

**MEJORAMIENTO DE LA PIERNA NO DOMINANTE DE LOS NIÑOS DE 9 AÑOS
DEL CLUB DEPORTIVO ACADEMIA PALMIRA SALAZAR DEL MUNICIPIO DE
PALMIRA-VALLE DEL CAUCA A TRAVÉS DE EJERCICIOS TÉCNICOS**

CARLOS CÉSAR CUMBAL CUARÁN

DIEGO ALEJANDRO VÉLEZ SOTO

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA

PALMIRA-VALLE DEL CAUCA

2017

**MEJORAMIENTO DE LA PIERNA NO DOMINANTE DE LOS NIÑOS DE 9 AÑOS
DEL CLUB DEPORTIVO ACADEMIA PALMIRA SALAZAR DEL MUNICIPIO DE
PALMIRA-VALLE DEL CAUCA A TRAVÉS DE EJERCICIOS TÉCNICOS**

**TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL
TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

MG. LUÍS EDUARDO GUZMÁN

DIRECTOR

CARLOS CÉSAR CUMBAL CUARÁN

DIEGO ALEJANDRO VÉLEZ SOTO

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA

PALMIRA-VALLE DEL CAUCA

2017

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Tabla de contenido

Agradecimientos	v
Resumen	vi
Introducción.....	1
1. Antecedentes	3
2. Planteamiento del problema	13
2.1. Marco contextual.....	13
2.2. Planteamiento del problema.	15
2.3. Justificación.....	15
2.4. Objetivos.....	16
2.4.1. Objetivo general.....	16
2.4.2. Objetivos específicos.....	16
3. Estrategia metodológica	18
3.1. Enfoque.....	18
3.2. Método.	18
3.3. Población y muestra.....	18
4. Marco referencial.....	19
4.1. Referente legal.....	19
4.2. Referente conceptual.....	20
4.2.1. Psicomotricidad.....	20
4.2.2. Pierna no dominante modificable.....	36
4.2.3. Caracterización de los niños de 9 años.	38
4.2.4. Fútbol.	41
4.2.5. Entrenamiento de fútbol infantil y su importancia.....	45
5. Test para medir y comparar las capacidades de los miembros inferiores en el futbol	54
5.1. Golpeo de balón.....	54
5.2. Tiros de precisión.....	54
5.3. Conducción de balón.	55

5.4. Disparo a distancia.....	55
6. Fichas metodológicas de ejercicios técnicos.....	56
6.1. Fase inicial.....	56
7. Análisis de datos	145
7.1 Test iniciales.....	145
7.2 Presentación gráfica.....	148
7.3 Tests finales.....	151
7.4 Representación gráfica.	154
8. Conclusiones	162
9. Recomendaciones.....	164
10. Referencias bibliográficas	165

Índice de tablas

Tabla 1. Cantidad de niños por cada categoría del club deportivo Academia Palmira Salazar.....	14
Tabla 2. Resultados del test inicial.....	145
Tabla 3. Resultados del test final.....	151

Índice de gráficos

<i>Gráfico 1.</i> Golpeo de balón. Elaboración propia.	148
<i>Gráfico 2.</i> Tiros de precisión. Elaboración propia.	149
<i>Gráfico 3.</i> Conducción de balón. Elaboración propia.	150
<i>Gráfico 4.</i> Disparo a distancia. Elaboración propia.	151
<i>Gráfico 5.</i> Golpeo de balón. Elaboración propia.	154
<i>Gráfico 6.</i> Tiros de precisión. Elaboración propia.	155
<i>Gráfico 7.</i> Conducción de balón (test final). Elaboración propia.	156
<i>Gráfico 8.</i> Disparo a distancia (test final). Elaboración propia.	157
<i>Gráfico 9.</i> Mejora de la pierna dominante en golpeo de balón. Elaboración propia.	158
<i>Gráfico 10.</i> Mejora de la pierna dominante en tiros de precisión. Elaboración propia.	159
<i>Gráfico 11.</i> Mejora de la pierna dominante en conducción del balón. Elaboración propia.	160
<i>Gráfico 12.</i> Mejora de la pierna dominante en disparo a distancia. Elaboración propia.	161

Agradecimientos

Primero que todo queremos agradecerle a Dios por permitirnos llegar a este punto de nuestras vidas, y por mantenernos siempre en el camino del bien y de la fe, gracias a la Universidad del Valle y a todas las personas que hacen parte de ella que nos han formado como profesionales y siempre nos brindaron un apoyo cuando se necesitó, de igual manera le agradecemos a nuestro director Mg. Luis Eduardo Guzmán por el apoyo, dedicación, conocimientos compartidos al guiarnos en este proceso de formación, también queremos agradecer al Club Deportivo Academia Palmira Salazar, sus directivos, cuerpo técnico y jugadores por abrirnos las puertas y brindarnos los espacios para realizar las investigaciones que hicieron posible la realización práctica de este trabajo de grado. Finalmente agradecemos a nuestras familias por el apoyo incondicional que siempre nos han brindado en nuestra vida y en este proceso de formación como profesionales, gracias por todo.

Resumen

En este trabajo de investigación el principal objetivo fue buscar una mejora en la pierna no dominante a través de ejercicios técnicos del club Academia Palmira Salazar del municipio de Palmira – Valle del Cauca. Se utilizaron como instrumento unos test con el fin de poder observar si tal objetivo se logra llevar a cabo, donde se los utilizó para poder tener unos resultados iniciales, luego se aplican 30 sesiones de ejercicios técnicos manipulados en porcentaje de 60% en la pierna no dominante y un 40% en la pierna dominante. Posteriormente se vuelve aplicar los test, para poder obtener otros resultados finales, y así poder analizar con los primeros y poder sacar conclusiones. Los test que se aplicaron fueron los siguientes: Golpeo de balón, tiros de precisión, conducción de balón y disparo a distancia. Estos test se los aplicaron a una muestra de 20 jugadores, categoría babys de edad de nueve años. Entre los resultados se obtuvo que en la mayoría de promedios de los test finales, superan a los resultados de promedio de los test iniciales, no solo de la pierna no dominante que es el objetivo de este trabajo; si no que también de la pierna dominante.

Como conclusión general, se obtiene que sí se logró el objetivo, el cual fue mejorar la pierna no dominante a través de los ejercicios técnicos, y que además se logró una mejora en la pierna dominante.

Palabras clave: Pierna no dominante, fútbol, ejercicios técnicos.

TEMA:

PIERNA NO DOMINANTE

Introducción

Uno de los deportes más populares de Colombia y el mundo es el fútbol. Se lo practica con diferentes objetivos entre los cuales está una simple recreación como los “partidos de barrio”, hasta el alto rendimiento. Involucra a muchas personas sin discriminación de edad, género o alguna limitación física-psíquica.

Si se enfoca el fútbol desde el ámbito formativo y competitivo se vuelve complejo debido a que se deben tomar decisiones en conjunto con la acción para ejecutar un buen desempeño, sobraría decir que se debe tener desarrolladas todas las capacidades tanto cognitivas como físicas para imponer superioridad. Sin embargo es importante que se tenga en cuenta el proceso de cada uno en su desarrollo como deportista, que cobra un papel tan importante en su campo de práctica y en todas las situaciones donde se involucra movimiento y dominio de los dos miembros inferiores en el terreno de juego a la hora del desarrollo y culminación de un jugada.

Así, con este proyecto se busca plantear y evaluar la pertinencia de algunos ejercicios para mejorar la pierna no dominante en el fútbol competitivo, con lo que se espera estimular la bilateralidad en la práctica de la disciplina del fútbol buscando una mejora en la pierna menos hábil para que en su práctica sea más eficiente y así poder desempeñar un mejor rendimiento con el fin de evidenciar de una manera práctica que es posible esta mejora para que los entrenadores tengan en cuenta.

Para lograr el objetivo propuesto se realizará un test previo a la aplicación de ejercicios para determinar el rendimiento actual de los practicantes de este deporte, Luego se aplicarán unas

sesiones de ejercicios técnicos dando prioridad a la pierna menos hábil, y se finalizará aplicando nuevamente el test. Los resultados de este se compararán con el test de inicio, los cuales se analizarán y así llegará a una conclusión y determinará si fueron eficientes los ejercicios propuestos. El proyecto se realizará en el club deportivo Academia Palmira Salazar con niños de 9 años de edad como muestra.

1. Antecedentes

Se han identificado diferentes investigaciones con respecto a la bilateralidad, que apuntaban a diferentes objetos como encontrar la edad exacta en la que se debe estimular ésta, los métodos apropiados para realizar dicha estimulación y la estimulación apropiada para algún deporte en específico. Tenemos por ejemplo el estudio realizado por Yomaira E. Guaña en 2011. Este estudio fue realizado en Cotopaxi (Ecuador) en el jardín de infantes Hilda Moscoso de Saba, se basó en el alto porcentaje de niños/as de débil predominio lateral y las numerosas complicaciones que puede conllevar el carácter de una completa dominancia lateral y la poca estimulación que se realizan tanto dentro de las aulas de clases como fuera de ellas.

Se realizó una investigación para detectar dicho problema, posteriormente se efectuó una encuesta tanto a profesores, padres de familia y niños del jardín para poder confirmar el problema. Una vez detectado el problema se plantea como solución una guía de ejercicios que ayudan a mejorar el desarrollo de la lateralidad ya que es de importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y cómo influye dentro de las actividades motrices que realizan los niños en temprana edad y así poder prevenir anomalías en los niños y niñas del Jardín de Infantes Hilda Moscoso de Saba. Además de ayudar a los niños también se realizó con el fin de beneficiar a los maestros, los cuales tendrán más conocimiento al respecto para enseñar a sus alumnos.

Entre los resultados obtenidos se consiguió que los niños y niñas se interesen y participen activa y adecuadamente en cada una de las actividades de expresión corporal sugeridas en la guía, para obtener un desempeño adecuado, y de la misma manera ayudar a las maestras para que continúen con el desarrollo de estas actividades, la buena interacción de los niños a realizar las

actividades, se desarrolló diferentes destrezas y habilidades que puedan relacionarse con la lateralidad y la expresión corporal, de igual forma se dio a conocer que la expresión corporal es de vital importancia dentro del proceso enseñanza aprendizaje ya que es fundamental llevar de la mano a la teoría con la práctica, fue satisfactorio y se realizaron todas las actividades planteadas.

Entre las conclusiones a las que llegaron está que los niños tuvieron un conocimiento claro de lo que es su cuerpo, además se logró mejorar que los niños a través de la práctica de actividades desarrollen el nivel de aprendizaje y conocimientos. De la misma manera se pudo ayudar a diferentes niños que no se ubicaban en el tiempo y espacio, así como también a desarrollar habilidades de equilibrio y coordinación. Se mejoró en los niños la integración en el desarrollo de las actividades, también permitió conocer que la metodología que las maestras aplicaban no eran adecuadas ya que se basaban más en lo teórico que lo práctico.

En otro estudio, realizado por Wilson O. Díaz realizado en 2008, que se desarrolló en Sangolquí Provincia del Pichincha (Ecuador) en el club NACIONAL con la categoría sub -11 con el propósito de llevar a cabo la misión de dicha escuela la cual es: “ser la mejor del País y Sudamérica con sólidos fundamentos técnico-pedagógicos y estar al nivel de los mejores clubes del mundo”. Se hizo un programa de ejercicios técnicos para la pierna no dominante en la bilateralidad técnica con balón en la disciplina de futbol a los deportistas de 11 años.

Se observó que en los entrenos que se realizaban en esta escuela de futbol existía un deficiente dominio técnico de la pierna no dominante de los niños, que en un futuro afectaría en el desempeño deportivo de alta competitividad, por lo que nace la idea de estimulación temprana. Además también para beneficiar a los dirigentes y entrenadores de futbol, ya que al

tener más información y conocimiento de este tema, se aplicarán y beneficiarán también los futbolistas.

Se realizaron entrenamientos técnicos en la pierna no dominante y también con la dominante para hacer un test e identificar la gran diferencia y así poder proponer un entrenamiento dirigido y controlado para la pierna no dominante con el fin de mejorar su habilidad, luego de comprobar este problema con los test, se pasó a realizar el entrenamiento a la pierna menos hábil con las diferentes técnicas de fútbol como son el pase, recepción, dribling, conducción entre otras y acompañadas con los test en cada una de las técnicas.

En los resultados se compararan los datos obtenidos en el test inicial con los del test final en cada una de las técnicas y se nota un mejoramiento en la técnica en los test finales de la pierna menos hábil. Se concluye que la diferencia de dominio técnico con balón entre ambas piernas viene dado por el volumen de práctica deportiva; el entrenamiento técnico de la pierna no dominante en los niños tienden a acrecentar el dominio de ambas piernas, mejorando la ejecución de la pierna no dominante considerablemente más que la dominante, además amplía el repertorio motriz, capacidades coordinativas que están relacionadas con una mejor estimulación al SNC. Dado estos resultados de mejora se puede aceptar la hipótesis: El programa de ejercicios técnicos para la pierna no dominante mejora la bilateralidad técnica con balón de los niños.

Además se encuentra un estudio realizado por Diego F. Anguisaca, Luis R. Valverde hecho en 2013 en las escuelas de fútbol de la ciudad de Loja (Ecuador). Se realizó con 108 niños de 7 a 10 años y 5 entrenadores en las escuelas de fútbol: Liga Deportiva Universitaria de Loja, Máster

PC y Brasil Soccer en los meses de marzo y abril de 2013. Los métodos, técnicas y procedimientos utilizados en el proceso de investigación fueron el Científico; Inductivo – Deductivo, Analítico – Sintético, Hipotético; y para la elaboración del análisis se acudió al método descriptivo. La técnica que se aplicó fue la encuesta a entrenadores, plan de actividades, Test de Control Técnico y Guía de observación.

Con la participación de estas escuelas en muchos campeonatos importantes en este País, y la influencia que últimamente da el futbol en Ecuador, se quiere mejorar el conocimiento para entrenadores de esta escuela y beneficiar así también a los deportistas, tanto en un desarrollo psicomotor como en un futuro a nivel competitivo en este deporte.

Se inició haciendo una encuesta a los entrenadores sobre si se aplicaba ejercicios para el desarrollo de la multilateralidad por lo que el resultado en porcentajes arrojaba que un 20% lo hacía, un 60% no lo hacía y un 20% a veces, llegando a la conclusión de que había carencia de ejercicios específicos para la estimulación de esta habilidad; para lo que se propuso 12 sesiones de ejercicios específicos para el desarrollo de la multilateralidad de 2 horas durante un mes, en 3 sesiones por semana (lunes, miércoles, viernes), con un previo test con el que se podían observar las condiciones que tenían los niños antes de iniciar estas sesiones con respecto a la bilateralidad.

Después de cuatro semanas en 12 sesiones de entrenamiento se pudo comprobar que los resultados obtenidos de los test finales mejoraron la multilateralidad y las capacidades psicomotrices en los deportistas de las categorías formativas de las escuelas investigadas y así llegaron a la conclusión de que tanto la propuesta como el trabajo realizado en esta escuela fueron

las adecuadas. Con los datos obtenidos se pudo deducir que tanto los niños que poseen lateralidad diestra como los de lateralidad zurda, pueden mejorar sus capacidades motrices dando lugar al inicio y desarrollo de una lateralidad ambidiestra óptima para el fútbol, siempre y cuando el entrenamiento que se aplique esté acorde a sus edades. Las capacidades psicomotrices juegan un papel muy importante en el proceso de formación de un futbolista ya que son las que determinarán un alto o bajo nivel de motricidad y una de ellas es el predominio de la bilateralidad, lo que mejora el rendimiento deportivo del futbolista. La propuesta del trabajo de multilateralidad es eficaz para el trabajo en edades tempranas, lo que permitirá desarrollar la lateralidad orientada al mejoramiento de las capacidades psicomotoras y la técnica coordinativa.

Observamos pues con los anteriores estudios realizados la importancia de la estimulación temprana en el lado menos hábil, ya sea pierna o mano, ya que influye en la acción motora de esta si se realiza a edades sensibles y aún más si lo queremos para un deporte tan complejo como lo es el fútbol donde en una acción de juego tener habilidades desarrolladas en las dos piernas es una ventaja frente a un rival que no lo tenga, debido a que este se haría impredecible a la hora de patear, pasar, fintar, etc. Por esta razón en un gran aporte que se hace de estos estudios al estudio que se pretende realizar.

Tenemos también la investigación de carácter cuasi-experimental realizada en 2007 por Del Valle Díaz y De la Vega Marcos en el gimnasio de Murcia (Madrid), quienes a través del test de Harris modificado buscaban averiguar en niños deportistas de la disciplina de “Full Contact” si aún predominaba la bilateralidad tras años de entrenamiento a la hora de la competición, es decir, si el aprendizaje adquirido en el entrenamiento sobre la bilateralidad independientemente

de lo adquirido genéticamente, se mantiene con el estrés de la competencia. Además se buscaba analizar si el predominio de un lado sobre el otro en la vida fuera de deporte se aplicaba a la hora de competición, teniendo en cuenta que las sesiones de entrenamiento enfocadas en la bilateralidad pueden modificar estas actitudes, con el propósito de aportar luz al ámbito del entrenamiento y la percepción deportiva (Del Valle Díaz & De la Vega Marcos, 2007).

Se tomó una muestra conformada por 20 niños divididos en dos grupos de 10, un grupo de 8 años y el otro de 10 años de edad, los cuales ya practicaban este deporte más de 4 años, 3 días semanales de una hora y se había hecho hincapié en la bilateralidad, trabajando en ocasiones en el lado menos dominante, característica por lo que el grupo fue tomado en cuenta para hacer esta investigación. Se modificó el test de Harris para que los resultados solo apuntaran al objetivo, así pues por ejemplo se quitó la parte del predominio de ojo que no era tan relevante en esta investigación y se aumentó más ejercicios a la parte del pie, teniendo como final 10 ejercicios de mano y 10 de pie. Cabe resaltar que los ejercicios de Harris que se aplicaron, son ejercicios que se hacen en la vida cotidiana; como peinarse, cepillarse, escribir, subir un escalón etc. Por otra parte, se diseñaron pruebas de entrenamiento específicas de la disciplina conocidas como series paralelas que se hacían comúnmente en los entrenamientos; con algunas condiciones como la de no tener demostraciones y que los golpes dados con las manos o pie sean anotados por jueces expertos en el deporte, todo esto con el fin de que los resultados fueran fiables. La última prueba fue realizar una prueba de combate donde al igual que la anterior prueba, los golpes de brazos y piernas tanto de derecha como izquierda fueron cuantificados por jueces. Estas pruebas se hicieron al grupo de 8 y diez años por separado.

Como resultados se obtuvo que el grupo de 8 y 10 años en el test de Harris tanto como de manos y pies, de una manera global la mayoría de los sujetos tenían una preferencia por el lado más hábil, es decir, por el lado derecho, sin dejar de resaltar el mínimo número de sujetos que hicieron algunos ejercicios con el lado menos dominante; se concluyó entonces que no se hallaron diferencias relevantes en los dos grupos en este Test. Por otro lado en la prueba de entrenamiento o series paralelas se observó al igual que lo anterior y a pesar del entrenamiento bilateral, existe también una gran preferencia por el lado derecho en los dos grupos, sin ignorar el mínimo de sujetos que utilizaron el lado menos hábil en algunas ejecuciones; como conclusión se afirmó que no se hallaron diferencias significativas entre estos grupos ya en los dos grupos predomina el lado derecho, sin embargo, con una observación más detallada, se observa que con la edad se aumenta el predominio del lado dominante. Por último los resultados de la prueba en combate con presión externa de la naturaleza competitiva, se hizo un análisis minucioso donde se muestra que 3 de los 10 niños del grupo de 8 años y 5 niños de los de 10 años, realizaron una mayor proximidad entre el número de golpes de manos y pies. Esto sirvió para constatar que el entrenamiento bilateral tuvo una cierta repercusión sobre los niños.

Como conclusiones generales sobre esta investigación se tiene que no hay gran diferencia entre el grupo de 8 frente al grupo de 10 años de edad, también los autores afirman que la lateralidad es una cuestión neurológica innata y genética, sin embargo las condiciones externas y el entrenamiento puede repercutirla de una manera significativa. Por otro lado la diferencia entre los resultados del test de Harris frente a las pruebas de entrenamiento y competición, dicen los autores que quizás se deba a la diferencia que existe entre estas o su uso en diferentes dominios por lo que es necesario establecer diferencias en el uso de la lateralidad . Así también afirman

que tanto en la vida cotidiana como en el deporte el predominio de un lado sobre el otro se deba a que el sujeto se le permita ser más hábil en ejecución de diferentes actividades. Por último resaltan la importancia de tomar un adecuado protocolo frente a la lateralidad por parte de los entrenadores de este deporte, así mismo, establecer una secuencia lógica y ordenada de las características de la lateralidad y se distingan con precisión la diferencia entre tareas pertenecientes a diferentes dominios.

Por último tenemos el estudio realizado por Castillo Díaz Alberto quien con el ánimo de observar durante la competición oficial con qué frecuencia y naturaleza se produce el empleo de la pierna no dominante en jugadores y relacionarlo con los puestos específicos con donde se posiciona cada uno de ellos, es decir, con qué frecuencia y nivel técnico posee el balón un defensa, un centrocampista y un delantero de fútbol profesional de primer nivel. Se utilizó como muestra 8 videos de partidos de fútbol profesional del primer nivel algo heterogéneo, debido a que los partidos hacen parte de diferentes torneos los cuales se jugaron 7 partidos en el 2003 y 1 en el 2002. Castillo recolectó información en una planilla de observación elaborada por el mismo, en esta se muestra el número de intervenciones con sus respectivos porcentajes de gestos técnicos (controles, pases, tiros, regates y centros) de la pierna no dominante, al igual que el número de intervenciones con sus respectivos porcentajes de la pierna no dominante de acuerdo a los puestos específicos (defensa, centrocampista, delantero). Toda esta información se la comparó con la información de la pierna dominante.

Se acudió al método descriptivo y de naturaleza empírica a través de una metodología observacional sistemática, indirecta y no participante, todo esto con los objetivos de justificar la importancia de la enseñanza de la técnica ofensiva individual de la pierna no dominante en

etapas de iniciación en el fútbol base y determinar los puestos específicos y las acciones técnicas ofensivas que se emplean con mayor frecuencia en la utilización de la pierna no dominante.

En los análisis finales se habla de 5601 golpeos totales analizados, de los cuales 4725 fueron ejecutados por la pierna dominante con un porcentaje de 84,35% y 876 ejecutados por la pierna no dominante con un porcentaje de 15,64%. Del número de golpeos totales de la pierna no dominante en cuanto a la técnica, el 41,60% corresponde a control, el 39,70% a pases, el 4,33% a regates, el 10,95% y el 3,31% a centros; y en cuanto al puestos específico, el 30,02% corresponde la defensa, el 47,94% al centrocampista, y el 22,03 % al delantero. De los anteriores porcentajes con respecto a la pierna no dominante, se puede deducir que la ejecución técnica más utilizada es el control, seguido de los pases, en cuanto al puesto específico los que más utilizan la pierna no dominante son los centrocampistas.

Lo primero que se puede observar entonces es la gran diferencia entre el número de golpeos y su respectivo porcentaje que se ejecuta con una pierna con el número de golpeos y el porcentaje de la otra, números para tener en cuenta considerablemente, por otra parte se observa también la diferencia de utilización de la pierna no dominante entre los gestos técnicos entre sí, y el porcentaje de la utilización menos hábil entre un puesto específico y otro. Castillo (2004) afirma que los recursos que aporta al futbolista la utilización de ambas piernas son indiscutibles.

Con los anteriores antecedentes y los que haya sin escribir en esta investigación, se resalta la importancia de abordar más sobre el tema, ya que como se dijo en el inicio, a pesar de existir varias investigaciones acerca de la importancia de la estimulación en el lado menos hábil, no solo en el fútbol si no en los deportes que se requiera utilizar las dos extremidades tanto inferior como superior; aún se evidencia la deficiencia de la ejecución del lado menos hábil, en el caso del

futbol, la pierna a la hora del juego. Se sugiere seguir investigando sobre el tema, pero más que investigar, lo más importante es llevarlo a práctica para así respaldado por la ciencia se vea resultados positivos en cada jugador y el juego en general.

2. Planteamiento del problema

2.1. Marco contextual.

El Club deportivo Academia Palmira Salazar del municipio de Palmira Valle del Cauca es una organización deportiva de derecho privado, cuenta con el apoyo y afiliación al ente deportivo de este municipio, IMDER y también cuenta con una filial con el Deportivo Cali y sus escuelas de formación más afiliadas a éste. Su objeto es iniciar jugadores de alto rendimiento y profesionales, formar a los niños y adolescentes que aún están en este proceso, además busca el aprovechamiento de tiempo libre. Cuenta alrededor de 380 niños y adolescentes divididos en categorías vallecaucanos, semillas, teteros, benjamines, babys, gorrones, pre infantil, infantil, pre juvenil y juvenil que cuentan con escenarios para realizar sus prácticas deportivas en la cancha del Colegio Cárdenas de Mirriñado en el barrio Mirriñado, en la cancha del barrio El Triunfo y también en el polideportivo del barrio Zamorano, todas estas ubicadas en el municipio de Palmira Valle del Cauca. Se juegan campeonatos municipales e intermunicipales entre los cuales están la copa sur, la liga de Cali y el torneo de la Pony Futbol, organizados por los diferentes entes organizadores de dichos torneos para cada una de sus categorías.

Tabla 1.

Cantidad de niños por cada categoría del club deportivo Academia Palmira Salazar.

Categoría	Niños
Vallecaucanos	15
Semillas	15
Teteros	30
Benjamines	20
Babys	50
Gorriones	50
Pre infantil	70
Infantil	50
Pre juvenil	40
Juvenil	40
Total	380

Nota: Elaboración propia basada en información proporcionada por el club deportivo Academia Palmira Salazar del municipio de Palmira Valle del Cauca.

El estudio se va a llevar a cabo con la categoría babys que cuenta con 50 deportistas, quienes abarcan las edades de interés para esta investigación (9 años). En esta edad ya hay suficiente coordinación en el deportista, lo que cobra gran importancia a la hora de ejecutar un buen gesto técnico, que es lo que se va a requerir para la estimulación de la pierna no dominante.

2.2. Planteamiento del problema.

Las escuelas de fútbol tanto en su nivel formativo y competitivo se puede observar que no le prestan la suficiente atención que deberían en lo que respecta a la pierna no dominante de un jugador de esta disciplina. Se puede observar en partidos de entreno y de torneos la poca utilización de la pierna menos hábil de los jugadores por lo que se puede concluir que no se trabaja o no se trabajó. El problema se presenta cuando se encuentran en situaciones complejas que lo da el juego, donde la utilización de las dos piernas sería una ventaja por lo que se convertiría en un jugador impredecible frente a un rival que no la posee, sin embargo como se ha venido diciendo, esta ventaja que se considera muy grande no se trabaja por lo que cabe preguntarse: ¿Cómo mejorar la pierna no dominante de los niños de 9 años del club deportivo Academia Palmira Salazar del municipio de Palmira – Valle del Cauca?

2.3. Justificación.

Últimamente se ha venido cambiando la idea de que un partido de fútbol de niños de formación no importa si se gana o se pierde. Actualmente los entrenadores y formadores de la disciplina de fútbol, intentan mentalizar a los niños para que vaya a un partido de fútbol a “ganar o ganar”, pero detrás de esa búsqueda de victoria debe haber factores que los conduzcan a ella, y el entrenamiento de la pierna no dominante es un factor que se considera muy importante. “A finales de los 80, Starosta propuso que los goleadores más exitosos en fútbol son aquellos capaces de golpear el balón con los dos pies y que, por tanto, el desarrollo de la simetría izquierda-derecha debería formar parte de la preparación de los jugadores de fútbol” (Bejarano y

Naranjo, 2014, p. 2002). Sin embargo, a pesar de la búsqueda de vitoria, no se considera esa opción o se la tiene descuidada como obtención de ventaja en un jugador.

Se quiere realizar este trabajo porque se ha observado a nivel recreativo, formativo e incluso a nivel profesional en la práctica y situaciones de juego reales, que jugadores solo tienen predominio en el manejo de una de sus piernas y en algunas ocasiones se sienten limitados cuando se presenta una situación donde quedan con posibilidad de atacar, fintar o anotar con su pierna menos hábil, la cual no tienen trabajada con frecuencia. Se quiere realizar este trabajo para incentivar, estimular y mejorar las capacidades individuales técnicas de nuestros jugadores, formándolos desde sus bases tácticas y desarrollando el manejo de sus dos miembros inferiores (bilateralidad) para que les sirvan de ventaja sobre el rival en situaciones de juego y así conseguir el objetivo de todo entrenador y jugadores en general: Ganar los partidos.

2.4. Objetivos.

2.4.1. *Objetivo general.*

Mejorar la pierna no dominante de los niños de 9 años del club deportivo academia Palmira Salazar del municipio de Palmira, Valle del Cauca a través de ejercicios técnicos.

2.4.2. *Objetivos específicos.*

- Proponer un plan de trabajo para el mejoramiento de la pierna no dominante de los niños de 9 años del club deportivo academia Palmira Salazar del municipio de Palmira, Valle del Cauca.

- Aplicar diferentes ejercicios técnicos de fútbol para la estimulación de la pierna no dominante en los niños de 9 años del club deportivo academia Palmira, Salazar del municipio de Palmira Valle del Cauca.

- Evaluar los resultados obtenidos con la aplicación del plan de trabajo para el mejoramiento de la pierna no dominante en los niños de 9 años del club deportivo academia Palmira Salazar del municipio de Palmira Valle, del Cauca.

3. Estrategia metodológica

3.1. Enfoque.

Este proyecto es de carácter mixto ya que tiene una parte cualitativo, en los procesos de mejoramiento de la pierna no dominante de los niños de 9 años del club deportivo Academia Palmira Salazar del municipio de Palmira – Valle del Cauca, y también cuenta con una parte cuantitativa ya que a la hora de realizar los test, nos generan resultados numéricos donde se compara el test inicial con el test final, de acuerdo en el de enfoque es crítico-social

3.2. Método.

El método es investigación-acción debido a la participación de un grupo en este caso jugadores de la disciplina del futbol de edad de 9 años, que realizaran las actividades propuestas por los investigadores, buscando el mejoramiento de la pierna no dominante de dicho grupo que se convierten en el punto de partida y de llegada de todo el proceso de investigación.

3.3. Población y muestra.

La investigación se pretende llevar a cabo en el Municipio de Palmira del departamento Valle del Cauca, Colombia, con el equipo de formación en el club deportivo academia Palmira Salazar, conformado por 380 niños y adolescentes en categorías vallecaucanos, semillas, teteros, benjamines, babys, gorriones, pre infantil, infantil, pre juvenil y juvenil practicantes de esta disciplina. La investigación se realizará con 20 niños seleccionados de la categoría babys por cumplir con la edad requerida para esta investigación que es de 9 años y que además, son los que asisten con frecuencia a los entrenamientos.

4. Marco referencial

4.1. Referente legal.

Este trabajo está principalmente regido por la ley 181 de Enero 18 de 1995, ley del deporte, por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, brinda el derecho a niños jóvenes y a todas las personas del territorio nacional a la práctica del deporte de su preferencia dentro de las posibilidades que se brinden en los Imder municipales o cualquier otra entidad pública o privada que fomente el deporte y la recreación de todos los colombianos.

El título 4 de esta ley trata de las definiciones y las clasificaciones que tiene el deporte en el territorio colombiano. En el artículo 15 encontramos el deporte en general de todos los humanos con carácter lúdico y competitivo con desarrollo corporal y mental generando normas cívicas, morales y sociales.

En el artículo 16 nos habla sobre las clasificaciones del deporte dentro del territorio colombiano, entre ella define el Deporte formativo sobre el desarrollo integral que ha pasado por procesos de formación hasta llegar a un nivel de elite en esta categoría de clasificación del deporte en el territorio colombiano el deporte formativo en niños en edades entre los 9 a 11 años en los cuales se encuentran en un proceso de formación y aprendizaje.

Por otra parte tenemos el decreto 1228 de 1995 que habla sobre que en el capítulo, en su artículo 2 nos habla sobre los clubes deportivos a nivel municipal como es el caso de la club

deportivo academia Palmira Salazar donde nos dice: “Los clubes deportivos son organismos de derecho privado constituidos por afiliados, mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio, e impulsar programas de interés público y social”. Así pues este decreto respalda los clubes para su respectiva formación.

4.2. Referente conceptual.

A continuación se presenta una variedad de conceptos para familiarizar al lector del tema tratado entre los cuales se tiene la psicomotricidad y sus componentes. Aunque la lateralidad hace parte de los componentes de psicomotricidad, se hace un enfoque en la esta debido al tema que se está tratando y que son fundamentales para abarcar e iniciar con el proceso de investigación, razones por las que se resalta una dominación de un hemisferio corporal en este caso, pie, sobre el otro y que tan modificable es este comportamiento. Además todo lo relacionado con el entrenamiento de fútbol en las edades que corresponden al estudio y otros conceptos que se relacionan directa e indirectamente con el tema, y que sirven como referencia en el ámbito científico.

4.2.1. *Psicomotricidad.*

Al involucrar a niños en formación deportiva y un posible cambio como el mejoramiento del lado no dominante de la pierna (pie) o cualquier otra parte del cuerpo que tienen lado dominante y no dominante (ojo, oído y mano) se hace totalmente necesaria también involucrar la psicomotricidad debido a su relación directa con la formación y desempeño que realiza un niño en algún deporte, en este caso el fútbol.

Aunque no hay una carrera profesional que especialice a un experto en esta área, la psicomotricidad es un concepto que ha reunido varios expertos en el tema para ampliarlo e investigar más. Al igual que el tema, también la definición ha sido dada por muchos autores, que desde el pasado hasta ahora se ha venido de alguna manera modificando; sin embargo, se utilizó las siguientes.

La Sociedad Brasileira de Psicomotricidad (como se citó en Berruezo, 2015) la define como:

La psicomotricidad es una ciencia que estudia a la persona a través de su cuerpo en movimiento y en relación con su mundo interno y externo y de sus posibilidades de percibir, actuar y relacionarse con los otros, con los objetos y consigo mismo. Guarda relación con el proceso de maduración, donde el cuerpo es el origen de las adquisiciones cognitivas, afectivas y orgánicas. Psicomotricidad es, pues, un término que se emplea para designar una concepción del movimiento organizado e integrado, en función de las experiencias vividas por el sujeto cuya acción es el resultado de su individualidad, su lenguaje y su socialización (p.32).

De Lièvre y Staes (como se citó en Berruezo, 2015) dicen:

La psicomotricidad es un enfoque global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada (p.32).

Los autores corroboran en que la psicomotricidad es fundamental en el ser humano por la relación que tienen mente-cuerpo-movimiento y estos a su vez con el mundo que lo rodea, además de su aprendizaje a través de la experiencia para desarrollarse en el mundo exterior.

4.2.1.1. Componentes de la psicomotricidad.

La psicomotricidad al ser un concepto muy amplio y algunas veces complejo se debe a que tiene algunos componentes. En cuanto a la importancia de estos componentes, Casimiro (2000) dice que:

Estas capacidades cualitativas, sustentadas por el Sistema Nervioso Central, suponen la base de cualquier movimiento humano, interviniendo en el control postural, y determinando el grado de asimilación de técnicas y destrezas motrices, lo que favorecerá al aprendizaje y la seguridad en la ejecución de los ejercicios. (p.64).

Teniendo claro la importancia que cobran los componentes de la psicomotricidad en el deportista para ejecutar bien las técnicas que exija la naturaleza del deporte, y la importancia del ser humano en general, exceptuando la lateralidad se describirán con base en Leal, Mejías, y Cárdenas, (2010):

(a) Equilibrio y postura.

La postura es la posición que adopta nuestro cuerpo para actuar, para comunicarse, para aprender, para esperar, el sentido del equilibrio o capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola. La postura se relaciona principalmente con el cuerpo, mientras que el equilibrio se relaciona principalmente con el espacio.

(b)Control Respiratorio.

La respiración corriente está regulada por el reflejo automático pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática la respiración a las necesidades de cada momento. Además, está sometido a influencias de la corteza cerebral,

tanto de tipo consciente como inconsciente. Por esta razón podemos hacer de la respiración un acto voluntario y contenerla o acelerarla a voluntad.

(c) Esquema corporal.

Se entiende el esquema corporal como una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y con los objetos que nos rodean. Fundamentalmente el esquema corporal se constituye como un fenómeno de carácter perceptivo que tiene su punto de partida en las sensaciones tomadas del interior y del exterior del cuerpo. Según Picq y Vayer (1977), la organización del esquema corporal implica:

- Percepción y control del propio cuerpo.
- Equilibrio postural económico.
- Lateralidad bien definida y afirmada.
- Independencia de los segmentos con respecto al tronco y unos respecto de otros.
- Dominio de las pulsiones e inhibiciones ligado a los elementos citados y al dominio de la respiración.

(d) Organización del espacio temporal.

Es un proceso que, integrado en el desarrollo psicomotor, resulta fundamental en la construcción del conocimiento. El espacio y el tiempo constituyen la trama fundamental de la lógica del mundo sensible. El espacio es el lugar en que nos situamos y en el que nos movemos. Nos desplazamos gracias a que disponemos de espacio y tenemos la posibilidad de ocuparlo de distintas maneras y en distintas posiciones. Pero no sólo tenemos un espacio de acción, como todo ser vivo, sino que además el individuo humano. La organización espacio temporal está compuesto por dos elementos; el espacio, en el cual el niño desarrolla su acción en un espacio que inicialmente se encuentra desorganizado, sus límites le son impuestos. Mediante el movimiento y la actuación, va formando su propio espacio, organizándolo según va ocupando lugares que referencia y orienta respecto a los objetos y El tiempo. Los desplazamientos ocasionan estados espaciales distintos y sucesivos cuya

coordinación o relación no es más que el tiempo mismo La única forma de hacerse con el dominio del tiempo es a través de movimientos o acciones en los que indirectamente está presente, en forma de velocidad, duración, intervalo, simultaneidad o sucesión.

(e) La coordinación motriz.

La coordinación motriz es la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. Tradicionalmente se distinguen dos grandes apartados en la coordinación motriz:

(f) Coordinación global.

Movimientos que ponen en juego la acción ajustada y recíproca de diversas partes del cuerpo y que en la mayoría de los casos implican locomoción

(g) Coordinación segmentaria.

Movimientos ajustados por mecanismos perceptivos, normalmente de carácter visual y la integración de los datos percibidos en la ejecución de los movimientos.

(h) Lateralidad.

A diferencia de los anteriores componentes, sin menospreciar su importancia, la lateralidad se la abarcó desde otros autores y se hará una profundización debido al tema tratado.

La lateralidad se identifica día a día en los quehaceres del ser humano, debido a que en las diferentes actividades que realizamos de alguna manera implicará utilizar alguna parte de nuestro cuerpo como mano, pie, ojo u oído. Esta situación no es para nada ajena en el deporte donde se evidenciará la lateralidad de un deportista en su quehacer, pero para ello necesitamos dejar claro que es lateralidad.

El concepto de lateralidad ha sido abarcado desde diferentes ángulos y por diferentes autores. Tenemos por ejemplo la definición de Conde y Viciano (como se citó en Trigo, 2000): “La lateralidad es el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre otro y se manifiesta en la preferencia de servirnos selectivamente de un miembro determinado (mano, pie, ojo, oído) para realizar actividades concretas” (p.201). Por otro lado Bernaldo de Quirós y otros (como se citó en Hernández, 2008) la define como: “la progresiva diferenciación en la precisión de movimiento entre los hemisferios corporales, lo cual tiene como correlato la correspondiente especialización del hemisferio cerebral opuesto” (p. 191). Jiménez y Alonso (2007) dicen que la lateralidad es:

Predominancia cerebral de un lado del cuerpo sobre otro y viene determinado por el dominio de un hemisferio cerebral sobre el otro, de manera que la dominancia del hemisferio izquierdo implica que las personas sean diestras y el predominio del hemisferio cerebral derecho hacen que las personas sean zurdas. (p. 214).

Por otra parte, Trigo (2000) afirma que: “La lateralidad de un sujeto va a venir determinada por el hemisferio cerebral que asuma mayor responsabilidades en la recepción de estímulos y en la organización de la respuesta” (p. 2001).

Por último, para complementar información sobre el concepto de algunos autores sobre la lateralidad, García (2007) dice:

Inevitablemente hemos de referirnos al eje corporal longitudinal que divide el cuerpo en dos mitades idénticas, en virtud de las cuales distinguimos dos lados derecho e izquierdo y los miembros repetidos se distinguen por razón del lado del eje en el que se encuentran (brazo, pierna, mano, pie... derecho o izquierdo). Igualmente, el cerebro queda dividido por ese eje en dos mitades o hemisferios que dada su

diversificación de funciones (lateralización) imponen un funcionamiento lateralmente diferenciado. (p.1).

Se ampliaría el tema abarcando este concepto ya que hay mucha información al respecto, pero para continuar se tomará como referencia las definiciones anteriormente mencionadas para sintetizar la lateralidad como: el mejor desempeño y continua utilización de un segmento corporal (mano, pie, ojo, oído) al que se denominará como lado corporal dominante, en comparación con el otro segmento corporal del lado opuesto, que va a estar determinada por el hemisferio cerebral opuesto al lado corporal dominante, es decir que las personas diestras tendrán el hemisferio cerebral izquierdo como dominante y viceversa, y esto a su vez permite dividir desde el eje corporal longitudinal el cuerpo en dos (derecho-izquierdo) incluyendo el cerebro (hemisferio cerebral derecho – hemisferio cerebral izquierdo).

Lateralidad y hemisferios cerebrales

En la búsqueda del concepto de lateralidad, se nombra a los hemisferios cerebrales, esto debido a que toman un papel fundamental a la hora de la definición de la lateralidad. “El cerebro consta de dos hemisferios cerebrales separados (...). La conexión principal entre los hemisferios izquierdo y derecho es una banda gruesa, en forma de listón, de fibras nerviosas bajo la corteza cerebral llamada el cuerpo calloso” (Morris, 2005, p.65). Hoptman y Davidson (como se citó en Morris, 2005) dicen que “en condiciones normales, los hemisferios derecho e izquierdo están en estrecha comunicación a través del cuerpo calloso y que, por esa razón, operan juntos de una manera coordinada e integrada” (p.67). Según Morris (2005) los hemisferios cerebrales se dividen las actividades de la siguiente manera:

El hemisferio derecho destaca en tareas no verbales y espaciales, mientras que el izquierdo por lo regular es más dominante en tareas verbales como el habla y la escritura. El hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo, y el hemisferio izquierdo controla el lado derecho. En términos generales, la capacidad para hablar se concentra en el área de Broca, localizada en el lóbulo frontal izquierdo, y la capacidad para escuchar se concentra en el área de Wernicke, localizada en el lóbulo temporal izquierdo. Además de desempeñar las funciones del lenguaje, el hemisferio izquierdo opera de manera más analítica, lógica y secuenciada que el derecho, mientras que este último destaca en tareas visuales y espaciales, como percibir imágenes visuales y música, así como en la percepción y expresión de las emociones. (p.90).

Aunque esta división (de tareas o funciones) no es tan clara ya que tanto una parte del cerebro como la otra se ayudan mutuamente para la realización de actividades tanto lingüísticas como perceptivo-motoras. (Moneo, 2014, p.8). Incluso Chamba (2008) dice que, existe la posibilidad de que los dos hemisferios cerebrales trabajen igual para realizar una misma actividad. Independientemente de que si las actividades la realiza un hemisferio sin el apoyo del otro, es claro que uno de los dos debe tener mayor dominancia para ejecutarlas, en el caso del movimiento y la postura, el encargado de manejar estas funciones es el hemisferio izquierdo (Tepan y Zhingri, 2010). Además, “la evolución normal del cerebro busca que el ser humano tenga el ojo, el oído, la mano y el pie del mismo lado del cuerpo como dominante, es decir, una lateralidad homogénea” como afirmó Förster (como se citó en Tepan y Zhingri, 2010, p. 31).

Para entender como sucede este proceso Béclard (1860) nos dice que:

La incitación que desciende del hemisferio derecho a lo largo de la medula oblongada y la espinal para transmitirse a los nervios, excita el movimiento en los músculos de la parte izquierda del cuerpo; y, recíprocamente, el hemisferio izquierdo despierta la contracción de los músculos colocados a la derecha del plano medio del cuerpo (p. 775).

Como en la mayoría de casos el lado dominante del cuerpo es el derecho, en este caso, el hemisferio izquierdo es el encargado de ejecutar el movimiento de estos incluyendo la pierna que es la parte que más interesa por el tema que se está tratando.

Importancia de la lateralización

Aunque en deportes como el fútbol se escucha a menudo sobre la importancia de el manejo de ambas piernas con la misma calidad técnica, potencia y todos los recursos necesarios para el buen desempeño en un partido como lo realizaría la pierna hábil, y a pesar de que algunos deportistas tengan similares cualidades de una pierna con la otra, siempre habrá una diferencia debido a la lateralización, es decir, que siempre habrá una pierna más hábil que la otra, así como habrá una mano, un ojo, un oído más destacado que otro en diferentes actividades, pero esto tiene una razón de ser. A continuación se resaltarán algunas razones por las cuales la lateralidad es importante en el ser humano.

Para Da Fonseca (como se citó en Trigo, 2000) “Varios componentes integran la lateralidad: motor, sensitivo, perceptivo, conceptual, simbólico, social, etc.” (p. 200). Hernández (2008) afirma que “La lateralización permite que uno de los dos hemisferios corporales se especialice en actuaciones singulares precisas y además facilita la construcción del esquema corporal y la orientación espacial (al establecerse una diferenciación entre ambos lados, se facilita esta función)” (p. 191). Profundizando más, Trigo (2000) afirma que:

La necesidad de una buena lateralización está estrechamente relacionada con la noción corpórea, la espacialidad y la temporalidad. Situadas y controladas por la segunda unidad funcional de Luria, en el cortex cerebral, lóbulo parietal, lóbulo occipital y lóbulo temporal. Dentro del sistema introyectivo, lugar donde

consideramos que se debe clasificar la lateralidad, cada una de las capacidades, independientemente de la unidad funcional a la que pertenezca, van a tener una importante dependencia de las otras para poder desarrollar la motricidad de forma integral en el sujeto. Este sistema engloba a aquellas capacidades que se van a desarrollar a través de la introspección y reflexión. (p. 200).

Chamba (2008) clasifica algunos beneficios y problemas acerca de la lateralidad:

Beneficios

La lateralidad en el campo del movimiento juega un papel muy importante ya que en base al desarrollo correcto de la misma se puede obtener muchos resultados entre los que mencionamos a continuación:

- Orientación espacial Reconocimiento de las direcciones en el espacio: izquierda-derecha, delante-detrás, arriba-abajo.
- Reconocimiento de tamaños, grande-pequeño. Nociones de dimensión espacial corto-largo, cerca-lejos, etc. Orientación temporal, Educación del oído, sonido fuerte-débil, largo-corto, etc.
- Organización espacial Interiorización de las nociones derecha-izquierda, orientación del niño en el espacio de circuitos. Organización temporal fraccionamiento del tiempo y periodicidad.
- Reproducción rítmica con palmadas de estructuras simbólicas. Noción de medida, cadencia, ritmo, velocidad, duración, etc.
- Educación diferenciada dirigida a los procesos lecto-escritores. Independencia de brazos manos y pies, (afirmación de la lateralidad).
- Organización espacial Orientación en relación con los demás, imitación de gestos, lanzamiento y golpe del implemento a la izquierda y derecha del contrario.

- Orientación sobre los puntos cardinales, etc. Estructuración espaciotemporal desplazamiento con ritmos, con cadencias, con diferentes matices y relaciones, como color, intensidad de un sonido, etc.

Problemas

Las dificultades en el infante se presentan en cuanto a su rendimiento, al ser inferior al que realmente correspondería a su nivel intelectual, se traduce, en el caso del niño y del adolescente, en lentitud, falta de concentración, de comprensión, ubicación, coordinación, combinación, equilibrio, etc. Ello conlleva a que presenten dificultades de integración en su mundo escolar deportivo y familiar. Muchas veces es considerado como: defectuoso e inservible.

La mayoría de problemas se dan en torno a padecer trastornos espaciotemporales que desembocan en una mala ejecución del movimiento como:

- Torpeza motora – incapacidad para ejercer su yo sobre los objetos.
- Déficit oral – bloqueo en las relaciones interpersonales.
- Obstrucción de su rigidez corporal, inseguridad y atrofia de coordinación (acciones motoras).
- Ejercer su yo en el rechazo a los posibles contactos con los otros o con el medio.

“La complejidad de la lateralidad no sólo radica en la dominancia de tipo manual, podal, podal, auditiva y visual sino en su diferencia entre las funciones de soporte y precisión” (Castañer y Camerino, 2006, p.100). García (2007) con respecto a la importancia de la lateralidad dice que “La lateralidad corporal permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al propio cuerpo. Facilita por tanto los procesos de integración perceptiva y la construcción del esquema corporal” (párr. 1). Para finalizar Trigo (2000) concluye que: “La lateralidad nos otorga el primer parámetro referencial para tener consciencia de mi cuerpo en relación al espacio” (p. 201). Así se demuestra que la lateralidad es de vital importancia para las personas, como ubicar cuerpo en el

espacio, y la precisión que este desempeñe al realizar actividades, independientemente si es deportista o no.

Factores que influyen en la lateralidad.

Durante el proceso de lateralización, es decir, hasta que un sujeto defina el lado dominante existen varios factores que repercuten en la lateralidad. Rizal (como se citó en García, 2007) afirma que “ninguna de estas teorías van a ser absolutas, por lo que debemos aceptar que esta determinación de la lateralidad va a ser afectada por más de una causa”. Así pues se clasificará por el mismo autor solo algunas causas o factores que intervienen en la lateralización, debido a que otros autores hablan de otras posibles.

- **Factores neurológicos**

Basándose en la existencia de dos hemisferios cerebrales y la predominancia de uno sobre el otro, esto es lo que va a determinar la lateralidad del individuo. Esta dominancia de un hemisferio sobre el otro, según los investigadores, se puede deber a una mejor irrigación de sangre con uno u otro hemisferio.

En la actualidad, numerosos neurólogos han demostrado que la relación entre predominio hemisférico y lateralidad, no es absoluta.

- **Factores genéticos**

Esta teoría intenta explicar la transmisión hereditaria del predominio lateral alegando que la lateralidad de los padres debido a su predominancia hemisférica condicionará la de sus hijos.

De este modo se ha comprobado que el porcentaje de zurdos cuando ambos padres lo son se dispersa (46%), sin embargo cuando ambos padres son diestros el por ciento de sus hijos zurdos disminuye enormemente (21%), 17% si uno de los padres es zurdo.

Zazo, afirma que la lateralidad normal diestra o siniestra queda determinada al nacer y no es una cuestión de educación, a su vez, el hecho de encontrar lateralidades diferentes en gemelos idénticos (20%), tiende a probar que el factor hereditario no actúa solo.

Sin embargo la dominancia no es total, es decir, que una gran mayoría, a pesar de tener claramente determinada la dominancia lateral, realizan acciones con la mano dominante.

- **Factores sociales**

Numerosos son los factores sociales que pueden condicionar la lateralidad del niño, entre los más destacables citaremos los siguientes:

Significación religiosa: Hasta hace muy poco el simbolismo religioso ha influido enormemente en la lateralidad del individuo, tanto es así, que se ha pretendido reeducar al niño zurdo hacia la utilización de la derecha por las connotaciones que el ser zurdo, tenía para la iglesia.

El lenguaje: Éste, también ha podido influir en la lateralidad del individuo, en cuanto al lenguaje hablado, el término diestro siempre se ha relacionado con algo bueno. Lo opuesto al término diestro es siniestro, calificativo con lo que la izquierda se ha venido a relacionar. En cuanto al lenguaje escrito, en nuestra altura, la escritura se realiza de la izquierda a la derecha, por lo que el zurdo tapará lo que va escribiendo, mientras que el diestro no lo hará.

- **Causas ambientales**

Entre los que se puede citar:

Del ámbito familiar: Desde la posición de reposo de la madre embarazada hasta la manera de coger al bebe para amamantarlo, mecerlo, transportarlo, la forma de situarlo o de darle objetos..., etc. puede condicionar la futura lateralidad del niño. Del mismo modo las conductas modelo que los bebes imitan de sus padres también pueden influir en la lateralidad posterior.

Acerca del mobiliario y utensilios: Todos somos conscientes de que el mundo está hecho para el diestro. Los zurdos o los mal lateralizados tropiezan con especiales dificultades de adaptación, esto se debe a que la mayor parte del instrumental, se ha fabricado sin tener en cuenta los zurdos. Para concluir este punto, podemos decir que el medio social actúa sobre la manualidad reforzando la utilización de una mano en casi todos los aprendizajes.

En este sentido y centrando la dominancia lateral a manos, ojos, pies y oídos, principalmente a los dos primeros, podemos distinguir los siguientes tipos de lateralidad:

a. Según la clase de gestos y movimientos a realizar:

- De utilización o predominancia manual en las actitudes corrientes sociales.
- Espontánea (tónico, gestual o neurológico), que es la que se manifiesta en la ejecución de los gestos espontáneos.

Ambos generalmente coinciden y en caso de discordancia originan dificultades psicomotrices.

b. Según su naturaleza:

- Normal o predominio del hemisferio izquierdo o derecho.
- Patología por lesión de un hemisferio, el otro se hace cargo de sus funciones.

c. Por su intensidad: Totalmente diestros, zurdos o ambidiestros.

d. Según el predominio de los cuatro elementos citados (manos, ojos, pies y oído):

podemos establecer las siguientes fórmulas de lateralidad:

- Destreza homogénea. Cuando se usan preferentemente los miembros del lado derecho.
- Zurdería homogénea. Se usan los miembros del lado izquierdo.
- Ambidextreza. Se usa prioritariamente un elemento del lado derecho (por ejemplo la mano) y el otro del lado izquierdo (por ejemplo el ojo).
- Zurdera contrariada. Se da esta forma cuando un sujeto zurdo se le ha obligado por razones sociales usar el miembro homólogo diestro. La más clara es la de la mano.

Podemos concluir de esta clasificación que la lateralidad definida en un sujeto no solo está determinada por la genética como se suele suponer siempre, sino que también, hay varios factores dependiendo del medio que dicho sujeto se desarrolló.

Etapas prelaterales

Antes de definirse una lateralización definitiva, existen varios procesos por los cuales el sujeto pasa, dependiendo de la edad que en que se encuentre el niño. Paricio, Sánchez, Sánchez y Torices (como se citó en Moneo, 2014) las etapas prelaterales son:

- **Monolateralización:** Esta etapa prelateral abarca de los 0 a los 6 años, donde se produce una separación funcional de las dos partes del cuerpo, por actividad de la motricidad refleja. No presenta ninguna correlación entre los lados del cuerpo y cuantas más experiencias realicen, la integración de esta etapa será más satisfactoria.
- **Duolateralización:** Esta etapa prelateral comienza cuando el niño/a tiene un año y finaliza a los 6-7 años. Se caracteriza porque se produce un funcionamiento simétrico y simultáneo de ambos hemicuerpos pero sin relación alguna entre ellos. El niño/a desarrolla sus tareas “sobre la línea media del cuerpo”, pero no va más allá. Así, alcanza un segundo nivel de organización neurológica, relacionando ambos hemicuerpos.
- **Contralateralización:** Esta etapa prelateral comprende el periodo del año a los 6-7 años. La principal característica de esta etapa es que “se produce un funcionamiento coordinado, voluntario, pero asimétrico. Además, aprende el equilibrio postural, el control motor y las coordinaciones motoras. Es en esta etapa cuando comienza a dar prioridad a unos miembros del cuerpo frente a los otros, pero todavía no se puede afirmar ningún tipo de dominancia.
- **Unilateralización:** es la última etapa prelateral donde se establece la elección de uno de los hemisferios cerebrales, ya sea el izquierdo o el derecho. A partir de aquí ya se puede hablar de lateralidad ya que un hemisferio comienza a ejercer el dominio de la acción mientras que el otro únicamente ofrece apoyo.

Por otra parte García (2007) la simplifica de la siguiente manera:

1. Fase de identificación, de diferenciación clara (0-2 años).
2. Fase de alternancia, de definición por contraste de rendimientos (2-4 años).
3. Fase de automatización, de preferencia instrumental (4-7 años).

De las anteriores informaciones se enfocará en las últimas etapas, se observa en las dos que coinciden en que a la edad de 7 años el niño debe tener definido su lateralidad, es decir, el proceso de lateralización está completo. Sin embargo, Ortigosa (como se citó en Moneo, 2014) afirma que, “el hemisferio derecho es más estable y homogéneo que el izquierdo entre los 6 y 10 años, edad en la que termina por definirse la lateralidad”. Por otra parte Castañer y Camerino (2006) dicen que “La lateralización se va estableciendo entre los 4-5 años de edad, se consolida alrededor de los 7 años y se completa y afianza sobre los 11 años” (p.102), también afirman que “el proceso de la evolución de la lateralización se extiende durante toda la etapa infantil, de los 6 a los 12 años, etapas del sistema educativo fundamentales” (p.102). Se observa entonces que aunque hay similitudes en las edades del proceso de lateralización en la información, también hay mínimas diferencias.

4.2.2. Pierna no dominante modificable.

Para interés del estudio realizado se tomará como referencia a los anteriores autores que a pesar de que coinciden en que a los 7 años de edad el niño ya consolidó su lateralización, no es hasta los 12 años aproximadamente donde se completa y automatiza definitivamente. Por lo tanto, cualquier estimulación con ejercicios aplicada con la metodología correcta a niños de 9 años de edad (edad de muestra de esta investigación) en la pierna menos hábil, mostrará algún grado de mejoría o modificación.

García (2007) afirma que “la capacidad de modificación de la lateralidad neurológicamente determinada en procesos motrices complejos es bastante escasa (no supera el 10%)” (párr.5). Sin embargo, actualmente Bejarano y Naranjo, (2014) sostienen que:

La preferencia lateral es un factor a tener en cuenta en la mayoría de los deportes y parece ser más entrenable de lo que se había creído, de forma que la mejora de la habilidad con un lado mediante la práctica, puede reducir e incluso hacer desaparecer las diferencias laterales, permitiendo cambios en el rendimiento. Si se realiza el entrenamiento del lado dominante junto con el no dominante, puede lograrse una mejora de las prestaciones de ambas extremidades entrenadas. Pero aún más notorio resulta que el entrenamiento del lado no dominante permite una mejora tanto en éste como en el dominante, pudiendo llegar a ser incluso mayor que entrenando con el lado dominante (sobre todo si el lado dominante es el zurdo). Este fenómeno fue denominado por Magill en 1993 como ‘transferencia bilateral’ y es un hallazgo importante para el campo del entrenamiento deportivo (p.202).

Además agregan que “si se incrementa la dedicación práctica con el miembro no preferido, puede reducirse la diferencia de eficacia con el miembro preferido e incluso llegar a eliminarla” (Bejarano y Naranjo, 2014, p.201). Los antecedentes descritos anteriormente en esta búsqueda y los que no están escritos aquí corroboran con lo afirmado por el autor.

Se debe tener en cuenta que esto será posible si se mira solo desde la teoría ambiental, la cual dice que el comportamiento de la lateralidad dependerá de los factores ambientales que rodean al sujeto y en un deportista, el entrenamiento que se le aplique.

Se trabajará aunque el porcentaje de modificación sea mínima, pues se resalta que el objetivo es mejorar el desempeño del lado menos hábil que en este caso es la pierna de un posible futuro futbolista; no es igualar el mismo desempeño que tiene la pierna dominante, por lo tanto en cuanto se pueda sacar ventaja o mejorar en cualidades a un jugador en lo más mínimo, se trabajará para ello.

4.2.3. Caracterización de los niños de 9 años.

La edad del niño y sus etapas son fundamentales a tener en cuenta a la hora de formarlos en un deporte, no solo en ámbito psicomotriz – deportivo, sino que también en el ámbito emocional y lo relacionado con su personalidad.

Se dice que la edad de aproximadamente de 9 años el niño pasa por una etapa de confusión en cuanto al rol que desempeña frente al mundo, como señala Osterrieth (1974) “el individuo no es ya un niño, pero tampoco es todavía un adolescente” (p.167). De igual manera, Gesell (como se citó en Davrou, 2007), dice que: “Un niño de 9 años puede no tener más de seis años en cuanto a un comportamiento. Y, a la inversa, este niño de nueve años puede tener once o doce en cuanto a manifestaciones de autonomía y responsabilidad” (p.46).

El actuar del niño dependerá de lo que aprendió del medio que lo rodea. “Su pasado y el contexto familiar y escolar adquieren gran importancia a estas edades” (Davrou, 2007, p.46). Por eso, se debe ser cuidadoso con lo que se le enseña directa e indirectamente, es decir, no solo repercutirá en la personalidad lo que el formador (padres de familia, profesores, entrenadores deportivos) le quiere transmitir directamente para regular el comportamiento, sino que también, lo que este observa del comportamiento de su formador. “Si es verdad que muchas cosas están estructuradas, para bien o para mal, en la etapa de la pubertad, podemos afirmar que el niño es todavía maleable para que nada quede fijado irremediabilmente” (Davrou, 2007, p.46). Por tal motivo, se reitera el comportamiento del formador en cuanto al comportamiento negativo hacia el niño, como mala actitud como la indisciplina, malas relaciones con terceros u otras. “El preadolescente es una esponja: se embebe de las situaciones de su entorno y no las restituye más que cuando se la apremia” (Davrou, 2007, p.46). Se puede decir de lo anterior que el niño

requiere unas necesidades que el formador de turno le debe tener y es la de comprender. (Davrou, 2007).

Otra de las necesidades de niños es la motricidad. “Los niños de edades comprendidas entre los 6 y los 9 años tienen una marcada necesidad de movimiento” (Frattarola, 2004, p.13). Frattarola (2004) sostiene que, la edad de 9 ó 10 años es óptima para el aprendizaje motor. Además agrega: “La motricidad está caracterizada por movimientos ágiles y rápidos, que normalmente son llevados a cabo de forma apropiada, económica y sistemática. El control consciente de los movimientos es cada vez mayor” (Frattarola, 2004, p.13). Todos los entrenadores o formadores de algún deporte que maneje esta categoría deben tener esta información para utilizarla a favor del desarrollo del futuro deportista. Al analizar esta información, también se puede referir al tema de la pierna menos hábil y su mejoramiento. Así pues Frattarola (2004) opina al respecto:

La anticipación de las acciones y movimientos propios y ajenos, así como la capacidad de reacción, se desarrollan muy rápidamente en estas edades. Además, la relación de los procesos de excitación e inhibición de funciones nerviosas superiores se hace progresivamente más favorable. La necesidad de movimiento, el afán de conocimiento, la alegría en el juego y el esfuerzo, así como el valor, son condiciones previas para un desarrollo amplio de la motricidad. Hay que tener en cuenta que el “aprendizaje motor” de este grupo de edad aún está orientado fuertemente hacia la ejecución visible del movimiento. (p.13).

De una manera sintetizada Limones (2001) clasifica las características Físicas y Psíquicas de niños de 8-9 años de edad de la siguiente manera:

Características Físicas

- Origen de las deformaciones de la columna vertebral; las posturas viciosas (maleabilidad y moldeabilidad).
- Debilidad del sistema nervioso.
- Expiración más profunda.
- Deficiencia relativa al riego sanguíneo, pero que no afecta al cerebro.
- Rápida recuperación.

Características Psíquicas

- Mayor atención.
- Objetivación de los conocimientos.
- Elaboración de conceptos.
- Más capacidad de compasión.
- Mayor desarrollo de la voluntad.
- Mezcla del mundo real y mágico.
- Problemas de los grupos.

Se encuentra una contradicción a lo referido con el sistema nervioso en estas edades, debido a que el primero afirma que las funciones nerviosas son superiores y el anterior autor en sus clasificaciones físicas dice que se debilita.

Por otra parte si se toma en cuenta lo afirmado como la maleabilidad del niño en estas edades y su necesidad de movimiento, se podría hacer un gran trabajo general y sobre todo buscar la cualidad de los movimientos de los segmentos no dominantes como la pierna y entrenarla para mejorar. Se aprovecharía estas características para lograr un mejoramiento de coordinación, equilibrio y todas los contenidos psicomotrices necesarios para crear aumento en el plano motor

y sobre todo la precisión a través de la técnica en ambas piernas, transformando así a un futuro futbolista versátil.

4.2.4. Fútbol.

El fútbol (que se forma de dos palabras en inglés, pie-balón) también conocido por balompié o soccer según el idioma del país, es un deporte competitivo de contacto de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores por equipo, con la posibilidad de incluir jugadores suplentes durante el partido y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

El juego se desarrolla en dos tiempos de 45 minutos y un descanso intermedio entre tiempo y tiempo de 15 minutos que a la vez varían dependiendo de las categorías que estén jugando. El campo de juego es una superficie rectangular de césped natural o artificial con medidas de 100 metros de largo por 75 de ancho aproximadamente.

Los jugadores se sitúan dentro de la cancha estratégicamente y cooperan entre compañeros intentando introducir un esférico utilizando los pies o cualquier parte del cuerpo exceptuando las manos (excepto en los saques laterales) en una portería ubicada en la línea final a lo ancho de la campo de juego que está protegida por un jugador denominado portero (guardametas o arquero) quien puede utilizar las manos en una área determinada y otros 10 jugadores más, que a la vez también intentan hacer lo mismo en la otra portería ubicada al frente o al otro extremo de la primera.

Si el objetivo se logra, es decir, si un equipo logra introducir el esférico en la portería del equipo contrario, a esto se le denomina gol, que es el objetivo del deporte. El equipo que haya

realizado más goles al finalizar los dos tiempos es quien gana el partido, en caso de no realizarse goles, o que los dos equipos hayan hecho el mismo número de goles, a esto se le denomina empate.

4.2.4.1. Orígenes del fútbol.

Aunque varios países quieren atribuirse la invención del fútbol como Roma, Grecia, Japón la que más se resalta por la antigüedad de la versión, es la suposición de que nació en China como entrenamiento militar, Según la FIFA (s.f):

Se lo conocía como "Ts'uh Kúh", y consistía en una bola de cuero rellena con plumas y pelos, que tenía que ser lanzada con el pie a una pequeña red. Ésta estaba colocada entre largas varas de bambú, separadas por una apertura de 30 a 40 centímetros. Otra modalidad, descrita en el mismo manual, consistía en que los jugadores, en su camino a la meta, debían sortear los ataques de un rival, pudiendo jugar la bola con pies, pecho, espalda y hombros, pero no con la mano.

El fútbol independientemente de donde se hayan realizado, no era tal como se lo conoce en la actualidad. Incluso en algunos casos se utilizaba las manos para jugarlo. El fútbol empezó a darse tal y como se lo conoce hoy en día en las islas Británicas, aunque se dice que ya se jugaba de maneras diferentes en otros países:

El juego que florecía desde el siglo VIII hasta el siglo XIX en las Islas Británicas, practicado en las formas más diversas según el lugar o la región, y que luego se perfeccionó hasta el fútbol que conocemos hoy, se diferenciaba notoriamente en su carácter de las formas conocidas hasta entonces (FIFA, s.f).

Sin embargo, no es hasta 1840 y 1860 en Inglaterra donde se transforma y se hace una amplia masificación alrededor del mundo. En 1.863 se establecen unas reglas para que todos los clubes conformados hasta entonces las conocieran, así nació la Football Association (Asociación de Fútbol). En mayo de 1904 nace la FIFA (Fédération Internationale de Football Association), que organizó el primer campeonato Mundial de fútbol en 1930 en Uruguay. Actualmente es considerado el deporte más popular del mundo.

4.2.4.2. Fútbol en Colombia.

Son muchas las ciudades que se atribuyen la cuna del fútbol colombiano entre las que está: Barranquilla, Santa Marta, San Juan de Pasto, Quibdó, Cúcuta y hasta Bogotá, Sin embargo la FCF (Federación Colombiana de Fútbol) dice:

La tesis de mayores argumentos la ostenta Barranquilla, ya que en 1900 se inició la construcción del ferrocarril en Puerto Colombia, a cargo de ingenieros ingleses que en los ratos libres armaban sus encuentros de fútbol. Y se habla que los primeros equipos como tales, se crearon en el primer quinquenio recién terminaba la Guerra de los Mil Días y por eso los relatos hay que escarbarlos entre las crónicas de batallas. Sin embargo son muchas las ciudades se autoproclaman como la cuna del balompié nacional: De San Juan de Pasto la referencia data de 1909 cuando ya se jugaban en el Parque San Andrés partidos a instancias de un comerciante inglés, Lelie O. Spain, quien había llegado a la ciudad en busca de sombreros (p.2).

Si hay algo cierto es que este deporte se masificó por todo el País y esto si se le atribuye a la costa Colombiana. “Pero el liderazgo de la masificación del fútbol lo tomó la Costa Atlántica en donde ya se organizaron intercambios y se empezaron a invitar equipos de Medellín, Cúcuta, Bucaramanga, Manizales y Bogotá” (FCF, s.f, p. 3). El 12 de octubre de

1924 en Barranquilla se crea la Liga de fútbol, pero no es hasta 1927 que se le da reconocimiento jurídico (FCF). En 1948 se logra organizar el primer torneo profesional con diez equipos (Once Deportivo y Deportes Caldas de Manizales, Santa Fe y Millonarios de Bogotá, Deportivo Cali y América de Cali, Medellín y Atlético Municipal de Medellín, Universidad Nacional de Pereira y Atlético Junior de Barranquilla). (Dávila y Londoño, 2003).

La primera selección Colombia de fútbol nace en 1936; en 1948 se crea la DIMAYOR y Finalmente el 15 de junio de 1971 nace la FCF (Federación Colombiana de Fútbol). Desde entonces los equipos han ido creciendo en su número. En la actualidad existen 20 clubes profesionales en categoría A y 16 en categoría B para un total de 36 clubes profesionales de fútbol en Colombia y se disputan diferentes torneos, sin menospreciar las categorías como la primera C. Por otra parte también existen equipos profesionales femeninos que disputan torneos profesionales y la selección femenina de fútbol.

La selección Colombia ha participado en cinco Copas Mundiales de Fútbol (1962, 1990, 1994, 1998 y 2014). En Brasil 2014 logró la mejor participación terminando en el puesto 5 de 32 selecciones participantes. Cabe resaltar que existen categorías menores de la selección que han representado bien a Colombia en los torneos disputados.

Aunque no es el único deporte, el fútbol es el más popular en Colombia.

4.2.5. Entrenamiento de fútbol infantil y su importancia.

La formación de un niño en cualquier deporte debe llevar un adecuado orden debido al continuo cambio y las peculiaridades de este. El entrenador debe utilizar una buena estrategia de enseñanza-aprendizaje para transmitir la información que se pretende.

En la práctica del entrenamiento se observa una y otra vez que los niños son tratados como si fueran ‘pequeños adultos’. En el proceso de su educación y formación, a menudo no se les habla y trata de acuerdo con su edad, y muchos de los métodos y ejercicios son una copia de los adultos”. (Frattarola, 2004, p.9).

A pesar de que se busca una formación óptima, el entrenador no debe olvidar que se está tratando con niños, y se les debe llegar como tal para que terminen apasionándose más por este deporte y no se convierta en una “carga”, además, no solamente se hace necesario la comunicación si no el entrenamiento y lo que se haga en este, por tal motivo se sigue resaltando la importancia de la formación para el futuro profesional, no se debe pasar por alto ningún detalle que pueda repercutir negativamente en el futuro al deportista. “Los descuidos en esta época serán la causa de que más adelante sea difícil e incluso imposible recuperar” (Frattarola, 2004, p.9). De acuerdo con esto, Brüggemann (2004) nos dice:

La ciencia del deporte, y sobre todo la psicología evolutiva, nos han hecho ver desde hace tiempo que las capacidades motoras, mentales, psíquicas y sociales que distinguen en último grado al buen futbolista dependen, en cuanto a su asentamiento y calidad, en gran medida de que las condiciones de aprendizaje en la infancia y la juventud hayan sido favorables y adecuadas a la edad. La carencia de estas etapas limitan claramente el rendimiento en años posteriores. (p.6).

Con base en lo anterior, se habla de resultados a largo plazo y la formación debe ser integral, es decir, se debe abarcar lo físico- psíquico y por supuesto sin dejar lo técnico-táctico y todos los fundamentos del fútbol ampliamente. Para esto el encargado de de la formación debe aprovechar el gusto por el movimiento y el placer de jugar del niño al máximo ya que solo en estas etapas se fundamentan muchos se semientan muchas cualidades positivas para un futuro futbolista, recordando que el entrenamiento toma un carácter distinto y se debe ser cuidadoso con este.

Para Benedek (2001) las tareas principales que debe buscar un formador en los entrenamientos en estas etapas son las siguientes:

- Formación específica técnico-táctica
- Aplicación de lo aprendido de forma variada y competitiva
- El desarrollo de las cualidades psíquicas
- Acondicionamiento físico específico
- Aspirar a la mejora del rendimiento.

Por otro lado Frattarola (2004) aporta unas finalidades y unas funciones principales del entrenamiento para niños.

Finalidades

- Despertar e incentivar el interés y la motivación para jugar al fútbol.
- Transmitir las bases del fútbol.
- Acercar a un entrenamiento con una finalidad y con regularidad.
- Introducir la idea de orden en el colectivo del equipo.

Funciones principales

- Ampliar la experiencia de movimiento.
- Acostumbrar a manejar el balón con el pie.
- Transmitir el concepto de juego.
- Desarrollar la comprensión sobre la necesidad de jugar con uno o más jugadores.
- Adquisición de conocimientos fundamentales, p.e reglas.

Se hace necesario el conocimiento de las fases que debe pasar un niño en cada etapa de formación de su edad. Hay diferentes autores que hablan de las fases de entrenamiento que los niños en diferentes edades deberían cursar dependiendo de las cualidades específicas que esté presente en una edad determinada lo cual le facilite familiarizarse con la propuesta de entrenamiento y formación del entrenador. En este caso se ha tomado la clasificación de etapas de formación de Benedek (2001) que se muestra a continuación:

- Familiarización con el balón (4 a 6 años).
- Fase de preparación (7 a 10 años).
- Fase de la transmisión de los elementos básicos de la técnica y la táctica del fútbol, así como de las cualidades físicas generales (10 a 12 años).
- Fase de la consolidación y final de la formación básica (12 a 14 años).

4.2.5.1. Entrenamiento de la técnica en fútbol infantil.

La técnica según Kirkov (como se citó en Ardá y Casal, 2007), es “el conjunto de aprendizajes motrices específicos utilizados por los practicantes de un deporte” (p.25). En el fútbol se relacionaría la técnica como la ideal forma de realizar un movimiento con o sin balón que favorezca al máximo al jugador en el desarrollo del juego.

Se sabe que la edad de los niños los clasifica por su diferencia en cuanto a sus capacidades cognitivas y psicomotrices, así pues no tendrán desarrolladas estas capacidades niños de 12 años en comparación con un niño de 8 años, por ende se debe adaptar la enseñanza de la técnica conforme a su etapa. “Los niños asimilan la técnica con eficacia, siempre y cuando se les enseñe conforme a su edad y nivel de conocimientos” (Benedek, 2001, p.42). Aquí entra a jugar un papel fundamental la coordinación gruesa, debido a que el niño no llega a una formación desarrollada su coordinación fina, por lo cual el formador debe adaptar la enseñanza de la técnica con esta coordinación. Respecto a esto, Benedek (2001) dice que: “Ya que la coordinación motriz de un niño de 7 a 9 años todavía está subdesarrollada, el objetivo consiste en transmitir por el momento la coordinación global de los elementos técnicos (p.42). Se resalta pues la claridad y sencillez de ejercicios que se debe aplicar el formador en esta edad antes de pasar a realizar juegos.

Aunque la técnica es uno de los temas primordiales que se debe enseñar en la etapas infantiles como ya se vio anteriormente, se ha dejado la idea por los nuevos formadores de enseñarla sola o aislada con ejercicios repetitivos (analíticos) y se ha pasado a enseñarla de la mano con las situaciones reales de juego. De acuerdo con esto Ardá y Casal (2007) dicen:

Nuestro primer objetivo ha de ser enseñar al niño a pensar, a analizar el juego y a decidir una actuación en función de la situación concreta en la que se encuentre. El segundo paso tendrá que ser la enseñanza de la técnica específica para resolver la situación (p.25).

De acuerdo a esta afirmación se puede deducir que la técnica es fundamental, pero no como un fin, sino más bien como un medio para resolver una situación de juego que se le presente a un jugador, llevando esta línea de idea Benedek (2001) dice “un jugador ha asimilado moderadamente la técnica, cuando es de aplicarla adecuadamente en el juego en espacios reducidos, a una elevada velocidad y bajo una fuerte presión de un contrario (p.41).

4.2.5.2. Clasificación de la técnica en el fútbol.

4.2.5.2.1. Técnica individual.

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

4.2.5.2.1.1. El control.

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

4.2.5.2.1.2. Habilidad y destreza.

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón

en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

4.2.5.2.1.3. La conducción.

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

4.2.5.2.1.4. La cobertura.

Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal.

4.2.5.2.1.5. Golpeo con el pie.

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

4.2.5.2.1.6. Golpeo con la cabeza.

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

4.2.5.2.1.7. La finta.

La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del "dribling". Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera

acción que se pretende hacer. Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

4.2.5.2.1.8. El regate.

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario. Es una acción llena de habilidad e imaginación.

4.2.5.2.1.9. La cobertura.

Es la acción técnica de protección del balón mediante la oposición corporal.

4.2.5.2.1.10. El tiro.

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

4.2.5.2.1.11. La interceptación.

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

4.2.5.2.1.12. El despeje.

La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

4.2.5.2.1.13. Entrada.

Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego. Premisa fundamental para que se realice entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De frente y lateral.

4.2.5.2.1.14. La carga.

Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás si el contrario obstruye.

4.2.5.2.1.15. El tackle.

Es el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón. Cuando dicha acción se realiza, el objetivo es apoderarse del balón cuando lo tiene el adversario o cuando se encuentra libre de posesión, o bien, defender la propiedad. La acción es siempre sobre el balón, por lo tanto el medio de apoderamiento o conservación es la disputa.

4.2.5.2.2. Técnica colectiva.

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

4.2.5.2.2.1. El pase.

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

4.2.5.2.2.2. El relevo.

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

5. Test para medir y comparar las capacidades de los miembros inferiores en el futbol

Se realizarán los siguientes test como instrumento en el club deportivo academia Palmira Salazar a la población ya mencionada para medir en tiempo, distancia o número de toques según sea la situación o naturaleza del test tanto de la pierna no dominante como la dominante y así poder obtener datos que se puedan analizar y comparar con los otros.

Con los resultados se verificará si los objetivos planteados en esta investigación se llevaron a cabo o no; y así poder sacar conclusiones y recomendaciones finales. Los test tendrán una tabla de recolección de datos.

5.1. Golpeo de balón.

Cada jugador hará control de balón sin dejarla caer al piso solo utilizando el pie, en ningún momento se permitirá realizarlo con el muslo o rodilla de lo contrario se dará por finalizado el test. Cada jugador tendrá 3 oportunidades por pie y se anotará el mayor número de toques por pie.

5.2. Tiros de precisión.

Cada jugador se ubicará frente a una portería que medirá 1 metro alto por 1 metro largo, que estará ubicada a 10 metros de distancia. El objetivo será patear el balón intentando anotar en la portería; cada jugador tendrá 3 intentos por pierna y se anotará el número acumulado de anotaciones por pierna.

5.3. Conducción de balón.

En una distancia de 20 metros se colocará cada 2 metros un cono (10 conos en total) los jugadores conducirán en zigzag el balón a través de los conos utilizando únicamente un solo pie para la conducción en el menor tiempo posible, puede utilizar cualquier parte del pie (borde interno, borde externo, empeine punta planta o talón). Tendrá dos oportunidades por cada pie y solo se anotará el menor tiempo utilizado por pie.

5.4. Disparo a distancia.

Marcado el campo de juego (metros) desde una portería hacia el frente, los jugadores dispararán el balón a meda altura desde la portería hacia el frente buscando la mayor distancia posible, es decir, la mayor distancia posible se tomará desde donde el jugador disparó hasta donde el balón toca el piso. Cada jugador tendrá tres intentos por pierna y se anotará la mayor distancia lograda por cada pierna en metros.

Posterior al primer test se realizarán sesiones de entrenamiento con ejercicios técnicos enfatizados hacia la pierna no dominante con un porcentaje manipulado y aproximado de 60% de repeticiones de ejercicios y 40% a la pierna dominante esto con el fin de lograr los objetivos de esta investigación y poder entrar a comparar los resultados con el test final.

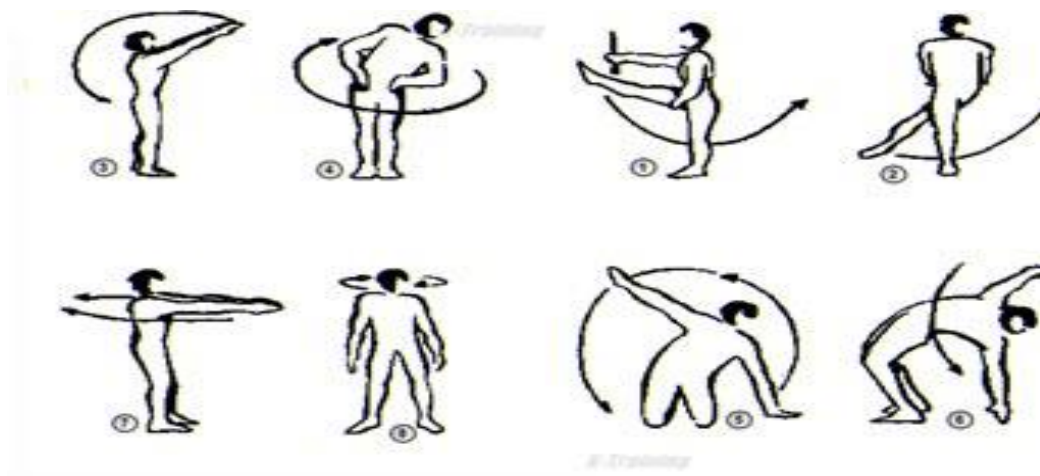
6. Fichas metodológicas de ejercicios técnicos

En el proceso para esta investigación se realizaron treinta (30) sesiones de clase, equivalentes a 10 semanas, donde se realizan ejercicios técnicos para el mejoramiento de la pierna no dominante de niños de nueve años de la categoría babys del club academia Palmira Salazar, las sesiones de entreno corresponde a tres días por semana, (lunes, miércoles y viernes), donde cada sesión tiene una duración de una hora y 30 minutos (1:30). También todos los ejercicios que se desarrollan en cada una de las fichas metodológicas por sesiones, corresponden a ejercicios a trabajar en un 40% en nuestra pierna dominante y un 60% en la pierna no dominante de cada deportista. Se desarrollan las clases normalmente con una asistencia regular de veinte (20) niños por clase, también se debe tener en cuenta que la categoría de nueve años (babys) realiza las prácticas y partidos con balones número tres.

En las siguientes treinta (30) fichas metodológicas podemos encontrar tres fases las cuales son el calentamiento, la fase central donde se encuentran los ejercicios técnicos que se realizan para el mejoramiento de la pierna no dominante, y por último tenemos la fase final, cabe resaltar que se va a explicar al inicio de las fichas la fase de calentamiento que es similar en todas las fichas y la fase final.

6.1. Fase inicial.

Se subdivide en tres (3) partes donde se inicia, con la **movilidad articular** que consiste en preparar las articulaciones y el cuerpo para la actividad. Como regla general trabaja de arriba hacia abajo, es decir del cuello a los tobillos, y siempre antes de esfuerzos que impliquen movimientos explosivos o a gran velocidad.



Por otra parte tenemos la activación cardíaca la cual nos ayuda en la preparación del cuerpo para la actividad física, se irrigan a los músculos y empieza el aumento en las pulsaciones, para iniciar empezamos con un trote muy suave y aumentamos progresivamente, luego de realizar tres vueltas por la cancha se realizan ejercicios de carrera entre los cuales tenemos:

- Elevación de rodillas.
- Taloneo.
- Skipping.
- Títeres (con variantes) Piernas y manos a los lados, piernas y manos al frente o mixtos.
- Laterales.
- Saltos.
- Desplazamientos perfilados.
- Saltos y velocidad.

Y por último tenemos el estiramiento que hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de

movimiento en las articulaciones. Lo realizamos de forma ascendente empezando desde los miembros inferiores. El estiramiento para la fase inicial lo podemos realizar de forma individual o en parejas. Se realiza el estiramiento en la fase inicial y en la fase final de cada sesión de entrenamiento.



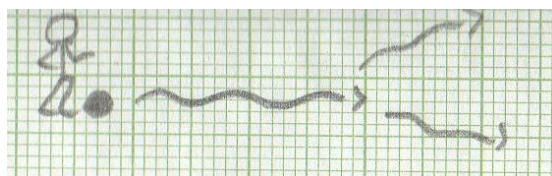
Copyright (C) [和田伸博]

Es importante la hidratación con los niños que se realiza de 3 a 4 veces durante el entrenamiento.

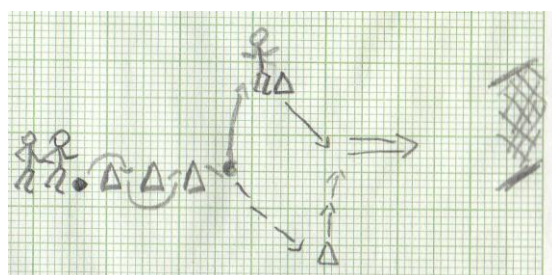
Sesión 1		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Conos, topes, balones, portería.	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular 5 minutos Activación cardiaca 8 minutos Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores 5 minutos Hidratación 2 minutos	
	1. En el $\frac{1}{4}$ de la cancha, todos los jugadores con su respectivo balón conducen y a la orden del pito cambian de dirección hacia la derecha o izquierda según lo indicado.	

Central

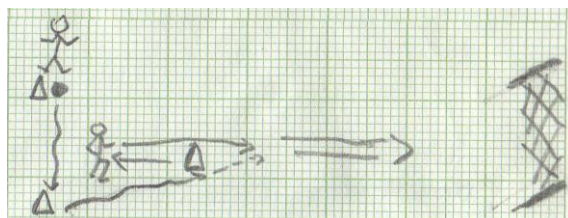
(60 min)

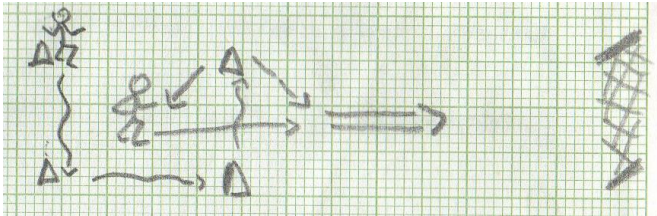


2. Se conducirá a través de los conos ubicados al frente de la portería (20 metros), luego se hará un pase a un jugador que estará ubicado a la derecha en un cono y este saldrá en velocidad a tocar otro cono del otro extremo, el jugador que recibió el pase se la devuelve para que el que inicio remate a portería, luego se cambia de perfil para trabajar por los dos lados contribuyendo al mejoramiento de la bilateralidad.



3. Se ubicara un triángulo, marcado por platillos en frente de la portería, el jugador saldrá conduciendo por los tres platillos y realizara un pase a un jugador que estará ubicado atrás de triángulo y este jugador realizara un pase hacia adelante del triángulo y el otro jugador rematara a portería.

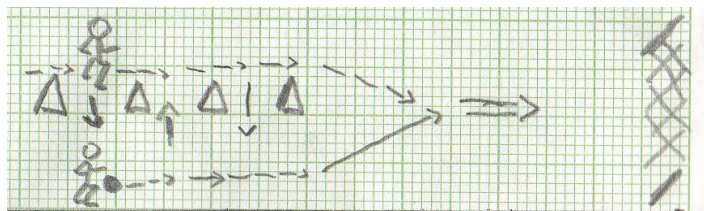


	4. Se realizara conducción en un cuadrado que estará frente de la portería, se pasara a otro jugador que estará en el medio del cuadrado donde recibirá un pase y lo regresa al jugador que realizo la conducción para este rematar a portería. 
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

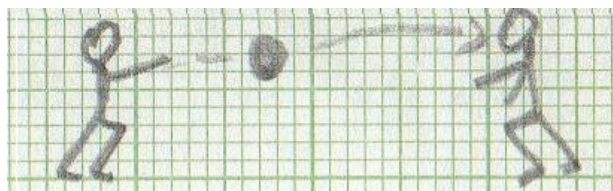
Sesión 2		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Aros, topes, conos, vallas, estacas.	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central
(60 min)

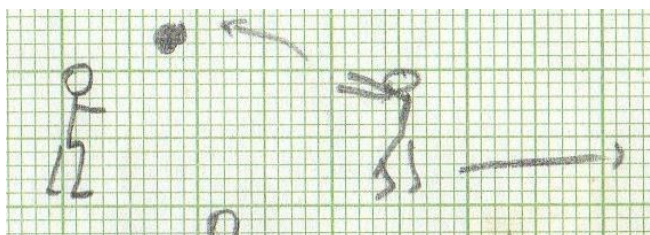
1. En parejas se realizara pases entre los conos que están ubicados en línea recta, el ultimo que quede con el balón al finalizar los conos, le hará un pase adelantado al otro jugador para que remate a portería.

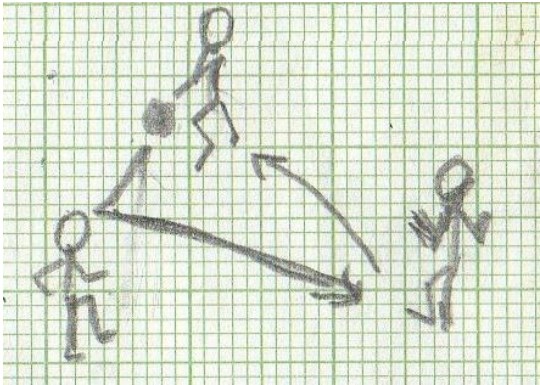


2. Se forman parejas, uno frente al otro separados a 4 metros, y se enviara el balón con la mano al compañero, quien devuelve con la cabeza.



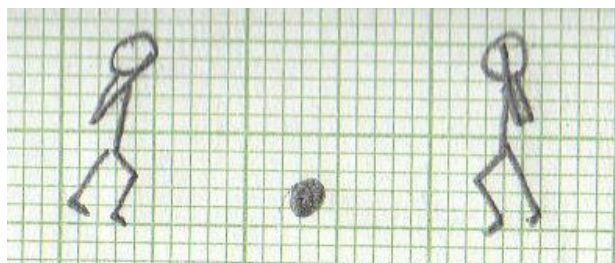
3. En parejas, un jugador lanza el balón con las manos hacia arriba mientras el otro jugador saltara buscando el balón para cabecear.



	4. En grupos de 3 jugadores, el jugador A se ubica en la línea lateral quien lanza el balón con las manos al jugador B, este golpea el balón con la cabeza pasando al jugador C, quien con empeine devuelve al jugador A. 
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

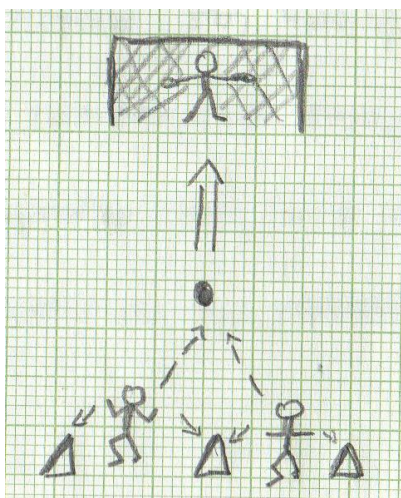
Sesión 3		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes.	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

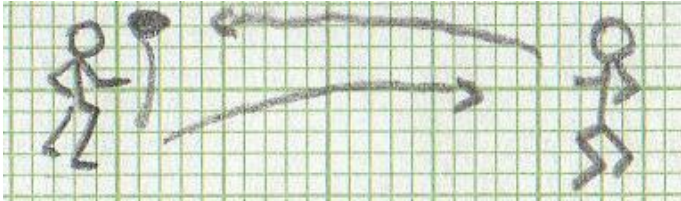
1. Se ubican en parejas, uno frente al otro a 2 metros y en medio de los dos estará un balón, se tocarán las partes del cuerpo que el entrenador indique, al escuchar el mando “balón” intentaran coger el balón antes que el otro compañero.



Central
(60 min)

2. Se ubican 3 conos en línea recta a una distancia de 1 metro cada uno en frente de la portería que estará a una distancia de 15 metros, en medio de los conos se ubicaran dos jugadores que estarán ubicados de espaldas a la portería, donde tocarán los conos de derecha e izquierda según se indique y al escuchar la palabra balón saldrán en velocidad y realizaran un remate a la portería.

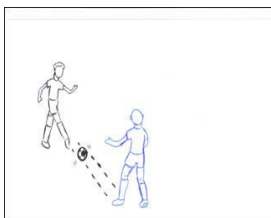


	3. En parejas, se ubican uno frente del otro a una distancia de 5 metros, lanzara el balón para que un jugador controle con la cabeza y sin dejarla caer devuelva con borde interno, se realiza 10 veces por cada pierna y se cambia de lanzador.  4. Remates del el punto penal, donde se ubican en hilera uno de tras del otro donde se patearan dos penales por cada pierna.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

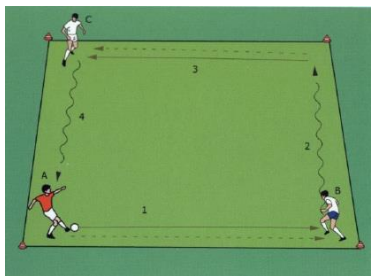
Sesión 4		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

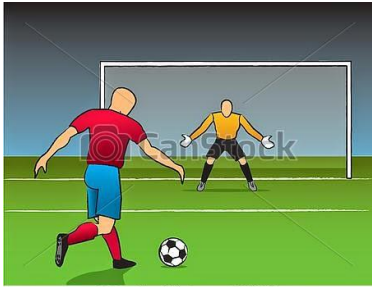
Central
(60 min)

1. Realizan un circuito de 3 estaciones donde cada jugador realiza el trabajo por 5 minutos en cada estación.
 - Eslalon y velocidad
 - Saltos con un pie sobre los aros y velocidad
 - Saltos a dos piernas y velocidad
2. Se ubican un deportista frente al otro a una distancia de un metro, uno de los dos tendrá balón y nos desplazamos hacia la derecha luego de realizar cada contacto con el balón, en estas posiciones trabajamos pases rastreros, pases con el borde interno, con el empeine y con la cabeza

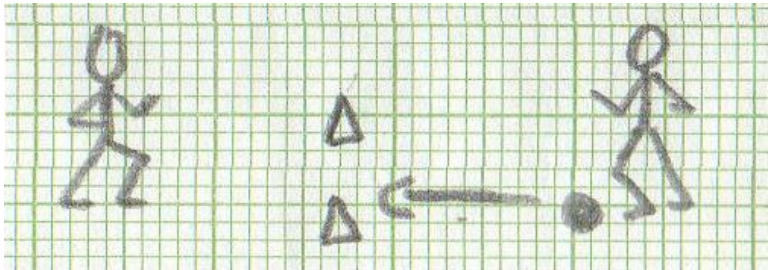


3. Realizan ejercicios de conducción de balón, se organizan en un cuadro donde el deportista realizar un L por el lado derecho y realiza un pase para que salga el compañero y luego cambiamos por el lado izquierdo para trabajar por los dos lados.

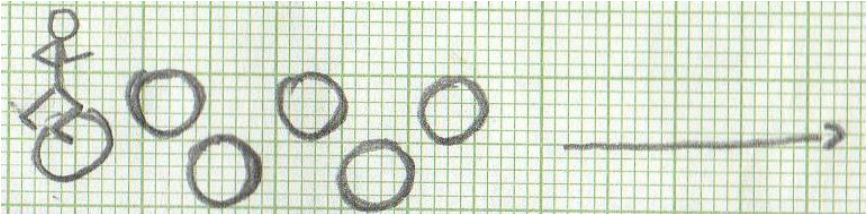


	4. Realizan trabajos de remate donde los deportistas realizan una columna donde van saliendo de a uno y donde realizan un pase a un pívot que les devuelve el pase para que rematen.  © Can Stock Photo - csp5913967
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 5		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, petos	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. Trabajan ejercicios de saltos y desplazarse en velocidad hasta un el extremo del cuarto de la cancha. 2. Realizan ejercicios de pases rastreros a con borde interno con pie dominante y pie no dominante  3. Realizan juego con tenencia de balón en espacio reducido. 4. Situaciones de juego 1 contra 1, y con variantes de 2 vs 1, 2 vs 2 y tratar de rematar a portería con pie dominante y pie no dominante.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 6		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Aros, escalera, balones, topes, conos	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. Realizan saltos con un solo pie sobre los aros.  2. Realizan trabajos de coordinación con los pies en escalera abriendo y cerrando los pies en cada escalón. 3. Se trabajan ejercicios en parte superior en brazos de tal manera que un brazo gire hacia adelante y el otro en sentido contrario. 4. Realizan finta y remate a la portería con ambos pies.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

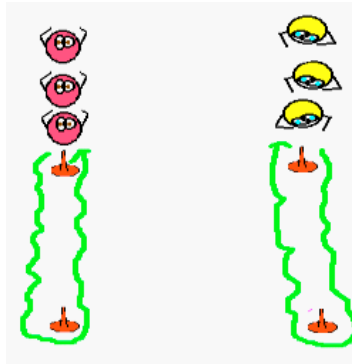
Sesión 7		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. En parejas, un jugador lanzará el balón mientras el otro compañero estará haciendo skipping en el puesto, seguido de pase aéreo (sin dejar que el balón toque el suelo) con el borde interno y debe procurar que el pase llegue a las manos de su compañero. Primero con una pierna, después con la otra y cambian de posiciones. 2. Un jugador lanzará el balón mientras el otro hace pase aéreo (sin dejar que el balón toque el suelo) con el empeine y debe procurar que el pase llegue a las manos de su compañero. Primero con una pierna, después con la otra y cambian de posiciones. 3. Un jugador lanzara el balón mientras su compañero toca el cono con la mano y hace pase aéreo con borde interno con pie dominante, luego con pie no dominante, al finalizar cambian de posiciones. 4. Un jugador lanzara el balón mientras su compañero toca el cono con la mano y hace pase aéreo con empeine pie dominante, luego con pie no dominante y al finalizar cambian de posiciones.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 8		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central
(60 min)

1. Cada jugador conducirá del balón en línea recta. Con borde interno de los pies (dominante y no dominante), se desplazara el balón desde la línea lateral hasta el extremo contrario y se devuelve.



2. Conducirán del balón con la planta del pie. Se desplaza el balón en línea recta desde la línea lateral hasta el extremo contrario y se devuelve.

3. Conducirán del balón en círculo. Con el borde externo y conduciendo el balón por fuera de los conos el jugador debe de dar la vuelta completa al circuito.



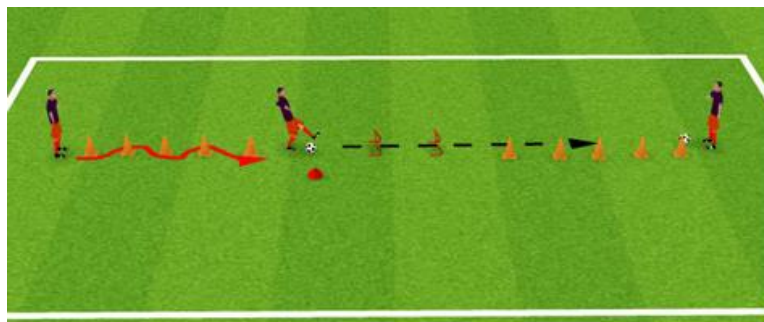
4. Conducción del balón en zig zag. Utilizando los dos bordes del pie el jugador debe avanzar a través del circuito conduciendo el balón en zig zag.

Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 9		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

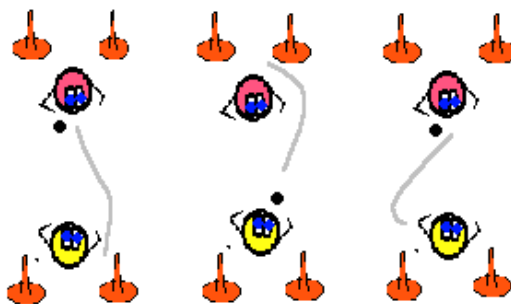
Central
(60 min)

1. Se ubican en hileras de a 5 personas, salimos con el balón en conducción de balón, con borde interno y externo en los conos hasta llegar al último cono de ahí salir en velocidad.



2. Se ubican en 2 hileras de a 3 personas, lanzaran el balón con borde interno por un lado de los conos luego hacer fintas por en medio de los conos de frente a ellos hasta llegar al balón de ahí pasar al jugador ubicado en la hilera del al frente ubicándose de ultimo en la hilera.

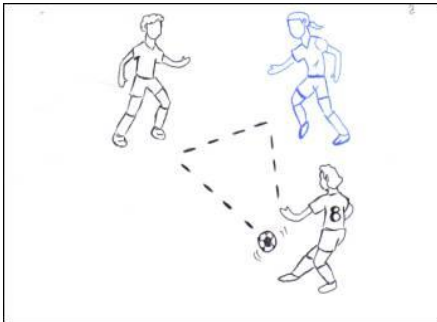
3. Se ubican en 2 hileras de a 3 personas, lanzaran el balón con borde externo por un lado de los conos luego hacer fintas por en medio de los conos de lado a ellos hasta llegar al balón de ahí pasar al compañero ubicado en la hilera del al frente ubicándose de ultimo en la hilera.



	4. Se ubican en 2 hileras de a 3 personas una persona de una hilera sale con balón y la otra hilera sale una persona a quitar el balón, el del balón debe eludir al contrario con dribling y finta y entrega balón al compañero de la hilera del frente.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 10		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

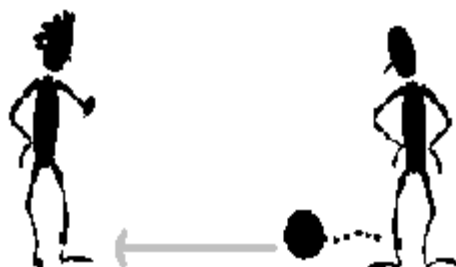
Central (60 min)	1. Se organizan en parejas, cada pareja con un balón, uno se ubicara en la línea lateral y el otro a una distancia inicial de 5 metros, se darán pases con el borde interno, controlando en balón con la pierna derecha y entregando con izquierda y viceversa, luego irán aumentando la distancia. 2. En la misma organización realizaran lo mismo pero esta vez la entrega del balón se hará con el borde externo con pie dominante y pie no dominante. 3. En parejas, un jugador le enviara con las manos al otro el balón a la altura de la cadera, este le deberá devolver el balón con el borde interno, cada uno deberá utilizar los dos pies.
---	--

	4. Se realizara un ejercicio donde implementamos los pases de borde interno y externo altos donde nos formamos en un triángulo donde cada jugador está ubicado en un cono, el pase se puede realizar ya sea cruzados o pasar al compañero de al lado o arriba.  El diagrama muestra a tres jugadores formando un triángulo. Los jugadores están representados por líneas simples. El jugador en la parte inferior derecha tiene el número 18 en su espalda. Hay una pelota de fútbol en el centro del triángulo. Líneas punteadas conectan a los tres jugadores, indicando las rutas de pase entre ellos.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 11		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

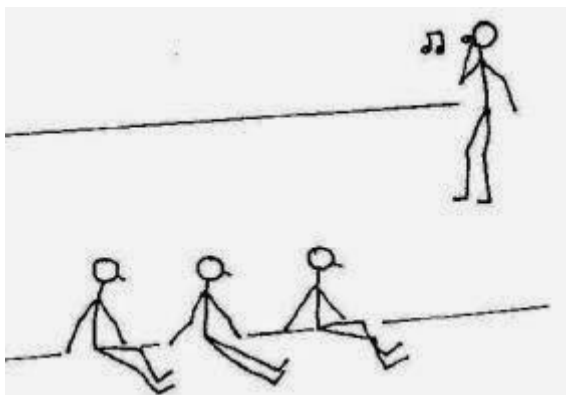
Central
(60 min)

1. Se ubican en dos filas en una distancia de 6 metros, un compañero en frente del otro, uno enviará el balón a ras de piso y el otro compañero lo decepcionará con borde interno y lo regresará de la misma manera.



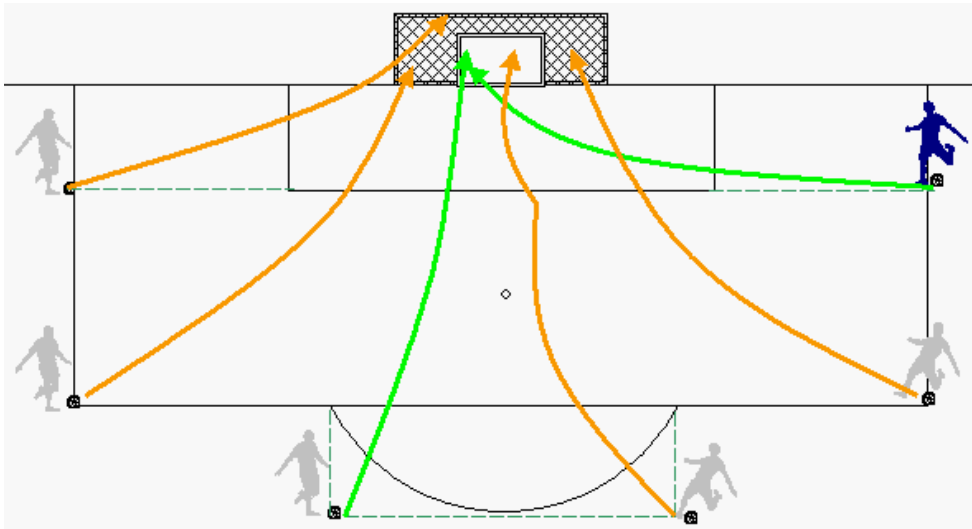
2. Se ubican dos conos en una distancia de 1 metro en los cuales una persona se ubicará, y el compañero estará ubicado al frente al menos a 3 metros, y este le lanzara el balón con las manos a hacia los conos mientras el otro se desplaza y realiza la recepción con borde interno y demás superficies de contacto con el balón.

3. En parejas con un balón se ubicarán a una distancia de 6 metros, uno de los jugadores se sentara en el piso y de espaldas al compañero, a la orden de el pito se levantará rápidamente, el compañero le lanzará el balón y este deberá tener una buena recepción



	4. Se realizarán dos hileras, un compañero al lado de la hilera aproximadamente a 10 metros, lanzará el balón al primero de la hilera y este le dará un control dirigido al balón hacia adelante
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 12		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. Remataran al arco balón detenido (distancia fuera de la bomba) señalización con conos 2. Remataran al arco balón detenido (penales) con arquero 3. Remataran al arco balón detenido (distancia fuera de la bomba) variante arquero y utilizando pie no dominante. 4. Remataran con conducción del balón (con arquero) Señalización con conos 5. Remataran al arco balón en movimiento (distancia fuera de la bomba) sin arquero balón lanzado por compañero 6. Remataran al arco con control y desplazamiento fuera de las bomba con arquero 
---	---

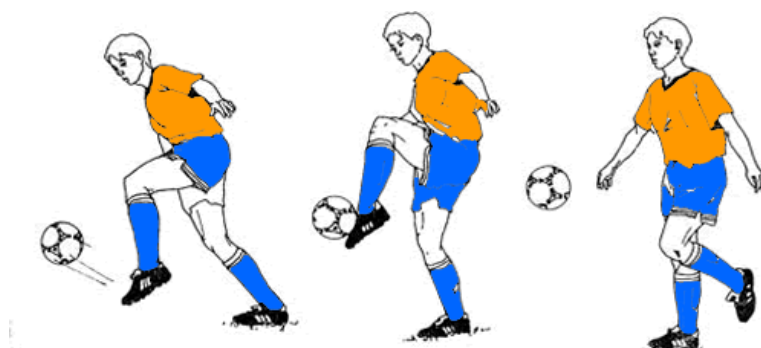
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 13		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

**Central
(60 min)**

1. Se ubican en parejas uno frente al otro a una distancia de 5 metros donde iniciamos pases rastreros con borde interno trabajando, un pase con derecha y un pase con la izquierda.

2. En la misma posición realizan golpe del balón con el empeine, un jugador coge el balón con la mano y lo lanza al compañero, donde realiza un golpe con derecha y un golpe con izquierda

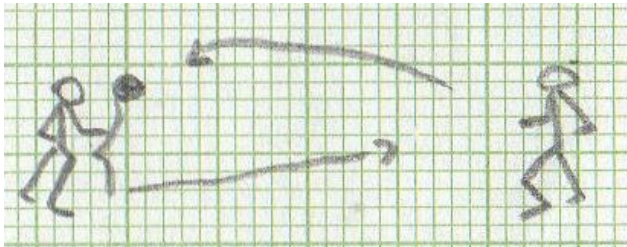
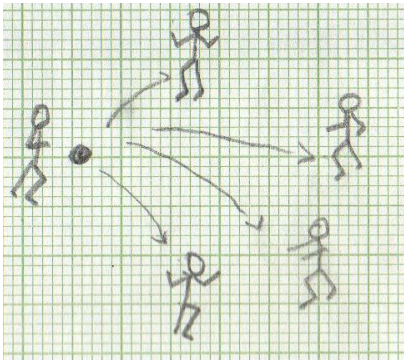


3. En parejas a una distancia de 15 metros realizan pases a media altura, utilizando los dos miembros inferiores.

4. Ronda, inicialmente se ubican de 11 jugadores y uno se encuentra en el medio a tratar de quitar el balón y los toques son libres y posteriormente se hace la variante donde el toque debe ser con la pierna no dominante de cada jugador.

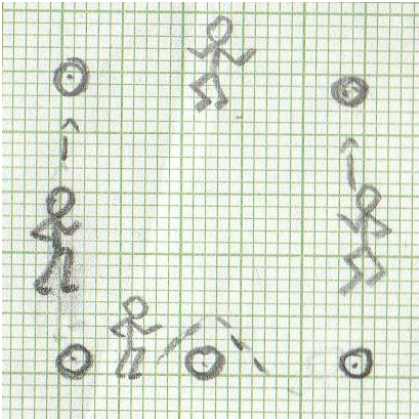
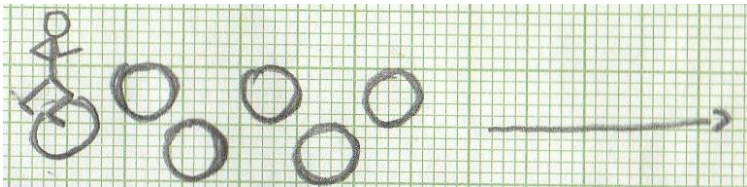
	
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

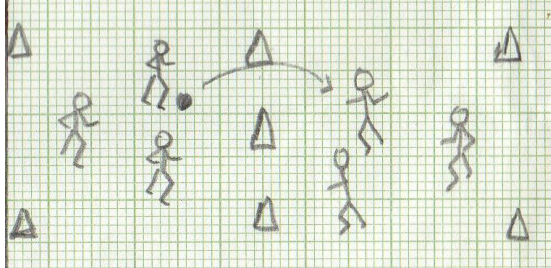
Sesión 14		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. Se ubican en parejas, uno frente de otro a una distancia de 5 metros, en donde un jugador lanza el balón con la mano al otro para que este controle con el muslo y devuelva con empeine, se realiza 10 por cada pierna y cambian.  2. Se realiza de igual forma que el ejercicio anterior en este ejercicio el control será con el pecho y se pasara con el borde interno, se realizan 10 por cada pierna y cambian. 3. Se ubican en grupos de 5 personas y realizan control con un balón entre todos, a dos toques, se pretende no dejar caer el balón. Consiste en controlar y pasar el balón. 
--	---

	4. Espacio reducido, dos equipos de igual número de jugadores donde realizaran goles en dos porterías ubicadas en los costados de la cancha, cada equipo tendrá dos porterías y los goles serán rastreros.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 15		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, aros, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. En un cuadrado, realizan 4 estaciones donde consisten en - Desplazamiento con elevación de rodillas - Desplazamiento lateral hacia la izquierda - Desplazamiento es zigzag por medio de los conos - Desplazamiento lateral hacia la derecha  2. Se ubican aros intercalados y se pasa pisando por un pie en cada uno de ellos y luego de pasar por los aros realizamos velocidad.  3. Se realiza conducción de balón en línea recta en una distancia de 15 metros, se realiza en la ida con pie derecho y se regresa con el pie izquierdo realizando la conducción.
---	---

	4. En grupos de 3 jugadores, se enfrentara contra otro grupo , en cuadros que estarán juntos de 5*5 metros donde en cada cuadro se ubicara un grupo. El ejercicio consiste en pasar el balón al cuadro del grupo contrario, realizando 3 toques por lo integrantes del grupo, solo rebota la primera vez, cuando es lanzada al cuadro contrario. 
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 16		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes, escalera	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. Se realizan ejercicios con ayuda de la escalera de la siguiente manera - Apertura de piernas y cierre dentro de la escalera y avanza - Se desplazan lateralmente poniendo los pies dentro de los cuadros de la escalera uno detrás del otro, se realiza por los dos perfiles. - De espaldas realizan skipping en cada cuadro de la escalera - Se saltan con los pies juntos cayendo en cada cuadro de la escalera Al realizar cada ejercicio de la escalera se termina cada uno con velocidad a 10 metros 2. Se realiza conducción de balón y pases en parejas por el cuarto de la cancha donde se trabaja. 3. Juego, dos equipos igual número de jugadores donde el gol debe ser anotado con el pie no dominante de cada jugador.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

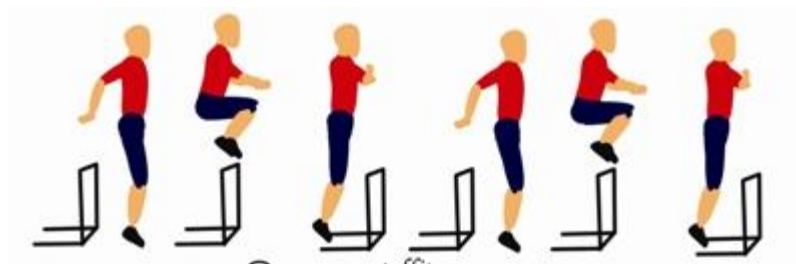
Sesión 17		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, aros, topes, vallas	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

1. Se ubicaran aros, donde los jugadores debe pasar por ellos apoyándose en un solo pie y luego realizan un alargue en velocidad



Central
(60 min)

2. Realizaran saltos con las dos piernas, sobre 4 vayas ubicadas a 2 metros de distancia cada una, luego realizan un eslalon sobre 5 estacas ubicadas a un metro cada una.



3. Se ubicaran en parejas, un alumno frente de otro en un lado se un aro donde un jugador entra con un solo apoyo en el aro y con el otro realiza un golpe de balón cuando la pareja le lanza el balón, se realiza utilizando los dos pies.

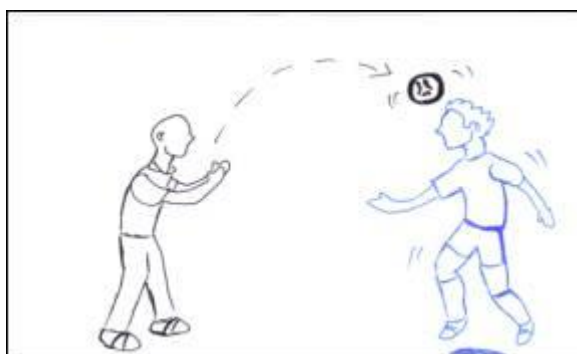
	4. Juego dos equipos igual número de jugadores donde la condición para realizar el gol es que debe ser con el pie no dominante del jugador.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 18		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central
(60 min)

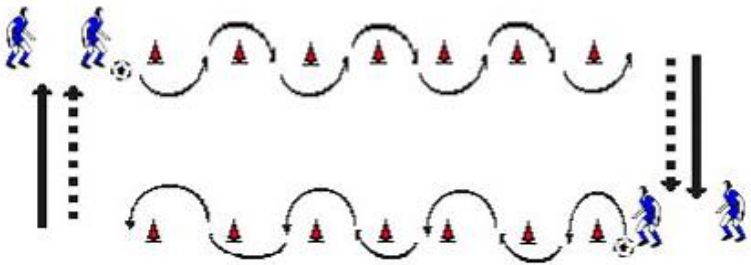
1. Se ubicaran en parejas uno frente al otro, donde vamos a retroceder en línea recta el jugador que se encuentra de frente al compañero realiza un pase para que el compañero que va de espaldas realiza un golpeo de balón, se realiza uno con izquierda y uno con derecha hasta llegar a la línea final y cambian.

2. Realizaran cabeceo, con la misma metodología del ejercicio anterior donde el compañero que va de espaldas realiza el golpe con la cabeza, mientras su compañero le lanza el balón



3. Realizaran hileras, de igual número de jugadores donde ponemos un punto de partida y un cono a 15 metros donde cada jugador realiza conducción del balón, saliendo con un pie y regresando con el otro al llegar entrega el balón para que salga otro jugador.

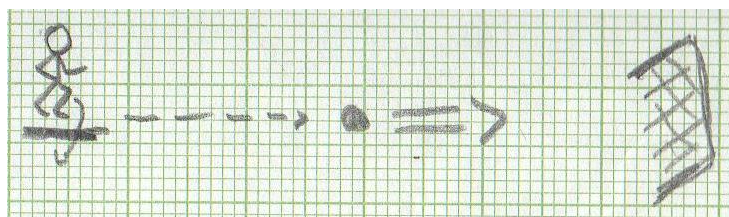


	4. Realizaran conducción en zig-zag por medio de conos ubicados a 2 metros de distancia de cada uno, al llegar al final realizamos un pase a media altura al siguiente jugador.  El diagrama ilustra un ejercicio de fútbol. Se muestran dos filas de conos rojos, cada una con siete conos. Los conos de la fila superior están espaciados a 2 metros. Se indica una trayectoria de conducción en zig-zag entre los conos de la fila superior, comenzando desde la izquierda y terminando en el extremo derecho. Desde allí, se indica un pase a media altura hacia el primer cono de la fila inferior. La trayectoria de conducción en zig-zag continúa entre los conos de la fila inferior, comenzando desde el primer cono y terminando en el extremo derecho. Se muestran dos jugadores azules: uno al inicio de la fila superior y otro al final de la fila inferior, indicando el flujo del ejercicio. Se utilizan flechas curvas para la conducción y flechas rectas para el pase. Hay una flecha vertical hacia arriba a la izquierda y una flecha vertical hacia abajo a la derecha, indicando la dirección general del ejercicio.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

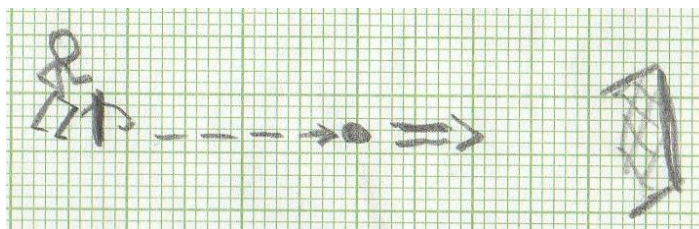
Sesión 19		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, aros, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central
(60 min)

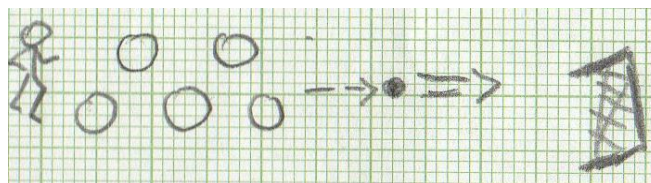
1. Se realizara coordinación lateral, ubicando un bastón al lado derecho, se pasa el pie izquierdo al lado derecho mientras el otro pie lo sigue y sale a rematar a portería.



2. Realizaran coordinación frontal, ubicando el bastón al frente, se pasa el pie derecho adelante del bastón mientras el otro lo sigue, luego regresa al punto de partida y sale a rematar a portería.



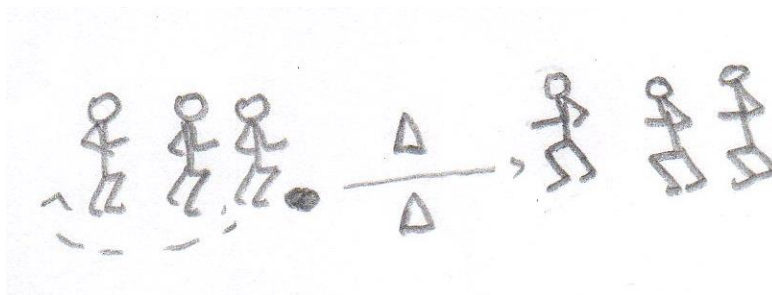
3. Se intercalan aros a un metro de distancia cada uno, el jugador pondrá un pie en cada uno de los aros, haciendo un salto, luego remata a portería



	4. Realizan conducción por medio de conos ubicados a 2 metros cada uno, luego realizan remate. La conducción y el remate se realizan 5 veces por cada pierna.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 20		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

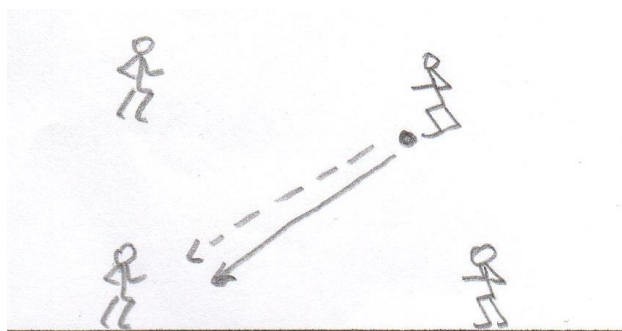
1. Se acomodan en 2 hileras de igual número de jugadores, una frente de la otra una distancia de 15 metros, entre las dos hileras habrán dos conos. El ejercicio consiste en que el primero de la hilera con balón hace el pase pasando el balón entre los conos al primero de la siguiente hilera y pasa atrás de su hilera, el otro recepciona y luego realiza el pase y pasa atrás de su hilera.



Central

(60 min)

2. Forman grupos de 4 jugadores y realizan un cuadro donde el ejercicio consiste en que se van a realizar pases a primera intención a cualquiera de los miembros del grupo dentro del cuadro y pasara a cubrir el puesto donde realizo el pase, quien recepciona el balón realiza lo mismo.

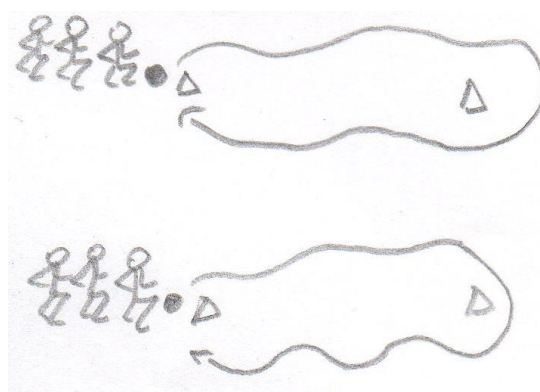


	3. En la fila en el lado lateral de la cancha se ubicara con balón, y en la mitad del cuarto de la cancha se ubicaran dos jugadores sin balón, el ejercicio consiste al escuchar el pito los jugadores que están con el balón salen conduciendo el balón hasta tratar de llegar al otro extremo del cuarto de la cancha, los dos jugadores que están en el medio deben tratar de recuperar el balón, al recuperar el balón pasa al extremo y el jugadores que le quitaron el balón pasara al medio a tratar de recuperarlo nuevamente. 
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 21		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Conos, pito, aros	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central
(60 min)

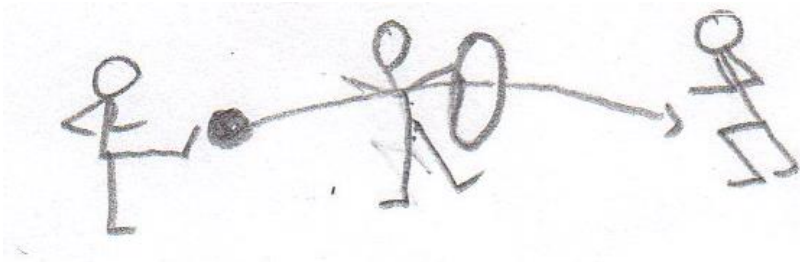
1. Se realizan dos grupos del mismo número de jugadores, se realizan dos hileras detrás de los conos y al frente habrán dos conos a una distancia de 20 metros, al escuchar el pito el primer jugador de cada hilera conduce el balón hasta el otro cono y se devolverá de la misma manera, tomando de la mano al siguiente de la hilera y conducirán el balón los dos, así de la misma manera hasta que todos los integrantes de la hilera salgan todos a la vez.



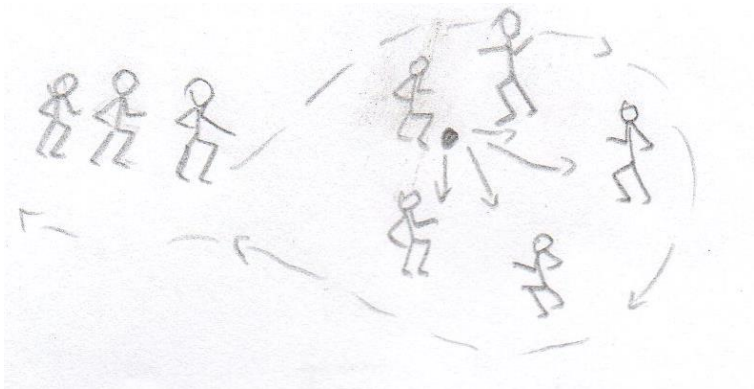
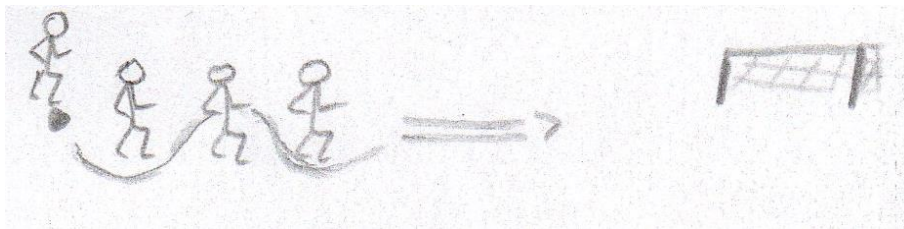
2. Con un aro en el piso ubicado a 5 metros de un jugador, realiza control e intenta poner el balón dentro del aro.



3. En grupos de 3 jugadores, uno de los integrantes tendrá el aro a una altura de 1.30 metros y los otros dos jugadores haciendo control con el balón intentan pasar el balón por el medio del aro.

	
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 22		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. Se forman dos grupos de igual número de jugadores, uno de los dos grupos forma un círculo y tendrán un balón realizando pases entre los jugadores dentro del círculo, mientras el otro grupo lo rodea trotando uno tras otro.  2. Se realizara una hilera frente de la portería, el ultimo jugador conducirá el balón en zigzag entre los demás jugadores hasta llegar al frente e intentar hacer el gol en la portería que está ubicada a 10 metros de distancia, al terminar el remate saldrá de nuevo el ultimo jugador.  3. Realizan una hilera a 20 metros de la portería, cada jugador con balón, y estará un jugador como pasador en el medio, donde inicia el jugador con balón dando un pase y es devuelto para realizar un remate a la portería de primera intención.
--	---

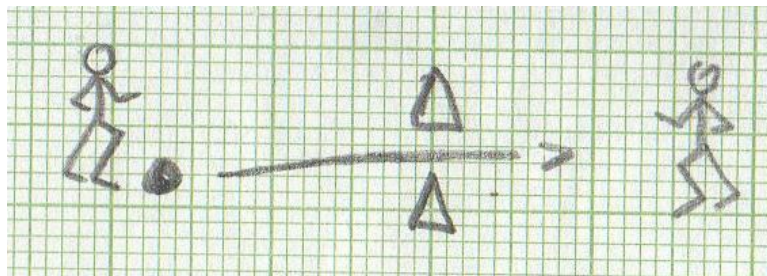
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 23		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

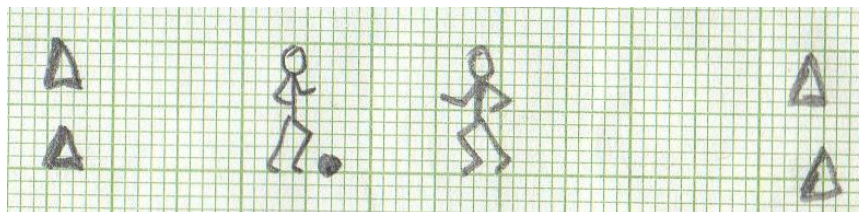
Central

(60 min)

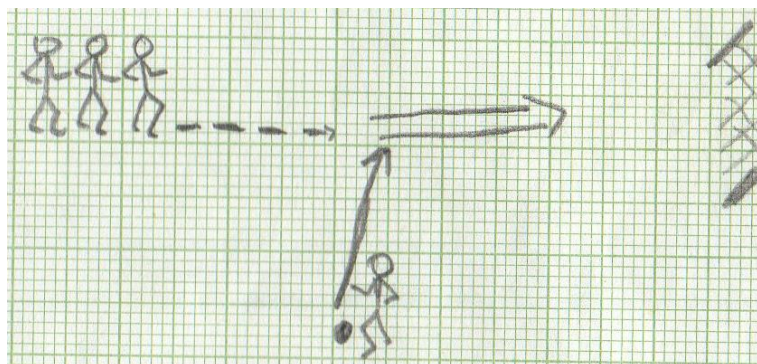
1. Se ubican en parejas, realizan pases pasando el balón por medio de dos conos ubicados a la mitad de los dos empieza por pases rastreros con ambas piernas, luego aumenta la distancia para realizar pases a media altura con ambas piernas.



2. Se ubican dos porterías las cuales, donde se jugara 1 vs 1 donde se debe anotar un punto en la portería contraria con el pie no dominante.



3. Se realiza una hilera a 10 metros de la portería, un jugador será el encargado de ser el pasador del balón, para que el primero de la hilera remate a portería.

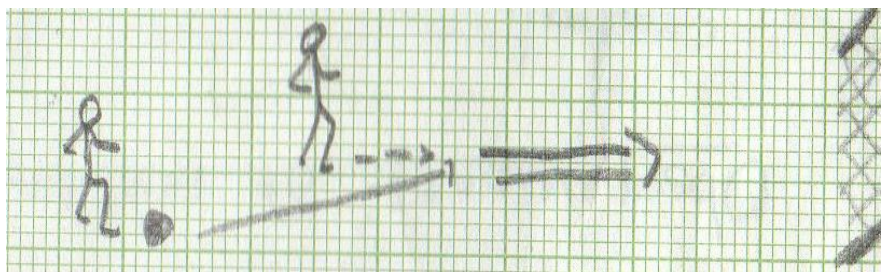


	4. Se realizan remates a portería desde el punto penal, lanzando dos veces por cada pierna.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

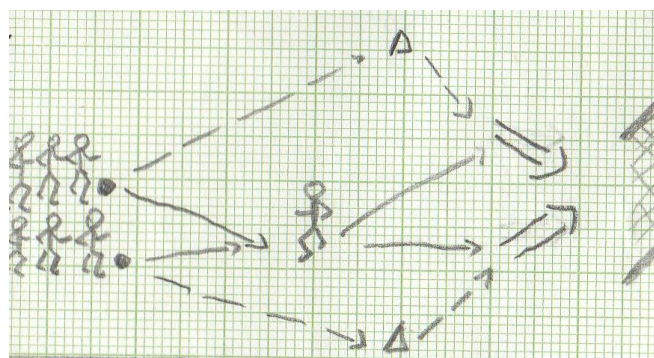
Sesión 24		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central
(60 min)

1. Se ubica un jugador al borde del área y el resto de los jugadores situados a 15 metros frente a la portería en hilera con balón, el primer jugador de la hilera realiza un pase al jugador que está atrás que será el encargado de darle un pase adelantado para que remate de primera intención a la cancha.



2. Se acomodan en parejas donde uno será el encargado de defender y el otro será el encargado de realizar una finta y rematar a portería, luego cambian de posiciones.
3. Se ubican en dos grupos los jugadores y se sitúan a 20 metros de la portería, donde un jugador de cada grupo se sitúa al frente para recibir el pase del jugador de su grupo, el primer jugador de cada grupo realiza el pase del frente al realizar el pase se desplazara en velocidad hasta el cono que estará en su lado derecho o izquierdo según el grupo donde salió y rematará a portería luego de recibir el pase del jugador que estaba en frente.



	4. Se ubican en 3 equipos de igual número de jugadores donde estarán jugando dos en el terreno de juego y el 3er equipo estará esperando a que realicen un gol con el pie no dominante, y así saldrá el equipo que recibió el gol.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

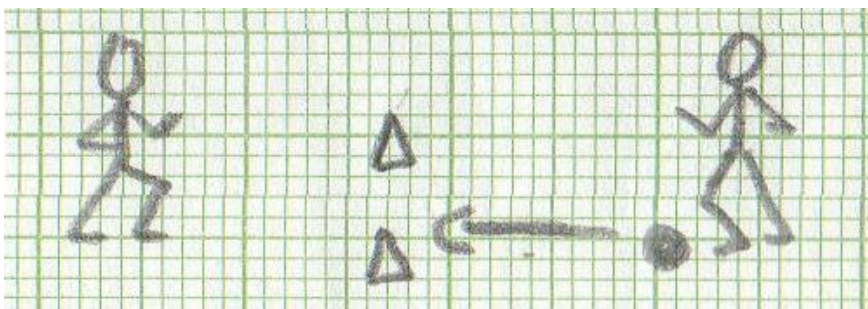
Sesión 25		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central

(60 min)

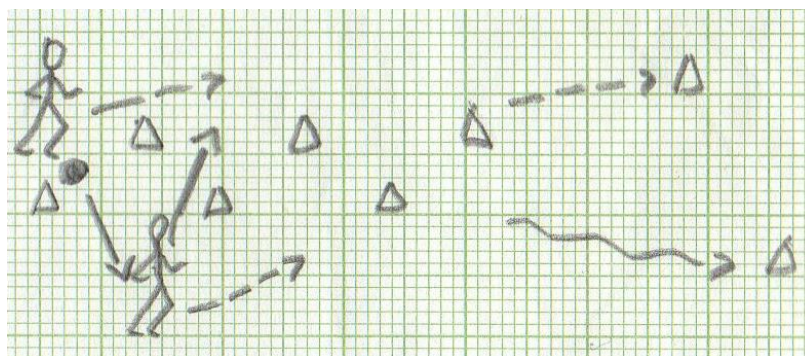
1. Se ubican en parejas uno en frente del otro a una distancia de 5 metros y realizan:

- Control y pase con la misma pierna y luego cambian para trabajar por los dos perfiles.
- Control con una pierna y ejecutan el pase con la otra.
- Pase a un solo toque.



2. A una distancia de 10 metros, control y luego pase a media altura uno por cada pierna.

3. Con conos ubicados en forma de zigzag se realiza, control y pase con desplazamiento, quien termine con el balón, lo conduce hasta un cono que está ubicado a 5 metros, quien termina sin balón, se desplazara en velocidad a un cono que está ubicado a 10 metros.

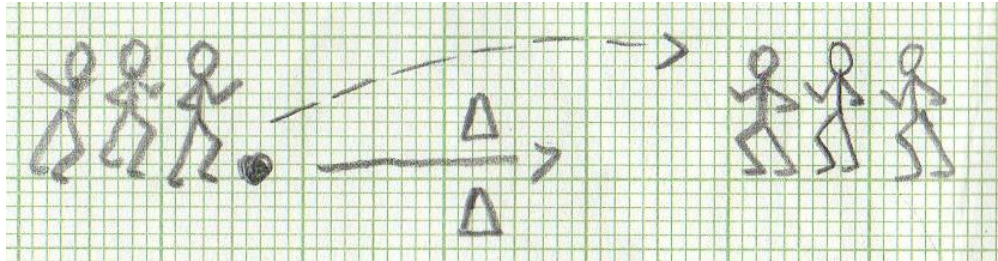


Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

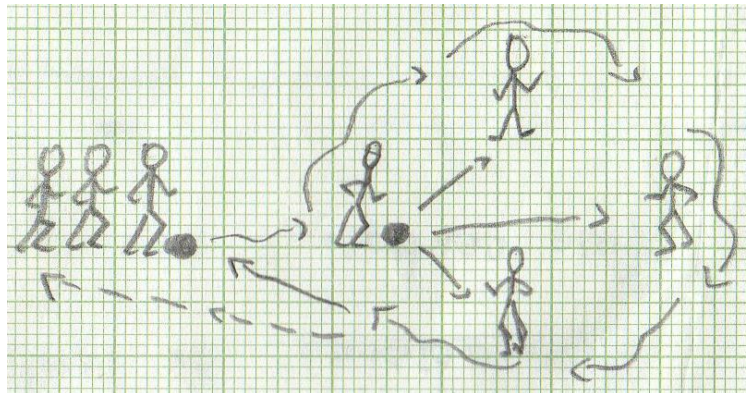
Sesión 26		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central
(60 min)

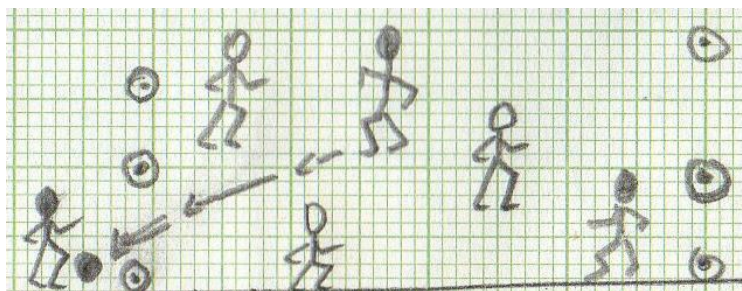
1. En dos grupos realizan dos hileras una frente de la otra donde realizan un pase y pasaran en velocidad a la fila contraria.



2. En dos grupos, el primero estarán ubicados en hilera a una distancia de 8 metros del otro grupo que se ubicara formando un círculo, un jugador de la hilera conducirá el balón alrededor del círculo formado por el otro grupo, mientras los que están en el círculo ejecutan pases entre ellos.



3. Realizan dominio de balón en dos equipos donde intentan hacer punto pasan el balón por medio de los toques y es recibido por un miembro del mismo equipo.



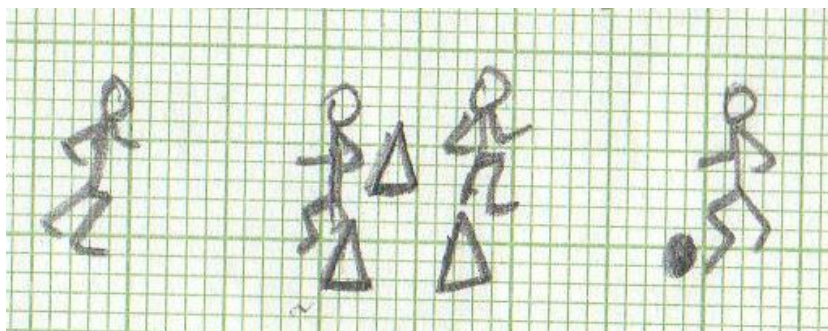
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 27		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

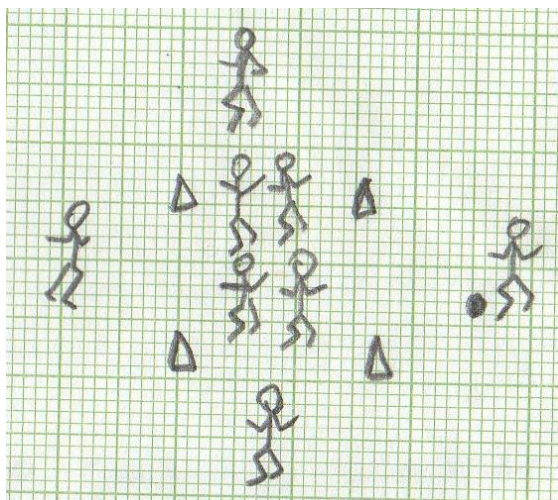
Central

(60 min)

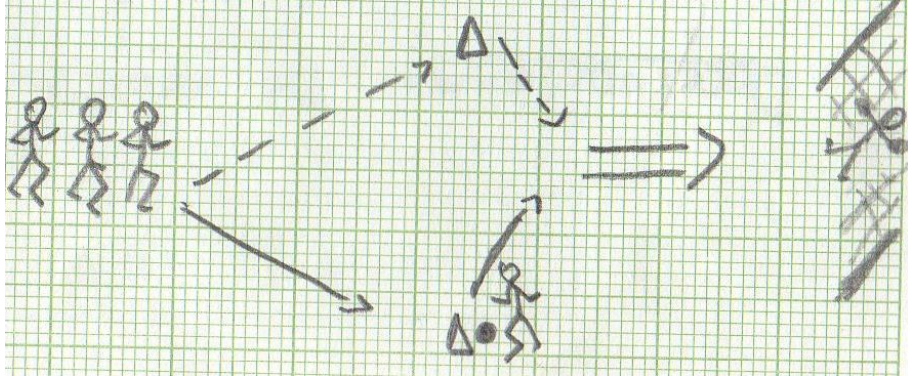
1. En parejas intentan tumbar tres conos ubicados en triangulo a una distancia de 50 cm entre cada uno, mientras los otros dos jugadores intentan protegerlos.



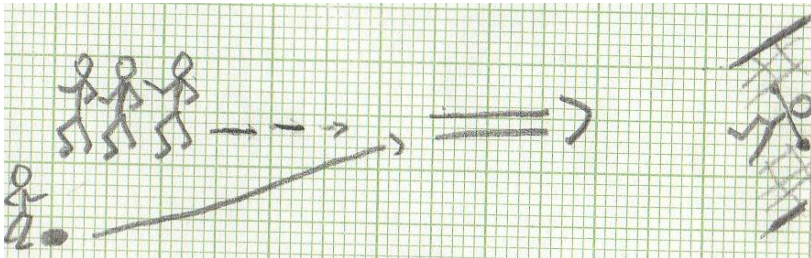
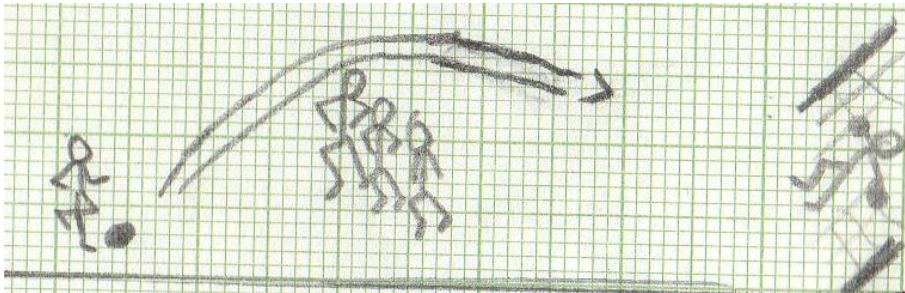
2. En dos grupos de 4 jugadores, uno de los grupos se ubicara dentro en un cuadro de 5*5 metros, e intentan evitar interceptando el balón del equipo que estará por fuera del cuadrado realizando pases y tratando de filtrar el balón por el cuadro.



3. Realizan una hilera frente a la cancha a una distancia de 20 metros, el primero de la hilera pasa a un jugador que este ubicado a lado derecho y pasa a toar el cono del lado izquierdo, el jugador al que se le realizo el pase lo

	devolverá al que inicio para rematar a portería. Luego se cambia el perfil para realizar remates con las dos piernas.  4. Realizan juego reducido, dos equipos igual número de jugadores, donde se debe realizar como máximo 3 toques por jugador y marcan gol en la portería contraria.
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

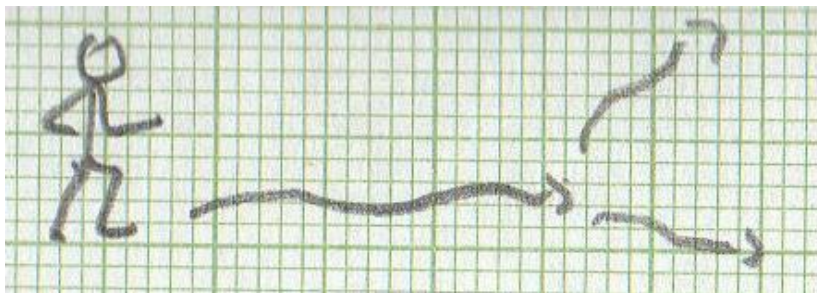
Sesión 28		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. Realizan conducción de balón en zigzag pasando por medio de estacas ubicadas a 1 metro de distancia entre cada una. 2. Se ubican en una hilera de espaldas a la portería, donde un jugador estará a 8 metros frente de la hilera y hará un pase al primero de la hilera quien ejecutara un giro con el balón y remata a portería, se realiza por los dos perfiles rematando con las dos piernas.  3. Realizan remates con balón detenido empezando desde el punto penal donde realizan 5 disparos por cada pierna. 4. Realizan tiros libres a una distancia de 15 metros, utilizando los dos perfiles y está ubicada una barrera ubicada por 3 jugadores y se realizan 4 disparos con pierna derecha y 4 con pierna izquierda. 
---	--

Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

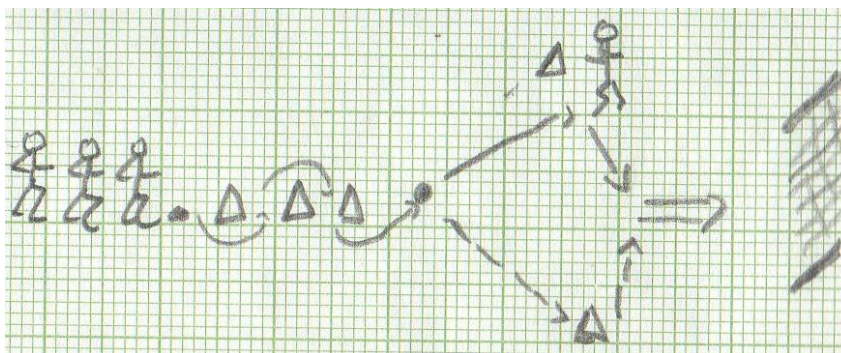
Sesión 29		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos
	1. Se ubican individualmente cada jugador con balón en el cuarto de la cancha	

y realizan conducción libre, con pie dominante y luego lo realizan con el pie no dominante, por el espacio al sonar el pito cambiaran de dirección a derecha o izquierda.

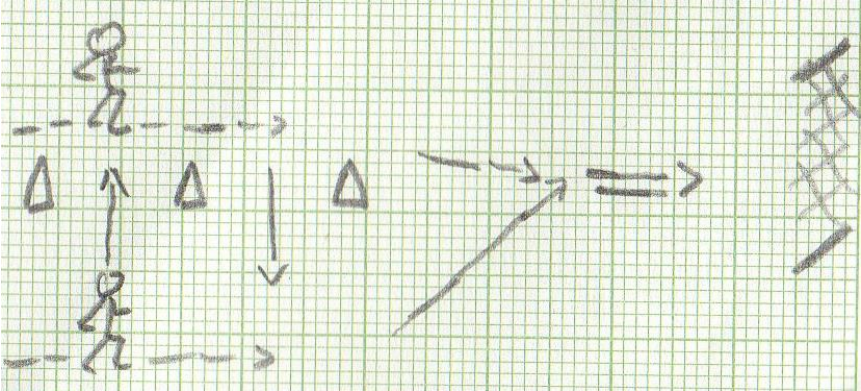


Central
(60 min)

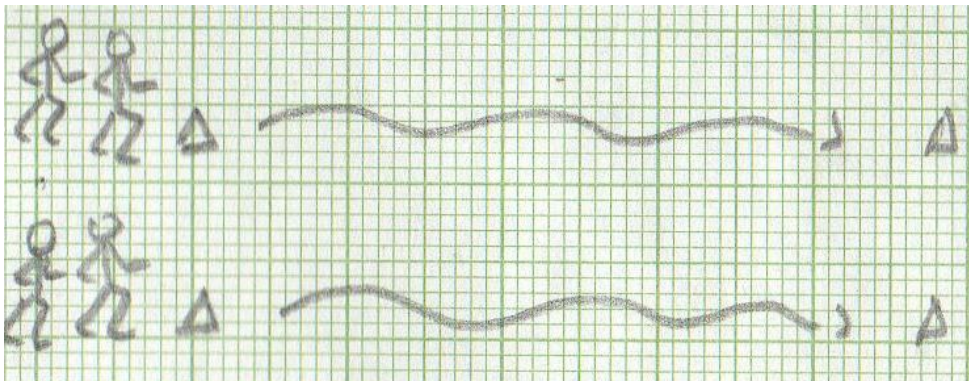
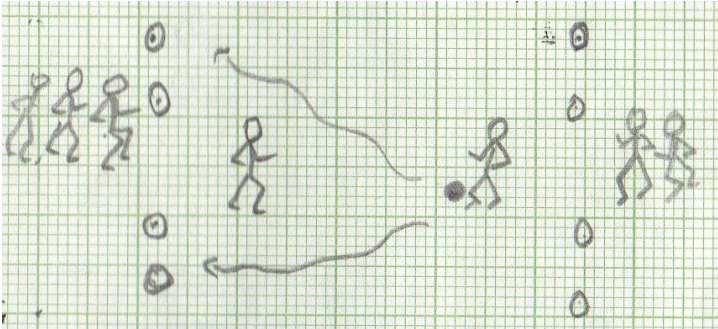
2. Se conducirá a través de los conos ubicados al frente de la portería a una distancia de 20 metros y se hará el pase a un jugador que estará ubicado a la derecha en un cono, y este saldrá en velocidad a tocar otro cono del extremo contrario, el jugador que recibe el pase lo devolverá para que remate el otro jugador.



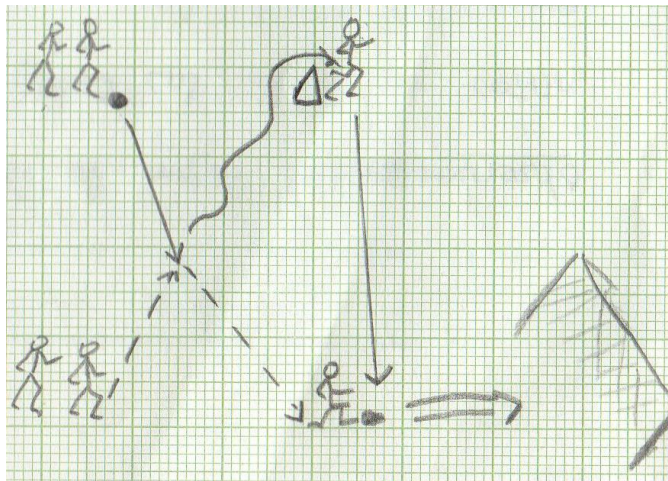
3. Se realiza dominio de balón individualmente cada jugador con balón el

	objetivo es que el balón no toque el suelo y se utilizan las dos piernas. 4. En parejas realizan pases entre los conos que están ubicados en línea recta, el último que queda con el balón al finalizar los conos, le realiza un pase al espacio al otro jugador para que realice una finta al arquero o remate para marcar un gol. 
Final (10 min)	Estiramiento e hidratación.
Observaciones	

Sesión 30		
Unidad didáctica	Fútbol	
Unidad temática	Pierna no dominante	
Ámbito	Formativo	
Objetivos	Conceptual	Conocer el concepto de la pierna no dominante.
	Procedimental	Implementar ejercicios para el mejoramiento dominio de los dos miembros inferiores, pie dominante y no dominante.
	Actitudinal	Comprender la importancia del manejo de los miembros inferiores, en situaciones de juego.
Metodología	Explicación por parte de los entrenadores y aplicación por parte de los jugadores desarrollo práctico.	
Materiales	Balones, conos, topes	
Fase	Descripción de la actividad	
Inicial (20 min)	Movilidad articular	5 minutos
	Activación cardiaca	8 minutos
	Estiramiento miembros inferiores y miembros superiores	5 minutos
	Hidratación	2 minutos

Central (60 min)	1. Realizan 5 grupos de igual número de jugadores y cada grupo se ubican en hilera frente a un cono ubicado a 10 metros en línea recta y realizan: - Conducción con pierna dominante - Conducción con pierna no dominante - Dominio del balón y desplazamiento  2. En parejas realizan conducción, control y pases por el cuarto de la cancha y el desplazamiento es libre. 3. Dos grupos del mismo número de jugadores se ubican en hileras una en frente de la otra separada a una distancia de 10 metros, cada grupo tendrá dos canchas formadas por conos de 1 metro, un jugador de una hilera saldrá conduciendo el balón para pasar con el, por cualquiera de las canchas contrarias. El otro jugador de la otra hilera saldrá a defender. 
---	--

4. Se distribuyen los jugadores en dos grupos ubicados según los conos que estarán separados a 10 metros. El primer grupo pasa el balón para que el jugador del otro grupo lo controle y conduzca hasta el cono que se encuentra diagonal de su posición, cuando llega al cono realiza centro para que el jugador del primer grupo remate a la portería.



Final

Estiramiento e hidratación.

(10 min)

Observaciones

7. Análisis de datos

7.1 Test iníciales.

Tabla 2

Resultados del test inicial.

MUESTRA	PIE DOMINANTE		TESTS							
			1.GOLPEO DEBALÓN		2.TIROS DE PRESICIÓN (Núm. De aciertos)		3.CONDUCCIÓN DE BALÓN (Segundos)		4.DISPARO A DISTANCIA (Metros)	
JUGADOR	P. DER	P. IZQ	P. DOM	P. NO DOM	P. DOM	P. NO DOM	P. DOM	P. NO DOM	P. DOM	P. NO DOM
01	X		3	3	2	0	11,17	15,91	12	9
02	X		4	2	1	1	12,31	16,16	9	6
03	X		3	1	0	0	14,24	20,19	8	1
04	X		3	2	0	0	13,37	16,15	5	3
05	X		3	2	2	0	14,65	20,51	14	9
06		X	11	1	2	2	14,50	15,15	12	9
07	X		2	2	0	1	12,54	19,31	9	3
08	X		3	2	1	1	16,40	23,10	9	9
09	X		3	1	2	0	16,36	22,77	9	3
10	X		4	2	1	0	14,89	22,33	6	4
11	X		5	2	0	1	13,90	19,67	8	4

12	X		1	1	0	1	20,15	32,39	10	5
13	X		2	2	0	1	17,83	25,36	9	3
14		X	2	2	1	0	17,29	17,88	8	4
15		X	3	1	1	0	17,19	19,71	6	4
16	X		7	3	1	1	13,75	14,55	6	5
17	X		2	1	1	0	19,25	32,29	5	3
18	X		1	1	0	1	22,70	22,45	8	1
19	X		4	1	0	0	12,90	19,87	4	2
20	X		2	1	1	0	20,45	20,24	10	8
TOTAL			68	33	16	10	315,84	415,99	167	95
MÁXIMA			11	3	2	2	11,17	14,55	14	9
MINIMA			1	1	0	0	22,70	32,39	4	1
PROMEDIO			3,4	1,65	0,8	0,5	15,79	20,79	8,35	4,75
RANGO			10	2	2	2	11,53	17,84	10	8

Fuente: Elaboración propia

7.2 Presentación gráfica.

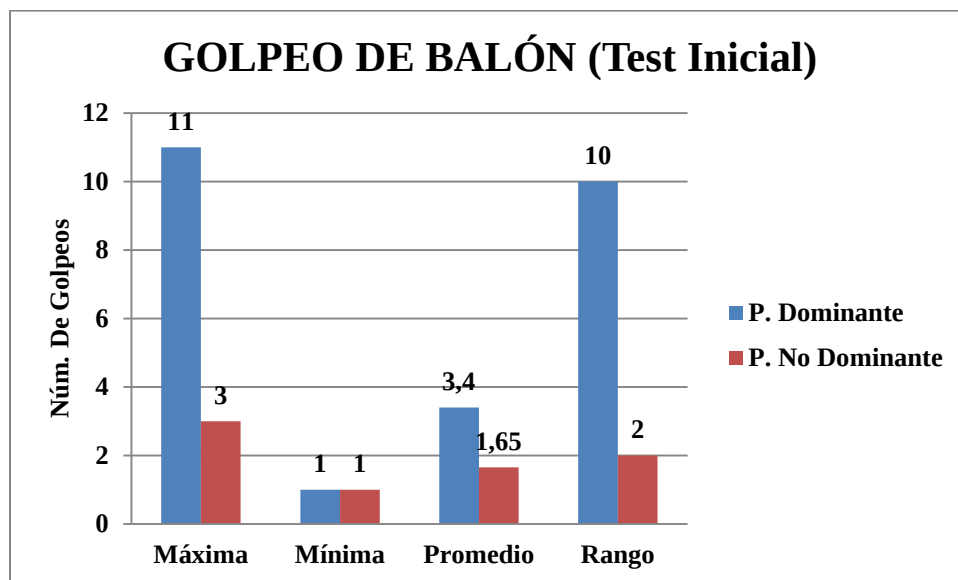


Gráfico 1. Golpeo de balón. Elaboración propia.

En el anterior gráfico se puede observar después de haber realizado el test de golpeo de balón que la máxima del pie dominante es de 11, la mínima es de 1; la máxima del pie no dominante es de 3 y la mínima es de 1. El promedio de golpes con el pie dominante es de 3.4, el promedio de golpes con el pie no dominante es de 1.65 y el rango de golpes del pie dominante es de 10 mientras que el del pie no dominante es de 2.

La diferencia de golpes según el promedio de un pie con respecto al otro es de 1.8.

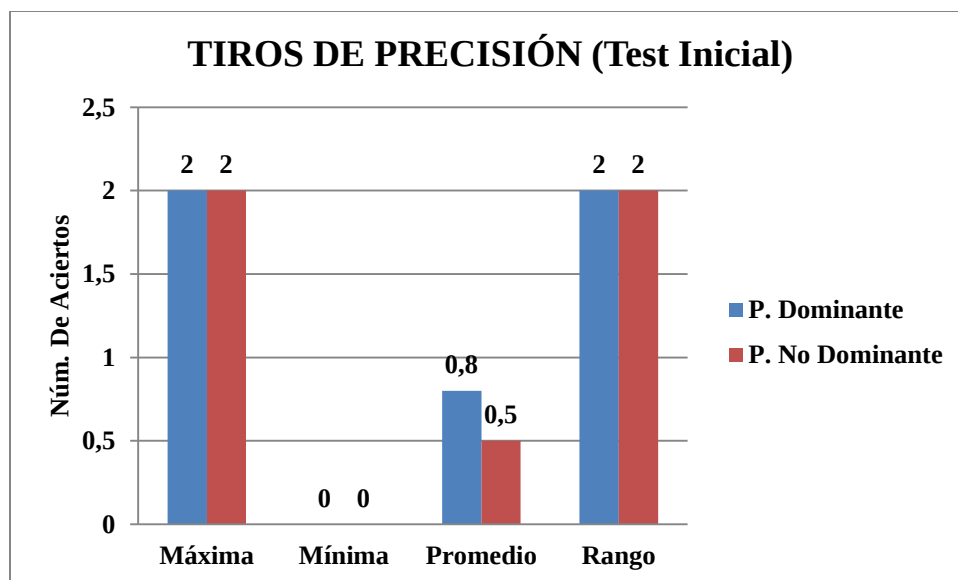


Gráfico 2. Tiros de precisión. Elaboración propia.

En el anterior gráfico se puede observar después de haber realizado el test de tiros de precisión que la máxima de aciertos del pie dominante es de 2, la mínima es de 0; la máxima de aciertos del pie no dominante es de 2 y la mínima es de 0. El promedio de aciertos con el pie dominante es de 0,8, el promedio de aciertos con el pie no dominante es de 0,5 y el rango de aciertos del pie dominante es de 2 al igual que del pie no dominante.

La diferencia de aciertos según el promedio de un pie con respecto al otro es de 0,3.

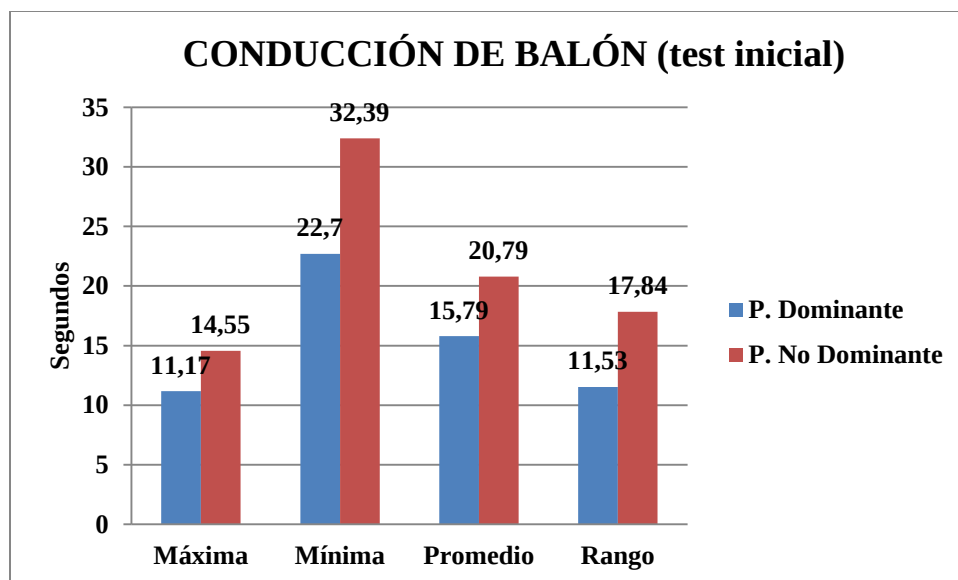


Gráfico 3. Conducción de balón. Elaboración propia.

En el anterior gráfico se puede observar después de haber realizado el test de conducción que la máxima del pie dominante es de 11.17 segundos, la mínima es de 22.7 segundos; la máxima del pie no dominante es de 14.55 segundos y la mínima es de 32.39 segundos. El promedio con el pie dominante es de 15.79 segundos, el promedio con el pie no dominante es de 20.79 y el rango del pie dominante es de 11.53 segundos y el pie no dominante maneja un rango de 17.84 segundos. La diferencia de segundos según el promedio de un pie con respecto al otro es de 5.

Se aclara que entre menor es el número de segundos que se toma un jugador en hacer una conducción, mayor es la mejoría.

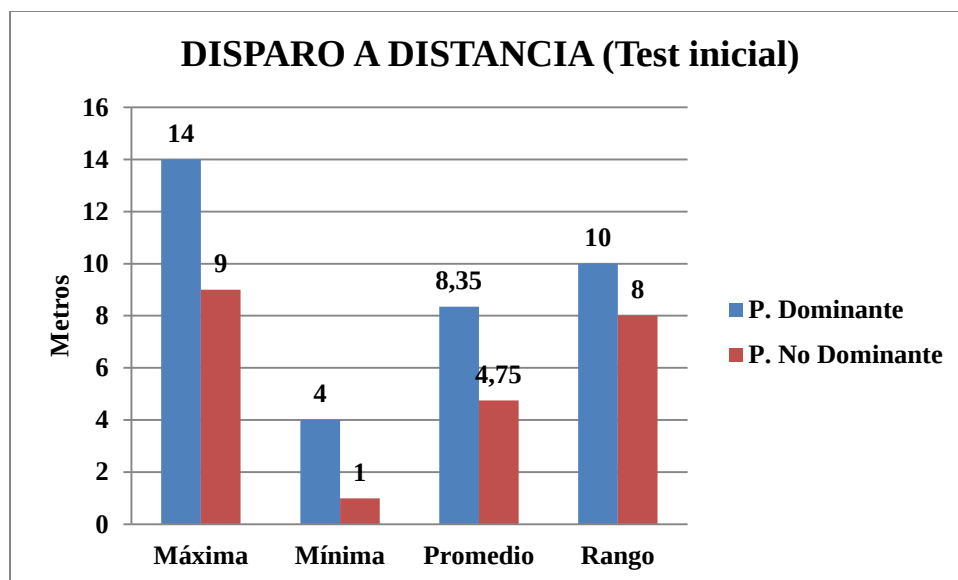


Gráfico 4. Disparo a distancia. Elaboración propia.

En el anterior gráfico se puede observar después de haber realizado el test de disparo a distancia que la máxima del pie dominante es de 14 metros, la mínima es de 4 metros; la máxima del pie no dominante es de 9 metros y la mínima es de 1 metro. El promedio con el pie dominante es de 8.35 metros, el promedio con el pie no dominante es de 4.75 metros y el rango del pie dominante es de 10 metros mientras que el del pie no dominante es de 8 metros.

La diferencia de metros según el promedio de un pie con respecto al otro es de 3.6 metros.

7.3 Tests finales.

Tabla 3

Resultados del test final.

MUESTRA	PIE DOMINANTE		TESTS							
			1.GOLPEO DEBALÓN		2.TIROS DE PRESICION (Núm. De aciertos)		3.CONDUCCIÓN DE BALÓN (Segundos)		4.DISPARO A DISTANCIA (Metros)	
JUGADOR	P. DER	P. IZQ	P. DOM	P. NO DOM	P. DOM	P. NO DOM	P. DOM	P. NO DOM	P. DOM	P. NO DOM
01	X		3	4	2	1	11,10	12,36	13	10
02	X		5	2	2	2	12,03	15,50	10	8
03	X		4	1	2	1	13,07	14,65	9	3
04	X		4	3	1	0	11,18	14,90	8	5
05	X		3	2	2	1	10,50	15,74	15	10
06		X	11	4	2	2	12,76	15,10	13	9
07	X		4	3	1	1	10,77	11,33	9	3
08	X		4	3	1	2	9,56	14,44	10	9
09	X		3	2	2	1	14,81	16,44	10	4
10	X		5	3	1	1	13,85	20,31	8	5

11	X		11	4	2	1	11,90	13,99	10	5
12	X		2	2	1	1	18,19	17,37	10	6
13	X		3	3	1	1	16,23	23,92	10	5
14		X	3	2	1	1	17,12	17,01	10	7
15		X	4	2	2	1	16,54	18,21	7	4
16	X		10	4	1	1	12,38	15,12	7	6
17	X		2	2	2	1	17,43	19,43	7	6
18	X		1	1	1	1	21,80	22,00	9	3
19	X		4	2	1	0	12,10	13,74	5	3
20	X		2	2	2	1	15,34	17,51	10	9
TOTAL			88	51	30	21	278,66	329,07	190	120
MÁXIMA			11	4	2	2	9,56	11,33	15	10
MINIMA			1	1	1	0	21,80	23,92	5	3
PROMEDIO			4,4	2,55	1,5	1,05	13,93	16,45	9,5	6
RANGO			10	3	1	2	12,24	12,59	10	7

Fuente: Elaboración propia

7.4 Representación gráfica.

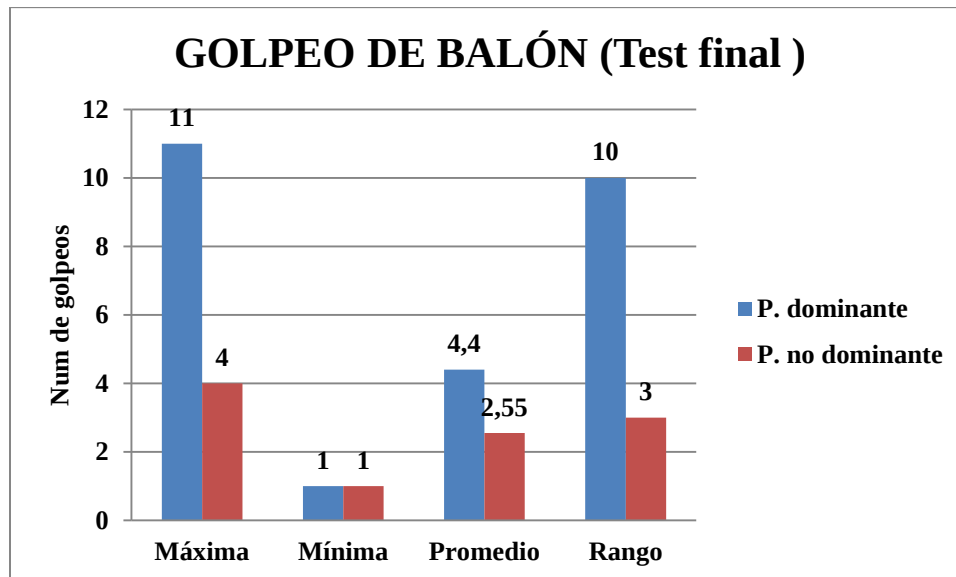


Gráfico 5. Golpeo de balón. Elaboración propia.

En el anterior gráfico se puede observar después de haber realizado el test de golpeo de balón que la máxima de golpes del pie dominante es de 11, la mínima es de 1; la máxima de golpes del pie no dominante es de 4 y la mínima es de 1. El promedio de golpes con el pie dominante es de 4.4, el promedio de golpes con el pie no dominante es de 2.55 y el rango de golpes del pie dominante es de 10 mientras que el del pie no dominante es de 3. La diferencia de golpes según el promedio de un pie con respecto al otro es de 1.8.

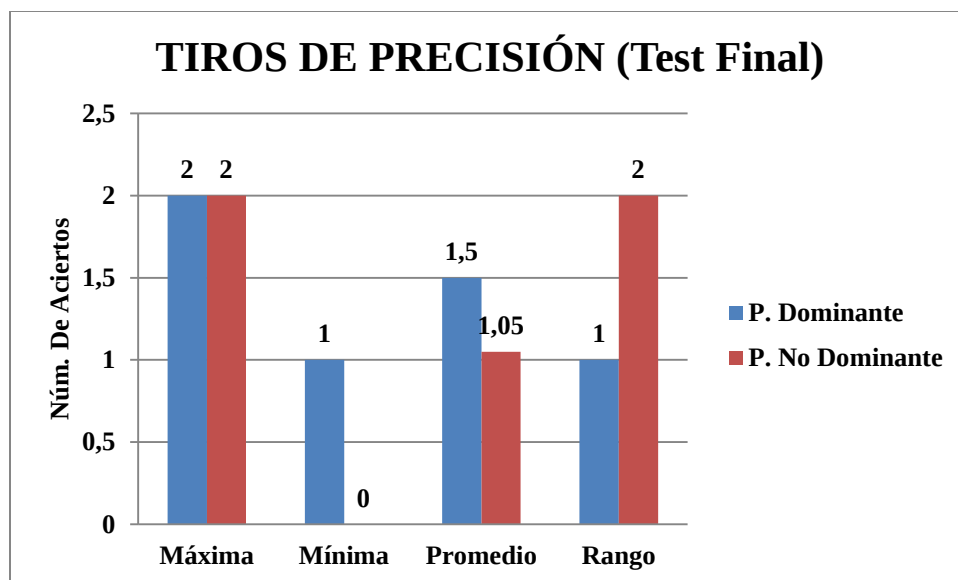


Gráfico 6. Tiros de precisión. Elaboración propia.

En el anterior gráfico se puede observar después de haber realizado el test de tiros de precisión que la máxima de aciertos del pie dominante es de 2, la mínima es de 1; la máxima de aciertos del pie no dominante es de 2 y la mínima es de 0. El promedio de aciertos con el pie dominante es de 1,5, el promedio de aciertos con el pie no dominante es de 1,05 y el rango de aciertos del pie dominante es de 1; el rango del pie no dominante es de 2 aciertos. La diferencia de aciertos según el promedio de un pie con respecto al otro es de 0,5.

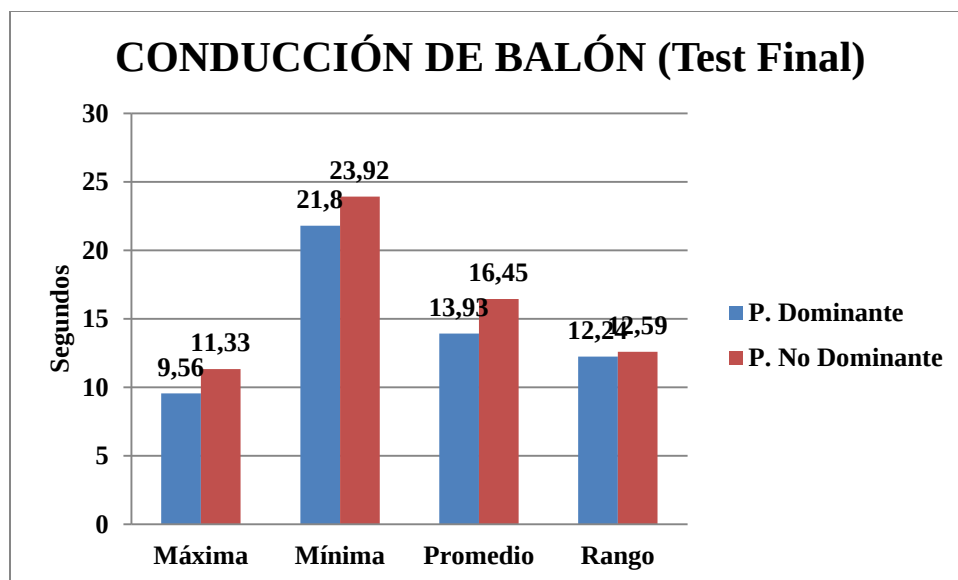


Gráfico 7. Conducción de balón (test final). Elaboración propia.

En el anterior gráfico se puede observar después de haber realizado el test de conducción que la máxima del pie dominante es de 9.56 segundos, la mínima es de 21.8 segundos; la máxima del pie no dominante es de 11.33 segundos y la mínima es de 23.92 segundos. El promedio con el pie dominante es de 13.93 segundos, el promedio con el pie no dominante es de 16.45 y el rango del pie dominante es de 12.24 segundos y el pie no dominante maneja un rango de 12.56 segundos. La diferencia de segundos según el promedio de un pie con respecto al otro es de 2.5.

Se aclara que entre menor es el número de segundos que se toma un jugador en hacer una conducción, mayor es la mejoría.

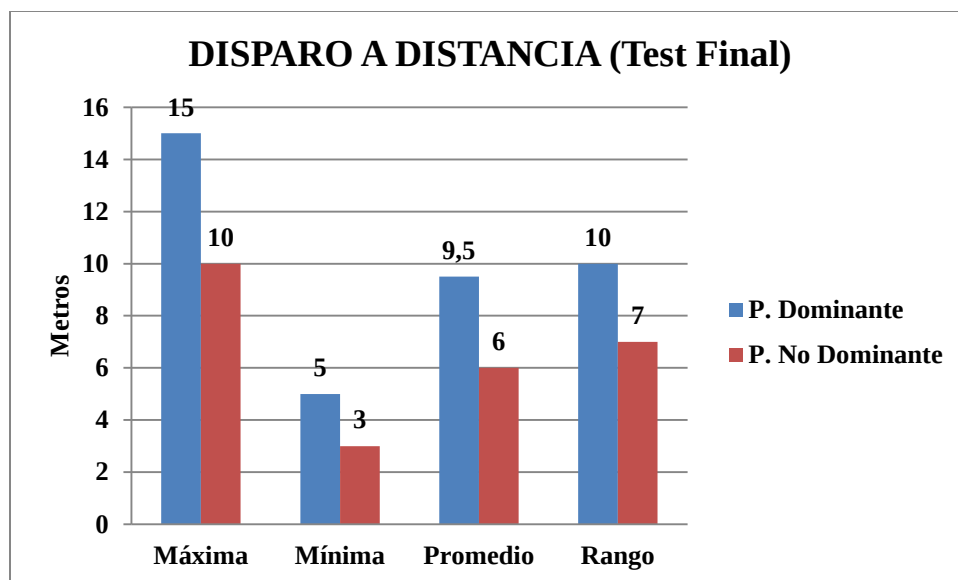


Gráfico 8. Disparo a distancia (test final). Elaboración propia.

En el anterior gráfico se puede observar después de haber realizado el test de disparo a distancia que la máxima del pie dominante es de 15 metros, la mínima es de 5 metros; la máxima del pie no dominante es de 10 metros y la mínima es de 3 metros. El promedio con el pie dominante es de 9.5 metros, el promedio con el pie no dominante es de 6 metros y el rango del pie dominante es de 10 metros mientras que el del pie no dominante es de 7 metros. La diferencia de metros según el promedio de un pie con respecto al otro es de 3.6 metros.

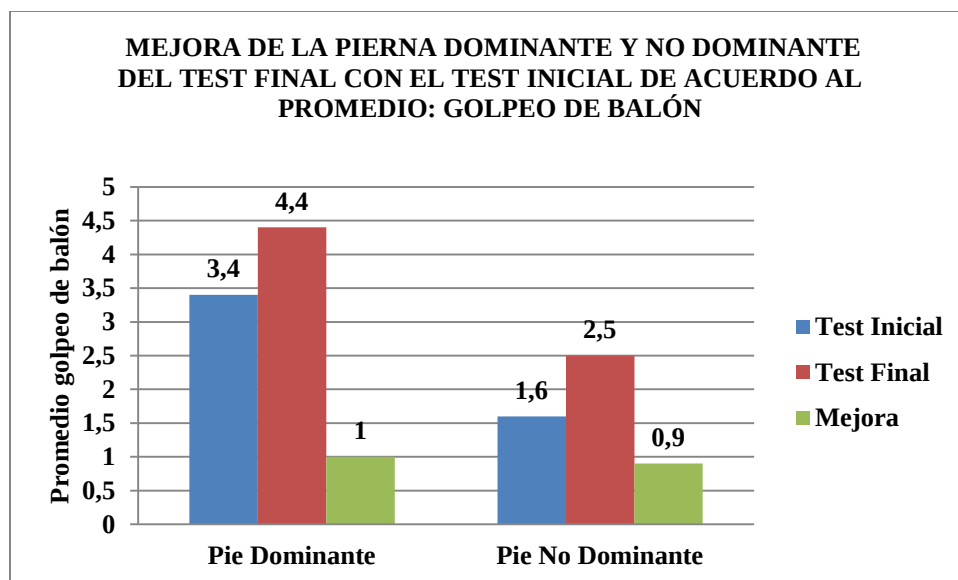


Gráfico 9. Mejora de la pierna dominante en golpeo de balón. Elaboración propia.

Luego de aplicar los ejercicios técnicos después del test inicial se nota una mejora de promedio en el test final. Se observa por en el anterior gráfico la diferencia con respecto al promedio entre el test inicial y el test final de golpeo de balón, donde el pie dominante tiene un promedio de golpes de 3.4 en el test inicial, y en el test final tiene un promedio de golpes de 4.4. El pie no dominante tiene un promedio de golpes de 1.6 en el test inicial, y en el test final tiene un promedio de golpes de 2.5.

El pie dominante presenta una mejora de 1 en el test final con respecto al test inicial, mientras que el pie no dominante presenta una mejora de 0.9 en el test final con respecto al test inicial. Se demuestra así que los ejercicios técnicos manipulados dándole prioridad en 60% en la pierna no dominante y un 40% en la pierna dominante, repercutió positivamente en la mejora; logrando así el objetivo planteado sobre este test.

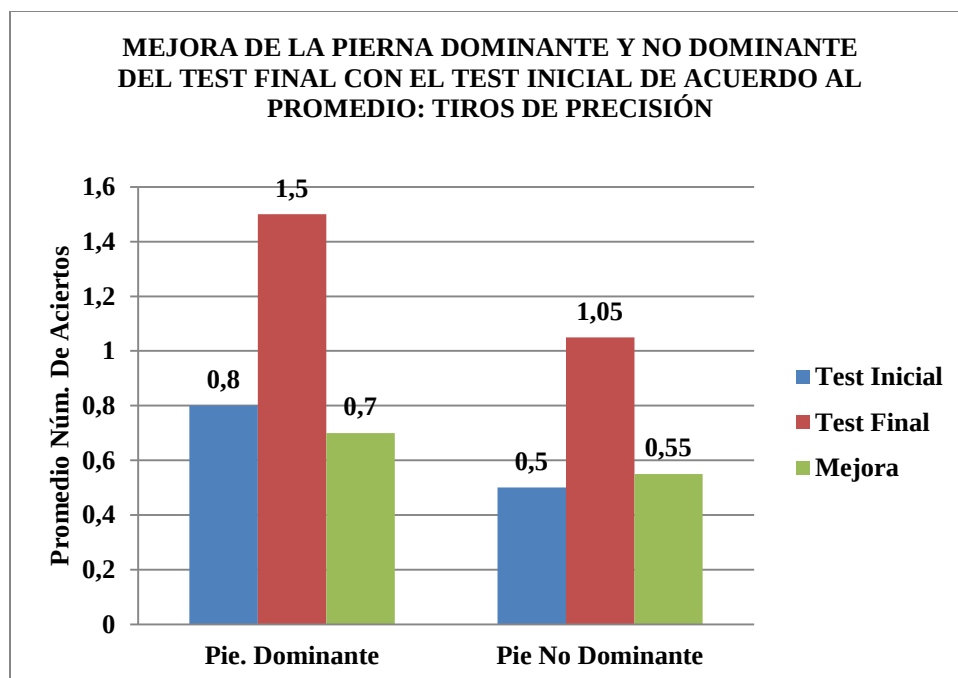


Gráfico 10. Mejora de la pierna dominante en tiros de precisión. Elaboración propia.

Por otra parte, en el anterior gráfico se observa la diferencia con respecto al promedio entre el test inicial y el test final de tiros de precisión, donde el pie dominante tiene un promedio de aciertos de 0.8 en el test inicial, y en el test final tiene un promedio de aciertos de 1.5. El pie no dominante tiene un promedio de aciertos de 0.5 en el test inicial, y en el test final tiene un promedio de aciertos de 1.05.

Luego de aplicar los ejercicios técnicos, el pie dominante presenta una mejora de 0.7 en el test final con respecto al test inicial, mientras que el pie no dominante presenta una mejora 0.55 en el test final con respecto al test inicial. Así, también en este caso se logra el objetivo en este test, es decir, la mejora de la pierna no dominante.

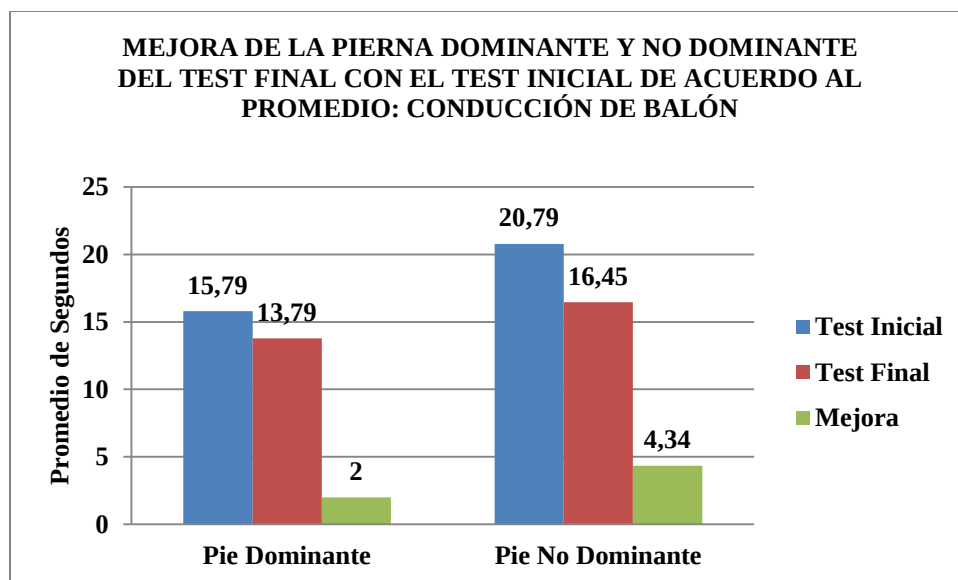


Gráfico 11. Mejora de la pierna dominante en conducción del balón. Elaboración propia.

La conducción de balón es otro elemento o técnica que un jugador debe saber manejar, por eso también se hizo un test de acuerdo a esto. En el gráfico anterior se observa la diferencia con respecto al promedio entre el test inicial y el test final de conducción de balón, donde el pie dominante tiene un promedio de 15.79 segundos en el test inicial, y en el test final tiene un promedio de 13.79 segundos. El pie no dominante tiene un promedio de 20.79 segundos en el test inicial, y en el test final tiene un promedio de 16.45 segundos.

El pie dominante presenta una mejora de 2 en el test final con respecto al test inicial, mientras que el pie no dominante presenta una mejora 4.34 en el test final con respecto al test inicial. Se aclara que entre menos tiempo se toma un jugador en ejecutar una conducción, se puede considerar que hay una mejora como se muestra en el gráfico se puede afirmar que se logró el objetivo de mejorar la pierna no dominante en cuanto a la conducción.

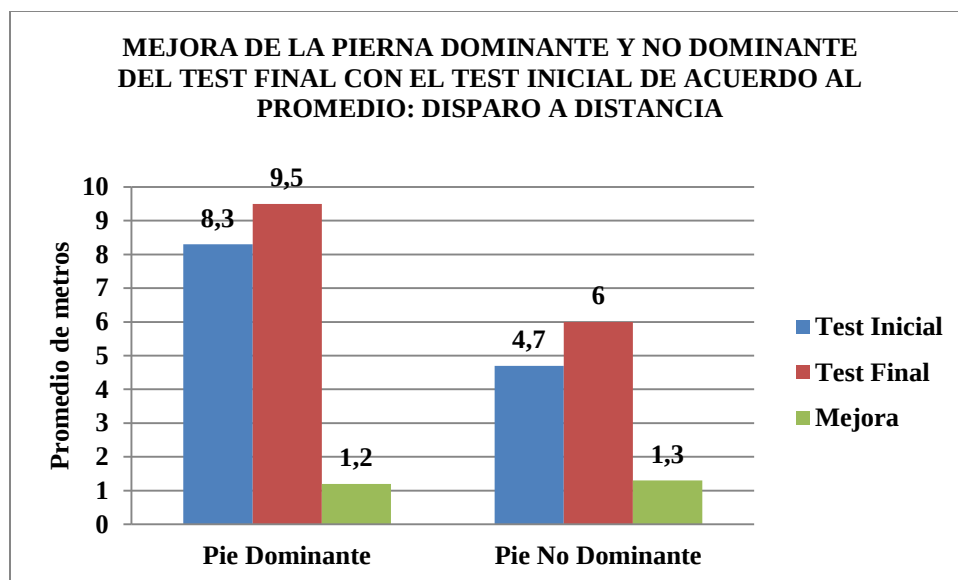


Gráfico 12. Mejora de la pierna dominante en disparo a distancia. Elaboración propia.

Tener una potencia al disparar es primordial a la hora de jugar al fútbol, esto no excluye al portero ya que lo utiliza si es necesario en su saque, por eso se realizó este test de disparo a distancia que midió la distancia a la que pueden patear el balón los jugadores.

Se observa entonces en la anterior gráfica que nos muestra que el promedio del pie dominante en el test inicial es de 8.3 y en el test final es de 9.5 y el pie no dominante presenta un promedio de 4.7 en el test inicial y 6 en el test final.

La mejora del pie dominante que presentó en el test final con respecto al test inicial es de 1.2, y la mejora del pie no dominante que presentó en el test final con respecto al test inicial es de 1.3. Se puede afirmar entonces que si se logró en este test la mejoría en cuanto a la pierna no dominante, logrando a la vez de alguna manera el objetivo luego de haber aplicado los ejercicios técnicos en deportistas del club academia Palmira Salazar.

8. Conclusiones

- Con ejercicios técnicos se logra una mejora significativa en la técnica del fútbol tanto de la pierna no dominante que era el objetivo, como la de la dominante de los niños de 9 años de la academia Palmira Salazar.
- En relación del test inicial con el final se logró una mejora individual de cada uno de los 20 jugadores estudiados, ya que se logra el reconocimiento de la pierna no dominante y generando avances gracias a los ejercicios técnicos, cabe destacar que por tal motivo se trabaja en las sesiones un 60 % y 40 de repeticiones de ejercicios técnicos de la pierna no dominante como la pierna dominante respectivamente.
- Los test presentan una dificultad moderada y lo que se quería lograr era la mejora y puesta en práctica de la pierna no dominante, ya que algunos de los jugadores no tenían o tenían muy poca práctica con sus piernas no dominantes.
- Gracias a la mejora en el dominio y manejo de la pierna no dominante, se logra una confianza en los jugadores, que gracias a este trabajo llevarán una ventaja en el terreno de juego para poder culminar una jugada o siendo un pase, una conducción o un remate a portería con presión o fuerza y lo podrán realizar desde los dos perfiles, es decir, tanto de la pierna dominante como la no dominante dependiendo de lo que requiera la jugada.
- El entrenamiento técnico de la pierna no dominante tiende a ampliar su repertorio motor y a la vez mejora el nivel de partida de la técnica de los niños en el fútbol. Facilitando de esta manera el camino para el perfeccionamiento técnico-deportivo en sus años venideros.

- Con el entrenamiento técnico de la pierna no dominante mejoramos la bilateralidad de los niños, a la vez nos encaminamos por un entrenamiento multilateral, que mejora sus capacidades coordinativas y que tiene que ver con una mejor estimulación al SNC.

9. Recomendaciones

- Se debe estimular la pierna no dominante desde sus inicios en el fútbol de los niños siendo en los 4 a 5 años que empiezan los procesos formativos en el fútbol.
- Un entrenamiento dirigido a reducir la diferencia de dominio técnico con balón en las piernas, debe realizarse respetando las fases del proceso de lateralización, para garantizar una formación básica multilateral y con una muy buena coordinación. Por ello, en la edad infantil se debería ser hincapié en una formación polideportiva, que satisfaga esta necesidad.
- Generar situaciones de juego donde se deba resolver con la pierna no dominante.
- Concientizar a los entrenadores deportivos del manejo de las dos piernas en un jugador que marcara la diferencia en el terreno de juego.
- Así como los niños que tienen un mejor repertorio motriz tienen las armas necesarias para aprender y ejecutar un elemento técnico nuevo con mayor velocidad, se recomienda que el personal de profesores domine los conocimientos teóricos necesarios para que se desenvuelva de mejor manera.

10. Referencias bibliográficas

- Anguisaca, D. F. (2013). Las capacidades psicomotoras y su incidencia en el desarrollo multilateral en la iniciación del fútbol en los niños de 7 a 10 años de las escuelas de fútbol de la ciudad de Loja. Período 2012. (Tesis de grado, Universidad de Loja) Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/5091/1/Diego%20Fernando%20Anguisaca%20Guerrero.pdf>
- Ardá, T., y Casal, C. (2007). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Editorial paidotribo
- Béclard, J. (1860). *Tratado elemental de fisiología humana*. Library of Catalonia. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=7Zkok7wrFT0C&dq>
- Bejarano, M.A, y Naranjo, J (2014). *Lateralidad y rendimiento deportivo*. Archivos de medicina del deporte. AMD. Recuperado de http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/16_rev01_161.pdf
- Benedek, A. (2001). *Fútbol infantil*. Editorial Paidotribo.
- Berruezo, P. (2015). El contenido de la psicomotricidad. Reflexiones para la delimitación de su ámbito teórico y práctico. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Agosto-Sin mes, 19-34.
- Brüggemann, D. (2004). *Fútbol: Entrenamiento para niños y jóvenes*. Editorial Paidotribo. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=vGJ9e9dyp58C&dq>
- Casimiro, A. J. (2000). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Universidad Almería. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=IY6zCwAAQBAJ&dq>
- Castañer, M, y Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universitat de Lleida. Recuperado de books.google.es/books?isbn=848409488X

- Castillo, A. (Abril de 2004). Estudio en competición sobre el grado de utilización de la pierna no dominante en el fútbol profesional. *Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd71/pierna.htm>
- Chamba, W.O. (2008). Incidencia del programa de ejercicios técnicos para la pierna no dominante en la bilateralidad técnica con balón de la SUB-11 de fútbol del Club el “NACIONAL”. (Tesis de grado, Escuela politécnica del ejército) Recuperado de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/960/1/T-ESPE-017641.pdf>
- Dávila, A., y Londoño, C. (2003). La nación bajo un uniforme. *ALABARCES, Pablo Futbollogías: fútbol, identidad y violencia en América Latina*. Buenos Aires, Clacso, 123-143.
- Davrou, Y. (2007). *Aprendemos a relajarnos: Ejercicios de relajación de 7 a 14 años*. Narcea Ediciones. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=A5fit77jBtIC&dq>
- Decreto 1228 /1995 de 18 de julio del deporte, por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1995. Bogotá, Colombia. 21 de abril del 2005.
- Del Valle Díaz, S. y De la Vega, M. R. (2007) *Índice de Liam. Lateralidad en el deporte de full contact. Cambios en diferentes condiciones*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (25) pp. 32-51
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista25/artlateralidad44.htm>
- Federación Colombiana de Fútbol. (s.f). *La historia de nuestro Fútbol*. Recuperado de <http://fcf.com.co/index.php/tour-de-la-historia/1025-la-historia-de-nuestro-futbol>
- Fédération Internationale de Football Association. (s.f). *Las Islas Británicas, el hogar del fútbol*. Recuperado de <http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/britain-home-of-football.html>
- Fédération Internationale de Football Association. (s.f). *Los orígenes*. Recuperado de <http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html>
- Frattarola, C. (2004). *Fútbol base. (10-11 años). Programas de entrenamiento*. Editorial Paidotribo. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=IvEJbPL9YtsC&dq>

- García, E.B. (2007). *La lateralidad en la etapa infantil*. *Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd108/la-lateralidad-en-la-etapa-infantil.htm>
- Guaña, Y. E. (2011). Diseño y aplicación de una guía de ejercicios corporales para mejorar el desarrollo de la lateralidad en los niños y niñas del jardín de infantes Hilda Moscoso de Saba de la parroquia Guaytacama, Provincia Cotopaxi durante el año lectivo 2010-2011. (Tesis de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi). Recuperado de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/329/1/T-UTC-0319.pdf>
- Hernández, A. (2008). *Psicomotricidad: fundamentación teórica y orientaciones prácticas*. España: Ediciones de la Universidad de Cantabria.
- Jiménez, J., y Alonso, J. (2007). *Manual de psicomotricidad. (Teoría, exploración, programación y práctica)* La Tierra Hoy S.L. Recuperado de books.google.es/books?isbn=9788496182387
- Leal, M., Mejías, M., y Cárdenas, Y. (2010). *Elementos básicos de la psicomotricidad*. Universidad Pedagógica Experimental, Táchira, Venezuela. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/31825212/Elementos-Basicos-de-la-Psicomotricidad>
- Limones, J. M. (2001). *Atletismo recreativo*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=sv6eUIO6Dj8C&dq>
- Ministerio de Educación Nacional (1995). *Ley del deporte. Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*. Bogotá, Colombia.
- Moneo, A. (2014). *La lateralidad y su influencia en el aprendizaje escolar*. (Trabajo de grado, Universidad de la Rioja) Recuperado de http://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000750.pdf
- Morris, Ch.G. (2005) *Introducción a la psicología*. Pearson Educación. Recuperado de books.google.es/books?isbn=9702606462
- Osterrieth, P. A. (1974). *Psicología infantil: una introducción a la psicología infantil: (de la "edad bebé" a la madurez infantil)*. Ediciones Morata. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=BBY7nhttylgC&dq>

- Tepan, D. A, y Zhingri, D. L. (2010). *La lateralidad zurda asociada a dificultades en el aprendizaje escolar en niños de 6 a 7 años*. (Tesis de grado, Universidad de Cuenca) Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2308/1/tps610.pdf>
- Trigo, E. (2000). *Fundamentos de la motricidad: aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. Madrid, España: Editorial Gymnos.