

**GUÍA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO Y FUNDAMENTACIÓN
DE LA TÉCNICA DE PASE, RECEPCIÓN Y REMATE EN FÚTBOL A TRAVÉS
DE FORMAS JUGADAS EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO
ALEXIS VIERA DE CALI**

JULIÁN DAVID RIVERA LLANOS

**UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES
PALMIRA – VALLE
2019**

**GUÍA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO Y FUNDAMENTACIÓN
DE LA TÉCNICA DE PASE, RECEPCIÓN Y REMATE EN FUTBOL A TRAVÉS
DE FORMAS JUGADAS EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO
ALEXIS VIERA DE CALI**

JULIÁN DAVID RIVERA LLANOS

**Trabajo de grado para optar por el título de
LICENCIADO EN EDUCACION FÍSICA Y DEPORTES**

**Director del trabajo de grado
MG. LUIS EDUARDO GUZMÁN
Licenciado en educación física y deportes**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES
PALMIRA – VALLE
2019**

ACEPTACIÓN

NOTA DE ACEPTACIÓN

JURADO:

JURADO:

JURADO:

PALMIRA, _____

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado principalmente a mi familia, mi compañera de vida y todas esas personas que hicieron parte de mi formación profesional, todos y cada uno de mis logros se los debo a ellos, que siempre estuvieron allí para apoyarme cuando más los necesitaba.

AGRADECIMIENTOS

Primordialmente le doy infinitas gracias a Dios, porque él todo lo puede, y él me dio la oportunidad de seguir este camino tan maravilloso, esta carrera que me llena de mucha alegría porque comparto mi conocimiento y experiencia en la formación de muchas personas. También le doy gracias a esa persona que siempre estuvo allí conmigo, compartiendo cada paso que daba, y que me ayudó profundamente a cumplir esta meta, mi compañera de vida, la que me impulso siempre a dar un paso más hacia adelante sin importar lo que pueda pasar, siempre pensando en el futuro, y en lo importante que es hacer sacrificios en la vida.

Mi familia también hace parte de estos agradecimientos, por ese apoyo incondicional en todos mis proyectos, y este siendo uno de ellos; siempre me dieron la mano cuando la necesite, y siempre estuvieron pendientes de mi crecimiento profesional. Por inculcarme valores y responsabilidades que debía afrontar, y pensar siempre en positivo.

Agradezco a la Universidad, coordinador y profesores de mi carrera, que hicieron parte en mi proceso profesional, por todas esas enseñanzas que hicieron de mí lo que soy hoy en día, no solo a nivel profesional, sino también como persona.

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	8
INTRODUCCIÓN.....	9
TEMA.....	13
ANTECEDENTES	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
OBJETIVOS	24
ESTRATEGIA METODOLÓGICA	25
MARCO DE REFERENCIA.....	26
REFERENTE LEGAL	26
REFERENTE CONCEPTUAL	28
GUÍA METODOLÓGICA.....	46
ESTRATEGIA METODOLÓGICA	46
PROCESO METODOLOGICO	47
UNIDADES DIDÁCTICAS	60
ANÁLISIS DE LA VALIDACIÓN	84
COMPARACIÓN DE RESULTADOS DE LOS TEST APLICADOS	96
CONCLUSIONES.....	100
RECOMENDACIONES	101
REFERENTE BIBLIOGRÁFICO.....	102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Diferencias entre el método Analítico y el metodo global del entrenamiento	35
Tabla 2	Sistema de puntuación para el test de pase	55
Tabla 3	Sistema de puntuación para el test de control	57
Tabla 4	Sistema de puntuación para el test de remate	59
Tabla 5	Resultados pre-test de pase.....	84
Tabla 6	Resultados post-test de pase	86
Tabla 7	Resultados pre-test de recepción	88
Tabla 8	Resultados post test de recepción	89
Tabla 9	Resultado del pre test de remate a la portería.	92
Tabla 10	Resultado del post test de remate a la portería	94

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.	Movilidad articular	49
Ilustración 2.	Técnica de carrera.....	51
Ilustración 3.	Variedad de estiramientos	53
Ilustración 4.	Test de pase.....	54
Ilustración 5.	Test de control.	56
Ilustración 6.	Test de remate.....	58
Ilustración 7.	Resultados pre test de pase.....	85
Ilustración 8.	Resultados post test de pase	87
Ilustración 9.	Resultados del test de recepción	89
Ilustración 10.	Resultados del post test de recepción	91
Ilustración 11.	Resultados del pre test de remate a portería	93
Ilustración 12.	Resultados del post test de remate a portería.....	95

PRESENTACIÓN

Teniendo en cuenta que el futbol es uno de los deportes más importantes en todo el mundo, no solo por tener muchos aficionados, sino que los niños tienden a iniciar el proceso de formación desde muy pequeños con el sueño de llegar a ser futbolistas profesionales, y aunque no todos lleguen a serlo, este deporte tiene como objetivo formar personas por y para la vida.

El proceso de entrenamiento en niños de 10 a 12 años, se encuentra en la etapa de la fundamentación de las diferentes técnicas en el futbol, y es por eso que esta guía tiene una serie de ejercicios que ayudan al niño a fundamentar y desarrollar la técnica de pase, recepción y remate, siendo estos principios fundamentales en el desarrollo del juego.

Los ejercicios que nos encontramos a continuación cuentan con una particularidad, y es que son ejercicios que se realizan a través de formas jugadas, lo que quiere decir que durante el entrenamiento, se encontrarán con situaciones similares a las que se existen durante la competencia, y que les ayudará a tener la experiencia necesaria para tomar decisiones que sean en pro de su crecimiento personal y grupal.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene el propósito de diseñar una guía metodológica para el entrenamiento y fundamentación de la técnica en pase, recepción y remate en niños de 10 a 12 años a través de formas jugadas, combinando ejercicios técnicos, físicos y tácticos que mejoren la técnica del deportista en situaciones reales de juego, que a la hora de estar en un partido de competencia sepa tomar la mejor decisión y ayudar a su equipo a ganar.

Desde el proceso de formación en el deporte del futbol, la competitividad ha venido aumentando a nivel que se realizan torneos departamentales y municipales en todas las categorías, promoviendo el trabajo en equipo, así como la competencia entre los equipos que se enfrentan en dichos torneos.

Desde el punto teórico del tema de investigación, esta guía desarrollará diferentes estrategias tácticas que se manejan en el futbol a la hora de afrontar un partido, buscando la mejor manera de obtener un triunfo, desde el punto de vista defensivo y ofensivo, con alineaciones tácticas y jugadas preparadas.

Este trabajo se verá enfocado en trabajar las cualidades físicas del deportista, pero con ejercicios técnicos y tácticos que van relacionados con el deporte futbol, siendo el campo de aplicación el entrenamiento deportivo, y por medio del método investigación acción, combinar estos tres aspectos llevados a la practica en el terreno de juego, podremos mejorar el desarrollo del futbolista en su etapa del perfeccionamiento de la técnica, que es en la cual se estará enfocando esta guía metodológica.

Entendiendo el deporte Futbol, como una disciplina deportiva de conjunto, y los ejercicios en situaciones reales de juego como trabajo en equipo, esta guía ayudara no solo a mejorar la técnica individual en cada uno de los futbolistas, sino que también, llevará al deportista a buscar sociedades que le permitan mejorar su calidad de juego, y fomentar valores como el compañerismo, la solidaridad, el respeto, que te permitan no solo formar deportistas de alto rendimiento, sino también, personas para la sociedad.

INTRODUCTION

This investigation has the purpose of designing a methodological guide for the training and foundation of the technique in pass, reception and auction in children from 10 to 12 years through played forms, combining technical, physical and tactical exercises that improve the technique of the athlete. In real game situations, when you are in a competitive game you can take the best decision and help your team win.

From the process of training in the sport of soccer, competitiveness has been increasing at the level of departmental and municipal tournaments in all categories, promoting teamwork, as well as the competition between the teams that face in these tournaments.

From the theoretical point of the research topic, this guide will develop different tactical strategies that are handled in football when facing a game, looking for the best way to obtain a win, from the defensive and offensive point of view, with tactical alignments and plays ready.

This work will focus on working the physical qualities of the athlete, but with technical and tactical exercises that are related to the sport of soccer, being the field of application sports training, and through the action research method, combine these three aspects taken to the practice in the field of play, we can improve the development of the player in his stage of refinement of the technique, which is in which this methodological guide will be focusing.

Understanding the sport of soccer, as a whole sports discipline, and exercises in real game situations such as teamwork, this guide will help not only to improve individual technique in each of the players, but also, will take the athlete to look for societies that allow you to

improve your game quality, and promote values such as camaraderie, solidarity, respect, that allow you not only to form high performance athletes, but also people for society.

TEMA

Fútbol

ANTECEDENTES

Primeramente, Mesén Ramírez (2010), diseña una propuesta pedagógica para educadores físicos y entrenadores de escuelas de formación deportiva, para que sus deportistas aprendan a jugar el deporte del futbol, por lo que es una herramienta educativa que facilita el aprendizaje de este. Esta guía cuenta con tres capítulos que sintetizan cada uno de los aspectos más importante a tener en cuenta a la hora de enseñar a jugar futbol; el primer capítulo, cuenta con aspectos pedagógicos que tienen que ver con el proceso de enseñanza-aprendizaje en el futbol, específicamente en niños; el segundo capítulo nos habla de aspectos técnicos específicos del futbol como lo son: pase, conducción, remate, etc., ósea que se hace un análisis teórico de la fundamentación en la técnica del futbol en los niños; y el tercer capítulo, ya nos lleva a la practica con ejercicios técnicos y tácticos que se pueden realizar para enseñar el futbol.

Aparte de estos tres capítulos se analizan temas como: las características y principios del entrenamiento de la técnica, así como los métodos de la enseñanza, y aspectos de suma importancia al momento de enseñar el deporte futbol.

Es importante recalcar la intención de esta guía que no solo nos muestra los ejercicios para entrenar el futbol, sino también, el aspecto pedagógico que debe manejar un entrenador para que el entrenamiento sea más eficaz.

Ahora bien, para Brüggemann D. (2004), se interesa por un programa de entrenamiento deportivo basado en una cualidad condicional del ser humano como lo es la velocidad, para el aprendizaje del futbol en niños; este programa toma la velocidad como factor importante en el desarrollo motriz de los niños de 10 a 12 años, y combinando esta cualidad con

ejercicios técnicos específicos en el futbol, busca que los niños aprendan a jugar al futbol con mayor facilidad.

El autor de esta guía busca por medio de la velocidad, que es una de las cualidades físicas que el ser humano realiza desde muy pequeño, mejorar el rendimiento de los niños de estas edades que practican el futbol, con el fin de dar su máximo esfuerzo en cada uno de los entrenamientos y así, no perder esa motivación e interés por el deporte, y continuar con su proceso de entrenamiento en los años próximos.

Esta guía se convierte en una fuente importante para el entrenador que necesite aumentar la velocidad en alguno de sus deportistas, y que motive a todos sus jugadores a continuar el proceso del entrenamiento en el futbol.

De la siguiente manera Schreiner, (2002), plantea una serie de actividades lúdicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas, así como la fundamentación de la técnica en niños de los 10 a los 12 años; y que, a través de la observación y los test realizados, buscan mejorar las deficiencias presentadas en los niños. La finalidad de esta guía es fundamentar la técnica en el futbol a través del desarrollo de las cualidades coordinativas en los niños de los 10 a los 12 años, que a esta edad cuentan con problemas a nivel de la coordinación.

El autor de este trabajo de grado no solamente quiere fortalecer la coordinación y la técnica que se emplea en el futbol, sino también, mejorar los niveles colectivos e individuales de cada uno de los estudiantes, para que tengan un mejor desarrollo dentro las actividades motoras que tiene el ser humano durante toda su vida; es por este motivo que esta tesis es muy importante para los entrenadores que quieren mejorar la coordinación en sus deportistas y también fundamentar la técnica en el futbol.

A continuación, Ramirez Cubides, D R, Ayala, R, Camilo, N, (2012), se interesan por una propuesta didáctica, que permite el fortalecimiento de la motricidad en niños de 8 a 10 años que practican el deporte del futbol. Esta propuesta se encamina hacia el desarrollo de las habilidades motrices dentro del proceso inicial de la fundamentación de las técnicas básicas en el futbol.

Es de gran importancia reconocer que los autores de este proyecto buscan antes de fundamentar la técnica del futbol, mejorar el desarrollo motriz en los deportistas de 8 a 10 años, permitiéndole realizar movimientos con mayor facilidad, para poder así, iniciar su fundamentación de la técnica en el futbol, favoreciendo al deportista el desarrollo de la técnica dentro de su proceso de entrenamiento.

Dentro de la rutina diaria del ser humano, la motricidad es parte importante para mejorar la calidad de vida de las personas, y es por eso que esta propuesta didáctica no tiene que ir solamente a futbolistas, sino, a todas aquellas personas que quieren realizar actividad física y mejorar su forma de vivir.

Finalmente, Collantes, J., Santiago, K., Toapanta Vargas, E. F, (2010), tienen como propósito, analizar cada una de las clases de educación física que se les dan a niños de sexto año de la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza, y quieren implementar un manual de técnicas básicas de la enseñanza del futbol, para que los maestros tengan una base para poder

orientarse y llevar una planificación de las clases, y tener las herramientas necesarias para enseñar cada uno de los fundamentos que se manejan dentro del deporte futbol.

Hay que reconocer que no todos los profesores de Educación Física de la actualidad son profesionales, y que no cuentan con las herramientas necesarias para llevar un proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de una escuela, es por eso que los autores de esta tesis de grado, se preocupan por la educación de los estudiantes, y crean un manual para la enseñanza del futbol, con el fin de que los profesores tengan una muy buena base para la fundamentación de la técnica en el futbol en sus estudiantes.

Este proyecto de grado, aunque se hace con fines educativos para escuelas y colegios, también deben tenerlo en cuenta entrenadores de futbol que quieran tener una herramienta para la enseñanza del futbol, y fundamentar las diferentes técnicas en el futbol.

Para concluir, encontramos en los diferentes antecedentes, una serie de factores que nos ayudan a mejorar todas las capacidades de los deportistas, tanto en la parte física, como en la parte técnica, y también en la parte coordinativa, siempre enfocados hacia el deporte futbol, y hacia niños que están empezando su proceso de entrenamiento.

Es de vital importancia continuar con la investigación de este tema, ya que, aunque el futbol es un deporte de muchos años, siempre va evolucionando a medida que se emplean nuevos métodos y nuevos estilos de juego, y se van realizando nuevos ejercicios cada vez

más complejos, que permiten llevar al deportista a mejorar sus capacidades, pasando de los ejercicios analíticos a los ejercicios a través de formas jugadas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CONTEXTO

El Club Deportivo Alexis Viera fue fundado el 2 de febrero de 2016 en la ciudad de Cali. Es un organismo de derecho privado sin ánimo de lucro que cumple funciones de interés público y social, con el fin de fomentar la práctica de un deporte y sus modalidades. El club cuenta con el reconocimiento deportivo por la LIGA VALLECAUCANA DE FUTBOL bajo resolución No. 4162.0.21.167 del 21 de abril de 2016 y la Personería Jurídica vigente, bajo resolución 061 del 25 de mayo de 2016.

El Club Deportivo Alexis Viera maneja un número aproximado de 300 deportistas en sus tres sedes que son:

Zona Norte: Parque Dakota.

Zona Sur: Canchas Sintéticas de MEGALASTRA.

Zona Sur: cancha en Jamundí.

Y en sus categorías que se dividen así:

Iniciación: nacidos desde el 01 de enero del 2012 al 31 de diciembre de 2013.

Pony: nacidos desde el 01 de enero del 2010 al 31 de diciembre de 2011.

Baby: nacidos desde el 01 de enero del 2008 al 31 de diciembre de 2009.

Gorrión: nacidos desde el 01 de enero del 2006 al 31 de diciembre de 2007.

Infantil: nacidos desde el 01 de enero del 2004 al 31 de diciembre de 2005.

Pre-juvenil: nacidos desde el 01 de enero del 2002 al 31 de diciembre de 2003.

Juvenil: nacidos desde el 01 de enero del 2000 al 31 de diciembre de 2001.

El Club Deportivo Alexis Viera en estos momentos participa en tres torneos, uno en la zona norte de la ciudad que es el torneo de PATIÑOS, y dos en la zona sur que se llama torneo del CLUB CAMPESTRE y torneo de UNIVALLE. Aparte de eso la categoría juvenil participa en el torneo de la Liga Vallecaucana de Fútbol.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El deporte fútbol no solamente es una de las disciplinas deportivas que más se practican en el mundo, sino que también ayuda al ser humano a desarrollarse física y emocionalmente, creando relaciones interpersonales, y vínculos de amistad, que estimulan los valores como el respeto, la solidaridad, el compañerismo, y ayudan a las personas a tener una mejor calidad de vida.

En esta etapa de los 10 a los 12 años es cuando los niños empiezan a especializarse por un deporte, y es donde el entrenador debe comenzar a enseñar aspectos importantes del deporte. Uno de los aspectos más importantes para llamar la atención de los niños es la técnica con el balón, y para ello esta guía contará con diferentes ejercicios que ayudan a trabajar y mejorar la técnica de pase, recepción y remate del fútbol.

La competencia en este deporte cada día se hace más fuerte, y es por eso que los equipos de fútbol implementan tácticas y estrategias que ayuden al equipo a ganar las competencias en las que participa; por esta razón esta guía cuenta con ejercicios que trabajan la técnica,

pero a través de formas jugadas que permitan al niño estimular las situaciones reales de juego a las que se enfrentará durante su proceso de entrenamiento.

Es importante mencionar que no solo la técnica se debe trabajar en esta edad, sino que aquí es donde los niños empiezan a tener una buena condición física que les permitirá desarrollarla a medida que pasa su proceso de entrenamiento. Esto quiere decir que esta guía contará con diferentes ejercicios que tendrá, no solamente ejercicios de técnica, sino una combinación de ejercicios que ayuden a mejorar las cualidades físicas del deportista.

¿Cómo entrenar y fundamentar la técnica de pase, recepción y remate en el futbol a través de formas jugadas en niños de 10 a 12 años del Club Deportivo Alexis Viera de la Ciudad de Cali?

JUSTIFICACIÓN

La siguiente guía metodológica se presenta en un buen momento para todas aquellas personas que estén empezando su proceso como entrenadores, ya que nos encontramos con diferentes ejercicios que nos permite desarrollar integralmente las diferentes capacidades del deportista, no se trabajarán las capacidades individualmente, sino, de una manera holística, pero siempre enfocando al futbolista a entrenar y fundamentar los diferentes aspectos técnicos que se van a trabajar. La parte física, coordinativa y táctica, también son aspectos importantes en el crecimiento deportivo del niño, y es por eso que esta guía metodológica, no tiene solamente ejercicios analíticos que mejoren la técnica, sino, ejercicios a través de formas jugadas, que llevan al futbolista a combinar la parte técnica con las diferentes capacidades mencionadas anteriormente.

El fútbol a medida que pasa el tiempo se vuelve más competitivo y aunque estamos en el proceso de formación de un niño, siempre queremos llevar al niño a superar sus límites y mejorar cada vez más, que sientan que están entrenando para desarrollarse y conseguir objetivos que puedan cumplir.

El grupo de deportistas con el que se va a trabajar, lleva un proceso de entrenamiento de varios años, que nos permite implementar este tipo de ejercicios que implican, no solamente tener una buena condición técnica, sino también una buena capacidad mental que le pueda otorgar al niño la información y poder ejecutarla correctamente. Es por eso que se quiere trabajar la complejidad de los ejercicios en situaciones reales de juego, que le permita al

futbolista tomar decisiones por sí solo, y que le ayuden a cumplir los objetivos que se han establecido, tanto individual como colectivamente.

El club deportivo Alexis Viera viene en un proceso de formación de apenas 2 años, pensando no solo en la formación deportiva del niño, sino también, su formación integral; es por eso que cada mes se enseñan diferentes valores para que los niños lo apliquen no solo en el club, sino también, lo apliquen en la casa, en la calle y en el colegio. En cuanto a la formación deportiva del niño, se están implementando métodos de trabajo que faciliten el desarrollo físico-técnico-táctico-mental del deportista, y es por eso que se quiere aplicar esta guía para mejorar la condición deportiva del niño.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una guía metodológica para el entrenamiento y fundamentación de la técnica de pase, recepción y remate en el futbol a través de formas jugadas en niños de 10 a 12 años del Club Deportivo Alexis Viera de Cali.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proponer ejercicios a través de formas jugadas que, combinados con ejercicios técnicos y físicos mejoren la técnica de pase, recepción y remate en los deportistas del Club.

Aplicar los ejercicios propuestos en esta guía para entrenar y fundamentar la técnica de pase, recepción y remate en el futbol.

Evaluar por medio de test los diferentes ejercicios planteados en la guía para ver los resultados del entrenamiento y fundamentación de la técnica de pase, recepción y remate de los deportistas del Club.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

ENFOQUE Y METODO

El enfoque que orienta este trabajo es el cualitativo, que busca analizar una serie de actividades realizadas a diferentes niños con un objetivo específico, analizando los resultados de acuerdo a lo aplicado en cada uno de los ejercicios.

En esta guía didáctica se emplea el método investigación acción, que plantea el estudio de una teoría y se lleva a la práctica para ser aplicado y analizado dentro del terreno de juego. Para llevar a cabo este método de investigación, primero se recopila información asociada al tema que se va a tratar, y de allí se lleva a la práctica mediante la adaptación de los ejercicios propuestos dentro del terreno de juego.

UNIDAD DE ANALISIS

La población con la cual se va a trabajar es el Club Deportivo Alexis Viera de la ciudad de Cali, que cuenta con un número aproximado de 300 deportistas; con tres sedes que se encuentran en diferentes partes de la ciudad; que cuenta con todas las categorías que existen en los procesos de formación, y que fueron nombradas anteriormente.

La muestra de población que participará en la validación de la guía son 18 niños que entrenan en la sede Sur de la ciudad, que hacen parte de las categorías Baby y Gorrión (Nacidos en los años 2006, 2007 y 2008), y todos participan en los diferentes torneos en los que compete el club.

MARCO DE REFERENCIA

REFERENTE LEGAL

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia habla del deporte como un derecho fundamental para todas las personas, que tiene como función la formación integral del ser humano, así como preservar y desarrollar la salud. También hace parte de la educación y formación del ser humano.

La Ley 181 de 1995 o también llamada Ley del deporte, en su artículo 3 para garantizar el acceso del individuo y la comunidad a la práctica del deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta lo siguiente, que se encuentra expuesto en los objetivos 6 y 7 del mencionado artículo:

Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia. (p. 1).

El Decreto 1228 de 1995 en su artículo 2 por el cual los CLUBES DEPORTIVOS son organismos que fomentaran y patrocinaran la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre, en el municipio, así como impulsar programas de interés público y social.

La Ley 934 de 2004 en su artículo 5° parágrafo 2° por el cual El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento -iniciación y formación-.

También en la Ley 934 de 2004 en su artículo 7° por el cual los Centros de Educación Física y los Centros de Iniciación y formación Deportiva podrán ser Centros de Práctica para los estudiantes de los Programas de Educación Física y Tecnología en áreas afines de las Instituciones de Educación Superior que tengan estos programas legalmente establecidos, para lo cual se establecerán convenios y alianzas estratégicas entre las Secretarías de Educación, los entes deportivos territoriales y las Instituciones de Educación Superior respectivas.

REFERENTE CONCEPTUAL

Para empezar a hablar sobre el entrenamiento de un deporte en específico, primero debemos conocer algunos significados que dan algunos autores sobre el entrenamiento deportivo en general. Algunos de ellos dicen:

Lo que es el entrenamiento deportivo según Matveev, (1985): “constituye la parte más amplia del fenómeno llamado deporte. Surge, se desenvuelve y se desarrolla en unidad con otros aspectos de la actividad deportiva”.

Para Bompa, (2006), el entrenamiento deportivo es “Una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes”.

Si hablamos del entrenamiento deportivo en deportistas de alto rendimiento, Buceta, (1998), dice que el deportista en esa etapa debe entrenar aparte de sus habilidades en el deporte, debe prepararse para ser capaz de rendir al máximo de sus capacidades, superando cualquier situación característica del deporte que practica.

Ahora tenemos a Caro, L. C. L. E., Centeno, T. V. C., Rubio, K. R. B., Bermúdez, I. E. C., (2017), citando a Vittori en 1983 quien habla del entrenamiento deportivo en un nivel más formativo con el siguiente significado: “El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba”.

Si nos vamos a consultar a Kent, (2003), nos habla del entrenamiento como el conjunto de factores fisicos, tecnicos y psicologicos que permiten al deportista prepararse para afrontar una competicion concreta.

Continuando con Matveev, (1985), nos sigue hablando del entrenamiento deportivo como un proceso didactico muy organizado que coge todas las formas del proceso de enseñanza y aprendizaje, dandole el papel al educador para ser la persona que organice el entrenamiento de acuerdo a los principios generales y especificos del deporte que se esta enseñando.

Siguiendo con el tema, para Granell, J. C., Cervera, V. R, (2006), el entrenamiento deportivo: “constituye el elemento esencial a traves del cual se puede interpretar y entender el avance y el desarrollo del deporte moderno.

Si seguimos buscando significados sobre el entrenamiento deportivo, vamos a encontrar que este tema abarca muchos lenguajes científicos, y los autores se basan en sus profesiones para dar dicho significado, a continuación, encontramos otros significados sobre el entrenamiento deportivo:

Principalmente para Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K, (2001) citando a Hehlmann (1964, 510) quien lo define en *wörterbuch der pädagogik* (diccionario de pedagogía) como: “Entrenamiento, ejercicio funcional planificado en el ámbito corporal o mental, con la finalidad de obtener un máximo rendimiento individual, en particular en el deporte. El entrenamiento apropiado puede coexistir con una educación integral armónica”. Este significado nos habla sobre como el entrenamiento deportivo puede influir en la formación integral del ser humano.

Para continuar, Ulich (1973, 8), explica el entrenamiento desde una perspectiva *psicológica*, como un proceso planificado “que genera una optimización de capacidades y conocimientos, esto es, tanto de planes de acción como de estructuras de acción”.

Desde el punto de vista *fisiológico del rendimiento*, Stegemann (1971, 227) lo define como: “por entrenamiento se entiende un estímulo que mejora la capacidad de rendimiento a través de un cambio mensurable de la estructura orgánica”.

Ya teniendo en cuenta la metodología orienta a los procesos prácticos del entrenamiento, encontramos dos nuevos significados:

Principalmente, Carl y Káiser (1976, 219): “el entrenamiento deportivo es un proceso complejo activo, cuyo objetivo es influir de forma planificada y objetiva sobre la evolución del rendimiento deportivo”.

Y, por otra parte, Martin (1977,21) dice que: “El entrenamiento deportivo es un proceso conducido de forma planificada, en virtud del cual han de desarrollarse unos cambios del rendimiento deportivo-motriz complejo (esto es, la capacidad de acción); ello ocurre con la ayuda de medios de entrenamiento y de acuerdo con determinadas expectativas en cuanto al objetivo final.

Generalmente en el entrenamiento de niños y jóvenes, Farto, (2017) dice que puede influir positiva o negativamente dependiendo la forma como se entrena, pero que siempre el entrenamiento tendra un avance positivo en cierta edad, debido a que la expresion motora se va perdiendo y se pierden en el momento de desarrollar ciertas habilidades.

MEDIOS, METODOS Y CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cuando hablamos del entrenamiento deportivo, debemos tener en cuenta una serie de factores que hacen que no todos los entrenamientos sean iguales, o por lo menos, en los clubes deportivos. Esto tiene que ver con los medios, métodos y contenidos del entrenamiento, que hacen diferente la forma como el entrenador realiza sus entrenamientos.

Vamos a tener en cuenta el significado de algunos autores frente a estos tres temas:

CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Iniciando con Weineck, Entrenamiento total (Vol. 24), (2005), nos habla de los contenidos del entrenamiento como la organización completa del entrenamiento que va enfocada un 100% a la consecución de los objetivos que se han planteado. Pero continuando con los que nos habla este autor, el ejercicio es la parte primordial que ayuda al deportista a mejorar su rendimiento deportivo, y por ende, la forma como se realizan los ejercicios es lo más importante para organizar los contenidos del entrenamiento deportivo.

Continuando con Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K, (2001), quienes citan a Carl/Kaiser (1983,430) el definen los contenidos del entrenamiento como: “las actividades (en particular los ejercicios deportivos) durante el entrenamiento”.

Para complementar, Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J, (2010), citan a Ibáñez (2008), que identifica los contenidos del entrenamiento deportivo como parte importante en la enseñanza de dichas destrezas en el entrenamiento deportivo, planificando y controlando las diferentes variables que sirven para entrenar cualquier disciplina deportiva.

Finalmente, para Forteza, A., Ranzola, A, (1988), Los contenidos del entrenamiento, dependen de los objetivos que plantee el entrenador durante una sesión de entrenamiento, y se clasifican en:

Contenidos generales: consultando a Zhelyazkov, (2001), son ejercicios que no son específicos del deporte que se está entrenando, como su nombre lo dice, son ejercicios que se pueden realizar en cualquier deporte. Estos se pueden dividir en: ejercicios con autocarga, en los que el elemento que se usa para trabajar es del mismo deporte – como la bicicleta en el ciclismo- o realizar ejercicios de fuerza con el propio peso del cuerpo; ejercicios derivados de otros deportes, o también llamados “juegos predeportivos”, que llevan al deportista a realizar acciones parecidas al deporte que se practica, pero no son específicas de este.

Contenidos específicos: principalmente para Forteza, A., Ranzola, A, (1988), son todos los ejercicios que trabajan las capacidades motoras y técnicas de cada deporte, que se utilizan en todas las fases del entrenamiento, para los deportistas de alto rendimiento.

Contenidos competitivos: fundamentalmente para Zhelyazkov, (2001), son aquellos ejercicios que se asemejan a la acción que se realiza durante la competencia deportiva, que permiten llegar a la competencia con una adaptación a la situación en la que se puedan encontrar.

MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cuando hablamos de medios del entrenamiento, Weineck, (2005) da el siguiente significado: “los medios de entrenamiento incluyen todos los instrumentos y medidas útiles para desarrollar el programa de entrenamiento”.

Siguiendo con los medios de entrenamiento, Zhelyazkov, (2001) habla de ellos como todos aquellos materiales didácticos de los cuales el entrenador dispone y utiliza para llevar a cabo su entrenamiento, por ejemplo, en un entrenador de natación los medios serían las tablas, manoplas, pullboys, entre otros.

Para complementar, Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J, (2010) definen los medios del entrenamiento como: “Todos aquellos aparatos o test que utiliza el entrenador en el proceso de entrenamiento en relación a aspectos organizativos, (como, por ejemplo, la utilización de calles o formas de circular en los entrenamientos), aspectos de información (formas de explicar gestos motrices, audiovisuales, táctiles), y aspectos de equipamiento: (materiales específicos para la disciplina)”.

METODOS DEL ENTRENAMIENTO

Iniciando con Weineck, Entrenamiento total (Vol. 24), (2005), los metodos de entrenamiento suelen ser: “procedimientos sistematicos, desarrollados en la practica deportiva para alcanzar los objetivos planteados. Ejemplo: el objetivo de la resistencia basica, se persigue sobre todo con el *metodo continuo*”.

Por otra parte, al consultar a Forteza, A., Ranzola, A, (1988) quienes hablan de los métodos como la forma de ejercitación la cual va a emplear el entrenador para lograr los fines previstos. Clasificando la aplicación de la carga por la dirección que adopta en: métodos continuos de dirección de la carga, métodos discontinuos de dirección de la carga. Estos a su vez son se subdividen en: continuos invariables, continuas variables, discontinuos a intervalos, discontinuos a repeticiones.

En los métodos continuos invariables para Weineck, (2005), de acuerdo a los parametros externos del entrenamiento la carga se deba aplicar en una direccion estandar, siendo utilizados la mayoria de veces en la etapa preparatoria, realizando ejercicios ciclicos y aciclicos que desarrollen la resistencia aerobica del deportista.

Una de las principales ventajas de este metodo es el incremento del consumo de oxigeno dentro de los sistemas durante la ejecucion de este tipo de trabajos.

Siguiendo con los métodos continuos variables, Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K, (2001). Caracterizan estos metodos por los cambios que se dan en las cargas, que pueden variar especialmente en el ritmo de ejecucion de los ejercicios, un ejemplo de ello es el Fartlek, que implica cambiar el ritmo en la carrera.

Los cambios que se dan en la carga del entrenamiento, normalmente se hacen el velocidad y el ritmo de los ejercicios, y permiten incrementar la capacidad de resistencia del deportista.

Teniendo en cuenta los metodos discontinuos a intervalos, para Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J, (2010), lo mas importante que se debe tener en cuenta para trabajar este metodo son los tiempos de descanso que se realicen durante cada ejercicio, que hacen la diferencia frente a los demas metodos, donde se interrumpe la carga para darle paso al descanso. Esto influye en los procesos de adaptacion del deportista.

En los métodos discontinuo a intervalos, se distinguen dos tipos de descanso:

En los descansos cortos para Zhelyazkov, (2001) es importante aplicar una nueva carga antes de que la recuperacion del deportista sea completa, mas o menos en un 60 % de la recuperacion total.

Cuando se habla de los descansos largos, consultando a Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K, (2001), la carga que se va a aplicar nuevamente, debe hacerse cuando el deportista haya tenido una recuperacion casi completa, teniendo mas o menos una recuperacion total del 80%.

Para elegir que tipo de descanso se va a utilizar, hay que tener en cuenta el metodo de trabajo que se esta realizando y la direccion del entrenamiento.

Teniendo en cuenta a Weineck, (2005) quien nos habla de los metodos discontinuo a repeticiones como aquellos métodos que se deben aplicar en intensidades altas - mayores a un 95% - y pudiendo alterar el estímulo y el descanso, se debe tener en cuenta el sistema energético que se utiliza, para así mismo poder manejar las cargas y las pausas, buscando compensar el organismo.

De forma teórica, existen dos tipos de métodos del entrenamiento que, durante años han tenido muchas diferencias, y a continuación veremos algunas características que los identifican:

Tabla 1
Diferencias entre el método Analítico y el metodo global del entrenamiento

	método analítico	método global
Características	- Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que solo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competición (fundamentalmente el balón).	- Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y adversarios).
Ventajas	- Se puede incidir en la mejora de objetivos muy concretos. - Se logra más fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente.	- Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos. - Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición.

Inconvenientes	- Un ejercicio analítico solo incide en una de las múltiples posibilidades de las que se puede manifestar una acción, sea técnica, táctica o física. - Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de compañeros y adversarios, que no han sido tenidas en cuenta en el entrenamiento.	- Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el aspecto técnico.
Motivación	- Nivel muy bajo respecto al método global, pudiéndose paliar parcialmente a través de motivaciones extrínsecas a la actividad.	- Elevadísimo nivel de motivación que lleva al niño a involucrarse en la actividad de forma total y plena.
Grado de incidencia de los distintos mecanismos que participan en el movimiento	M. Percepción (*) Mínimo, ya que se presentan situaciones estables que no solicitan con gran intensidad este mecanismo. M. Decisión (-) Nulo, ya que todo lo que debe realizar el jugador está previsto y es conocido por el antes de iniciar la acción. M. Ejecución (***) Máximo, ya que se logra un elevado número de repeticiones.	M. Percepción (***) Máximo, ya que las situaciones y acciones que se van a presentar son imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones producidas por el balón, los compañeros y adversarios. M. Decisión (***) Máximo, ya que cada vez que se perciben estímulos que modifican las situaciones de juego, se hace necesario realizar un análisis de la misma y decidir cómo se va a intentar resolver. M. Ejecución (**) Medio, ya que dadas las características de este método se realizan más acciones de las que son propiamente el objetivo del juego, por lo que este mecanismo es solicitado de forma más dispersa que en el método analítico.

Fuente: Torrelles, Á. S., y Alcaraz, C. F. (2006). Entrenamiento en el fútbol base. Paidotribo. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dGZR_VfXjYkC&oi=fnd&pg=PA7&dq=entrenamiento+futbol+base&ots=KLrErC6a_J&sig=sEAMaLpVicAO1bi6UXpoCg9yQs4#v=onepage&q=entrenamiento%20futbol%20base&f=false (pág. 21 y 22).

de acuerdo a lo encontrado en el cuadro anterior, vamos a conocer lo que es el método global dentro del entrenamiento del fútbol, realizando ejercicios que abarquen los diferentes principios que se manejan en este deporte de una forma global, y no de forma individual.

METODO GLOBAL DEL ENTRENAMIENTO

Principalmente, para Torrelles y Alcaraz (2006), el método global en el entrenamiento deportivo del fútbol se da gracias a la evolución del deporte como tal, y a la competencia que día a día se ve en el fútbol, y es el entrenamiento de todos los factores implicados en el fútbol como los son la técnica, la táctica y la parte física; pero aparte de eso la formación integral del deportista comienza a implementar la preparación psicológica dentro de este método de entrenamiento.

Consecuentemente, expresan una de las características más importantes del método global la cual es: “para que un aprendizaje sea lo más eficaz y perdurable posible es que las actividades que se realicen impliquen la globalidad de las capacidades del niño -mentales y físicas-” (pág. 23).

Por lo anterior, se deben proponer situaciones de juego en donde el niño pueda superar al contrario y con lo cual sus cualidades físicas salgan a flote además de incrementar su destreza mental. Es de gran importancia resaltar que este tipo de situaciones que se presentan en el terreno de juego, permitan al jugador tomar la mejor decisión para realizar la acción, sin necesidad de sentirse obligado con lo que el entrenador plantea.

En definitiva, se dispone de muy poco tiempo para trabajar semanalmente, y es por eso que el método global entra a formar parte importante de esos procesos, porque se puede trabajar desde muchas variables los diferentes principios del entrenamiento en un mismo

ejercicio; mientras que en el método analítico se trabaja un principio específico, como por ejemplo: el pase, y quedan muchas variables por trabajar, dentro de la parte física, diferentes capacidades físicas o coordinativas; dentro de la parte técnica, el remate a portería y en la parte táctica, como el desmarque, entre otros.

Siguiendo con Grosser, M., & Neumaier, A, (1986) quienes hablan del método global como el método más efectivo para el mejoramiento de las diferentes capacidades coordinativas del ser humano, así también como el método para trabajar una técnica específica de algún deporte, ayudando a mejorar todos los gestos y movimientos que se dan durante la realización de cierta acción. Finalmente, para estos autores el método global implica una mayor experiencia motora y pone a prueba las diferentes capacidades cognitivas del deportista.

Continuando con Sans, Á., & Frattarola, C, (1999) el método global del entrenamiento permite trabajar los diferentes aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, así como la implementación de todos los elementos del juego, que rápidamente se van a ver reflejados a medida que pase el proceso de entrenamiento, y en la competición.

FORMAS JUGADAS

Cuando se habla de formas jugadas en el entrenamiento, tal y como lo mencionaron Listello., Clerc., Crenn., y Schoebel (Citado por Devís, 2007), son actividades y juegos que enseñaban a los estudiantes para que aprendieran los principios generales en deportes colectivos.

Continuando con Campos, (2016) la forma jugada se encuentra dentro de la parte del juego pero también dentro de la parte del ejercicio que, aunque no se hace con una intención en específico, se lleva al aprendizaje de una tarea determinada. Si la forma jugada el juego se mantiene, se debe llevar a niveles mas avanzados sin perder la forma, buscando siempre en el deportista el aprendizaje de la acción que se esté trabajando en ese momento.

Teniendo en cuenta que la forma jugada se encuentra dentro del juego y el ejercicio, es importante implementar elementos que hagan de este tipo de ejercicio lúdicos, pero también permitan ser competencia para el deportista, y busque el dominio de la acción que se está realizando.

Las formas jugadas y el juego son actividades mediadoras que permiten no sólo alcanzar plenamente los objetivos educativos, sino también que el niño se exprese como ser humano en formación, avanzando en su socialización y disfrutando con alegría de las actividades físicas.

Las principales características de las formas jugadas para Devís, (2007), son: se comienza a especificar los ejercicios a la técnica del deporte, presentan mayor dificultad que los juegos, son dirigidas, pero tienen cierto grado de flexibilidad, son muy educativas. Manejan una forma libre para tomar decisiones, hacen de la competencia una parte divertida, que la pérdida - si es bien orientada – no implica disgusto, su estructura es sencilla.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN DIVISIONES MENORES

Es muy importante para un entrenador tener en cuenta este tema en cualquier proceso de formación deportiva que implique enseñar sobre diferentes temas, y es por eso que Pacheco, (2007) habla que el tener jugadores infantiles y juveniles, es tener una escuela de jugadores de fútbol, a los que se les prepara para poder llegar a ser jugadores de fútbol profesional, así como en las escuelas tradicionales enseñan a ser ciudadanos y pertenecer a una sociedad; aunque en la escuela de fútbol como no todos llegan a ser futbolistas profesionales, la enseñanza debe ser integral, tanto en lo deportivo, como en el crecimiento personal. Debemos tener claridad que los objetivos en el fútbol infantil y juvenil no son a corto plazo, sino a largo plazo, y que la formación de un jugador de fútbol debe ser siempre pensando en competir y que obtener la victoria sea un factor muy importante dentro de la formación del jugador de fútbol, pero dando prioridad al crecimiento integral del ser humano por encima de obtener resultados inmediatos.

TÉCNICA EN EL FÚTBOL.

Inicialmente para Peitersen, (2007) el entrenador debe preparar todos los ejercicios para trabajar la técnica en el fútbol, transmitiendo correctamente la explicación del ejercicio, y luego llevarlo a la practica para entrar a corregir la acción que se realizó, buscando siempre la mejora en la acción que se realiza.

Continuando con Benedek, (2006), expresa que el entrenador debe buscar que la acción que se va a realizar sea lo mas rápida posible, que de buenos resultados desde el punto de vista del espacio y el tiempo para realizar la acción.

Siguiendo con lo anterior González-Víllora, S., García-López, L. M., y Contreras-Jordán, O. R, (2015) define la técnica de fútbol como el conjunto de recursos o destrezas que usa el deportista para realizar diferentes acciones dentro de una cancha de fútbol.

Peitersen, (2007) por su parte plantea que tener una técnica ideal le permite al futbolista responder a todas las diferentes situaciones que se dan en el terreno de juego, teniendo en cuenta todas las formas en que el rival le podría quitar el balón, y poder superar a los adversarios.

PASE EN EL FUTBOL

A continuación, conoceremos diferentes conceptos que tienen algunos autores sobre la definición de pase en el fútbol, uno un poco sencillo y simple y otro más complejo.

Iniciando con Masuet, (2004), quien lo define de una manera muy sencilla como: “la acción de darle el balón a un compañero durante el juego”.

Por otra parte, Carmona., Luján., Francisco., y Olmedilla (2015), definen que la ejecución técnica depende de la comunicación entre dos jugadores del mismo equipo. Es decir, los jugadores de un mismo equipo deben tener una buena relación y conocerse para realizar todos los movimientos no solo técnicos sino también tácticos que se ven en el fútbol. Ahora bien, se verá a continuación las diferentes clasificaciones de la técnica de pase en el fútbol:

Según la distancia: cortos, medios y largos.

Según la altura: a ras de piso, media altura y altos.

Según la trayectoria: rectos y con efecto.

Según la dirección: adelante, atrás, horizontal y diagonal.

Según la superficie de contacto: pie (borde interno, borde externo, empeine, de taco, planta del pie), cabeza, cualquier otra parte que se pueda usar para dar un pase.

RECEPCIÓN EN EL FÚTBOL

Arpad Csanadi (Citado por Rivera Altamirano, 2016), entiende como recepción de balón las siguientes características: posesión, parada, y en general, control y dominio del balón. Aunque este concepto de recepción de balón es muy simple y sencillo es básicamente lo que significa recepción, pero si nos vamos más allá de un simple control de balón, es realizar una parada de balón con el fin de tener posesión de él, para después realizar una acción como conducción de balón, o darle un destino diferente ya sea con un pase al compañero o para rematar a portería.

Clasificación de la recepción en el fútbol:

Según la situación de juego: de amortiguación y control dirigido.

Según la superficie de contacto: con el pie (borde interno, borde externo, planta del pie, empeine), muslo, pecho y cabeza.

Es bien sabido que el gesto técnico de la recepción, es una de las técnicas más importantes a la hora de jugar al fútbol, ya que este permite tener dominio del balón y de allí, ejecutar otro tipo de acciones que ayudan de forma individual o como equipo a ganar un partido.

REMATE A PORTERÍA

Es necesario tener en cuenta a Segura Soto (2009), quien define el remate a portería como la acción de lanzar el balón hacia la portería contraria con el objetivo de anotar un gol. Las superficies de contacto más utilizadas para realizar esta acción son los pies y la cabeza, todo dependiendo el ángulo y la situación en la cual se encuentra el jugador para rematar.

Remate a portería según la técnica del jugador: esta puede ser con potencia y, a su vez, dándole ubicación.

Remate a portería según la forma en que se recibe el balón: puede ser con el balón en movimiento o después de realizar un control de balón.

Factores para rematar a portería: posición del portero, número de adversarios que se tienen por delante del ángulo de remate, distancia con respecto al arco donde se va a rematar y ángulo de remate.

A continuación, se encontrarán algunas claves para poder realizar una acción de gol, dependiendo el tipo de remate que se va a realizar.

Remate con balón parado:

Es necesario tener en cuenta a Bonfanti., y Pereni (2002), donde hacen mención a la posición del cuerpo al momento de patear el balón, así como la forma en la que el pie y su zona de contacto lo impacta. Es decir, si se quiere realizar un golpe con potencia, se debe realizar con la parte central superior del pie llamado empeine y, el pie de apoyo debe estar siempre paralelo al balón, debido a que si esta atrás o adelante se perdería potencia y ubicación. Por otro parte, para ejecutar el gesto con de remate con potencia, es necesario

cuidar la dirección del tiro, a su vez, la posición del cuerpo es aquí es importante. Por ejemplo, no se debe tirar el cuerpo hacia atrás para rematar, ya que el balón se iría muy alto; la manera correcta para realizar un buen remate a portería es inclinar el cuerpo un poco al lado contrario del pie con el que se va a rematar.

Remate con balón en movimiento

Por otra parte, para Torrelles., y Alcaraz (2006), para realizar un buen remate en movimiento es importante la técnica, por lo que es fundamental conocer la forma adecuada para rematar el balón, no elevarlo o sacarlo del campo. El cuerpo del jugador debe estar un poco inclinado a lado contrario de donde se va a impactar el balón para darle ubicación al disparo. Si el balón viene por tierra, es necesario darle potencia y ubicación para darle un buen remate, mientras que, si viene por aire, lo importante es hacer buen contacto con la parte central del pie para no desviar el balón fuera de la portería rival.

Remate con ubicación

Por su parte, González-Víllora., García-López., y Contreras-Jordán (2015), manifiestan que para realizar un buen remate con ubicación, es importante practicar mucho y tener un buen manejo de los bordes interno y externo. El tener la habilidad para realizar un tiro al arco con ubicación, convierte al jugador en un buen rematador de tiro libre.

Borde interno

Ahora bien, tal y como menciona Sánchez (2015), el borde interno es la superficie de contacto más utilizada por los futbolistas, no solo para patear a portería, sino para realizar pases con mayor precisión. Por lo tanto, tener un buen manejo del borde interno, permite realizar trayectorias curvas que dificulten al arquero el dominar el balón. A su vez, para darle

este efecto al balón, se debe encontrar un balance en el centro de gravedad del cuerpo - *abdomen*- que permita llegar al balón con una postura que pueda impactarlo sin que salga muy elevado. La constancia de entrenamiento debe ser un trabajo del día a día, pues los mejores rematadores no lo consiguieron de la noche a la mañana. Uno de los errores más comunes es impactar el balón con el talón o con la parte de los dedos, pues no se obtendría el mismo efecto. Cabe recordar que este tipo de remate no tiene mucha potencia, pero sí ubicación.

Borde externo

De acuerdo con Segura Soto (2009), la acción de golpear el balón con el borde externo, se utiliza para darle comba o chanfle hacia afuera al balón, pero es menos preciso que hacerlo con el borde interno. La mejor área de contacto es la parte exterior lateral del pie, comúnmente conocida como *tres dedos*. La precisión en este tipo de disparos se alcanza al impactar el centro del balón. Sin embargo, patear en el punto preciso es de una dificultad considerable, pues la zona inferior del balón es mucho más amplia, y si el jugador impacta el balón por debajo, éste se elevará demasiado. Por este motivo, dominar este tipo de remate requiere de práctica diaria y esforzada que garantice precisión.

GUÍA METODOLÓGICA

Esta guía, tiene como objetivo fundamental el Aplicar la guía metodológica para fundamentar y desarrollar las técnicas de pase, recepción y remate en el fútbol a través de formas jugadas, a los niños de 10 a 12 años del Club Deportivo Alexis Viera.

La especificidad de esta guía, ofrece como objetivos específicos el fundamentar las técnicas de pase, recepción y remate en el futbol a través de formas jugadas en niños de 10 a 12 años. Posteriormente, el evaluar por medio de test el progreso de los niños en cada una de las técnicas que se trabajaran en esta guía.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Con el fin de cumplir los objetivos establecidos en esta guía metodológica, que son fundamentar la técnica de pase, recepción y remate en el fútbol, primero fue importante realizar un test inicial, donde conoceríamos el nivel en el que se encuentra cada niño, y así, aplicar y fundamentar las diferentes técnicas en el fútbol, a través de formas jugadas.

Para desarrollar esta guía, se realizaron 3 sesiones de entrenamiento por semana, durante 2 meses, para un total de 24 sesiones. 6 para la aplicación de los test inicial y final, y 18 para realizar las sesiones de entrenamiento.

PROCESO METODOLOGICO

Esta guía metodológica se aplicó durante 2 meses, a 18 niños de 10 a 12 años de la categoría Baby y gorrión del Club Deportivo Alexis Viera.

PROCESO DIDACTICO

CONTENIDO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO

Cuando hablamos de las fases del entrenamiento, hacemos referencia a las partes en que se divide el entrenamiento, que en este caso son las siguientes:

Fase inicial o calentamiento: para Vargas (2007), el calentamiento se compone de ejercicios que ayudan al organismo a tener una preparación óptima tanto psicofísica como motriz, y evita la posibilidad de tener una lesión. El calentamiento permite al deportista mejorar su rendimiento deportivo, así como prevenir fatiga muscular que pueda llevar a una lesión. Los ejercicios que se realizan dentro del calentamiento pueden ser general de todos los deportes, o pueden ser ejercicios específicos que lleven al deportista a tener un óptimo desempeño en su disciplina deportiva.

Continuando con Peitersen (2007), quien habla de que existen dos objetivos dentro del calentamiento en el fútbol infantil, el primero es que estos ejercicios si se realizan de manera adecuada, ayudan a mejorar el rendimiento deportivo del niño, y el segundo es que si los ejercicios se hacen con balón, o sea que sean ejercicios específicos del fútbol, el niño se va a sentir muy entusiasmado, y esto le ayudará a tener un mejor desempeño psicofísico.

De acuerdo con García., y Murcia (1997), la movilidad articular, se identifica con todos aquellos movimientos que hacen que la articulación realice el máximo recorrido en diferentes movimientos.

Continuando con Martínez (2008), para que una articulación pueda moverse, todos los músculos que se encuentran cerca a esta, deben estar en equilibrio, para que permitan un completo movimiento de la articulación. Si hay algún tipo de lesión muscular, la articulación no puede realizar la completa extensión de la misma.

Finalizando con Hernández (2004), cuando se habla de la capacidad que tiene un músculo de alargarse un poco mas de sus límites, se identifica como estiramiento. Esta capacidad afecta todo lo que esta cerca a las articulaciones, como tendones, ligamentos, la piel, y la parte que mas se elonga que es el músculo.



Ilustración 1. Movilidad articular

Fuente: [http://educfisica2eso-](http://educfisica2eso-mariainmaculadazafr.blogspot.com/2011/09/calentamiento.html)

[mariainmaculadazafr.blogspot.com/2011/09/calentamiento.html](http://educfisica2eso-mariainmaculadazafr.blogspot.com/2011/09/calentamiento.html)

Proseguimos con la técnica de carrera, la cual según Sainz y Ayala (2010), busca en el futbolista un modo óptimo de correr de manera eficaz, permitiendo mayor eficiencia en el gesto con el mínimo gasto energético, en pocas palabras optimizaría la velocidad y la resistencia. En la técnica de carrera, se deben tener presentes dos elementos que hacen que el desplazamiento sea mejor: la amplitud de nuestro gesto y la frecuencia del mismo.

Es importante tener en cuenta, que estos ejercicios no solo medirán la forma de cómo se corre, sino también, que, al mejorar la coordinación dinámica general, mejora la capacidad para tomar decisiones con o sin el balón.

En el proceso de entrenamiento de fútbol base, la técnica de carrera también ayudará a mejorar un poco la potencia en los músculos implicados en cada uno de los ejercicios, así como también la flexibilidad en cada una de las articulaciones que participan, lo que es vital como elemento de prevención de lesiones y la mejora de rendimiento.

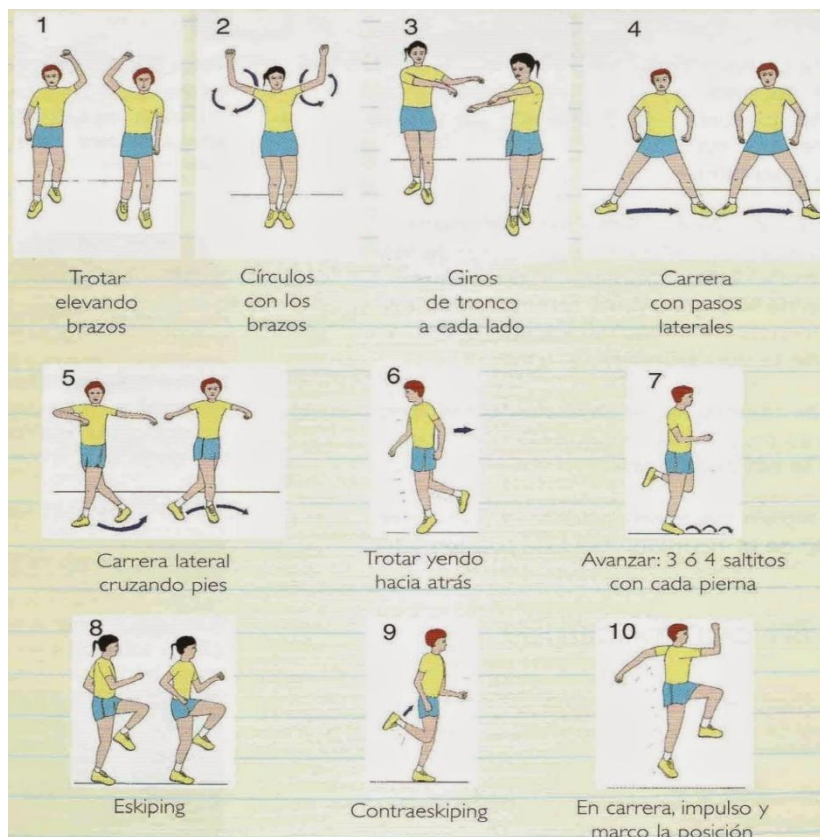


Ilustración 2. Técnica de carrera

Fuente: [http://educfisica2eso-](http://educfisica2eso-mariaainmaculadazafr.blogspot.com/2011/09/calentamiento.html)

[mariaainmaculadazafr.blogspot.com/2011/09/calentamiento.html](http://educfisica2eso-mariaainmaculadazafr.blogspot.com/2011/09/calentamiento.html)

Fase central o principal: para Bernal (s.f.), es la parte del entrenamiento donde se realizan los ejercicios que nos ayudarán a cumplir los objetivos de la sesión del entrenamiento, y donde se encuentra el mayor volumen de entrenamiento.

Finalmente para Peitersen (2007), Es importante permitirle al niño ser un participante activo dentro del proceso de entrenamiento, ayudando a implementar nuevos ejercicios que impliquen una mayor motivación al momento de realizar los ejercicios planteados por el entrenador.

Fase final o vuelta a la calma: para Vargas (2007), es una de las fases, aunque poco usadas por el entrenador, muy importante porque es la que lleva a la relajación del musculo y volver el cuerpo a su estado de reposo, despues de un aumento en sus pulsaciones.

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos según Rodríguez y de Baranda Andújar (2010), bien pueden ser una parte más del calentamiento, debido a que preparan el organismo para esfuerzos mucho mayores de lo que predispone algún ejercicio; una vez finalizado el entrenamiento y para tener mejor descanso y asimilación del mismo es necesario, una vuelta a la calma con estiramientos prolongados por más de 30 segundos por cada extremidad. Esto hará una mejor remoción de lactato para continuar con los entrenamientos posteriores.

Por lo anterior, para lograr un adecuado estiramiento, es necesario que el músculo este caliente, de esta manera se consigue una mayor elongación y mejor trabajo de flexibilidad. Por otra parte, el estiramiento debe ser pausado, sostenido y progresivo para evitar contracciones y lesiones musculares.

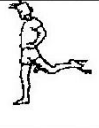
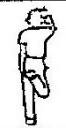
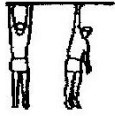
CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
				
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA
				
ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
				
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblucuos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
				
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL
				

Ilustración 3. Variedad de estiramientos

Fuente: Fuente: <http://educfisica2eso-mariainmaculadazafr.blogspot.com/2011/09/calentamiento.html>

TEST A APLICAR

Test de pase



Ilustración 4. Test de pase

Fuente: García, R. M. (2006). Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala, categoría Benjamín. Lecturas: Educación física y deportes, (95), 38. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>

Descripción:

En banda, y a la altura del medio del campo, se sitúan tanto el jugador fucsia, como el jugador el azul, este último con balón. Un poco más retrasado y enfrente del palo derecho de la portería se sitúa el jugador verde (al cuál se valorará la cualificación técnica en el pase), y por último se colocarán dos conos a mitad de camino entre el jugador verde y el córner de banda izquierda, y otro cono 2 metros detrás de la línea de medio campo.

El test comienza cuando el jugador azul realiza un pase al jugador verde, el cuál tras controlar el balón deberá devolvérselo realizando un pase, para que éste reciba el balón y dispare a portería. En el momento que comienza el test, el jugador fucsia debe de dirigirse

al cono que está detrás de él y tras tocarlo, intentar evitar que el jugador azul realice un disparo a portería.

El jugador verde, debe intentar tener una buena precisión espacial en el pase intentando golpear el balón de tal manera de que este pase entre los dos conos colocados previamente, y a la vez tener una buena precisión temporal, adecuándose el pase a la trayectoria de carrera de su compañero, de forma que, si realiza un buen pase, el jugador azul podrá realizar un disparo sin ninguna presión por parte del defensor.

Valoración final. Sistema de puntuación

Para valorar la cualificación técnica del deportista en el pase, he creado el siguiente sistema de puntuación:

Tabla 2. Sistema de puntuación para el test de pase

Acción	Puntuación
El jugador no logra dar el pase al compañero	1
El jugador da el pase al compañero por fuera de la zona delimitada	2
El jugador da el pase al compañero y pasa por la zona delimitada	3
El pase permite al compañero realizar un remate al arco	4

Fuente: Elaboración propia.

En total en cada pase, cada jugador puede obtener un máximo de cuatro puntos. El test se repetirá cinco veces, y al igual que en los test de tiro y de control, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres puntuaciones restantes.

Test de recepción

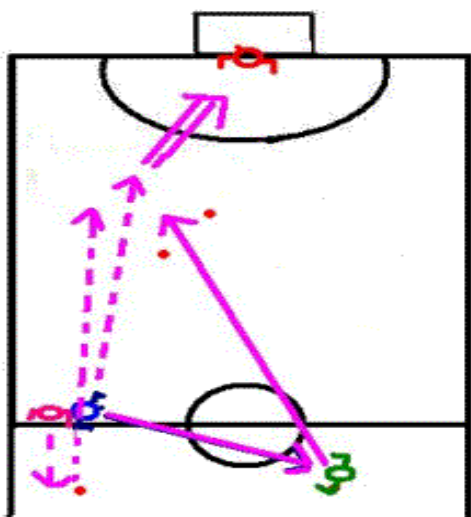


Ilustración 5. Test de control.

Fuente: García, R. M. (2006). Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala, categoría Benjamín. Lecturas: Educación física y deportes, (95), 38. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>

Descripción:

El jugador marrón (el cuál será evaluado en este test de control de balón) se situará al borde del área, de cara al jugador azul, que se encuentra en el medio del campo con el balón. Detrás del jugador marrón se situará un defensor, y en la portería un portero, que, aunque no intervenga en el test, si nos servirá para dar una mayor contextualización al test, así como una mayor motivación a los jugadores al enlazar el control con una acción posterior que será un tiro a portería. A la altura de la línea de puntos se situarán 2 conos (uno frente a cada poste de la portería).

El test lo comenzará el jugador azul, el cual realizará un pase al jugador marrón, que deberá controlar el balón y realizar un disparo a portería. En el momento que el jugador

azul realiza el pase, el defensor, debe correr a tocar cualquiera de los dos conos situados en la línea de puntos, y una vez lo toque deberá intentar evitar que el jugador marrón no logre tirar a portería. El jugador marrón debe de anticiparse al balón, para así evitar posibles anticipaciones defensivas, y además debe de fijarse en el movimiento del defensor, y de esta manera orientar el control de balón hacia el lado contrario de donde esté éste. También ha de utilizar las superficies de contacto adecuadas para la situación (interior del pie), y utilizar la pierna adecuada para controlar el balón y no sólo la dominante, ya que en algunos casos esto puede endentecer el control. Si el jugador cumple todo esto conseguirá realizar un tiro a portería antes de la llegada del defensor.

Valoración final. Sistema de puntuación

Para valorar este test de control, he diseñado un sistema de puntuación en el que se debe observar si el jugador logra realizar los cuatro objetivos marcados:

Tabla 3

Sistema de puntuación para el test de control

Acción	Puntuación
El jugador logra anticiparse al balón	1+
El jugador controla orientando el balón al lado contrario del defensor	+1
El jugador utiliza la superficie y pierna adecuada para controlar	+1
El jugador logra efectuar el tiro al arco sin presión del defensor	+1

Fuente: Elaboración propia.

De esta manera se otorgará un punto al deportista, por cada objetivo cumplido, de forma que, la puntuación máxima posible de alcanzar en cada control son cuatro puntos.

El test se repetirá cinco veces, y al igual que en el test de tiro, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres restantes puntuaciones.

Test remate a portería

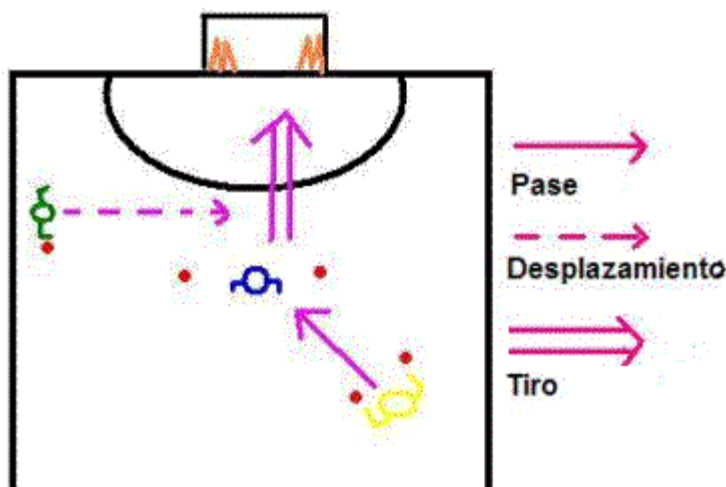


Ilustración 6. Test de remate

Fuente: García, R. M. (2006). Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala, categoría Benjamín. Lecturas: Educación física y deportes, (95), 38. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>

Descripción:

El jugador azul, será en este caso el que va a ser evaluado, partirá de una posición de espaldas a la portería, aproximadamente a tres metros del área (línea discontinua de balonmano). Un compañero, (jugador amarillo) se situará con balón a unos 7 metros más retrasado que el jugador azul y en banda derecha. El jugador verde, se situará en la línea de banda izquierda a la altura del jugador verde. Por último, en la portería se situarán dos conos junto a cada palo y un portero entre los conos.

El test comienza cuando el jugador amarillo realiza un pase al pie al jugador azul, el cual debe realizar un tiro a portería desde fuera del área antes de que el jugador verde (que empieza a correr en el momento en que el jugador amarillo realiza el pase), le alcance e intercepte el tiro.

Cada jugador realizará 5 tiros recibiendo el pase desde la derecha como se explica en el dibujo anterior, y 5 tiros recibiendo el pase por la izquierda, saliendo el defensor desde el lado contrario.

El jugador azul (el cuál es evaluado), debe de conseguir realizar el tiro de forma rápida, de manera que logre golpear al balón sin que el jugador le moleste, por lo que esta será la primera valoración que hagamos del jugador (velocidad de tiro). Para evaluar los otros dos parámetros (precisión y potencia), hemos colocado un objetivo en el interior de la portería (4 conos, 2 junto a cada poste), los cuáles los jugadores deben intentar derribar, de tal forma que se combine en el golpeo a portería tanto la precisión (tocar el cono), como la potencia (derribar el cono).

Valoración final. Sistema de puntuación

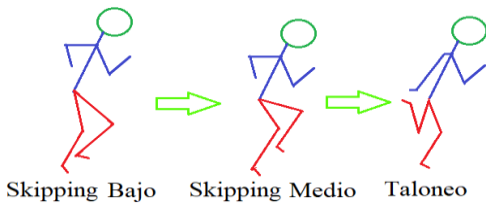
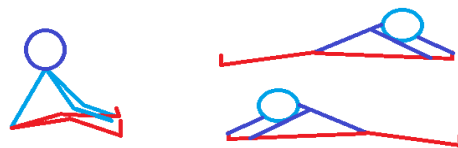
Para valorar la cualificación técnica del jugador en el tiro, usaremos el siguiente sistema de puntuación.

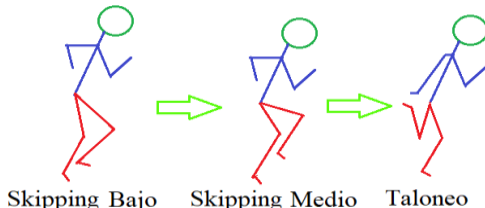
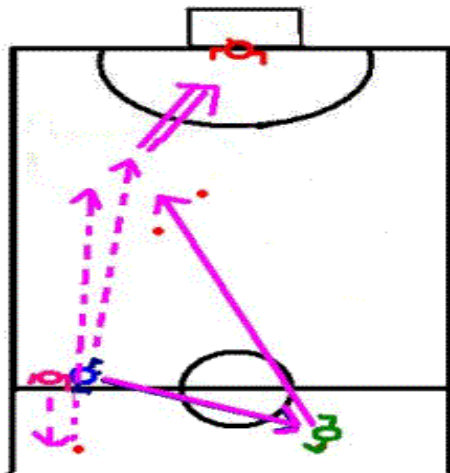
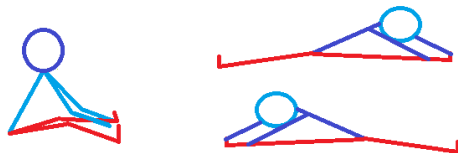
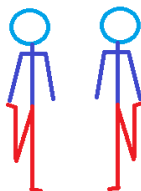
Tabla 4
Sistema de puntuación para el test de remate

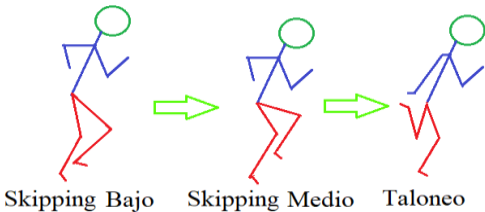
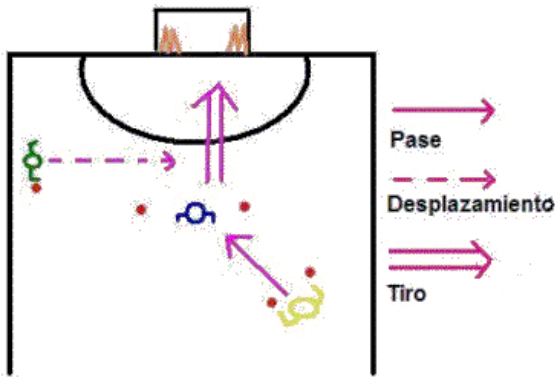
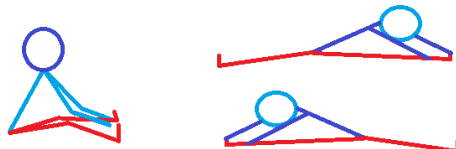
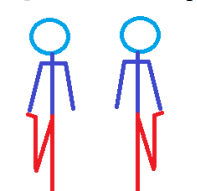
Acción	Puntuación
El Jugador no logra tirar adecuadamente	1
El defensor intercepta el disparo	2
El remate hace que balón se vaya por fuera de la portería	3
El remate es atajado por el portero	4
El remate entra en gol a portería	5
El remate entra a gol y derriba el objetivo	6

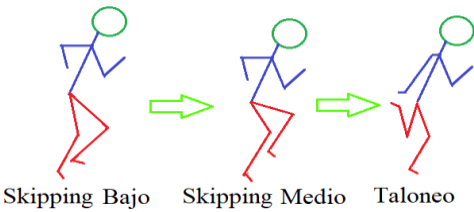
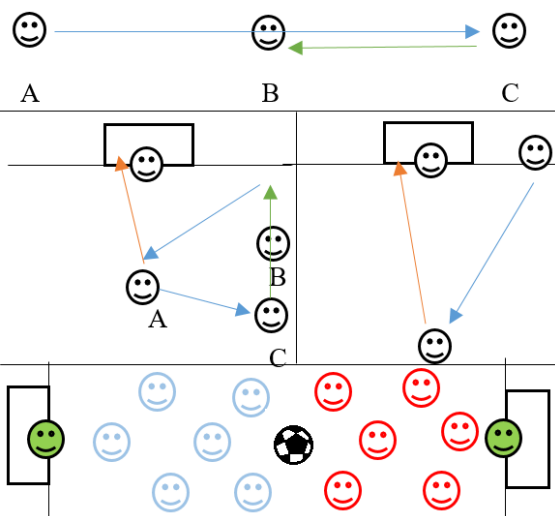
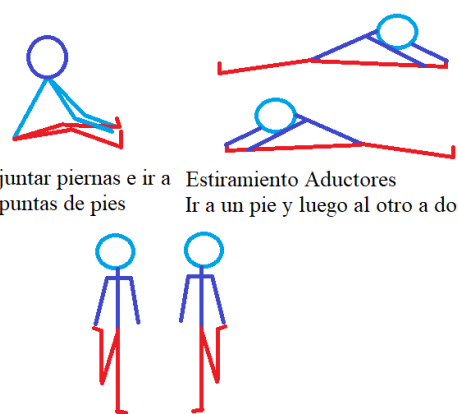
Fuente: Elaboración propia.

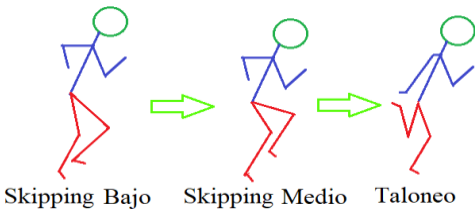
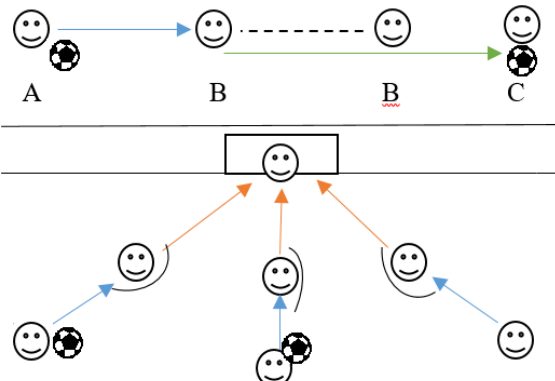
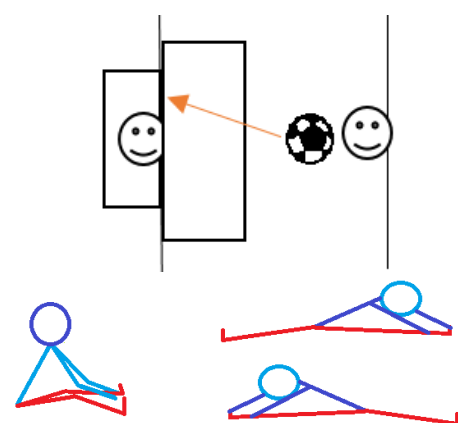
UNIDADES DIDÁCTICAS

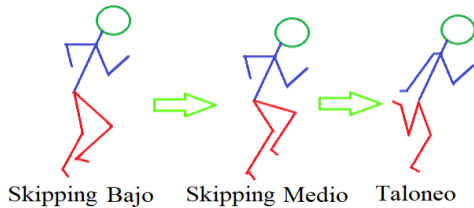
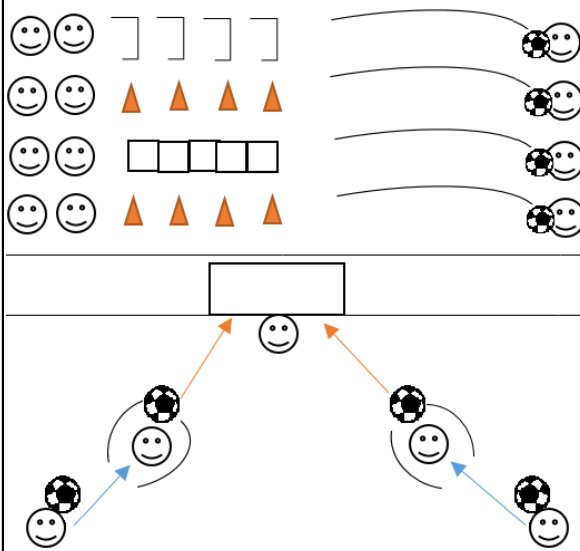
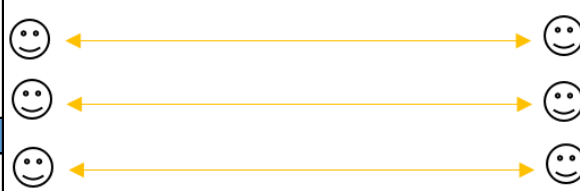
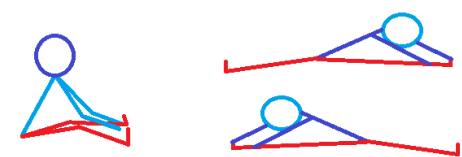
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	1	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	4 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Aplicación del test de pase.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Evaluar cada niño en la técnica de pase.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	20 MIN.				
• Movilidad articular • Ejercicios de técnica de carrera (skipping, taloneo, slalom, aducción, Abducción, entre otros). • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Organización por grupos mientras se aplican los test: Se realiza espacio reducido 4 vs 2 o 4 vs 1. Mientras esperan el llamado del entrenador. Realización del test de pase: • Realizamos la aplicación del test de pase que consiste en pasar el balón en medio de los conos que tiene al frente, son cinco oportunidades y cada uno vale 1 punto. El test se realiza con las dos piernas. Se debe hacer en menos de 15 segundos.					
• Se realizan ejercicios analíticos para trabajar la técnica de pase por parejas y por grupos.		Test de pase			
• Se realizar la practica de fútbol con trabajo especifico de pase, jugando a toque libre, dos toques o un toque.		REPRESENTACION GRAFICA			
FASE FINAL	20 MIN.				
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos Estiramiento de los Cuádriceps			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	2	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	6 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Aplicación del test de recepción.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Evaluar cada niño en la técnica de recepción.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	20 MIN.				
• Movilidad articular • Se forma un circulo y se realizan ejercicios de técnica de carrera como (skipping, taloneo, slalom, aducción, abducción, entre otros). • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Organización por grupos mientras se aplican los test: Se realiza espacio reducido 4 vs 2 o 4 vs 1. Mientras esperan el llamado del entrenador. Realización del test de recepción: Control y pase por en medio de los topes. El balón debe llegar al compañero que va corriendo. Es importante tener en cuenta la velocidad de pase, debido a que un compañero estará detrás del jugador para interceptar el pase. • Se realizarán ejercicios analíticos para fortalecer la técnica de recepción con diferentes superficies de contacto. • Realizar la practica de futbol con trabajo específico de recepción, trabajando siempre con un control antes dar un pase.					
		Test de recepción			
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se realizaran 5 alargues en distancia media con recuperación. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos  Estiramiento de los Cuádriceps			

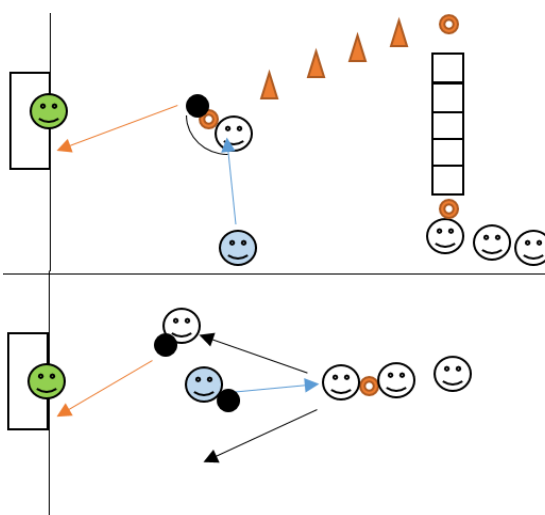
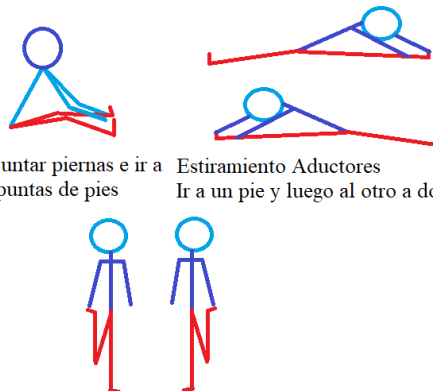
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	3	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	09 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Aplicación del test de remate				
OBJETIVO ESPECIFICO	Evaluar cada niño en la técnica de remate				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	20 MIN.				
• Movilidad articular • Se forma un circulo y se realizan ejercicios de técnica de carrera como (skipping, taloneo, slalom, aducción, abducción, entre otros). • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Organización por grupos y se realiza espacio reducido 4 vs 2. Mientras esperan el llamado del entrenador. Realización del test de remate: Consta de realizar 5 remates a portería desde diferente Posición, cada gol vale 1 punto, cada remate en el palo Vale ½ punto, y balón afuera no vale puntos, la única condición es que el balón no debe rebotar antes de entrar a portería para que valga. Se hace con las dos Piernas. • Se realizará el remate a portería desde diferentes posiciones con ambas piernas, realizando un autopase antes de rematar al arco.					
• Posteriormente, se juega en practica de futbol, solo valiendo el gol desde del área rival. • Finalmente, se realiza la practica de penales.		Test de remate			
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se realizaran estiramiento general y flexibilidad en tren inferior.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos  Estiramiento de los Cuádriceps			

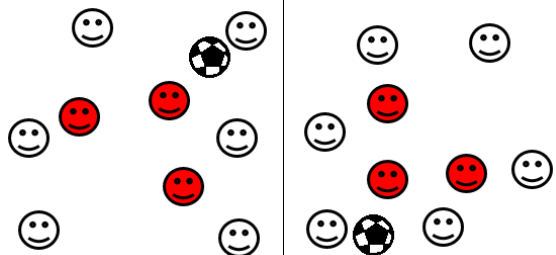
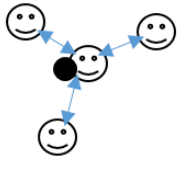
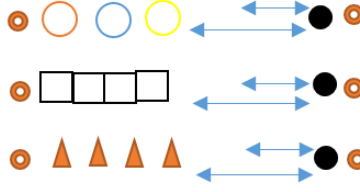
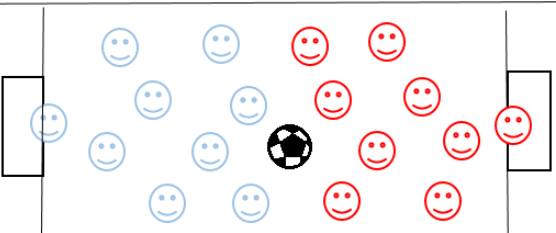
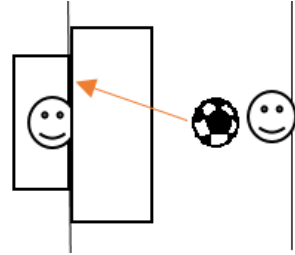
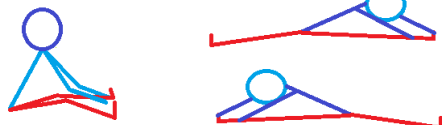
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	4	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	11 – Julio – 2018	NO. JUGADORES	18		
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fundamentar la técnica de recepción de balón				
OBJETIVO ESPECIFICO	Realizar ejercicios de control de balón con diferentes superficies de contacto				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Moviéndose por toda la cancha, realizaremos ejercicios de técnica de carrera como: skipping, taloneo, slalom, aducción, abducción, entre otros). • Rondo 4 vs 1 a toque libre • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• En grupos de tres, el jugador A manda un pase al jugador C pasando por medio de las piernas de B, controlando el balón con cualquier superficie, y encarando al jugador B que esta frente a él, se realizara marca pasiva para iniciar, luego se cambian los roles. • Se realizara una variante al trabajo anterior pero ahora se encara al jugador B para llegar a línea final y mandar un centro al jugador A que finalizara la jugada. • Se realiza remate a portería, pero realizando un control antes de realizar el remate. • El entreno terminara con practica de futbol, siempre realizando recepción de balón antes de realizar otra jugada, de lo contrario se le entregara el balón al rival.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se realizaran estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos Estiramiento de los Cuádriceps			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	5	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	13 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fortalecer la técnica de recepción con diferentes superficies de contacto				
OBJETIVO ESPECIFICO	Trabajar el control de balón de espalda con presión defensiva				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Circuito de coordinación con técnica de control - Slalom. - Skipping en escalera. - Saltos bipodales. -Saltos unipodales. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Por grupos de tres, el jugador A lanza el balón al jugador B, que debe acercarse para recibir el balón, controlar y realizar un giro de 180° para conducir el balón. Luego el jugador C recibe el balón de B y realiza el mismo ejercicio. Variantes: se realizara el ejercicio con marca pasiva, para sentir presión rival, y con marca activa donde el jugador que marca no debe dejar girar al que recibe.					
• De espalda a portería y en puntas de pie, recibir el balón, y girar para rematar al arco. Variantes: con presión defensiva, se puede jugar 1 vs 1 ó 2 vs 2.					
• Practica de fútbol jugando siempre con un control previo, antes de realizar otra acción de juego.		REPRESENTACION GRAFICA			
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Cobro de penales. • Se realizaran estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

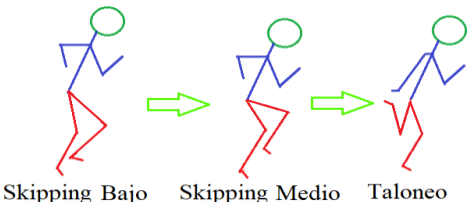
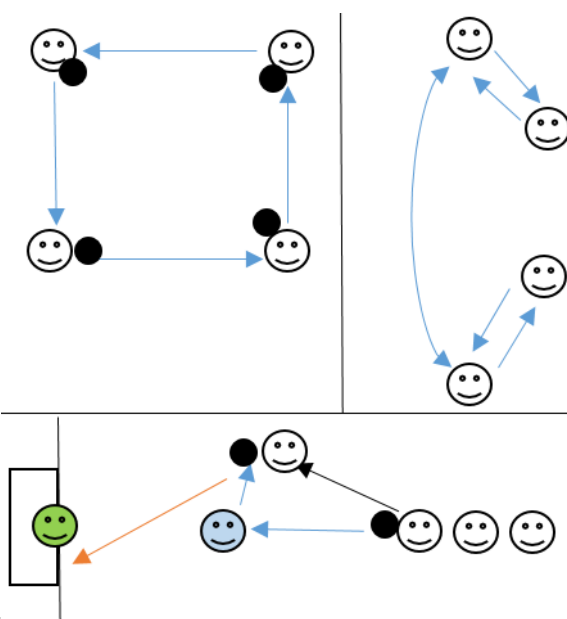
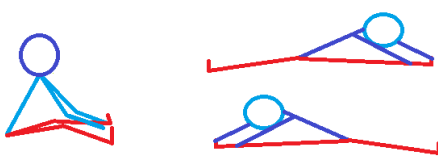
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	6	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	16 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fundamentar el control de balón aéreo.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Implementar ejercicios para realizar control aéreo con el pie.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
- En círculo realizamos: Movilidad articular. - Trabajaremos el rondo 4 vs 2 o 5 vs 1, jugando siempre con control de balón antes de dar un pase. - Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
- Circuito de coordinación con recepción de balón aéreo, controlando con diferentes superficies de contacto como: borde interno, externo, planta del pie, muslo, pecho o cabeza. Los 4 ejercicios de coordinación son: - Saltos en vallas. – títeres frontales con conos - Skiping en escalera – slalom en medio de conos - Se divide el grupo en 2, mientras un grupo realiza fútbol en canchas pequeñas, jugando siempre a dos toques o más, el otro grupo está realizando remate a portería, realizando un control aéreo de espalda al arco, después girando para quedar de frente al arco y rematar. Este ejercicio se hace siempre desde los costados buscando un giro hacia dentro y quedar mano a mano, o hacia afuera para quedar con ángulo cerrado.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
5 alargues de 20 metros, regresando en trote. - Estiramiento general.					
OBSERVACIONES					
					
		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	7	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	18 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fundamentar el control orientado.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Implementar ejercicios técnicos para trabajar el control orientado al arco.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	25 MIN.				
• Movilidad articular • Se realizara posesión de balón en espacios reducidos 6 vs 3 con pausas para realizar ejercicios de técnica de Carrera. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	70 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se forma un diamante con conos a 8 metros de distancia cada uno, en medio de los conos se coloca un tope como punto de referencia. En cada tope se hacen los jugadores quienes deberán conducir el balón hasta el otro compañero. - Variante: pase y se desplaza, combinación de los dos, conducción hasta el tope y pase con desplazamiento. • En la misma estructura, el jugador que recibe el balón se acerca hasta el tope para realizar un control orientado hacia el cono donde salió para conducir, y le da el pase al compañero que sigue. • En grupos de tres con uno en el centro y los otros en los costados, se le da pase al de los costados quien realiza un control orientado para realizar un centro al área.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Fútbol con tareas. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	8	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	23 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fundamentar el control orientado.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Implementar ejercicios en situación real de juego para fortalecer el control.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Se forman dos equipos para jugar con balón en la mano, el primer equipo que llegue a 50 pases gana. Ejercicios de técnica de carrera. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se realiza un circuito para trabajar la coordinación dinamica general, terminando con un control orientado hacia su pierna más hábil y realizando un remate a portería. Variante: se realiza dentro del mismo circuito diferentes ejercicios de coordinación y ahora el control orientado es aéreo con borde interno, pecho o cabeza. • En diferentes posiciones como: sentado, arrodillado o acostado, el jugador deberá ponerse en posición para realizar un control orientado hacia su pierna más hábil para rematar a portería. • Realizaremos practica de fútbol con tareas como: realizar un control orientado previo, para realizar una acción diferente.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Realizaremos caminata en punticas de pies y sin zapatos para relajar los músculos. • Estiramiento general.		 Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos Estiramiento de los Cuádriceps			
OBSERVACIONES					

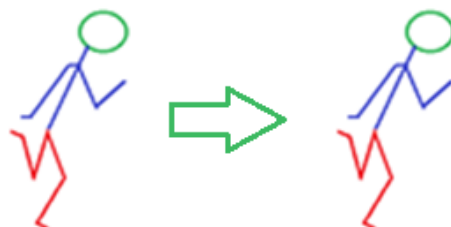
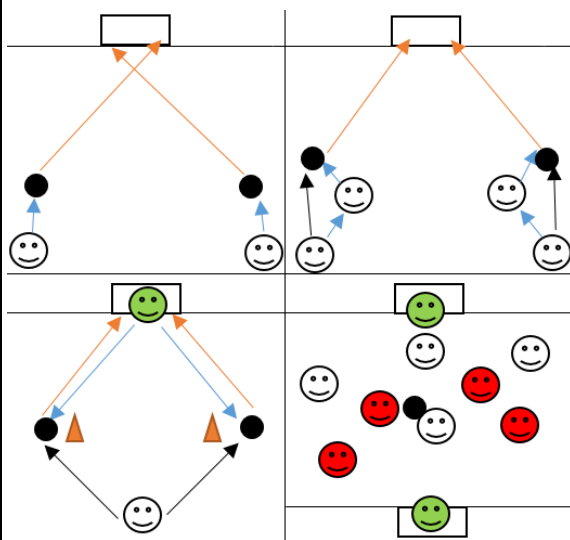
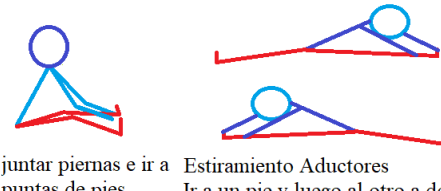
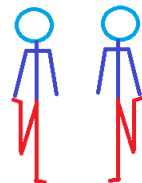
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	9	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	25 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fundamentar el pase con borde interno.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Establecer ejercicios de coordinación para fortalecer el pase al primer toque.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Realizaremos juego de posesión 6 vs 3 con pausas para Implementar ejercicios de técnica de carrera como: skipping, taloneo, slalom, aducción, abducción. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Por grupos de 4 jugadores, un jugador en el medio con balón, da pases a sus compañeros que deben estar siempre en movimiento. - Variante: se puede jugar con un control previo o al primer toque. • En un circuito de tres ejercicios coordinativos (escalera, aros para saltos y conos para trabajar slalom), se combina con ejercicio de pase largo y pase corto, cuando realice el ejercicio coordinativo, le da el pase largo al compañero del frente y se acerca para darle un pase corto. • Realizaremos practica de fútbol con tareas: deben realizar 10 pases entre el equipo antes de hacer gol. - Variante: para hacer gol deben hacer una pared entre dos compañeros para hacer gol.		 			
					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Haremos una tanda de penales. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES					
		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	10	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	27 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fundamentar la técnica de precisión en el pase.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Desarrollar ejercicios para fortalecer la precisión en el pase a ras de piso.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Realizaremos rondo por parejas 4 vs 2, si se recupera el balón es un punto, y si pasa por medio de los dos pierde un punto, cada 5 minutos cambian las parejas, el que más puntos haga gana. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se realizara un ejercicio analítico para implementar la precisión en el pase, se hacen por parejas y deben pasar el balón por medio de los conos. Variante: la distancia entre los conos se hará más corta. • Igual por parejas, un jugador en la mitad con balón, debe enviar un pase al vacío su compañero que está en un costado pasándolo por medio de los conos, el que esta al costado llega a línea de fondo y tira el centro. • Se realiza futbol en porterías pequeñas al final de la línea, y dos porterías en la mitad de la cancha para trabajar la precisión, en las porterías de la mitad el gol vale 1, y las porterías finales el gol vale dos. • Al final realizamos futbol libre en porterías normales.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Estiramiento de los Cuádriceps Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	11	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	30 – Julio – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fortalecer el pase al compañero en distancias corta y media.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Implementar ejercicios de la técnica del pase en diferentes distancias.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
- Movilidad articular - Se realizara trote continuo por toda la cancha, realizando ejercicios de técnica de carrera, se colocaran varios balones en la cancha para dar pases al primer toque cuando le llegue el balón. - Estiramiento activo.		 Skipping Bajo Skipping Medio Talaneo			
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
- Por grupo de 4 jugadores formaran un cuadro donde deberán pasarse el balón entre ellos primero hacia el lado derecho, luego hacia el otro lado, siempre realizando un control previo al pase. Variante: el jugador que da el pase se debe desplazar hacia el lado donde dio el pase. - En los mismos grupos de 4, dos jugadores por dentro y dos por fuera, el jugador de afuera juega corto con el jugador de adentro, quien devolverá el pase al jugador de afuera al primer toque, quien lanzara un pase largo al otro jugador que está afuera para que realice el mismo trabajo. - realizaremos remate a portería, haciendo un pase previo al profesor que esta al frente.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
Estiramiento general.		 juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos Estiramiento de los Cuádriceps			
OBSERVACIONES					

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	12	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	01 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fortalecer la velocidad en la toma de decisión del pase en distancias cortas.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Mezclar diferentes técnicas del futbol para fortalecer el trabajo en equipo.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Haremos juego de posesión en mitad de cancha 12 vs 6 con trabajo de tenencia de balón en superioridad numérica, pausando cada 10 minutos para realizar ejercicios de técnica de carrera. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	75 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se forma un circuito con topes para trabajar el pase y el control orientado de la siguiente forma: el jugador que inicia del pase al compañero del frente, quien realiza un control orientado para jugar con el siguiente jugador, y así pasar hasta llegar al último, que deberá realizar un remate después de controlar el balón. • En grupos de seis, los cuatro que están a los costados en el momento que le dan el pase al del centro deben intercambiar de posición para fortalecer la dinámica en el pase. • Realizaremos practica con tareas como: realizar 10 toques antes de hacer gol, o que para que el gol sea valido todos deben haber tocado el balón, entre otros.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Trote continuo durante 5 minutos. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES					

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	13	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	03 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Fundamentar el pase al primer toque.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Realizar ejercicios dinámicos que fortalezcan el pase de primera intención.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	20 MIN.				
• Movilidad articular • Realizar trote continuo por toda la cancha para implementar ejercicios de técnica de carrera, y poco a poco meter balones en la cancha para que los jugadores vayan dando pases entre ellos al primer toque. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	90 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• En grupos de 3, dos por fuera y uno en el centro, trabajaremos el pase al primer toque en pared, el que esta por fuera juega con el de adentro haciendo una pared al primer toque para entregar al otro jugador, el de adentro se desplaza en velocidad al otro costado para realizar la misma acción. • En los mismos grupos, dos jugadores por dentro y uno por la banda, los dos jugadores del centro realizan una pared al primer toque para poner a correr al jugador de afuera con un pase a línea final para que realice un centro, finalizando la jugada con un remate. • Realizaremos practica de fútbol con tareas como: jugar al primer toque, antes de hacer el gol hacer una pared, gol vale con centro del costado.					
FASE FINAL	10 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos Estiramiento de los Cuádriceps			

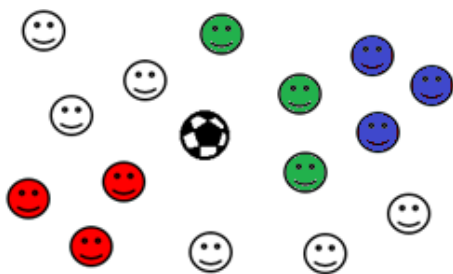
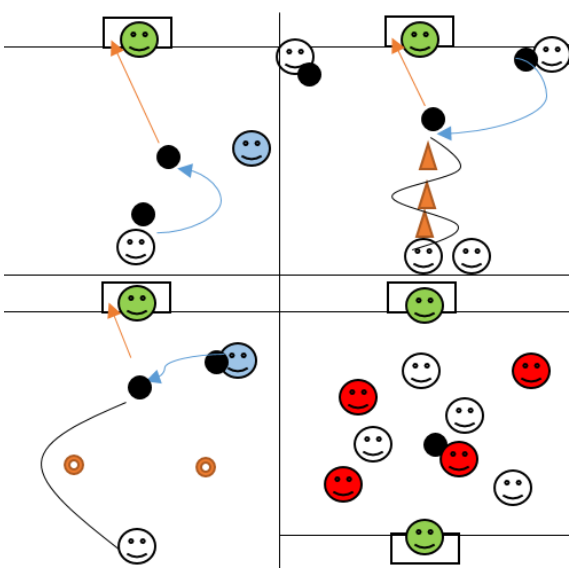
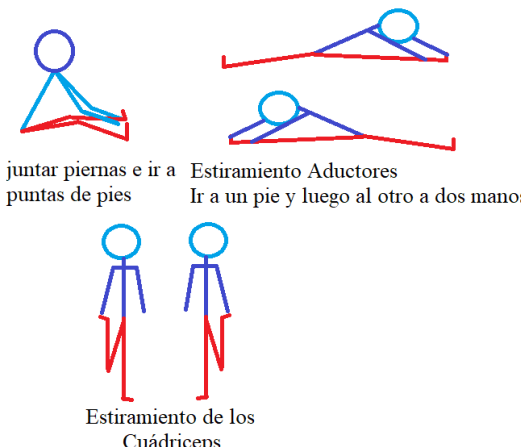
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	14	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	06 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Remate a portería con borde interno.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Realizar ejercicios para fundamentar el remate a portería con borde interno.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	25 MIN.				
• Movilidad articular • Realizaremos un circuito de 4 ejercicios de coordinación finalizando con velocidad. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	85 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Entrando por los costados, cada jugador realizara un autopase para rematar a portería con el borde interno. Variante: debe intentar darle a los postes verticales • Se hacen dos grupos, siempre hay un jugador que recepciona y le pone el balón a un costado para que corra y remate a portería. • El portero le da pase al jugador dependiendo su pierna más hábil, y el jugador deberá correr por el balón y rematar a portería. • Realizaremos practica de fútbol con tareas como: vale gol rematando al arco sin controlar el balón y que sea con borde interno.					
FASE FINAL	10 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos  Estiramiento de los Cuádriceps			

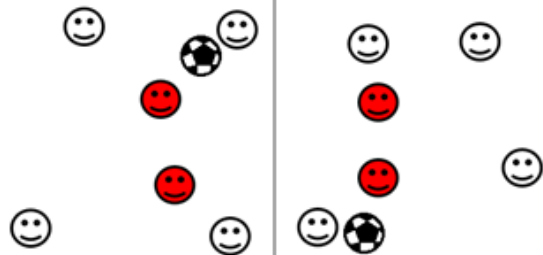
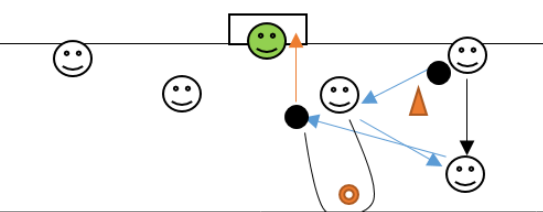
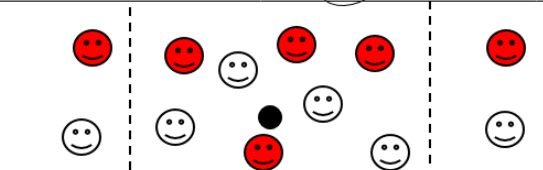
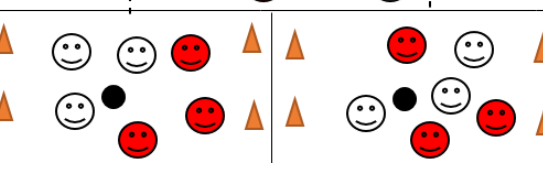
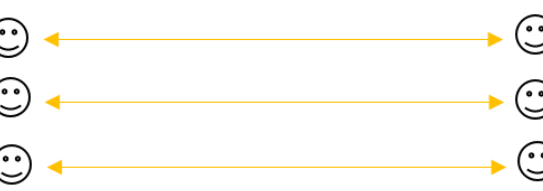
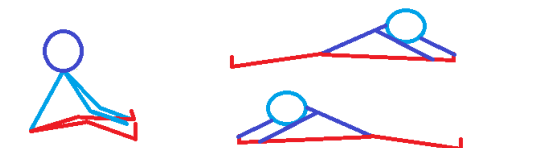
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	15	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	08 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Remate a portería en movimiento.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Fundamentar el remate a portería con balón en movimiento.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Realizamos rondo 4 vs 2 a uno o dos toques, haciendo pausas cada 5 minutos para realizar ejercicios de técnica de carrera, finalizando con alargues cortos de 10 metros. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• El arquero le da el pase al jugador que está al frente, mientras que el jugador que va a rematar está detrás del jugador que da el pase, pidiéndole el balón al costado que va a correr, para que sin mirar le den el balón y poder rematar a portería. • Se forman 4 puntos para trabajar secuencialmente, pasando el balón entre ellos, hasta que le coloquen el balón al jugador que va a rematar, atacando el balón. • El jugador que esta al costado del arco le da un pase al jugador que está cerca al área para que remate a portería. Serán tres posiciones para rematar. • Realizaremos fútbol con la única tarea de que el gol es válido siempre y cuando se haga con pase de un compañero.					
FASE FINAL	10 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos Estiramiento de los Cuádriceps			

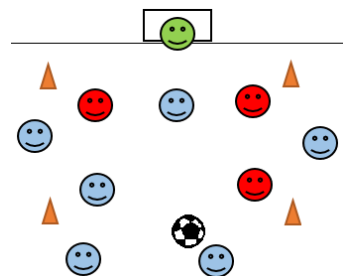
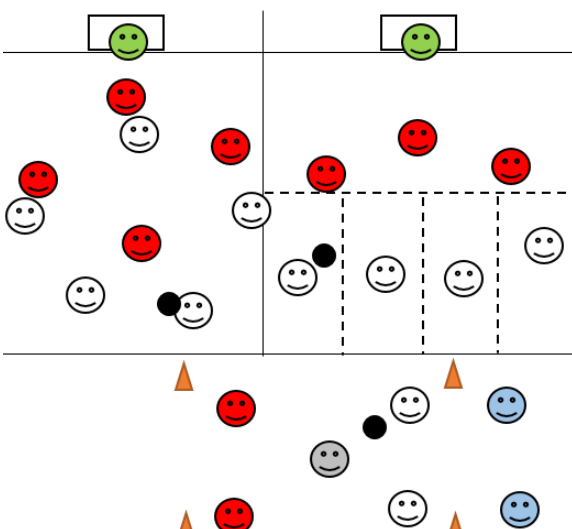
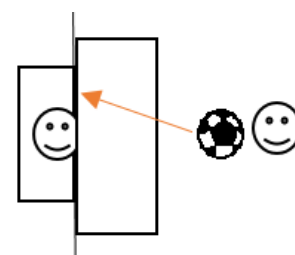
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	16	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	10 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Remate a portería con empeine.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Fundamentar el remate a portería con empeine.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Realizaremos juegos pre deportivos como: dos equipos jugando con la mano realizando 10 pases, el que gane pone a realizar ejercicios físicos al compañero rival. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• En grupos de 3 jugadores, uno cerca al área y dos a los costados, el jugador 1 se apoya con el jugador 2, quien de primera intención da pase al jugador 3, que de la misma forma le enviara el balón a 1 al vacío, que deberá correr para rematar a portería. • En los mismos grupos, el jugador 1 entrega el balón al jugador 2, que de primera intención devuelve el pase a 1, quien se está acercando para darle el pase a 3 que está del otro lado esperando el pase para correr y rematar a portería. • Practica de fútbol 3 vs 3 en porterías pequeñas, con tareas específicas como: los tres deben tocar el balón para que el gol sea válido.					
FASE FINAL	10 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Estiramiento general.					
OBSERVACIONES					

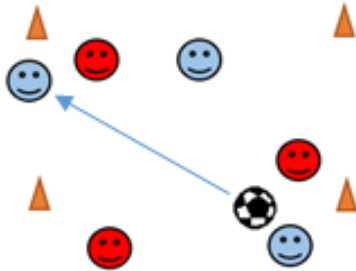
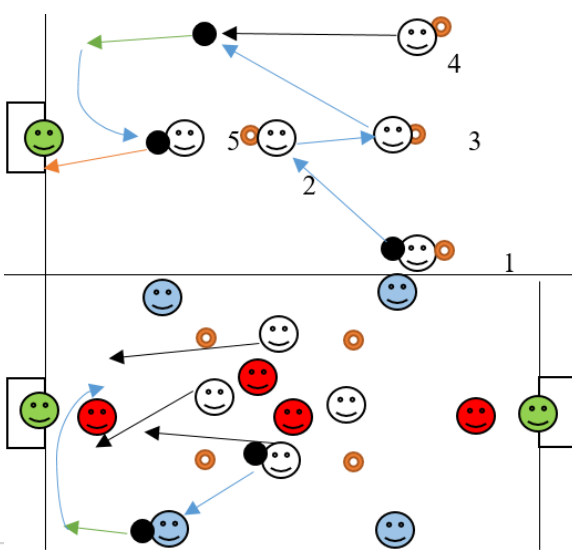
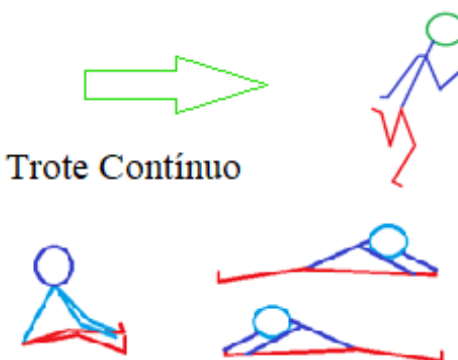
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	17	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	13 – Agosto – 2018	NO. JUGADORES	18		
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Remate de cabeza.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Fortalecer la técnica de remate a portería en situaciones reales de juego.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Realizaremos un circuito con 4 ejercicios para trabajar la coordinación dinámica general, acompañado de técnica de cabeceo sin salto. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• El jugador pasara unas vallas para fortalecer el salto, y deberá atacar el balón que el entrenador le lanzara desde un costado para rematar a portería de cabeza. • Un grupo en el tiro de esquina y otro en el centro del campo, se realizara un centro de costado para que el jugador del centro ataque el balón y remate de cabeza a portería. • Por parejas, cada uno en diagonal al arco, serán rivales cuando el entrenador lance el balón para atacarlo, el que más goles haga gana. • Se realizara practica de fútbol con la única tarea de que el gol es válido siempre y cuando lo haga con golpe de cabeza.					
FASE FINAL	10 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Cobro de penales. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

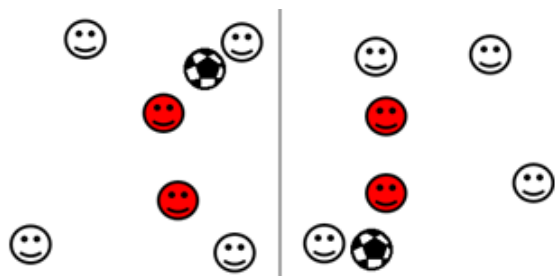
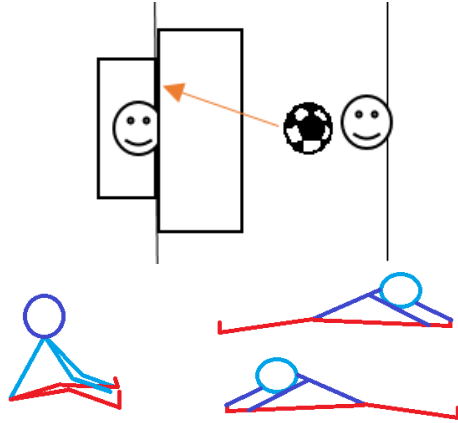
juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores
Ir a un pie y luego al otro a dos manos

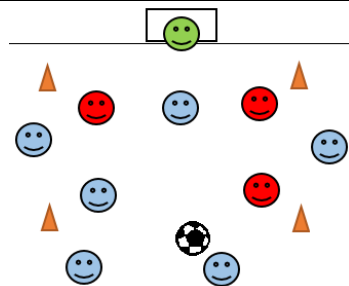
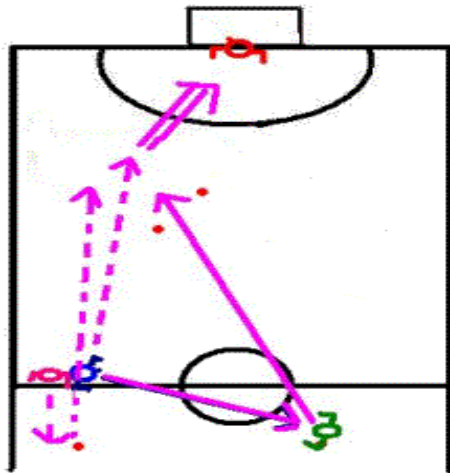
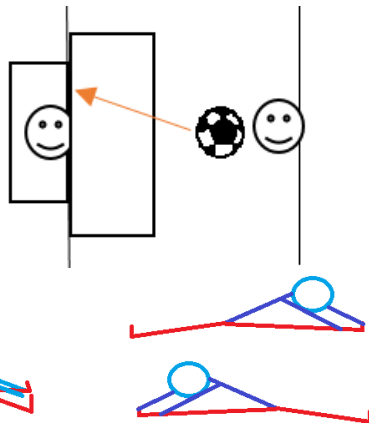
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	18	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	15 – Agosto – 2018	NO. JUGADORES	18		
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Remate a portería aéreo con el pie.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Fundamentar la técnica del remate de volea de forma autónoma.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • En grupos de 3 realizar la técnica de golpeo con el pie de forma aéreo con diferentes superficies de contacto, como empeine, borde interno, muslo, pecho, etc. Cada pausa realizaremos ejercicios coordinativos como: títeres, tijeras, burpees, entre otros. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• El jugador con el balón en la mano, deberá lanzarlo al aire para hacer un remate aéreo dejándolo rebotar máximo una sola vez. Variante: el remate lo hará sin dejar caer el balón. • El jugador deberá pasar un ejercicio de slalom por medio de los conos, para después atacar en balón con un remate a portería aéreo dejándolo rebotar máximo una sola vez. Variante: mismo ejercicio sin dejarla caer • El jugador deberá hacer una jugada de desmarque ya sea al primer o segundo palo, y atacar el balón para rematar al arco con balón en el aire. • Practica de fútbol con la única tarea que el gol es valido siempre y cuando el gol lo haga con un remate aéreo, con borde interno o empeine.					
FASE FINAL	10 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Estiramiento general.					
OBSERVACIONES					

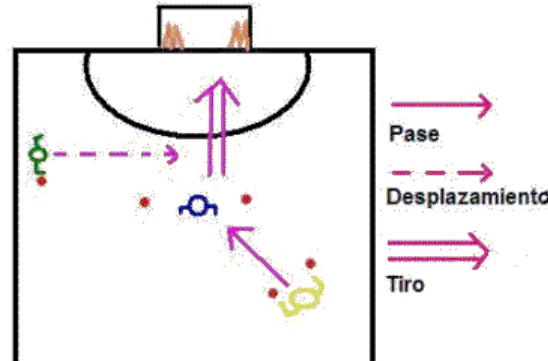
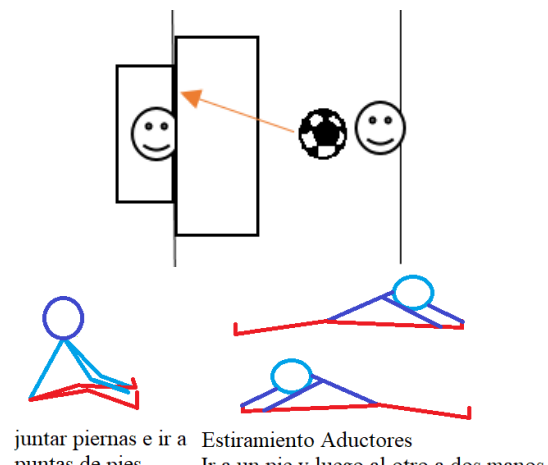
CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	19	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	17 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Técnica de pase, control y remate.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Implementar el método global para trabajar las tres técnicas.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Realizamos el rondo 4 vs 2 con diferentes tareas, a un toque, dos toques, o más toques. Cada 5 minutos se hará pausa para realizar ejercicios de técnica de carrera y de velocidad de reacción. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	70 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Por parejas, saliendo de la línea final, le hacen un pared al cono, el jugador 2 pasando por detrás del tope en velocidad, espera que el jugador 1 le dé el pase adelantado para atacar el balón y rematar a portería. • Se divide la cancha en tres zonas, en las zonas de afuera se posiciona un jugar de cada equipo, y el resto se encuentra en la zona media, el ejercicio consiste en realizar 10 toques en la zona media para jugar con el compañero de la zona de afuera para realizar un punto. Variante: Se puede hacer con los porteros para hacer gol. • Terminaremos el entreno con futbol en espacio reducido, para fortalecer el toque y el desmarque en espacios pequeños.		  			
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Realizar 5 alargues en velocidad de 10 metros. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		 juntar piernas e ir a Estiramiento Aductores puntas de pies Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	20	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	22 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Pase y recepción con el método global de entrenamiento.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Fundamentar la técnica combinada con ejercicios tácticos.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Realizamos trabajo de posesión 6 vs 3 con tareas definidas, como juego a uno, dos o más toques. Cada 5 minutos se hará pausa para realizar ejercicios de técnica de carrera como: skipping, taloneo, slalom, abducción, aducción, entre otros. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Hacemos un ejercicio de superioridad numérica 5 vs 4, donde los que atacan hacen gol en portería grande, y los que recuperan el balón hacen gol en dos porterías pequeñas. • Se hacen 4 zonas para atacar y cada jugador estará en una zona vs 3 defensores, que se moverán por todo el terreno impidiendo el paso, la tarea es atacar por la banda para terminar la jugada con un centro. • Se delimita un cuadro con conos y se hace un ataque 3 vs 2 con un comodín que siempre atacara, si la pareja que ataca pasa la línea de los conos sigue atacando, si el otro equipo recupera el balón, deberá atacar a la otra pareja que está del otro lado.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Lanzamiento de penales. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES					
		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	21	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	24 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Las formas jugadas en el entrenamiento deportivo.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Realizar ejercicios técnicos de pase, recepción y remate con formas jugadas.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	30 MIN.				
• Movilidad articular • Realizaremos ejercicios analíticos por grupos de 3 jugadores, dando pase al compañero del frente y pasando a su posición en velocidad, el jugador que recibe el balón lo controla y realiza el mismo ejercicio. Variante: hacerlo al primer toque sin controlar. • Realizar estiramientos de forma activa.					
FASE CENTRAL	75 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se forman 4 grupos que se organizaran en cada tope, el jugador 1 entrega el balón al jugador 2, este controla el balón y entrega al jugador 3, que a su vez y jugando de primera intención le da un pase al vacío al jugador 4 que deberá correr a línea de fondo y tirar un centro al jugador 5. El cambio se hará al número que le sigue. • Se forma un cuadro en el centro para hacer un rondo 4 vs 2, mientras que hay cuatro jugadores esperando pase a los costados, cuando los jugadores del centro realizar 5 pases entre ellos, deberán jugar con algún jugador de los costados para entrar al área, donde habrá un defensa y tratará de cortar el centro. • Se hará practica con tareas definidas como realizar x cantidad de toques para hacer un gol.					
FASE FINAL	15 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Trote continuo por 5 minutos. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES					

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	22	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	27 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Aplicación del post test de pase.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Evaluar cada niño en el post test de pase.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	20 MIN.				
• Movilidad articular • se realizara rondo 4 vs 2 con pausas para realizar ejercicios de tecnica de carrera como skkipping, taloneo, slalom, abducción, aducción, etc. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Organización por grupos mientras se aplican los test: Se realiza espacio reducido 4 vs 2 o 4 vs 1. Mientras esperan el llamado del entrenador. Realización del test de pase: • Realizamos la aplicación del test de pase que consiste en pasar el balón en medio de los conos que tiene al frente, son cinco oportunidades y cada uno vale 1 punto. El test se realiza con las dos piernas. Se debe hacer en menos de 15 segundos.					
• Se realizan ejercicios analíticos para trabajar la técnica de pase por parejas y por grupos.		Test de pase			
• Se realizar la practica de futbol con trabajo especifico de pase, jugando a toque libre, dos toques o un toque.					
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se realizaran cobro de penales. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	23	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	29 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Aplicación del post test de recepción.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Evaluar cada niño en la técnica del post test de recepción.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	20 MIN.				
• Movilidad articular • se realiza espacio reducido 6 vs 3 con tareas definidas, como jugar a uno, dos o más toques. se realizan grupos para trabajar el pase de forma analítica con desplazamientos en velocidad al otro lado. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Organización por grupos mientras se aplican los test: Se realiza espacio reducido 4 vs 2 o 4 vs 1. Mientras esperan el llamado del entrenador. Realización del test de recepción: Control y pase por en medio de los topes. El balón debe llegar al compañero que va corriendo. Es importante tener en cuenta la velocidad de pase, debido a que un compañero estará detrás del jugador para interceptar el pase. • Se realizarán ejercicios analíticos para fortalecer la técnica de recepción con diferentes superficies de contacto. • Realizar la practica de futbol con trabajo especifico de recepción, trabajando siempre con un control antes dar un pase.					
		Test de recepción			
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se realizaran cobro de penales. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES		juntar piernas e ir a puntas de pies Estiramiento Aductores Ir a un pie y luego al otro a dos manos			

CLUB	C.D Alexis Viera	No. SESION	24	CATEGORIA	Baby – Gorrión
FECHA	31 – Agosto – 2018		NO. JUGADORES		18
MATERIALES	Balones, conos, topes, cronometro, pito.				
OBJETIVO GENERAL	Aplicación del post test de remate.				
OBJETIVO ESPECIFICO	Evaluar cada niño en la técnica del post test de remate.				
FASES	DURACION	REPRESENTACION GRAFICA			
FASE INICIAL	20 MIN.				
• Movilidad articular • Se harán dos grupos para hacer juegos predeportivos, jugando con la mano, deberán hacer 50 toques acumulativos, para ganar el juego. se realizaran remates a portería con autopase. • Estiramiento activo.					
FASE CENTRAL	80 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Organización por grupos y se realiza espacio reducido 4 vs 2. Mientras esperan el llamado del entrenador. Realización del test de remate: • Consta de realizar 5 remates a portería desde diferente Posición, cada gol vale 1 punto, cada remate en el palo Vale ½ punto, y balón fuera no vale puntos, la única condición es que el balón no debe rebotar antes de entrar a portería para que valga. Se hace con las dos Piernas.					
• un jugador en un costado de la cancha le hará el pase al jugador que realizara el test. Un defensor en el otro costado tratara de interrumpir el remate. el jugador que realiza el test recibe el balón y realiza un control orientado hacia el arco para rematar a portería. el test se realiza por los dos lados.		Test de remate			
FASE FINAL	20 MIN.	REPRESENTACION GRAFICA			
• Se realizaran cobro de penales. • Estiramiento general.					
OBSERVACIONES					

ANÁLISIS DE LA VALIDACIÓN

Dentro de la guía que se aplicó, es importante esclarecer que los test no son analíticos, sino que están encaminados a través de formas jugadas, lo que involucra trabajar además de la técnica, otras capacidades que se dan en el fútbol como son la parte física y táctica. Para que el jugador realice efectivamente el test, este implicará una presión física y mental debido a que está en situación real de juego, por lo que requerirá primordialmente de un dominio completo de pensamiento, agilidad física y mental, destreza y astucia, determinando su nivel de desarrollo de la técnica, por medio de los rangos excelente, bueno, regular y malo.

Luego de aplicar la guía metodológica cuyo objetivo tenía, la fundamentación de la técnica de pase, recepción y remate en fútbol a través de formas jugadas para niños de 10 a 12 años, se pueden apreciar los siguientes resultados:

ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL TEST DE PASE

Tabla 5
Resultados pre-test de pase

Series	Pre-test de pase					valoración
	1	2	3	4	5	
Jugador 1	1	3	2	2	2	2
Jugador 2	2	3	3	1	2	2.33
Jugador 3	1	1	2	2	3	1.66
Jugador 4	1	2	2	1	3	1.33
Jugador 5	2	1	2	2	3	2
Jugador 6	2	3	3	4	2	2.66
Jugador 7	3	2	4	2	3	2.66
Jugador 8	2	2	3	2	3	2
Jugador 9	3	2	2	3	3	2.66
Jugador 10	1	2	3	2	2	2
Jugador 11	2	3	2	1	2	2
Jugador 12	3	2	4	2	3	2.66
Jugador 13	3	2	3	2	1	2.33
Jugador 14	1	2	2	1	3	1.66
Jugador 15	2	1	3	2	3	2.33
Jugador 16	1	2	3	2	2	2
Jugador 17	2	1	2	2	3	2
Jugador 18	1	3	2	1	2	1.66

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La valoración del test es la siguiente:

4: excelente

3-4: bueno

2-3: regular

1-2: malo

Grafica

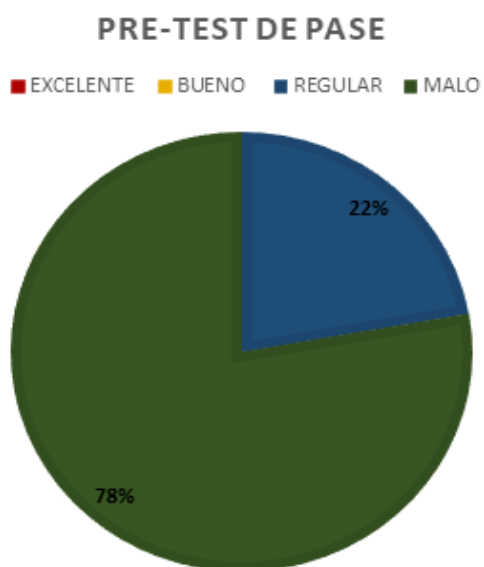


Ilustración 7. Resultados pre test de pase

Fuente: elaboración propia

En el pre-test de pase, el 77,78% se encuentra en el rango REGULAR, mientras que el 22,22% se encuentra en el rango MALO. Ningún jugador estuvo en el rango EXCELENTE, ni en el rango BUENO.

De acuerdo a lo anterior, se puede apreciar que los jugadores que se encuentran en el percentil del rango malo, están porque su proceso de fundamentación de la técnica de pase es muy básico, y no cuentan con el trabajo didáctico para la edad que tienen, no obstante, el entrenamiento en la mayoría de los casos, lo hacen con su extremidad dominante. Así mismo quienes están en el percentil regular, deben de iniciar un trabajo específico para mejorar la habilidad y coordinación.

Tabla 6
Resultados post-test de pase

Series	Post test de pase					valoración
	1	2	3	4	5	
Jugador 1	2	4	3	4	3	3.33
Jugador 2	2	3	4	3	4	3.33
Jugador 3	3	2	3	3	2	2.66
Jugador 4	2	3	3	2	4	2.66
Jugador 5	3	3	4	3	2	3
Jugador 6	3	2	3	4	3	3
Jugador 7	3	4	3	2	3	3
Jugador 8	2	4	3	2	4	3.66
Jugador 9	2	4	3	4	3	3.33
Jugador 10	3	2	3	4	3	3
Jugador 11	4	2	4	3	2	3
Jugador 12	4	4	4	3	4	4
Jugador 13	3	4	3	4	4	3.66
Jugador 14	2	2	3	3	4	2.66
Jugador 15	3	2	3	4	3	3
Jugador 16	2	3	4	3	3	3
Jugador 17	2	3	2	3	4	2.66
Jugador 18	3	2	2	3	3	2.66

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La valoración del test es la siguiente:

4: excelente

3-4: bueno

2-3: regular

1-2: malo

Grafica

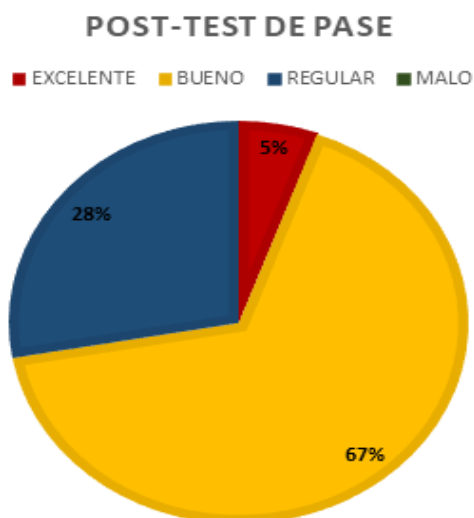


Ilustración 8. Resultados post test de pase

Fuente: elaboración propia

En el post-test de pase, el 5,56% esta en el rango EXCELENTE, el 66,66% se encuentra en el rango BUENO, el 27,78% se encuentra en el rango REGULAR. Ningún jugador estuvo en el rango MALO.

Por lo anterior, luego de aplicar la guía y a su vez evaluar nuevamente el test de pase, se pudo observar una mejora significativa en cuanto a la fundamentación, manejo y habilidad de la técnica de pase. Los jugadores se encuentran en un proceso de desarrollo de sus cualidades técnicas y tácticas, que implican en un desarrollo tanto individual como colectivo, siendo de vital importancia en un deporte de conjunto.

ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL TEST DE RECEPCIÓN

Tabla 7
Resultados pre-test de recepción

Pre test de recepción						
series	1	2	3	4	5	valoración
Jugador 1	2	1	3	2	3	2.33
Jugador 2	2	4	2	3	2	2.33
Jugador 3	2	1	3	2	1	1.66
Jugador 4	2	2	3	2	2	2
Jugador 5	1	2	2	3	2	2
Jugador 6	3	4	2	3	2	2.66
Jugador 7	2	3	2	4	3	2.66
Jugador 8	2	3	4	2	3	2.66
Jugador 9	4	2	3	2	3	2.66
Jugador 10	2	2	3	3	2	2.33
Jugador 11	1	2	2	3	3	2.33
Jugador 12	3	4	2	3	3	3
Jugador 13	3	4	2	3	3	3
Jugador 14	1	2	1	3	2	1.66
Jugador 15	3	2	2	3	2	2.33
Jugador 16	3	3	2	4	2	2.66
Jugador 17	2	3	2	3	2	2.33
Jugador 18	1	2	2	3	1	1.66

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La valoración del test es la siguiente:

4: excelente

3-4: bueno

2-3: regular

1-2: malo

Gráfica

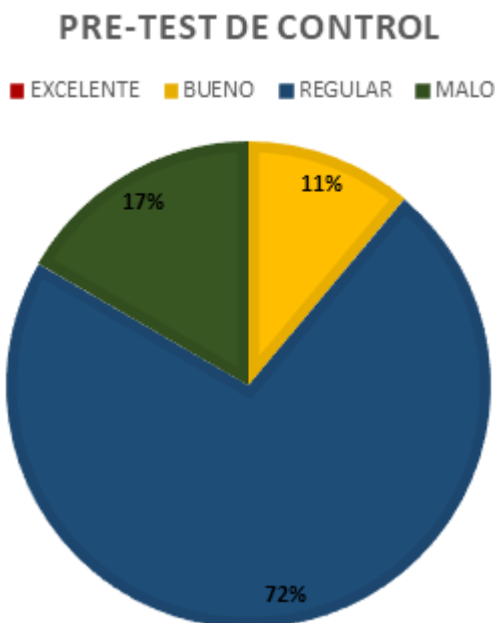


Ilustración 9. Resultados del test de recepción

Fuente: elaboración propia.

En el pre-test de control, el 11,11% se encuentra en el rango BUENO, el 72,22% se encuentra en el rango REGULAR, mientras que el 16,67% se encuentra en el rango MALO. Ningún jugador estuvo en el rango EXCELENTE.

De acuerdo con el test anterior, seguimos notando una baja fundamentación en las diferentes técnicas en el fútbol, debido a la falta de coordinación y habilidad que mostraron en la realización de este test. Además, la poca velocidad en la toma de decisión que influye mucho en el resultado de este ejercicio.

Tabla 8

Resultados post test de recepción

Post test de recepción						
series	1	2	3	4	5	valoración
Jugador 1	3	4	2	3	4	3.66

Jugador 2	3	3	2	4	3	3
Jugador 3	3	2	3	4	2	2.66
Jugador 4	3	4	2	3	3	3
Jugador 5	4	3	4	2	3	3.66
Jugador 6	4	3	4	3	2	3.33
Jugador 7	2	3	4	4	3	3.33
Jugador 8	3	4	3	2	3	3
Jugador 9	4	3	4	2	3	3.33
Jugador 10	4	3	4	2	3	3.33
Jugador 11	3	2	4	3	4	3.33
Jugador 12	4	4	3	4	4	4
Jugador 13	4	3	4	4	4	4
Jugador 14	2	3	4	2	3	2.66
Jugador 15	4	3	4	3	3	3.33
Jugador 16	4	3	4	4	4	4
Jugador 17	3	2	4	2	3	2.66
Jugador 18	4	2	3	3	2	2.66

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La valoración del test es la siguiente:

4: excelente

3-4: bueno

2-3: regular

1-2: malo

Gráfica

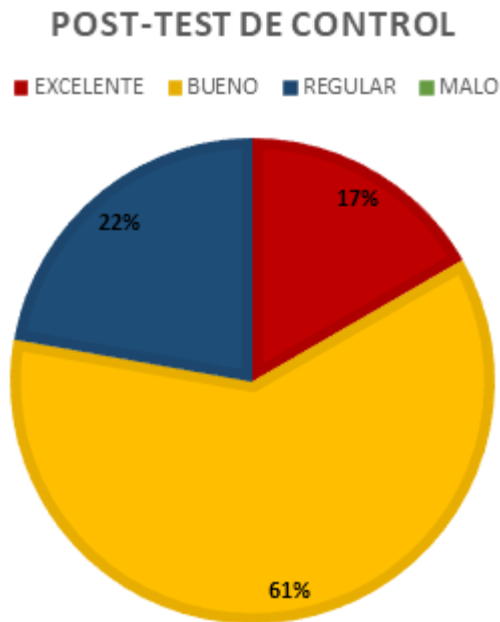


Ilustración 10. Resultados del post test de recepción

Fuente: Elaboración propia.

En el post-test de control, el 16,67% se encuentra en el rango EXCELENTE, el 61,11% se encuentra en el rango BUENO, y el 22,22% se encuentra en el rango REGULAR. No hay ningún jugador en el rango MALO.

A continuación, y contemplando los resultados encontrados en el post-test de control, nos encontramos con niños que, al trabajar los ejercicios a través formas jugadas como entrenamiento principal en el fútbol, no solo se mejoró en los resultados de este test, sino en el comportamiento deportivo dentro de la cancha, fortaleciendo el trabajo en equipo, los valores como: el respeto, el compañerismo, la tolerancia, entre otros; dando como resultado el desarrollo no solo de las cualidades deportivas del niño, sino también, el desarrollo integral del niño como persona.

ANALISIS DE RESULTADOS DEL TEST DE REMATE A PORTERIA

Tabla 9

Resultado del pre test de remate a la portería.

pre test de remate	Pase desde el lado derecho						Pase desde el lado izquierdo					
Series	1	2	3	4	5	Valoración	1	2	3	4	5	valoración
Jugador 1	1	3	2	5	2	2.33	3	1	4	2	3	2.66
Jugador 2	4	3	2	5	4	3.66	2	1	4	2	3	2.33
Jugador 3	3	2	1	4	2	2.33	1	2	3	1	2	1.66
Jugador 4	1	3	2	4	2	2.33	1	2	1	2	2	1.66
Jugador 5	2	1	3	2	4	2.33	2	1	3	2	1	1.66
Jugador 6	3	2	4	3	3	3	6	3	4	2	3	3.66
Jugador 7	2	4	3	5	3	3.66	2	4	3	3	1	2.66
Jugador 8	3	4	2	5	3	3.33	2	3	3	4	3	3
Jugador 9	3	5	2	3	5	3.66	1	2	4	3	3	2.66
Jugador 10	2	4	3	1	5	3	1	2	3	1	2	1.66
Jugador 11	2	3	2	5	4	3	2	1	1	3	2	1.66
Jugador 12	3	4	6	5	2	4	2	3	1	4	3	2.66
Jugador 13	2	4	2	3	5	3	1	2	1	3	2	1.66
Jugador 14	1	2	1	3	4	2	1	2	1	3	2	1.66
Jugador 15	3	3	4	2	5	3.33	1	3	2	4	3	2.66
Jugador 16	5	3	2	4	6	4	3	4	2	5	3	3.66
Jugador 17	2	1	3	4	3	2.66	3	2	1	4	2	2.33
Jugador 18	2	1	3	4	2	2.33	2	3	4	2	4	3

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La valoración del test es la siguiente:

5: excelente

4-5: bueno

3-4: regular

2-3: malo

1-2: muy malo

Gráfica.

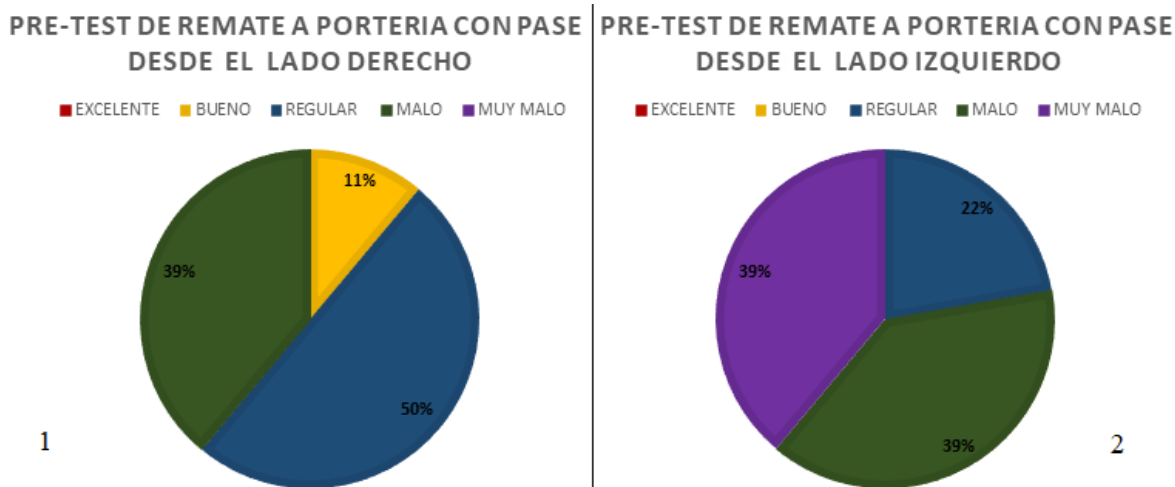


Ilustración 11. Resultados del pre test de remate a portería
Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica 1, en el pre-test de remate a portería con pase desde el lado derecho, el 11.11% se encuentra en el rango BUENO, el 50% se encuentra en el rango REGULAR, y el 38.99% se encuentra en el rango MALO. Ningún jugador estuvo en el rango EXCELENTE, ni en el rango MUY MALO.

En la gráfica 2, en el pre-test de remate a portería con pase desde el lado izquierdo, el 22,2 % se encuentran en el rango REGULAR, el 38,9% se encuentra en el rango MALO, y el 38,9% se encuentra en el rango MUY MALO. Ningún jugador estuvo en el rango EXCELENTE ni BUENO.

Teniendo en cuenta lo anterior, y como se pudo notar, el niño no fortalece dentro de su proceso de formación, el uso de la pierna menos hábil, es importante entrenarla mínimo una vez por semana, y hacer un deportista más completo, que tenga la habilidad de tomar decisiones de la forma más correcta, y en un menor tiempo.

Tabla 10

Resultado del post test de remate a la portería

post test de remate	Pase desde el lado derecho						Pase desde el lado izquierdo					
Series	1	2	3	4	5	Valoración	1	2	3	4	5	valoración
Jugador 1	3	3	5	3	6	3.66	2	3	5	4	3	3.33
Jugador 2	4	5	3	6	5	4.66	2	3	2	3	4	2.66
Jugador 3	3	2	5	2	3	2.66	2	3	4	3	2	2.66
Jugador 4	3	3	5	4	4	3.66	3	4	5	2	3	3.33
Jugador 5	4	5	3	5	4	4.33	4	3	4	2	3	3.33
Jugador 6	3	4	3	4	5	3.66	5	5	6	3	5	5
Jugador 7	4	6	3	5	4	4.33	4	3	5	3	4	3.66
Jugador 8	3	3	5	4	5	4	2	3	4	4	3	3.33
Jugador 9	3	5	4	5	3	4	4	5	3	3	4	3.66
Jugador 10	4	5	3	5	4	4.33	4	2	3	2	3	2.66
Jugador 11	3	3	5	4	5	4	4	3	2	3	3	3
Jugador 12	6	5	5	5	3	5	4	5	3	4	3	3.66
Jugador 13	5	3	6	4	4	4.33	5	3	4	2	3	3.33
Jugador 14	2	5	3	2	4	3	2	3	4	3	2	2.66
Jugador 15	3	4	5	5	4	4.33	3	4	3	5	3	3.33
Jugador 16	5	5	3	4	4	4.33	4	5	3	4	4	4
Jugador 17	4	3	5	3	4	3.66	2	3	2	3	4	2.66
Jugador 18	3	3	2	4	3	3	5	4	3	4	4	4

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La valoración del test es la siguiente:

5: excelente

4-5: bueno

3-4: regular

2-3: malo

1-2: muy malo

gráfica

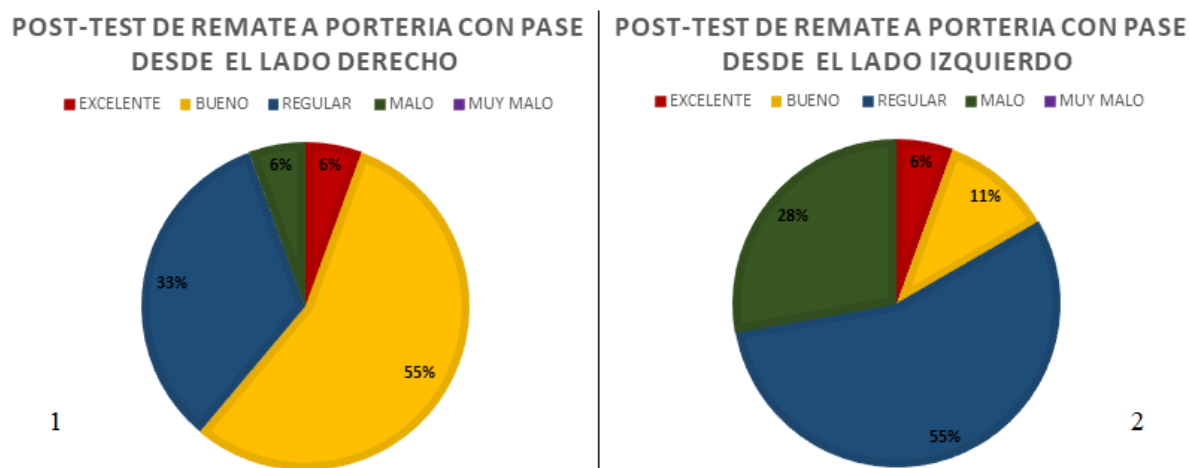


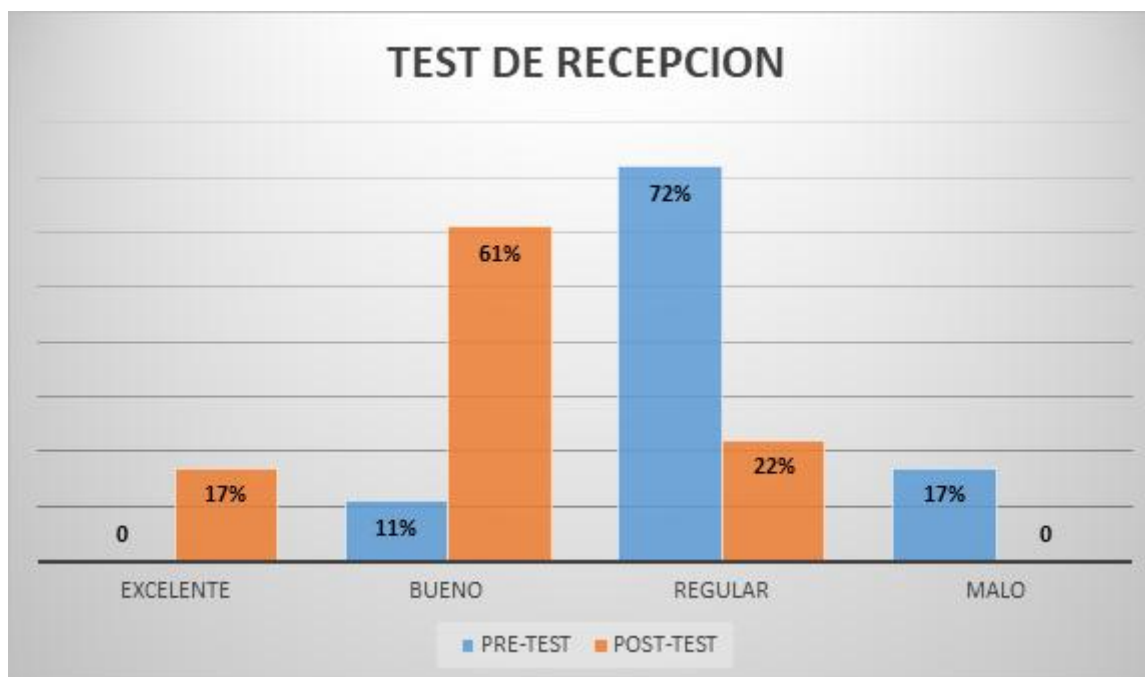
Ilustración 12. Resultados del post test de remate a portería
Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica 1, en el post-test de remate a portería con pase desde el lado derecho, el 5,56% se encuentra en el rango EXCELENTE, el 55,55% se encuentra en el rango BUENO, el 33,33% se encuentra en el rango REGULAR, y el 5,56% se encuentra en el rango MALO. Ningún jugador estuvo en el rango MUY MALO.

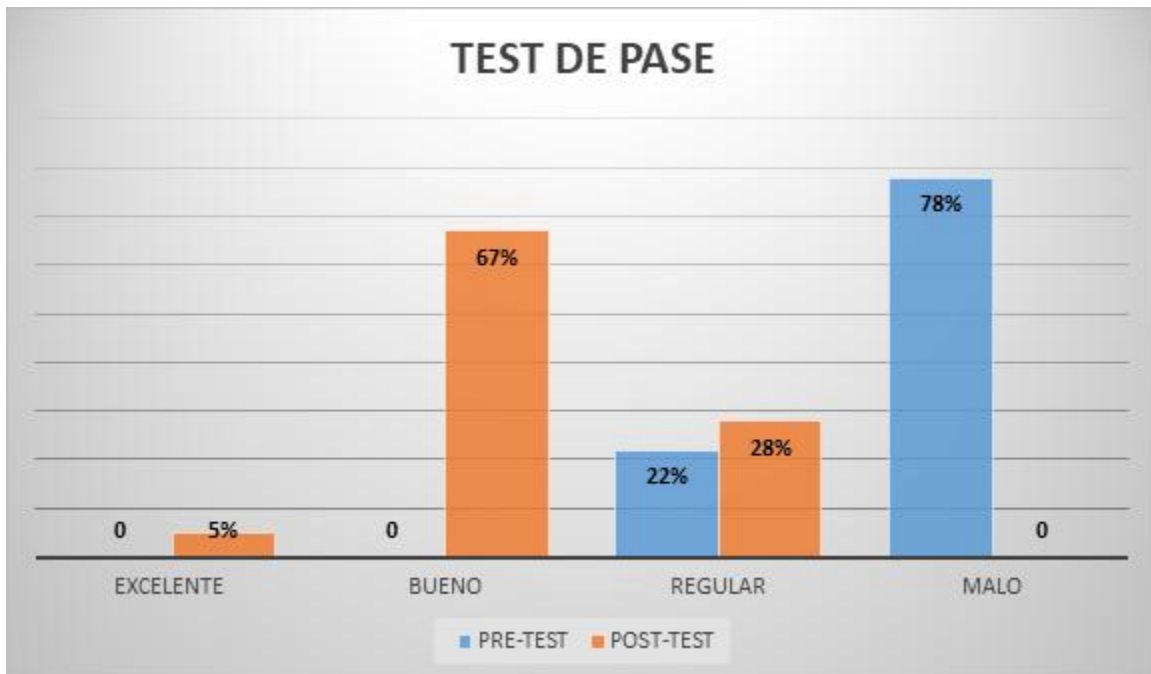
En la gráfica 2, en el post-test de remate a portería con pase desde el lado izquierdo, el 5,56% se encuentra en el rango EXCELENTE, el 11,11% se encuentra en el rango BUENO, el 55,55% se encuentra en el rango REGULAR, y el 27,78% se encuentra en el rango MALO. Ningún jugador estuvo en el rango MUY MALO.

De acuerdo con lo anterior, podemos observar la importancia de los ejercicios a través de las formas jugadas, que le permiten al deportista tomar decisiones en situaciones reales de juego, y mejoren no solo las capacidades técnicas, sino también la habilidad mental y física del jugador de fútbol.

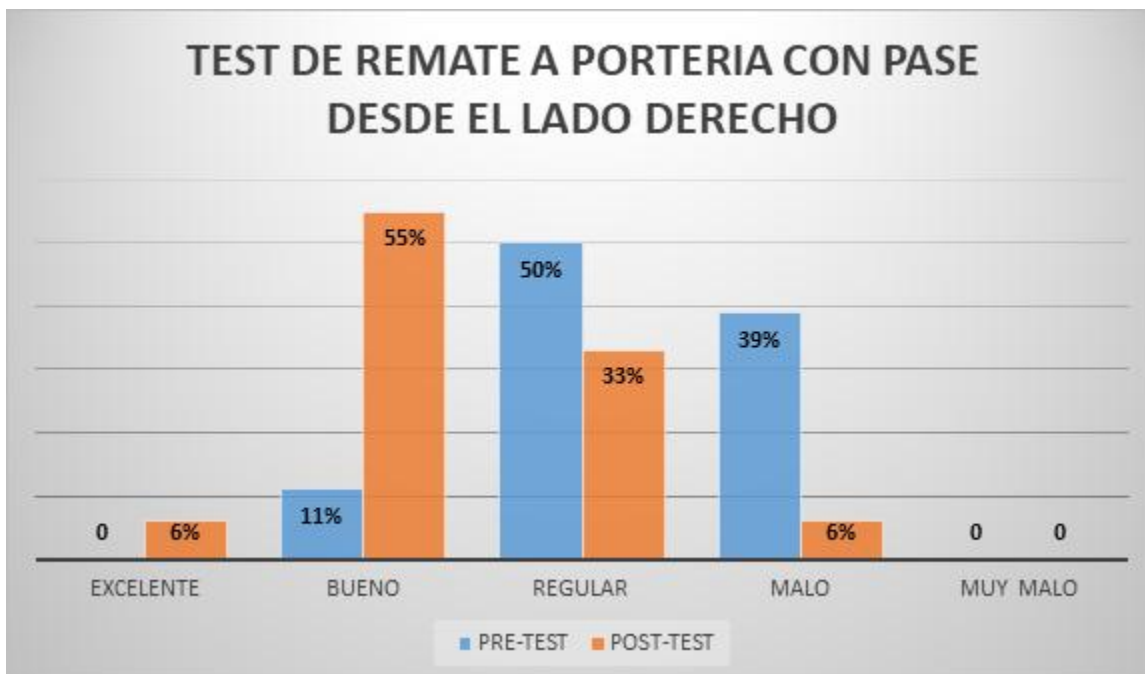
COMPARACIÓN DE RESULTADOS DE LOS TEST APLICADOS



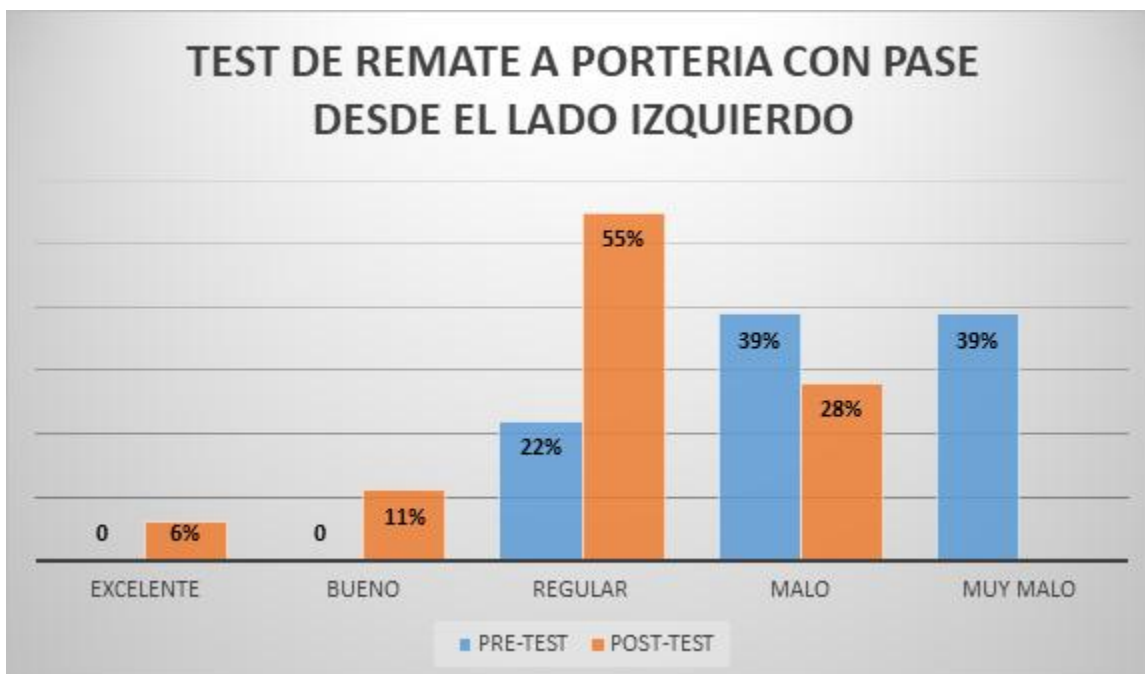
Como podemos observar, la técnica de control de balón mejoró significativamente, tanto así que, después de tener un 17% en el percentil malo, pasamos a tener un 17% en el percentil excelente, por lo tanto, es realmente importante incluir dentro del proceso de entrenamiento los ejercicios a través de formas jugadas, que permitan al futbolista, implementar una acción de juego después de realizar un control de balón, en pro del trabajo en equipo.



Teniendo en cuenta lo anterior, la mejora que se tuvo en el test de pase fue realmente significativa pasando de tener un 78% en el percentil malo, a no tener ninguno, afirmando que los ejercicios a través de formas jugadas, permiten en el deportista una mejora en la fundamentación de las diferentes técnicas en el fútbol, haciendo el proceso de entrenamiento más eficaz, y llevando al deportista a un nivel más avanzado en menos tiempo de entrenamiento.



En relación a lo anterior, la mejora en este test fue significativa, pasando de tener un 39% en el percentil malo, a un 55% en el percentil bueno, y un 6% en el percentil excelente. Complementando lo anterior, los ejercicios que se trabajan en situaciones reales de juego, permiten al futbolista, tener un mejor rendimiento óptimo no solo en los entrenamientos, sino también en la competencia, obteniendo un nivel de rendimiento adecuado para ayudar al equipo a obtener la victoria.



De acuerdo a lo anterior, es importante recalcar, que la mayoría de los jugadores evaluados tienen como pierna dominante, la pierna derecha, haciendo referencia a este test que se realizó con las dos piernas, y viendo el resultado, la mejora fue significativa, teniendo en cuenta que ninguno de los evaluados estuvo en el percentil bueno ni excelente, y después de la evaluación final, nos encontramos con un 6% en el percentil excelente, y un 11% en el percentil bueno. Concluyendo con lo anterior, el uso de la pierna menos hábil en el fútbol, es de vital importancia para hacer un deportista más completo, que tenga la habilidad mental y técnica, que le permita tomar mejores decisiones.

CONCLUSIONES

Hoy en día, el fútbol como deporte colectivo desarrolla en el deportista no solamente sus capacidades individuales, sino que implementa acciones de juego que lo lleven a tomar decisiones en pro del equipo. Es por eso la importancia de trabajar en el niño o el futbolista no solo la parte técnica de forma específica, sino, dentro del proceso de formación, desarrollar principios tácticos, que integren al deportista de forma mucho más completa.

Los ejercicios técnicos y físicos propuestos en la guía metodológica, que van encaminados a mejorar el pase, recepción y remate, no son comunes y estaban relacionados con el tipo de jugadas dentro de un partido, por lo que se concluye que, se mejoró el trabajo en equipo, los principios y valores se fortalecieron y la habilidad individual se desarrolló de mejor manera.

Al aplicar los ejercicios de la guía metodológica se puede concluir que la fundamentación de los principios técnicos en el fútbol, mostró un índice de mejora en cuanto a este tipo de habilidades no solo físicas sino también cognitivas. Por otra parte, el comportamiento actitudinal y motivacional mejoró debido a la integración axiológica propuesta dentro del trabajo de campo.

Luego de evaluar criterios planteados en los test se concluye que hubo una mejora significativa en cada uno de los gestos técnicos evaluados, las situaciones de juegos planteadas durante la realización de los test, fundamentó y desarrolló un nivel cognitivo en cuanto a la parte táctica. A su vez, mejoró en el deportista, su nivel de competencia por la toma de decisiones bajo presión del rival.

RECOMENDACIONES

Es importante desarrollar los principios del futbol de una forma colectiva permitiendo al niño conocer un mundo de posibilidades no solo en el campo de juego sino para su vida cotidiana. Por lo que se recomienda en el deportista la continuidad en su proceso de formación para no perder partes importantes en su desarrollo integral. Es importante también tener a disposición más materiales y recursos.

Se recomienda al aplicar los ejercicios propuestos que el entrenador-formador haga parte del entrenamiento incluyéndose dentro del trabajo a realizar. Para que los jugadores entiendan mejor el ejercicio, y tengan mucha más disposición para realizar las actividades propuestas. Es importante tener en cuenta el principio de individualización del deportista debido a que estos ejercicios en su mayoría, se trabajan de forma grupal y es necesario tener grupos de acuerdo con el nivel futbolístico de cada sujeto.

En cuanto a las evaluaciones que se realizaron, se recomienda un espacio adecuado para la realización de los test. Por otra parte, es recomendable realizar evaluaciones periódicas cada 3 meses para así conocer si existe mejora o no en cada deportista.

REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

Ayala Rodríguez, F., y Sainz de Baranda Andújar, P. (2010). Efecto agudo del estiramiento sobre el sprint en jugadores de fútbol de división de honor juvenil. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6(18). Recuperado el 28 de Octubre de 2018, de <http://www.redalyc.org/html/710/71012449002/>

Benedek, E. (2006). *Fútbol infantil*. Paidotribo. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ivzYO8a3tGwC&oi=fnd&pg=PA5&dq=tecnic+en+el+futbol&ots=5AZgY6H9vw&sig=g138BOKCR96TIoM2kp5Dawzc7bk#v=onepage&q=tecnic%20en%20el%20futbol&f=false>

Bernal, Á. R. (s.f.). *Fases de una sesión de entrenamiento. Diferentes métodos de calentamiento Importancia de la fase final*. Recuperado el 05 de Octubre de 2018, de Real Federación de Fútbol de Madrid [ES]: <https://www.rffm.es/pnfg/>

Bompa, T. O. (2006). *Periodización del entrenamiento deportivo (Vol. 24)*. Paidotribo. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8WKzVpH7HaQC&oi=fnd&pg=PT6&dq=bompa+sobre+entrenamiento+deportivo&ots=vJcFdvcnvo&sig=4_aCcctTTYn46V9axmLeHu2QJOE#v=onepage&q=bompa%20sobre%20entrenamiento%20deportivo&f=false

Bonfanti, M., y Pereni, A. (2002). *Fútbol a balón parado* (1 ed.). Barcelona: Paidotribo. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=JCL0JrIj-58C&oi=fnd&pg=PA9&dq=remate+a+porter%C3%ADa+&ots=aNg9bBpzg5&sig>

=v8eFoXsi5dn5aGlJ-0YMf8--

ijo#v=onepage&q=remate%20a%20porter%C3%ADa&f=false

Brüggemann, D. (2004). *FUTBOL. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Paidotribo.

Obtenido de

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vgJ9e9dyp58C&oi=fnd&pg=PA5&dq=entrenamiento+velocidad+en+ni%C3%B1os&ots=PCwzPqWLq1&sig=hO7m6eqmwbZEdvoZhygVTX7OdDE#v=onepage&q=entrenamiento%20velocidad%20en%20ni%C3%B1os&f=false>

Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. pp. 268-269. Obtenido de

http://www.revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit05/jose_maria_buceta.pdf

Campos, J. (16 de septiembre de 2016). *Formas Jugadas*. Recuperado el 4 de octubre de

2018, de SV DEPORTES.NET: <http://www.svdeportes.net/formas-jugadas/>

Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de

entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación. *E-Bm.com revista de ciencias del deporte*, 53. Recuperado el 27 de septiembre de 2018, de

[http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6509/1885-](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6509/1885-7019_6_1_49.pdf?sequence=1)

[7019_6_1_49.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6509/1885-7019_6_1_49.pdf?sequence=1)

Carmona Cuevas, D., Luján, G., Francisco, J., y Olmedilla Zafra, A. (2015). Efectos de un

programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes

jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 0081-88. Recuperado

el 24 de Octubre de 2018, de <https://ddd.uab.cat/record/128699>

Caro, L. C. L. E., Centeno, T. V. C., Rubio, K. R. B., Bermúdez, I. E. C. (2017).

EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DEL PRINCIPIO DE LA
INDIVIDUALIZACIÓN Y EL CARÁCTER CONSCIENTE EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE FUTBOLISTAS EN FORMACIÓN.
MIKARIMIN REVISTA CIENTIFICA.

Collantes, J., Santiago, K., Toapanta Vargas, E. F. (2010). *Diseño de un manual de técnicas básicas para la enseñanza aprendizaje de la disciplina de fútbol dirigido a los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga parroquia la matriz.* Obtenido de Universidad Tecnica de Cotopaxi: <http://181.112.224.103/handle/27000/444>

Colombia, C. P. (1991). *Constitución Política de Colombia de 1991.* Santa Fé de Bogotá: Presidencia de la República. Recuperado el 28 de Octubre de 2018, de http://www.politicsresources.net/docs/colombia_2004.pdf

Devís, J. D. (2007). *La iniciación en los juegos deportivos: La enseñanza para la comprensión.* Expomotricidad.

Farto, E. R. (2017). *Bases metodológicas del entrenamiento en natación: teoría y práctica.* Wanceulen. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=cT0zDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&ots=G4Mmj7_waM&sig=rQ7f_ByDMBlM2_TyCr_c5KuewaY#v=onepage&q&f=false

Forteza, A., Ranzola, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo.* Científico Técnica.

- García, P. L. R. Murcia, J. A. M. (1997). Justificación de la continuidad en el trabajo de estiramiento muscular para la consecución de mejoras en los índices de amplitud articular. *Apunts*, 54-61.
- García, R. M. (2006). *Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala, categoría Benjamín*. Recuperado el 28 de septiembre de 2018, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>
- González-Víllora, S., García-López, L. M., y Contreras-Jordán, O. R. (Septiembre de 2015). *Evolución de la toma de decisiones y la habilidad técnica en fútbol*. *International Journal of Medicine and Science*. Recuperado el 05 de Octubre de 2018, de <https://scholar.google.com/>:
<http://www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/542/54241416005/6>
- Granell, J. C., Cervera, V. R. (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (Vol. 24)*. Paidotribo. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8MdloHtUipEC&oi=fnd&pg=PA11&dq=medios,+metodos+y+contenidos+del+entrenamiento+deportivo&ots=PWp6ZYyS_o&sig=B8nymr1r-JqLZS0i4yfnt4CGaFM#v=onepage&q&f=false
- Grosser, M., & Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes*. Martínez Roca.
- Hernández, V. P. (octubre de 2004). *Papel del preparador físico durante la recuperación de lesionados en el fútbol profesional*. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd77/lesion.htm>

Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte* (Vol. 44).

Paidotribo. Obtenido de

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=O7hn1Z_oJd0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=diccionario+ciencias+del+deporte&ots=zcoR7FMB2a&sig=zyPMNzuv5JxhKnJpu2-

[FRAojETc#v=onepage&q=diccionario%20ciencias%20del%20deporte&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=O7hn1Z_oJd0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=diccionario+ciencias+del+deporte&ots=zcoR7FMB2a&sig=zyPMNzuv5JxhKnJpu2-FRAojETc#v=onepage&q=diccionario%20ciencias%20del%20deporte&f=false)

M.E.N., y Congreso de la República. (1995). *Decreto 1228 de Julio 18 de 1995*.

Recuperado el 28 de Octubre de 2018, de www.mineduacion.gov.co:

https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-86226_archivo_pdf.pdf

M.E.N., y Congreso de la República. (1995). *Ley 181 de Enero 18 de 1995*. Recuperado el

28 de Octubre de 2018, de www.mineduacion.gov.co:

https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

M.E.N., y Congreso de la República. (30 de Diciembre de 2004). *Ley 934*. Recuperado el

28 de Octubre de 2018, de www.mineduacion.gov.co:

https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85833_archivo_pdf.pdf

Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento*

deportivo (Vol. 24). Paidotribo. Obtenido de

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=_ehXzkJzpQIC&oi=fnd&pg=PT14&dq=m%C3%A9todos+de+entrenamiento+deportivo&ots=1MFm5Aqiw1&sig=g4-nuWwZCPY-

[SOz6iR7QJAL5ZUc#v=onepage&q=m%C3%A9todos%20de%20entrenamiento%20deportivo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=_ehXzkJzpQIC&oi=fnd&pg=PT14&dq=m%C3%A9todos+de+entrenamiento+deportivo&ots=1MFm5Aqiw1&sig=g4-nuWwZCPY-SOz6iR7QJAL5ZUc#v=onepage&q=m%C3%A9todos%20de%20entrenamiento%20deportivo&f=false)

Martínez, L. C. (2008). Revisión de las estrategias para la prevención de lesiones en el deporte desde la actividad física. *Apunts*, 30-40.

Masuet, X. F. (2004). *Juegos de iniciación a los deportes colectivos*. barcelona: Paidotribo.

Recuperado el 21 de octubre de 2018, de

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4YcVjcLmfBMC&oi=fnd&pg=PA16&dq=la+acci%C3%B3n+de+darle+el+bal%C3%B3n+a+un+compa%C3%B1ero+durante+el+juego&ots=poUl2iRJ6r&sig=UOvDfO9uEUw-YxQittEk5s-UhQ#v=onepage&q&f=false>

Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Lib Deportivas Esteban

Sanz. Obtenido de

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8ePsyMY0y0cC&oi=fnd&pg=PA1&dq=entrenamiento+deportivo&ots=NNEBRgnx0A&sig=jqxeBJCVKzb6a0g87tL2IKN72Qk#v=onepage&q=entrenamiento%20deportivo&f=false>

Mesén Ramírez, D. (2010). *Análisis crítico de los procesos organizativos de escuelas de fútbol base y especializadas de clubes participantes en primera división masculina en Costa Rica en los años 2008 y 2009*. Recuperado el 14 de Septiembre de 2018, de UNA Universidad Nacional Costa Rica:

<http://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11435/Tesis%20licenciatura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pacheco, R. (2007). *La enseñanza y entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11*. Paidotribo. Obtenido de

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=J5CE5p1NH40C&oi=fnd&pg=PA26>

&dq=entrenamiento+deportivo+divisiones+menores+futbol&ots=04vYpogHQR&si
g=k6SL7ya6ZOYgL9NsSYl3tl2Mpcs#v=onepage&q&f=false

Peitersen, B. (2007). *Técnica del fútbol. El ABC del entrenamiento juvenil*. Paidotribo.

Obtenido de

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6oHK3mu_RoQC&oi=fnd&pg=PA5
&dq=tecnic+en+el+futbol&ots=DzMvM-
ySqV&sig=X9wHoaeIl7uZqH5BaZm6R4yz6v4#v=onepage&q=tecnic%20en%20
el%20futbol&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6oHK3mu_RoQC&oi=fnd&pg=PA5&dq=tecnic+en+el+futbol&ots=DzMvM-ySqV&sig=X9wHoaeIl7uZqH5BaZm6R4yz6v4#v=onepage&q=tecnic%20en%20el%20futbol&f=false)

Ramirez Cubides, D R, Ayala, R, Camilo, N. (2012). *Propuesta didáctica a partir de los fundamentos básicos del fútbol que contribuyan al desarrollo de las habilidades motrices en la escuela de fútbol nueva vida en niños de 9 y 10 años*. Obtenido de Universidad Libre: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/5213>

Rivera Altamirano, O. E. (2016). *Incremento de la calidad técnica en el fútbol del Colegio Paulo VI en Quito a través de la implementación de juegos pre-deportivos*. (U. d. ESPE, Ed.) Recuperado el 24 de Octubre de 2018, de Repositorio Institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/12650>

Sainz de Baranda Andújar, P., y Ayala, F. (2010). Efecto agudo del estiramiento sobre la agilidad y coordinación de movimientos rápidos en jugadores de fútbol de División de Honor. *Universidad Europea de Madrid*. Recuperado el 28 de Octubre de 2018, de <http://hdl.handle.net/11268/3156>

- Sánchez, V. T. (2015). Revisión de variables cinemáticas en el tiro libre de futbol. *Motricidad Humana*, 2(16), 72-79. Recuperado el 24 de Octubre de 2018, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6342397>
- Sans, Á., & Frattarola, C. (1999). *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo.
- Schreiner, P. (2002). *Entrenamiento de la coordinación en el fútbol*. Paidotribo. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=R63REKXBxvIC&oi=fnd&pg=PA5&dq=entrenamiento+coordinacion+en+ni%C3%B1os&ots=MxW22B42MM&sig=IzHYxuzdIQfJWgaXNvOZHXRvglQ#v=onepage&q=entrenamiento%20coordinacion%20en%20ni%C3%B1os&f=false>
- Segura Soto, G. A. (2009). Prepara, apunta, dispara... fusila al portero. La metáfora bélica en el fútbol. *Káñina*, 33. Recuperado el 24 de Octubre de 2018, de <http://www.redalyc.org/html/442/44248786006/>
- Torrelles, Á. S., y Alcaraz, C. F. (2006). *Entrenamiento en el futbol base*. Paidotribo. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dGZR_VfXjYkC&oi=fnd&pg=PA7&dq=entrenamiento+futbol+base&ots=KLrErC6a_J&sig=sEAMaLpVicAO1bi6UXpoCg9yQs4#v=onepage&q=entrenamiento%20futbol%20base&f=false
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qu-IyPvzBhIC&oi=fnd&pg=PA10&dq=fases+entrenamiento+deportivo&ots=ttSqJa4q>

JY&sig=nMl_8ACd15BsRHkClVzigF2MssI#v=onepage&q=fases%20entrenamien
to%20deportivo&f=false

Vergara Lara, D. (2008). *Juegos Predeportivos y Formas Jugadas*.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Paidotribo. Obtenido de

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=blGKlpVmNrcC&oi=fnd&pg=PA11](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=blGKlpVmNrcC&oi=fnd&pg=PA11&dq=medios,+metodos+y+contenidos+del+entrenamiento+deportivo&ots=PhixLnEN-)
&dq=medios,+metodos+y+contenidos+del+entrenamiento+deportivo&ots=PhixLn
EN-

M&sig=2UXAb5dghrGfK1bkgox1y7dWsm4#v=onepage&q=medios%2C%20meto
dos%20y%20contenidos%20del%20entrenamiento%20depo

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Paidotribo. Obtenido de

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=blGKlpVmNrcC&oi=fnd&pg=PA11](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=blGKlpVmNrcC&oi=fnd&pg=PA11&dq=medios,+metodos+y+contenidos+del+entrenamiento+deportivo&ots=PhixLnEN-)
&dq=medios,+metodos+y+contenidos+del+entrenamiento+deportivo&ots=PhixLn
EN-

M&sig=2UXAb5dghrGfK1bkgox1y7dWsm4#v=onepage&q=medios%2C%20meto
dos%20y%20contenidos%20del%20entrenamiento%20depo

Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Paidotribo. Obtenido
de

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=udbVOEKiwAIC&oi=fnd&pg=PA13](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=udbVOEKiwAIC&oi=fnd&pg=PA13&dq=medios,+metodos+y+contenidos+del+entrenamiento+deportivo&ots=xAAog_dpkM&sig=Im29DvV-kBCWWc-)
&dq=medios,+metodos+y+contenidos+del+entrenamiento+deportivo&ots=xAAog_
dpkM&sig=Im29DvV-kBCWWc-

N3CAN7hui1kk#v=onepage&q=medios%2C%20metodos%20y%20contenidos%20
del%20entrenamiento%20depo

