

**IMPACTO DEL MÉTODO GLOBAL EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL
PASE EN FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA GORRIÓN EN EDADES 10 y 11 AÑOS
DEL CLUB DEPORTIVO ACADEMIA “PALMIRA” SALAZAR.**

LUIS MIGUEL ARTEAGA NARVAEZ

JEFFERSON STEVEN HURTADO VALDES

**UNIVERSIDAD DEL VALLE - SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA-VALLE**

2015

**IMPACTO DEL MÉTODO GLOBAL EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL
PASE EN FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA GORRIÓN EN EDADES 10 y 11 AÑOS
DEL CLUB DEPORTIVO ACADEMIA “PALMIRA” SALAZAR.**

LUIS MIGUEL ARTEAGA NARVAEZ

JEFFERSON STEVEN HURTADO VALDES

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

Director

LUIS EDUARDO GÚZMAN

Lic. Educación Física y Salud

UNIVERSIDAD DEL VALLE - SEDE PALMIRA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PALMIRA-VALLE

2015

FIRMAS DE ACEPTACIÓN

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a mi padre que fue quien más soñó con este logro, quien nunca dudo de mis capacidades y que hizo todo lo que estuvo a su alcance para darme lo necesario y terminar este proyecto.

También se lo quiero dedicar a mi madre quien con su nobleza y delicadeza me supo comprender en los momentos difíciles y moralmente me daba un nuevo impulso para seguir adelante y nunca desertar en el camino.

Finalmente se lo dedico a toda mi familia que siempre estuvieron pendientes y nunca se cansaron de preguntar por mi estado académico y por mi proyecto y siempre me dieron una voz de aliento para poder continuar.

Luis Miguel Arteaga Narváez

Quiero dedicarle este logro a dos personas en especial a mi madre Ana Milena Valdes y a mi hermano German Andrés Agudelo que ya no se encuentra con nosotros, a mi mamá porque sé el orgullo que le genera que culmine mi carrera universitaria y a “germancho” porque durante su vida siempre me apoyo como una figura ejemplar y e que desde donde este compartirá conmigo esta meta alcanzada.

También quisiera dar una mención a mi novia por estar durante todo este proceso y por apórtame toda su comprensión y amor a lo largo de toda nuestra relación, además del apoyo incondicional que siempre encuentro en ella.

Jefferson Steven Hurtado Valdes

Agradecimientos

Primero que todo gracias a Dios por darme las fuerzas y la capacidad necesaria para llevar a cabo este proyecto. Gracias a mi padre por ayudarme día a día tanto económica como moralmente siendo una apoyo fundamental e indispensable durante todo el proceso.

Gracias a mi madre por su comprensión y apoyo moral que me brindo durante el desarrollo de todo el trabajo. Gracia a mi novia que con su capacidad intelectual y su conocimiento en investigación apporto un granito a la finalización del trabajo.

Gracias a mi compañero de trabajo, que con su esfuerzo y dedicación trabajo y me puso a trabajar día y noche para culminar este logro. Finalmente gracias a mi tutor porque sin su ayuda intelectual y constantes recomendaciones no hubiese sido posible esto.

Luis Miguel Arteaga Narváez

En esta etapa de mi vida académica que me encuentro culminando quiero ante todo agradecer a Dios por permitirme estar terminado este proceso y por haber elegido esta linda profesión, a los docentes que dejaron huella y ayudaron a mi formación como es el caso del Licenciado Marion Andrés Giraldo y mi tutor el también Licenciado Luis Eduardo Guzmán.

A todos mis compañeros que compartieron conmigo en la universidad y que hicieron parte de grupos de trabajos y de estudios, a mi compañero y coautor de tesis Luis Miguel Arteaga por aportar su ayuda, trabajo y conocimientos para culminar el proyecto.

A Néstor “Palmira” Salazar por darnos la oportunidad de realizar el trabajo de grado en su academia y brindarnos todas las posibilidades de grupo, espacio, tiempo y materiales que hicieron mucho más cómodo la ejecución del proyecto.

A mi madre Ana Milena Valdes por darme todo su apoyo y comprensión, además de estar siempre pendiente de mis estudios.

Por ultimo quiero agradecer a mi pareja Melisa López por estar siempre dispuesta a leer conmigo, a darme su punto de vista y poder observar errores que yo solo no los hubiese notado, gracia por todas sus sugerencias porque me fueron muy útiles.

Jefferson Steven Hurtado Valdes

Abstract

IMPACT OF METHOD IN THE DEVELOPMENT OF GLOBAL PASS TECHNIQUE IN FOOTBALL PLAYERS OF THE CATEGORY SPARROW IN AGE 10 AND 11 YEARS OF THE CLUB SPORTS ACADEMY " PALMIRA " SALAZAR .

The research presents the results of the implementation of an activity guide developed by the global method, It also includes the initial and final evaluation of the group and their analysis. The study was developed in the Club Deportivo Academy " Palmira " Salazar with a subset of a category sparrow ages of 10 and 11 years. In the conceptual reference it retakes concepts of football as its early history in Colombia and Valle del Cauca there are also taken up technical concepts like in football, pass technique, sensitive phases of the technique, evaluation and motivation in football, in addition exposing the activity guide that ran the group evaluated.

The thesis showed a relevant influence with valid effectiveness in the final evaluations compared to initial assessments of the group results, which suggests the need for more related to the use of methodology global planning in football training studies.

Keywords: Football, Technique, Passing, Global Method, Training, Planning.

Resumen

La investigación expone los resultados de la aplicación de una guía de actividades desarrollada por medio del método global, también se presentan la evaluación inicial y final del grupo y su respectivo análisis. El estudio fue desarrollado en el Club Deportivo Academia “Palmira” Salazar con un subgrupo perteneciente a la categoría gorrión en edades de 10 y 11 años. En el referente conceptual se retoman conceptos del fútbol como sus inicios, historia en Colombia y en el Valle del Cauca igualmente abarca conceptos como la técnica en el fútbol, técnica de pase, fases sensibles de la técnica, evaluación y motivación en el fútbol, además de exponer la guía de actividades que se ejecutó al grupo evaluado.

La tesis demostró influir de manera relevante con resultados válidos y efectivos en las evaluaciones finales en comparación a las evaluaciones iniciales del grupo, lo que invita a desarrollar más estudios relacionados con la utilización de la metodología global en la planificación del entrenamiento en el fútbol.

Palabras Claves: Fútbol, Técnica, Pase, Método Global, Entrenamiento, Planificación.

Tabla de contenido

1. TITULO: IMPACTO DEL MÉTODO GLOBAL EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL PASE EN FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA GORRIÓN EN EDADES 10 y 11 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ACADEMIA “PALMIRA” SALAZAR.	1
2. Presentación	2
3. Introducción	3
4. Tema: Método Global	5
5. Antecedentes	6
6. Fundamentación o planteamiento del problema	11
6.1 Contexto	11
6.2 Formulación del problema	13
6.3 Justificación	14
7. Objetivos	16
7.1 Objetivo general	16
7.2 Objetivos Específicos	16
8. Estrategia metodológica	17
8.1 Enfoque	17
8.2 Método	17
8.3 Población y Muestra	17
8.4 Técnicas de recolección de datos	18
8.4.1 Características básicas de los test (Pérez, 1998)	19

8.5 Test de evaluación del pase	20
8.5.1 Test de pase 10 metros	20
8.5.2 Test de pase con variación de distancia	21
8.5.3 Test de pase y definición	22
9. Marco de referencia	25
9.1 Referente legal	25
9.2 Referente conceptual.....	27
9.2.1 Reseña de la historia del fútbol	27
9.2.2 Fútbol en Colombia.....	29
9.2.3 Fútbol en el valle del cauca	31
9.2.4 Fútbol base.....	32
9.2.5 Método global	33
9.2.6 Técnica en el fútbol.....	34
9.2.7 Técnica de pase	36
9.2.8 Fases sensibles de la técnica en el fútbol.....	37
9.2.9 Evaluación en el fútbol.....	39
9.2.10 Motivación en el fútbol	40
10. Propuesta pedagógica.....	41
10.1 Introducción	41
10.2 Objetivos.....	42
10.2.1 Objetivo general.....	42

10.2.2 Objetivos Específicos.....	42
11. Propuesta Metodológica.....	43
11.1 Proceso metodológico	43
11.2 Proceso didáctico	44
11.3 Fase inicial	46
11.4 Fase central	49
11.5 Fase final.....	50
12. Guía de actividades	51
11. Análisis de resultados	87
13. Conclusiones y recomendaciones.....	107
13.1 Conclusiones	107
13.2 Recomendaciones	109
14. Referencias bibliográficas	110
15. Anexos	117

Lista de Tablas

Tabla 1. Valor de las porterías.	22
Tabla 2. Valoración del test	23
Tabla 3. Niveles de eficacia en el pase.	24
Tabla 4. Resultado inicial test de pase 10 metros	87
Tabla 5. Resultado Inicial test de pase con variación de distancia.	89
Tabla 6. Resultado Inicial test de Pase y Definición.	90
Tabla 7. Recopilación de resultados iniciales	92
Tabla 8. Resultado Final test de pase 10 metros	93
Tabla 9. Resultado Final test de pase con variación de distancia.	94
Tabla 10. Resultado Final test de Pase y Definición.	96
Tabla 11. Recopilación de los resultados de los test finales	97
Tabla 12. Comparación de resultados del test de pase de 10 metros.	98
Tabla 13. Comparación de resultados del test de pase con variación de distancia.	101
Tabla 14. Comparación el test de pase y definición.	104

Lista de figuras

Figura 1. Test de pase 10 metros.	20
Figura 2. Test de pase con variación de distancia.....	21
Figura 3. Test de pase y definición.	23
Figura 4. Ejecuciones Técnicas.....	35
Figura 5. Ficha técnica de sesión de clase.	45
Figura 6. Ejercicios del programa de calentamiento.....	49
Figura 7. Aciertos en el test inicial de 10 metros.....	88
Figura 8. Notas de los deportistas en el test inicial de variación de distancia.	90
Figura 9. Valoración inicial del test de pase y definición.....	91
Figura 10. Aciertos en el test final de 10 metros.	94
Figura 11. Notas de los deportistas en el test final de variación de distancia.....	95
Figura 12. Valoración final del test de pase y definición.	97
Figura 13. Comparación de la pierna derecha.	99
Figura 14. Comparación de la pierna izquierda.	100
Figura 15. Comparación de la pierna derecha test de pase con variación de distancia.	102
Figura 16. Comparación de la pierna izquierda test de pase con variación de distancia.....	103
Figura 17. Comparación entre el test inicial y final de pase y definición.....	105
Figura 18. Simbología de los ejercicios gráficos.....	117
Figura 19. Aplicación de test de pase de 10 metros.....	118
Figura 20. Aplicación de test de variación de distancia.....	118
Figura 21. Aplicación de test de pase y definición.	119
Figura 22. Desarrollo de partido recreativo.	119

1. **TITULO: IMPACTO DEL MÉTODO GLOBAL EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL PASE EN FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA GORRIÓN EN EDADES 10 y 11 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ACADEMIA “PALMIRA” SALAZAR.**

2. Presentación

El impacto del método global en el desarrollo de las técnica del pase en futbolistas de la categoría gorrión en edades 10 y 11 años de la academia club deportivo “Palmira” Salazar es una investigación que pretende analizar o detallar que incidencia tiene sobre la técnica de pase en futbolistas en desarrollo al entrenar con un único método de trabajo, en cual se incorpora todo los componentes del entrenamiento en el fútbol, es decir cuál es el impacto de un método integral o global en función de la fundamentación del pase en el fútbol en la etapa formativa de los alumnos. La investigación se realizó en el Club Deportivo Academia “Palmira” Salazar con la categoría gorrión en 36 sesiones de trabajo, con ejercicios y tareas específicas del método global, se inició con test previo como diagnóstico para identificar el estado en que se encontraba el grupo, y se culminó con un post-test para verificar como terminaron y hacer el análisis de los resultados y sus respectivas conclusiones.

3. Introducción

El fútbol es considerado como el deporte más popular en conjunto, por ende tiene una gran rama de estudio y siguiendo esa línea la investigación se realizó en el Club Deportivo Academia “Palmira” Salazar con alumnos que conforman la categoría gorrión de dicho Club, los deportistas oscilan entre los 10 y 11 años de edad. El estudio consistió en analizar el impacto que tiene el método global sobre la técnica del pase en niños de estas edades por medio del trabajo simultáneo de todos los aspectos técnicos, el trabajo tiene como énfasis el deporte, que en este caso es el fútbol y como campo de aplicación el entrenamiento deportivo, al ir dirigido al análisis de la técnica por medio del método global. Correa, robledo & Jiménez (2009) afirman:

La técnica es un componente del rendimiento deportivo de fundamental importancia y los diferentes entrenadores que trabajan en el entrenamiento del fútbol en edades de formación, día a día están en un constante replanteamiento acerca de la metodología a utilizar para desarrollar de forma óptima este componente de tanta importancia en el futbolista; sin embargo, todavía no se plantea una metodología ideal que determine el trabajo a realizar con este componente del rendimiento del futbolista. (párr. 2)

Se opta por la metodología del método global o integral porque incluye en su enseñanza procesos en los cuales se desenvuelven jugadas y acciones reales o muy similares a lo que es el juego en realidad, lo cual permite al joven deportista a desarrollar la técnica de pase en jugadas en movimiento además de añadirle el factor de la presión del contrario por disputar el balón.

La investigación es motivada por el deseo de brindar una manera más integral y didáctica en los entrenamientos deportivos de fútbol que se realizan en la escuela de formación y en la gran mayoría de escuelas locales y nacionales. Toda la información será recopilada en la academia ya mencionada por medio del método cuasi-experimental y los datos serán analizados y controlados, por medio de un test previo y un pos-test en un periodo de 12 semanas.

4. Tema: Método Global

5. Antecedentes

En el fútbol existen dos métodos principales para el desarrollo de un futbolista en proceso, entre ellos encontramos el método analítico y el método global; el primero aísla las acciones de juego, mientras que el segundo incluye acciones reales del juego, siendo el método analítico reconocido para la formación técnica y el método global para el entrenamiento táctico. Benedek (2001) afirma que:

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. (p. 41)

Considerando lo que nos dice el autor es que se buscó investigar el impacto del método global en los fundamentos técnicos del pase en niños de 10 a 11 años de edad.

La primera investigación que se encontró para dar base a los antecedentes fue hecha por los estudiantes Correa, Robledo & Jiménez (2009) de la Universidad de Antioquia titulada “Incidencia del método global en el aprendizaje del gesto técnico del golpeo del balón con empeine en futbolistas Infantiles”, tuvo como población un grupo de 30 futbolistas infantiles y una muestra de 6 individuos. El tipo de estudio que realizaron fue pre experimental. Se aplicó un plan de entrenamiento específico basado en el método global de entrenamiento de la técnica, de

10 semanas de duración, con dos sesiones por semana, de 30 minutos cada una, aplicada al gesto técnico específico del estudio. Finalmente hicieron un pos-test a la muestra para determinar el nivel de ejecución y de aprendizaje del gesto técnico después del plan de entrenamiento específico, lo cual indicó que no se hallaron diferencias significativas en la muestra. Concluyeron que es necesario tener en cuenta otros factores que inciden en el rendimiento deportivo, como la edad de iniciación, la permanencia, la motivación y el vínculo con el grupo para evidenciar mejoras en este aspecto.

Por otro lado, una propuesta hecha en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” que consistía en el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del tiro a puerta en los deportistas de la categoría de 13 a 14 años en las escuelas de fútbol del departamento Norte de Santander en Colombia, tenía el propósito de establecer una metodología para el entrenamiento de dichas acciones con los deportistas ya mencionados, por medio de encuestas u observaciones y utilizando el método cuasi – experimental para comprobar la efectividad de la metodología. En dicha investigación los resultados obtenidos llevaron a afirmar que los entrenamientos tienen poca relación con los intereses del niño, es decir, muchos ejercicios analíticos, mucha repetición estandarizada y poco juego, así mismo se concluyó que la técnica es trabajada sin relación con la táctica y en su gran mayoría los entrenadores no planifican ni evalúan los contenidos del entrenamiento y finalmente se estableció un nuevo enfoque metodológico que puede ser utilizado para perfeccionar el entrenamiento de las acciones técnico – tácticas del tiro a puerta (Vera, 2007).

Una investigación hecha por estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Pamplona que consistía en aplicar una propuesta metodológica para estimular la enseñanza de la conducta motriz mediante los juegos deportivos a través del método global en la clase de educación física, utilizaron el método cuasi-experimental dando como resultado que las alternativas metodológicas elaboradas de acuerdo al método global estimularon con niveles bastantes significativos la enseñanza de los hábitos motrices básicos, comprobando la propuesta metodológica a través de técnicas estadísticas y por ende la confiabilidad de la misma demostrando mejorías a favor del post-test (Salcedo, Isaac, Yaber, 2009).

Otro estudio teórico que comprendía el análisis de 16 investigaciones publicadas en las últimas décadas que comparaban los modelos de enseñanza deportiva: el tradicional, orientado a la técnica y el modelo alternativo, orientado a la táctica, se fijó que la mayoría de los estudios no han verificado diferencias significativas entre los grupos en cuanto al grado de conocimiento adquirido por los alumnos de en tratamientos de menor duración, por su parte en algunos estudios de mayor duración mostraron ventajas a favor del grupo táctico en cuanto al conocimiento declarativo, lo que llevó a concluir que la edad de los sujetos, las distintas interpretaciones en los tratamientos y su duración podrían ser factores claves en la comprensión de estos resultados. También se concluyó que en cuanto a la toma de decisión durante el juego, la balanza podría inclinarse a favor del modelo orientado a la táctica, especialmente en las intervenciones de mayor longitud (Méndez-Giménez, 1999).

Se encontró una investigación que corresponde a un Diseño de un proceso metodológico como estrategia para enseñar las nociones del pase y la recepción en los niños de 5 a 7 años de edad de la escuela de fútbol Marsella (Vargas, 2011) la cual abordó en su tema el enseñar nociones del pase y la recepción mediante el diseño de un proceso metodológico como estrategia y concluyó que el test aplicado no logró los resultados deseados debido a que dependía de muchas variables como el clima, el terreno, el estado anímico así fuese realizado en otras investigaciones. Pero el proyecto sembró bases para que la escuela pueda desarrollar con los niños y sus características las nociones en la enseñanza del pase y recepción.

Finalizando el abordaje de los antecedentes en el ámbito internacional se localizó una investigación sobre La aplicación de los métodos de enseñanza que se utilizan en la Cultura Física, para el desarrollo de los fundamentos técnicos del Fútbol, en los alumnos de 8 y 9º Año de educación básica de los colegios de la ciudad de Portovelo de la Provincia de El Oro, periodo educativo 2010 – 2011 (Ramón, 2011) la investigación deriva de examinar la incidencia de la aplicación de los métodos de enseñanza, para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol. Utilizando como herramienta la encuesta y la observación que dio como conclusión que los métodos de enseñanza no estaban desarrollando adecuadamente los fundamentos técnicos del fútbol por lo cual deja abierta la posibilidad de trabajar el método global para corregir estas falencias.

Todos los estudios futbolísticos encontrados aportaron una gran gama de conceptos e ideas para el desarrollo de la investigación, puesto que dichas tesis fueron hechas con el fin de aportar al mejoramiento de las estrategias y métodos para llevar a cabo un plan de entrenamiento

de fútbol formativo, lo que quiere decir que dichas publicaciones contribuyen a lo que se quiere indagar en este trabajo, lo cual es analizar “el impacto que tiene el método global en el desarrollo de la técnica de pase en niños de 10 y 11 años de edad”.

Es importante desarrollar investigaciones que abarquen el estudio del método global en el fútbol, ya que en la actualidad en el alto rendimiento como tal el juego con el balón tiende a ser el eje central en las sesiones de entrenamiento, mientras que muchas escuelas de formación deportiva siguen trabajando con el método analítico. Este tipo de estudios puede abrir una dirección opcional al entrenamiento, en el proceso formación y aprendizaje en los alumnos.

6. Fundamentación o planteamiento del problema

6.1 Contexto

En el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira (IMDER) se encuentran adscriptos 144 clubes formación deportiva de los cuales 42 hacen hincapié en la enseñanza y práctica del fútbol. El Club Deportivo Academia Palmira Salazar, Tiene ubicada su sede central en la ciudad de Palmira Valle del Cauca de la comuna 2 en el barrio mirriño en la carrera 33 transversal 34ª – 25, además de utilizar otra sedes de entrenamiento .La academia se encuentra amparada bajo la resolución 076/2012 y cuenta con su reconocimiento deportivo en vigor No. 076 de 2012 y afiliados a la liga vallecaucana de fútbol No. 0029-014-014 dado en Santiago de Cali el 26 de septiembre de 2014. La Academia posee su organigrama legal el cual es encabezado por presidente, vicepresidente, tesorero y secretaria, en dicha institución se encuentran matriculados 400 niños los cuales están repartidos en las siguientes categorías:

- Iniciación (nacidos desde 1 de enero 2010 en adelante)
- Teteros (nacidos desde 1 de enero 2008 a 31 de diciembre 2009)
- Baby (nacidos desde 1 de enero 2006 a 31 de diciembre 2007)
- Gorrión (nacidos desde 1 de enero 2004 a 31 de diciembre 2005)
- Infantil (nacidos desde 1 de enero 2002 a 31 de diciembre 2003)
- Pre-Juvenil (nacidos desde 1 de enero 2000 a 31 de diciembre 2001)
- Juvenil (nacidos desde 1 de enero 1998 a 31 de diciembre 1999)

El grupo en el que se desarrolló la investigación son niños que están entre los 10 y los 11 años de edad, los cuales se encuentran en plena etapa de desarrollo de los fundamentos técnicos en el fútbol y se encuentran en un estado transicional de pasar de la categoría Baby a Gorrión, La población del estudio es la categoría Gorrión compuesta por 100 niños, esta se divide en dos grupos, el grupo A que es competitivo y el grupo B el cual es orientado a la formación y recreación, es del grupo B donde sale la muestra de 16 alumnos para trabajar en el programa de entrenamiento, que resaltar que la investigación se realizó con los deportistas del grupo B porque con ellos la academia nos permitió trabajar y no por algún criterio de exclusión.

6.2 Formulación del problema

La idea de plantear la investigación es inducida al observar lo rutinario que suele ser la utilización de la metodología analítica en el entrenamiento de fútbol base actualmente, mediante ejercicios repetitivos de carácter analítico, donde la motivación suele ser nula y donde se va generando cierta inconformidad o negligencia con la práctica. Igualmente para motivar a los demás entrenadores empíricos o profesionales de la Academia para optar por una metodología global para abarcar todos los componentes del entrenamiento deportivo.

Dice Benedek (2001) que “la técnica y la táctica forman una unidad” (p. 41), es decir que los fundamentos técnico tácticos se deben trabajar en conjunto con situaciones reales a las del juego y con un alto grado de motivación, por medio de un método más integro como lo es el global, generando así una atracción o simpatía de los deportistas para con el entreno.

Finalmente, partiendo de la necesidad de la Academia de generar un cambio en su metodología de entrenamiento, es que se motiva a realizar la investigación con el propósito de analizar la influencia que tiene el método global sobre la técnica de pase, con situaciones similares al juego y con un grado de motivación mucho más alto, es por ello que se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es el impacto del método global en la fundamentación técnica del pase en niños de 10 y 11 años de edad?

6.3 Justificación

Es conveniente realizar esta investigación porque se podría modificar el uso del método tradicional, no solo en la academia sino en muchas escuelas de formación deportiva, por uno más íntegro y completo. Beneficiando la metodología y didáctica de enseñanza del fútbol dentro del Club y por ende mejorar el rendimiento y la motivación de los futbolistas en competencias fundamentales. De la misma manera le brinda tanto a la escuela de formación como al entrenador encargado de la categoría el conocimiento para planificar y organizar un plan de entrenamiento con bases científicas, avanzando así a un saber que le permita una mejora en la formación técnica de sus alumnos.

Del mismo modo es pertinente la ejecución del estudio para el mejoramiento de los entrenos establecidos en la academia, proponiendo una alternativa para generar el cambio de la metodología analítica utilizada en la mayoría de ejercicios por la metodología global, a través de la aplicación de la metodología global se puede obtener una mayor adaptación al juego en la competencia, en la que seguramente los jugadores estarán más activos y motivados, ya que al presentarles la oportunidad de simular una situación real de juego se pretende despertar el espíritu competitivo de los jugadores para superar a sus contrarios y dar lo mejor de sí mismos y de su aptitudes físicas, comprometiéndolos completamente en la realización de los ejercicios, por otro lado para dar bases a los demás entrenadores a optar por el uso de metodología global a la hora de planificar sus sesiones de clase.

Debido a que los alumnos se encuentran en edades que están entre las fases sensibles para desarrollar las capacidades técnicas, es un atenuante para desarrollar los cambios propuestos por medio del método global. Con la ejecución de la investigación se pretende establecer parámetros en lo que respecta a la utilización de la metodología global en el entrenamiento de la técnica del pase y dejar un antecedente para futuras investigaciones de contenido técnico.

7. Objetivos

7.1 Objetivo general

- ✓ Analizar el impacto que tiene el método global en la fundamentación técnica del pase en futbolistas 10 y 11 años de edad que pertenecen al Club Deportivo Academia “Palmira” Salazar de categoría gorrión.

7.2 Objetivos Específicos

- ✓ Organizar un programa de entrenamiento donde en su fase central contenga un 100% de ejercicios del método global para niños de 10 y 11 años de edad.
- ✓ Ejecutar el programa organizado en el grupo de niños de 10 y 11 años de edad del Club Deportivo Academia Palmira Salazar de la categoría gorrión.
- ✓ Evaluar por medio de un post-test el proceso y el desarrollo que tuvo el grupo al final del programa de entrenamiento y así mismo analizar los resultados y llegar a las conclusiones pertinentes.

8. Estrategia metodológica

8.1 Enfoque

La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo (Empírico y Analítico), ya que con este trabajo se buscó analizar el resultado de una evaluación inicial y una evaluación posterior, la cual puede objetar resultados con base a las actividades realizadas en el proceso de la investigación. El estudio se realizó con los alumnos del Club Deportivo Academia “Palmira” Salazar pertenecientes a la categoría Gorrión. En dicha categoría hay dos grupos (A y B) y es del grupo B donde se seleccionó un subgrupo que no participaba de las competencias fundamentales de la categoría para tomar la muestra y desarrollar el estudio.

8.2 Método

El método que se desarrolló en el proceso investigativo es el cuasi-experimental basándose en el trabajo con el grupo intacto que viene trabajando con el profesor de la categoría. La investigación se desarrolló de una manera circunstancial por medio de la guía de actividades propuestas, siempre dispuesto a la incorporación de sugerencias y correcciones.

8.3 Población y Muestra

La población del estudio es la categoría Gorrión, la cual está conformada por 100 jugadores y es de ahí que sale la muestra de 16 jugadores (el tamaño de la muestra es el número de deportistas con los cuales la academia en su momento nos permitió trabajar), los futbolistas anteriormente mencionados son la unidad de análisis, es decir, el objeto mínimo a investigar. Se

orientaron 3 sesiones por semana con una duración de 60 minutos, para un volumen semanal de 3 horas, lo que equivale a 36 horas por las 12 semanas del trabajo. La población se estudió por medio de test técnicos, que sirvieron para reconocer las habilidades con que iniciaba el grupo y así poder preestablecer los ejercicios de tipo global, los cuales posteriormente se aplicaron sobre la población de estudio, de la misma manera y por medio de los post-test técnicos se recogió los resultados finales, los cuales se analizaron y determinaron las conclusiones pertinentes.

8.4 Técnicas de recolección de datos

La técnica de recolección de datos utilizada durante el desarrollo de la investigación fue la aplicación de tres test para la valoración de la técnica de pase, los cuales deben contar con determinadas características tal como Pérez (1998) lo propone:

El entrenador necesita continuamente usar medidas de valoración de sus deportistas. Los motivos son múltiples: selección de futuros atletas, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrena, etc. El sistema para conocer este tipo de información, son los TEST DE VALORACION DEPORTIVA. Aunque en cualquier deportista no solo influyen los aspectos físicos, desecharemos los demás (psicológicos, médicos, etc.) para centrarnos en los primeros.

El entrenador aplica diariamente múltiples ejercicios con la finalidad de mejorar globalmente el conjunto de sistemas del organismo y de esta forma conseguir un aumento en el rendimiento. Cada método de entrenamiento, no ejerce la misma influencia sobre todos los componentes entrenables del organismo. Por ello, debemos conocer

profundamente la prueba que queremos que realice nuestro atleta, para poder seleccionar los componentes que intervienen en dicha prueba, así como, establecer el orden y la magnitud con que actúan. Sabiendo qué componentes intervienen en cada prueba, podremos seleccionar el test ó los test más apropiados para medir la mejora producida en un plazo de tiempo. (párr. 1-2)

8.4.1 Características básicas de los test (Pérez, 1998)

Los test deben tener unas características básicas las cuales le den forma y permitan controlar lo que se debe medir tal como

- a. Pertinencia: Los parámetros evaluados deben ser apropiados a la especialidad realizada. Un lanzador, no necesita medirse la V.M.A.
- b. Válido y fiable: Cuando un test mide aquello que pretende evaluar. Para medir la velocidad no podemos utilizar el test de Cooper.
- c. Fidedigno: Cuando el resultado obtenido es coherente y reproducible en una nueva aplicación.
- d. Específico: Cuando el tipo de ejercicio evaluado es el característico del gesto atlético del deporte que se estudia. El valorar la potencia aeróbica en cicloergómetro para un corredor, no tiene mucha validez.

e. Realizado en condiciones standard: El test siempre se debe repetir en las mismas condiciones, para que los resultados se puedan comparar.

8.5 Test de evaluación del pase

8.5.1 Test de pase 10 metros

El jugador evaluado intenta acertar en las porterías (1 metro) ubicadas a igual distancia (10 metros) antes de 15 segundos, el test se realizará una vez con cada pierna, se les hará la respectiva demostración, y se obtendrá una calificación de 0 a 5 calificando los aciertos con 1 y el error con 0. El ejercicio se repite desde el otro extremo y pateando con la otra pierna. (Se registra pie dominante y se evaluara independientemente) (Sánchez, 2002)

Elementos: 5 Vallas, 5 balones (Número 3), 5 conos

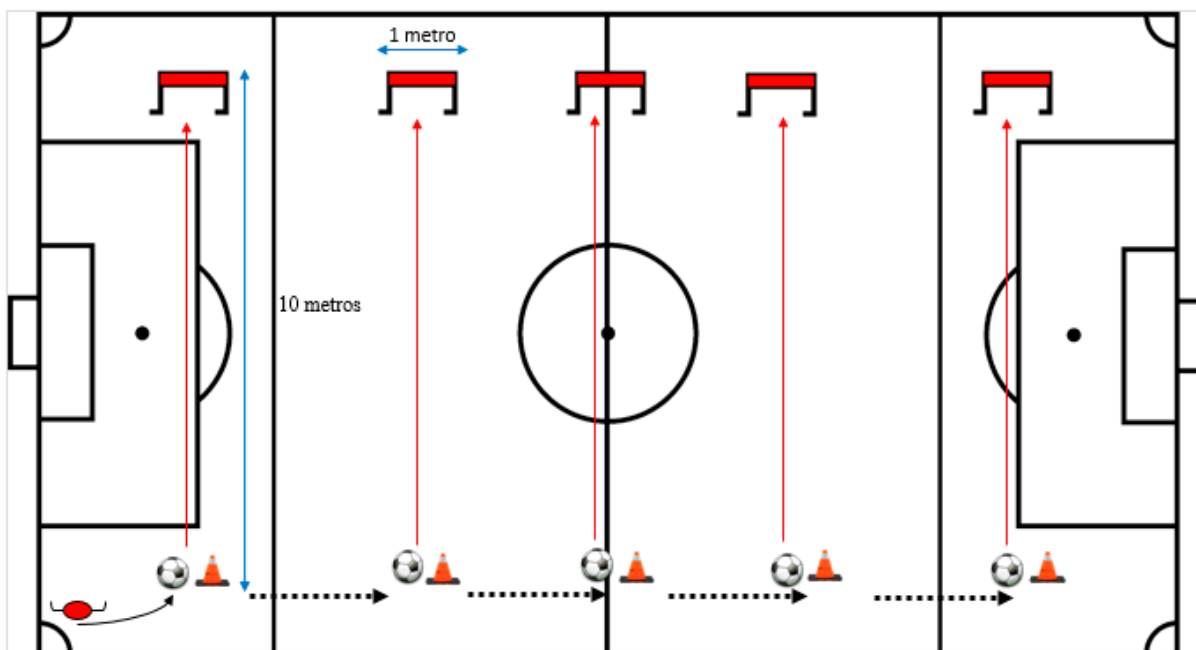


Figura 1. Test de pase 10 metros.

8.5.2 Test de pase con variación de distancia

El alumno saldrá a la orden del entrenador y se desplazará cono por cono pateando el balón intentando acertar en las distintas porterías que se encuentran ubicadas a diferentes distancias, el test se realizará una vez con cada pierna, se hará la respectiva demostración, cada portería tendrá un valor en porcentaje de acuerdo a la distancia que se encuentra con respecto al balón, es decir la primera portería que está ubicada a 10 metros de distancia con respecto al primer balón tendrá un valor del 15%, la segunda del 20%, la tercera del 30%, la cuarta del 15% y la quinta del 20%. (Universidad Del Valle, 2012)

Elementos: 5 Miniporterías, 5 balones (Número 3), 5 conos

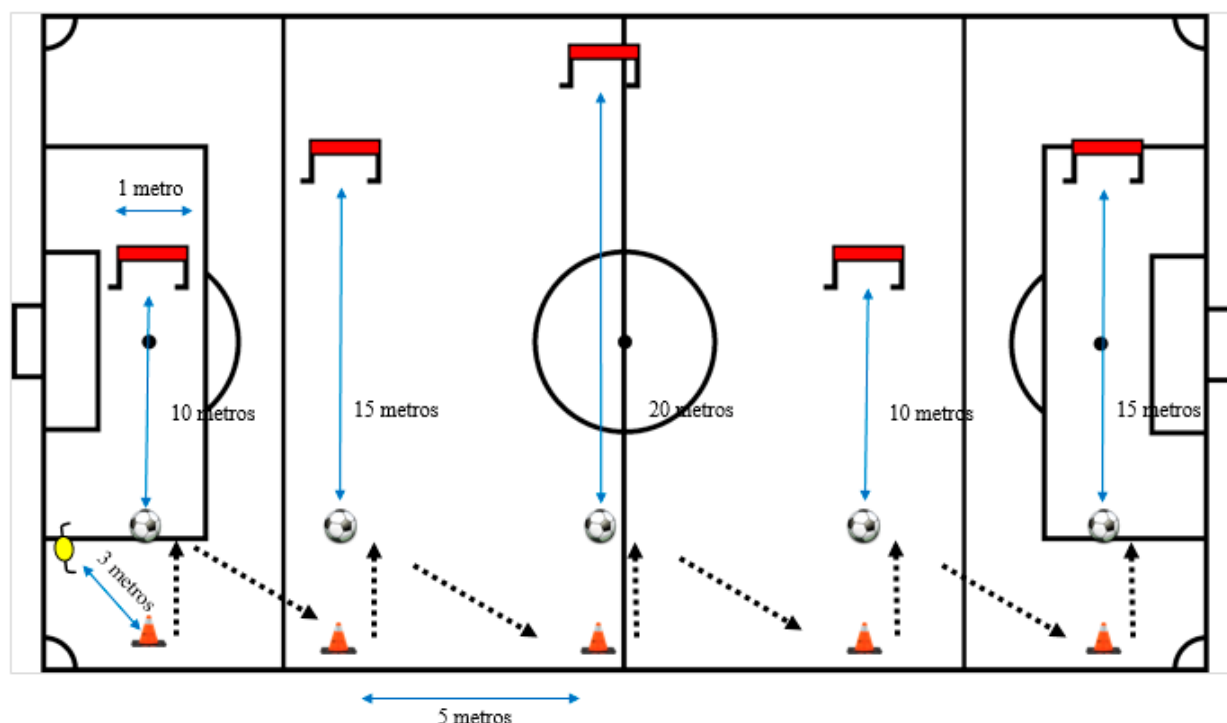


Figura 2. Test de pase con variación de distancia.

El valor que tendrá los porcentajes serán de:

Tabla 1. Valor de las porterías.

<i>%</i>	<i>Efectivo</i>
30	1,5
20	1
20	1
15	0,75
15	0,75
Total	5

15% porterías 1- 4, 20% porterías 2 -5 y 30% portería 3

8.5.3 Test de pase y definición

El test inicia cuando el jugador A. realiza un pase a B. y este hace un pase al vacío donde están los conos, en ese momento salen A. y C. este último primero debe devolverse a tocar un cono y salir a intentar que A. reciba y realice el disparo a portería. (Solo se está evaluando a B.) El remate y la disposición del portero son agentes motivadores para el mejor desarrollo del test aunque la finalidad sea evaluar el pase. Por cada pase el jugador evaluado puede llegar a obtener una calificación de 0 – 4, el test se repetirá cinco veces por pierna modificando la organización del test para evaluar la otra pierna y obtener la sumatoria de la dos piernas. (Montes, 2006)

Elementos: Media cancha con portería, 3 balones (Número 3), 7 conos

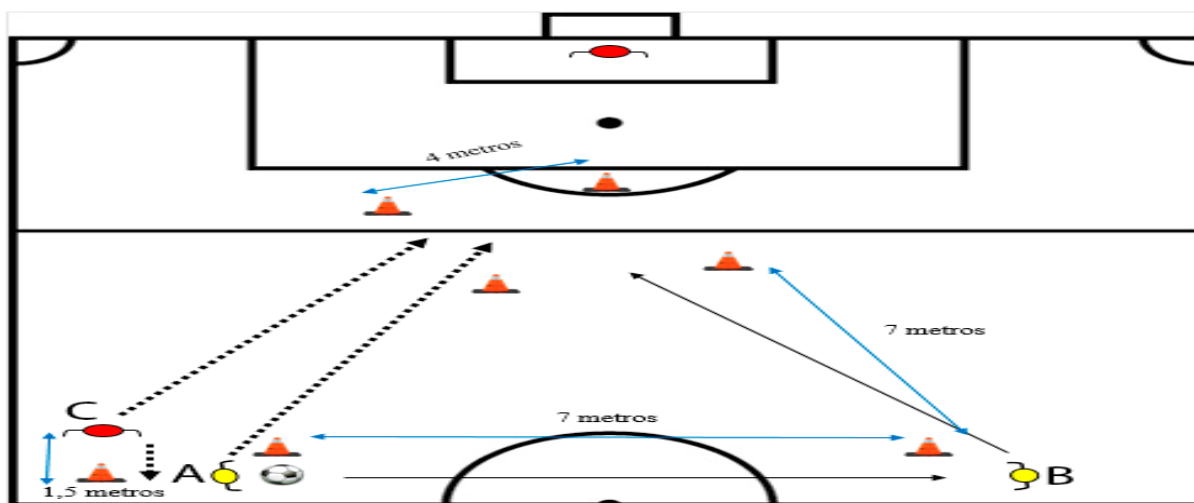


Figura 3. Test de pase y definición.

La evaluación del test se determinó de la siguiente manera:

Tabla 2. Valoración del test

<i>Finalización de la actividad</i>	<i>Puntaje</i>
El pase llega al jugador por fuera de la zona marcada	1
El pase llega al jugador por la zona marcada previamente	2
El pase llega y permite al jugador azul realizar el tiro con comodidad	3
Si la jugada termina en gol	+ 1

Los cuatro posibles finales para la actividad realizada y su puntaje.

Tabla 3. Niveles de eficacia en el pase.

<i>Calificación</i>	<i>Nivel</i>	<i>Evaluación</i>
10 – 15	IV	Insuficiente
16 – 20	III	Aceptable
21 – 25	II	Bueno
26 – 30 o +	I	Excelente

Nota: Los niveles de eficacia en el pase fueron adaptados al test de Montes (2006) por Vera (2014).

9. Marco de referencia

9.1 Referente legal

Como principal soporte legal para la realización de este trabajo se encuentra la Constitución Política de Colombia, la cual estipula en el artículo 52, modificado por el Acto Legislativo 02 del 2000, que el deporte formará parte de la educación y se manifestará por medio de competencias, de la misma manera la práctica del deporte hará parte de todas las personas y el Estado garantizará el control de toda actividad deportiva, reconociendo el deporte como un derecho y como un acto de todos, permitiendo profundizar en su estudio metodológico.

En lo que respecta a los centros de iniciación deportiva el Decreto 2225 de 1985 establece que uno de los niveles de formación de los alumnos inscriptos es una escuela de formación deportiva es el de la fundamentación específica en la preparación técnica del alumno en el deporte, en este nivel específicamente pretende abarcar la investigación su base de estudio.

Las disposiciones que dicta la ley 181 de 1995 en su artículo 3 y definido es su séptimo y décimo objetivo rector la fomentación de escuelas deportivas para la formación y el perfeccionamiento de las habilidades de los alumnos, además de estimular la investigación científica que compete al deporte para una actualización y mejoramiento de las técnicas de éste.

La investigación está debidamente soportada puesto que se realizó bajo la supervisión constante del entrenador de la categoría correspondiente, perteneciente a la academia y vinculado formalmente bajo los parámetros que estipula la ley, además que la realización de las prácticas y desarrollo del estudio se llevó acabo como lo permite la Ley 934 de 2004 donde desataca en su artículo 7 que los Centros de Iniciación y formación Deportiva podrán ser Centros de Práctica para los estudiantes de los Programas de Educación Física.

En concordancia con el decreto 1228 de 1995 el cual revisa la legislación deportiva vigente y estructura de los organismos del sector asociado adecuándolo a los contenidos de la ley 181 de 1995. Es decir revisa que los Clubes tanto deportivos como promotores se encuentren afiliados a sus respectivas ligas departamentales. Se enuncia que La Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar ubicada en el municipio de Palmira, se encuentra debidamente y como lo designa la ley inscrita como Club a la liga vallecaucana de fútbol, liga correspondiente a su departamento.

9.2 Referente conceptual

9.2.1 Reseña de la historia del fútbol

El fútbol al igual que ocurre en otras actividades humanas presenta unos orígenes inciertos, tanto espacial como temporalmente. Cuando leemos acerca de la génesis de este deporte, obtenemos una impresión desdibujada, ya que son diversas las culturas y los momentos históricos que señalan los estudiosos del tema como cuna o semilla del fútbol. (Mercé, 2003, p.31)

Debido a la innumerable cantidad de naciones que se adjudican ser lo creadores del fútbol, no se puede decir o dar con exactitud una fecha, nación, persona o cultura con que se tenga la total certeza de que se cierto, aunque el país que está más cerca de estarlo es Inglaterra, debido a que los ingleses difundieron su práctica, reglamento y creación de clubes tal como lo expresa Mercé (2003):

A medida que el progreso industrial continuaba, fueron apareciendo nuevas profesiones, no manuales, que dieron lugar a una nueva clase media. Y enseguida la difusión del deporte, que empezó siendo una forma de jugar elaborada de las clases acomodadas, llegó a este nuevo estamento social y desde entonces continuó expandiéndose a otras clases sociales más bajas. A la vez que esto sucedía, las clases acomodadas fueron abandonando dichas prácticas para diferenciarse, aunque se mantuvieron en los puestos directivos y organizadores. Las formas salvajes de jugar al “fútbol”, fueron refinadas por los chicos de las “Public Schools” para luego devolverlas al pueblo en forma de deporte moderno tal

como lo conocemos hoy. Así desde Inglaterra y después desde los Estados Unidos, los deportes modernos se expandieron alrededor del globo.

A la difusión del fútbol, en forma de práctica y espectáculo, contribuyó el hecho de que los ex-alumnos de las “Public Schools” se convirtieron en fundadores de clubes, organizadores de diferentes competiciones, integrantes de comités, estimulando de esta forma la participación de la gente. Estos clubes se multiplicaron por todas las ciudades y se empezaron a organizar competiciones en el ámbito local, regional y nacional. Además se construyeron estadios específicos para cada práctica deportiva. (p.37 - 38)

Desde sus inicios el deporte de fútbol ha evolucionado , y se transformó en un espectáculo que abarca las masas de una manera religiosa y pasional por la efervescencia y éxtasis que provoca a sus aficionados. En lo que respecta a su reglamento se han presentado pequeñas modificaciones en sus reglas mediante la evolución de su práctica profesional y en pro de mejorarlo desde que se creó el primer reglamento que se tiene registro hace 152 años escrito por Ebenezer Cobb Morley “1863 FA Minute Book” .

9.2.2 Fútbol en Colombia

El fútbol en el país abarco todas las regiones y se encuentran dos fuertes teorías sobre como llego este deporte, la primera es que el fútbol arribo por barranquilla debido a que era el puerto más importante de Colombia por ese entonces y todo llegaba primero a la ciudad del atlántico colombiano y la otra defiende que el deporte rey aterrizo por Bogotá ya que en la escuela militar se implementó para su práctica finalizando el siglo XIX. Por otra parte referente a los inicios de este deporte Galvis (2008) manifiesta que:

Ninguno como el fútbol tiene tantos padres o tantos aspirantes a serlo en Colombia.

Barranquilla, Santa Marta y Pasto, entre otras, son las ciudades que han reclamado de manera vehemente ser las iniciadoras en Colombia del más popular deporte del mundo.

Las dificultades para conocer con exactitud sitio y hora del primer partido o remedo de partido de fútbol, radican en el hecho de que cualquier lugar, una calle, un potrero, un patio o un parque podían servir para jugar fútbol. Cualquiera que hubiese realizado esta espontánea acción pudo haber pasado inadvertido para el común de la gente y para los historiadores. (p.11)

Aunque las distintas regiones marcan su paternidad sobre el balompié colombiano por la dinámica de espectáculo que este genera, se resalta la ascendencia inglesa de este deporte por el flujo migratorio en los dos sentidos tomando en cuenta que los jóvenes de las clases altas elegían a la comunidad europea para desarrollar sus estudios y también en el

país se adelantaban obras de industrialización donde venían ciudadanos europeos para el avance de los trabajos.

La carencia de una historiografía sólida del deporte en Colombia ha hecho que la versión de que los deportes, en especial del fútbol, entraron por la Costa Atlántica, se convierta en una especie de verdad no comprobada. Dicha tesis basa su argumentación en que desde Barranquilla se empezaron a tejer las redes ferroviarias encargadas de llevar y traer productos del Atlántico al centro del país y viceversa, dichas redes fueron desarrolladas por ingenieros y obreros ingleses de la compañía The Colombia Railways Company, empresa encargada de construir el ferrocarril Puerto Colombia, dichos ingleses aprovechaban sus ratos libres para jugar fútbol, y a medida que transcurrió el tiempo, algunos obreros colombianos se interesaron y empezaron hacer parte de dichos encuentros. (Polania, 2012, p.35)

La llegada del fútbol a Colombia por falta de registros no está establecida como una verdad absoluta, debido a los diferentes relatos que posee cada región colombiana que se creen dueños de la llegada y pioneros en su práctica en el país, posteriormente el fútbol se transformaría en un deporte practicado por la clase elitista a las masas que en la actualidad lo siguen jugando y fomentando.

La irrupción del fútbol a Colombia no se dio, a diferencia de otros países vecinos, como producto de la llegada de emigrantes europeos, la tesis más acertada es que simplemente apareció de diferentes maneras en regiones distintas y gracias a nuestra fragmentación

regional y a la escasa comunicación existente en la época, se desarrolló de manera independiente, bien sea como producto de los encuentros de marineros ingleses o de la adopción y posterior difusión en los clubes de los “niños bien” de la capital, la realidad es que para la primera década del siglo XX este deporte ya se jugaba en varias regiones de Colombia. (Polania, 2012, pp.43 – 44)

9.2.3 Fútbol en el valle del cauca

El balompié vallecaucano comenzó su historia a principios del siglo XX y desde entonces llegó para posicionarse como el deporte más practicado de nuestra región, en el transcurso de los años ganó más adeptos debido a la práctica de aficionados que compartían en sus tiempos libres o fines de semanas, cualquier potrero con dos arcos era la excusa perfecta para reunirse entre amigos y pasar un buen momento. según lo registrara Galvis (2008) en su libro 100 años de fútbol en Colombia el fútbol llegó a Cali por el año de 1911 por medio de un comerciante llamado Giraldo el cual tuvo un viaje a Inglaterra y se apasionó con el deporte y lo quiso traer Cali. La creación de la liga de fútbol vallecaucano se dio en el año 1931 con la organización de los clubes existentes por ese entonces.

Desde 1935 en el Valle se comenzaron a construir canchas reglamentarias en municipios diferentes a la capital departamental y surgieron nombres como el Boca Juniors de Cali, Independiente Palmira y Atlético Santander, entre muchos otros. (Perea, 2008, p.178)

La creación y adecuación de canchas sirvió para que hasta el día de hoy este deporte en el departamento se desenvuelva como una práctica recreacional, amateur, formativa y profesional.

9.2.4 Fútbol base

El fútbol base es en sí la etapa o el proceso formativo por el cual se adquieren los conocimientos y habilidades técnico-tácticas para el desarrollo del juego en el alto rendimiento, esta parte compete a las divisiones inferiores de los clubes o de las escuelas de formación deportiva.

La educación y formación básica en el ámbito del fútbol es una actividad continua de varios años, los niños tienen que recorrer distintas fases de desarrollo a lo largo de su vida. A las que se deberá prestar una especial atención con el fin de desarrollar una labor eficaz, para lo cual se debe conocer los principios y métodos de entrenamiento, así como un moderno trabajo educativo, las características típicas de cada edad y los factores determinantes del rendimiento que hay que tomar en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El entrenamiento del fútbol base y particularmente el entrenamiento con niños posee como objetivo la formación integral del niño, siendo una fase de formación en la que se construyen los fundamentos técnicos, tácticos, así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas para una correcta práctica de este deporte. (Jadán, 2012, p.15)

Los principios básicos de esta etapa tienen una visión global en la persona tal como lo manifiesta García-Naveira & Jerez (2012) “una formación sólida en valores, hábitos saludables y un desarrollo intelectual y no sólo deportivo, son el complemento idóneo para que el deportista explote todas sus cualidades y tenga una mayor probabilidad de éxito deportivo, con su consiguiente beneficio personal.” (p. 112).

9.2.5 Método global

El objetivo principal de la metodología es aproximar la realización de los ejercicios o juegos propuestos en el contenido de una sesión a lo que es la realidad o mayor similitud a las situaciones reales de juego y al entrenamiento de manera sincronizada de los aspectos técnico-tácticos, la forma física y la preparación psicológica.

Los gestos técnicos del fútbol se pueden abarcar bajo esta metodología de una manera más dinamizada, complementando también el trabajo de la conducta motriz de una manera más activa según lo exponen Salcedo, Isaac, Yaber, Vera & Hernández (2009):

El método global de enseñanza de la conducta motriz es la forma o metodología en la cual un gesto técnico o movimiento es enseñado o entrenado de forma total, se fundamenta en la repetición, la automatización y la retroalimentación (corrección) basada en el análisis de las fases del movimiento, que se le brinda al deportista para crear una conciencia racional de la ejecución motriz. (Método global, párr. 12).

Existen tres variaciones de la metodología global para su ejecución en medio del entrenamiento y la creación de ejercicios los cuales son: el puro en el cual el trabajo se realiza igual que en la competencia, modificación de la situación real donde se puede variar el número de jugadores, tiempo y dimensiones de la cancha por último la polarización de la atención que consiste en incluir una pauta para que direcciona la atención a una sola fracción del trabajo (Calleja, 2013). Por ejemplo un juego de 11 x 11 con pases a un solo toque.

El método presenta una valoración positiva en los resultados “prevé perfeccionar la técnica de ejecución del ejercicio físico, elevando su efecto psicológico y fisiológico y asegura la creación de hábitos motores enteros” (Ramón, 2011, p.33).

9.2.6 Técnica en el fútbol

La Técnica Deportiva es el método más módico y razonable para salir de una situación gestual definida. Otra posible definición es que la técnica deportiva es un patrón adecuado de la actividad deportiva (Benavides, 2011). La preparación técnica en el fútbol es la fase del entrenamiento que requiere un futbolistas para trabajar , mejorar y corregir la acciones motrices como: movimiento biomecánicos, los hábitos motores y la técnicas base de fútbol (conducción, recepción, pases, remates, cabeceo, dribling y control) (Sinche, 2011). La técnica en el fútbol son los movimientos que el jugador realiza con el balón por medio de las superficies de contacto en función de acciones de juego, se logran distinguir dos tipos de técnicas individual y colectiva (Montiel, 2000) . La técnica individual influye en el desarrollo de

acciones en la cuales el jugador no interviene con ayuda colectiva y se puede observar en acciones como el cabeceo, remate, dribling, coberturas o interceptaciones. Por el lado de La técnica colectiva se detalla en el enlace de dos o más jugadores de un mismo equipo buscando el un objetivo grupal en función de defensa o ataque por medio de pases, relevos o acciones combinadas (Sánchez, 2013). Desde otro punto de vista se abarca la técnica también sin la posesión del balón y desde un sentido defensivo es decir ejecuciones técnicas en jugadas defensivas

ATAQUE	POSESIÓN DEL BALÓN	Jugador de campo	Familiarización Golpeos; Pase Remate Controles Conducciones Regates Fintas Protección del balón
		Portero	Pase con la mano Saque con el pie + técnica del jugador de campo
DEFENSA	NO POSESIÓN DEL BALÓN	Jugador de campo	Entradas Interceptaciones Cargas
		Portero	Familiarización Posición básica Desplazamientos Recepción del balón Despeje Desvío Salidas + técnica del jugador de campo

Figura 4. Ejecuciones Técnicas.

Nota. Adaptado de Proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol, (p.22), por M. Amador & A. Cobo, 2003, Gipuzkoa: Diputación Foral de Gipuzkoa. Copyright 2003 por Editorial Diputación Foral de Gipuzkoa

Una buena técnica se basa en estos puntos: Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo. (Guazhambo & Sucuzhañay, 2011, p.44)

9.2.7 Técnica de pase

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo. Generalmente, los pases que crean ocasiones de gol se les llama pase-gol, aunque cualquier jugador en el campo podría hacer este tipo de jugadas, generalmente es un mediocampista ofensivo quien lo hace, es trabajo usual de los jugadores marcados con el 10 o el 8 en sus camisetas. (Ortiz, 2012, p.28)

El pase es la acción técnica- táctica más básica en la que se ponen en contacto dos jugadores de la misma escuadra por medio del balón (Vázquez, 1981). Con base a esta definición se puede describir a la técnica de pase como la acción esencial en este deporte.

Esta clase de acciones deportivas dentro del fútbol hacen que haya interacción entre dos o más miembros del mismo equipo y así se pueda construir un modelo de juego vistoso

para el ser humano. El pase y la recepción son características esenciales de un equipo (táctica) pero si el iniciado, formado o deportista no tiene buena relación motriz en su cuerpo puede ser que dificulte la ejecución de estas acciones cuando le sean requeridas durante una sesión deportiva de fútbol. (Vargas, 2011, p.14)

El pase es la situación que se presenta para hacer contacto con el balón con el fin de cederlo a un compañero con cualquier superficie que está permitida por el reglamento, el pase se puede efectuar en un modo defensivo u ofensivo y se distinguen tres tipos de pases los cuales son por distancia, altura y superficie de contacto.

9.2.8 Fases sensibles de la técnica en el fútbol

En el desarrollo de esta etapa se debe profundizar en el trabajo del esquema corporal el niño con aumento en la carga del trabajo técnico-táctico donde normalmente el niño aumenta su inclinación a la competencia (Sinche, 2011). Vargas (2013) afirma que la edades entre los 10 – 11 es: “La edad de oro de la motricidad, los niños tienen la capacidad de reproducir correctamente los movimientos tan solo con observar, el momento más importante para la enseñanza de la técnica futbolística, copia lo que ve” (p.63). Por otro lado Benedeck (2001) expone que en edades de los 10 a 12 años ocurre un proceso de transmisión de los elementos básicos de la técnica en el fútbol y es un periodo apropiado para el aprendizaje de habilidades motrices variadas. Las edades que propone nuestra investigación se encuentran en el rango de este postulado, las fases sensibles de las habilidades coordinativas en el fútbol presenta unos tiempos biológicos en los que el cuerpo humano es susceptible para el aumento progresivo de la carga y el énfasis del trabajo en estas destrezas.

El entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas no tiene la misma eficacia y eficiencia en todas las edades, debido a que ninguna capacidad motora es entrañable en una misma medida durante el proceso evolutivo de los niños, por lo tanto, se determina que es más fácil influir sobre el niño en sus distintas funciones y capacidades cuando están en proceso de maduración que cuando ya han madurado. (Jadán, 2012, p.17)

De la combinación del trabajo de todas las capacidades coordinativas resulta la evolución de la técnica en el fútbol, de ahí es preciso señalar se encuentra la técnica de pase por eso es necesario que en el transcurso del entrenamiento se debe hacer hincapié en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Con respecto a al trabajo cronológico que se debe hacer en el fútbol Alippi (2002) señal que:

Estas fases se encuentran determinadas por factores promovidos por el desarrollo corporal permitiendo señalar por ejemplo, que el período comprendido desde los 5 o 6 años de edad hasta los 11 o 12 años (antes de la explosión puberal) es, ante este criterio, la fase sensible de la coordinación, (cualidad física requerida para el aprendizaje y ejecución de cualquier gesto técnico) basado en que el sistema nervioso se encuentra en su mayor etapa de desarrollo y por lo tanto se define como sensible para la estimulación neuro-muscular. Por este motivo, esta consideración resulta indispensable a la hora de elaborar un plan de trabajo teniendo en cuenta que en esta edad se encuentran factores limitantes como el estrés y la falta de madurez en los sistemas vegetativos, disminuyendo

los objetivos en capacidades tales como la fuerza y la resistencia anaeróbica láctica. Ello indica claramente en qué contenido estará el mayor porcentaje del entrenamiento en esta etapa, fundando el desarrollo coordinativo como sustento de las adquisiciones técnicas propias del fútbol. (Las Fases Sensibles en las Etapas de Iniciación del futuro Jugador de Fútbol, párr. 1).

9.2.9 Evaluación en el fútbol

En los procesos de enseñanza en el deporte y específicamente en el fútbol hay que tener elementos y herramientas que permitan valorar ya sea de manera individual como colectiva el avance o el retroceso del grupo que se tiene a cargo para ello Guazhambo & Sucuzhañay (2011) proponen que el proceso de evaluación de las capacidades coordinativas y condicionales se inicie desde :

edades tempranas para tener conocimiento de la capacidad de rendimiento que pueden mostrar en cierta etapa de entrenamiento y los resultados que se pueden alcanzar en una competición, una evaluación también nos ayuda a visualizar en que cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas se encuentran nuestros deportistas, para poder tomar una decisión en el momento de una planificación de acuerdo a la competición que se vaya enfrentar, sin dejar a lado factores importantes de evaluación como son las instalaciones de entrenamiento, materiales, equipos, recursos, entre otros, que pueden influir en el resultado final de la preparación y planificación que se tenga. (p. 59)

9.2.10 Motivación en el fútbol

La motivación en el fútbol va trabajada mediante la preparación psicológica y en método global se entrena conjuntamente con todos los aspectos (técnico-táctico, físico y psicológico). En el aspecto psicológico se ocupa de la motivación de todos los jugadores que hacen parte de un equipo, la motivación va directamente relacionada con la determinación de las personas y en lo que respecta a el deporte Paglilla & Zavanella (2005) aportan:

La motivación es, pues, esencial en toda actividad humana y, por supuesto, en el entrenamiento y la competencia, que son las actividades que aquí nos interesan. En relación con una actividad, la motivación influye:

- En la actitud del sujeto frente a la misma.
- En la iniciación y modo de realización de la actividad
- En el grado de esfuerzo del sujeto.
- En la evaluación de la actividad. (párr. 5)

10. Propuesta pedagógica

10.1 Introducción

Con el desarrollo de un fútbol competitivo y moderno las propuestas de trabajo con la metodología analítica han sido puestas en duda por lo apropiado de la metodología global en el sentido específico de la motivación, ya que en los alumnos en formación se decantan por la metodología global porque esta presenta un atractivo indiscutible el cual es el entrenamiento de situaciones de juego real, lo que permite acercar más a los alumnos a la competencia y acostumbrarse a el desarrollo de jugadas que comúnmente ocurren en el juego y no trabajar los conceptos técnico-tácticos por medio de una metodología plana que no promueva la toma de decisiones en ejecuciones tempero-espaciales del plano psicomotor del alumno.

La sesión de entrenamiento en el fútbol se debe adaptar a las necesidades de los futbolistas y de acuerdo al trabajo técnico-táctico que se le quiera dar. La planificación es una preparación del docente antes de la intervención del profesor de educación física que termina su función dentro del aula, así como también los estudiantes cumplen un papel determinante el proceso de enseñanza y aprendizaje. La sesión de clase constituye un eslabón muy crucial en la programación, ya que por medio de ella desarrolla la programación del curso y de las unidades didácticas que a ejecutar, además de ser una herramienta crucial en el quehacer del docente. (Viciano, Salina & Lozano, 2009)

10.2 Objetivos

10.2.1 Objetivo general

- ✓ Analizar el impacto que tiene el método global en la fundamentación técnica del pase en futbolistas 10 y 11 años de edad que pertenecen al Club Deportivo Academia Palmira Salazar de la categoría gorrión.

10.2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Trabajar la técnica de pase por medio de ejercicios del método global propuestos por el docente durante el entrenamiento.
- ✓ Mejorar las ejecuciones de la técnica del pase a través de acciones similares al juego, para aumentar su efectividad en el desarrollo de un partido.
- ✓ Optimizar la técnica de pase trabajando conjuntamente acciones técnico-tácticas.

11. Propuesta Metodológica

Para ejecutar el plan de actividades que permitió el análisis del impacto del método global en el desarrollo de la técnica de pase, el proceso considero un orden característico para su correcta aplicación y cumplimiento de los objetivos planteados. Para el diseño y realización de la guía de actividades se tuvo en cuenta el grupo designado para el programa y que posteriormente fue evaluado por medio de los test (test 10 metros, test variación de distancia y test de pase y definición), con los datos registrado de las pruebas iniciales se planifico la sesiones de clase con la metodología global enfocada en la técnica de pase, teniendo en cuenta que la propuesta se podía ejecutar en tres sesiones a la semana de sesenta minutos durante tres meses, se propuso la gama de ejercicios donde se trabajó la técnica de pase.

11.1 Proceso metodológico

La guía de actividades se aplicó en doce semanas lo que en un período calendario es de tres meses, a los alumnos del grupo B de la categoría gorrión del Club Deportivo Academia “Palmira” Salazar. La cantidad de alumnos con los que conto el proceso fue de 16 los cuales: 10 de 11 años y 6 de 10 años. La duración de la sesión de entrenamiento fue de una hora distribuida en tres fases (Inicial, Central, Final). La fase central está enfocada a los ejercicios de la técnica de pase, trabajados por medio de la metodología global. Se realizaron 36 sesiones de las cuales la número 1 y la 36 se reservaron para realizar el test de evaluación inicial y el test de evaluación final respectivamente, en esas sesiones se realizaron los tres test propuestos dejando sus respectivos resultados y comparación con los resultados finales.

11.2 Proceso didáctico

Las sesiones del plan busco dar una idea de cómo estructurar una planificación basándose en la metodología global del entrenamiento del fútbol. La ficha de clase tiene como parte las fases (Inicial, Central, Final) además de los encabezados de categoría, fecha, sesión, hora, semana, equipo, objetivo para especificar con claridad cada ítem, adicional tiene las casillas para el tiempo de los ejercicios, a continuación se presenta un formato en blanco que es de autoría propia. Para el diseño gráfico de los ejercicios se utilizó los programas informáticos PowerPoint 2013 y Photoshop CS6.

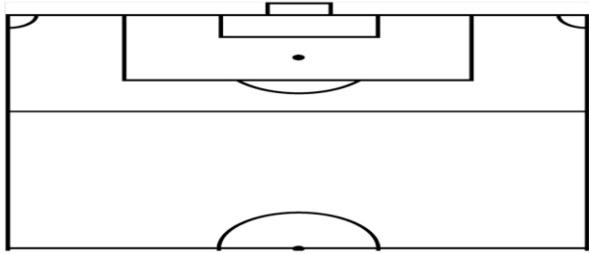
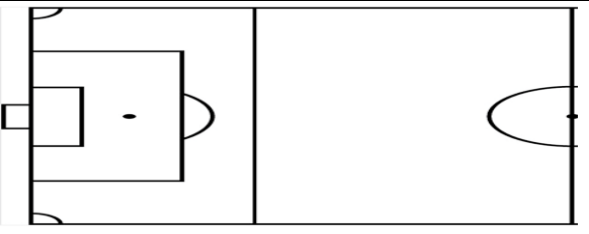
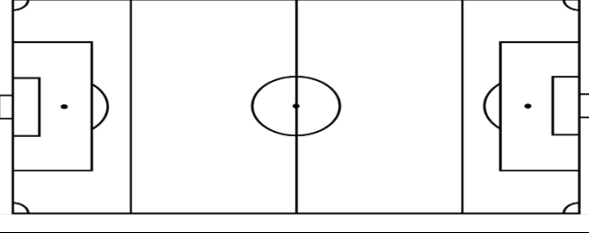
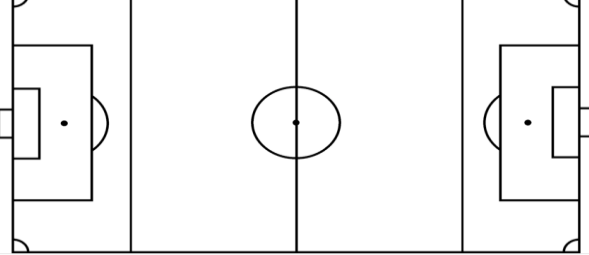
CATEGORIA:	FECHA:	SESIÓN:	
	HORA:	SEMANA:	
Equipo:			
OBJETIVO:			
			
Tiempo:			
			
Tiempo:			
			
Tiempo:			
			
Tiempo:			
Vuelta a la calma:		Tiempo:	

Figura 5. Ficha técnica de sesión de clase.

Fuente: Autores propios.

11.3 Fase inicial

La fase inicial del entrenamiento tiene efecto durante el desarrollo de toda la sesión por ende es de vital importancia realizarla de la manera más acorde y adecuada, la fase inicial se compone de determinante factores como Mechetti (2012) afirma. “se prepara el organismo para posteriores esfuerzos más exigentes favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones. Se utilizan ejercicios de preparación física general de intensidad progresiva, activando sobre todo los sistemas cardiorrespiratorio y neuromuscular.” (párr. 2)

En el desarrollo de una sesión de entrenamiento de fútbol la fase inicial la podemos dividir en tres partes:

1. Movilidad Articular: Consiste en los movimientos articulares que se realizan para iniciar la parte del calentamiento según lo afirma Moreno (2012): “En esta parte lo que pretendemos es movilizar (mover) las articulaciones que van a trabajar en la segunda parte del calentamiento. Con esta movilización las preparamos para una actividad algo más intensa de lo habitual.” (párr.3)

2. Calentamiento: es la parte de la fase inicial donde se sube las pulsaciones o sea que se aumenta el ritmo cardiaco progresivamente para entrar en el ritmo de la actividad, para alumnos que están en crecimiento y entrando en etapa de adolescencia Brüggemann (2004) sugiere: “Para los menores son más que suficientes algunas tareas lúdicas preparatorias con el balón, sin carga elevada. El programa de calentamiento se compone de ejercicios cuyo grado de fatiga corporal aumenta progresivamente, con fases de recuperación breves y regulares.” (p. 255)

Como ejemplo de ejercicios a realizar Brüggemann (2004) Propone:

1. Carrera continúa relajada para adecuar el sistema cardiocirculatorio a rendimientos más intensos.
2. Tareas gimnásticas de estiramiento y relajación para mejorar la circulación y, de esta forma, calentar la musculatura y adecuar la interacción nervio-músculo a tareas posteriores con velocidad de contracción máxima (fuerza rápida) y movimientos más difíciles (coordinación).
3. Carreras progresivas y carreras a ritmo para adecuar el sistema cardiocirculatorio y la musculatura a exigencias elevadas en el ámbito de la capacidad de resistencia especial (resistencia de la velocidad y resistencia de la fuerza). La velocidad de carrera aumenta y disminuye de nuevo.
4. Tareas específicas del fútbol para armonizar y ganar seguridad en el ámbito técnico (remate de cabeza, pases, fintas) y para adecuar las capacidades de coordinación a la elevada fatiga que está por venir.
5. Aceleraciones con tareas similares a la competición (pared, etc.) para acomodar el organismo a las cargas máximas de la competición. (p. 255)

3. Estiramiento (Campillo & López, 2011): El estiramiento es mal interpretado y dejado de lado por muchos entrenadores en niveles bajos del juego. Como primera medida, no se debe usar en “músculos fríos”. Si el cuerpo no se ha calentado, el estiramiento puede causar una lesión. Recordemos que jamás debe ser doloroso. La flexibilidad es influenciada por factores genéticos. El mismo resultado no se puede esperar de dos jugadores diferentes cuando se trata de estiramiento.

a. Estático: El estiramiento estático se realiza gradualmente asumiendo una posición y manteniéndola por un periodo de tiempo. La única ventaja de usar el estiramiento estático antes de un juego es que va a aliviar la molestia de los músculos y va a relajar al jugador. También es cierto que mejoran su flexibilidad pero si se usan en un programa a largo plazo.

b. Dinámico: Este tipo de estiramiento involucra el movimiento de una articulación específica de un extremo al otro. Se ha mostrado que el estiramiento dinámico disminuye el factor de riesgo de lesiones llamadas rigidez muscular. La rigidez muscular es la relación entre el cambio en la resistencia muscular y el cambio en la longitud muscular. El estiramiento estático no tiene efectos en la rigidez muscular. De ahí que, los estiramientos que se hacen antes del juego de fútbol o de las prácticas, necesitan ser dinámicos. Casi todos los equipos conocidos realizan sólo estiramientos dinámicos en la rutina antes del juego y luego pasan directamente a un trabajo técnico.

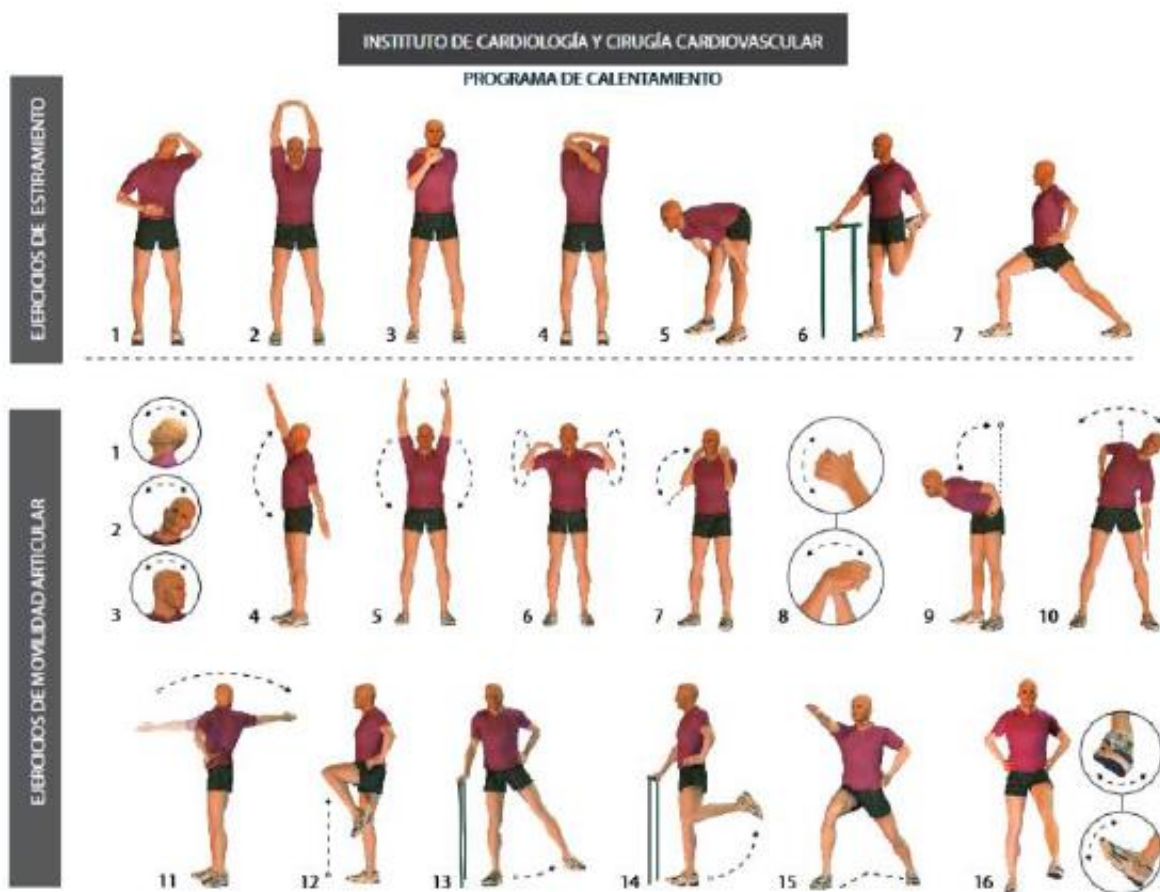


Figura 6. Ejercicios del programa de calentamiento.

Fuente: Hernández, Mustelier, Prendes & Rivas (2015)

11.4 Fase central

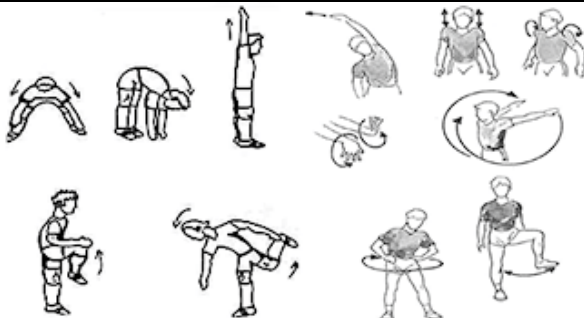
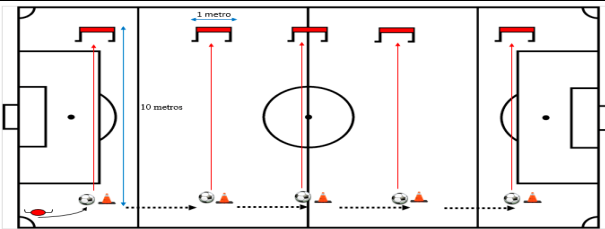
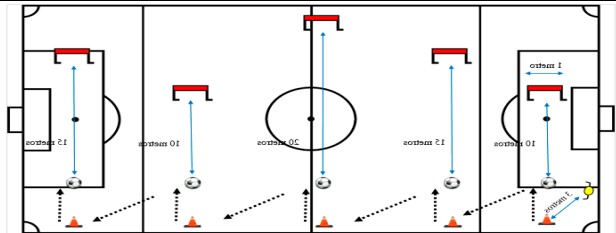
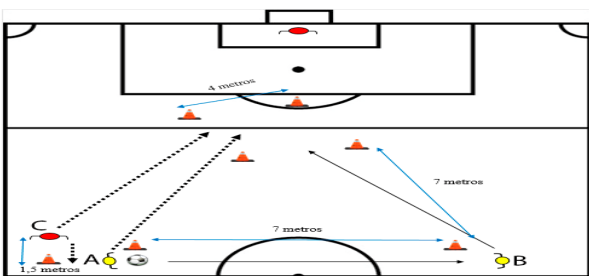
Es la fase de la sesión del entrenamiento de más importancia, a través de esta parte se ejecuta las tareas y trabajos principales preparados mediante la planificación. Ésta le da la dirección al entrenamiento, ya sea físico o técnico-tácticos. La parte central ocupa entre el 60% y el 70% de tiempo de la sesión y posee la mayor carga de trabajo (Benavides, 2011). El diseño de actividades a desarrollar debe cumplir con los objetivos propuestos en la sesión según lo expone Mechetti (2012): “Los ejercicios a desarrollar estarán trazados en función de los

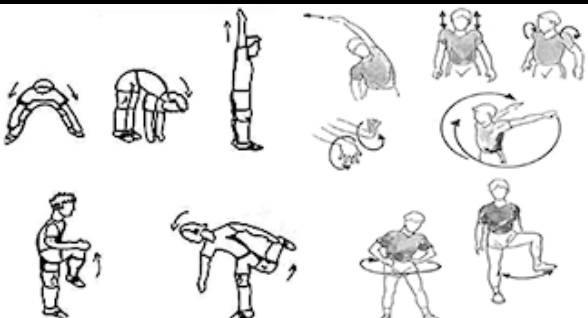
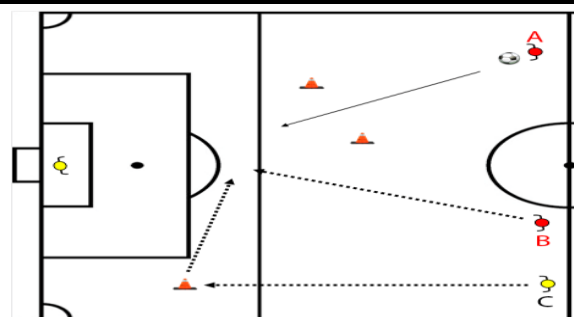
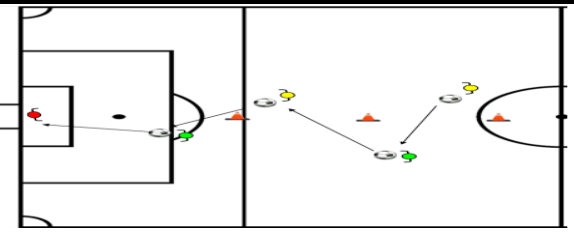
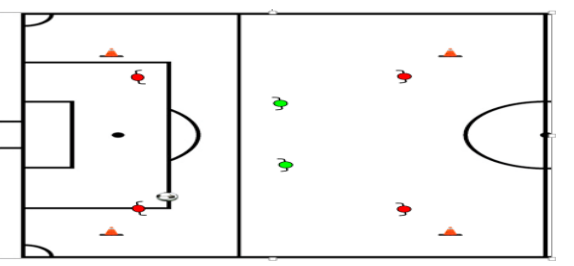
objetivos marcados previamente, estos pueden ser de mantenimiento o desarrollo de las cualidades físicas, técnicas, tácticas del o los deportistas.” (párr.3)

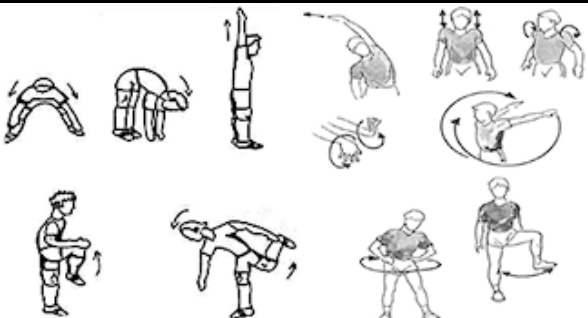
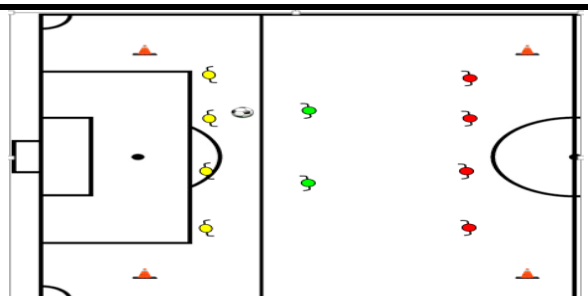
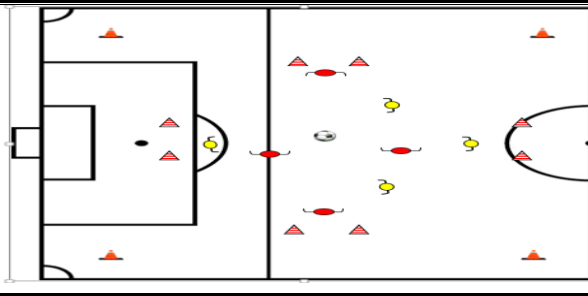
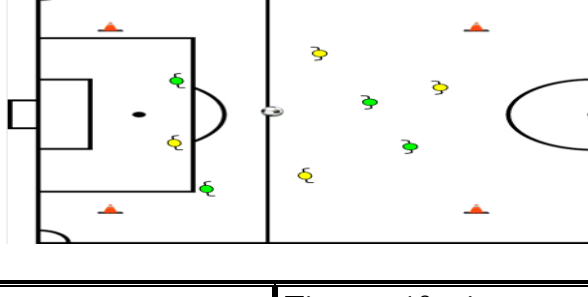
11.5 Fase final

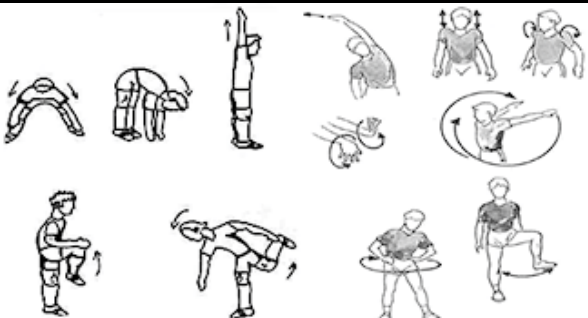
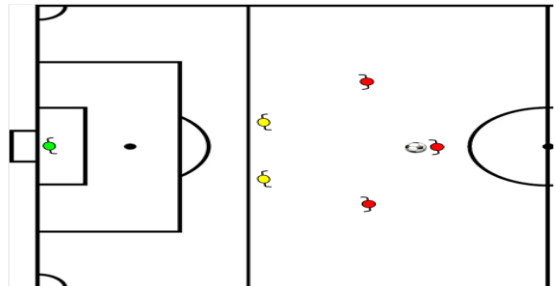
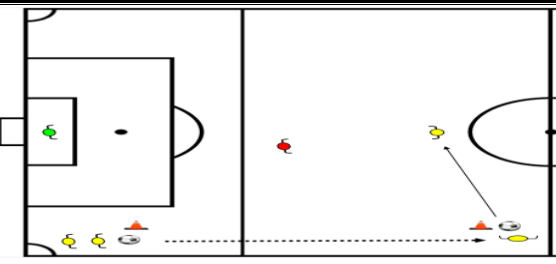
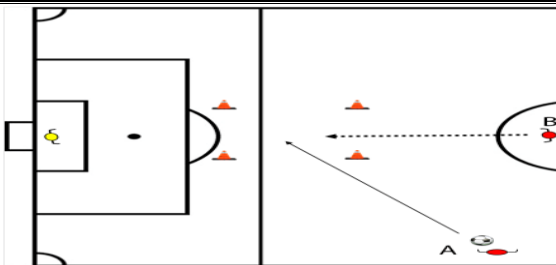
La fase final del entrenamiento de una sesión de fútbol se compone básicamente de la vuelta a la calma y post-hidratación de los estudiantes que se ejercitaron durante el desarrollo de ésta. Mechetti (2012) expone: “Una sesión de entrenamiento no debe terminar repentinamente después del trabajo duro, se trata de realizar una disminución gradual del trabajo realizado, siendo una parte imprescindible de esta “la elongación”.” (párr.4)

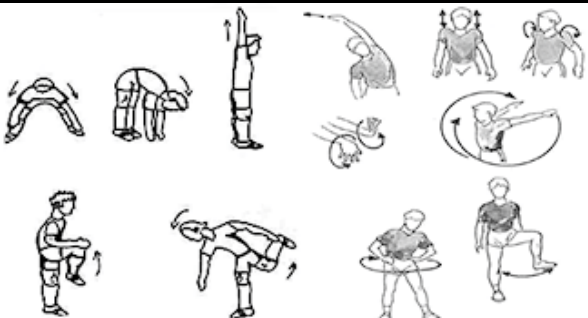
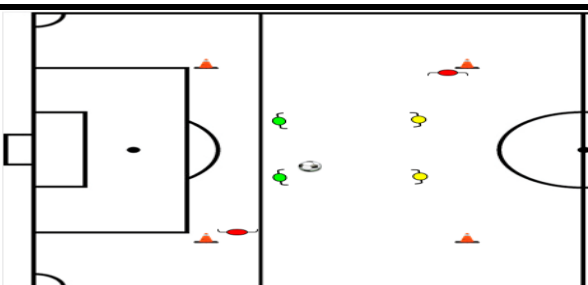
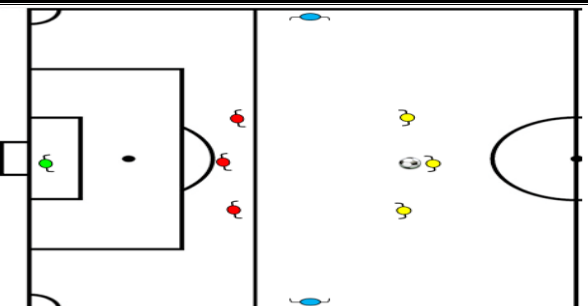
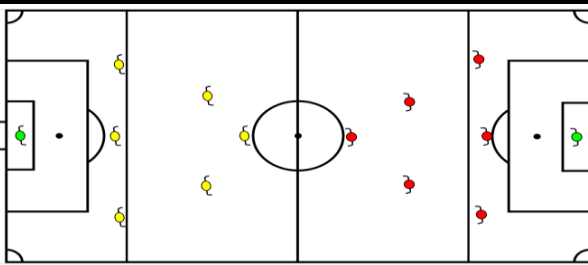
12. Guía de actividades

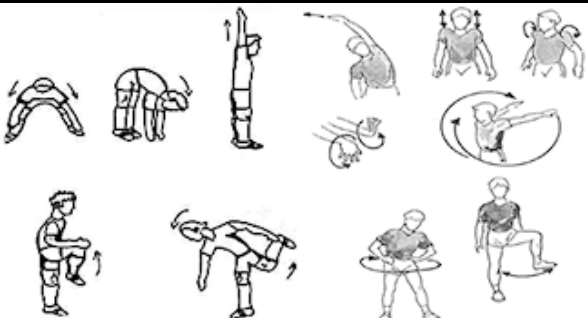
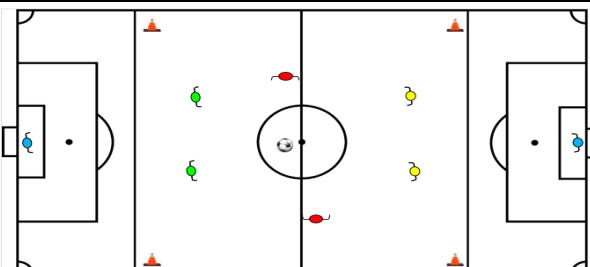
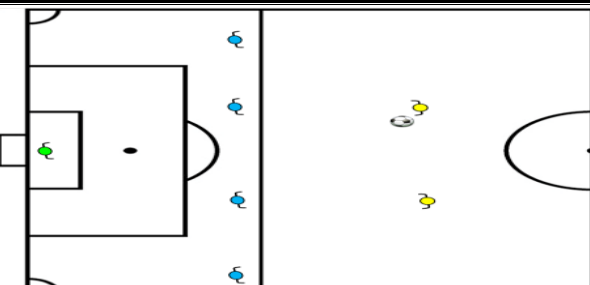
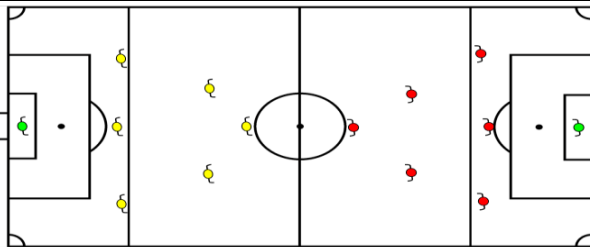
CATEGORIA: Gorrion	FECHA: 22-07-15	SESIÓN: 1	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 1	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Evaluar la técnica de pase por medio de los tres test propuestos.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto 			
Tiempo: 10 minutos			
Explicación y objetivo del desarrollo del test, seguido de la posterior demostración con un alumno de ejemplo.			
Tiempo: 10 minutos			
Explicación y objetivo del desarrollo del test, seguido de la posterior demostración con un alumno de ejemplo.			
Tiempo: 15 minutos			
Explicación y objetivo del desarrollo del test, seguido de la posterior demostración con un alumno de ejemplo.			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

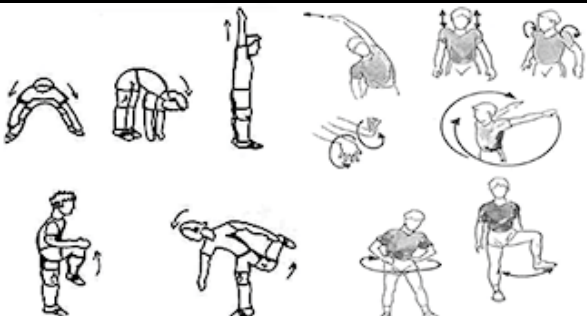
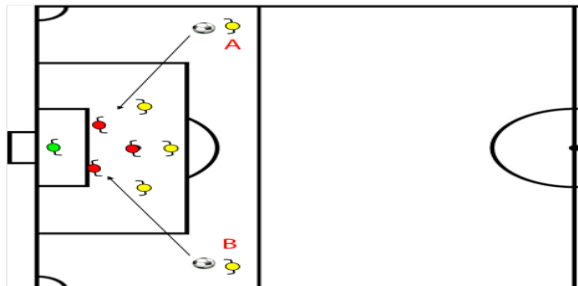
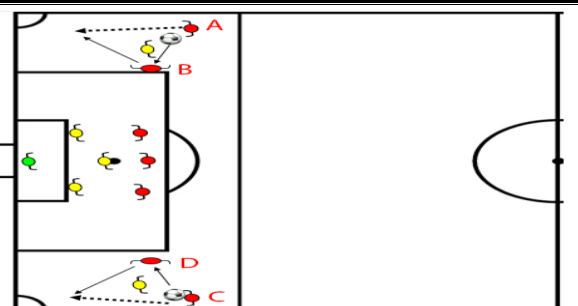
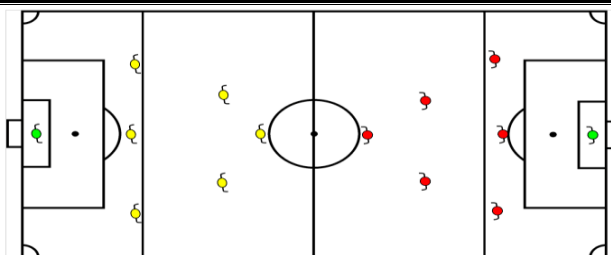
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 24-07-15	SESIÓN: 2	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 1	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Familiarización del trabajo de la técnica de pase.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
			
Tiempo: 10 minutos			
A. a la orden del entrenador lanza el balón por medio de los conos y B. va a buscar su trayectoria para poder definir mientras que C. se desplaza hasta el cono más lejano, lo toca y sale a intentar que B. no logre anotar (defender). Al término del ejercicio se intercambia las posiciones hasta que realicen todas las funciones.			
			
Tiempo: 15 minutos			
Dos compañeros entrelazan pases a través de los conos y al llegar a la zona de definición enfrenar al arquero y definir, se rotan por intento el 1 x 1 contra el arquero.			
			
Tiempo: 10 minutos			
En el recuadro de 10 x 10 metros ejecutar un 4 x 2. los de superioridad numérica tocan el balón a dos toques mientras que los dos del centro buscan hacerse con el balón, si lo logran entran al centro el que pierda la posesión y el que este a su derecha.			
			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

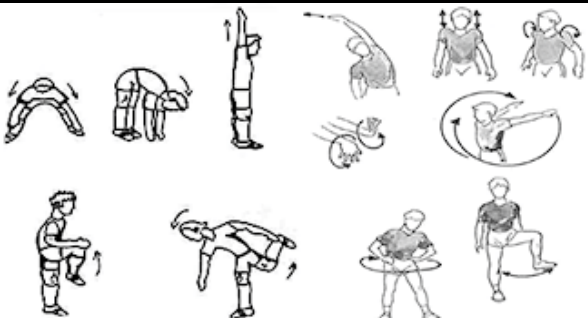
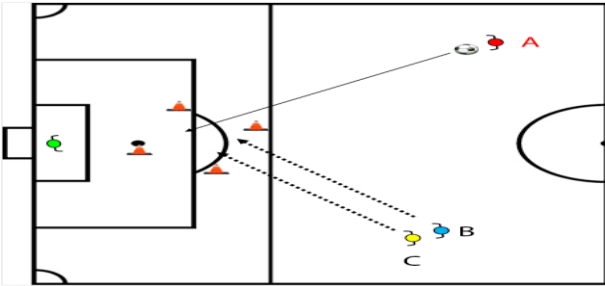
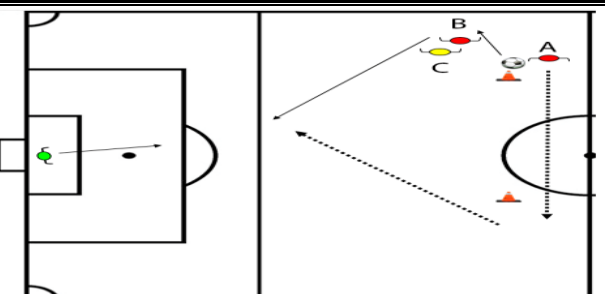
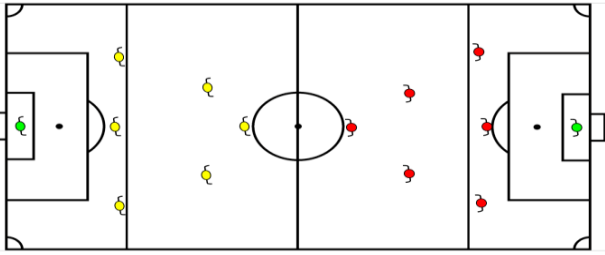
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 27-07-15	SESIÓN: 3	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 1	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Familiarización del trabajo de la técnica de pase.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Se juega un 4 x 4 con dos comodines que ayudan a los que tienen la posesión del balón para ser un 6 x 4. Se juega de primera intención.			
Tiempo: 15 minutos			
En un recuadro de 15 x 15 metros se ubican cuatro mini porterías y se juega 4 x 4 a dos toques y cada equipo defiende dos porterías y ataca dos porterías ya sean en posición horizontal o vertical, el juego se desarrolla a toques libres.			
Tiempo: 15 minutos			
En el recuadro de 10 x 10 metros se juega un 4 x 4 con la intención de sostener el mayor tiempo de posesión el balón.			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

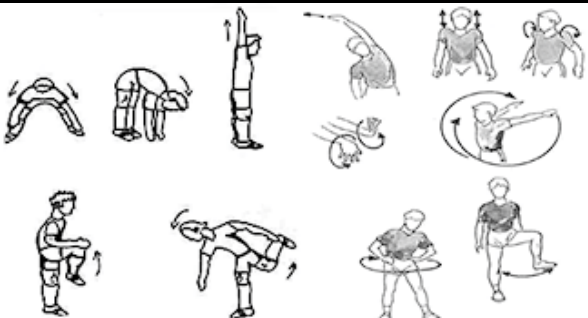
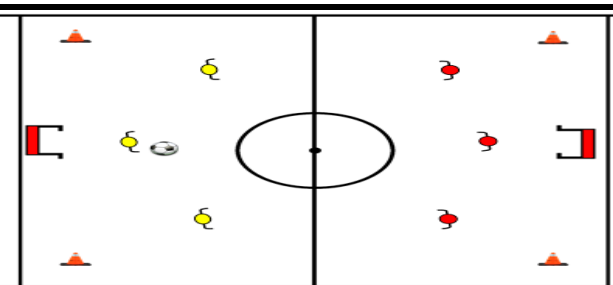
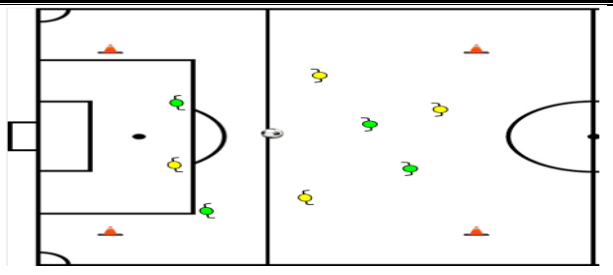
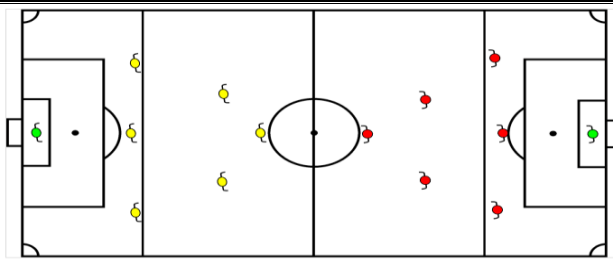
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 29-07-15	SESIÓN: 4	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 2	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Utilizar el pase como herramienta en superioridad numérica.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
3 x 2 + arquero (como agente motivante en el ejercicio, pero no puede salir a cortar jugadas solo en la línea de gol) realizar triangulaciones en superioridad numérica y terminar la jugada en remate.			
Tiempo: 15 minutos			
Desplazarse con el balón hasta el cono, donde se activa el defensa y el compañero para tener opción de pase (2 x 1) para finalizar la jugada en remate o en recuperación del defensa.			
Tiempo: 15 minutos			
A. realiza un pase la zona delimitada por los conos mientras B. se desplaza a la zona, recibe y remata. (A. tiene que medir la fuerza y la distancia para realizar el pase con tal que el balón no se salga de la zona y le llegue a B.)			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

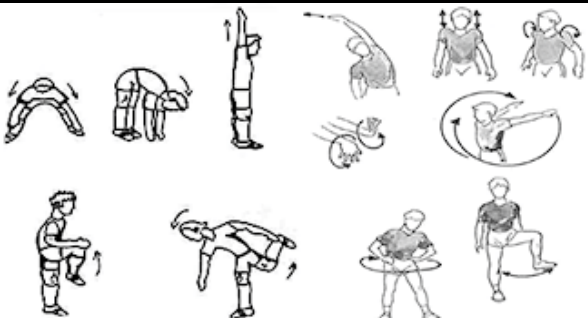
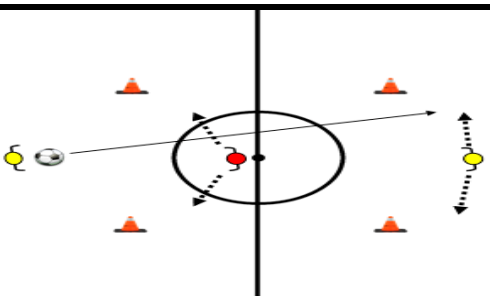
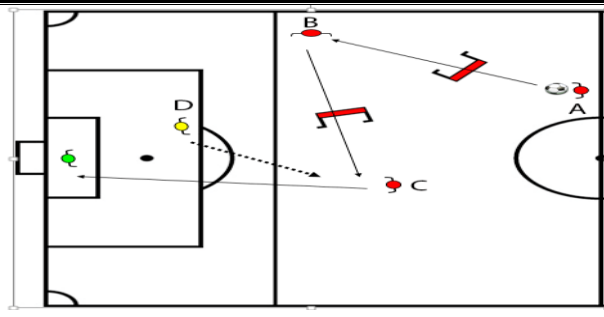
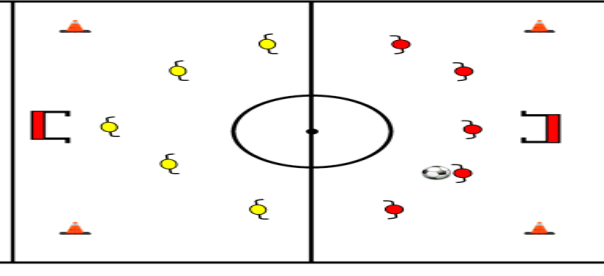
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 31-07-15	SESIÓN: 5	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 2	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Ejecutar pases para abrir el juego por los costados.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
2 x 2 se disputan el dominio del balón en el recuadro, los que tienen el dominio del balón tienen la opción de pase en las esquinas con dos comodines que juegan a su favor para recibir y devolver.			
Tiempo: 15 minutos			
3 x 3 + arquero, el equipo atacante intenta rematar a la portería, en el transcurso del juego el equipo atacante tiene opción de pase sobre los dos costados con comodines que juegan a favor de ellos			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (toques libres)			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

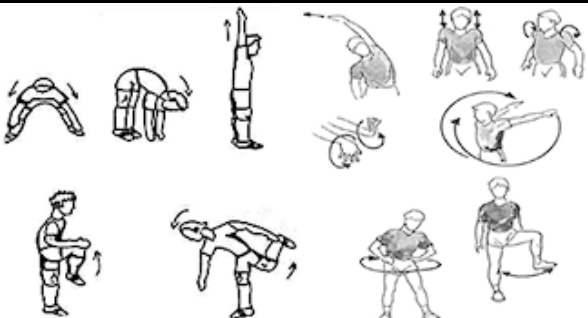
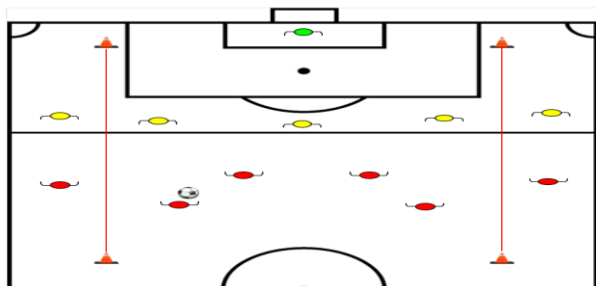
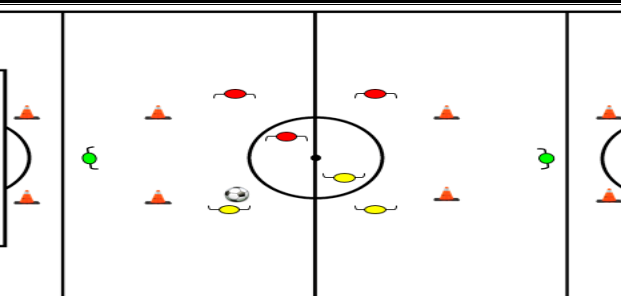
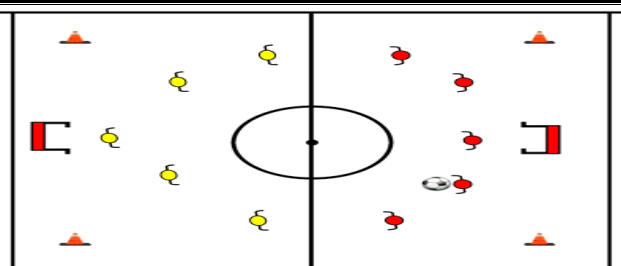
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 03-08-15	SESIÓN: 6	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 2	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Utilizar el pase como herramienta en la inferioridad numérica.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
2 x 2 x 2 + dos arqueros. Los jugadores no se pueden salir de la zona delimitada, las parejas pueden disparar a cualquier portería y deben defender el dominio del balón de las dos parejas que en ese momento se forma un 2 x 4.			
Tiempo: 15 minutos			
2 x 4 + arquero, la pareja atacante realiza combinaciones de pases para intentar llegar a rematar en inferioridad numérica al arco.			
Tiempo: 10 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (de primera intención)			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

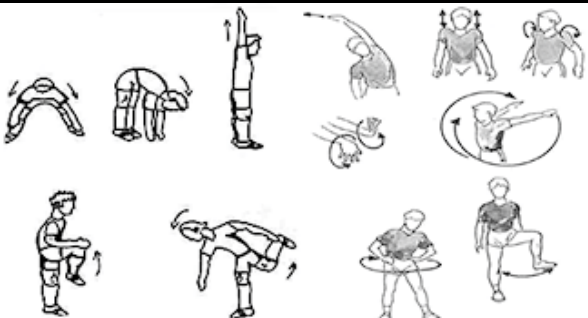
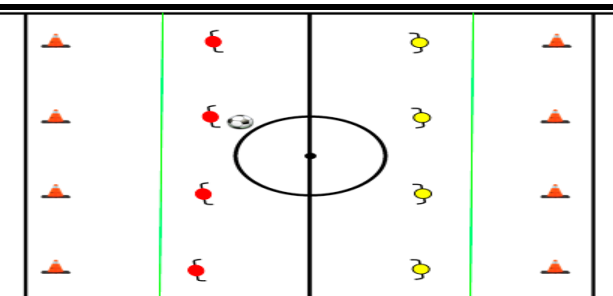
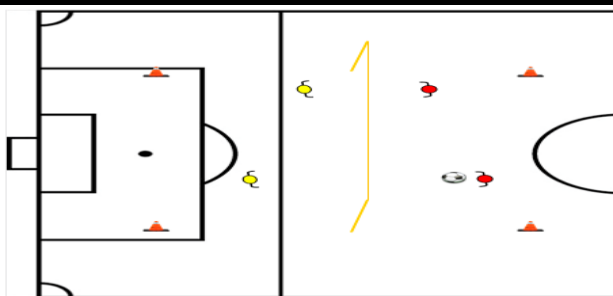
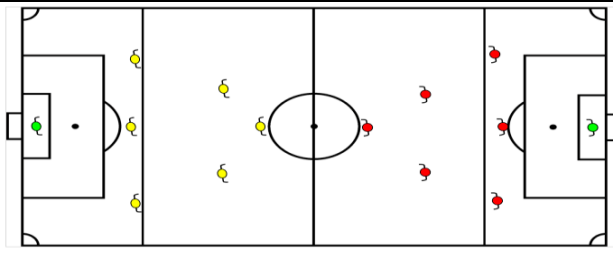
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 05-08-15	SESIÓN: 7	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 3	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Utilizar el pase aéreo en situaciones dinámicas.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
A. o B. Desde su perfil se rotan para lanzar pases aéreos al área donde hay un 3 x 3 + arquero, donde se desarrolla como una jugada de ataque normal.			
Tiempo: 10 minutos			
A. pasa el balón a B. y se desplaza a buscar el pase devuelta para evadir al defensor que va a marcarlo. Si logra hacerse con el balón ejecutara un pase aéreo al área donde esta donde hay un 3 x 3 + arquero, donde se desarrolla como una jugada de ataque normal. Igual con C. y D.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (a dos toques)			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

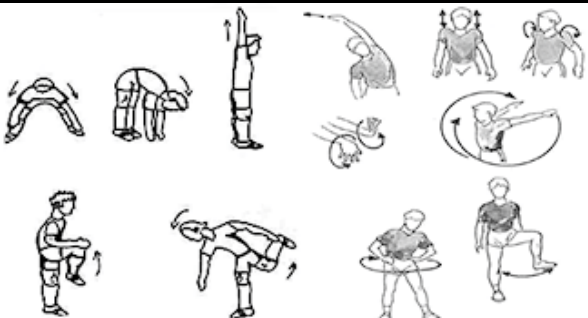
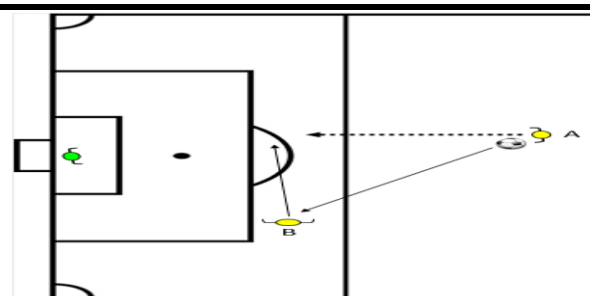
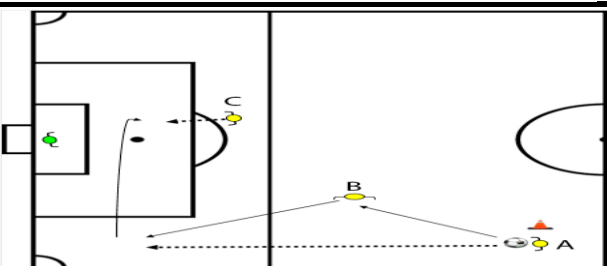
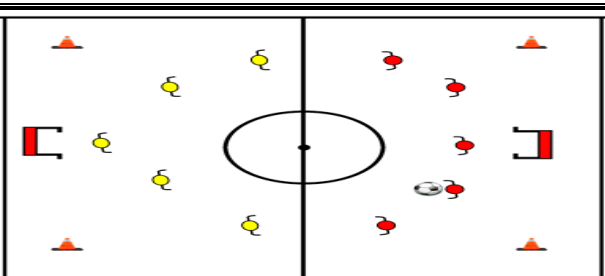
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 10-08-15	SESIÓN: 8	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 3	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Trabajar la precisión en el pase en jugadas de ataque.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
A. realiza un pase a la zona delimitada por los conos, en ese momento B. y C. salen a buscar el pase, el primero que se haga de la posición del balón será el atacante mientras que el otro el defensor. El termina en remate o recuperación del balón por parte del defensa.			
Tiempo: 10 minutos			
A. hace un pase a B. y se desplaza hasta el cono y sale en busca del pase de A. B. debe sostener el balón esperando a que A. haga el recorrido mientras C. intenta recuperar el balón si A. recibe el pase sale a rematar al arco y el arquero sale a achicar el ángulo de tiro.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (a dos toques)			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

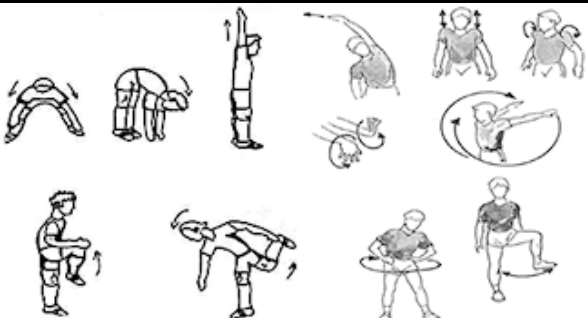
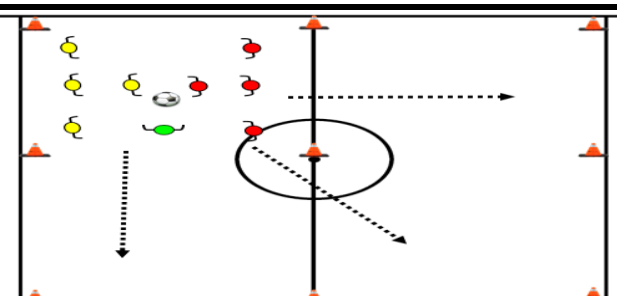
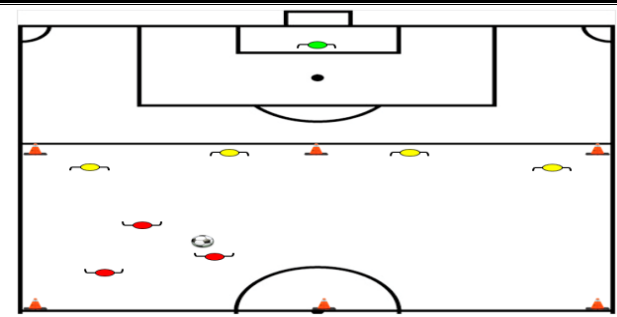
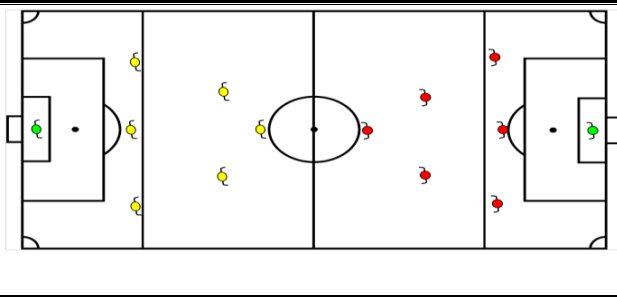
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 12-08-15	SESIÓN: 9	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 3	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Adecuar la precisión del pase en espacio reducido.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Fútbol 3 x 3 con mini porterías a dos toques			
Tiempo: 15 minutos			
En el recuadro de 10 x 10 metros se juega un 4 x 4 con la intención de sostener el mayor tiempo de posesión el balón.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (de primera intención)			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

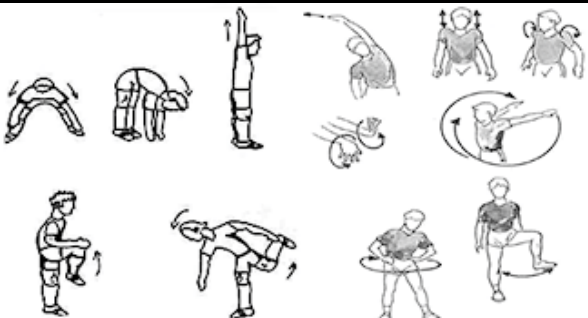
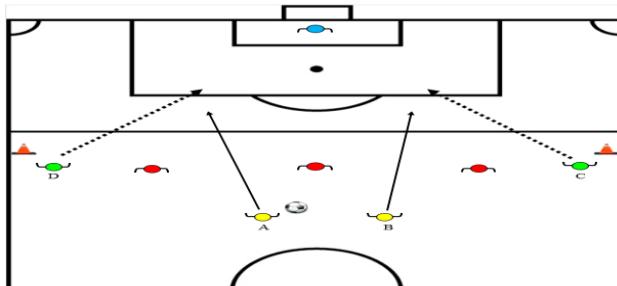
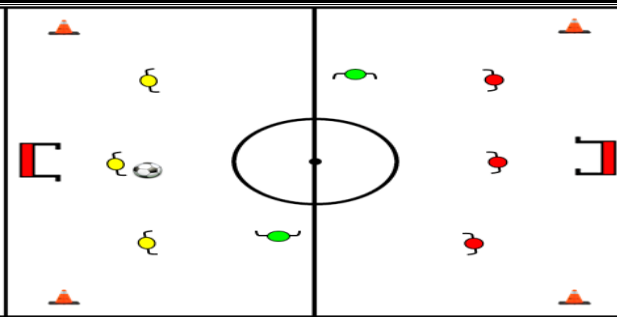
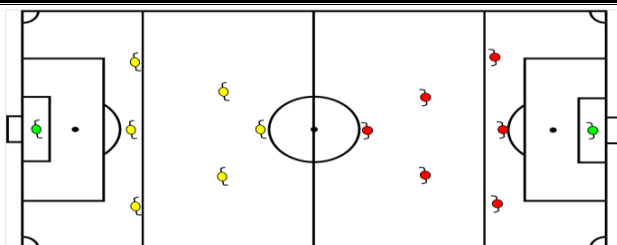
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 14-08-15	SESIÓN: 10	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 4	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Adecuar la precisión del pase en espacio reducido.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un recuadro de 6 x 6 metros se ubica un jugador y en los laterales dos los cuales se hacen pases entre si moviéndose y buscando el espacio para que el jugador del centro no les intercepte el pase.			
Tiempo: 10 minutos			
A. lanza el balón por medio de la miniportería para B. y este igualmente para C. que recibe y se prepara para rematar o eludir a D. que va a buscar recuperar el balón.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 a dos toques.			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

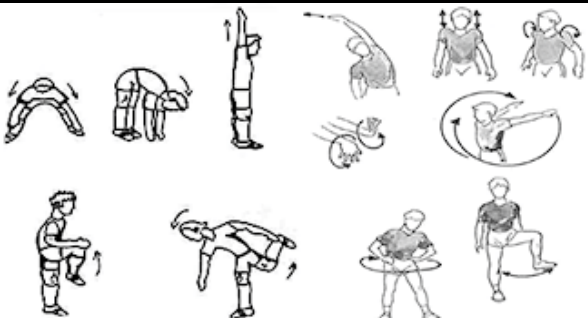
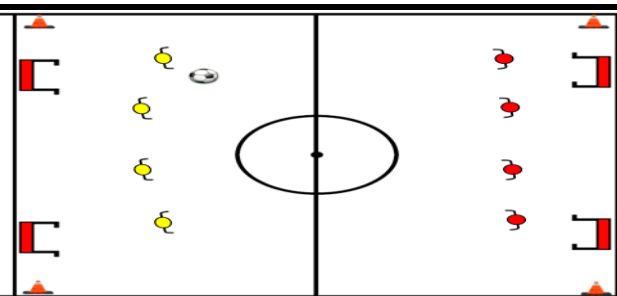
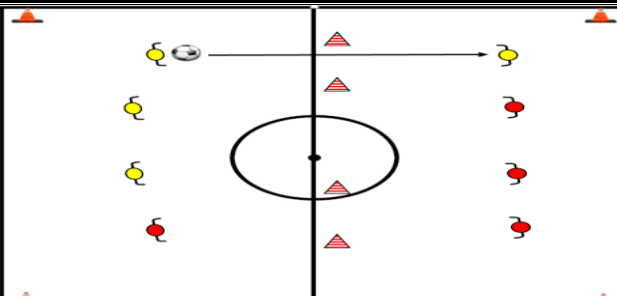
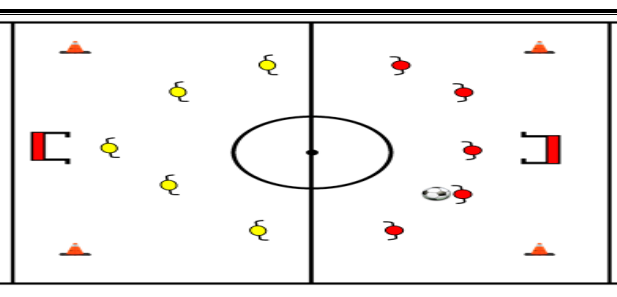
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 19-08-15	SESIÓN: 11	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 4	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecer la posesión del balón a través del pase.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Acción de ataque donde por el centro hay superioridad numérica 4 x 3 y por los dos costados 1 x 1 donde no podrá invadir ningún otro jugador. El equipo atacante de propiciar acciones de juego para lograr anotar y distribuir el balón por los lados.			
Tiempo: 15 minutos			
En un rectángulo se ubican dos cuadrado con un jugador en cada uno, en el resto del área se juega un 3 x 3. Cada equipo debe dar tres toques y dar un pase limpio al jugador del centro. (Suma un punto) el jugador la devuelve al otro equipo. Gana el que haga más puntos al finalizar el tiempo.			
Tiempo: 10 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 toques libres.			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

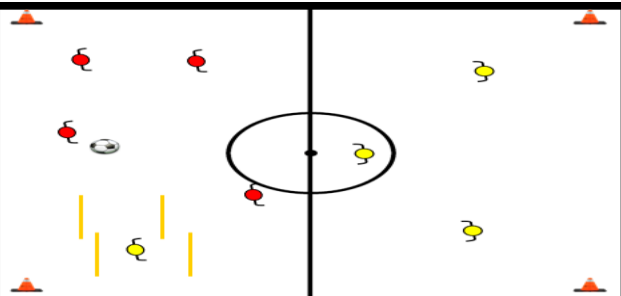
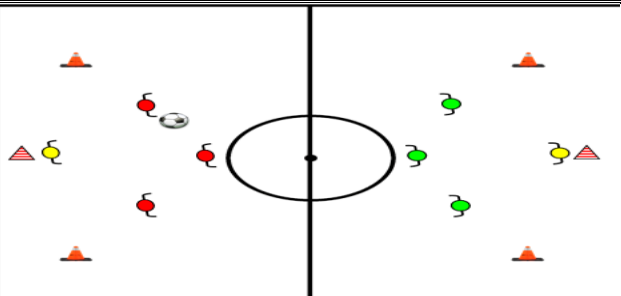
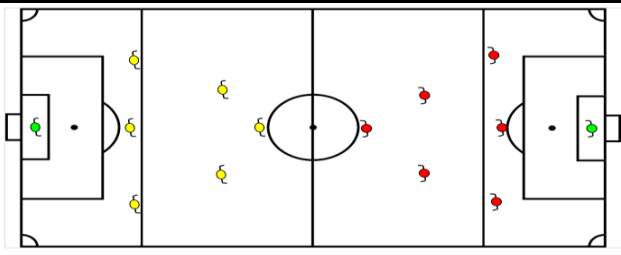
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 21-08-15	SESIÓN: 12	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 4	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecimiento del pase por medio de ejercicios lúdico-recreativos.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo se disputa un 4 x 4 y cada equipo tiene la misión de derribar los cuatro conos del equipo contrario que están separados por un aérea delimitada y no se puede invadir, gana el equipo que derribe los cuatro conos o haya derribado más cuando se acabe el tiempo.			
Tiempo: 10 minutos			
2 x 2 en fútbol-tenis en un espacio de 3 x 6 metros y la malla a una altura de 1,5 metros. El partido se juega a dos set de 15 puntos.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (toques libres)			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

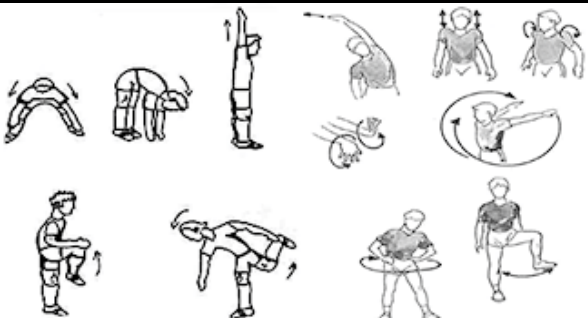
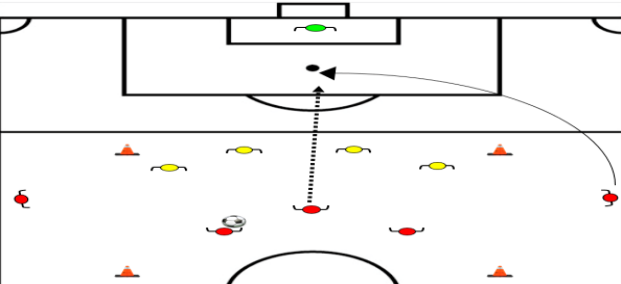
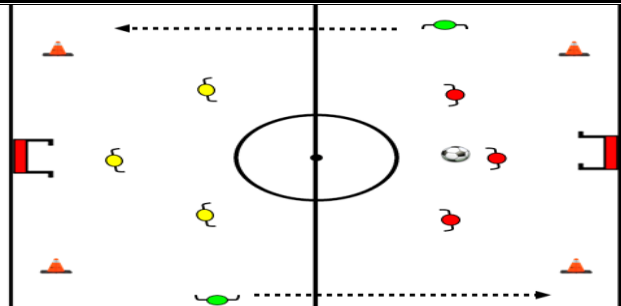
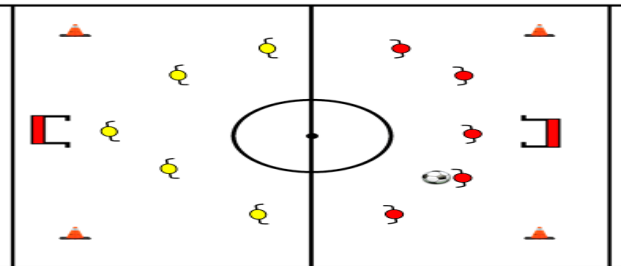
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 24-08-15	SESIÓN: 13	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 5	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Trabajar el pase como asistencia de gol.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En parejas + arquero. El jugador A. lanza el balón a B. y este da un pase al espacio para que A. lo alcance y remate de primera intención.			
Tiempo: 15 minutos			
A. da un pase a B. y este lo devuelve al espacio, para lo cual A. se desplaza a buscarlo y centra para que reciba C. y remate. Cada cinco minutos se rotan de posiciones.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 a un toque.			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

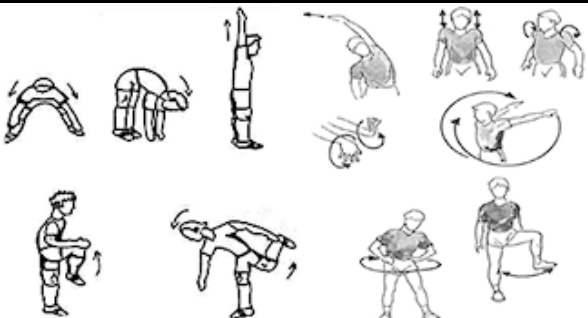
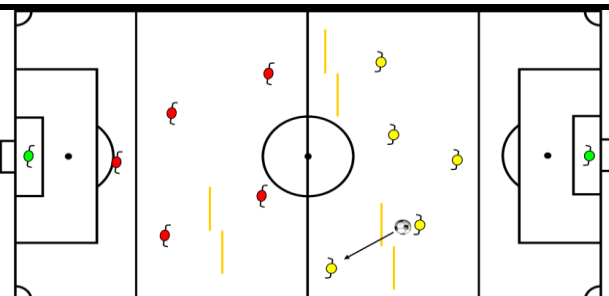
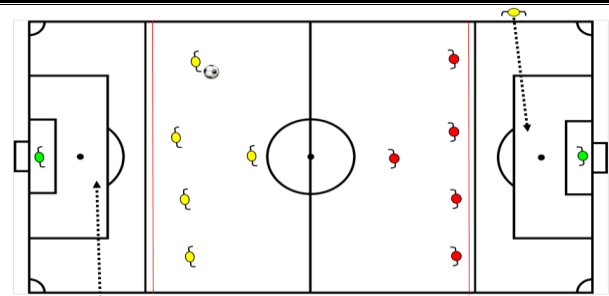
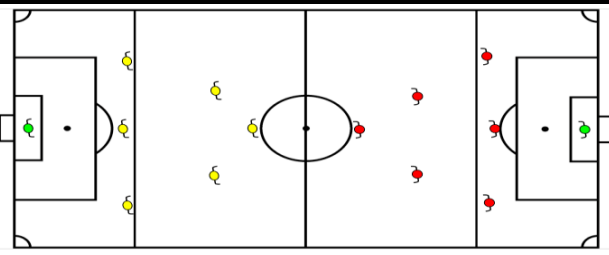
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 26-08-15	SESIÓN: 14	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 5	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecer la posesión del balón a través el pase.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un cuadro de 40 x 40 metros dividido en 4 los equipo se disputan el balón en un 4 x 4 + un comodín, deben dar como mínimo tres pases por equipo para poder avanzar al cuadro que deseen.			
Tiempo: 15 minutos			
Se organiza un rectángulo de 40 x 20 metros y se divide en dos cuadros ante de llegar al área, se forma un 3 x 4, y para poder salir de un cauro el equipo en inferioridad debe acumular tres pases para pasar al otro donde repite lo mismo para así poder profundizar al área.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (a dos toques)			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

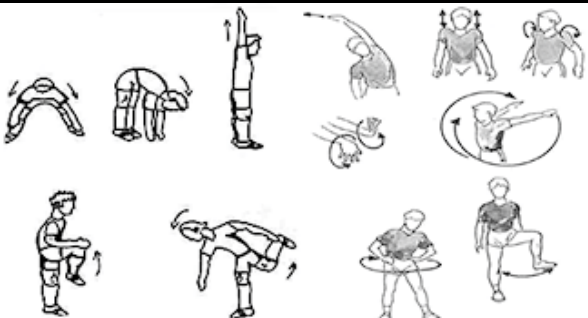
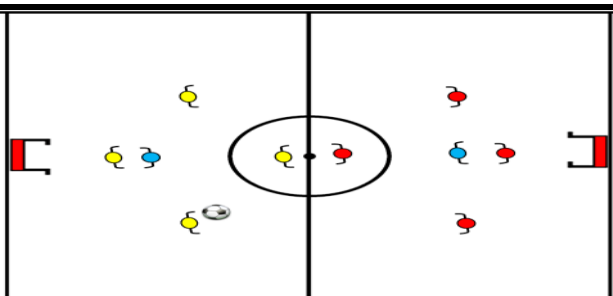
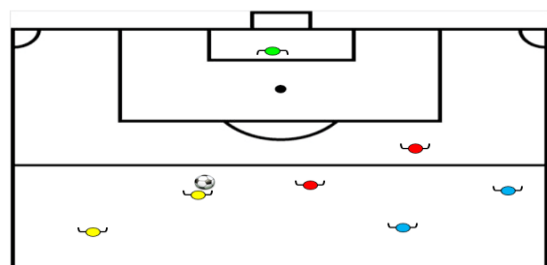
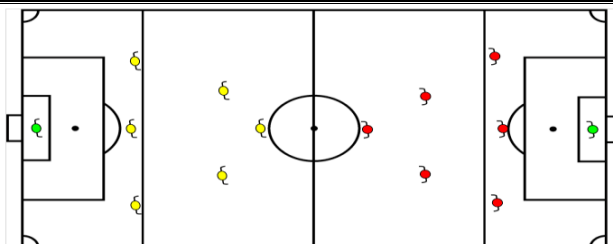
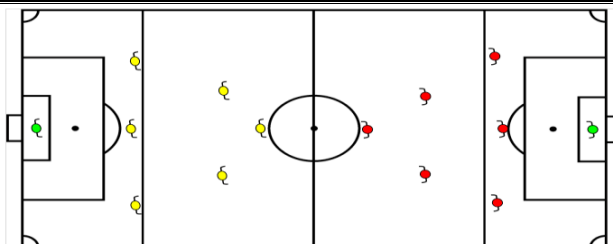
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 28-08-15	SESIÓN: 15	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 5	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Utilizar el pase para aprovechar la superioridad numérica.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Atacar 4(2) x 3. A. y B. se tocan el balón entre ellos para buscar el momento adecuado de dar un pase al espacio para C. o D. que están ubicados en los costados y que solo se proyectan en el momento del pase.			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con miniporterías se juega 3 x 3 + 2 comodines que cada tres minutos cambian de equipo.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (a dos toques)			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

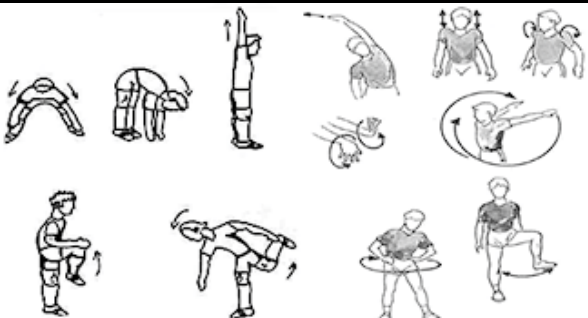
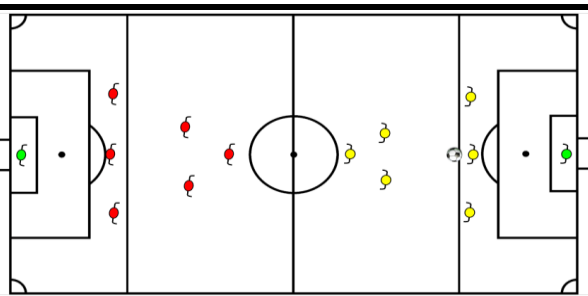
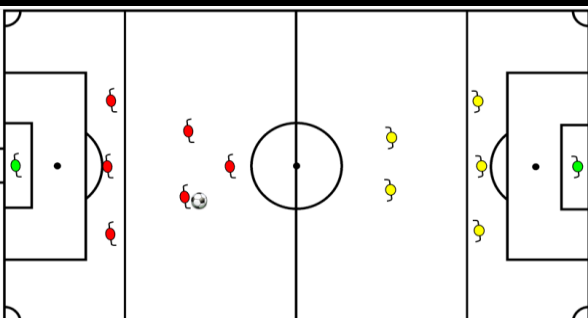
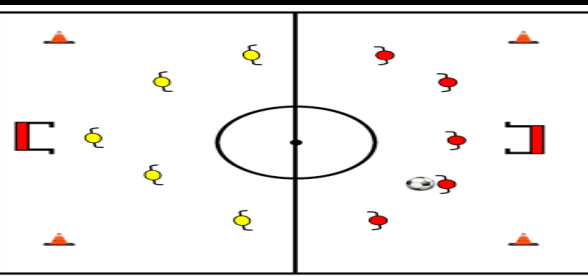
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 31-08-15	SESIÓN: 16	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 6	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecer la ejecución del pase en el juego de espacio reducido.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con 4 miniporterías jugar 4 x 4 cada equipo ataca y defiende dos porterías que están en el mismo sentido.			
Tiempo: 15 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con 2 canchitas de conos jugar 4 x 4 cada equipo puede atacar cualquier portería, para que cuente el gol al otro lado lo debe recibir un compañero del mismo equipo.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 toques libres.			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

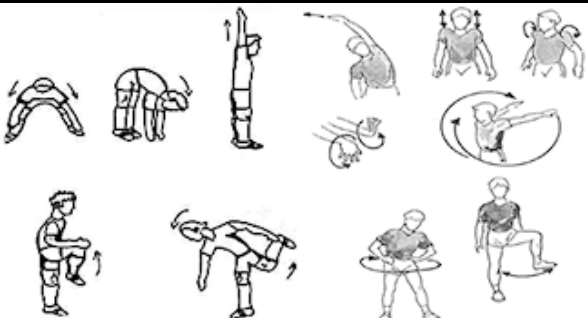
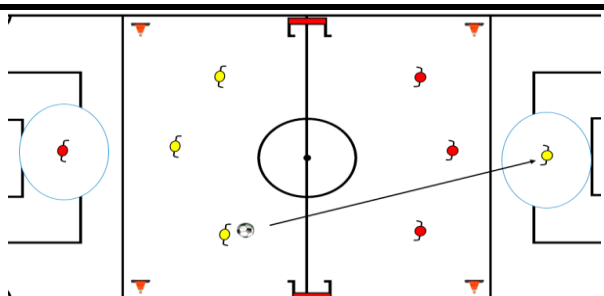
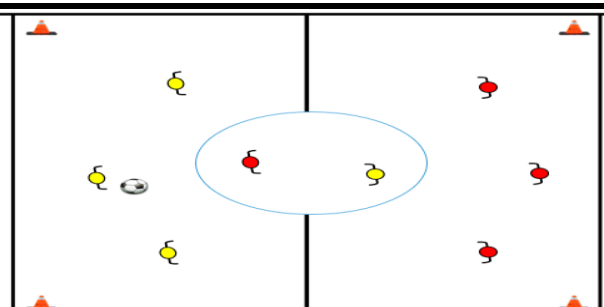
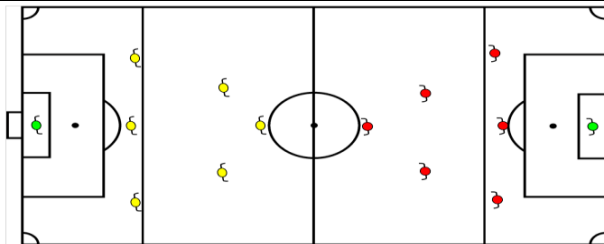
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 02-09-15	SESIÓN: 17	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 6	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecer la ejecución del pase en el juego de espacio reducido.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, titeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros jugar 4 x 4 y cada 30 segundos se alternan por equipo un integrante se quede en el espacio de las estacas “cárcel”.			
Tiempo: 15 minutos			
En un rectángulo de 35 x 20 metros jugar 3 (1) x (1) 3 cada equipo en u zona tiene un apoyo (jugador) el cual pude jugar desde su punto para abrir el juego a sus compañeros.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (toques libres)			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

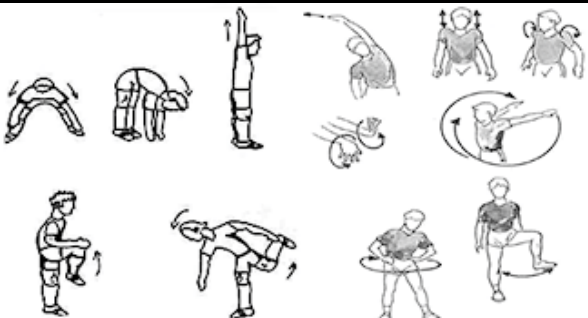
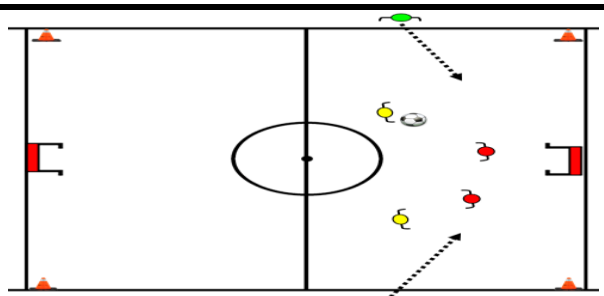
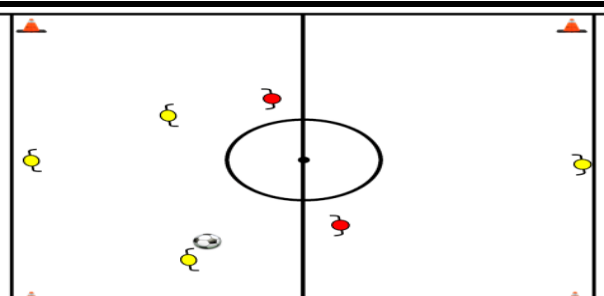
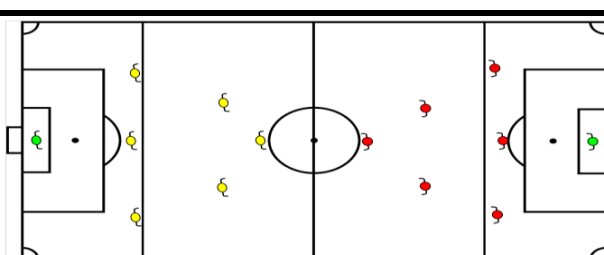
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 04-09-15	SESIÓN: 18	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 6	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Utilizar el pase para aprovechar las transiciones ofensivas en superioridad numérica.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Desarrollar juego de ataque en 3 (2) x 4. Dos jugadores se sitúan por la banda y podrán recibir el balón para centrar al área después de que sus compañeros en la zona combinen más de seis pases seguidos para poder ir al área.			
Tiempo: 15 minutos			
Jugar reducido con miniporterías 3 x 3 + 2 comodines por las bandas. Cada equipo cuando tenga posesión del balón podrá buscar apoyo con los jugadores que tienen por las dos bandas.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 toques libres.			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

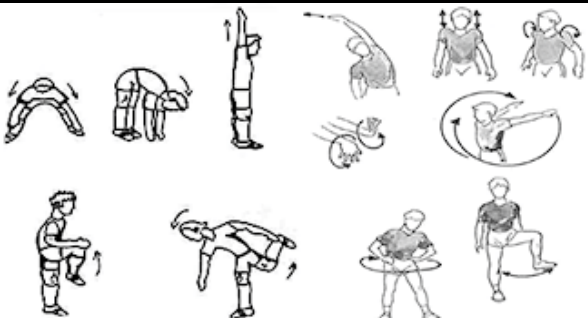
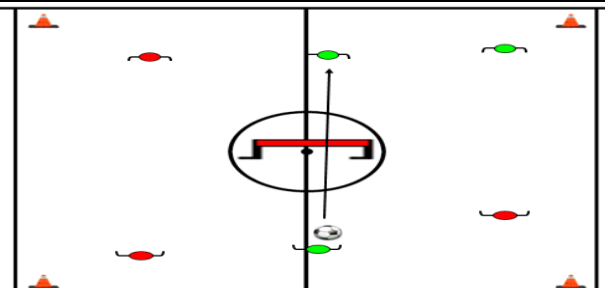
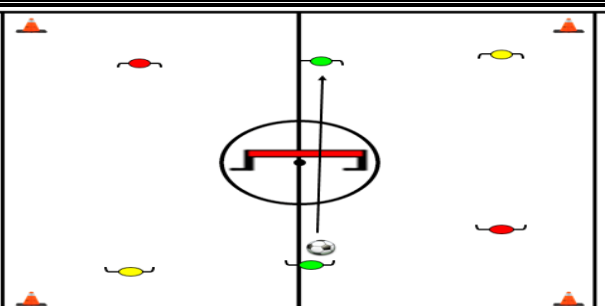
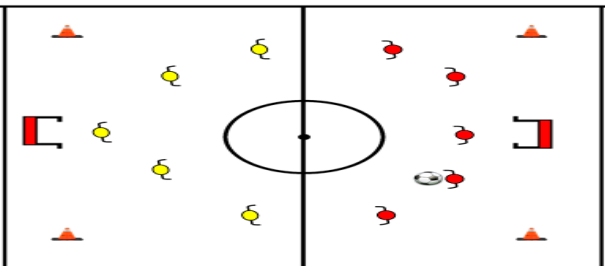
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 07-09-15	SESIÓN: 19	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 7	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Adaptar las reglas de juego para fomentar la posesión del balón por medio del pase.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Se juega 6 x 6 con seis vallas distribuidas por el campo que hacen tres canchas, para que un ataque del equipo sea válido debe de transitar el balón al menos cinco veces entre las vallas sin perder la posesión del balón .			
Tiempo: 15 minutos			
Se divide el campo en tres la zona de centro se desarrolla todo el juego 5 x 5. Si el equipo que tiene la posesión del balón lograr dar diez pases seguidos el jugador que está en la banda puede entrar a la zona de ataque y esperar un pase para definir.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (a un toque)			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

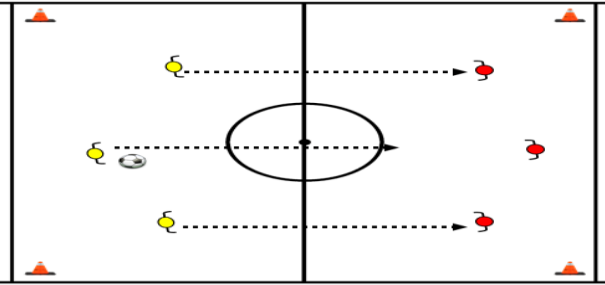
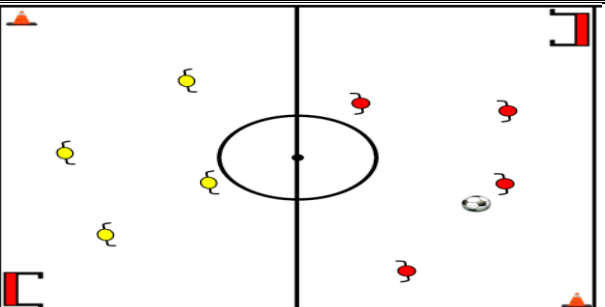
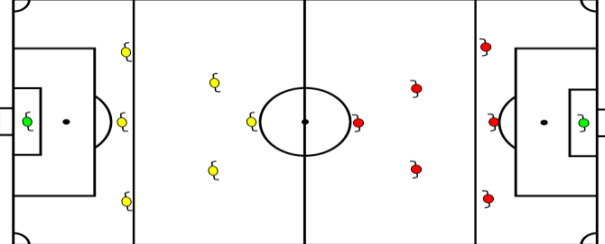
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 09-09-15	SESIÓN: 20	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 7	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Adecuar los movimientos en equipo para hacer el pase en acción de gol.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con miniporterías. Se juega 5 x 5 pero solo el jugador que tiene peto diferente puede hacer gol. Cada tres minutos se intercambia el peto con otro compañero.			
Tiempo: 15 minutos			
En media cancha se juega por parejas 2 x 2 x 2 + arquero. El popular juego de “metegol” cuando un pareja se tenga la posesión del balón se forma un 2 x 4.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (toques libres)			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			

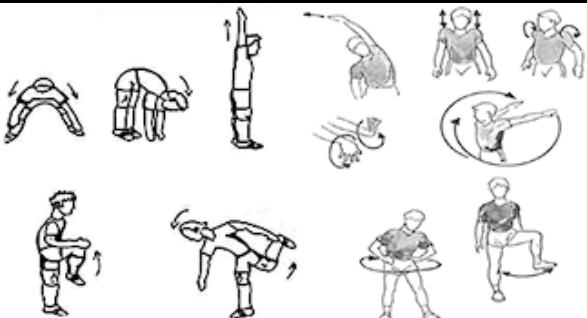
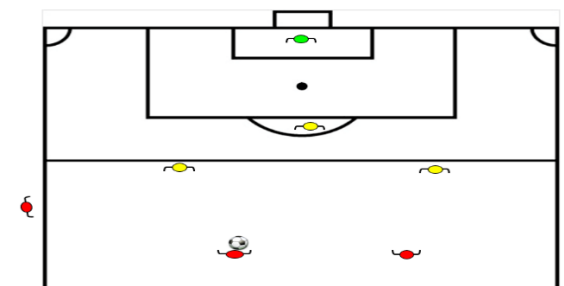
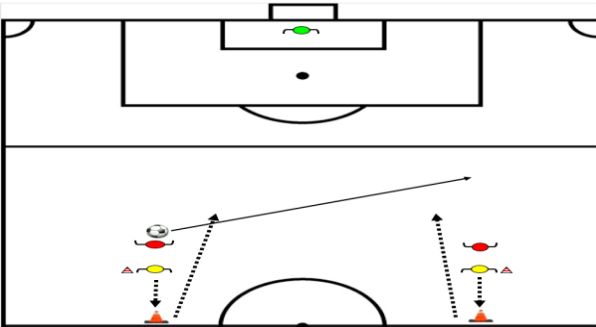
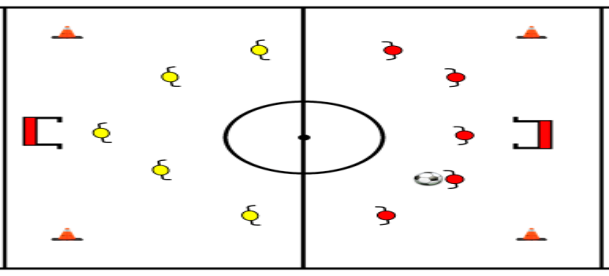
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 11-09-15	SESIÓN: 21	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 7	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Aumentar la efectividad del pase en situaciones adversas (condicionantes).			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Se desarrolla un partido 7 x 7. Un equipo desde que empieza el ejercicio tiene dos goles abajo en el marcador y tiene que ir a remontar. A mita del tiempo se borra el resultado y el otro equipo es el que tiene que remontar los dos goles			
Tiempo: 15 minutos			
Se desarrolla un partido 7 x 6. Un equipo desde que empieza el ejercicio esta con un jugador menos y a mitad del ejercicio el otro equipo le presta un jugador y vuelve a empezar el marcador.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 toques libres.			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

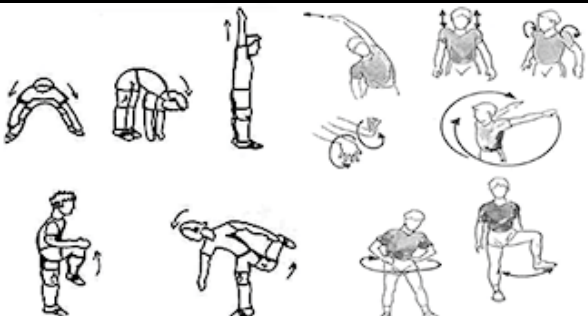
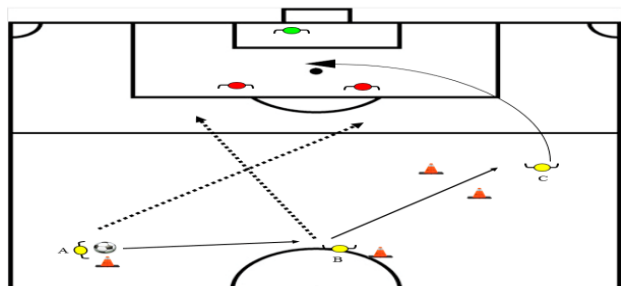
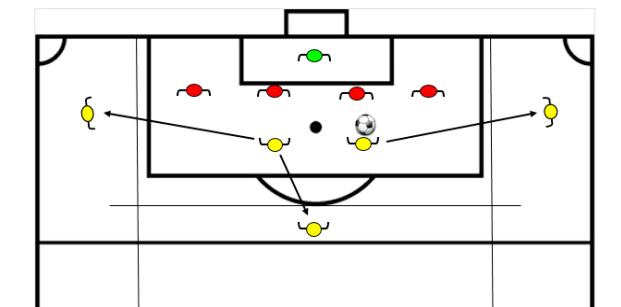
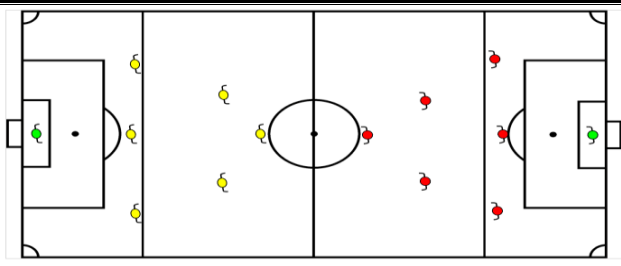
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 14-09-15	SESIÓN: 22	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 8	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Trabajar la efectividad del pase en espacio reducido y presión de los jugadores contrarios.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros, se juega 4 x 4 (cada equipo tiene un jugador apartado al costado) se debe entrelazar seis pases entre los tres que están libres y luego dar el pase al compañero del costado y cuenta como punto y se devuelve al otro equipo.			
Tiempo: 15 minutos			
En un rectángulo de 60 x 30 metros, se juega 4 x 4 (dos jugadores contrarios en el centro) se debe entrelazar seis pases entre los tres que están libres y luego dar el pase al compañero del centro y cuenta como punto y se devuelve al otro equipo.			
Tiempo: 10 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (a dos toques)			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

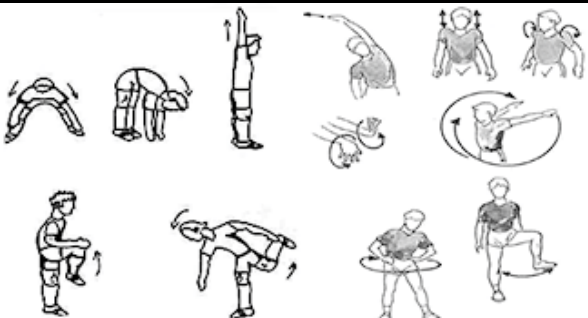
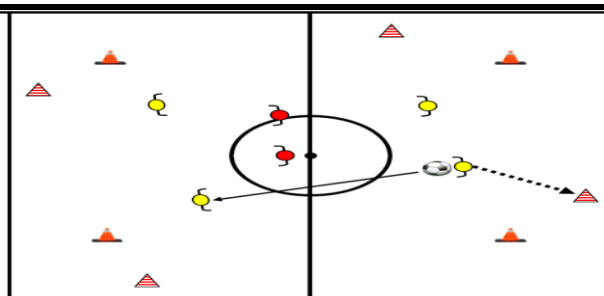
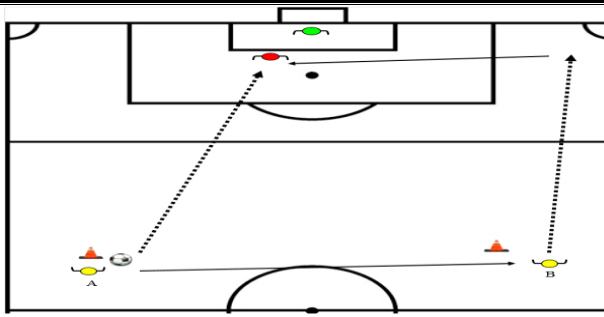
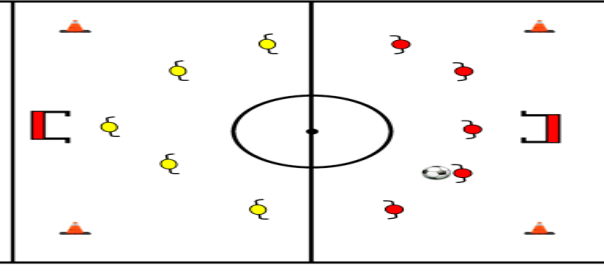
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 16-09-15	SESIÓN: 23	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 8	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Mejorar la posesión del balón por medio del pase en espacio reducido y superioridad numérica.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con dos miniporterías, se juega 2 x 2 y cuando se ataque en la zona del contrario se incorporan dos comodines, si se pierde el balón los do comodines tienen que salir el campo y esperar a que el otro equipo ataque.			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros, Se juega en dos zonas con un jugador fijo en cada una sin poder desplazarse a la otra para que cuando el balón este en la zona se juegue 3 x 2.			
Tiempo: 10 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (toques libres)			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

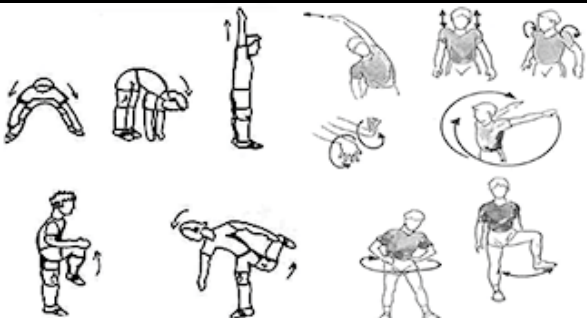
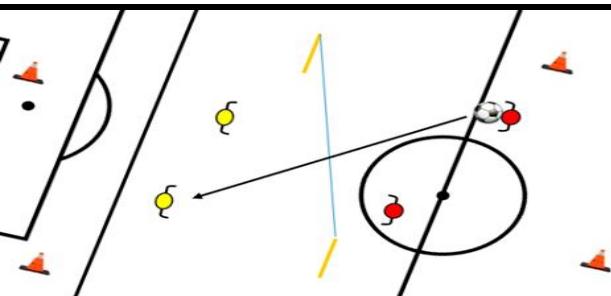
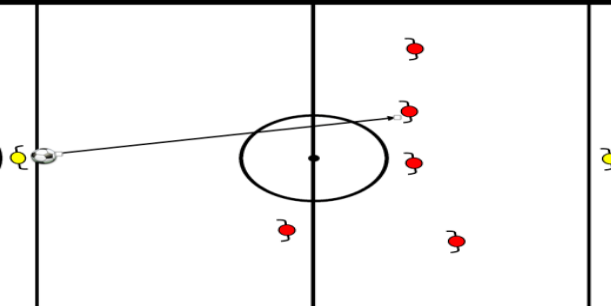
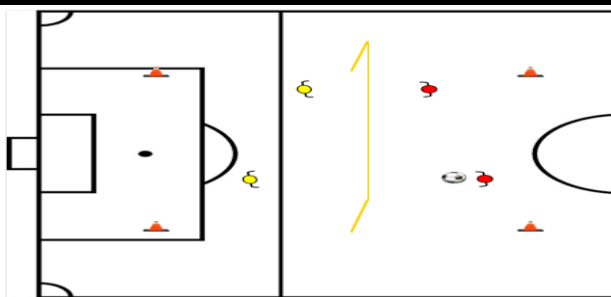
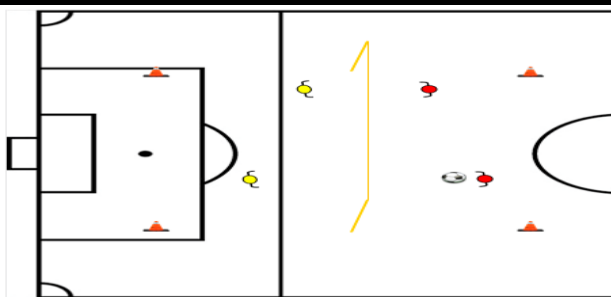
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 18-09-15	SESIÓN: 24	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 8	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecer la efectividad del pase en espacio reducido.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con una miniportería en el centro, se juega 3 x 3. Para valer un punto se debe pasar el balón por la miniportería y recibirlo un compañero.			
Tiempo: 15 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros una miniportería en el centro, se juega 2 x 2 x 2. Para valer un punto se debe pasar el balón por la miniportería y recibirlo la pareja. Se genera un 2 x 4 cuando una pareja tenga el balón.			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 (toques libres).			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

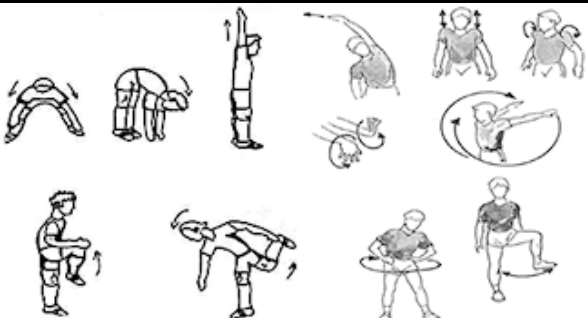
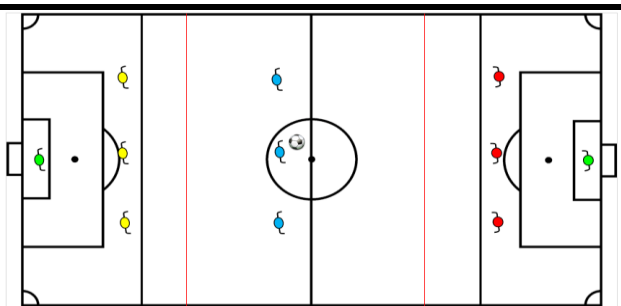
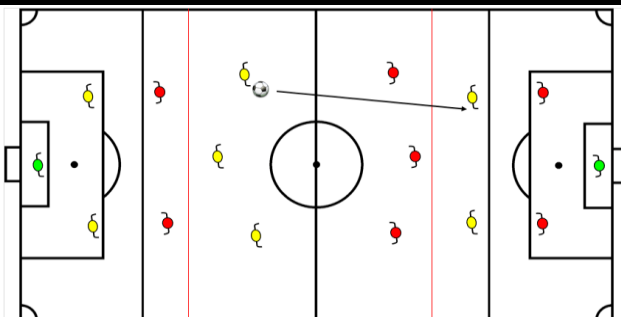
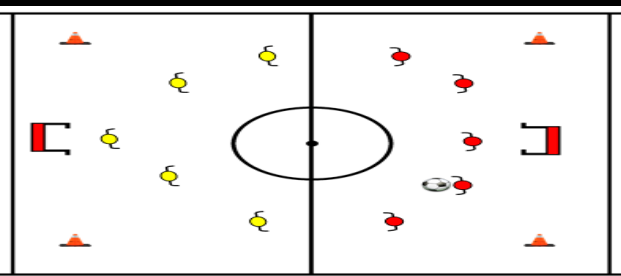
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 21-09-15	SESIÓN: 25	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 9	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Mejorar las transiciones de defensa-ataque por medio de la efectividad del pase.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros, se juega un 3 x 3. El equipo que tenga la posesión del balón debe pasar la línea de fondo entrelazando pases, cada vez que lo haga significara un punto.			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con dos miniporterías ubicadas en esquinas invertidas se juega 4 x 4.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (de primera intención)			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

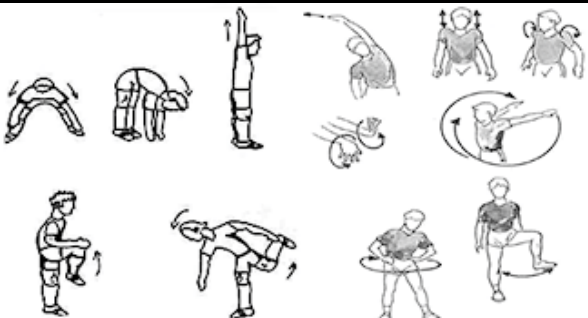
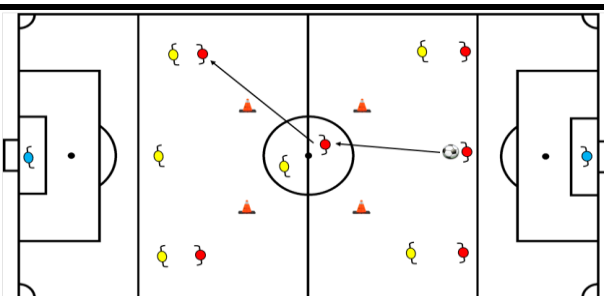
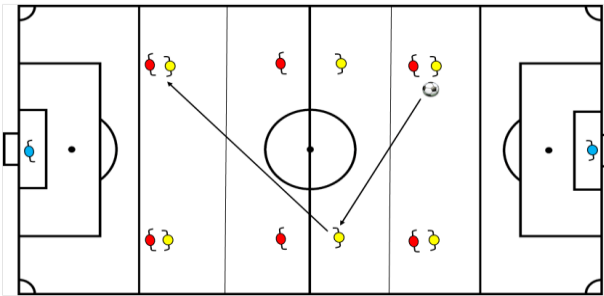
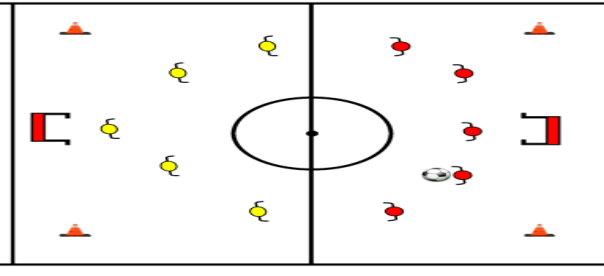
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 23-09-15	SESIÓN: 26	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 9	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecer el pase en situaciones de ataque.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Se juega 2 x 3 en un ataque la idea es que la pareja sostenga el dominio del balón durante veinte segundos y el entrenador a la orden para que entren dos apoyos y formar un 4 x 3 en ataque.			
Tiempo: 15 minutos			
Dos jugadores (uno con balón) a la orden salen a atacar en pareja, mientras los otros dos se devuelven a tocar los conos y de ahí salen a defender. Luego cambian los roles			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 a dos toques.			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

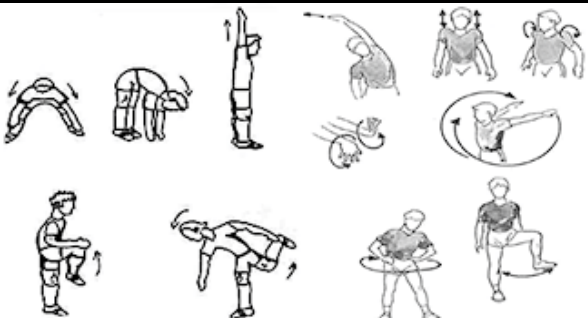
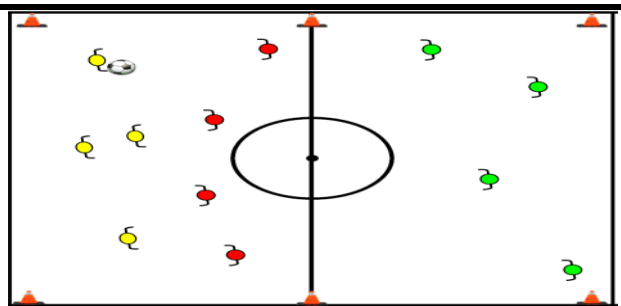
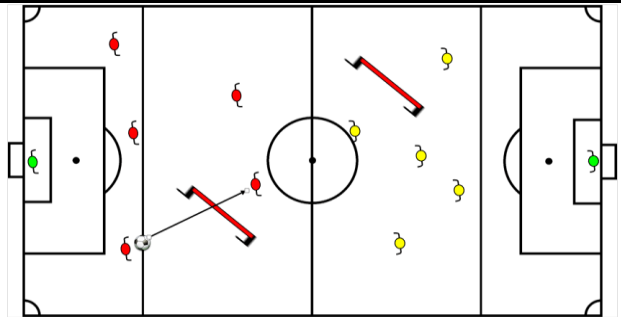
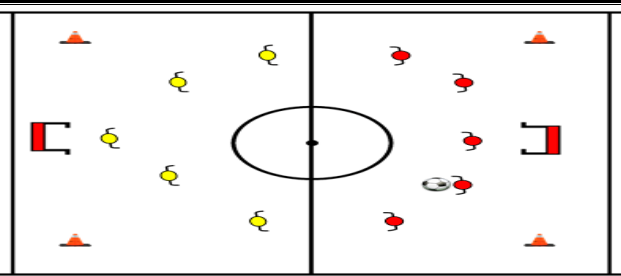
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 25-09-15	SESIÓN: 27	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 9	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecer el pase en la rotación del balón en jugadas de ataque.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
A. inicia el ejercicio con un pase a B. y este lo pasa entre los cono para C. él cual centra al área don A. y B. se han desplazo en diagonal para recibir el balón.			
Tiempo: 10 minutos			
Se desarrolla un ataque en el área 5 x 3. Los cinco de ataque esta distribuidos dos en el área, uno en cada costado y uno en la media luna. Los jugadores que estén en el área deberán distribuir el balón hasta encontrar el espacio para finalizar la juga. Los defensores no pueden salir del área.			
Tiempo: 15 minutos			
Fútbol recreativo 7 x 7 (toques libres)			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

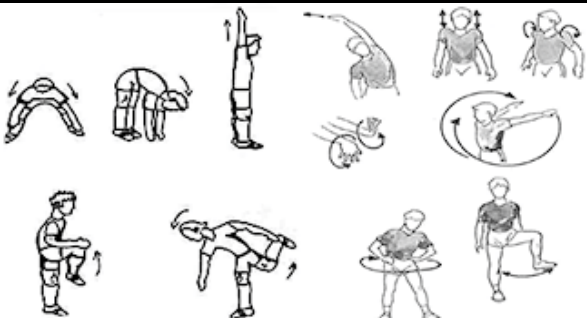
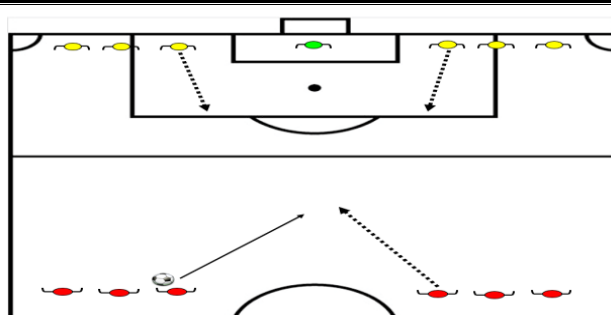
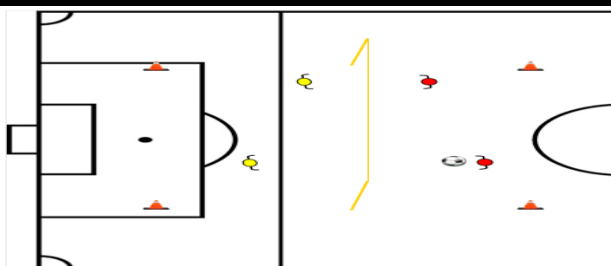
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 28-09-15	SESIÓN: 28	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 10	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Estimular la dinámica de pase en espacio reducido.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Rondo de 4 x 2. El jugador que da el pase sale a tocar el cono más cercano a él fuera del rondo. Cada dos minutos vuelven a conformar los equipos.			
Tiempo: 10 minutos			
A. toca el balón a B. y se desplaza hasta el área B. recibe el balón y conduce por el costado y centra hacia el punto penal para que A. en un 1 x 1 contra el defensa pueda anotar gol.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 toques libres.			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

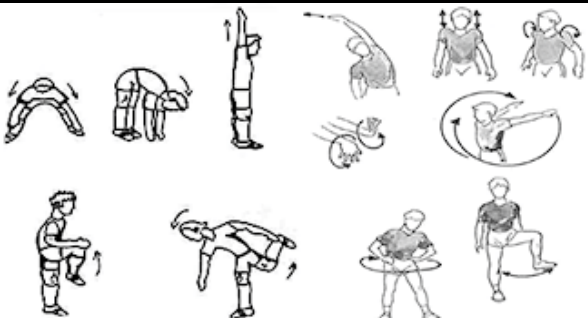
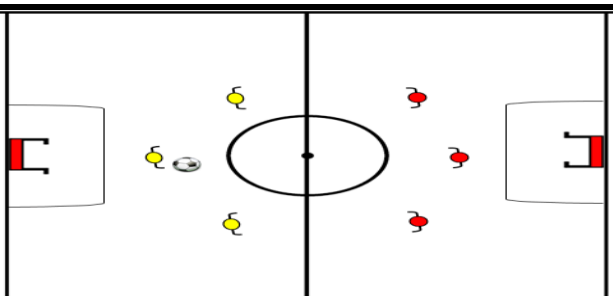
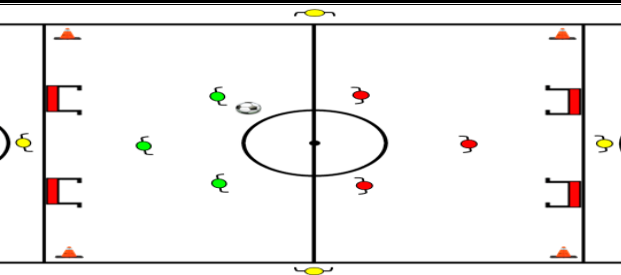
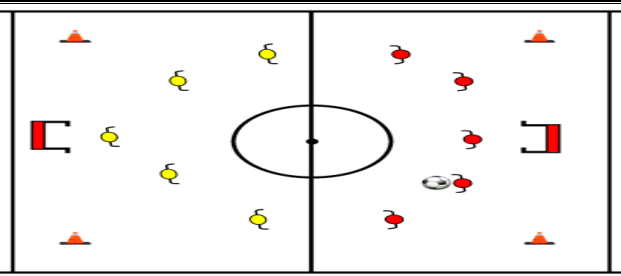
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 02-10-15	SESIÓN: 29	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 10	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Fortalecer el pase por medio de juegos lúdicos y competitivos.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En pareja en un rectángulo de 15 x 7 metros dividido por una cinta a una altura de 40 centímetros. Hacer pases debajo de la cinta a el jugador contrario que controla y deja para que su compañero la devuelva. Si fallan esta secuencia hay punto para el contrario.			
Tiempo: 10 minutos			
Se ubican los jugadores en el rectángulo de 20 x 10 metros y en los extremos dos jugadores (ponchadores) deben hacer pases ras de piso para tocar algún compañero, si lo toca lo elimina y sale del juego.			
Tiempo: 15 minutos			
2 x 2 en fútbol-tenis en un espacio de 3 x 6 metros y la malla a una altura de 1,5 metros. El partido se juega a dos set de 15 puntos.			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			

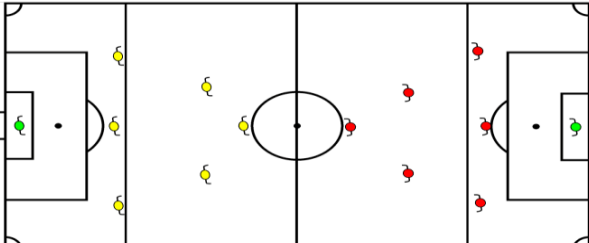
CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 05-10-15	SESIÓN: 30	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 10	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Utilizar el pase en colectivo en jugadas de ataque y trabajo en zonas.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Se divide en la cancha en tres zonas, el centro es para atacar los demás para defender, el equipo del centro ataca cualquier lado, si logra gol se dirige a atacar la otra, si pierden el balón el equipo pasa a defender y el otro a atacar la otra cancha. Siempre es un 3 x 3.			
Tiempo: 15 minutos			
Se divide en la cancha en tres zonas y se juega 6 x 6 los volantes no pueden invadir la zona e ataque ni de defensa, solo se puede avanzar con pases a los delanteros para que ellos definan o a los defensores para volver armar la jugada.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 a dos toques.			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 07-10-15	SESIÓN: 31	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 11	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Utilizar el pase en transiciones ofensiva por estaciones establecidas.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Se juega 6 x 6 con dos jugadores contrarios en el centro (un cuadro de 4 x 4 metros), por ellos debe pasar el balón para poder atacar. Entre ellos se realiza 1 x 1 y si roba el balón inicia ataque para su equipo. Se cambia el jugador del centro cada 3 minutos.			
Tiempo: 15 minutos			
Se juega 6 x 6 con cuatro jugadores contrarios en la zona del centro. Por ellos debe pasar el balón para poder atacar. Entre ellos se realiza 2 x 2 para seguir la transición ofensiva y si los contrarios recuperan inicia ataque para su equipo.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 a dos toques.			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 09-10-15	SESIÓN: 32	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 11	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Retroalimentación de la utilización del pase con asignación de tareas.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros dividido en dos en la primera zona 4 x 4 el equipo que tiene el dominio de balón lo intenta retener y el otro recuperarlo, si lo logra pasa a la otra zona y los 4 que estaban esperando intentan ganar la posición del balón.			
Tiempo: 10 minutos			
Se juega 6 x 6 antes de que se pase el centro del campo el balón debe pasar al menos dos veces por las vallas (40 cm alto x 100 cm ancho) para poder iniciar el ataque a la portería contraria, el paso por la valla puede ser en cualquier sentido.			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 toques libres.			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 14-10-15	SESIÓN: 33	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 11	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Estimular la técnica de pase por medio de variedad de tareas.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Se juega 6 x 6 con 2 jugadores comodines separados en una zona cada uno, los cuales reciben balón y pasan y habilitan a los delanteros del equipo que tenga posesión del balón.			
Tiempo: 15 minutos			
La pareja atacante sale tocando el balón entre ellos y salen dos defensas a esperarlos para formar 2 x 2. La jugada termina en remate a puerta o recuperación por parte de los defensas.			
Tiempo: 10 minutos			
2 x 2 en fútbol-tenis en un espacio de 3 x 6 metros y la malla a una altura de 1,5 metros. El partido se juega a dos set de 15 puntos.			
Tiempo: 15 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 16-10-15	SESIÓN: 34	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 12	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Retroalimentación de la utilización del pase en espacio reducido.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, títeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con miniporterías. Se juega 3 x 3. En la zona marcada no se puede ni defender ni atacar porque se invalida la jugada.			
Tiempo: 15 minutos			
En un rectángulo de 40 x 20 metros con cuatro miniporterías, se juega 3 x 3 y hay cuatro apoyos en los costados para el equipo que tenga posesión del balón. Se anota gol en cualquier portería			
Tiempo: 15 minutos			
Partido reducido y con miniporterías de 5 x 5 a dos toques.			
Tiempo: 10 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 10 minutos

CATEGORIA: Gorrión	FECHA: 19-10-15	SESIÓN: 35	
	HORA: 3:00 PM	SEMANA: 12	
Equipo: Academia Club Deportivo “Palmira” Salazar			
OBJETIVO: Retroalimentación del plan desarrollado en un partido entre compañero.			
1. Activación y movimientos articulares 2. Trotar alrededor de la cancha por 4' 3. Ejercicios de activación (tijeras, titeres, skipping, desplazamientos en velocidad, de espalda, etc.) 4. Estiramiento en el puesto			
Tiempo: 10 minutos			
Partido de fútbol de dos tiempos de a 22:30 minutos cada uno.			
Tiempo: 45 minutos			
Vuelta a la calma: estiramiento e hidratación			Tiempo: 5 minutos

11. Análisis de resultados

Los tests de evaluación inicial se realizaron en la primera sesión de clase después de la asignación y presentación del proyecto al grupo de estudiantes y de los cuales se presentan los resultados a continuación:

Tabla 4. Resultado inicial test de pase 10 metros

Test de pase 10 metros				
nombre	Edad	P. H.	Total (0 – 5)	
			D	I
Sujeto 1	10	I	4	2
Sujeto 2	11	D	3	1
Sujeto 3	11	I	2	1
Sujeto 4	11	D	0	4
Sujeto 5	11	D	1	4
Sujeto 6	11	D	2	1
Sujeto 7	11	D	3	4
Sujeto 8	10	D	2	3
Sujeto 9	11	I	1	0
Sujeto 10	10	D	3	1
Sujeto 11	10	D	0	2
Sujeto 12	11	D	2	5
Sujeto 13	10	I	2	5
Sujeto 14	10	D	1	3
Sujeto 15	11	D	3	1
Sujeto 16	11	I	4	2

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** - izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

El resultado inicial del test de 10 Metros presenta una efectividad de acierto con la pierna izquierda superior al de la derecha, debido a que él primero conto con un 48.75% en comparación a el 41.25% del segundo, es un dato relevante ya que de los 16 participantes del estudio solo 5 son zurdos. En lo que respecta a la efectividad de acierto global del test fue de un 45% lo que dejó entrever que se puede mejorar en un buen rango ese porcentaje. Para una mejor explicación se presenta la figura.

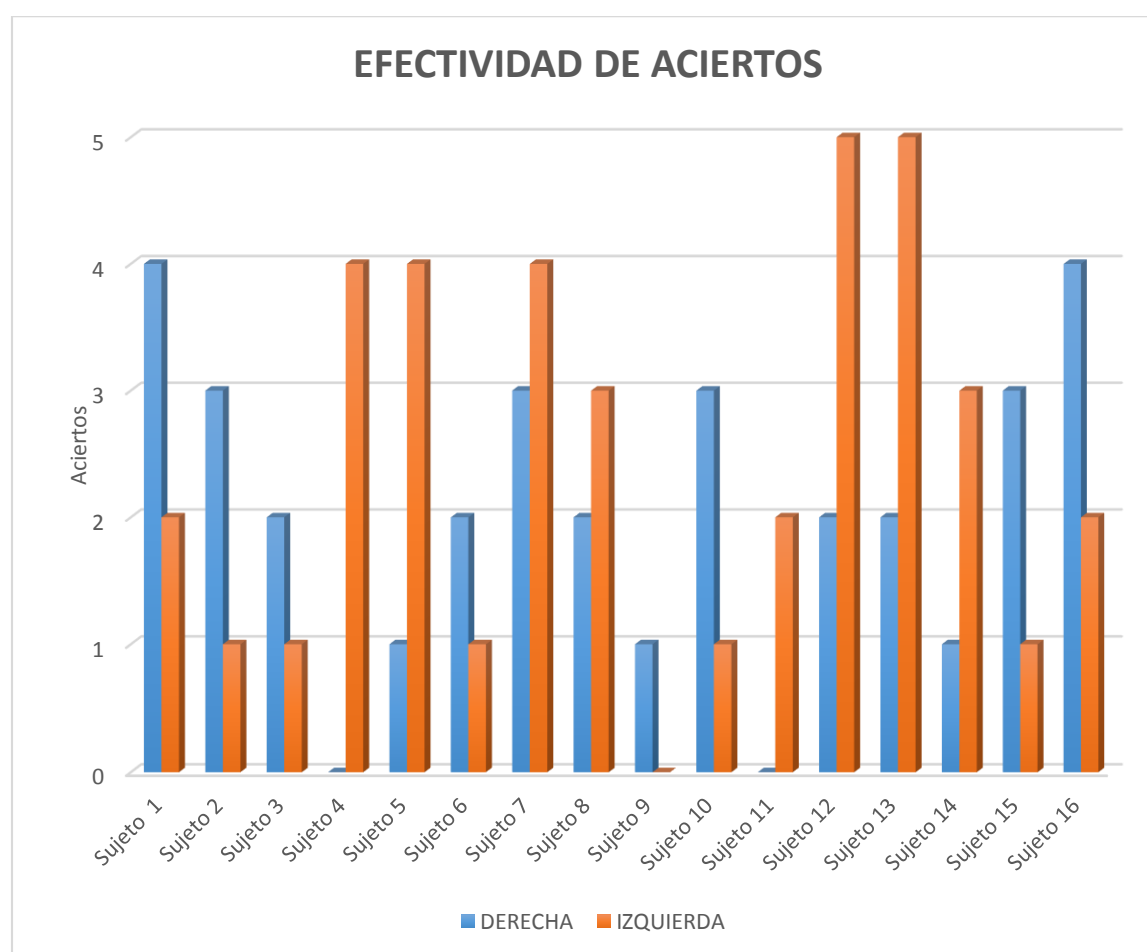


Figura 7. Aciertos en el test inicial de 10 metros.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Tabla 5. Resultado Inicial test de pase con variación de distancia.

Test de pase con variación de distancia				
nombre	Edad	P. H.	D (0 – 5)	I (0 – 5)
Sujeto 1	10	I	0	1.5
Sujeto 2	11	D	2.5	1.75
Sujeto 3	11	I	0.75	0.75
Sujeto 4	11	D	1.5	0.75
Sujeto 5	11	D	0.75	0
Sujeto 6	11	D	3	1.5
Sujeto 7	11	D	2.5	1.75
Sujeto 8	10	D	0.75	0
Sujeto 9	11	I	0.75	3.5
Sujeto 10	10	D	0	0
Sujeto 11	10	D	2.5	1.75
Sujeto 12	11	D	1.5	2.25
Sujeto 13	10	I	2.5	1.5
Sujeto 14	10	D	3.25	1.75
Sujeto 15	11	D	1.75	1.75
Sujeto 16	11	I	2.5	1

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** - izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Teniendo en cuenta que el test de pase con variación de distancia tenía una calificación porcentual dependiendo de la ubicación de la portería, se logró detallar que se presentó una mayor dificultad con relación a los demás tests aplicados, debido a que solo dos personas con la pierna derecha lograron igualar o supera la calificación de 3, mientras que con la izquierda solo uno igualo o supero la nota de 3, teniendo en cuenta que el test se valora entre 0 – 5 y que la cantidad de evaluados era de dieciséis, son resultados llamativamente bajos y que abarcan un amplio rango por mejorar, en la figura 8 se exponen la notas obtenidas por los alumnos.

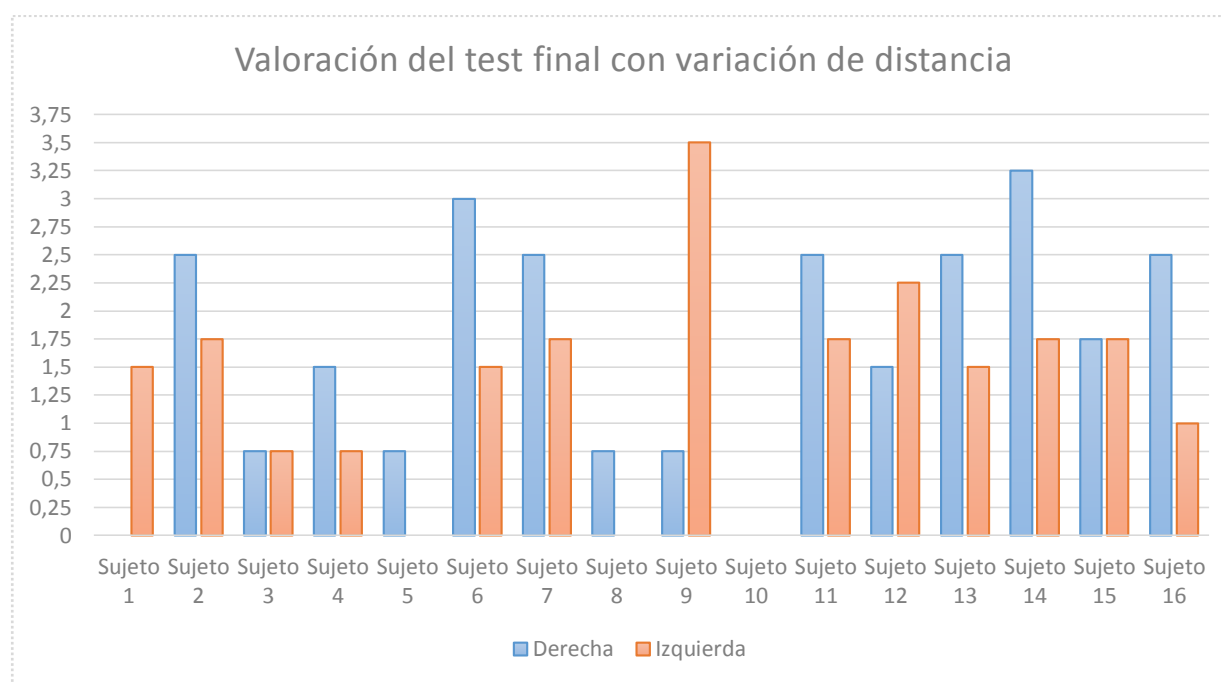


Figura 8. Notas de los deportistas en el test inicial de variación de distancia.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Tabla 6. Resultado Inicial test de Pase y Definición.

Test de Pase y Definición					
nombre	Edad	P. H.	Total	Valoración	
Sujeto 1	10	I	19	ACEPTABLE	
Sujeto 2	11	D	21	BUENO	
Sujeto 3	11	I	20	ACEPTABLE	
Sujeto 4	11	D	25	BUENO	
Sujeto 5	11	D	19	ACEPTABLE	
Sujeto 6	11	D	26	EXCELENTE	
Sujeto 7	11	D	24	BUENO	
Sujeto 8	10	D	23	BUENO	
Sujeto 9	11	I	21	BUENO	

Sujeto 10	10	D	23	BUENO
Sujeto 11	10	D	20	ACEPTABLE
Sujeto 12	11	D	25	BUENO
Sujeto 13	10	I	23	BUENO
Sujeto 14	10	D	24	BUENO
Sujeto 15	11	D	19	ACEPTABLE
Sujeto 16	11	I	23	BUENO

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** – izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

El test de pase y definición fue el que presento una mayor valoración en general de los estudiantes, ya que solo el 31,25 % de los estudiantes evaluados dio una calificación aceptable, mientras que el 62,5% se calificó como bueno y 6.25% de excelente (un estudiante), ningún alumno obtuvo calificación insuficiente, tal como se observa en la figura 7.

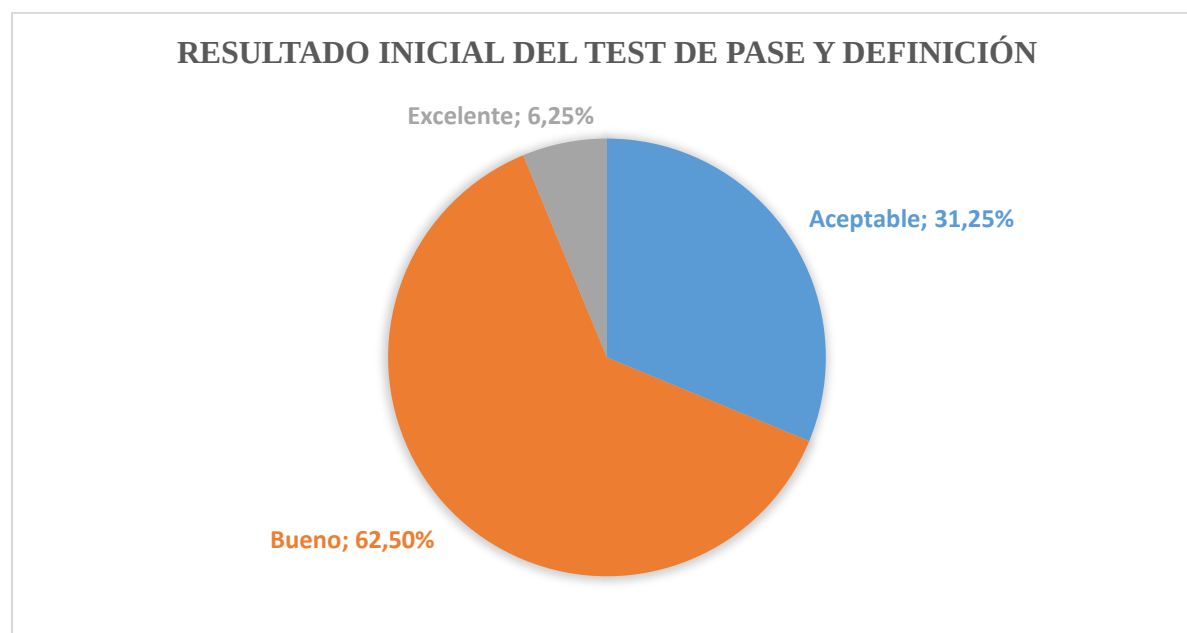


Figura 9. Valoración inicial del test de pase y definición.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

En la tabla 7 se observa una recopilación de los datos obtenidos por medio de los tres test iniciales:

Tabla 7. Recopilación de resultados iniciales

Alumnos	Edad	P. H.	Pase y Definición		10 metros		Pase con variación de distancia	
			Total	Valoración	Aciertos D I		D (0 – 5)	I (0 – 5)
Sujeto 1	10	I	19	ACEPTABLE	4	2	0	1.5
Sujeto 2	11	D	21	BUENO	3	1	2.5	1.75
Sujeto 3	11	I	20	ACEPTABLE	2	1	0.75	0.75
Sujeto 4	11	D	25	BUENO	0	4	1.5	0.75
Sujeto 5	11	D	19	ACEPTABLE	1	4	0.75	0
Sujeto 6	11	D	26	EXCELENTE	2	1	3	1.5
Sujeto 7	11	D	24	BUENO	3	4	2.5	1.75
Sujeto 8	10	D	23	BUENO	2	3	0.75	0
Sujeto 9	11	I	21	BUENO	1	0	0.75	3.5
Sujeto 10	10	D	23	BUENO	3	1	0	0
Sujeto 11	10	D	20	ACEPTABLE	0	2	2.5	1.75
Sujeto 12	11	D	25	BUENO	2	5	1.5	2.25
Sujeto 13	10	I	23	BUENO	2	5	2.5	1.5
Sujeto 14	10	D	24	BUENO	1	3	3.25	1.75
Sujeto 15	11	D	19	ACEPTABLE	3	1	1.75	1.75
Sujeto 16	11	I	23	BUENO	4	2	2.5	1

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** - izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Después de culminar la guía de actividades propuesta, por último se ejecutaron nuevamente los test de la investigación donde se midió la evolución de los estudiantes que fueron objeto de estudio, estos test se ejecutaron en el desarrollo de la semana doce de la guía de actividades y de los cuales se muestran los resultados en las siguientes tablas:

Tabla 8. Resultado Final test de pase 10 metros.

Test de pase 10 metros				
nombre	Edad	P. H.	Total (0 – 5)	
			D	I
Sujeto 1	10	I	3	4
Sujeto 2	11	D	4	3
Sujeto 3	11	I	3	3
Sujeto 4	11	D	5	2
Sujeto 5	11	D	4	3
Sujeto 6	11	D	4	2
Sujeto 7	11	D	3	2
Sujeto 8	10	D	3	3
Sujeto 9	11	I	3	3
Sujeto 10	10	D	4	3
Sujeto 11	10	D	3	2
Sujeto 12	11	D	3	3
Sujeto 13	10	I	2	3
Sujeto 14	10	D	4	2
Sujeto 15	11	D	4	3
Sujeto 16	11	I	2	3

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** - izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

El resultado final del test de 10 Metros presenta una efectividad de acierto con la pierna derecha superior a la de la izquierda, debido a que la primera conto con 67.5% en relación a el 55% de la otra pierna, son resultados esperados debido a que los participantes tienen en su mayoría dominancia en la pierna derecha. En lo que refiere a la efectividad de acierto total del test fue de un 61.25%, lo cual es un rango aceptable aunque se puede mejorar. Se muestra en la figura 10 los aciertos el test final de los 10 metros.

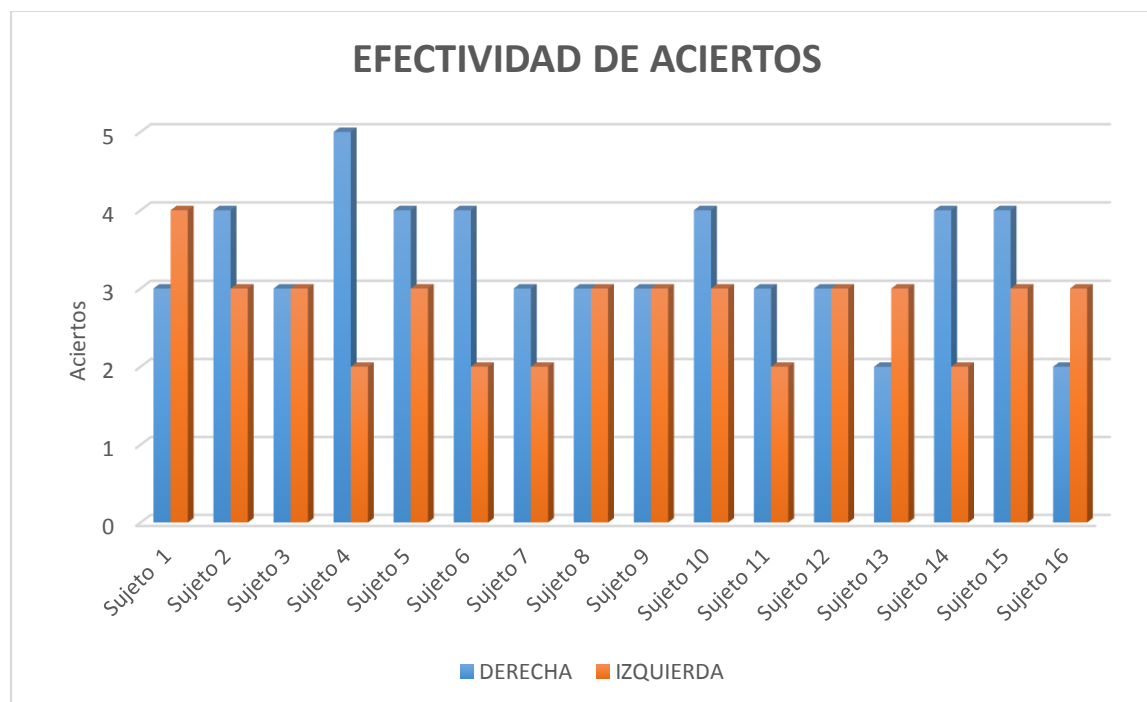


Figura 10. Acertos en el test final de 10 metros.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Tabla 9. Resultado Final test de pase con variación de distancia.

Test de pase con variación de distancia				
nombre	Edad	P. H.	D (0 – 5)	I (0 – 5)
Sujeto 1	10	I	3.25	1.75
Sujeto 2	11	D	3.25	2.75
Sujeto 3	11	I	2	2.25
Sujeto 4	11	D	2.75	2
Sujeto 5	11	D	3.5	2.5
Sujeto 6	11	D	3.5	2.5
Sujeto 7	11	D	3	1.75
Sujeto 8	10	D	2	1
Sujeto 9	11	I	1.75	2
Sujeto 10	10	D	1	1
Sujeto 11	10	D	2.5	1

Sujeto 12	11	D	3	2.5
Sujeto 13	10	I	1.75	2.5
Sujeto 14	10	D	3	2
Sujeto 15	11	D	1	0.75
Sujeto 16	11	I	2	1

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** - izquierda
Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Tal como el test inicial fue el que mayor dificultad presento, debido a que solo siete alumnos superaron o igualaron la nota de 3, independientemente de la pierna hábil que dominan y esto quiere decir que solo 43.75% de los evaluados pudo superar o igualar la nota de 3 como se puede detallar en la figura 11.

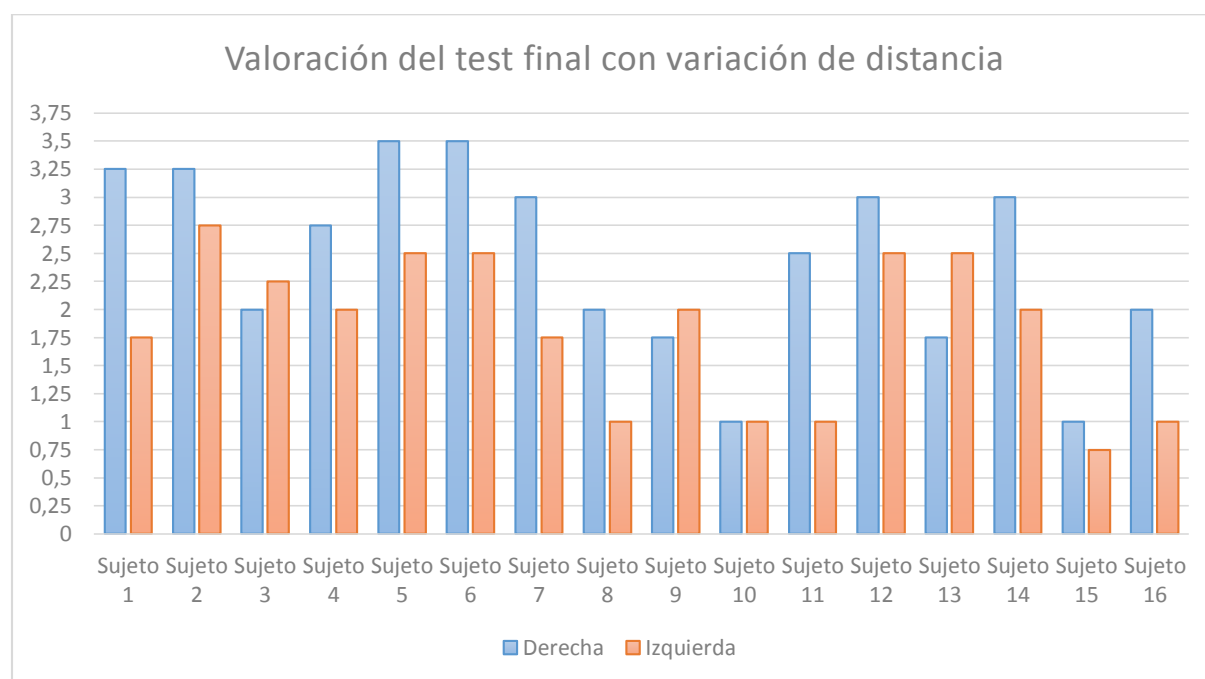


Figura 11. Notas de los deportistas en el test final de variación de distancia.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Tabla 10. Resultado Final test de Pase y Definición.

Test de Pase y Definición				
nombre	Edad	P. H.	Total	Valoración
Sujeto 1	10	I	28	EXCELENTE
Sujeto 2	11	D	27	EXCELENTE
Sujeto 3	11	I	26	EXCELENTE
Sujeto 4	11	D	25	BUENO
Sujeto 5	11	D	19	ACEPTABLE
Sujeto 6	11	D	26	EXCELENTE
Sujeto 7	11	D	24	BUENO
Sujeto 8	10	D	24	BUENO
Sujeto 9	11	I	23	BUENO
Sujeto 10	10	D	21	BUENO
Sujeto 11	10	D	24	BUENO
Sujeto 12	11	D	24	BUENO
Sujeto 13	10	I	21	BUENO
Sujeto 14	10	D	22	BUENO
Sujeto 15	11	D	18	ACEPTABLE
Sujeto 16	11	I	22	BUENO

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** – izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

El test de pase y definición fue el que manifestó una mayor estimación tanto en el inicial como en el final, debido a que solo dos de los estudiantes obtuvieron la calificación de aceptable, lo que equivale al 12.5 % de los alumnos que hicieron parte del proyecto, mientras que el 62,5% se calificó como bueno y el 25% restante de excelente, ningún alumno fue calificado con insuficiente, tal como detalla en la figura 12.

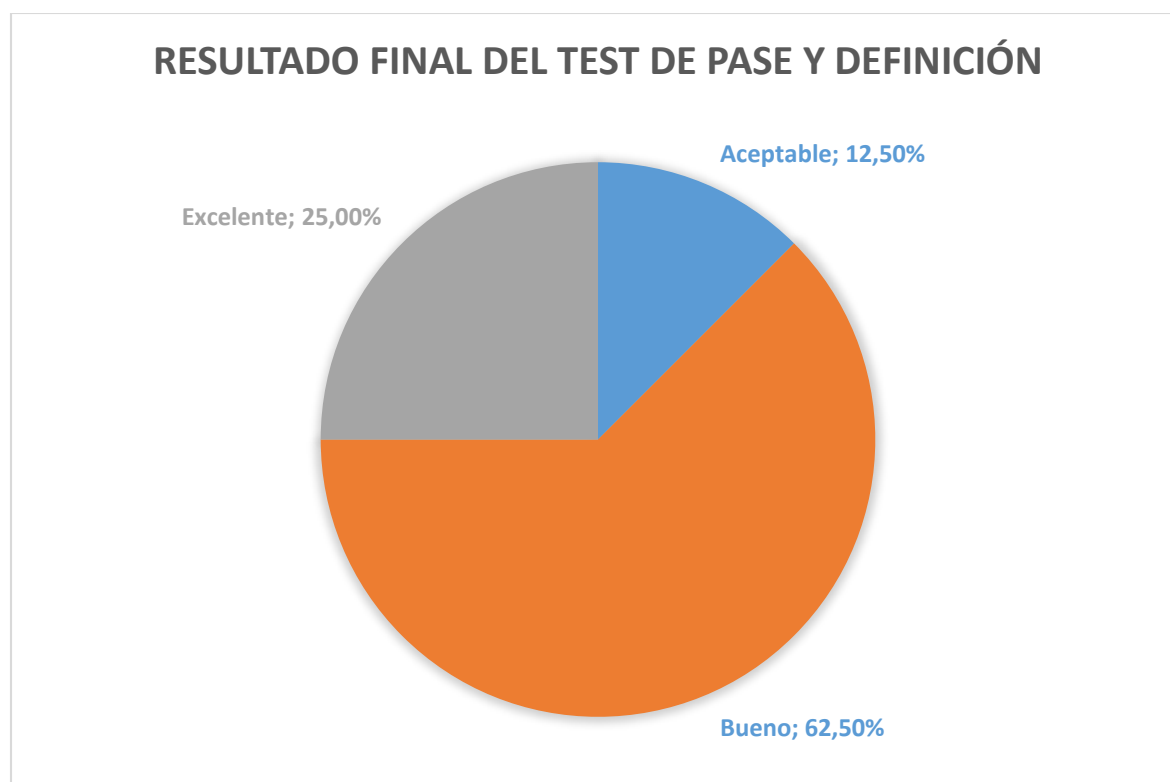


Figura 12. Valoración final del test de pase y definición.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Se presenta la agrupación de los resultados obtenidos en los test finales en la tabla 11.

Tabla 11. Recopilación de los resultados de los test finales

Alumnos	Edad	P. H.	Pase y Definición		10 metros		Pase con variación de distancia	
			Total	Valoración	Aciertos D	I	D (0 – 5)	I (0 – 5)
Sujeto 1	10	I	28	EXCELENTE	3	4	3.25	1.75
Sujeto 2	11	D	27	EXCELENTE	4	3	3.25	2.75
Sujeto 3	11	I	26	EXCELENTE	3	3	2	2.25
Sujeto 4	11	D	25	BUENO	5	2	2.75	2
Sujeto 5	11	D	19	ACEPTABLE	4	3	3.5	2.5
Sujeto 6	11	D	26	EXCELENTE	4	2	3.5	2.5

Sujeto 7	11	D	24	BUENO	3	2	3	1.75
Sujeto 8	10	D	24	BUENO	3	3	2	1
Sujeto 9	11	I	23	BUENO	3	3	1.75	2
Sujeto 10	10	D	21	BUENO	4	3	1	1
Sujeto 11	10	D	24	BUENO	3	2	2.5	1
Sujeto 12	11	D	24	BUENO	3	3	3	2.5
Sujeto 13	10	I	21	BUENO	2	3	1.75	2.5
Sujeto 14	10	D	22	BUENO	4	2	3	2
Sujeto 15	11	D	18	ACEPTABLE	4	3	1	0.75
Sujeto 16	11	I	22	BUENO	2	3	2	1

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** - izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Luego de presentar las tablas con los respectivos resultados iniciales y finales se expone un análisis comparativo de cada test a continuación:

Tabla 12. Comparación de resultados del test de pase de 10 metros.

Test			Pase de 10 metro				
			Inicial		Final		
nombre	Edad	P. H.	D	I	D	I	
Sujeto 1	10	I	2	4	3	4	
Sujeto 2	11	D	1	3	4	3	
Sujeto 3	11	I	1	2	3	3	
Sujeto 4	11	D	4	0	5	2	
Sujeto 5	11	D	4	1	4	3	
Sujeto 6	11	D	1	2	4	2	
Sujeto 7	11	D	4	3	3	2	
Sujeto 8	10	D	3	2	3	3	

Sujeto 9	11	I	0	1	3	3
Sujeto 10	10	D	1	3	4	3
Sujeto 11	10	D	2	0	3	2
Sujeto 12	11	D	5	2	3	3
Sujeto 13	10	I	5	2	2	3
Sujeto 14	10	D	3	1	4	2
Sujeto 15	11	D	1	3	4	3
Sujeto 16	11	I	2	4	2	3

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** – izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

La comparación de los resultados en los valores de la pierna derecha concluyo en que 10 alumnos mejoraron, 3 se mantuvieron y 3 descendieron en sus respectivos resultados, para exponerlo de una manera más didáctica se expresa en la figura 13.

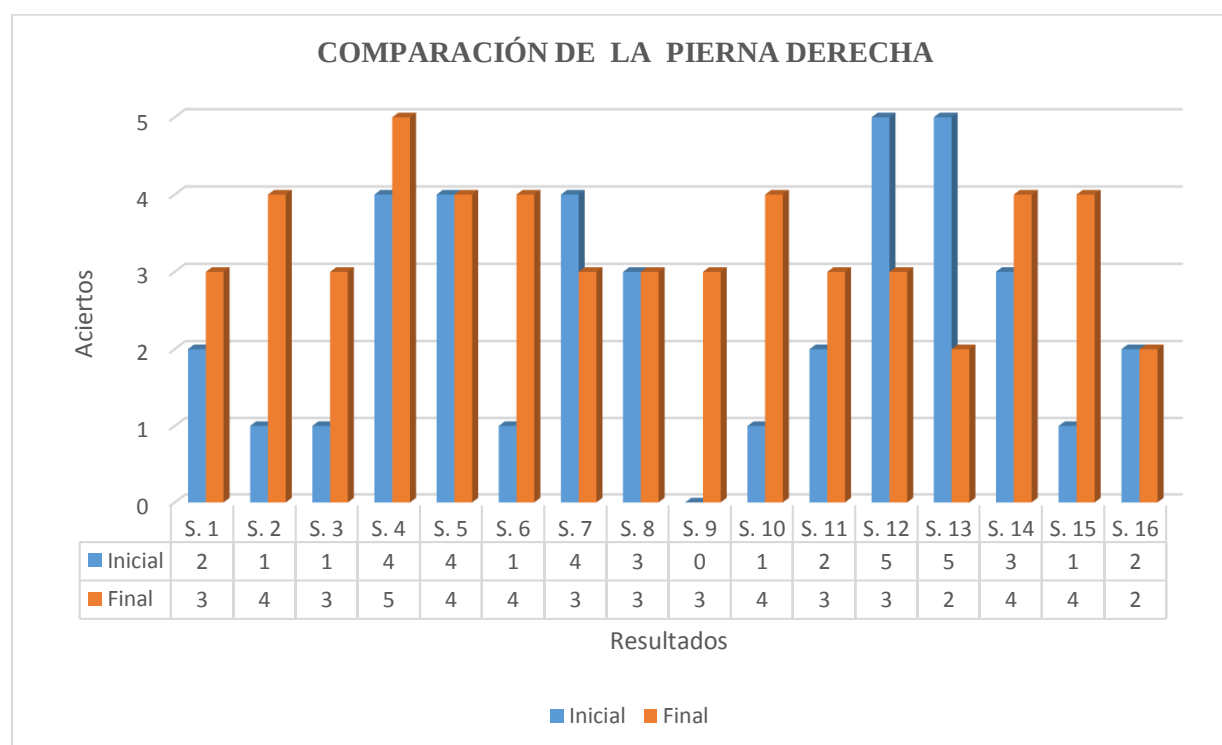


Figura 13. Comparación de la pierna derecha.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

La comparación de los resultados en los valores de la pierna izquierda determinó que 9 alumnos mejoraron, 5 se mantuvieron y 2 descendieron en su resultados, para presentarlo de una manera más detallada se puede observar en la figura 14.

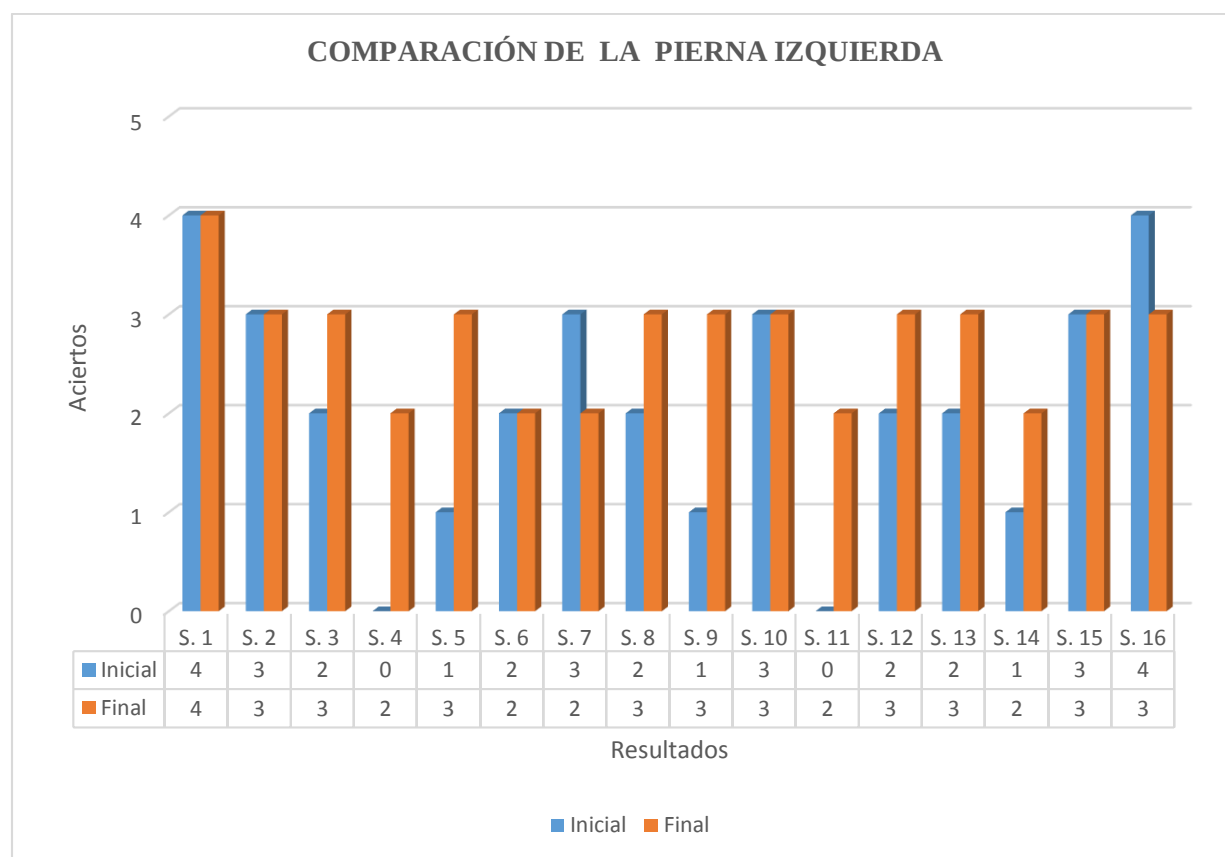


Figura 14. Comparación de la pierna izquierda.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

El test de pase con variación de distancia fue el que más dificultad de los tres presentó, sin embargo en el test final se observó mejorías en comparación con el primero, pero los resultados siguen siendo bajos.

Tabla 13. Comparación de resultados del test de pase con variación de distancia.

Test			Pase con variación de distancia			
			Inicial		Final	
nombre	Edad	P. H.	D (0 – 5)	I (0 – 5)	D (0 – 5)	I (0 – 5)
Sujeto 1	10	I	0	1.5	3.25	1.75
Sujeto 2	11	D	2.5	1.75	3.25	2.75
Sujeto 3	11	I	0.75	0.75	2	2.25
Sujeto 4	11	D	1.5	0.75	2.75	2
Sujeto 5	11	D	0.75	0	3.5	2.5
Sujeto 6	11	D	3	1.5	3.5	2.5
Sujeto 7	11	D	2.5	1.75	3	1.75
Sujeto 8	10	D	0.75	0	2	1
Sujeto 9	11	I	0.75	3.5	2	1.75
Sujeto 10	10	D	0	0	1	1
Sujeto 11	10	D	2.5	1.75	2.5	1
Sujeto 12	11	D	1.5	2.5	3	2.5
Sujeto 13	10	I	2.5	1.5	1.75	2.5
Sujeto 14	10	D	3.25	1.75	3	2
Sujeto 15	11	D	1.75	1.75	1	0.75
Sujeto 16	11	I	2.5	1	2	1

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** – izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Los resultados aunque en su mayoría mejoraron no son del todo positivos, ya que mirando la evaluación final ambas piernas tanto la hábil como la inhábil tienen porcentajes bajo que supera o iguala la nota de 3, los alumnos que dominan la derecha solo seis superaron o igualaron la nota de 3, mientras que los que dominaban la izquierda ninguno alcanzó o sobrepasó dicha calificación, y para el caso de la pierna inhábil nadie de los estudiantes pudo superar o igualar esa valoración.

Se puede ver en la figura 15 y 16 donde está la comparación por pierna y en ellas se observa que en la derecha 11 alumnos aumentaron la nota, 4 la bajaron y 1 la igualó, y en la pierna izquierda 10 aumentaron la nota, 3 la disminuyeron y 3 la mantuvieron igual.

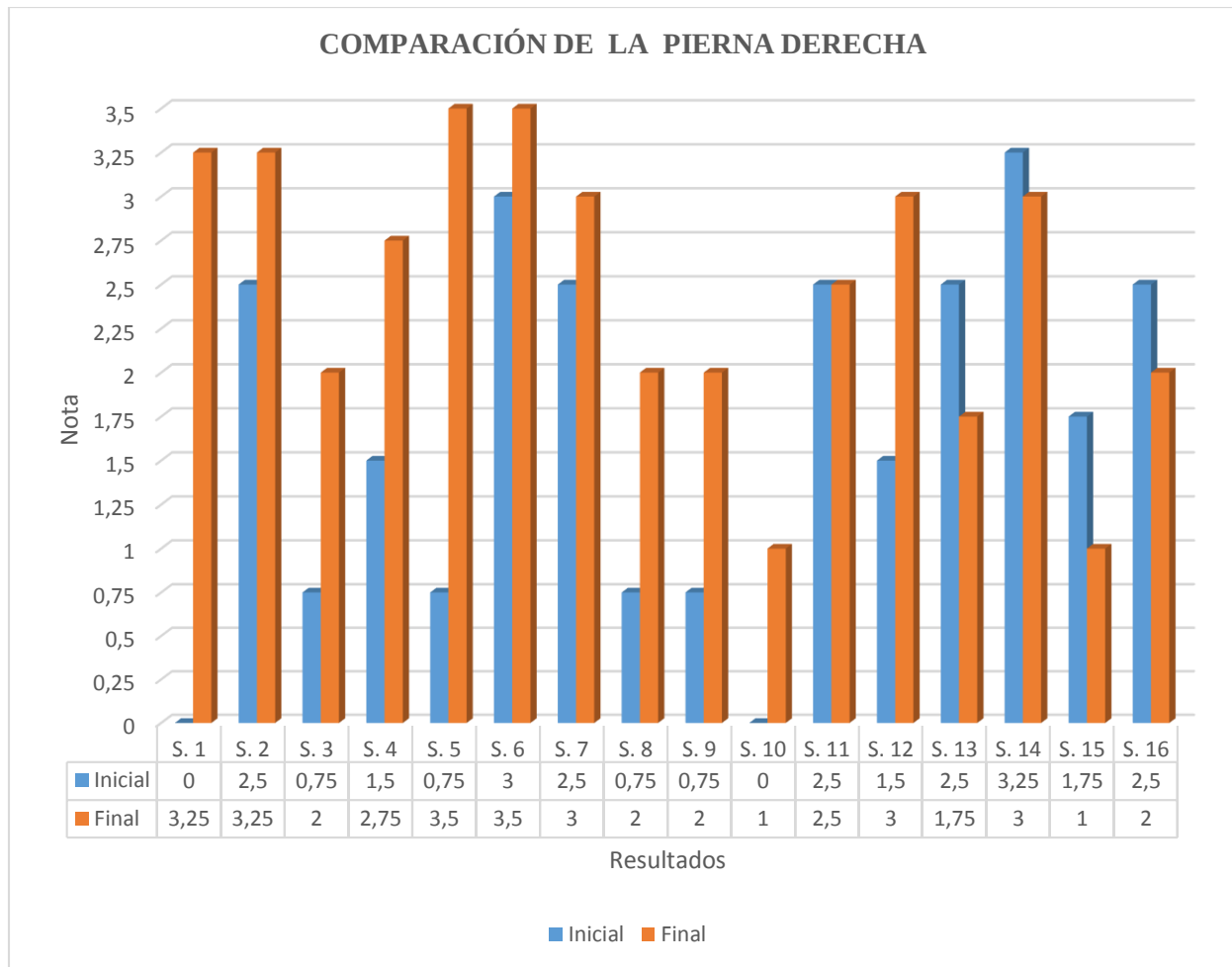


Figura 15. Comparación de la pierna derecha test de pase con variación de distancia.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

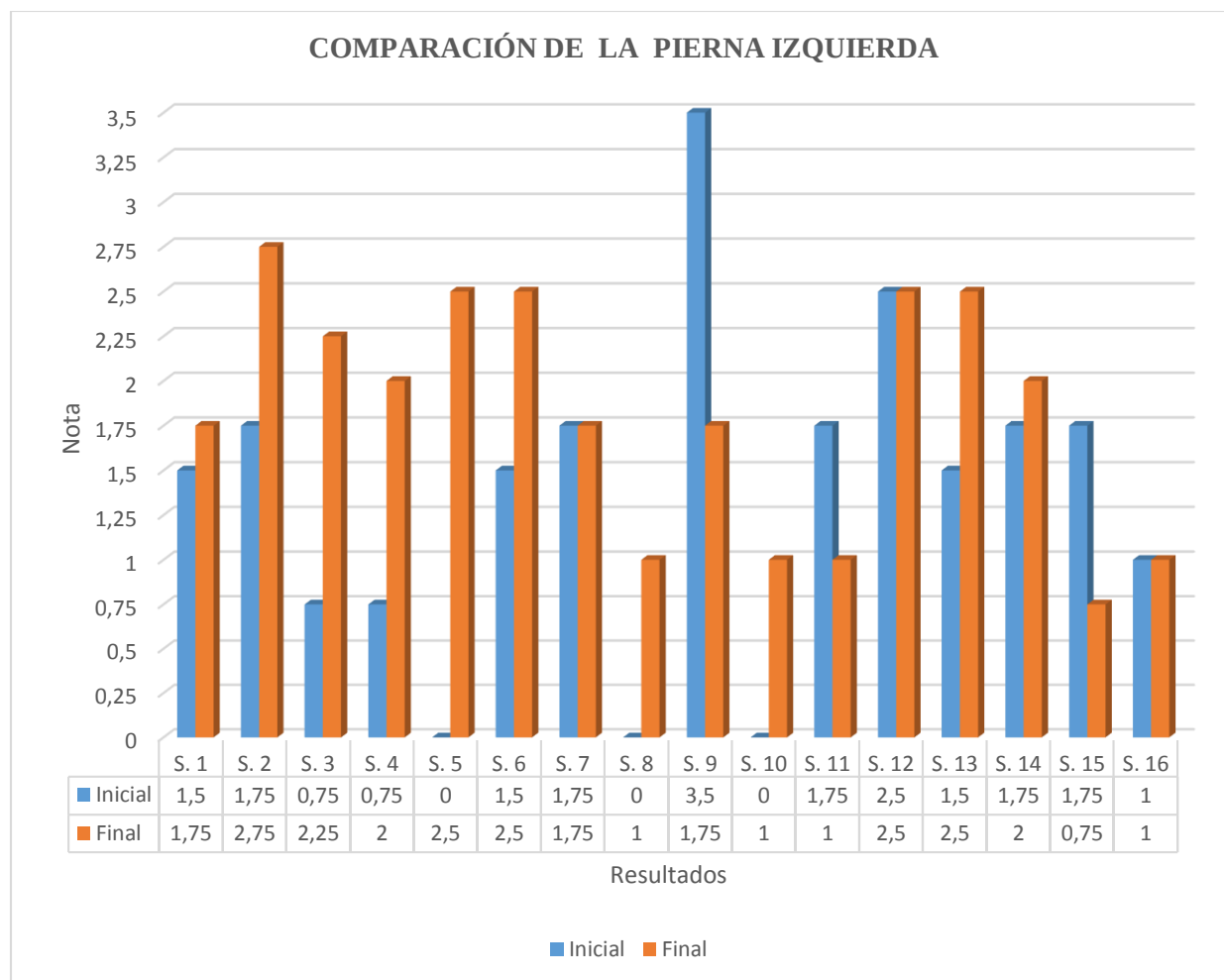


Figura 16. Comparación de la pierna izquierda test de pase con variación de distancia.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

El test de pase y definición a términos generales fue el que mejor resultados registró, tanto en el test inicial como en el final en comparación a los demás test. Los cuales se pueden observar en la tabla 14 y Figura 17.

Tabla 14. Comparación el test de pase y definición.

Test			Pase y Definición			
			Inicial		Final	
nombre	Edad	P. H.	Total	Valoración	Total	Valoración
Sujeto 1	10	I	19	ACEPTABLE	28	EXCELENTE
Sujeto 2	11	D	21	BUENO	27	EXCELENTE
Sujeto 3	11	I	20	ACEPTABLE	26	EXCELENTE
Sujeto 4	11	D	25	BUENO	25	BUENO
Sujeto 5	11	D	19	ACEPTABLE	19	ACEPTABLE
Sujeto 6	11	D	26	EXCELENTE	26	EXCELENTE
Sujeto 7	11	D	24	BUENO	24	BUENO
Sujeto 8	10	D	23	BUENO	24	BUENO
Sujeto 9	11	I	21	BUENO	23	BUENO
Sujeto 10	10	D	23	BUENO	21	BUENO
Sujeto 11	10	D	20	ACEPTABLE	24	BUENO
Sujeto 12	11	D	25	BUENO	24	BUENO
Sujeto 13	10	I	23	BUENO	21	BUENO
Sujeto 14	10	D	24	BUENO	22	BUENO
Sujeto 15	11	D	19	ACEPTABLE	18	ACEPTABLE
Sujeto 16	11	I	23	BUENO	22	BUENO

P.H. - pierna hábil, **D** - derecha, **I** – izquierda

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

En la figura 17 se aprecia un mantenimiento en las calificaciones, pero al ser los resultados del primer test positivos, en el test final ningún alumno disminuyó la valoración obtenida. Se mejoró la calificación de 4 estudiantes y 11 mantuvieron la misma calificación en el test final (2 alumnos en aceptable).

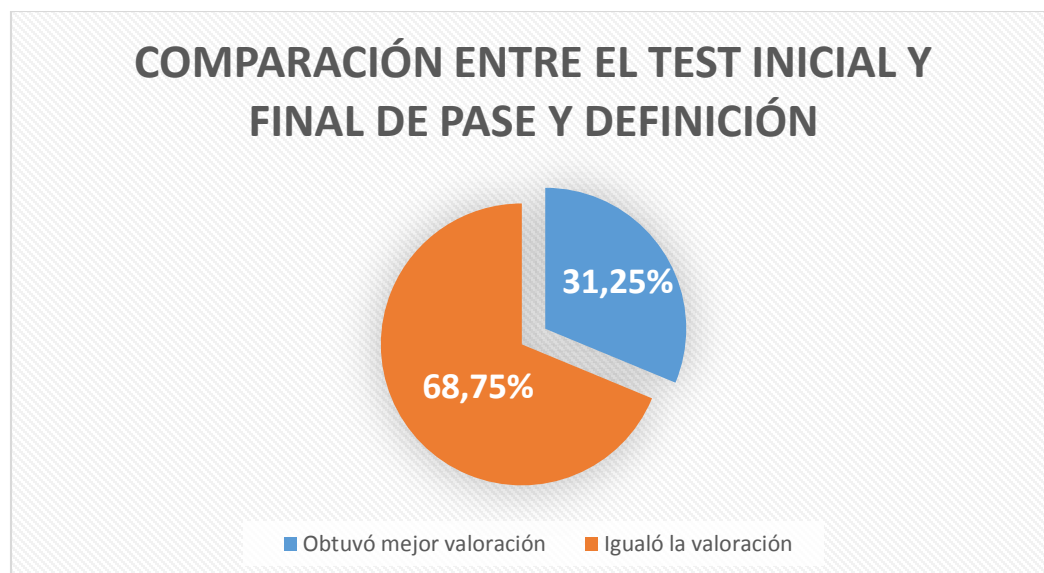


Figura 17. Comparación entre el test inicial y final de pase y definición.

Fuente: Datos de los test iniciales realizados

Comparando los resultados iniciales con los resultados finales se observa la evolución de los deportistas, la efectividad de acierto global del test de pase de 10 Metros aumentó en los resultados finales, debido a que inicialmente la efectividad de acierto fue del 45% respecto al 61.25% de la prueba final. Para el segundo test de pase con variación de distancia los resultados fueron de siete alumnos igualando o superando la nota de 3 en relación a los tres deportistas que igualaron o superaron la nota de 3, se destaca que en el primero fueron dos con la pierna derecha y uno con la pierna izquierda mientras que en el final las siete fueron con la pierna derecha. Los resultados del último test dejaron detallar que disminuyó la valoración de aceptable de cinco a dos futbolistas en cambio la de excelente aumento de uno a cuatro futbolistas, la calificación de bueno fue de 10 futbolistas tanto en el inicial como en el final, sabiendo que hubo deportistas que pasaron de aceptable a bueno, de aceptable a excelente y de bueno a excelente.

Para finalizar el análisis de resultados se quiere resaltar que el trabajo en términos generales obtuvo mejorías en cada uno de los test aplicados, donde se evidenció que el test de pase y definición fue el que mejores resultados presentó, mientras que el test de pase con variación de distancia aunque en el test final sus resultados fueron mejores, no terminan de ser tan positivos en comparación a los otros test.

13. Conclusiones y recomendaciones

13.1 Conclusiones

- La metodología global de enseñanza en el fútbol incide favorablemente en el desarrollo de la fundamentación técnica del pase.
- La técnica en el fútbol es uno de los más importantes factores a trabajar en la edades que se encuentran estos niños (10 – 11 años), debido a que se encuentran en la etapa de la fase sensible de la coordinación de la cual se deriva cualquier gesto técnico (Alippi, 2002).
- Se alcanzó el objetivo general de la investigación al detallar el impacto positiva en los resultados de los tests finales de la aplicación de un plan construido bajo la metodología global.
- La propuesta de manejar un método de trabajo diferente al tradicional como lo es la metodología global en la planificación en el entrenamiento del fútbol, dejó datos valiosos en los post-test, debido a que en todos los test se evidenciaron mejoras en comparación a las evaluaciones iniciales lo que le da credulidad y confianza para seguir construyendo ejercicios fundamentándose en el método global como la estrategia metodológica a utilizar.

- Se consiguió una gran aceptación por los estudiantes que hicieron parte del proceso, donde se detalló gran compromiso y motivación por conformar y realizar el plan de actividades que se desarrolló para la investigación.
- La planificación de los ejercicios tuvo una diversidad debido a que la academia cuenta con un amplio material de entrenamiento para el fútbol, lo que facilitó la preparación y el desarrollo de la guía de actividades.
- Los ejercicios realizados durante toda la aplicación del trabajo tuvieron un alto grado de motivación por parte de los deportistas al realizarlos, esto se debe en parte al buen desarrollo de las sesiones, pero sobre todo a que su énfasis estuvo direccionado siempre hacia el método global lo que ayudó a llevar unas clases dinámicas.
- El método global influyó en la mejoría de la técnica del pase, pero así mismo funciona integralmente en el desarrollo de las demás técnicas del fútbol, como también en la capacidad táctica física y psicológica de cada individuo.
- El método global se puede trabajar en estas edades (10 – 11) para el desarrollo de la técnica del pase, dejando aparte el uso del método analítico para obtener una evolución progresiva en los deportistas.

13.2 Recomendaciones

- La metodología global no tiene exclusividad con el fútbol, se puede utilizar en los distintos deportes colectivos así como en la clase de educación física y lograr ser una herramienta en la planificación del docente o entrenador.
- Se debe dar vital importancia al trabajo de la técnica en general, ya que es la base de la ejecución de movimientos y acciones que se realizan en este deporte, por eso se debe considerar emplear el método global como herramienta para diseñar las sesiones de entrenamiento.
- Se recomienda utilizar el método global debido a la facilidad de abarcar todos los componentes del entrenamiento en simultáneo los cuales son: técnico-táctico, físico y psicológico y no de una manera aislada como tradicionalmente se trabaja.
- Los medios utilizados en la aplicación práctica de la investigación (conos, estacas, conos chinos, balones, petos, miniporterías, porterías) son aptos para su adecuado cumplimiento, sin embargo si se le puede añadir material didáctico para que el diseño de ejercicios puede tener una mayor variedad lo que puede generar que el aprendizaje y desempeño de los estudiantes aumente.

14. Referencias bibliográficas

Alippi, P. (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. *Revista Digital Buenos Aires (Argentina)*, 8(50). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd50/evol.htm>

Benavides, M. (30 de noviembre de 2011). La Técnica en el Fútbol [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://masterinternacionaldefutbol.blogspot.com.co/2011/11/la-tecnica-en-el-futbol.html>

Benavides, M. (9 de noviembre de 2011). Parte principal en la sesión de entrenamiento [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://masterinternacionaldefutbol.blogspot.com.co/2011/11/parte-principal-en-la-sesion-de.html>

Benedek, E. (Ed. 4º) (2001). Fútbol infantil. Barcelona, España: Editorial Paidrotribo.

Brüggemann, D. (Ed. 1º). (2004). FÚTBOL: Entrenamiento para niños y jóvenes. Barcelona, España: Editorial Paidrotribo.

Calleja, C. (14 de marzo de 2013). [Entrenamiento] Metodología global y fútbol [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://clubdefutbolblog.blogspot.com/2013/03/entrenamiento-metodologia-global-y.html>

Campillo, J. & López, A. (2011). Trabajo de calentamiento previo en el fútbol. *Revista Digital Buenos Aires (Argentina)*, 15 (153). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd153/trabajo-de-calentamiento-previo-en-el-futbol.htm>

COMISIÓN COLOMBIANA DE JURISTAS. Constitución Política de Colombia de 1991. Recuperado el 5 de Mayo de 2015, de https://www.coljuristas.org/documentos/libros_e_informes/cpc_titulo_vi.pdf

Correa, A. Robledo, M. & Jiménez, J. (2009). Incidencia del método global en el aprendizaje del gesto técnico del golpeo del balón con empeine en futbolistas infantiles (12-13 años) del Centro de Formación Deportiva La Nororiental, Medellín, Colombia. *Revista Digital Buenos Aires (Argentina)*, 14 (132). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd132/incidencia-del-metodo-global-en-el-aprendizaje-del-futbol.htm>

FEDEKART. Decreto 2225 de 1985. Recuperado el 30 de Marzo de 2015, de <https://www.fedekart.net/pdf/Decreto-2225-de-1985-Formacion-Deportiva.pdf>

Galvis, A. (Ed. 1º). (2008). 100 años de fútbol en Colombia. Bogotá, Colombia: Editorial Planeta Colombiana S.A.

García-Naveira, A. & Jerez, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 12(1), p.111-120.

Guazhambo, R. & Sucuzhañay, J. (2011). METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN FÍSICA, TÉCNICA, TÁCTICA Y PSICOLÓGICA DEL FÚTBOL PARA NIÑOS DE 10 – 12 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL JOGO BONITO (tesis de pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador

Hernández, S. Mustelier, J. Prendes, E. & Rivas, E. (2015). Fase de convalecencia en la rehabilitación cardíaca. Protocolo de actuación. CorSalud. 7(1), p 60-75.

Jadán, H. (2012). Formación de una escuela de fútbol base para niños y niñas en edades entre 6 y 12 años en la Parroquia Ricaurte (tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Méndez Giménez, A. (1999). Modelos de enseñanza deportiva: análisis de dos décadas de investigación, *Revista Digital Buenos Aires (Argentina)*, 13. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd13/amendez.htm>

Mercé, J. (2003). “UN ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS, FÍSICAS Y MOTIVACIONALES DE ESCUELAS DEPORTIVAS DE FÚTBOL (ALEVINES, INFANTILES Y CADETES)” (tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE COLOMBIA. Decreto 1228 de 1995. Recuperado el 23 de Marzo de 2015, de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-103546_archivo_pdf.pdf

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE COLOMBIA. Ley 181 de 1995. Recuperado el 3 de Junio de 2015, de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE COLOMBIA. Ley 934 de 2004. Recuperado el 25 de Mayo de 2015, de <http://www.mineduacion.gov.co/1621/article-85833.html>

Montes, R. (2006). Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala, categoría Benjamín. *Revista Digital Buenos Aires (Argentina)*, 11(95). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>

Montiel, D. (2000). Apuntes de Técnica (Nivel 1). Recuperado el 14 de junio de 2015, de Escuela de Fútbol: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/ap_tecni.htm

Moreno, M. (12 de enero de 2012). Pautas a seguir en un calentamiento antes de un partido. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://manueljmoreno.blogspot.com.co/2012/01/pautas-seguir-en-un-calentamiento-antes.html>

Ortiz, A. (2012). “LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA INADECUADA EN LOS NIÑOS DE DIEZ A DOCE AÑOS DE LA

LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL CHACO EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO DEL 2012” (tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Paglilla, D. & Zavanella, A. (2005). LA MOTIVACIÓN DEL DEPORTE. Recuperado el 2 de octubre de 2015, de Psicología Online: http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion_deporte.shtml

Perea, V. (2008). ‘EL VALLE NOS TOCA. Una mirada al pasado, el presente y el futuro del Valle del Cauca desde su patrimonio cultural’ (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Pérez, A. (1998). TEST DE VALORACION DEL ENTRENAMIENTO. Recuperado el 6 octubre de 2015, de Asociación Atlética Moratalaz: <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

Polania, D. (2012). Fútbol y ocio. Del circo de toros a la época de El Dorado, Bogotá 1850- 1953 (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Ramón, J. (2011). La aplicación de los métodos de enseñanza que se utilizan en la Cultura Física, para el desarrollo de los fundamentos técnicos del Fútbol, en los alumnos de 8 y 9º Año de educación básica de los colegios de la ciudad de Portovelo de la Provincia de El Oro, periodo educativo 2010 – 2011 (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

Salcedo, V. Isaac, D. & Yaber, W. (2009). Enseñanza de la conducta motriz a través de método global en la clase de educación física. *Revista Digital Buenos Aires (Argentina)*, 14(137). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd137/metodo-global-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm>

Sánchez, J. (2002). Test de Control Técnico. Recuperado el 5 julio de 2015, de Escuela de Fútbol: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm

Sánchez, F. (2013). “INCIDENCIA DE LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL, EN LA CATEGORIA SUB 12 DE LA UNIDAD EDUCATIVA JEFFERSON DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA” (tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Sinche, L.(2011) “LA APLICACIÓN DE METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZAS DEL FÚTBOL Y SU VALOR EN EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA ESCUELA METROPOLITANA COMITÉ DEL PUEBLO – PUENGASÍ, PROVINCIA DE PICHINCHA.” (tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Universidad Del Valle. (2012). EVALUACIÓN TÉCNICA DE FÚTBOL. Recuperado el 7 de julio de 2015, de Scribd: <https://es.scribd.com/doc/110382939/Test-Tecnico-Para-Futbol#scribd>

Vázquez, S. (Ed. 1º). (1981). Fútbol: Conceptos de la técnica. La Coruña, España: Editorial autor-editor 39.

Vargas, A. (2011). Diseño de un proceso metodológico como estrategia para enseñar nociones del pase y la recepción en los niños de 5 a 7 años de la escuela de fútbol Marsella (tesis de pregrado). Universidad Libre de Colombia, Bogotá, Colombia.

Vargas, M (2013). “LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE LA PROVINCIA DE PASTAZA CIUDAD DEL PUYO.” (tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Viciano, J. Salinas, F. & Lozano, L. (2006). La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos. *Revista Digital Buenos Aires (Argentina)*, 11 (97). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm>

Vera, J. (2007). Metodología de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del tiro a portería en el fútbol de base. *Revista Digital Buenos Aires (Argentina)*, 13 (121). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd121/acciones-tecnico-tacticas-del-tiro-a-porteria-en-el-futbol-de-base.htm>

15. Anexos

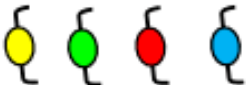
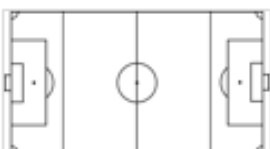
	Balón
	Plato
	Cono
	Desplazamiento
	Pase o remate
	Centro
	Estaca
	Jugadores
	Miniporterías
	Cancha de futbol

Figura 18. Simbología de los ejercicios gráficos.



Figura 19. Aplicación de test de pase de 10 metros.



Figura 20. Aplicación de test de variación de distancia.



Figura 21. Aplicación de test de pase y definición.



Figura 22. Desarrollo de partido recreativo.