacto con ambos pies, sin rebasar el balón más arriba de la rodilla y a la vez que el balón no tope el suelo, en el instante en que se cometan tales infracciones, se da por finalizado el intento. Se tomará 3 intentos anotando el mejor.

La valoración y la obtención de datos, nos da una concepción del segmento más hábil en el manejo del balón y de ahí, iniciar la progresión, dirigida para un test próximo, realizado en las mismas condiciones, mismo material y sin fatiga, y con el mismo número de intentos testados.



#### **4.3.4. TEST DE DOMINIO DE BALÓN CON CABEZA**

Balón dinámico, se eleva el balón con las manos lanzándolo al aire para tener contacto posterior con la cabeza e iniciar el test, anotando el mayor número de veces que tiene contacto el balón con la cabeza, sin colaborar ningún segmento, en caso de hacerlo o llegue el balón al suelo se da por finalizado el intento, se tomará 3 intentos anotando el mejor.

#### **4.3.5. TEST DE PASES GRUPAL**

Durante un tiempo de 60 segundos de duración, realizamos pases frontales separados a 5 metros dos filas, ubicadas de frente, poniendo la mitad de todos los jugadores en cada fila. Y realizamos los pases



frontales a un solo tope, ya sea con borde interno o externo, y saliendo en carrera frontal para ubicarse en la otra fila.



#### **4.3.6. TEST DE DIFERENCIACIÓN**

Los aros plásticos se colocarán en forma horizontal uno a lado de otro, con una separación de 1 metro, con relación al balón en forma paralela pero a diferente distancia del mismo, el primero estará a una distancia de 10 metros, el segundo a 8 metros, el tercero a 6 metros, el cuarto a 4 metros y el quinto a 2 metros.

El ejecutante se colocara detrás del primer balón y a la señal del silbato deberá patear el balón e intentará introducir el mismo, en cada uno de los aros, y luego deberá hacerlo con el pie izquierdo.





#### **4.4. RECOLECCIÓN DE DATOS**

La investigación consiste, en la evaluación de la técnica con balón y la capacidad coordinativa de diferenciación, que se realizará en dos ocasiones, al principio y al final de las 4 semanas de entrenamiento de los jugadores de la categoría sub – 12 del club Independiente José Terán.

#### **4.5. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS**

Para efectuar el análisis de los datos recogidos en la investigación se a utilizado las medidas de tendencia central y variabilidad (promedio, máximo, mínimo, rango y desviación estándar) los cuales serán agrupados en tablas y representado en gráficos con su respectivo análisis.

## QUINTA PARTE

### 5.1 ANÁLISIS ESTADÍSTICO PRE – TEST

#### 5.1.1. SLALOM 20 METROS CON BALÓN

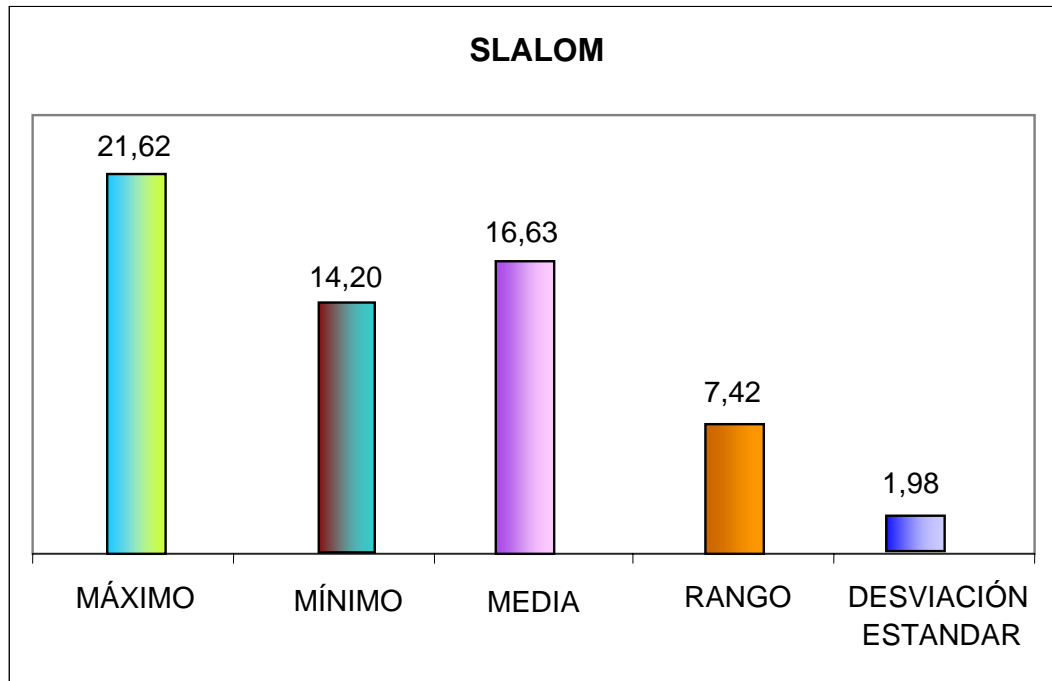
### CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

#### CATEGORÍA SUB 12 PRE - TEST TÉCNICO SLALOM 20 METROS

ORD	NOMBRE	EDAD	TIEMPO S
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	20,48
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	15,76
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	21,62
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	15,62
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	15,48
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	15,88
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	15,96
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	16,56
9	López Pérez Michael Marcelo	12	14,40
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	15,83
11	Morales García Erick David	13	15,54
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	14,20
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	17,63
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	16,37
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	17,30
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	17,44
		<b>MEDIA</b>	<b>16,63</b>
		<b>MÁXIMO</b>	<b>21,62</b>
		<b>MÍNIMO</b>	<b>14,20</b>
		<b>RANGO</b>	<b>7,42</b>
		<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	<b>1,98</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

**GRÁFICO:**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el pre - test de slalom 20 metros, obtenemos una media de 16.63 segundos, un máximo de 21.62 segundos, un mínimo de 14,20 segundos lo que nos da un rango de 7.42 segundos, con una desviación estándar de 1.98 segundos de la media.

### 5.1.2. TEST DE COORDINACIÓN T - 40

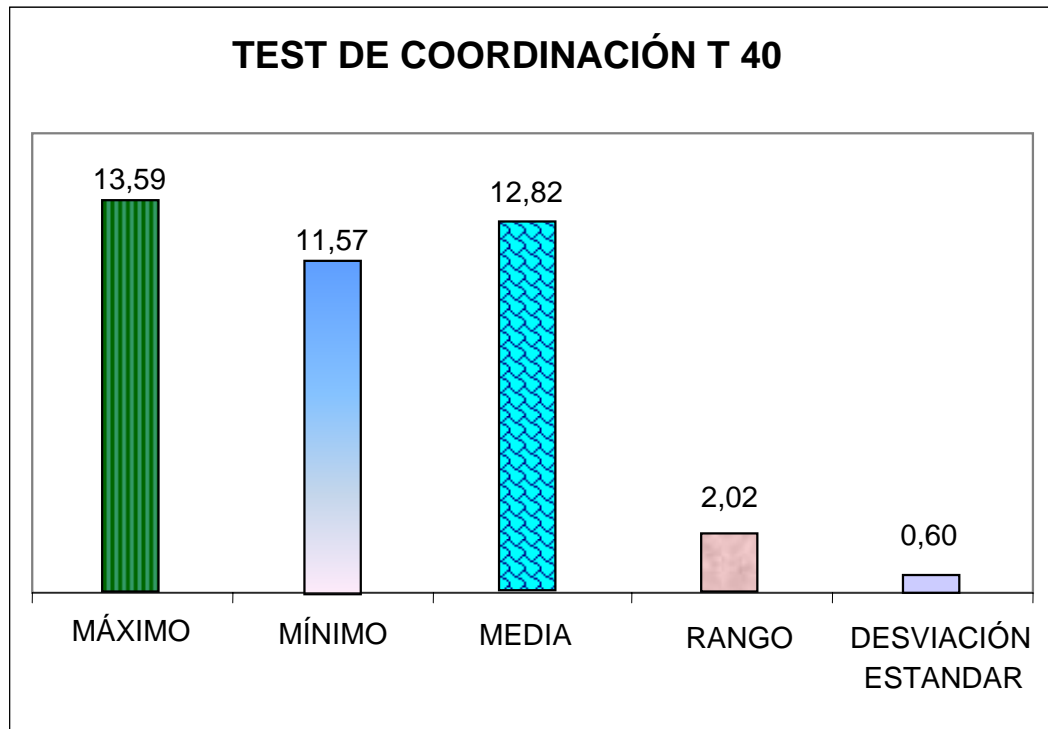
## CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

### CATEGORÍA SUB 12 PRE - TEST DE COORDINACIÓN T 40

ORD	NOMBRE	EDAD	TIEMPO S
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	13,33
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	12,86
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	12,84
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	13,59
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	13,53
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	12,16
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	11,64
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	13,33
9	López Pérez Michael Marcelo	12	12,71
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	13,11
11	Morales García Erick David	13	12,72
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	13,04
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	13,11
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	12,51
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	11,57
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	13,04
	<b>MEDIA</b>		<b>12,82</b>
	<b>MÁXIMO</b>		<b>13,59</b>
	<b>MÍNIMO</b>		<b>11,57</b>
	<b>RANGO</b>		<b>2,02</b>
	<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>		<b>0,60</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

**GRÁFICO:**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el pre - test de coordinación T 40 obtenemos una media de 12,82 segundos, un máximo de 13.59 segundos, un mínimo de 11.57 segundos lo que nos da un rango de 2.02 segundos, con una desviación estándar de 0.60 segundos de la media.

### 5.1.3. TEST DE DOMINIO DE BALÓN CON EMPEINE.

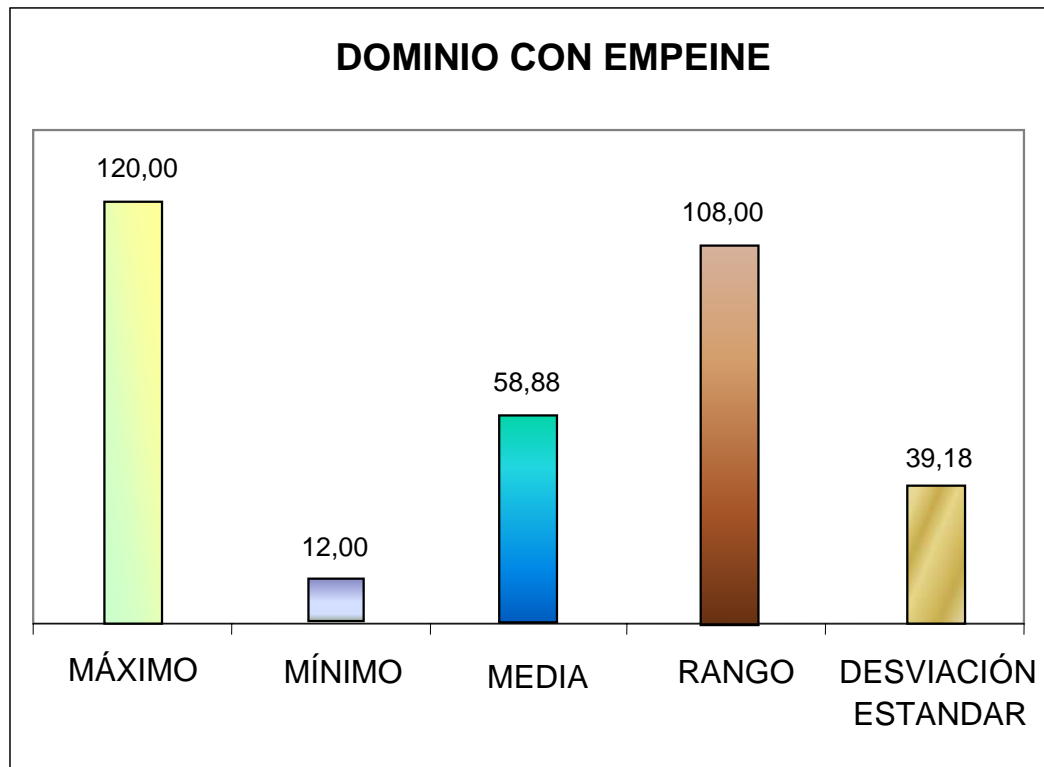
## CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

### CATEGORÍA SUB 12 PRE - TEST TÉCNICO DE DOMINIO CON EMPEINE

<b>ORD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>EDAD</b>	<b>REPETICIONES</b>
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	37
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	70
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	12
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	105
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	15
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	53
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	32
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	113
9	López Pérez Michael Marcelo	12	90
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	18
11	Morales García Erick David	13	110
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	82
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	32
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	120
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	35
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	18
	<b>MEDIA</b>		<b>58,88</b>
	<b>MÁXIMO</b>		<b>120,00</b>
	<b>MÍNIMO</b>		<b>12,00</b>
	<b>RANGO</b>		<b>108,00</b>
	<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>		<b>39,18</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

**GRÁFICO:**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el pre - test de dominio de balón con empeine obtenemos una media de 58.88 repeticiones, un máximo de 120 repeticiones, un mínimo de 12 repeticiones lo que nos da un rango de 108 repeticiones, con una desviación estándar de 39.18 repeticiones de la media.

#### 5.1.4. TEST DE DOMINIO DE BALÓN CON CABEZA.

### CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

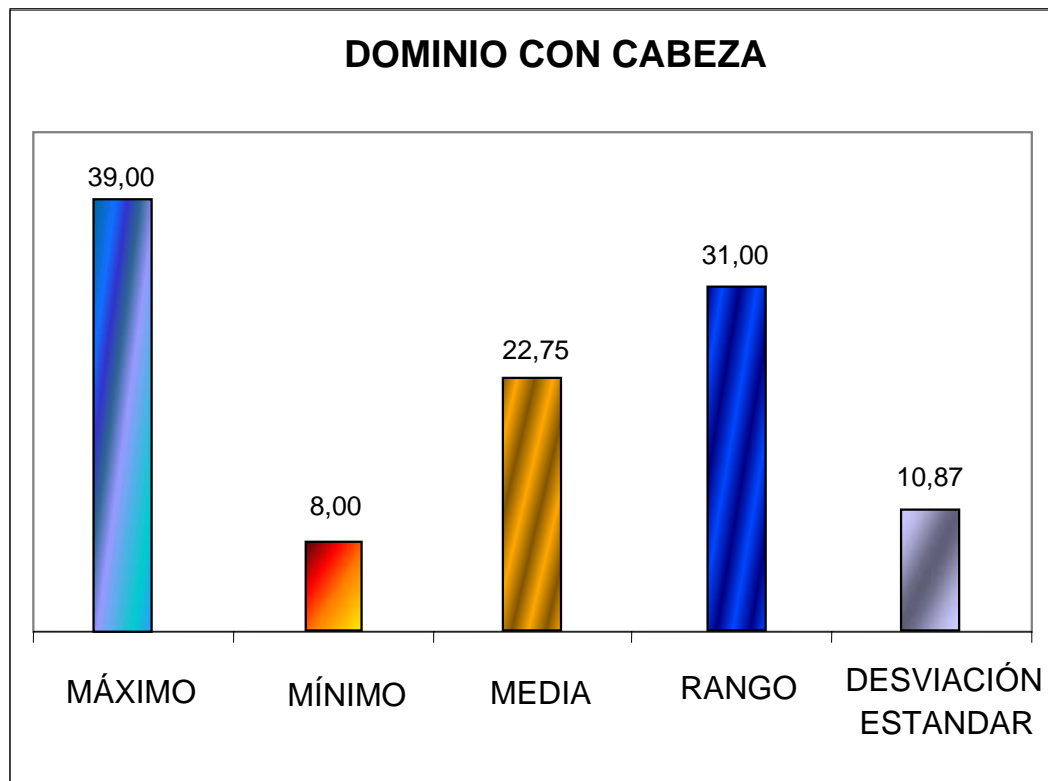
#### CATEGORÍA SUB 12 PRE TEST TÉCNICO DE DOMINIO CON CABEZA

ORD	NOMBRE	EDAD	REPETICIONES
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	10
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	34
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	10
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	23
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	20
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	31
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	38
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	28
9	López Pérez Michael Marcelo	12	39
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	39
11	Morales García Erick David	13	15
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	21
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	8
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	21
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	13
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	14
<b>MEDIA</b>			<b>22,75</b>
<b>MÁXIMO</b>			<b>39,00</b>
<b>MÍNIMO</b>			<b>8,00</b>
<b>RANGO</b>			<b>31,00</b>
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>			<b>10,87</b>

FUENTE: OSWALDO VACA



**GRÁFICO:**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el pre - test de dominio de balón con la cabeza obtenemos una media de 22.75 repeticiones, un máximo de 39 repeticiones, un mínimo de 8 repeticiones lo que nos da un rango muy amplio de 31 repeticiones, con una desviación estándar de 10.87 repeticiones de la media.

### 5.1.5. TEST DE PASES GRUPAL.

CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

CATEGORÍA SUB 12

PRE - TEST TÉCNICO DE PASE GRUPAL

	TOTAL
NÚMERO DE PASES	24

FUENTE: OSWALDO VACA

#### **ANÁLISIS:**

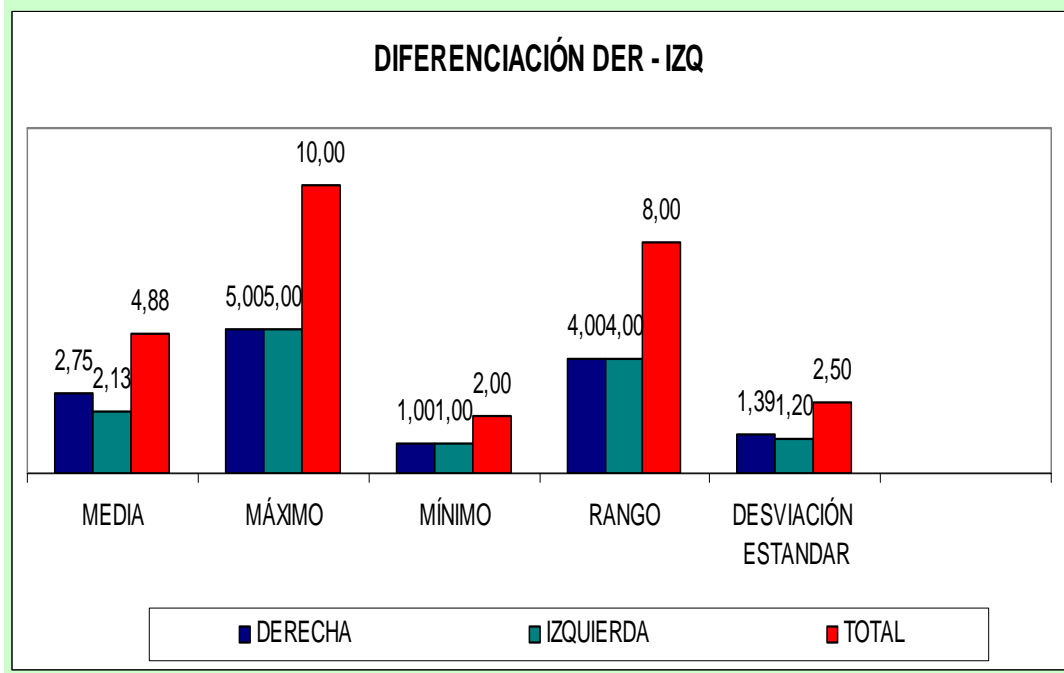
Luego de aplicar el pre - test de pase grupal obtenemos un total de 24 pases en 1 minuto.

### 5.1.6. TEST DE DIFERENCIACIÓN.

**CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN**  
**CATEGORÍA SUB 12**  
**PRE - TEST COORDINATIVO DE DIFERENCIACIÓN**

ORD	NOMBRE	EDAD	DERECHA		IZQUIERDA		TOTAL	
			SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	3	2	2	3	5	5
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	2	3	1	4	3	7
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	5	0	5	0	10	0
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	4	1	3	2	7	3
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	1	4	1	4	2	8
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	1	4	2	3	3	7
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	3	2	2	3	5	5
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	1	4	1	4	2	8
9	López Pérez Michael Marcelo	12	4	1	3	2	7	3
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	4	1	3	2	7	3
11	Morales García Erick David	13	3	2	2	3	5	5
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	3	2	1	4	4	6
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	1	4	1	4	2	8
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	5	0	4	1	9	1
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	2	3	1	4	3	7
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	2	3	2	3	4	6
<b>MEDIA</b>			<b>2,75</b>	<b>2,25</b>	<b>2,13</b>	<b>2,88</b>	<b>4,88</b>	<b>5,13</b>
<b>MÁXIMO</b>			<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>
<b>MÍNIMO</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>
<b>RANGO</b>			<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>			<b>1,39</b>	<b>1,39</b>	<b>1,20</b>	<b>1,20</b>	<b>2,50</b>	<b>2,50</b>

## GRÁFICO:



## ANÁLISIS:

Luego de aplicar el pre - test coordinativo de diferenciación, obtenemos una media de 2,75 repeticiones con pierna derecha, 2,13 repeticiones pierna izquierda para un total de 4,88 repeticiones, un máximo de 5 repeticiones con pierna derecha, 5 repeticiones con pierna izquierda para un total de 10 repeticiones, un mínimo de una repetición con pierna derecha, una repetición pierna izquierda para un total de 2 repeticiones, con una desviación estándar 1,39 repeticiones con pierna derecha, 1,20 repeticiones pierna izquierda para un total de 2,50 repeticiones ,de la media.

## 5.2. ANÁLISIS ESTADÍSTICO POST – TEST.

### 5.2.1. SLALOM 20 METROS CON BALÓN

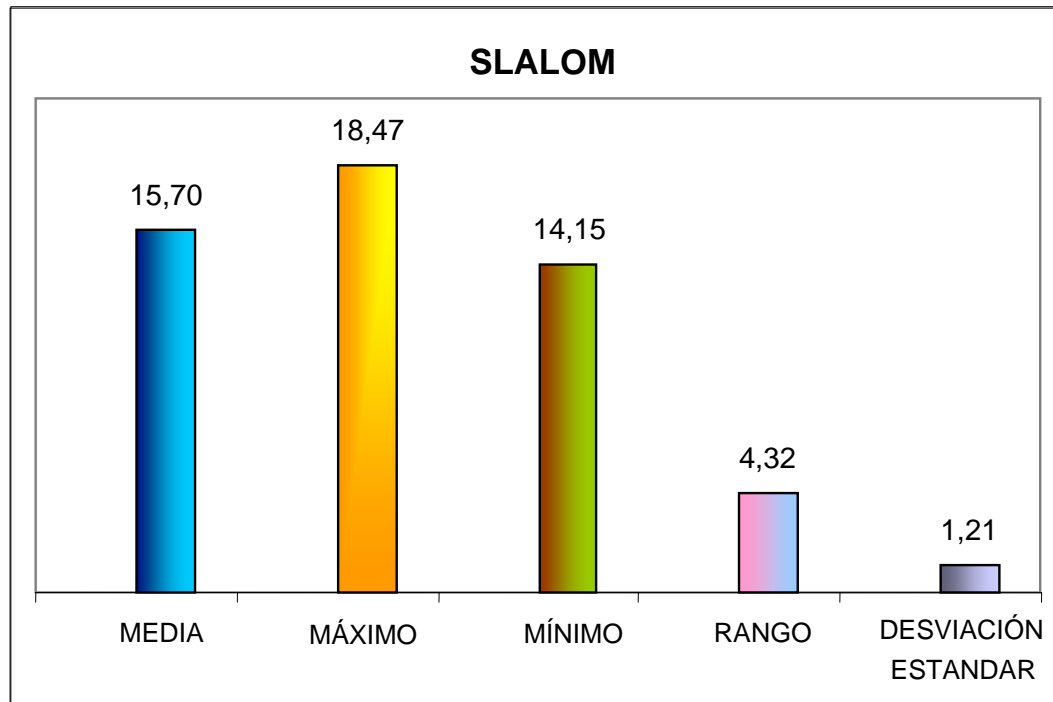
CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

#### CATEGORÍA SUB 12 POST - TEST TÉCNICO SLALOM 20 METROS

ORD	NOMBRE	EDAD	TIEMPO S
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	18,47
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	14,87
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	17,24
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	15,53
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	15,21
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	15,70
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	14,98
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	14,74
9	López Pérez Michael Marcelo	12	14,20
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	15,12
11	Morales García Erick David	13	15,08
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	14,15
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	16,76
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	15,37
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	16,90
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	16,87
		<b>MEDIA</b>	<b>15,70</b>
		<b>MÁXIMO</b>	<b>18,47</b>
		<b>MÍNIMO</b>	<b>14,15</b>
		<b>RANGO</b>	<b>4,32</b>
		<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	<b>1,21</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

**GRÁFICO:**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el post - test de slalom de 20 metros obtenemos una media de 15.70 segundos, un máximo de 18.47 segundos, un mínimo de 14,15 segundos, lo que nos da un rango de 4.32 segundos, con una desviación estándar de 1.21 segundos de la media.

## 5.2.2. TEST DE COORDINACIÓN T- 40

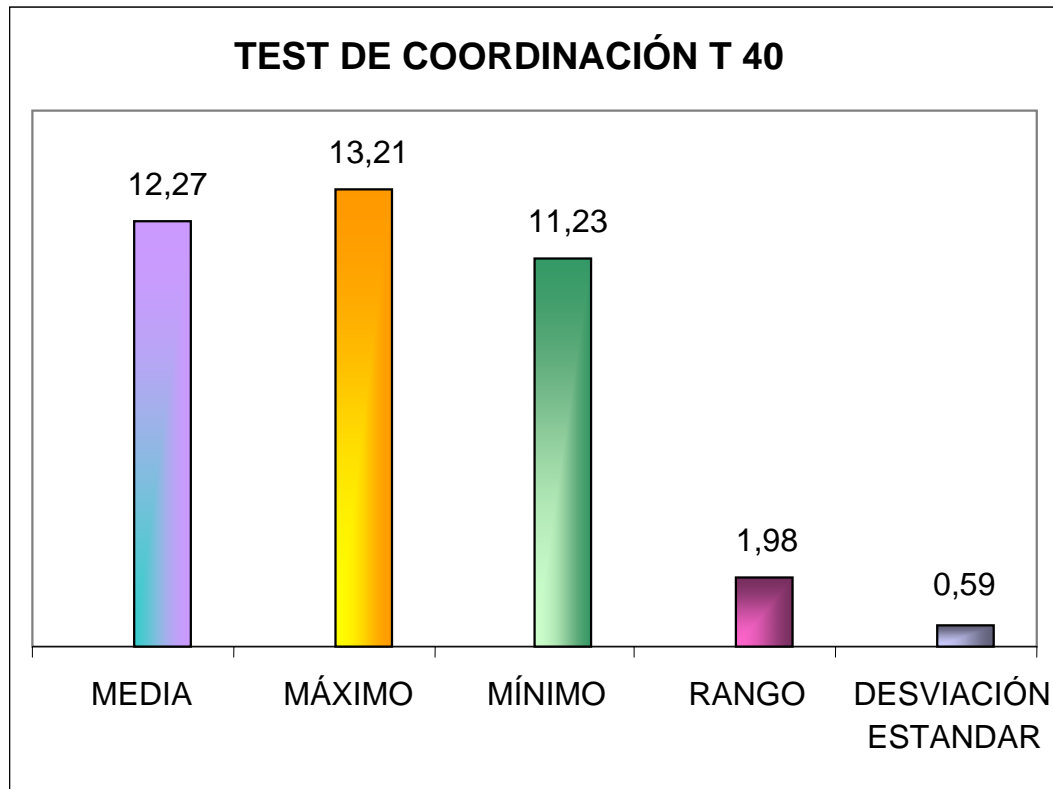
### CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

#### CATEGORÍA SUB 12 POST - TEST DE COORDINACIÓN T- 40

ORD	NOMBRE	EDAD	TIEMPO S
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	13,10
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	12,21
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	12,14
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	12,97
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	13,21
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	12,00
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	11,23
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	12,67
9	López Pérez Michael Marcelo	12	12,53
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	12,00
11	Morales García Erick David	13	11,87
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	12,32
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	12,45
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	11,77
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	11,24
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	12,67
	<b>MEDIA</b>		<b>12,27</b>
	<b>MÁXIMO</b>		<b>13,21</b>
	<b>MÍNIMO</b>		<b>11,23</b>
	<b>RANGO</b>		<b>1,98</b>
	<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>		<b>0,59</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

**GRÁFICO:**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el post - test de coordinación T-40 obtenemos una media de 12,27 segundos, un máximo de 13.21 segundos, un mínimo de 11.23 segundos, lo que nos da un rango de 1.98 segundos, con una desviación estándar de 0.59 segundos de la media.



### 5.2.3. TEST DE DOMINIO DE BALÓN CON EMPEINE.

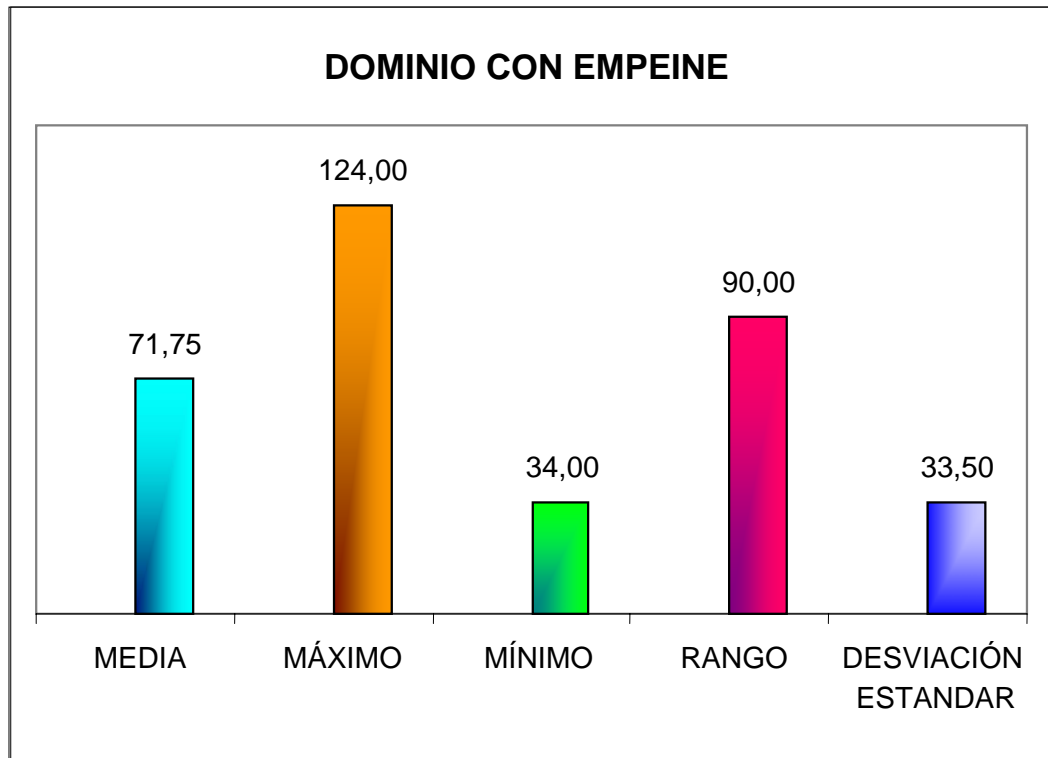
## CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

### CATEGORÍA SUB 12 POST - TEST TÉCNICO DOMINIO CON EMPEINE

ORD	NOMBRE	EDAD	REPETICIONES
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	43
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	76
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	35
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	106
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	34
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	70
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	45
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	120
9	López Pérez Michael Marcelo	12	97
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	35
11	Morales García Erick David	13	123
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	85
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	45
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	124
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	45
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	65
<b>MEDIA</b>			<b>71,75</b>
<b>MÁXIMO</b>			<b>124,00</b>
<b>MÍNIMO</b>			<b>34,00</b>
<b>RANGO</b>			<b>90,00</b>
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>			<b>33,50</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

**GRÁFICO:**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el post - test de dominio de balón con empeine obtenemos una media de 71.75 repeticiones, un máximo de 124 repeticiones, un mínimo de 34 repeticiones lo que nos da un rango de 90 repeticiones, con una desviación estándar de 33.50 repeticiones de la media.

#### 5.2.4. TEST DE DOMINIO DE BALÓN CON CABEZA.

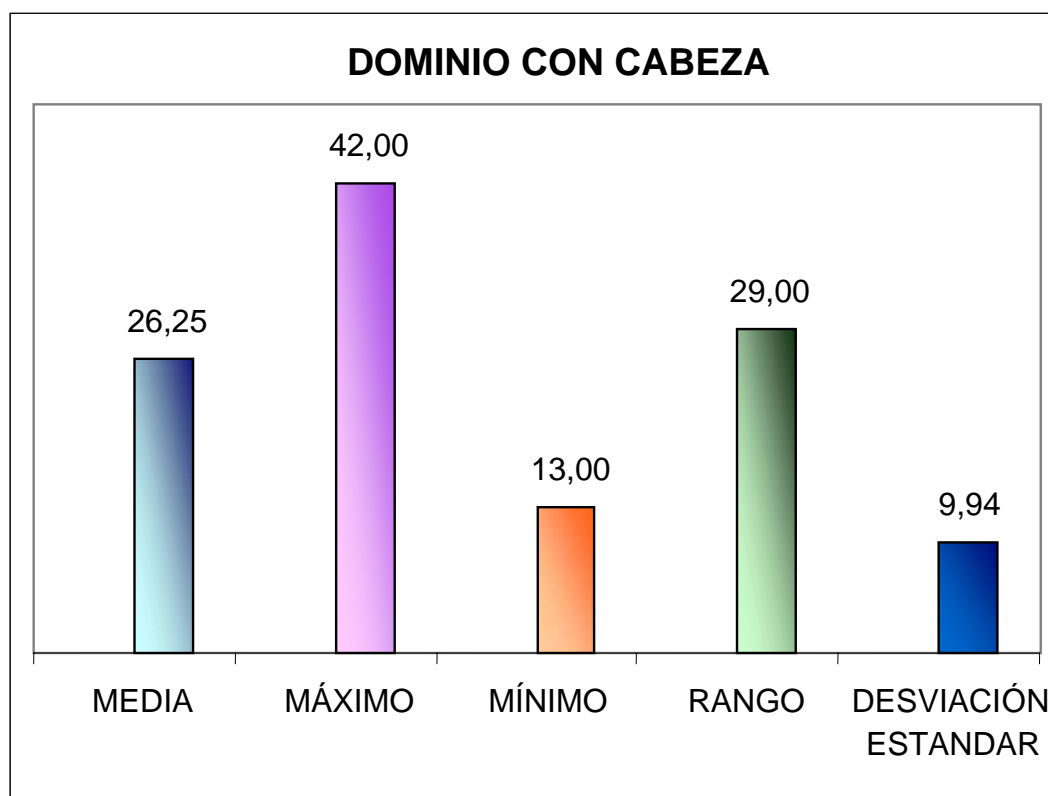
CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

#### CATEGORÍA SUB 12 TEST TÉCNICO DE DOMINIO CON CABEZA

ORD	NOMBRE	EDAD	REPETICIONES
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	15
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	35
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	14
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	25
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	22
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	33
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	40
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	34
9	López Pérez Michael Marcelo	12	41
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	42
11	Morales García Erick David	13	23
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	24
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	13
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	24
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	17
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	18
		<b>MEDIA</b>	<b>26,25</b>
		<b>MÁXIMO</b>	<b>42,00</b>
		<b>MÍNIMO</b>	<b>13,00</b>
		<b>RANGO</b>	<b>29,00</b>
		<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	<b>9,94</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

**GRÁFICO:**



**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el post - test de dominio de balón con la cabeza obtenemos una media de 26.25 repeticiones, un máximo de 42 repeticiones, un mínimo de 13 repeticiones, lo que nos da un rango de 29 repeticiones, con una desviación estándar de 9.94 repeticiones de la media.

### 5.2.5. TEST DE PASES GRUPAL.

CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN

**CATEGORÍA SUB 12  
POST - TEST TÉCNICO PASE GRUPAL**

	<b>TOTAL</b>
<b>NÚMERO DE PASES</b>	<b>38</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

**ANÁLISIS:**

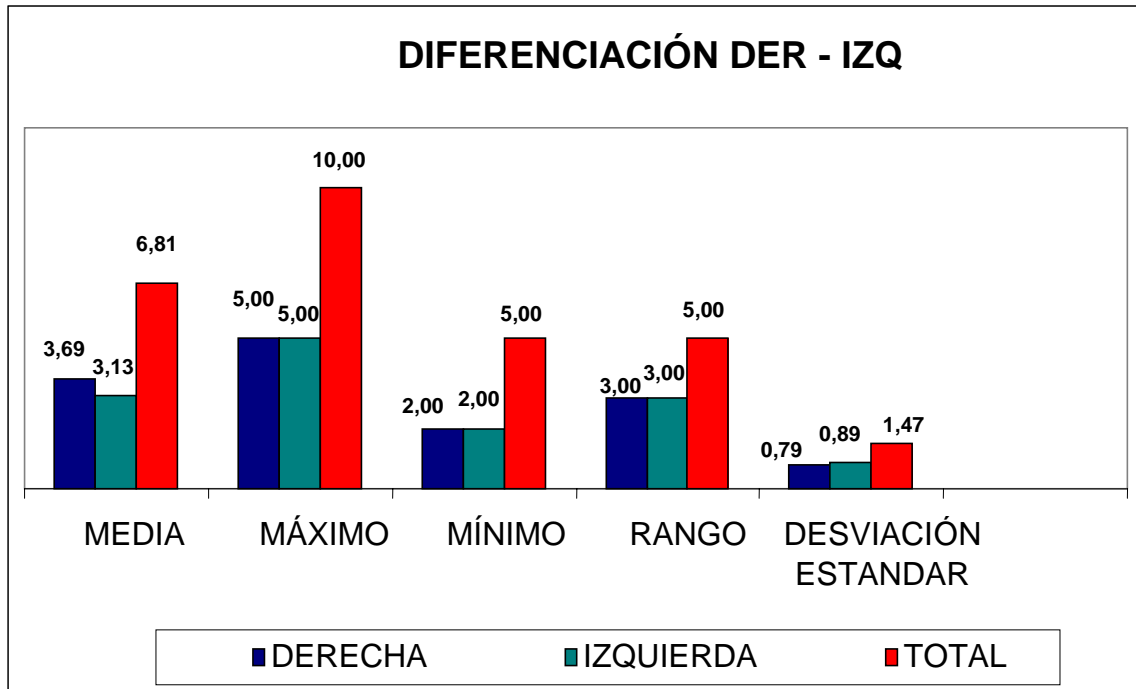
Luego de aplicar el post - test de pase grupal, obtenemos un total de 38 pases en 1 minuto.

**5.2.6. TEST DE DIFERENCIACIÓN.**

**CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN  
CATEGORÍA SUB 12  
POST - TEST COORDINATIVO DE DIFERENCIACIÓN**

ORD	NOMBRE	EDAD	DERECHA		IZQUIERDA		TOTAL	
			SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	Arana Arámbulo José Andrés	12	4	1	2	3	6	4
2	Carlosama León Daniel Alejandro	12	4	1	3	2	7	3
3	Chuqui Tupiza Christian Wladimir	12	5	0	5	0	10	0
4	Cisneros Núñez Isaac Darío	12	4	1	4	1	8	2
5	Del Castillo Canelos Juan Sebastián	12	3	2	4	1	7	3
6	Gallegos Moya Juan Pablo	12	3	2	3	2	6	4
7	Gómez Naranjo Andrés Sebastián	11	4	1	4	1	8	2
8	Lara Arellano Sandro Damián	12	2	3	3	2	5	5
9	López Pérez Michael Marcelo	12	4	1	3	2	7	3
10	Medina Quiño Kevin Alejandro	12	4	1	3	2	7	3
11	Morales García Erick David	13	4	1	3	2	7	3
12	Mosquera Guerrero Luís Mario	12	3	2	2	3	5	5
13	Pila Di Caprio Gian Andris	11	4	1	2	3	6	4
14	Vasco Vélez Estéfano Sebastián	11	5	0	4	1	9	1
15	Veliz Cancio Junior Jahir	12	3	2	2	3	5	5
16	Veloz Cabrera Roberto Fabián	12	3	2	2	3	5	5
<b>MEDIA</b>			<b>3,6875</b>	<b>1,313</b>	<b>3,13</b>	<b>1,94</b>	<b>6,81</b>	<b>3,25</b>
<b>MÁXIMO</b>			<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>10,00</b>	<b>5,00</b>
<b>MÍNIMO</b>			<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>
<b>RANGO</b>			<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>			<b>0,79</b>	<b>0,79</b>	<b>0,89</b>	<b>0,93</b>	<b>1,47</b>	<b>1,48</b>

**GRÁFICO:**



FUENTE: OSWALDO VACA

**ANÁLISIS:**

Luego de aplicar el post - test coordinativo de diferenciación, obtenemos una media de 3.68 repeticiones con pierna derecha, 3.13 repeticiones pierna izquierda para un total de 6.81 repeticiones, un máximo de 5 repeticiones con pierna derecha, 5 repeticiones con pierna izquierda para un total de 10 repeticiones, un mínimo 2 repeticiones con pierna derecha, 2 repeticiones pierna izquierda para un total de 5 repeticiones, con una desviación estándar 0.79 repeticiones con pierna derecha, 0.89 repeticiones pierna izquierda para un total de 1.47 repeticiones, de desviación de la media.

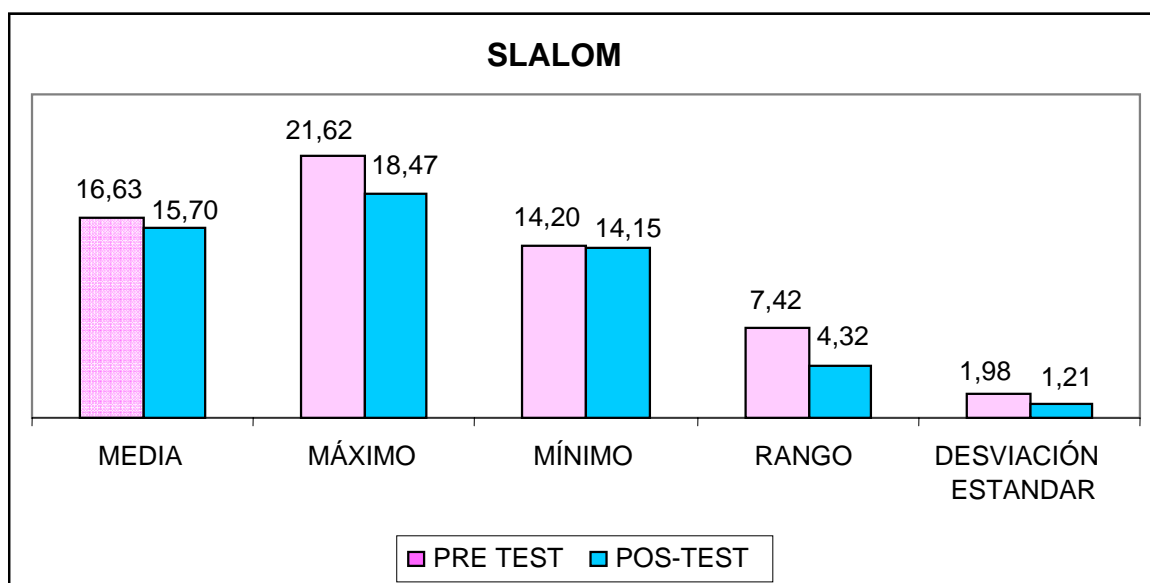
### 5.3. COMPARACIÓN DE PRE TEST Y POST TEST.

#### 5.3.1. SLALOM 20 METROS CON BALÓN

	PRE TEST	POST-TEST
<b>MEDIA</b>	<b>16,63</b>	<b>15,70</b>
<b>MÁXIMO</b>	<b>21,62</b>	<b>18,47</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>14,20</b>	<b>14,15</b>
<b>RANGO</b>	<b>7,42</b>	<b>4,32</b>
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	<b>1,98</b>	<b>1,21</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

#### GRÁFICO:



#### ANÁLISIS:

En el test de slalom 20 metros con balón, en la media se obtuvo en el pre test 16.63 segundos, en el post test, 15.70 segundos, mejorando en 0.93 segundos. Un máximo en el pre test de 21.62 segundos, en el post test 18.47 segundos, mejorando en 3.15 segundos. Un mínimo en el pre test de 14.20 segundos, en el post test 14.15 segundos, mejorando en 0.05 segundos. Un rango en el pre test de 7.42 segundos, en el post test 4.32 segundos, mejorando en 3.1 segundos. La desviación estándar en el pre test de 1.98 segundos, en el post test 1.21 segundos, acercándose a la media en 0.77 segundos. Por tanto:

**SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO**

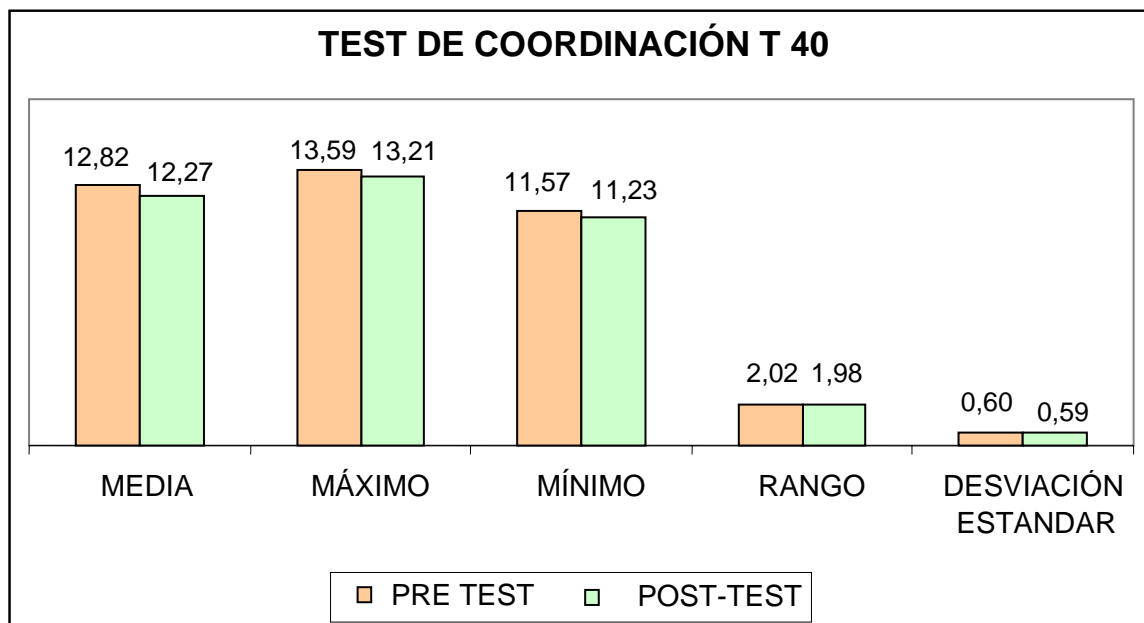


### 5.3.2. TEST DE COORDINACIÓN T - 40

	PRE TEST	POS-TEST
<b>MEDIA</b>	<b>12,82</b>	<b>12,27</b>
<b>MÁXIMO</b>	<b>13,59</b>	<b>13,21</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>11,57</b>	<b>11,23</b>
<b>RANGO</b>	<b>2,02</b>	<b>1,98</b>
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	<b>0,60</b>	<b>0,59</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

#### GRÁFICO:



#### ANÁLISIS:

En el test de coordinación T 40 en la media se obtuvo en el pre test 12.82 segundos, en el post test 12.27 segundos, **mejorando en 0.55 segundos**. Un máximo en el pre test de 13.59 segundos, en el post test 13.21 segundos, **mejorando en 0.38 segundos**. Un mínimo en el pre test de 11.57 segundos, en el post test 11.23 segundos, **mejorando en 0.34 segundos**. Un rango en el pre test de 2.02 segundos, en el post test 1.98 segundos, **mejorando en 0.04 segundos**. En la desviación estándar en el pre test de 0.60 segundos, en el post test 0.59 segundos, **acercándose a la media en 0.01 segundos**.

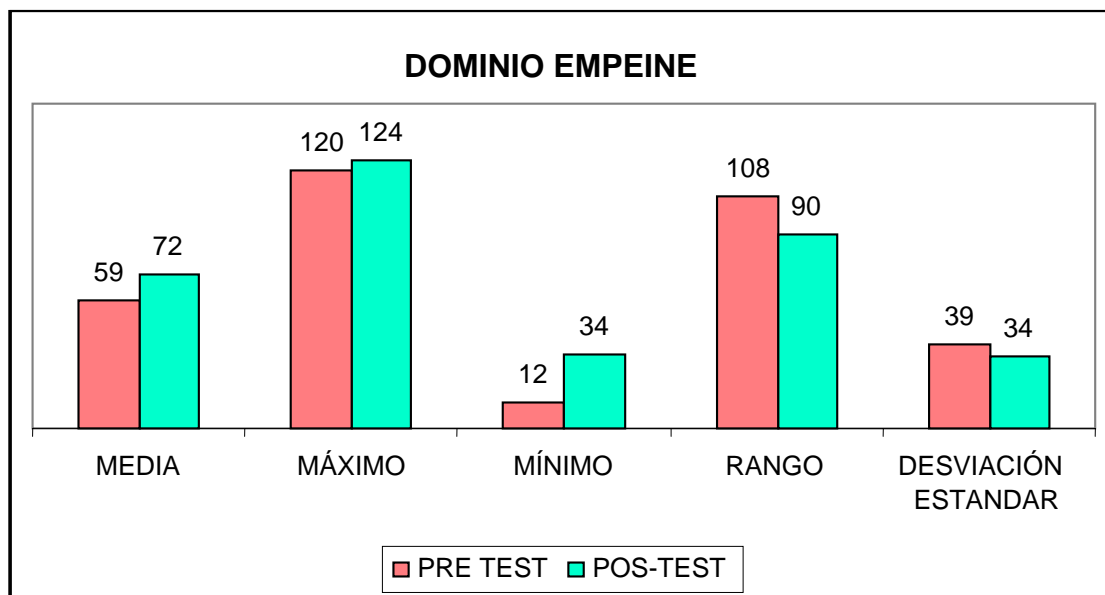
**SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO**

### 5.3.3. TEST DE DOMINIO DE BALÓN CON EMPEINE.

	PRE TEST	POS-TEST
<b>MEDIA</b>	<b>59</b>	<b>72</b>
<b>MÁXIMO</b>	<b>120</b>	<b>124</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>12</b>	<b>34</b>
<b>RANGO</b>	<b>108</b>	<b>90</b>
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	<b>39</b>	<b>34</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

#### GRÁFICO:



#### ANÁLISIS:

En el test de dominio de balón con empeine, en la media se obtuvo en el pre test 59 repeticiones, en el pos test 72 repeticiones, mejorando en 13 repeticiones. Un máximo en el pre test de 120 repeticiones, en el post test 124 repeticiones, mejorando en 4 repeticiones. Un mínimo en el pre test de 12 repeticiones, en el post test 34 repeticiones, mejorando en 22 repeticiones. Un rango en el pre test de 108 repeticiones, en el post test 90 repeticiones, mejorando en 28 repeticiones. En la desviación estándar en el pre test de 39 repeticiones, en el post test 34 repeticiones, acercándose a la media en 5 repeticiones. Por consiguiente:

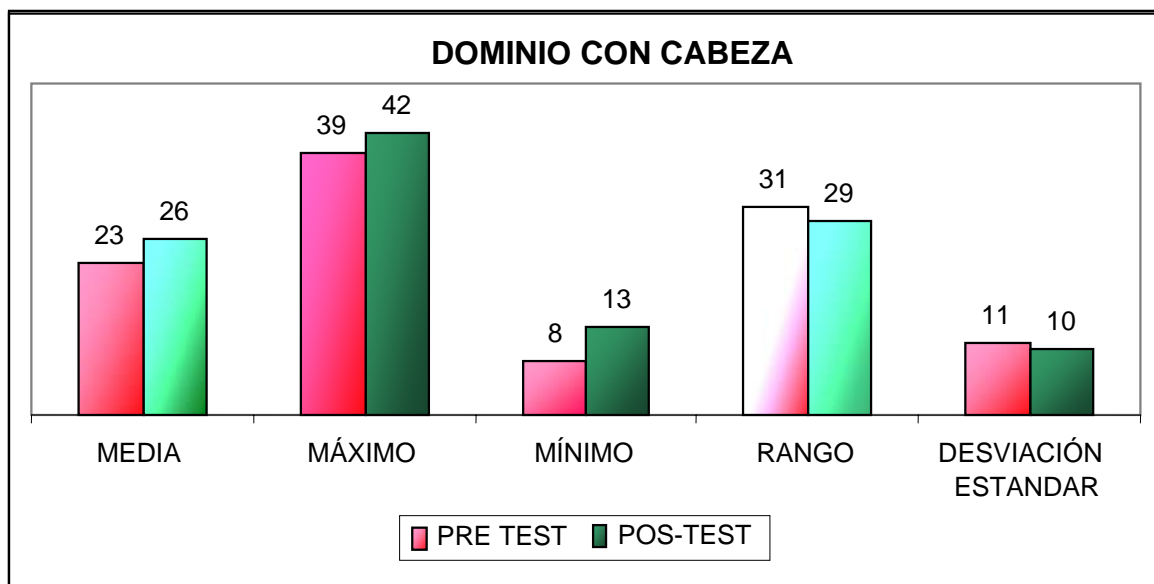
**SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO**

### 5.3.4. TEST DE DOMINIO DE BALÓN CON CABEZA.

	PRE TEST	POS-TEST
<b>MEDIA</b>	<b>23</b>	<b>26</b>
<b>MÁXIMO</b>	<b>39</b>	<b>42</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>8</b>	<b>13</b>
<b>RANGO</b>	<b>31</b>	<b>29</b>
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	<b>11</b>	<b>10</b>

FUENTE: OSWALDO VACA

#### GRÁFICO:



#### ANÁLISIS:

En el test de dominio de balón con la cabeza, la media que se obtuvo en el pre test 23 repeticiones, en el pos test 26 repeticiones, mejorando en 3 repeticiones. Un máximo en el pre test de 39 repeticiones, en el post test 42 repeticiones, mejorando en 3 repeticiones. Un mínimo en el pre test de 8 repeticiones, en el post test 13 repeticiones, mejorando en 5 repeticiones. Un rango en el pre test de 31 repeticiones, en el post test 29 repeticiones, mejorando en 2 repeticiones. En la desviación estándar, en el pre test de 11 repeticiones, en el post test 10 repeticiones, acercándose a la media en 1 repeticiones.

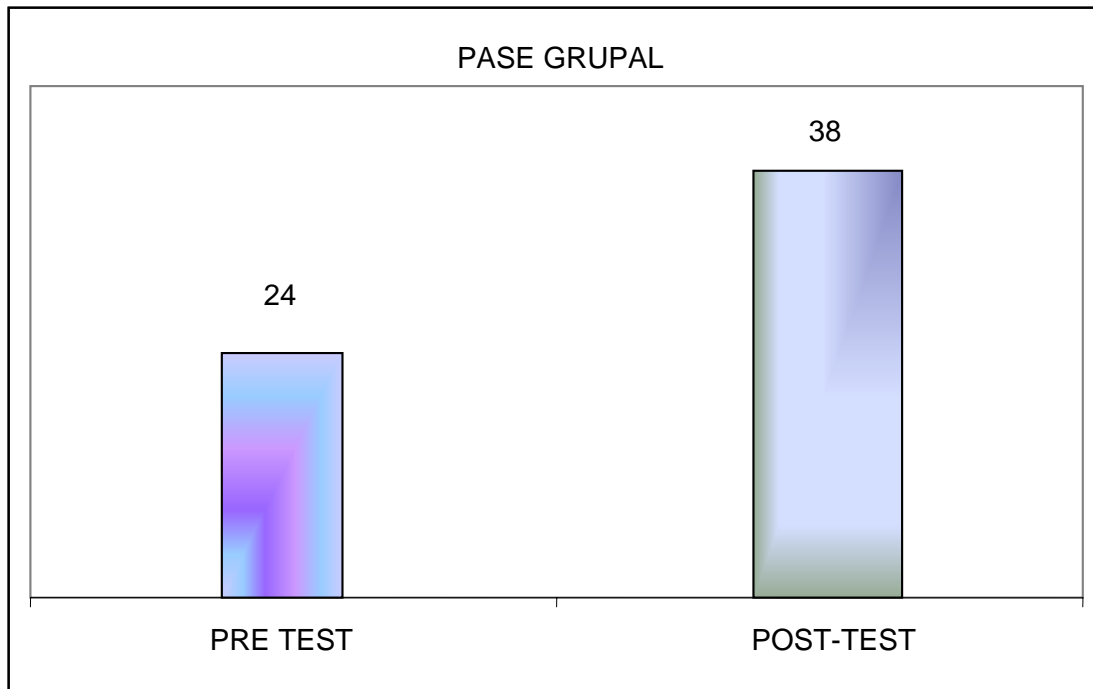
**SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO**

### 5.3.5 TEST DE PASES GRUPAL.

	PRE TEST	POST-TEST
NÚMERO DE PASES	24	38

FUENTE: OSWALDO VACA

#### GRÁFICO:



#### ANÁLISIS:

En el test de pase grupal, en el pre test se obtuvo 24 pases, en el post test se obtuvo 38 pases, se ha mejorado en 4 pases. Por lo tanto:

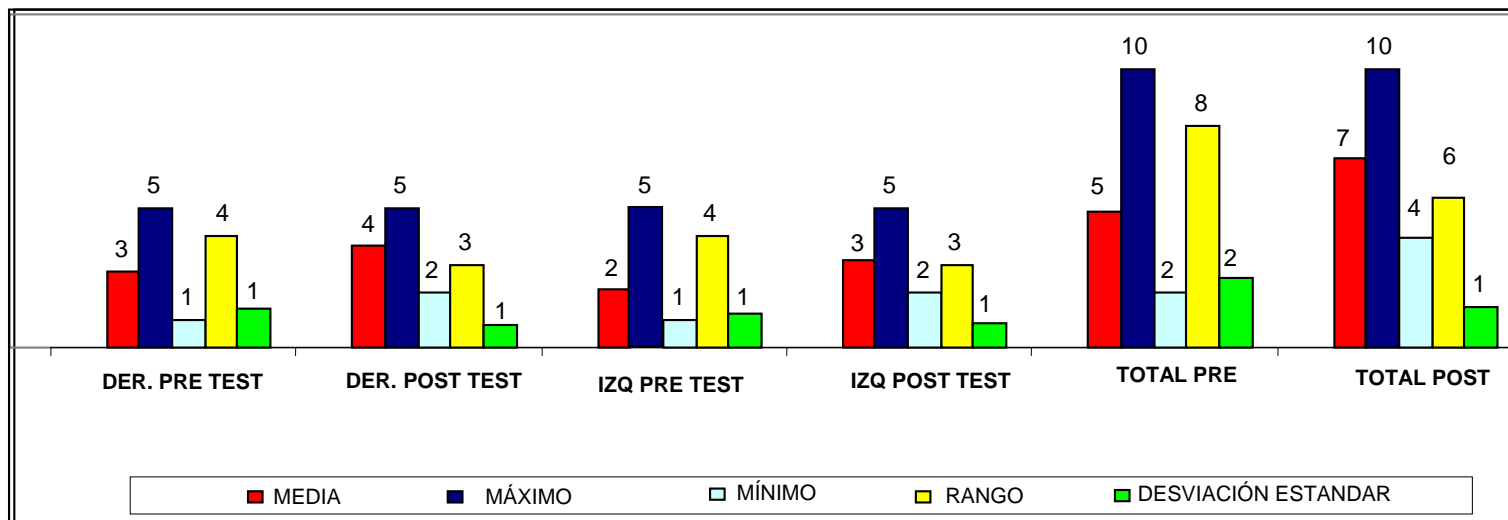
**SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO**

### 5.3.6. TEST DE DIFERENCIACIÓN.

	DERECHA		IZQUIERDA		TOTAL	
	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
<b>MEDIA</b>	3	4	2	3	5	7
<b>MÁXIMO</b>	5	5	5	5	10	10
<b>MÍNIMO</b>	1	2	1	2	2	5
<b>RANGO</b>	4	3	4	3	8	5
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	1	1	1	1	3	1

FUENTE: OSWALDO VACA

#### GRÁFICO:



**ANÁLISIS:**

En el test coordinativo de diferenciación pierna derecha, en la media se obtuvo en el pre test 3 aciertos, en el pos test 4 aciertos, mejorando en 1 acierto. Un máximo en el pre test de 5 aciertos, en el post test 5 aciertos, igualando en 0 aciertos. Un mínimo en el pre test de 1 acierto, en el post test, 2 aciertos, mejorando en 1 acierto. Un rango en el pre test de 4 aciertos, en el post test, 3 aciertos, mejorando en 1 acierto. En la desviación estándar, en el pre test es de 1, en el post test también 1, acercándose a la media en 0 aciertos.

En el test coordinativo de diferenciación pierna izquierda, la media obtuvo en el pre test 2 aciertos, en el post test 3 aciertos, mejorando en 1 acierto. Un máximo en el pre test de 5 repeticiones, en el post test 5 repeticiones, mejorando en 0 repeticiones. Un mínimo en el pre test de 1 acierto, en el post test 2 aciertos, mejorando en 1 repetición. Un rango en el pre test de 4 repeticiones, en el post test 3 repeticiones, mejorando en una repetición. En la desviación estándar en el pre test de una repetición, en el post test una repetición, acercándose a la media en 0 repeticiones.

En el test coordinativo de diferenciación total pierna derecha e izquierda la media obtuvo en el pre test 5 repeticiones, en el pos test 7 repeticiones, mejorando en 2 repeticiones. Un máximo en el pre test de 10 repeticiones, en el post test 10 repeticiones, mejorando en 0 repeticiones. Un mínimo en el pre test de 2 repeticiones, en el post test 5 repeticiones, mejorando en 3 repeticiones. Un rango en el pre test de 8 repeticiones, en el post test 5 repeticiones, mejorando en 3 repeticiones. En la desviación estándar en el pre test de 3 repeticiones, en el post test 1 repeticiones, acercándose a la media en 2 repeticiones. Por lo tanto:

**SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO**

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

La coordinación en el fútbol, es un proceso del sistema senso - motor durante el cual se produce una recepción y procesamiento de informaciones, por medio de los receptores del organismo que en lo posterior desembocarán en movimientos, es decir, la capacidad de generar movimientos de forma controlada y ajustada a los requerimientos que lo han originado.

Las capacidades coordinativas juegan un papel muy importante en el proceso de formación de un futbolista, ya que son las que determinarán un alto o bajo nivel de motricidad.

Una planificación de coordinación bien orientada, ayudó a mejorar la técnica con balón de los jugadores de la categoría sub -12 del Club Independiente del Valle José Terán.

El método utilizado para el mejoramiento de la coordinación y técnica con balón, es el método global, el cual es utilizado mediante el juego.

Los ejercicios coordinativos con el balón, se enseñaron, mediante la coordinación dinámica específica (óculo-pie).

Desarrollar la coordinación en estas edades, ayuda a un mejor aprendizaje de la técnica con balón.

Mediante las 20 sesiones de clase de los jugadores de la sub-12 del Club Independiente del Valle José Terán, se comprobó que los jugadores mejoran su registro en los post test, por eso propongo una propuesta alternativa que va dirigida, a la coordinación orientada a la técnica con balón.

En la realización de ejercicios coordinativos, se debe complementar con ejercicios de técnica (individual o colectiva) con balón, para que el niño tenga un mejor grado de aprendizaje mental y motriz sobre este deporte.

Aplicar los test de coordinación siempre que se inicie y finalice la temporada, para conocer los niveles en que se encuentran los jugadores.

Se recomienda realizar más estudios de este tipo en otras categorías.

Planificar de mejor manera los ejercicios coordinativos y la técnica con balón ya que son las bases primordiales de un buen rendimiento para un futbolista.



## **SEXTA PARTE**

### **PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **PLANIFICACIÓN PARA MEJORAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE DIFERENCIACIÓN DE LOS JUGADORES SUB 12 DEL CLUB INDEPENDIENTE DEL VALLE JOSÉ TERÁN.**

##### **6.1 INTRODUCCIÓN**

Todos los educadores que se interesan en los problemas del aprendizaje han encontrado niños que, pese a estar dotados de una inteligencia normal, tropiezan con serias dificultades en el cumplimiento de sus tareas escolares a causa de sus deficiencias de índole psicomotriz. Tales deficiencias limitan asimismo su participación en juegos y deportes.

Se ha comprobado que, con un trabajo adecuado de coordinación, se facilita el aprendizaje de los fundamentos técnicos en edades tempranas, e incluso, se ha comprobado que en chicos mayores, de los considerados "torpes técnicamente", con un trabajo adecuado de coordinación, pueden mejorar ostensiblemente sus limitaciones técnicas.

Podemos afirmar que no se puede ser un buen jugador de fútbol sin una buena coordinación. En cambio, al hablar en fútbol de coordinación, siempre queda en un lugar secundario respecto a otras cualidades. Considero que la coordinación general en la que incluimos la visual motriz es imprescindible.

La coordinación está ligada al sistema nervioso, por ello la fatiga va muy relacionada, pues depende de ella la economía en la ejecución de los movimientos. La falta de coordinación provoca el trabajo de músculos

ajenos al movimiento, con los que se dificulta éste y el esfuerzo o fatiga aumenta.

Los ejercicios de coordinación cumplen la función de mejorar la eficiencia global de determinados factores de ejecución (fuerza, velocidad, flexibilidad). Estas cualidades mejoran y se realizan más fácilmente con una buena coordinación y relajación.

Es importante que el trabajo de coordinación se comience desde temprana edad y que esté presente en todas las sesiones de entrenamiento. Como en todo aprendizaje, hay que pasar de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complicado.

Aconsejamos, que la coordinación debe ser educarla primeramente con la gimnasia, pasando de ejercicios esquemático-simétrico a otros asimétricos sucesivamente, finalmente, conseguida la coordinación básica que toda actividad motriz precisa, pasaremos a los ejercicios técnicos.

Antes de ejecutar una acción técnica se tiene que producir una anticipación al gesto y éste, sin una fijación previa a través de la vista, no es posible. Los sentidos han de preparar el camino para luego ejecutar con los músculos el gesto técnico. Para que sea correcta dicha ejecución es precisa una buena coordinación viso-motora.

Es importante tener presente el concepto de la diversidad: **cada persona es diferente**. Su evolución también lo es. Por tal motivo, hay que respetar las individualidades.

Conviene trabajar con grupos homogéneos y los chicos con verdaderos atrasos deberán ser reforzados con trabajos individuales.

En los niños es conveniente buscar los objetivos mediante ejercicios y juegos distendidos y agradables. El juego implica diversión y alegría y no olvidemos lo que decía el pedagogo Freined: "El niño la cosa que más sería hace, es jugar".

Así como en el lenguaje, las palabras son también la coordinación fonética, el fútbol es básicamente coordinación de los gestos o movimientos.

La coordinación de un movimiento es, en general, el resultado de una práctica repetida. Los gestos y movimientos complejos no innatos, pueden lograr un notable automatismo y economía mediante la repetición.

Se puede recomendar también los malabarismos como fuente de enriquecimiento de nuestras facultades perceptivas. Evidentemente que el fútbol y los futbolistas necesitan otras cosas, pero es obvio que la habilidad con la pelota, además de divertir al niños, estimula y hace que se trabajen aspectos que consideramos de vital importancia como, la coordinación, el equilibrio, la resistencia, la precisión, el toque, el juego de cabeza, los controles, la concentración, la creatividad, la imaginación, además de crear una sensibilidad del cuerpo con la pelota, nos proporciona una fuente inagotable de riquezas para los futuros futbolistas.

No olvidarse de la máxima: "**Jugador Técnico es sinónimo de jugador coordinado**".

Jugar al fútbol no sólo implica correr al rededor del balón y patearlo, implica muchos componentes y factores del movimiento, tanto internos como externos del niño, en esta investigación nos hemos referido a la coordinación, específicamente a la capacidad de diferenciación. Se sabe que el déficit de movimiento con el que llegan los niños a probarse en las categorías formativas del club, en especial en la sub 12, son importantes

y especialmente la capacidad coordinativa, esto influye negativamente como lo hemos demostrado técnicamente.

Luego de haber aplicado los test iniciales propuestos en esta investigación, podemos tener una idea muy clara del déficit tanto coordinativo y por ende técnico, es por ello, que vamos a proponer una planificación encaminada a mejorar esta capacidad importante en el fútbol ya que nos permitirá jugar con precisión tanto en forma individual como colectiva.

## 6.2 JUSTIFICACIÓN

Desde los 6 a los 10 años constituye la mejor etapa para aprender y perfeccionar difíciles destrezas de movimientos. La **fase de coordinación gruesa del movimiento** es la que debemos programar en la niñez; debe alcanzarse a los 10-12 años de edad y es cuando el movimiento puede manejarse con relativa seguridad, en condiciones fáciles, con buena respuesta física, adecuada concentración, respetando sus puntos esenciales, aunque sigan apareciendo errores.

En épocas pasadas, la incorporación de una amplia y variada gama de experiencias motrices se producía en la niñez, jugando libremente en las calles, terrenos baldíos, parques, plazas, patios de las casas, etc. Actualmente el mejor efecto se alcanza sistematizando el entrenamiento, en este caso de la coordinación, de 3 a 5 veces por semana durante sesiones de 30 a 90 minutos. Se deben tener en cuenta como estímulos, las clases de Educación Física de la Escuela, razón por la cual en la Escuela de Fútbol estos contenidos se deben realizar entre 1 y 3 veces por semana, determinando la cantidad de tiempo en base al tiempo que dura la clase.

### **6.3 OBJETIVOS:**

#### **6.3.1 Objetivo General:**

- Desarrollar la capacidad coordinativa de diferenciación, para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, en la categoría sub 12 del Club Independiente del Valle José Terán.

#### **6.3.2 Objetivos Específicos:**

- Diseñar una planificación de actividades, con énfasis en la capacidad coordinativa de diferenciación.
- Lograr aplicar la planificación durante las 20 sesiones propuestas.
- Mejorar los elementos técnicos con balón propuestos en la investigación.

### **6.4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA**

#### **6.4.1. RELACIÓN ENTRE LA COORDINACIÓN Y LA TÉCNICA.**

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, la pregunta de, si el entrenamiento de movimiento constituye un entrenamiento de habilidad / entrenamiento de técnica (específico) o de un entrenamiento de capacidad (general), tomada en su justo contexto, está básicamente mal formulada.

La pregunta debería referirse al número de partes específicas y generales que están contenidas en el entrenamiento de movimiento (Neumaier 1999, 178).

Según Peter Shreiner, cita que “No todos los niños pueden ser jugadores excepcionales; sin embargo, a través de una promoción sistemática y cualificada de muchos jóvenes jugadores, pueden aparecer las bases necesarias para que los talentos presentes tengan la oportunidad de desarrollar su potencial. Así como los equipos de la Bundesliga (Liga Alemana de Fútbol) han organizado para sus jóvenes desde hace tiempo un entrenamiento de coordinación general y específico para el fútbol.

Según sea el nivel y la edad de los grupos, van cambiando los puntos principales y los objetivos. Mientras que, por ejemplo, los niños de 9 a 12 años necesitan de ejercicios de movimientos lo más versátiles posibles incluidos en el entrenamiento de coordinación general, los futbolistas de competición deberían utilizar técnicas de fútbol contenidas en el ámbito del entrenamiento de coordinación bajo diferentes circunstancias (por ejemplo, bajo presión ejercida por el tiempo o por la situación en el juego).”

SCHREINER Peter, “ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN EL FÚTBOL”

La utilización de la técnica individual, sumada a una mayor dinámica en los movimientos y la oposición del adversario, pasando por jugadas pre-elaboradas desde saques laterales, tiros libres, de esquina o simplemente, para ejercitar los centros y el cabeceo.

Todos o casi todos los gestos deberán estar contemplados.

Tomando en cuenta la observación de todos los gestos que se suceden durante un encuentro y, considerando que se producen escasas oportunidades de colocar un jugador en posición de remate -las mismas que deberán aprovechar al máximo- traten de culminar la mayoría de estos trabajos con disparos al arco.”

Tomado de **Hildemar Cimolini** (Arg) de la pagina Web. [www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info) “Manual de Educación Física y Deportes”. Grupo OCÉANO. Pág. 518

#### **6.4.2. RELACIÓN ENTRE LA TÉCNICA Y LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.**

Con el objetivo de mejorar en su práctica deportiva, el jugador debe dominar una serie de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales que son el resultado de diferentes investigaciones y que le permitirán realizar acciones precisas, para perfeccionarse en su propia práctica motriz.

Cuando el deportista dispone de un movimiento dentro de su repertorio motor, se dice que dispone de una habilidad; por eso, al conjunto de movimientos de las distintas especialidades deportivas se las denomina habilidades deportivas.

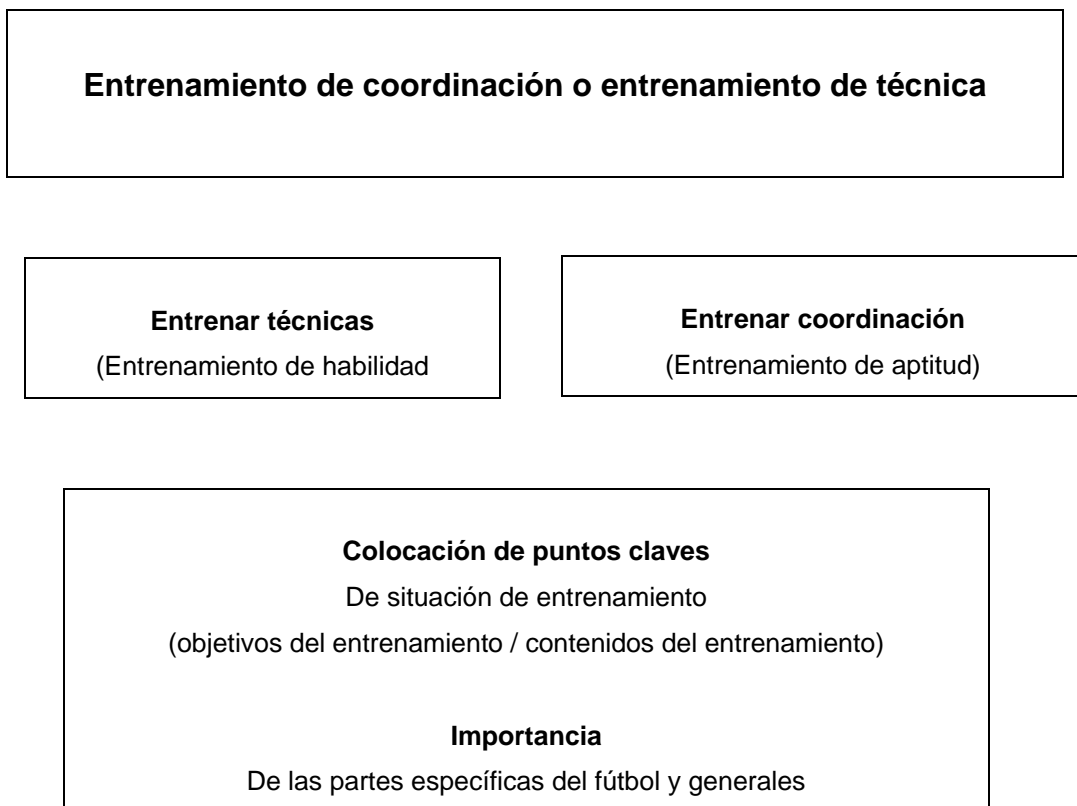
Los ejercicios del entrenamiento de coordinación general, se pueden unir con técnicas de cada uno de los tipos de deportes correspondientes. Por ejemplo, los jugadores de balonmano varían los desarrollos típicos del balonmano, los jugadores de jockey, incluyen múltiples variantes del manejo del palo de jockey y los futbolistas entrenan movimientos típicos del fútbol bajo condiciones de dificultad (por ejemplo, con obstáculos o con aros).

En resumen: en el fútbol, el entrenamiento de coordinación orientado a la técnica, significa que es un entrenamiento de coordinación, más un entrenamiento con el balón. (Shreiner 2000, 103).

El entrenamiento de técnica con condiciones variablemente encuadradas (entrenamiento de aplicación, entrenamiento de variación) enseña, en gran medida, la coordinación específica del fútbol. En el punto clave del ejercicio se sitúa el entrenamiento de equilibrio para futbolistas y la mejora del sentido del balón, a la hora de pasar, de recibir el balón, al avance con el balón, así como los balones de cabeza. (Schreiner 2000, 114)

A continuación un cuadro comparativo entre la técnica y la coordinación.

### **CUADRO COMPARATIVO DEL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN Y LA TÉCNICA**





<p>Orientada a la coordinación</p> <p><b>Entrenamiento de técnica</b></p> <p>*Entrenamiento de la aplicación de coordinación. (entrenamiento de técnica variable)</p> <p>* Entrenamiento de técnica</p>	<p>Orientado a la técnica</p> <p><b>Entrenamiento de coordinación</b></p> <p>* Entrenamiento específico de la técnica</p> <p>* Variación de presión</p>
---	---

Tomado de SCHREINER, Peter, "Entrenamiento de la Coordinación en el fútbol" Pág. 103.

#### **6.4.3. DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN GRUESA Y FINA, Y LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL.**

Podemos partir de la premisa de que los principiantes ya han estado más o menos en contacto con las técnicas más fundamentales del fútbol. En este nivel empieza la enseñanza dirigida de la técnica.

La coordinación motriz de un niño de 7 a 9 años todavía está subdesarrollada, el objetivo consiste en transmitir por el momento la coordinación global de los elementos técnicos. Naturalmente hay que tratar de transmitir al niño los elementos técnicos bajo unas condiciones que correspondan a su experiencia motriz. Por ello se pueden enseñar en esta fase ante todo, los gestos de los elementos técnicos sin la inclusión de un contrario activo o pasivo, para que el niño se concentre plenamente en los movimientos que tiene que aprender.

La explicación tiene que ser clara y comprensible a fin de que el niño entienda el objetivo y la aplicación en el juego. De un modo parecido se

procede en la enseñanza de nuevos y complejos elementos técnicos a la edad de 10 a 12 años.

A la edad de 10 a 12 años, se empieza con la formación sistemática de los elementos técnicos. El niño alcanza mental y motrizmente un grado de desarrollo que favorece el aprendizaje de los elementos técnicos bajo unas condiciones de interacción fomentada.

El niño se encuentra a esta edad en la fase de mejor aprendizaje motor. Los elementos técnicos más importantes se dominan en forma de coordinación global. Ahora se trata cada vez más de optimizar los gestos técnicos, de eliminar lo superfluo e incorrecto; se desarrolla la coordinación fina de los movimientos. Pero el nivel de dominio gestual todavía está caracterizado por una cierta fase de instrucción.

Para el desarrollo de la coordinación fina se requiere un alto número de repeticiones, sin embargo, hay que prestar atención a que eso no se convierta en una actividad monótona. El empleo de distintos medios de entrenamiento contrarresta eso y garantiza que la disposición de rendimiento de los niños se mantenga y que colabore más activa y conscientemente. El así llamado ejercicio sin alma no es eficaz. El progreso en el rendimiento del joven futbolista es fomentado por medio del empleo de formas de ejercicios de distintos grados de dificultad.

Cuando un niño empieza a jugar al fútbol, hay que transmitirle primero las destrezas técnicas de fútbol más sencillas. Sin estas destrezas técnicas sencillas, el niño no está en condiciones de jugar. El punto esencial en la formación de esta edad es el juego. Por eso es suficiente formar los elementos técnicos hasta la coordinación gruesa. La corrección de errores se limita a los errores principales. La introducción del juego de fútbol se hace de tal manera que los niños se familiaricen primero con las características del balón.

Se utilizan ejercicios que forman la técnica básica, formas de competición y juegos reducidos, en los que se utilizan los pies, pero de vez en cuando también las manos.”

BENEDEK Endré “FÚTBOL INFANTIL” 2º edición Págs. 42-45.

El objetivo es la asimilación de una correcta ejecución técnica de los movimientos por medio de una práctica dirigida, consolidación de la técnica. Por eso, la forma de ejercitarse sin contrario recibe todavía una gran importancia. La técnica se consolida también por medio del empleo de relevos y formas jugadas, y tan solo después se empieza con ejercicios con un adversario.

La técnica y la coordinación son ese manual que incluye toda una extensa relación de habilidades, que encierran un cómo, cuando, donde y un porqué.

Hay muchas personas que saben dibujar, sin embargo son pocas las que pueden convertir un lienzo en una obra de arte. Entre ambos procesos existe un aprendizaje del color, del estudio de la luz, la perspectiva, las formas, etc... Lo mismo pasa en el fútbol, practicar este deporte no debe limitarse a realizar de forma mecánica y sistemática una serie de movimientos, es necesario profundizar física y mentalmente en la enseñanza de cada uno de ellos, su significado y significativo, entendiendo que la técnica debe estar siempre unida a la coordinación.

Un jugador que posea una excelente coordinación al servicio de la técnica, dispondrá de más y mejores recursos a la hora de crear fútbol y resolver las distintas situaciones que se le vayan presentado, tanto con balón como sin él.

#### **6.4.4. REGENERACIÓN, CALENTAMIENTO.**

Es un ritmo lento en donde las grasas son el principal combustible para la producción de energía, 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 de entrenamiento es mayormente utilizada como parte de ciertos calentamientos, para enseñanza de la técnica, coordinación y en especial en la recuperación activa luego de haber realizado, una actividad en zonas de más alta intensidad. Su pulsación debe estar bajo los 24 latidos en 10 segundos lo que representa 144 por minuto, los ejercicios más utilizados, son los ejercicios generales o propios para cada deporte.

#### **6.4.5. UMBRAL AERÓBICO (RESISTENCIA BASE I)**

Es un trabajo con intensidad media, donde ambos, tanto las grasas cuanto los hidratos de carbono, son los combustibles principales para producir energía, esto causa un ligero aumento de la producción de ácido láctico entre 1,5 - 2,5 mmol por litro de sangre.

Esta zona se utiliza frecuentemente en sets largos de 20 á 30 minutos, los ejercicios más efectivos son los de entrenamiento general y mezcla de deportes, las pulsaciones están en el rango de 24 – 26 latidos en 10 segundos que es igual a 144 – 156 latidos por minuto.

El entrenamiento en esta zona mejora el umbral aeróbico de los deportistas y se usa frecuentemente al inicio del macrociclo y en los primeros años de la carrera de un deportista, en que este sistema tiene mayor importancia.

#### **6.4.6. UMBRAL ANAERÓBICO (RESISTENCIA BASE II)**

Es identificado como el nivel de entrada a la producción de energía anaeróbicamente, donde los hidratos de carbono son utilizados como combustible principal.

El ácido láctico se incrementa a 2,5 - 4 mmol por litro de sangre; con esta intensidad de trabajo se obtiene las mayores ganancias para el entrenamiento aeróbico; cabe indicar que el umbral anaeróbico no es el mismo para fondistas (2 – 3 mmol/l) que para velocistas ( 5 mmol/l).

La frecuencia cardiaca está entre 26 – 28 latidos en 10", es decir 156 – 168 latidos por minuto.

#### **6.4.7. ANAERÓBICO ALÁCTICO (VELOCIDAD BASE)**

El entrenamiento en esta zona es un trabajo de velocidad en distancias o en tiempos de trabajo cortos; de acuerdo al deporte, los periodos cortos son de una duración de 3" - 8" (segundos).

La frecuencia cardiaca y el nivel de ácido láctico no son tomados en cuenta como control de intensidad ya que, en tan corto tiempo o distancia no es una respuesta al entrenamiento realizado. La intensidad de trabajo es máxima es decir al 100%.

El manejo correcto del entrenamiento puede darse, cuando el entrenador conoce las zonas de intensidad de sus deportistas, este no puede estar adivinando como son dichas zonas para cada atleta ya que cada uno tiene su diferente velocidad, (curva de pulso). Además el entrenador deberá conocer los métodos y medios adecuados de entrenamiento para que surta mejor efecto en la dosificación del entrenamiento; es fácil entender que con este tipo de entrenamiento, se controla minuciosamente que los deportistas sin experiencia pueden pasarse fácilmente de una zona a otra.

## **6.4.8. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**

### **6.4.8.1. MÉTODO CONTINUO UNIFORME**

Se caracteriza porque el trabajo no está interrumpido por intervalos de descanso. La duración de las cargas de trabajo son superiores a 30 min.

Se utiliza en el periodo preparatorio, es decir, al principio de temporada, el principal efecto es la mejora de la capacidad aeróbica. En función de la intensidad se distinguen las siguientes variables.

### **6.4.8.2. CONTINUO EXTENSIVO**

La duración de la carga es de 30 min. a 2 horas. La intensidad de la carga está entre el umbral aeróbico y anaeróbico, que representa sobre el 60 – 75% del VO<sub>2</sub> máx. y corresponden unas 140-160 pulsaciones/min.

Con este tipo de entrenamiento se consigue:

- Un mayor aprovechamiento del metabolismo lipídico.
- Mayor economía del rendimiento cardiovascular. Disminución de FC.
- Mantener el nivel aeróbico alcanzado.
- Una mejor recuperación.
- Mejora de la circulación periférica.

Resulta adecuado para principio de temporada de la mayoría de deportes y para el entrenamiento de resistencia de larga duración III.

### **6.4.8.3. CONTINUO INTENSIVO**

La duración de la carga está sobre 30 min. y 1 h. La intensidad de la carga está sobre el umbral anaeróbico, que representa el 75-90% del VO<sub>2</sub> máx. y corresponden unas 160-180 pulsaciones/min.

Con este tipo de entrenamiento se consigue:

- Incremento del umbral anaeróbico.
- Incremento del VO<sub>2</sub> máx. por incremento de capilares y mejora del rendimiento cardiaco.
- Incrementar los niveles de los depósitos de glucógeno
- Hipertrofia cardiaca.

Resulta adecuado para pruebas y deportes en los que se necesita un elevado VO<sub>2</sub> máx. y/o un elevado umbral anaeróbico.

#### **6.4.8.4. MÉTODO CONTINUO VARIABLE**

Los cambios de ritmo vendrán dados por el terreno, o por la velocidad del deportista. La intensidad va desde moderadas, a ritmo de umbral aeróbico (aproximadamente 2 mmol/l de A.L.) que representan unas 140 pulsaciones, a una velocidad por encima del umbral anaeróbico (5-6 mmol/l) que representan 180-190 pulsaciones.

La duración de la carga oscila entre 1 y 10 min., alternando con los esfuerzos de una duración que permita una cierta recuperación antes del siguiente esfuerzo. Este método puede aplicarse tanto a deportes cíclicos como también en deportes de equipo o de combate.

#### **6.4.8.5. CONTINUO VARIABLE I**

Los tramos intensos duran más de 5 min. a una intensidad del umbral anaeróbico, es decir, sobre unas 180 pulsaciones y 4 mmol/l y los tramos de recuperación son inferiores a 3 min. y a una intensidad de umbral aeróbico que representan unas 140 pulsaciones.

Con este tipo de entrenamiento se consigue:

- Incremento del umbral anaeróbico.
- Incremento del VO<sub>2</sub> máx.
- Hipertrofia del músculo cardíaco.
- Capilarización del músculo esquelético.

#### **6.4.8.6. CONTINUO VARIABLE II**

Los tramos intensos duran sobre 3-5 min. a una intensidad sobre el VO<sub>2</sub> máx., es decir sobre unas 190 pulsaciones y 6-8 mmol/l y los tramos de recuperación son superiores a 3 min. y a una intensidad de umbral aeróbico que representan unas 140 pulsaciones

Con este tipo de entrenamiento se consigue:

- Incremento del VO<sub>2</sub> máx.
- Hipertrofia del músculo cardíaco.
- Mejora de la compensación láctica.

#### **6.4.8.7. MÉTODO FRACCIONADO**

Comprende todos los métodos ejecutados con un intervalo de descanso. Se distinguen:

##### **6.4.8.7.1. MÉTODO INTERVÁLICO**

Abarca todas las variantes del entrenamiento fraccionado donde no se alcanza una recuperación completa entre fases de carga y descanso. La duración de los descansos puede durar de 10 sg, hasta varios min., en función de la intensidad, de la duración de la carga y del nivel de entrenamiento del deportista.



Durante la carga se produce un estímulo de hipertrofia sobre el músculo cardíaco, debido a la mayor resistencia periférica y durante el intervalo de descanso se produce un estímulo de la cavidad, por causa del aumento del volumen cardíaco debido a la caída de la resistencia periférica.

La duración del intervalo de descanso se calcula a través de la FC. El criterio básico es que la FC se recupera hasta 120-130 pulsaciones/min. Según la intensidad de la carga se distinguen el método:

- Interválico extensivo
- Interválico intensivo

Según la duración de la carga:

- Interválico extensivo largo
- Interválico extensivo medio
- Interválico intensivo corto
- Interválico intensivo muy corto.

#### **6.4.8.7.2. INTERVÁLICO EXTENSIVO LARGO**

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de 2 a 15 min., con una intensidad sobre el 75-90% del VO<sub>2</sub> máx. que viene a ser la intensidad del umbral anaeróbico, con una recuperación de 2-5 min., realizándose entre 6 y 10 series.

Debido a un mantenimiento relativamente prolongado de una presión sanguínea media, se consigue una mayor irrigación periférica y capilarización. Aumenta el tamaño cardíaco. Se incrementa el VO<sub>2</sub> máx., y el umbral anaeróbico, también se produce un aumento de los depósitos de glucógeno en las fibras lentas por el vaciamiento que se produce en el entrenamiento. Se considera recomendable su uso en el desarrollo de la resistencia de base II, la resistencia de media duración y la resistencia de larga duración.

#### **6.4.8.7.3. INTERVÁLICO EXTENSIVO MEDIO**

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de 1 a 3 min., con una intensidad sobre el VO<sub>2</sub> máx., con una recuperación 1,30 – 3 min., realizándose de 12 a 15 repeticiones.

Al ser menor la duración del esfuerzo, la FC media total, es menor y por tanto el efecto de capilarización periférica es inferior. El trabajo cardiaco se hace más intenso y en consecuencia se produce más hipertrofia, esto junto a mejoría de la capilarización, se produce una mejora aeróbica.

Se activan los procesos anaeróbicos y en consecuencia la tolerancia y eliminación del lactato se incrementan. Se produce un incremento del VO<sub>2</sub> máx.

Se utiliza para el desarrollo de la resistencia de base II, resistencia de media duración, y resistencia de larga duración.

#### **6.4.8.7.4. INTERVÁLICO INTENSIVO CORTO**

Se caracteriza por el empleo de cargas de duración entre 15" – 60" (20"-30") s. con una intensidad elevada sobre el 70-80% del máximo de la velocidad, con una recuperación de 2-3 min., tras el esfuerzo se llega sobre las 180 pulsaciones y con la recuperación se baja a 120, realizándose de 15 a 30 repeticiones en grupos de 3-5 repeticiones.

Este tipo de entrenamiento aumenta la potencia anaeróbica láctica por un incremento en la producción de lactato, incrementa la capacidad anaeróbica láctica por aumento de la tolerancia al lactato, durante el esfuerzo aumenta la resistencia periférica lo que propicia una hipertrofia cardiaca y durante la recuperación se facilita un aumento en la circulación periférica, por tanto se producirá un incremento del VO<sub>2</sub> máx. es decir de la potencia aeróbica y un aumento de la capacidad aeróbica por aumento

del umbral anaeróbico. Se utiliza en el desarrollo de la resistencia de base III, resistencia de corta duración y de media duración.

#### **6.4.8.7.5. INTERVÁLICO INTENSIVO MUY CORTO**

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de 8-15 sg. con una intensidad máxima o casi máxima, en los esfuerzo más cortos, con una recuperación 2-3 min. y entre series de 5-10 min., se realizan 3-4 repeticiones por 3-4 series.

Se mejora tanto la capacidad como la potencia anaeróbica aláctica y la potencia anaeróbica láctica se ve incrementada ligeramente, la vía aeróbica se mejora cuando se hacen altos volúmenes de trabajo.

Adecuado para el desarrollo de resistencia de base III y resistencia de corta duración.

#### **6.4.8.8. ENTRENAMIENTO REPETICIONES.**

Se distinguen tres variantes: largo, medio y corto. La recuperación es larga, casi completa, llegando a una FC sobre 100 pulsaciones.

##### **6.4.8.8.1. ENTRENAMIENTO REPETICIONES LARGO**

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 2-3 min., con una intensidad sobre el 90%, con una recuperación sobre 10- 12 min., se realizan de 3 a 5 repeticiones. Se mejora el VO<sub>2</sub> máx., la capacidad anaeróbica láctica por la mejora del taponamiento y tolerancia al lactato.

Adecuado para resistencia de corta duración, resistencia de media duración y resistencia de larga duración I.

#### **6.4.8.8.2. ENTRENAMIENTO REPETICIONES MEDIO**

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 45" y 60", con una intensidad sobre el 95%, con una recuperación sobre 8- 10 min., se realizan de 4 a 6 repeticiones.

Se mejora la capacidad anaeróbica láctica por la mejora del taponamiento y sobre todo la potencia láctica por incremento de la vía láctica, produciendo más lactato. Adecuado para resistencia de corta duración.

#### **6.4.8.8.3. ENTRENAMIENTO REPETICIONES CORTO**

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 20" y 30" con una intensidad sobre el 95-100%, con una recuperación sobre 6-8 min., se realizan de 6 a 10 repeticiones.

Se mejora la capacidad anaeróbica aláctica por incremento de depósitos de fosfatos, la potencia anaeróbica láctica y en parte la capacidad anaeróbica láctica. Adecuado para resistencia de corta duración.

### **6.5. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA:**

Esta propuesta es factible realizarla en el Club Independiente del Valle José Terán ya que cuento con el apoyo y permiso del entrenador de la categoría sub-12 Sr. Marco Oña, del entrenador Sr. Marcelo Oña y del Director de las categorías formativas, y cuento con todos los recursos materiales, medios y espacios físicos requeridos para este trabajo investigativo, los cuales son proporcionados por el club.

#### **6.5.1 RECURSOS HUMANOS**

- Director técnico
- Asistente del director técnico

- Preparador físico
- Utilero
- Niños en edad comprendida entre 10 y 12 años

### **6.5.2. RECURSOS MATERIALES Y MEDIOS PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

Los materiales son los siguientes:

- Cronómetro
- Pito
- Vallas de 50 cm.
- Conos
- Balones No. 4
- 15 platos
- Flexómetro
- 8 aros
- Cuerdas
- Chalecos de entrenamiento

### **6.5.3. TIEMPO PARA LA EJECUCIÓN**

Para la presente propuesta el tiempo de duración es de 4 semanas, comprendida desde la primera semana de febrero, en la cual se inicia con la selección de jugadores y la pre-temporada de la categoría sub – 12, de las cuales la primera y última semana servirán para la evaluación de test, pruebas, datos, etc., que son necesarios para continuar con la planificación del calendario de entrenamiento anual.

#### **6.5.4. ESPACIO FÍSICO NECESARIO**

El espacio físico necesario para el entrenamiento, será una cancha de fútbol con las suficientes condiciones de higiene, salubridad y servicios básicos indispensables, además de facilidades de acceso.

#### **6.5.5. METODOLOGÍA DE TRABAJO**

De acuerdo a la planificación anual de entrenamiento que tiene la categoría sub-12 del Club Independiente del Valle José Terán, la presente propuesta se la realizará en los 2 primeros meses del presente año, durante el periodo preparatorio, tomando en cuenta el tiempo que falta para el inicio del campeonato.

## 6.6. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

### PORCENTAJES Y DIRECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO

DIRECCIÓN ENTRENAMIENTO	SEMANAS			
	1	2	3	4
<b>VOLUMEN/MINUTOS</b>	450 min	450 min	450 min	450 min
<b>CALENTAMIENTO</b>	23%	25%	25%	23%
<b>RESISTENCIA BASE</b>	67%	65%	65%	67%
<b>VELOCIDAD BASE</b>	2%	2%	2%	2%
<b>FLEXIBILIDAD</b>	8%	8%	8%	8%
	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### VOLUMEN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

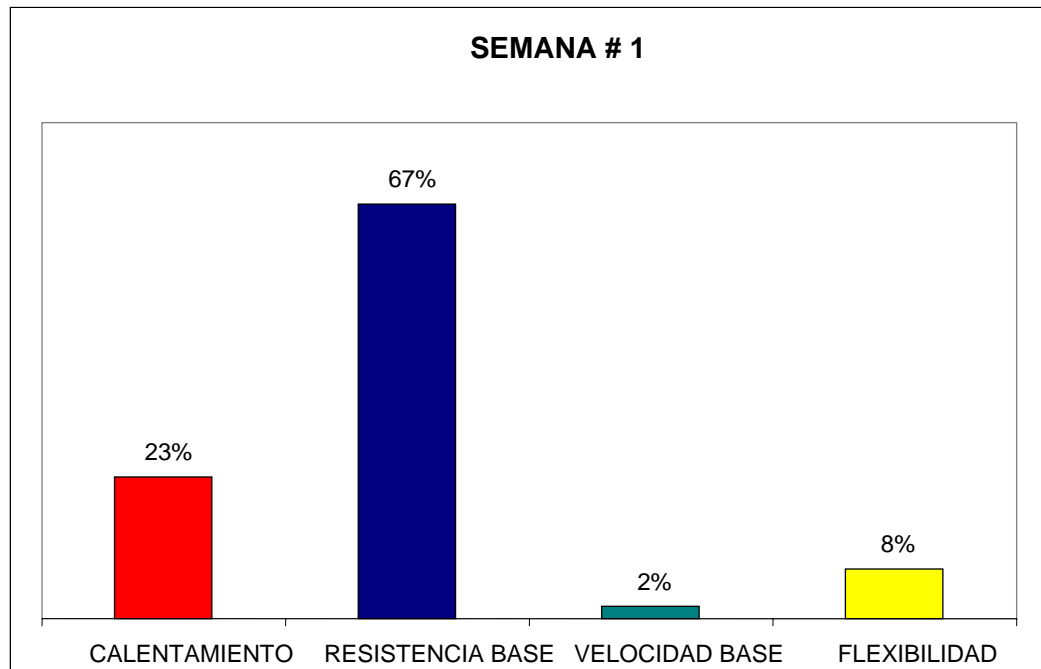
DIRECCIÓN ENTRENAMIENTO	SEMANAS			
	1	2	3	4
<b>CALENTAMIENTO</b>	103,5min	112,5min	112,5min	103,5min
<b>UMBRAL AERÓBICO</b>	301,5min	292,5min	292,5min	301,5min
<b>ANAERÓBICO ALÁCTICO</b>	9min	9min	9min	9min
<b>FLEXIBILIDAD</b>	36min	36min	36min	36min
<b>VOLUMEN POR SEMANA</b>	<b>450 min</b>	<b>450 min</b>	<b>450 min</b>	<b>450 min</b>

## SEMANA No. 1

### VOLUMEN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

DÍAS	%	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CALENTAMIENTO	23%	20,7	20,7	20,7	20,7	20,7
RESISTENCIA BASE	67%	60,3	60,3	60,3	60,3	60,3
VELOCIDAD BASE	2%	1,8	0	1,8	0	1,8
FLEXIBILIDAD	8%	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2
<b>VOLUMEN</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>

### GRÁFICO:





## PLAN DIARIO No. 1

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Dominio de balón con pie derecho. Dominio de balón con pie izquierdo. Dominio de balón con la cabeza. Dominio de balón combinada. Talonamiento lento (talones tocando glúteos) Alternando ambos pies	20,7	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	El jugador realiza 10 aceleraciones de 30 metros con balón en el campo de juego.	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	El jugador describe con el balón, un recorrido en sentido vertical tomando como referencia las líneas del campo Carrera a brincos Sidesteps (pasos laterales) Carrera levantando las rodillas Skipings (movimientos rápidos de la pierna y rodilla hasta la horizontal)	60,3	CONTINUO CAMBIO DE VELOCIDAD INTERVALO LARGO Y CORTO
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Extensión de muslo Flexión de pierna Extensión de pierna	7,2	ESTÁTICO

## PLAN DIARIO No. 2

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Dominio combinado ambos pies. Pases cortos con borde interno. Pases cortos con borde externo. Pase frontal con dos balones.	20,7	CONTINUO
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Carrera a brincos Sidesteps (pasos laterales) Carrera levantando las rodillas Skipings (movimientos rápidos de la pierna y rodilla hasta la horizontal)  Los jugadores describen con el balón el recorrido tomando como referencia las líneas de las áreas grande y pequeña, la del centro y las del fondo.	60,3	CONTINUO CAMBIO DE VELOCIDAD INTERVALO LARGO Y CORTO
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión de muslo. Extensión de muslo. Flexión de pierna. Extensión de pierna.	7,2	ESTÁTICO

### PLAN DIARIO No. 3

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Dominio de balón pie, muslo, cabeza. Dominio pie izq., derecho, muslo der., izq., Cabeza. Conducción pie derecho. Conducción pie izquierdo. Conducción, para, continúa.	20,7	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	Carrera en círculos alrededor de 6 aros	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Talonamiento lento (talones tocando glúteos) Atrapar/lanzar hacia arriba el balón y carrera Sidesteps (pasos laterales) Carrera levantando las rodillas Skipings  Con 6 conos ahora se determinará un recorrido en zig-zag horizontal a lo largo del campo, que finaliza volviendo en línea recta desde el cono en la portería opuesta.	60,3	CONTINUO CAMBIO DE VELOCIDAD INTERVALO LARGO Y CORTO
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión dorsal del pie. Flexión plantar del pie. Abducción del muslo. Aducción del muslo.	7,2	ESTÁTICO

### PLAN DIARIO No. 4

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>Conducción de balón con toques sucesivos con los 2 interiores de cada pie</p> <p>Conducir el balón en línea recta y a la señal del entrenador cambiar de dirección</p> <p>Conducir el balón con sucesivos contactos con la planta del pie</p>	20,7	CONTINUO
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	<p>Skiping con ambas piernas</p> <p>Rodillas hacia arriba y manos hacia delante y carrera</p> <p>Paso cruzado</p> <p>Atrapar/lanzar hacia arriba el balón y carrera</p> <p>Botar el balón, con la derecha y la izquierda</p> <p>Saldrán 2 jugadores simultáneamente realizando cada uno un recorrido diferente marcado por los 8 conos dispuestos en 2 hileras en el medio del campo.</p>	60,3	CONTINUO CAMBIO DE VELOCIDAD INTERVALO LARGO Y CORTO
<b>FLEXIBILIDAD</b>	<p>Flexión de muslo.</p> <p>Extensión de muslo.</p> <p>Flexión de pierna.</p> <p>Extensión de pierna.</p>	7,2	ESTÁTICO

### PLAN DIARIO No. 5

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

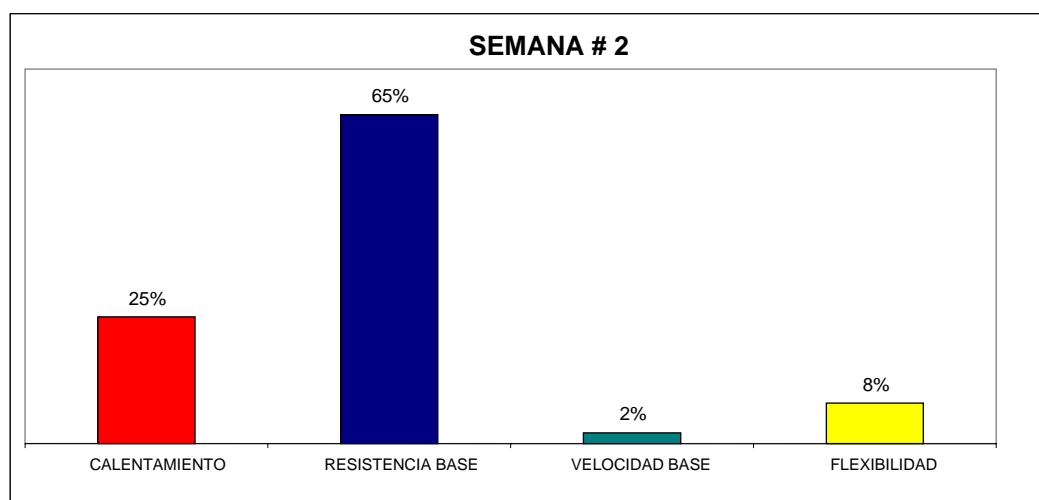
ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>Dominio de balón ambos pies Pases pie izquierda y derecha Dos jugadores se seguirán a través de un círculo Conducir el balón de un cono al otro Conducir ahora dando una vuelta completa a cada cono</p>	20,7	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	<p>Los jugadores con balón realizan aceleraciones alrededor de 4 conos del inicio se dirigen al segundo , volviendo de 4 conos del inicio se dirigen al segundo , volviendo al principio realizando lo mismo en los 4 conos</p>	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	<p>Carrera de zig-zag Carrera diagonal dentro de un cuadrado Sidesteps (pasos laterales) Carrera levantando las rodillas Skipings</p> <p>Son 5 los conos que marcarán el lugar hasta el cual el jugador ha de conducir, el jugador se dirige en carrera y con el balón hacia cada uno de los conos donde lo deja y vuelve en carrera hasta el punto de partida</p>	60,3	CONTINUO CAMBIO DE VELOCIDAD INTERVALO LARGO Y CORTO
<b>FLEXIBILIDAD</b>	<p>Flexión dorsal del pie Flexión plantar del pie Abducción del muslo Aducción del muslo</p>	7,2	ESTÁTICO

## SEMANA No. 2

### VOLUMEN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

DÍAS	%	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CALENTAMIENTO	25%	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5
RESISTENCIA BASE	65%	58,5	58,5	58,5	58,5	58,5
VELOCIDAD BASE	2%	1,8	0	1,8	0	1,8
FLEXIBILIDAD	8%	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2
<b>VOLUMEN</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>

### GRAFICO:



## PLAN DIARIO No. 6

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Regate 1 contra 1 Conducir regate conducir Conducir regate con borde interno ante los conos Conducir regate con borde externo ante los conos Regate doble contacto interior - exterior del pie Pasar la pierna por encima del balón y salida con el otro pie. (bicicleta)	22,5	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	Los jugadores con balón realizan aceleraciones al rededor de 8 conos puestos en zig-zag.	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Carrera de zig-zag Carrera diagonal dentro de un cuadrado Salida a cuatro puntas con o sin balón, rodeando un cono puesto en el centro Pase del balón al suelo y con las manos  El jugador describe con el balón, un recorrido en sentido vertical tomando como referencia las líneas del campo	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión de muslo Extensión de muslo Flexión de pierna Extensión de pierna	7,2	ESTÁTICO

## PLAN DIARIO No. 7

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Tiro al arco después de un pase Tiro al arco tomando carrera afuera del área grande Tiro al arco después de una recepción Domino de balón ambos pies Dominio de balón con la cabeza	22,5	CONTINUO
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Carrera sobre listones , hacia delante y hacia atrás Carrera a saltos o brincos Pasos cruzados hacia delante Pasos cruzados hacia atrás Pasos cruzados alternado  Los jugadores describen con el balón el recorrido tomando como referencia las líneas de las áreas	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión dorsal del pie Flexión plantar del pie abducción del muslo Aducción del muslo	7,2	ESTÁTICO



## PLAN DIARIO No. 8

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Dominio de balón con borde interno Dominio de balón con borde externo Dominio de balón en parejas, recepción, pase Pases en parejas borde interno Pases en parejas borde externo Conducción borde interno Conducción borde externo	22,5	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	El jugador realiza 10 aceleraciones de 30 metros con balón en el campo de juego	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Skipping laterales con dos contactos Skipping pie izquierdo Skipping pie derecho Skipping cambio de dirección adelante- atrás Skipping de espaldas  El jugador, en carrera y con balón alternativamente sorteará las vallas tras haber tirado el balón al compañero del grupo siguiente	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión dorsal del pie. Flexión plantar del pie. Abducción del muslo. Aducción del muslo.	7,2	ESTÁTICO

## PLAN DIARIO No. 9

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>Pase frontal y dorsal de carrera  Pase frontal con dos balones  Pases con desplazamientos laterales, frontales  Conducción y pase por parejas  Realizar un auto pase ante un oponente frontal.  Pase frontal con giro en el centro, con oposición</p>	22,5	CONTINUO
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	<p>Slalom sin balón  Slalom con balón  Pasos cruzados botando hacia delante  Pasos cruzados hacia atrás  Saltar botando hacia los laterales</p> <p>Los jugadores se dirigen hasta el primer cono efectuando una conducción y vuelven. Después salen hasta el 2 cono realizando habilidad dinámica y regresan al inicio para, finalmente salir en progresión con balón hasta el último cono y volver al punto de partida</p>	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	<p>Flexión de muslo  Extensión de muslo  Flexión de pierna  Extensión de pierna</p>	7,2	ESTÁTICO

### PLAN DIARIO No. 10

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

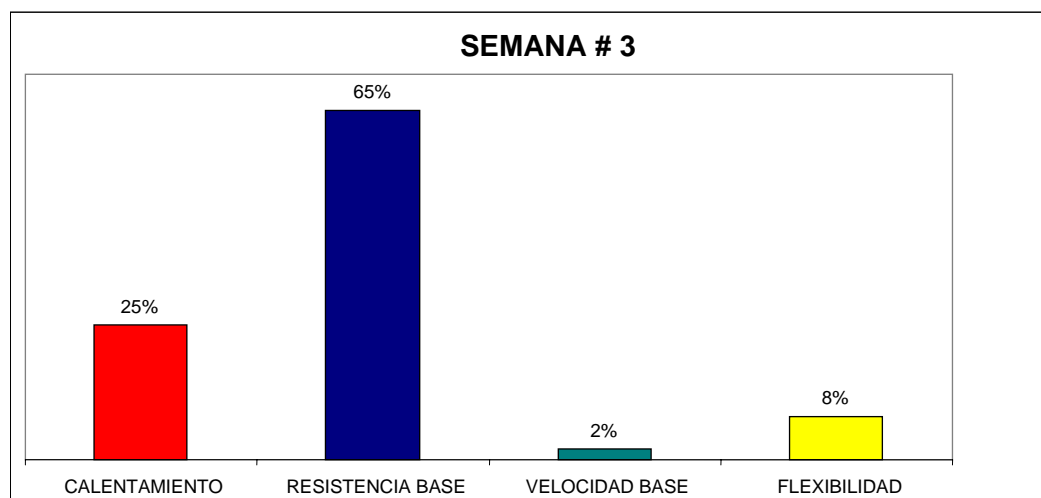
ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Regate en velocidad Regate compuesto con ayuda de finta Regate cruzado Regate con puente al contrario Regate con pisada sobre el balón y sacar hacia el lateral	22,5	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	Carrera en círculos alrededor de 6 aros	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Skiping 3 adelante y uno atrás Saltar botando con una pierna Saltar botando con ambas piernas Skiping y esprint hacia el cono situado al lateral Carrera en ziz-zag Saltos rápidos hacia delante y en zig-zag  Para realizar este ejercicio dividimos el campo en dos rectángulos según la disposición de pivotes, en tres hileras de cuatro. Los jugadores, repartidos en 2 grupos, realizan los recorridos en diagonal a trote fuerte y a trote despacio los restantes.	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión dorsal del pie Flexión plantar del pie Abducción del muslo Aducción del muslo	7,2	ESTÁTICO

### SEMANA No. 3

#### VOLUMEN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

DÍAS	%	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CALENTAMIENTO	25%	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5
RESISTENCIA BASE	65%	58,5	58,5	58,5	58,5	58,5
VELOCIDAD BASE	2%	1,8	0	1,8	0	1,8
FLEXIBILIDAD	8%	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2
VOLUMEN		90	90	90	90	90

#### GRÁFICO:



### PLAN DIARIO No. 11

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Dominio de balón pie, muslo, cabeza Dominio pie izq., derecho, muslo der., izq., Cabeza Conducción pie derecho Conducción pie izquierdo Conducción, para!, continúa.	22,5	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	El jugador realiza 10 aceleraciones de 30 metros con balón en el campo de juego.	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Carrera hacia delante en zig-zag en listones transversales Saltos rápidos hacia delante en zig-zag en listones Saltos cruzados alternados Maniobras de perturbación en una pista de listones Saltos laterales con ambas piernas, por encima de obstáculos  Los jugadores parten realizando sucesivas paredes y cambios de orientación, finalizando la acción con centro desde la banda y el posterior remate a puerta.	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión de muslo Extensión de muslo Flexión de pierna Extensión de pierna	7,2	ESTÁTICO

## PLAN DIARIO No. 12

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>Golpeo al arco borde externo del pie                      Golpeo al arco borde interno del pie                      Golpeo al arco con el empeine                      Tiro al arco tomando carrera afuera del área grande                      Tiro al arco después de una recepción                      Dominio de balón muslo y cabeza</p>	22,5	CONTINUO
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	<p>Salto cortos hacia delante y hacia atrás sobre listones                      Salto alternando con pasos sobre los listones horizontales                      Correr (2contáctos) hacia delante y hacia atrás                      Coordinación de carrera en la pista de aros:                      carrera con dos contactos                      Carrera 3 aros hacia delante y 2 hacia atrás</p> <p>Se forman 3 grupos que se van turnando tras varias series uno hace el recorrido de los 30 m, el otro de 50m, y el 3º de 60m, teniendo todos que converger simultáneamente en el vértice coincidente de todos los recorridos</p>	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	<p>Flexión dorsal del pie                      Flexión plantar del pie                      abducción del muslo                      Aducción del muslo</p>	7,2	ESTÁTICO

### PLAN DIARIO No. 13

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Dominio de balón con borde interno Dominio de balón con borde externo Dominio de balón en parejas, recepción, pase Dominio de balón con pie derecho Dominio de balón con pie izquierdo dominio de balón con la cabeza Dominio de balón combinado	22,5	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	Carrera en círculos alrededor de 6 aros con balón en los pies.	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Saltos y carrera de dos contactos sobre los aros Hacia delante con cambio de dirección en los aros Saltos sobre los aros con una pierna y con ambas piernas Alternancia de brazos y movimientos de piernas (aros) Aros en línea pasos cruzados (adelante y atrás)  Se realizará conducción, sobre una distancia prefijada con antelación, los jugadores realizan sucesivas paredes entre los conos. Se realizan conducción hasta el grupo contrario y antes de cruzarse, efectúan un regate	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión de muslo Extensión de muslo Flexión de pierna Extensión de pierna	7,2	ESTÁTICO

### PLAN DIARIO No. 14

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>Conducción de balón con toques sucesivos con los 2 bordes interiores de cada pie</p> <p>Conducir el balón en línea recta y a la señal de entrenador cambiar de dirección</p> <p>Conducir el balón con sucesivos contactos con la planta del pie</p>	22,5	CONTINUO
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	<p>Carrera en círculos alrededor de 6 aros</p> <p>Serie de aros en diagonal: saltos y carrera</p> <p>Saltos con ambas piernas por encima de aros y barras</p> <p>Saltos con pie izquierdo por encima de aros y barras</p> <p>Saltos y pasos hacia delante por encima de aros y barras para golpear a portería y situarse entonces en la fila contraria.</p>	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	<p>Flexión dorsal del pie</p> <p>Flexión plantar del pie</p> <p>Abducción del muslo</p> <p>Aducción del muslo</p>	7,2	ESTÁTICO



## PLAN DIARIO No. 15

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

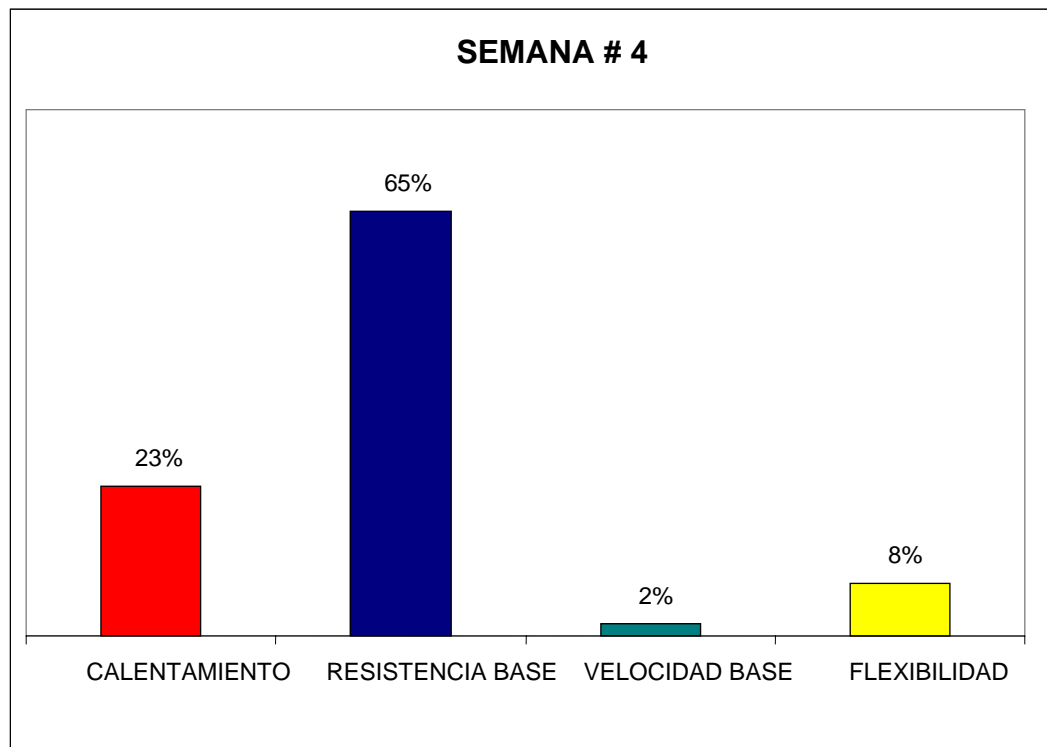
ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>Pase corto con borde interno recepción planta del pie</p> <p>Pase corto con borde externo recepción planta del pie</p> <p>Pases cortos combinados de primera acción</p> <p>Pases largo con el empeine recepción con el pecho</p> <p>Pase frontal con dos balones</p> <p>Pases con desplazamientos laterales, frontales</p>	22,5	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	<p>Los jugadores con balón realizan aceleraciones alrededor de 4 conos del inicio se dirigen al segundo , volviendo al principio realizando lo mismo en los 4 conos</p>	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	<p>Dos saltos por vuelta de la cuerda</p> <p>Un salto por vuelta de la cuerda</p> <p>Carrera sin moverse levantando la rodilla</p> <p>Carrera dentro del recinto de compañeros</p> <p>Movimientos para chutar</p> <p>Situados los conos a una distancia de 2 metros entre sí los jugadores harán un ejercicio de conducción a través de ellos hasta el grupo contrario repitiéndose la acción sucesivamente.</p> <p>Ahora los jugadores realizarán conducciones entre los conos con recorrido de ida y vuelta.</p>	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	<p>Flexión de muslo</p> <p>Extensión de muslo</p> <p>Flexión de pierna</p> <p>Extensión de pierna</p>	7,2	ESTÁTICO

## SEMANA No. 4

### VOLUMEN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

DÍAS	%	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CALENTAMIENTO	23%	20,7	20,7	20,7	20,7	20,7
RESISTENCIA BASE	65%	58,5	58,5	58,5	58,5	58,5
VELOCIDAD BASE	2%	1,8	0	1,8	0	1,8
FLEXIBILIDAD	8%	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2
<b>VOLUMEN</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>

### GRÁFICO:



## PLAN DIARIO No. 16

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Regate 1 contra 1 Conducir regate conducir Conducir regate con borde interno ante los conos Conducir regate con borde externo ante los conos Regate doble contacto interior-externo del pie Pasar la pierna por encima del balón y salida con el otro pie. (bicicleta)	20,7	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	Los jugadores con balón realizan aceleraciones al rededor de 8 conos puestos en zig-zag.	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Trote toca pie izquierdo mano derecha por atrás Trote toca pie derecho mano izquierda por atrás Trote pie izquierdo-derecho alternado Por delante solo izquierdo mano derecha Por delante solo derecho mano izquierda Delante derecha mano izquierda y salto  El jugador describe con el balón, un recorrido en sentido vertical tomando como referencia las líneas del campo	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión dorsal del pie Flexión plantar del pie abducción del muslo Aducción del muslo	7,2	ESTÁTICO

### PLAN DIARIO No. 17

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Conducción pie derecho Conducción pie izquierdo Conducción, `para, continúa. Conducción con trayectoria rectilínea ambos pies Conducción con trayectoria en zig-zag Dominio de balón con borde interno Dominio de balón con borde externo	20,7	CONTINUO
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Carrera delante izquierda mano derecha salto Carrera delante derecha mano izquierda salto Cruzar y abrir pies y brazos con saltos Skipping 3 adelante y uno atrás Saltar botando con una pierna  Saldrán 2 jugadores simultáneamente realizando cada uno un recorrido diferente marcado por los 8 conos dispuestos en 2 hileras en el medio del campo	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión de muslo Extensión de muslo Flexión de pierna Extensión de pierna	7,2	ESTÁTICO

## PLAN DIARIO No. 18

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Dominio de balón con borde interno Dominio de balón con borde externo Dominio de balón en parejas, recepción, pase Golpeo al arco con el empeine Tiro al arco tomando carrera afuera del área grande Tiro al arco después de una recepción	20,7	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	El jugador realiza 10 aceleraciones de 30 metros con balón en el campo de juego	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Skipings por encima de las barras Esprints por encima de las barras sin tocarlas Skipings laterales o carrera lateral Salto con una pierna (una pista con izquierda, luego derecha) Skipings dos hacia delante y uno atrás Saltos retardados con cambios de piernas  Los jugadores parten realizando sucesivas paredes y cambios de orientación, finalizando la acción con centro desde la banda y el posterior remate a puerta.	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión dorsal del pie Flexión plantar del pie Flexión de muslo Extensión de muslo	7,2	ESTÁTICO

### PLAN DIARIO No. 19

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Regate en velocidad Regate compuesto con ayuda de finta Regate cruzado Tiro al arco después de un pase Tiro al arco tomando carrera afuera del área grande Tiro al arco después de una recepción	20,7	CONTINUO
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Combinación de saltos laterales en área de salida Esprints con cambio de dirección, frenada y aceleración Tocar un cono saliendo de un movimiento de esprint Aceleración después de un esprint de vuelta Esprint hacia delante, lateral y vuelta, repite  Son 5 los conos que marcarán el lugar hasta el cual el jugador ha de conducir, el jugador se dirige en carrera y con el balón hacia cada uno de los conos donde lo deja y vuelve en carrera hasta el punto de partida	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión de muslo Extensión de muslo Flexión de pierna Extensión de pierna	7,2	ESTÁTICO

## PLAN DIARIO No. 20

**OBJETIVO:** Desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación.

**TIEMPO:** 90min

ZONAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	MÉTODO
<b>CALENTAMIENTO</b>	Conducir regate con borde interno ante los conos Conducir regate con borde externo ante los conos Regate doble contacto interior-exterior del pie Tiro al arco después de un pase Tiro al arco tomando carrera afuera del área grande Tiro al arco después de una recepción	20,7	CONTINUO
<b>VELOCIDAD DE BASE</b>	Los jugadores con balón realizan aceleraciones al rededor de 8 conos puestos en zig-zag.	1,8	REPETICIÓN
<b>RESISTENCIA DE BASE</b>	Esprints hacia delante, luego sidesteps hacia izquierda Giro en propio cuerpo, luego esprint hacia delante En parejas el compañero determina la dirección del esprint como en un espejo. Carrera hacia delante en zig-zag en listones transversales saltos rápidos hacia delante en zig-zag el listones  Los jugadores parten de un lateral, cogen su balón correspondiente que conducen bordeando los pivotes para golpear a portería y situarse entonces en la fila contraria.	58,5	INTERVALO CORTO - LARGO CONTINUO FARTLEK
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Flexión dorsal del pie Flexión plantar del pie Flexión de muslo Extensión de muslo	7,2	ESTÁTICO