UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

TRABAJO FINAL DE CARRERA

AUTOR: MAURO GONZALO MAGNO

TUTOR: LIC. RENATO COLAZURDO

TITULO: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES; CON ORIENTACIÓN EN ALTO RENDIMIENTO Y TECNOLOGÍA DEPORTIVA.

SEDE DE CURSADA: SALTA

AÑO DE CURSADA: 2019

"DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO"

Contenido

RESUMEN....6
INTRODUCCIÓN. 7
EN ELCAMPO DE LA EDUCACION FISICA LA VELOCIDAD O RAPIDEZ PUEDE SER DEFINIDA COMO: 8
PROBLEMA REAL 9
JUSTIFICACION 12
PREGUNTAS DE INVESTIGACION....13
PROBLEMA DE INVESTIGACION 13
HIPOTESIS 13
METODOLOGIA DEL TRABAJO 14
ESTUDIO Y DISEÑO....14
OBJETIVOS GENERALES 14
OBJETIVOS ESPECIFICOS....15
MARCO TEORICO 15
CAPITULO N°1 15
ESTADO DE ARTE....15
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO SEGÚN VARIOS AUTORES....15
LA VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO EN EL FÚTBOL 18
CAPITULO N°2 20
EL DEPORTE EN EL DESARROLLO DEL NIÑO....20
La práctica del deporte favorece el desarrollo físico, mental y social del niño....20
La práctica temprana del deporte....20
CAPITULO N° 2....22
BREVE HISTORIA DEL FUTBOL....22
CAPITULO Nª3....23
EL FUTBOL 23
EL TERRENO DE JUEGO....24
REGLAS BASICAS DEL FUTBOL....26
FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL....27

Un fútbol exitoso 28
Beneficios para la salud 30
CAPITULO N° 4 33
FUTBOL INFANTIL: 33
La formación conceptual en la iniciación deportiva 35
¿Qué entendemos por Deporte en la infancia? 36
¿Qué es más importante el Deporte o el niño? 36
¿Qué es más importante la victoria o la formación del joven talento? 37
¿Para qué sirve armar ese perfil? 38
El fútbol para los niños 38
Beneficios del fútbol en la infancia 39
La competitividad en el fútbol infantil 39
Injusticia y enfrentamiento en el futbol infantil 40
El fenómeno *Hooligan* 41
CAPITULO N°5 43
ENTRENAMIENTO PARA FUTBOL INFANTIL 43
Ejercicios de fútbol para niños con balón 43
CAPITULO N° 6 45
ENTRENAMIENTO 45
UNA PREPARACION ADECUADA 47
Ley general de adaptación de Selye o Teoría del estrés 47
Ley de Schultz-Arnodt o del Umbral 48
Ley de la supercompensación 49
CAPITULO N°7 50
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 50
Las cargas 51
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO 53
CAPITULO N°8 56
VELOCIDAD 56
TIPOS DE VELOCIDAD 56
Factores de los que depende la velocidad 57
A nivel general 57
De forma específica en la velocidad de reacción 58

De forma específica en la velocidad gestual 59
De forma específica en la velocidad de desplazamiento 60
ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD 61
METODOS 62
EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN EL FUTBOL CON LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA 2010-11-12-DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE LA MUNICIPALIDAD DE SAN CARLOS 64
Ubicación 64
Tiempo 64
Horario y días de entrenamiento 64
Población 64
Planteamiento del problema 64
OPERATIVIZACION DEL TRABAJO 65
INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS 66
LOS TEST A UTILIZAR (PRETEST) 66
EL TEST DE ILLINOIS 66
PRETEST 68
PARRILLA DE ENTRENAMIENTO 69
ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS 98
POSTEST 98
COMPARACION PRETEST- POSTEST (TEST DE ILLINOIS) 99
CONCLUSIONES 100
Bibliografía 104

RESUMEN

La investigación se llevó a cabo para realizar un proyecto final sobre el desarrollo de la velocidad de desplazamiento con los niños del departamento de san Carlos que participan en un campeonato barrial de futbol en la misma localidad

Este proyecto se realizó teniendo en cuenta la falta de enseñanza y adaptación en el deporte futbol por parte de los niños, se decidió trabajar para que ellos pudieran adquirir los conocimientos necesarios con respecto al futbol base y su forma de entrenar y afrontar cada partido buscando resultados positivos

Se analizaron varios factores tanto internos como externos que puedan influir en el desarrollo de las capacidades físicas básicas del joven deportista, su pudo ver durante cada partido de juego que los niños no llegaban a tiempo a disputar la pelota en comparación con los niños de los equipos rivales, de ahí se dio a conocer el problema ESPECÍFICO como es la rapidez de desplazamiento con o sin pelota, generando varias expectativas de mejorar esa cualidad

El test realizado a los niños durante la ejecución de este proyecto, es la prueba de Illinois, al finalizar la parrilla de entrenamiento se tomó el postest que permitió evaluar y comparar los resultados

Se observó y se descubrió resultados positivos con respecto al inicio de cada temporada. La velocidad y las demás capacidades físicas del niño aumentaron de forma gradual

El éxito o el fracaso en una iniciativa de cambio son impredecibles, pero conocer la forma en que los métodos de entrenamiento nos permiten anticipar el resultado, es importante. Ayudará a los jóvenes deportistas a desenvolverse dentro del ámbito futbolero y a mejorar su formación física y autoestima, ayudando también a potenciar sus valores sociales y su relación con el entorno

Toda esta iniciativa de cambio busca mejorar o actualizar los procesos fisiológicos del niño, como es el caso de este proyecto puesto en marcha y que obtuvo resultados favorables.

INTRODUCCIÓN.

La velocidad no es una capacidad pura, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del ser humano, mediante el cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

La mayoría de los aspectos dependen, en gran medida, de la **herencia** y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, aunque dentro de unos márgenes estrechos.

La velocidad mediante la cual se puede desarrollar determinada tarea no es igual en todas las personas; existen los que son muy veloces, mientras que otros se desempeñan para el mismo hecho de manera "cansina". Esto demuestra que existen factores determinantes de la velocidad, factores que posibilitan por un lado personas de alto nivel de rendimiento en esta capacidad mientras que otros están muy alejados

de estas performances. Entre ambos extremos se presenta una elevada gama de valores. Pasemos a analizar cuáles son los factores que posibilitan o limitan a la velocidad.

EN ELCAMPO DE LA EDUCACION FISICA LA VELOCIDAD O RAPIDEZ PUEDE SER DEFINIDA COMO:

"La capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible"

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice.

De manera genérica, podemos decir, que la velocidad aumenta en función de la fuerza. A los 23 años, aproximadamente, habremos alcanzado el 100% de nuestras posibilidades ante esta capacidad. La velocidad se desarrolla, como vemos, a muy temprana edad, pero hemos de decir que, tras la flexibilidad, es la capacidad que involuciona más deprisa, pues se produce una pérdida progresiva a partir de los 25 años.

La velocidad, para su desarrollo, depende de varios factores, como son los musculares, los nerviosos, los genéticos, así como la temperatura del músculo.

La velocidad se puede manifestar de varias formas:

Velocidad de Reacción: Puede ser considerada como la suma del tiempo de latencia más el tiempo de reacción. Un ejemplo claro lo tenemos cuando el juez da la salida en una carrera de 100 metros

Velocidad Gestual: Puede ser considerada como la capacidad de realizar movimientos o ejercicios separados en el menor tiempo posible (toque de dedos en vóley, pases de pecho en baloncesto, conducción con el pie y remate con la cabeza en fútbol sala)

Velocidad de Desplazamiento: Es la capacidad de desplazarse de un punto a otro en el menor tiempo posible.

También debe tenerse en cuenta si el movimiento abarca a todo el cuerpo, como en la velocidad de desplazamiento, o sólo a una parte, como en la velocidad gestual. La velocidad de reacción puede implicar tanto a una parte como a todo el cuerpo.

https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/

PROBLEMA REAL

Las observaciones tienen una gran relevancia en el momento de obtener información, por lo que me permitió poder ver la forma en que los niños realizan su trabajo y las capacidades físicas básicas que les falta entrenar o desarrollar de la mejor manera posible. Se logró ver la falta de una de las capacidades físicas básicas como es la velocidad (de desplazamiento) con y sin control de pelota. Desde un primer momento se vio que los niños no llegaban a tiempo a la pelota, no tenían la velocidad suficiente para alcanzar a sus rivales, la ventaja de los rivales era superior en términos de velocidad. La mayoría de los partidos disputados del campeonato se perdió, por lo que se tuvo que poner en marcha el test de velocidad y agilidad, como

es el test de "Illinois" que nos permitió corroborar ese déficit de velocidad

Para hacer el Test de Illinois necesitarás:

➜ Una superficie plana

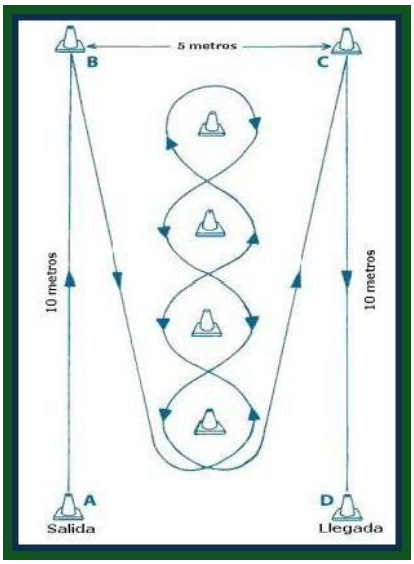
➜ Conos (8)

➜ Cronómetro

➜Cinta métrica

Como hacer el test agilidad de Illinois

Esta es una prueba simple de realizar y únicamente requiere de **ocho marcadores o conos** con la siguiente disposición:



Como verás, la longitud del recorrido es de 10 metros y el ancho (distancia entre los puntos de inicio y final) es de 5 metros.

Cuatro (4) conos se usan para marcar el inicio, el final y los dos puntos de inflexión (a, b, c y d en la imagen).

Otros cuatro (4) conos se colocan en el centro a igual distancia.

Una vez ubicados como indica el gráfico, se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro, debiendo levantarse tan rápidamente como sea posible y recorrer la trayectoria del sistema (puede ser en cualquiera de los dos sentidos-empezando en A o en D).Aquí, es importante que tengas en cuenta que, **no** debes golpear ningún cono al pasar por ellos.

La prueba es completada y el cronómetro parado, cuando no hay conos golpeados y se cruza la línea de final.

Con el resultado del cronómetro, lo analizaremos de acuerdo con la siguiente tabla:

Test de agilidad	**Niños**	**Niñas**
Excelente	**17.0 s o menos**	**19.0 s o menos**
Sobre promedio	**17.0-17.9 s**	**19.0-19.9 s**
Promedio	**18.0-21.7 s**	**20.0-22.7 s**
Bajo promedio	**21.8-23.0 s**	**22.8- 24.5 s**
Pobre	**Mayor a 23.0 s**	**Mayor a 24.5 s**

RESULTADOS

Jugador		Calificación de acuerdo al barómetro (promedio)
1		Sobre promedio (17,5 s)
2		Bajo promedio (22 s)

3		Promedio (20 s)
4		Promedio (18 s)
5		Bajo promedio (22 s)
6		Bajo promedio (21, 8 s)
7		Bajo promedio (23 s)
8		Sobre promedio (17,5)
9		Promedio (19 s)
10		bajo promedio (22 s)
11		Promedio (19 s)
12		Bajo promedio (23 s)
13		Pobre (23,8 s)
14		Bajo promedio (22s)
15		Pobre (24 s)
16		Bajo promedio (22.7 s)
17		Bajo promedio (23.2 s)
18		Bajo promedio (22 s)
19		Pobre (25 s)
20		Promedio (19 s)
Promedio del grupo= 21,325		

JUSTIFICACION

En este sentido, nos ocuparemos de justificar este trabajo que tiene como importancia la actividad físico-deportiva realizada bajo determinados parámetros de frecuencia intensidad y duración, dichos parámetros no solo pueden mejorar al joven atleta en aspectos técnicos-tácticos, también encuadra dentro de un modelo o estilo de vida saludable.

El plan de entrenamiento realizado contiene distintos tipos de ejercicios encaminados a mejorar la velocidad de desplazamientos en los niños de la escuela de futbol de la municipalidad de san Carlos, además de ejercicios de velocidad, contiene ejercicios inclinados para trabajar la fuerza, coordinación, flexibilidad y resistencia, como también ejercicios recreativos adaptados al futbol

Cabe indicar el apoyo por parte del municipio, brindando esta oportunidad para los niños y a todos los que formamos parte de esto.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

1- ¿Cómo diseñar un método para mejorar la enseñanza-aprendizaje de la velocidad de desplazamiento en el futbol?
2- ¿tienen los niños suficientes estímulos semanales?
3- ¿El déficit de velocidad en los niños está relacionado con la alimentación?
4- ¿la técnica aplicada en la carrera de velocidad es la correcta?
5- ¿Cuál es el tipo y la cantidad de ejercicios específicos de velocidad que un niño promedio necesita tener por día?

PROBLEMA DE INVESTIGACION

¿Cuáles serán los efectos sobre la velocidad de desplazamiento en los niños de la escuela de futbol de la "municipalidad de san Carlos" producto de la aplicación de un plan de entrenamiento con una frecuencia de 3 sesiones por semana con una duración de 1 hora y media cada estimulo adaptado a edades tempranas durante 10 semanas?

HIPOTESIS

La aplicación de un plan de entrenamiento adaptado a edades tempranas consistente en 10 semanas de trabajo específico sobre la velocidad de desplazamiento, con una frecuencia de 3 sesiones por semana con una duración de 1 hora y media cada estimulo, provocara mejoras de un 25 % más en los niños de la escuela de futbol de la municipalidad de san Carlos

METODOLOGIA DEL TRABAJO

ESTUDIO Y DISEÑO

En este proyecto se utilizó una metodología de investigación cuantitativo, preexprimental con grupo único, primero se tuvo que explorar el grupo de niños para poder entrenarlos, del mismo grupo se logró evaluar y comparar resultados de unos con otros, gracias a la aplicación de un pre-test y pos-test para poder obtener un porcentaje de efectividad positivo y negativo en la velocidad de desplazamiento, donde se pudo determinar que existe un porcentaje de efectividad positiva muy bajo y a su vez tampoco se pudo constatar que existiera una metodología abocada a dicho fundamento, a partir de esta necesidad se estableció la importancia de implementar un proceso pedagógico de enseñanza deportiva mediante un plan de entrenamiento compuesto por determinados ejercicios para la mejora del problema en cuestión.

OBJETIVOS GENERALES

1) Alcanzar un nivel de velocidad máximo u óptimo en el joven deportista

2) Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1-Por medio de ejercicios de velocidad despertar mayores expectativas en los niños referentes al deporte que están practicando o reconocer la velocidad de desplazamiento como una cualidad fundamental y relevante, dentro del proceso de formación base en futbol en niños de 6 a 9 años de edad
- 2-aplicar diferentes tipos de prueba que contribuyan el desarrollo de la velocidad en jóvenes deportistas
- 3- presentar alternativas motivantes para aumentar el desarrollo psicomotriz y social del niño mediante la práctica de actividades deportivas organizadas
- 4- ofrecer diferentes posibilidades deportivas recreativas y lúdicas en el cual el niño actué activamente
- 5- brindar herramientas de trabajo para la buena ejecución de las actividades propuestas
- 6- crear en los niños del departamento de san Carlos una cultura de la práctica del deporte como es el futbol

MARCO TEORICO

CAPITULO N°1

ESTADO DE ARTE

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO SEGÚN VARIOS AUTORES

ANTECEDENTE N°1:

Autor: BOSCO-HEGEDUS

Año: 1990-1961

La velocidad es un desplazamiento o recorrido de máxima intensidad, ello constituye un concepto demasiado general. De acuerdo con lo precedente debemos entender que la velocidad es solamente el tiempo que se tarda en cubrir una distancia o espacio, cuya intensidad está en función del trecho a recorrer.

ANTECEDENTE N°2:

AUTORES: HARRE- GARCIA

AÑO: 1987-1996

Dos autores del mismo siglo Harre (1987, p. 322.) y García (1996, p. 517) mencionan que la velocidad es una capacidad que se manifiesta en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no se ve limitado por el cansancio, ya que normalmente son acciones de corta duración y sin producción de fatiga porque las cargas son de baja magnitud.

ANTECEDENTE N°3:

AUTORES: SOARES- MONTERO

Soares (2011), afirma que la velocidad puede ser definida como la capacidad que permite al deportista ejecutar acciones motoras con el cuerpo o con una parte de éste, en el menor tiempo posible sin interferencia de fatiga. (p.171)

Adicionalmente, **Montero (2010),** comenta que la velocidad es una capacidad neuromuscular que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

ANTECEDENTE N°4:

Autor: Ozolin

Año: 1983

Se opone a considerar la rapidez como una capacidad determinada por factores genéticos y asegura como indiscutible el hecho de que las inclinaciones naturales y el talento tienen un significado determinante, pero de todas formas lo más importe es la educación, la enseñanza y el desarrollo. Además, agrega que en el proceso de un entrenamiento largo plazo y sistemático el deportista puede en gran medida, desarrollar la capacidad de rapidez

ANTECEDENTE N°5

AUTOR: GROSSER

AÑO: 1989

Reconoce, que el aumento de la velocidad durante la pubertad, en gran medida está dado por el mejoramiento de las capacidades de fuerza muscular, particularmente la máxima, así como un mayor dominio de la técnica de los movimientos.

ANTECEDENTE N°6

AUTOR: ZATZIORSKIJ AÑO: 1978

"Cualidad motriz compleja que supone la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible".

Estas acciones motrices deben cumplir una serie de condiciones:

- Que sean de corta duración.
- Que no haya fatiga.
- Que la resistencia externa a vencer sea pequeña.

No hemos de asociar la velocidad con la capacidad de sprint.

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO: Es el producto entre amplitud y frecuencia.

V = AM * FR

Estos tres tipos de velocidad son independientes entre sí. Ahora bien, si se trata de una prueba de velocidad compleja. Las tres estarán bastante implicadas, por lo que se habrá de tener un buen nivel en las tres.

Depende de:

- Coordinación y técnica.
- Resistencia -velocidad.
- Amplitud del movimiento.
- Frecuencia del movimiento

LA VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO EN EL FÚTBOL

ANTECEDENTE N°1

AUTOR: SOARES

AÑO: (2011)

Se explica que la velocidad es una capacidad que tiene innumerables componentes, que van desde capacidades perceptivas hasta la coordinación neuromuscular, pasando por la capacidad metabólica.

Cuando, por ejemplo, un jugador intercepta un balón y lo conduce rápidamente, estamos ante diferentes tipos de manifestaciones de la velocidad. Para recuperar la posesión del balón, el jugador tiene que integrar mentalmente un gran conjunto de información, procesarla y

responder a través de complejas acciones musculares. Su operatividad está, por tanto, centrada en una vertiente más cognitiva: anticipación y previsión de la trayectoria del balón, el adversario y de los compañeros, velocidad de reacción a los diversos estímulos y selección de los más relevantes.

Después de esta fase surge la velocidad propiamente dicha en el que jugador se tiene que desplazar rápidamente para recuperar el balón. A los aspectos anteriores se suma la mayor o menor influencia de la fatiga, no sólo en la fase más cognitiva de la acción, sino también en la velocidad propiamente dicha. Son bien conocidos los efectos del cansancio no sólo en la actividad mental, sino también en la capacidad muscular. Un jugador fatigado tarda más tiempo en seleccionar el patrón motor más adecuado, equivocándose también con más frecuencia.

ANTECEDENTE N° 2

AUTOR: HOFMANN

AÑO: (2003)

Sugiere que la velocidad se desarrolla a través de Sprint cortos. Para conseguir una frecuencia elevada de zancadas, pero se ha prescindir de los balones (si no, estaríamos entrenando la conducción rápida). Es de suma importancia que los jóvenes estén totalmente recuperados para iniciar el siguiente sprint. Sólo entonces mejorarán su velocidad.

ANTECEDENTE N° 3

AUTOR: GERISCH

AÑO:(2005)

Manifiestan que el objetivo final del entrenamiento de la velocidad en el fútbol es el desarrollo de una velocidad de movimiento máxima (capacidad óptima de sprint al correr con o sin balón) y su relación con la velocidad (pasar el balón, recibirlo, conducir, patear al arco etc.) para aumentar la capacidad de rendimiento en la competición

CAPITULO N°2

EL DEPORTE EN EL DESARROLLO DEL NIÑO

La práctica del deporte favorece el desarrollo físico, mental y social del niño**.** Si la combinamos con una dieta equilibrada, estaremos ayudando a que se desarrollen saludables y felices. Pero tampoco nos vayamos a los extremos y obliguemos a los pequeños a convertirse en deportistas de elite, por el contrario, el deporte debe ser acorde a su edad y a sus capacidades. No vamos a pedirle a un niño con escasa motricidad que practique gimnasia olímpica. Cada uno tendrá el deporte que mejor le venga.

Sin embargo, no debemos olvidar que existen factores genéticos que influirán en el crecimiento y desarrollo de los niños y estos deben tomarse en cuenta a la hora de elegir los deportes que se practiquen.

La práctica temprana del deporte

Tiene una importancia capital en el crecimiento y desarrollo final del niño. También le permite desarrollar habilidades como la coordinación motriz, la agilidad, el equilibrio, la percepción espacial.

En el plano social, el deporte favorece la comprensión de las normas establecidas, fomenta la responsabilidad y les permite manejar la vivencia de los fracasos y los éxitos. Por tanto, constituye una experiencia enriquecedora desde el punto de vista intelectual, físico y vivencial que propicia un desarrollo saludable y pleno.

Los médicos coinciden en señalar que la actividad física a edades tempranas fomenta el proceso de crecimiento, pues produce la estimulación del tejido muscular y óseo. Pero, claro, la práctica del deporte infantil siempre debe estar supervisada por un especialista, pues un esfuerzo incorrecto, una carga excesiva o superar las capacidades del niño, pueden ocasionar daños importantes, por el mismo motivo que pueden mejorar su desarrollo.

Por eso debemos considerar, que si bien el deporte puede favorecer su crecimiento si es practicado correctamente, del mismo modo, puede perjudicarlos si nos lo tomamos a la ligera. Existe un protocolo acerca de las edades adecuadas para cada tipo de ejercicio a fin de evitar lesiones y problemas futuros.

- Para niños menores de 5 años, es necesario que se fomente su desarrollo psicomotor, antes de emprender la práctica de algún deporte. Deben adquirir previamente habilidades de coordinación y equilibrio.
- Entre los 6 y 10 años, comienza el desarrollo de la fuerza muscular, en este momento están aptos para practicar deportes.
- Entre los 10 y 14 años, adquieren destrezas aeróbicas, aumentando su espectro de actividades.
- Entre los 14 y los 17 años, ya poseen buena fuerza muscular, por lo que pueden encausarse a una práctica particular.

En resumen, el **deporte es un elemento altamente favorable para el desarrollo** y crecimiento de los niños, siempre y cuando se tomen en cuenta las edades, condiciones físicas, y se les brinde la adecuada supervisión y control. Por ello debemos estimular a los pequeños a que practiquen deportes desde temprana edad, pero siempre sin presionarlos y buscando el que más les atraiga, dentro de sus posibilidades

https://www.vitonica.com/prevencion/el-deporte-en-el-desarrollo-del-nino

CAPITULO N° 2

BREVE HISTORIA DEL FUTBOL

La **historia del fútbol** empieza a escribirse a partir de 1863. Aun así, se tiene constancia de la existencia del fútbol ya en la Edad Media en las islas británicas. El origen del fútbol moderno se inicia en 1863, con la fundación de The Football Association.

El fútbol en su **origen** era un deporte muy violento. Aunque en otros países se practicaba de forma menos violenta y mejor organizada, como en Italia. Allí se originó el calcio florentino. Este tuvo repercusión en algunas escuelas británicas. Fue entonces cuando en 1848 se reunieron los representantes de diferentes colegios ingleses. Se reunieron en la Universidad de Cambridge y, allí, crearon el código Cambridge. Este sería la base para construir las reglas del fútbol moderno. En 1863 se oficializaron por primera vez las reglas del fútbol.

Entre los hitos más destacados de la historia del fútbol están sin duda la primera reunión de la International Football Association Board y la fundación de la FIFA, que han aportado a la expansión global de este deporte. Además, en 1930 inició la Copa Mundial de Fútbol, que se convertiría en el evento deportivo con más audiencia del mundo.

Desde el **origen del fútbol**, el deporte rey ha tenido un crecimiento constante. Actualmente es la disciplina deportiva más popular del mundo.

https://www.competize.com/blog/historia-futbol-resumen-origen-torneos-reglas/

CAPITULO Nª3

EL FUTBOL

Sin duda el fútbol es el mayor fenómeno de comunicación de masas del mundo, siendo una de las actividades deportivas con la que los ciudadanos de la mayoría de los países de Latinoamérica se sienten más identificados. La explicación es sencilla: las reglas son simples, su práctica es generalizada dado que los requerimientos son de bajo costo y gusta porque exige una práctica colectiva necesaria y dependiente que vincula a individualidades talentosas con la solidaridad del equipo. El fútbol puede ser el lugar desde el cual construir la identidad desde lo barrial hasta lo nacional y más aún hacia lo supranacional. La aparición de equipos exitosos en el ámbito profesional permite discutir en el ámbito internacional el estatus de país y asimismo marcar posición de presencia en el mundo deportivo.

El fútbol se define en primer lugar como un juego que incluye dos contrincantes y un árbitro con la capacidad de imponer justicia imparcial. Cada contrincante está compuesto por un equipo de 11 jugadores en campo de juego cada uno, con la opción de incluir jugadores suplentes en el transcurso del partido de fútbol.

El objetivo es hacer rodar un balón esférico con el fin de anotar un punto, cuya anotación es válida al cruzar la línea límite del arco contrario. Cada punto logrado es conocido como gol, por lo tanto el equipo que más goles sume en el transcurso de 90 minutos –tiempo neto de un partido- será el ganador.

Cada equipo deberá de incluir en su plantilla un arquero o portero, único jugador capaz de tocar el balón con las manos y con la tarea de impedir que el balón cruce su propio arco; un grupo de defensores; un grupo de volantes y finalmente un grupo de delanteros. Las tácticas de cada

plantilla pueden variar en preferencia del director técnico a cargo del equipo de fútbol

https://concepto.de/futbol/

EL TERRENO DE JUEGO

Superficie de juego: Los partidos pueden jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición.

Dimensiones: El terreno de juego será rectangular. La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta.

Longitud: mínimo 90 m. Máximo 120 m. Anchura: mínimo 45 m. Máximo 90 m.

Partidos Internacionales: Longitud: mínimo 100 m. Máximo 110 m. Anchura: mínimo 64 m. Máximo 75 m.

Marcación del terreno: El terreno de juego se marcará con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan. Las dos líneas de marcació n más largas se denominan líneas de banda. Las dos más cortas se llaman líneas de meta. Todas las líneas tendrán una anchura de 12 cm como máximo. El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media. El centro del campo estará marcado con un punto en la mitad de la línea media, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 9,15 m.

El área de meta: El área de meta, situada en ambos extremos del terreno de juego, se demarcará de la siguiente manera: Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5,5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 5,5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

El área penal: El área penal, situada en ambos extremos del terreno de juego, se demarcará de la siguiente manera: Se trazarán dos líneas

perpendiculares a la línea de meta, a 16,5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 16,5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal. En cada área penal se marcará un punto penal a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante a éstos. Al exterior de cada área penal se trazará, asimismo, un semicírculo con un radio de 9,15 m desde el punto penal.

Banderines: En cada esquina se colocará un poste no puntiagudo con un banderín. La altura mínima del poste será de 1,5 m de altura. Asimismo, se podrán colocar banderines en cada extremo de la línea de media, a una distancia mínima de 1 m en el exterior de la línea de banda.

El área de esquina: Se trazará un cuadrante con un radio de 1 m desde cada banderín de esquina en el interior del terreno de juego.

Las metas: Las metas se colocarán en el centro de cada línea de meta. Consistirán en dos postes verticales, equidistantes de los banderines de esquina y unidos en la parte superior por una barra horizontal (travesaño). La distancia entre los postes será de 7,32 m y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2,44 m. Los postes y el travesaño tendrán la misma anchura y espesor, como máximo 12 cm. Las líneas de meta tendrán las mismas dimensiones que los postes y el travesaño. Se podrán colgar redes enganchadas en las metas y el suelo detrás de la meta, con la condición de que estén sujetas en forma conveniente y no estorben al guardameta. Los postes y los travesaños deberán ser de color blanco.

Seguridad: Los postes deberán estar anclados firmemente en el suelo. Se podrán utilizar metas portátiles sólo en caso de que se cumpla esta condición

https://www.elfutbolin.com/reglas/regla01.asp

REGLAS BASICAS DEL FUTBOL

1. Los partidos de fútbol se dividen en dos tiempos, cada uno de 45 minutos, con un descanso de 15.

2. El árbitro lanza una moneda para decidir el lado de la cancha jugarán.

3. El balón está dentro del juego mientras no haya falta. La pelota está fuera de cancha si cruza la meta o la línea de banda.

4. Se marcará gol cuando el balón pasa la línea de meta y entra al arco, siempre y cuando no haya falta.

5. Se considera fuera de juego (offside) si un jugador le da pase a su compañero y éste está más cerca de la línea de meta opuesta en comparación al balón y al último adversario. En este caso, el árbitro otorgará al rival un tiro libre indirecto (pase a otro jugador).

6. Tocar el balón; saltar sobre el adversario, empujarlo, golpearlo, sujetarlo, patearlo o escupirlo; son consideradas faltas y son cobradas con tiro libre a favor del equipo afectado.

7. El árbitro muestra tarjeta amarilla para amonestar a un jugador (por infringir el reglamento) y una tarjeta roja para expulsarlo (por conducta violenta contra el adversario o impedir un gol con la mano).

8. El tiro libre reanuda el juego después de una falta. Existen dos tipos:

- Tiro libre directo: lanzamiento directo a la portería del equipo contrario.
- Tiro libre indirecto: un pase a otro jugador.

9. Los penales se marcan cuando un jugador comete una infracción dentro del área que defiende y se cobra en favor del equipo contrario.

10. Los saques reanudan el juego desde distintas partes de la cancha, por ello existen tres, con los nombres de donde se realiza:

- saque de banda
- saque de meta

- saque de esquina

https://ojo.pe/deportes/las-diez-reglas-basicas-de-futbol-noticia/

FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL

Los fundamentos básicos para aprender a jugar fútbol son cuatro: controlar el balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar a puerta (rematar).Para muchas personas, las habilidades para jugar fútbol son de nacimiento, sin embargo, el continúo entrenamiento permite que esas habilidades se puedan mejorar.

Controlar el balón
Definición: Recibir el balón con un contacto que permita y facilite la siguiente acción. El balón se puede controlar con todo el cuerpo. Los arqueros tienen permitido hacerlo con la mano, pero los demás jugadores del campo no. Para controlar el balón con perfección se necesita una buena posición del cuerpo, según sea el contacto que se busque. El control del balón es importante para quedar dispuesto a la siguiente acción, que puede ser correr con él en los pies o hacerle el paso a otro compañero.

Conducir el balón
Definición: Trasladar el balón de una zona del campo a otra mientras se ejerce dominio sobre él. La forma más fácil de conducir el balón es con los pies. Para transportar el balón se puede hacer con cualquier superficie de contacto del pie, pero lo ideal es la conducción con el borde externo de los pies. Para mejorar la conducción del balón se pueden hacer varios ejercicios. Algunos de ellos es correr con obstáculos en el camino o correr a mucha velocidad en un campo abierto con el balón en los pies. Durante la conducción del balón

también se pueden hacer regates, que son habilidades que le permiten demostrar una mejor conducción del balón y continuar con el mismo sobrepasando rivales

Pasar el balón (pase)

Definición: Enviar el balón a un compañero de equipo para facilitarle una ubicación donde tenga ventaja al realizar su siguiente acción. Parece el fundamento más fácil, pero es en el que los jugadores de fútbol más se equivocan. El balón se puede pasar con cualquier parte del cuerpo, pero la manera más efectiva de hacerlo es con los pies, dependiendo la situación. Para ello, un pase se puede hacer con el borde interno, el borde externo o el empeine. Lo que permite el pase es llegar más rápido al área rival, sobrepasar a los jugadores contrarios, cambiar la dirección del juego, contraatacar o hacer una asistencia de gol.

Tiro a puerta (remate)

Definición: enviar el balón bajo los tres palos para así celebrar un gol. Es el último escaño antes de celebrar un gol. También se puede hacer con cualquier superficie del cuerpo, pero las más utilizadas son los pies y la cabeza. Para hacer un gol se necesita tener dos ítems: golpear el balón con fuerza o enviar el balón a una ubicación correcta, si logra las dos, seguramente será gol. Generalmente, las personas con mejores condiciones para hacer goles son las que tiene un mayor valor en el fútbol profesional.

Un fútbol exitoso

Es aquél que revela que los jugadores, tanto individualmente como grupalmente dominan los fundamentos técnicos y tácticos y desarrollan una idea clara de juego, por lo tanto, el juego es preciso, abierto y ejecutado con seguridad. Por el contrario, un fútbol sin éxito es el que revela jugadores imprecisos, faltos de ideas y carentes de espíritu

colectivo, los cuales apelan las más de las veces al uso de la fuerza y la sucesión de faltas con la consecuente pérdida del ritmo del juego. Pero no sólo las causas de ello radican en los jugadores puestos en situación de juego, por el contrario, las causas son varias y diversos

Sus orígenes:

Causas de tipo organizativas: tal como la carencia de un proyecto a largo plazo que contemple todo el proceso de formación de un futuro jugador.

Causas de tipo estructural: por ejemplo, la carencia de infraestructuras acondicionadas como para cotejar el trabajo de distintas grupos etarios.

Causas de tipo conceptual: en el sentido de no tomar absoluta conciencia de la importancia de formar desde edades tempranas a los futuros representantes deportivos.

Esto trae aparejado que no sea suficiente el desarrollo del fútbol de base, lo que conlleva que posibles buenos enseñantes del fútbol, tomen otro rumbo. Sabemos que jugadores con una iniciación tardía o no controlada adecuadamente, adquirirán vicios técnicos difíciles de erradicar y serán jugadores de riesgo, para sí mismo y los demás. Pero aún más allá que el hecho de acceder a ser jugador profesional, muchas investigaciones señalan que la importancia de la práctica física y deportiva desde la niñez radica en ser un modo eficiente para el desarrollo emocional, social, motor y fundamentalmente para un desarrollo en salud. Las etapas de desarrollo ponen de manifiesto que las edades tempranas son un oportuno tiempo para la intervención formativa educativa en deportes. En la infancia, el niño madura y adquiere la distinción entre la coordinación motora general y la específica, el dominio de sus extremidades, lo que le permite moverse con soltura y vincularse en relaciones objétales en las cuales aplica independencia de propósito. Mentalmente, ha desarrollado las

capacidades comprensivas, tiene capacidad para decodificar consignas verbales, tiene apreciación de distancias y trayectorias y el concepto de ámbito de desplazamiento y en lo social, es capaz de aceptar agrupaciones, recibir órdenes y la disponibilidad de moverse en contextos sociales Es por todo lo precedente, que la infancia es el tiempo propicio para recibir los beneficios de una tarea organizada, no improvisada ni dejada al azar, solamente así crearemos una base de practicantes lo suficientemente amplia como para efectuar no sólo una detección temprana de talentos sino aún para aquellos practicantes cuyas dotes no están para acceder al fútbol profesional y que se desenvolverán en otros campos, pero a los que se les habrá provisto de una enseñanza de habilidades que serán la base de su práctica deportiva en función de su salud y su placer, durante toda su vida adulta

http://www.futbolformativo.com.ar/2011/05/el-desarrollo-infanto-juvenil-y-la.html

Beneficios para la salud

El fútbol no sólo es un deporte de masas sin más, es una actividad que aporta beneficios para la salud y el desarrollo emocional de los niños que lo practican.

Está indicado para niños hiperactivos, ya que les ayuda a adquirir disciplina, capacidad de organización y concentración. También cada vez es más común este deporte en niños autistas o con síndrome de Asperger por los múltiples beneficios que se observan en su conducta.

https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/que-aporta-el-futbol-a-los-ninos/

Se han demostrado los beneficios de jugar a fútbol en niños, ya no solo desde el plano físico, sino mental. En este artículo hemos creado una

lista de nueve beneficios, algunos conocidos por la mayoría, y otros, seguro que sorprendentes.

1. Desarrollo emocional de los que lo practican

El fútbol es un deporte que mueve pasiones, tanto para los que lo practican como para los que lo juegan. Y si no lo crees, pásate un domingo por la mañana por un polideportivo para ver cómo se anima y se corean los nombres de los muchachos de ambos equipos.

El compañerismo, responsabilidad ante el equipo y afán de superación se interioriza en los pequeños futbolistas fortificando su carácter y desarrollando su inteligencia emocional.

2. Indicado para niños hiperactivos: ayudan a crear disciplina

El segundo de los beneficios de jugar a fútbol en niños va para los más moviditos. Muchas veces, como padres nos cuesta establecer unos límites y marcar el camino de nuestros hijos. Fomentar el deporte en los más pequeños es una de las mejores formas de crear una disciplina desde que tienen uso de razón. A medida que se comprometen más y más, van llegando los logros.

3. Espíritu de superación

Un poco relacionado con el punto anterior. El espíritu de superación será una de las cualidades que marcarán la diferencia en el futuro de tu hijo. No importa si se trata de su vida laboral, personal o sentimental; saber cómo superarse a sí mismo será la solución a sus problemas.

Aliéntale a mejorar y no dejes que se rinda, aunque no sea el mejor del equipo. Puede que tenga unas habilidades dormidas que estén esperando a ser pulidas

4. Capacidad lógica.

Esta es una de mis favoritas. ¡Qué importante la lógica para tomar tantas y tantas decisiones! Este deporte les ayuda a pensar rápidamente, cada vez que tienen que pensar en cuál sería la jugada más adecuada.

Saber tomar decisiones de forma rápida agiliza muchísimo el tiempo y permite emplearnos en otras cosas. Tu pequeño sabrá ser firme y tomar una decisión rápida y desde la lógica.

5. Ayuda a socializar

Como era de esperar, los lazos que se crean en un grupo son especiales. Deportes como el fútbol ayudan a socializar, pues compartes tiempo, esfuerzo, derrotas y victorias con personas con un mismo interés y la misma edad.

6. Aumenta la potencia en las piernas

Físicamente, jugar a fútbol, como a cualquier otro deporte, va a ayudarles a ponerse en forma, mantenerse en un estado saludable y alejar la obesidad y otras lacras que atacan a los niños del siglo XXI.

Además, al ser un deporte que impulsa, sobre todo, el tren inferior, consigue un aumento en la potencia de las piernas.

7. Estimula la coordinación motora: mejor equilibrio, fuerza y buena postura

El fútbol es un ejercicio completo, que desarrolla grandes grupos musculares e involucra distintos aspectos de la condición física: fuerza, velocidad, estabilidad o equilibrio, buena postura, etc. Otro de los beneficios de jugar a fútbol en niños es la mejora en la coordinación motora

8. Oxigena la sangre y mejora la capacidad cardiovascular

Como todo deporte aeróbico que se precie, el fútbol ayuda a oxigenar la sangre y amplificar la capacidad cardiovascular desde bien pequeños, facilitando su implicación con el deporte cuando crezcan.

9. Aumenta la testosterona

Tanto en niños como en niñas, los movimientos de alto impacto y explosiones de velocidad favorecen la liberación de endorfinas y el aumento de testosterona, para obtener un tejido muscular mucho más robusto.

10. Mejora adaptabilidad a los cambios

El fútbol es un deporte en el que no puedes estar centrado en algo solo, pues hay que estar muy pendiente en los factores externos que serán quienes modifiquen el devenir del juego.

https://www.base.net/movimientobase/beneficios-jugar-futbol-ninos-adolescentes/

CAPITULO N° 4

FUTBOL INFANTIL:

Lo primero que debemos comprender es como se debe encarar el Deporte, en este caso el fútbol, por tratarse de una realidad social de nuestro país, en edades tempranas.

El **fútbol** es un **deporte** en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo

https://definicion.de/futbol/

A diferencia, el futbol infantil tiene otras normas, dependiendo de la edad, por ejemplo, el equipo se podrá componer de 5 o 7 jugadores, las medidas de las canchas serán menores a las oficiales, como también los arcos, el peso o tamaño de la pelota, siempre y cuando adaptando los diferentes parámetros para cada edad

¿Qué entendemos por deportivización temprana?

Podemos conceptualizar este término como la minimización del deporte adulto. Esto significa llevar el deporte del adulto al niño, con todas las implicancias del caso, o sea la competencia feroz, el resultado, los sistemas de entrenamiento, el sobre entrenamiento, los riesgos de lesiones físicas y/o psíquicas, las presiones, las frustraciones, la propaganda (entrenadores que engordan currículums, a costa de los niños), sin darnos cuenta de que el niño juega y lo único que necesita es jugar al deporte. Tampoco debemos caer en el otro extremo de no al deporte, pero si tener en cuenta que el deporte es un medio muy importante para su desarrollo físico y psíquico. Que durante el período de las etapas sensibles (evolutivas, desde la iniciación deportiva hasta la del máximo rendimiento) se debe estimular correctamente y que cada etapa servirá de base para la próxima y que lo que no se estimula cuando corresponde se pierde ("lo que Juancito no aprendió difícilmente lo aprenda Juan"). Tampoco caer en el extremo de jugar solamente sin el aprendizaje de las habilidades, fundamentos o técnicas correspondientes, ya que esto limitaría las posibilidades posteriores de resolver problemas motrices e incluso las posibilidades superiores.

Debemos garantizar que el niño adquiera las habilidades básicas y específicas del deporte en el marco de un medio formativo, resguardando su integridad psico-física. ¿Qué entendemos por especialización temprana?

Frente a esta situación propondremos algunos ejemplos a manera de introducción en el concepto de especialización temprana.

Seguramente muchos de nosotros hemos presenciado como un grupo de niños juegan un deporte en el cual no participan. Este juego de palabras grafica perfectamente la siguiente situación: un niño de 6, 7 o 10 años juega fútbol como marcador de punta en un equipo de once jugadores y el mayor tiempo del juego transcurre en el arco contrario, o por el carril central, ¿Cuánto juega el niño? ¿Cuántas veces entra en contacto con la pelota?

La especialización temprana, se refiere a que muchas veces enseñamos a nuestros niños, una función o puesto dentro del terreno de juego en "servicio del equipo".

Especializamos en determinadas técnicas buscando su mayor rendimiento. Otro ejemplo es el de un menor con una altura mayor a la del resto y lo ponemos únicamente de arquero, defensor central o delantero, desconociendo las demás funciones del equipo.

En estos ejemplos se evidencia que el o los niños, no jugaron al deporte fútbol, si no que el deporte lo usó para una función determinada.

Dejemos que los niños aprendan el deporte desde todas sus habilidades, que aprendan y desarrollen multilateralmente el juego, rotando por todos los puestos y respetando las etapas de su evolución motriz, para garantizar la formación integral del sujeto social con quién trabajamos.

La formación conceptual en la iniciación deportiva

"Tradicionalmente el fútbol ha estado repleto de autoritarismo, donde a través del mando directo el entrenador se hacía fuerte, en muchos casos con ausencia de autoridad, la que da el conocimiento, y esto ocurría desde la iniciación hasta el alto rendimiento" (Horst Wein).

Del mismo modo la enseñanza y por ende la formación del pequeño era mecanicista, el entrenador ordenaba y el jugador acataba y ejecutaba las órdenes.

Nuestra idea, es crear la necesidad que el jugador reciba no-solo una formación práxica, sino también conceptual, de manera que el joven entienda lo que hace y no acate simplemente la orden del entrenador. Esto cobrará en el juego, vital importancia ya que estará expuesto a innumerables situaciones-problemas que deberá resolver rápida y eficientemente. Por lo tanto deberemos formar jugadores con capacidad de análisis, para leer rápidamente el juego y tomar la decisión más acertada, para después ejecutarla técnicamente en forma correcta.

https://www.efdeportes.com/efd118/futbol-infantil.htm

¿Qué entendemos por Deporte en la infancia?

Con esta pregunta debemos entrar en la discusión del deporte moderno, el deporte que se lleva a cabo en nuestro medio.

La gran mayoría acordaremos que debe ser una actividad formativa y educativa, pero la realidad nos demuestra, que, salvo honrosas excepciones, los niños en el deporte son utilizados buscando rendimiento y resultados. Entonces deberemos preguntarnos

¿Qué es más importante el Deporte o el niño?

Históricamente el niño ha atravesado por diferentes períodos, desde donde se lo tomaba como un adulto en miniatura, esperando de él las mismas respuestas y resultados de un adulto, hasta nuestros días, donde se le fue dando el lugar que le correspondía como niño. Niño que juega y que su única actividad importante es el juego. Con él se socializa, aceptando las reglas que el juego requiere, desarrollándose psíquica y motrizmente ya que va adecuando su cuerpo al movimiento

que la necesidad requiere, adecuándose constantemente a los problemas que le presenta el medio. (Problemas que deberán respetar las distintas etapas evolutivas).

Las razones son muy amplias

Son amplísimas. Primero, hay injusticias desde el momento en que hay subjetividad. Después, hay casos de corrupción. Y hay chicos que juegan muy bien pero no se bancan el ambiente. O se estancan en la Cuarta, que es muy difícil en cuanto a altibajos emocionales. Yo me acuerdo de un jugador que atendí que quería dejar el fútbol. Después llegó, pero se desmotivaba. Ahí cuenta mucho el "hambre".

Está el que llega.

Llegar es muy difícil. Hay que empezar a prepararlos ya desde los catorce años para la vida, para el estudio, como personas, en los valores, y que sepan que pueden llegar o no llegar. Y empezar a prepararlos para el retiro, porque después viene y el 90 por ciento no preparó otra zona de interés. Entonces, es retirado por el deporte, no decide él cuándo retirarse. Una vez que el éxito te golpea la puerta es más difícil, porque a veces no estás preparado psíquicamente. Después está cómo te superas y no te conformas. Uno ve a jugadores que eran cracks y no llegaron, otros que llegaron y se derrumbaron. ¿Cuántos son los que llegaron, se mantuvieron, se superaron, y los vendieron? Los contás con los dedos.

¿Qué es más importante la victoria o la formación del joven talento?

La cultura de la victoria en el deporte infantil está causando diariamente en todas partes del mundo mucho daño, no solo a los niños, sino también en los clubes, condicionando negativamente la formación de sus talentos.

Que la competencia, tomada con la concepción ideológica de este documento, sea un importante eslabón en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Que sea un espacio de placer y diversión para el niño y un elemento válido para el formador, que le permita evaluar en qué punto se encuentran sus alumnos.

Volvamos a la fuente, el fútbol es un referente popular y motivo de reunión, porque, en definitiva: "Solo se trataba de jugar".

¿Para qué sirve armar ese perfil?

Para poder ayudarlo, sobre todo, o para confirmarle que está por el buen camino. El fútbol infantil es el terreno donde más tendríamos que trabajar y es el más resistente, porque en esa área los padres y los entrenadores son los principales actores y los que tienen que cambiar, a diferencia de juveniles y profesionales donde cada vez hay más experiencias sobre este tema.

"un campeón primero se nace y después se hace", ¿cómo es eso? Eso está en Mi hijo el campeón. Las presiones de los padres y el entorno. Y lo mismo pensamos del líder. Un líder primero se nace y después se hace.

El fútbol para los niños

El fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, idioma que hablen o religión a la que pertenezcan.

El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares, como Europa o Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se apuntan a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un astro del

llamado 'deporte rey'. La afición es cada día más grande y las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.

Beneficios del fútbol en la infancia

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

- Incrementa la potencia muscular de las piernas
- Mejora la capacidad cardiovascular
- Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora y la visión periférica.
- Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.
- Aumenta la potencia del salto. - Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular.
- Oxigena la sangre.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, les inculca el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

La competitividad en el fútbol infantil

La competitividad en el fútbol infantil ha llegado a ser descarnada. Por ello, los psicólogos decidieron alertar a los padres y representantes acerca de los riesgos de alta competitividad en el fútbol infantil y cómo esto afecta el desarrollo social de los niños.

Muchos padres les exigen a los niños demasiado, lo cual los hace más competitivos. Al ver que el niño demuestra talento para una actividad,

le presionan para que dé lo mejor de sí cada vez más y más, sin importar cómo esto puede afectar su percepción de la actividad y de los compañeros con quienes la realiza.

La competitividad se ha vuelto insana, tanto así que los niños se enfrentan en los campos deportivos en lugar de disfrutar y compartir con sus compañeros del momento recreativo. Se toman demasiado en serio el hecho de intentar superarse y en su camino, buscan destruir a los otros y arrebatarles toda posibilidad de superación. En este sentido, actúan como si no hubiese igualdad de condiciones entre ellos.

Desde el punto de vista de los expertos, somos los padres los primeros responsables de que la competitividad insana haya aumentado entre los niños.

En los campos de fútbol infantil, los padres y/o representantes de los pequeños jugadores se enfrentan tanto (o más) que los competidores. Como consecuencia del enfrentamiento de los adultos a los niños se les exige más. A menudo se escuchan discusiones del tipo: "*Mi hijo merece mucho más este puesto*" o "*Mi hijo tiene más talento que el tuyo*". Este tipo de aseveraciones tan comunes como inaceptables.

Injusticia y enfrentamiento en el futbol infantil

Cuando se trata de una competición sana, durante un encuentro deportivo, no hay cabida para los malos comportamientos y actitudes negativas. Cuando la actividad es exclusivamente recreativa, la diversión debería ser la garantía, no el ansia por destruir al compañero.

Cuentan los árbitros, de diversas categorías infantiles en Madrid, que forma parte de su preparación la capacitación para recibir insultos. Sí, ahora los árbitros deben prepararse para gestionar los insultos de los jugadores… incluso los más pequeños, que pueden resultar igual de fieros que un adulto.

El árbitro de fútbol infantil Marco González, afirma que no lo creyó al principio cuando se lo indicaron. Comenta que la preparación en esta categoría es muy básica, los niños apenas corren detrás de la pelota. No obstante, los padres de los pequeños ven otra cosa y les inculcan una visión mala del juego.

Los insultos no vienen de parte de los niños (quienes solo se divierten) son los padres quienes provocan el caos. Por alguna razón los progenitores creen que se está jugando el futuro de sus hijos durante estos entrenamientos. No solo insultan a los árbitros, también a otros padres y de vez en cuando a los niños. Amenazas, quejas y descontento están a la orden del día en estos encuentros.

El fenómeno *Hooligan*

¿Conoces el término *hooligan*? Se trata de una expresión anglosajona que define o indica lo siguiente: actitud violenta o destructiva que se realiza por la afición a un determinado equipo deportivo. **En otras palabras, se trata de aficionados agresivos.** En Argentina, al *hooligan,* se le denomina como "hincha". Este tipo de conductas hacen que los niños pierdan los valores originales que transmite la actividad a su edad, los cuales son: Empatía-Esfuerzo-Respeto-Cooperación-Responsabilidad-Compañerismo y/o amistad-Trabajo en equipo. Cuando los niños observan que sus padres no respetan al árbitro o agreden a otros padres (así sea solo verbalmente), reciben un ejemplo poco adecuado e inevitablemente lo imitarán tarde o temprano. **Evitemos trasmitir preocupaciones, tensiones y malas costumbres de adultos a los niños**. El deporte tiene muchos beneficios que no se miden en números, seamos responsables con la crianza y dejémosles disfrutar sanamente. Las proyecciones de los adultos

Es totalmente inaceptable que los niños pequeños jueguen en función de sobrepasar al otro e impedir que disfruten del juego en general. A un niño pequeño (menor de 6 años) NO se le deben contar los goles, los minutos jugados y otros datos que puedan dirigir su comportamiento a un enfoque malsano**.** A esta edad, lo indispensable es que aprendan a trabajar en equipo y disfruten de la actividad.

¿Qué debemos enseñarles?

Cómo pasarle la pelota a un pequeño porque este tiene más oportunidad de ser el líder en goles, cómo evitar que lastimen a un compañero, cómo hacer que el equipo lo pase igualmente bien, aplaudir al equipo contrario cuando haga gol… En fin, actitudes que sumen y no que resten.

Se supone que el deporte en estas edades tiene más beneficios que ser la estrella del equipo. Los pequeños deben divertirse, aprender a jugar en equipo, socializar y optimizar su desarrollo físico. No deberían competir por objetivos individuales (más importantes para los adultos que para ellos mismos). Cuando todos se divierten, todos logran ser estrellas porque todo fluye de mejor manera.

No todos los niños que compiten en estas categorías llegan a ser grandes estrellas, solo juegan para ser más sanos y felices. Ellos quizá no desean tomar el futbol como profesión, pero los padres frustrados pueden presionar demasiado. La competitividad insana ha llevado a los padres a sumar puntos en categorías de niños entre 4 y 5 años, donde se juega sin estadísticas.

Debemos evitar caer en hacer proyecciones en nuestros hijos, lo importante es ayudarlos a dar lo mejor de sí para que se diviertan, no para que vuelvan a casa furiosos, frustrados o deprimidos por haber perdido o por no haber conseguido lo que sus padres esperaban de él

CAPITULO N°5

ENTRENAMIENTO PARA FUTBOL INFANTIL

EL fútbol infantil, como cualquier otro deporte reducido, tiene sus reglas propias para adaptarse a los niños que lo practican. No obstante las técnicas deportivas son iguales que las que realizan los grandes jugadores profesionales. Un niño puede entrenar técnicamente como lo hace un profesional, variando sólo la intensidad del ejercicio y el nivel de dificultad táctico que se le pueda plantear, pero el movimiento es el mismo que hace un jugador de primera.

Las técnicas básicas que se pueden incluir en los ejercicios de futbol infantil son:

Conducción del balón

Puntapié al balón, con todas las variantes que existen

Cabeceado

Drible

Recepción y control del balón

Todas las nombradas corresponden a las técnicas que realiza el niño con la pelota en las sesiones de entrenamiento de futbol

Ejercicios de fútbol para niños con balón

En el entrenamiento físico de fútbol infantil, al igual que en otros deportes, se comienza a tener cierto grado de exigencia física, ya que en general el niño a esta edad ya tiene un desarrollo físico definido. Por tal razón, como entrenador físico puedes ir aumentando el ritmo de las rutinas de ejercicios, teniendo en cuenta de que siempre lo ideal es realizar ejercicios con pelota y en situaciones de juego real.

Los juegos de futbol para niños más populares son:

Patear una pelota contra una pared, cuando vuelve, pararla con el pie y volver a patear.

Hacer "jueguito" con el balón, esto es, mantenerla en el aire utilizando sólo los pies, rodillas y cabeza, sin que la pelota caiga al suelo; este ejercicio desarrolla el sentido perceptivo y la sensibilidad al balón.

Colocar una fila de cuatro o cinco conos o aros en el suelo, pasar entre los mismos llevando la pelota cerca del pie y manteniendo el control de ésta.

Igual que el ejercicio anterior, pero cuando pasas todos los conos pateas el balón hacia una pared o portería.

Lanzar la pelota hacia arriba, la dejas que bote tres o cuatro veces y pateas cuando esté en el aire. Luego puedes ir limitando el número de botes que da la pelota hasta patear en el aire sin que toque el piso en ningún momento. Intenta que tu tiro vaya hacia una portería u otro objeto que lo hayas puesto como referencia.

Lanza la pelota hacia arriba y cabecea; es importante que el cabeceo se haga con la frente y no con la parte superior de la cabeza, intenta mantener los ojos bien abiertos en todo momento.

Estos son sólo unos pequeños ejemplos de ejercicios con balón que puedes hacer, para desarrollar cada vez más tu habilidad en el fútbol.

Otros ejercicios físicos para las clases de fútbol

Para complementar las clases de entrenamiento de futbol para niños, puedes sumar algunos ejercicios destinados a incrementar la velocidad, la fuerza o algún otro aspecto que ayudará al niño a desarrollar un mayor dominio de la pelota.

Ejercicios de fuerza. Encontrarás una serie de ejercicios destinados a desarrollar e incrementar la fuerza infantil, que sumados a las clases de fútbol harán que el niño potencie entre cosas la patada.

Ejercicios de velocidad. Conocerás que tipo de ejercicios son los indicados y con qué frecuencia se deben de realizar, para ir incrementando la velocidad en forma gradual en el niño.

Ejercicios de calentamiento. Descubrirás cuáles son los ejercicios más apropiados para desarrollar rutinas de calentamiento y estiramiento en las clases de fútbol, como parte de entrenamiento físico de futbol.

http://www.innatia.com/s/c-gimnasia-infantil/a-entrenamiento-futbol-nino.html

CAPITULO N° 6

ENTRENAMIENTO

Definimos el entrenamiento como el conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un individuo de la forma más adecuada y en función de las circunstancias.

El entrenamiento no logra modificar las condiciones genéticas o innatas del individuo, pero consigue mejorar las capacidades físicas a través de modificaciones morfo funcionales, es decir, a través de cambios en los elementos músculo esqueléticos (aumento de la masa muscular, etc.) y por la adaptación funcional del organismo a situaciones que exigen mayor exigencia física.

Por el perfil genético individual, cada persona tiene un nivel de respuesta diferente a los estímulos o cargas de entrenamiento. Debe destacarse, en consecuencia, que uno de los factores esenciales en el éxito de un programa de entrenamiento es la individualización. En

consecuencia, cualquier programa de entrenamiento debe poder modificarse en función de la respuesta de cada persona.

Todo programa de entrenamiento deberá atender a una serie de elementos: Nutrición, prácticas defatigantes, procesos formativos y de aprendizaje de técnicas deportivas concretas.

Los programas de entrenamiento deben instruirse desde las primeras etapas de la vida iniciándose con actividades de educación física básica. Se han definido actividades físicas según edades. Así desde que el niño inicia sus actividades motoras deben proponerse juegos y actividades tendentes a mejorar la psicomotricidad, la movilidad, el equilibrio, el sentido del ritmo y la percepción y control del espacio. A partir de los 10 años y hasta la pubertad se debe incrementar la actividad física desarrollando las cualidades motoras y trabajando más específicamente la coordinación. A partir de los 15 años y hasta la primera juventud se iniciará la fase de entrenamiento especializado con aumento del volumen de carga y con preparación de las técnicas específicas de la práctica deportiva elegida.

La forma física de una persona se asienta en una serie de capacidades que le permitirán moverse y realizar la actividad adecuada a sus demandas. Estas capacidades son:

- La fuerza o capacidad para moverse o realizar un trabajo. Depende esencialmente del tipo de fibras musculares y del volumen de éstas. También juega un papel fundamental la sincronización nerviosa y la forma en que la musculatura se contraiga.
- La velocidad o relación existente entre el espacio recorrido y el tiempo en recorrerlo. Depende de la facultad de contraer y de contraer las fibras musculares y de la rapidez de transmisión nerviosa.
- La coordinación o capacidad para realizar movimientos más o menos complejos con precisión. Representa el paradigma de la habilidad o destreza.

- La agilidad es la capacidad de desarrollar una actividad con velocidad, flexibilidad y coordinación.
- La flexibilidad se refiere a la capacidad de movilizar las articulaciones, valorándolas por la amplitud de movimientos.
- La elasticidad define la capacidad e elongación y recuperación de un músculo.
- La resistencia es la capacidad para prolongar en el tiempo el trabajo físico y consecuentemente repercute sobre el resto de aptitudes físicas. Según dependa del consumo de oxigeno o no es aeróbica o anaeróbica respectivamente.

  Toda actividad física, tanto competitiva como recreativa, debe proceder a través de un proceso de aprendizaje que implica de forma preferente al sistema nervioso y que culmina con lo que se conoce como memoria motriz, que no es más que la automatización de movimientos repetidos (entrenados) durante tiempo.

  https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/conceptos-entrenamiento.html

UNA PREPARACION ADECUADA

Para realizar una preparación adecuada a cualquier persona, debemos basarnos en tres leyes básicas que nos marcarán las pautas para que entremos en aspectos más concretos. Por un lado, atenderemos al Síndrome General de Adaptación, por otro, a la Ley del Umbral y, por último, a La Supercompensación. Resumiremos estás leyes para que se entiendan de forma clara y concisa.

Ley general de adaptación de Selye o Teoría del estrés

El fisiólogo Hans Selye, en sus investigaciones sobre el comportamiento del cuerpo, observó que ante una situación desequilibradora que él denominó stress, el organismo reacciona mediante una serie de

ajustes fisiológicos específicos para cada estímulo, con los que trata de oponerse al agente estresante y restablecer el equilibrio. Pero también observó que, aunque los ajustes eran específicos, la forma en que se producen es inespecífica, es decir, siguen siempre la misma secuencia sea cual sea el estímulo; Selye llamó a esta secuencia Síndrome General de Adaptación.

Esta ley dispone de las siguientes fases:

- Fase 1ª.- Reacción de alarma (choque y contra choque). Se rompe el equilibrio interno por la acción estresante del ejercicio e inmediatamente se ponen en funcionamiento toda clase de ajustes (hormonales, cardiovasculares, químicos musculares) para restablecer el equilibrio perdido.
- Fase 2ª.- Estado de resistencia. Conseguidos los ajustes el organismo "aguanta" la acción del agente estresante o estímulo, se adapta y resiste. La duración de esta fase depende del grado de entrenamiento que tenga el sujeto. Cuando el organismo se ve incapaz de reaccionar ante el sucesivo aumento del excitante, se pasa a la 3ª Fase.
- Fase 3ª.- Agotamiento. El organismo ya no puede resistir más por mantenerse en equilibrio, se fatiga. Ahora hay dos vías: o descansa para recuperarse y volver a equilibrarse, o si continúa llegará a la extenuación con el peligro que esto conlleva.

Ley de Schultz-Arnodt o del Umbral

Cada persona tiene distinto nivel de excitación ante un estímulo y para que se produzca adaptación, éste debe poseer una determinada intensidad en función de la capacidad de aguante y reacción del organismo. Todos tenemos un "techo" y un "suelo" que cambia y evoluciona según la actividad que realicemos.

Tipos de cargas según la intensidad:

- Carga Ineficaz: No hace nada.
- Carga de Recuperación: Son cargas que producen descanso activo, ayudan a recuperar.
- Carga de Mantenimiento: Son carga que aplicamos para no desentrenar y mantener la forma. Es una carga para evitar el desentrenamiento.
- Carga de entrenamiento: Son cargas donde el entrenamiento produce mejoras.
- Carga Excesiva: Son cargas que producen sobre entrenamiento.

Ley de la supercompensación

Cualquier estímulo, además de movilizar el sistema hormonal, crea una repuesta general y afecta directamente a un sistema de forma específica, haciendo que el organismo tenga que hacer una serie de modificaciones para mantener su equilibrio.

Es una ley de respuesta específica, cada estímulo provoca la adaptación de un sistema concreto.

Una vez conozcamos las leyes podemos tratar cualquiera de los principios del entrenamiento

https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/conceptos-entrenamiento.html

CAPITULO N°7

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo ha sido definido por diversos autores. En una de sus consideraciones es una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada de manera progresiva e individual, dirigida a trasformar las funciones fisiológicas y psicológicas humanas. Representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo (Grosser, Brüggeman & Zintl, 1989).
El entrenamiento deportivo tiene las siguientes características particulares:

– Es un proceso planificado pedagógico y científico–

Se aplican una serie de ejercicios corporales.

– Se desarrollan las capacidades físicas, mentales y sociales del atleta o equipo.

– Implica también una preparación técnica, táctica y estratégica.

– Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado. Es por ello que el entrenamiento deportivo debe estar constituido por las siguientes preparaciones:

– Entrenamiento físico.

– Entrenamiento técnico.

– Entrenamiento táctico y estratégico.

– Entrenamiento psicológico y/o mental.

– Reglamentaciones del deporte.

– Historia y anécdotas del deporte practicado.

Las cargas

El entrenamiento deportivo posee un componente general y otro específico (especializado), dependiendo de la etapa de preparación anual o plurianual en que se encuentra el atleta o equipo. Para fisiólogos como Astrand, el entrenamiento deportivo implica exponer al organismo a una carga de entrenamiento o una tensión de trabajo de intensidad, duración y frecuencia suficiente como para producir un efecto de entrenamiento observable y mensurable, es decir un mejoramiento de las funciones para las cuales se está entrenando. Con el objeto de lograr ese efecto de entrenamiento, es necesario exponer al organismo a una sobrecarga, es decir, a una tensión mayor a la que se encuentra regularmente durante la vida cotidiana (Astrand). Otros autores, como Fritz Zintl, definen la carga de entrenamiento como la totalidad de los estímulos de movimiento efectuados sobre el organismo. La carga está constituida por cinco componentes: intensidad, volumen, duración, densidad y frecuencia.

– La intensidad se define como el grado de exigencia de la carga de entrenamiento, o bien el rendimiento definido como el trabajo por unidad de tiempo. La intensidad refleja el aspecto cualitativo de la carga y se mide, entre otros, por la velocidad de traslación, peso relativo, ácido láctico, complejidad del ejercicio, frecuencia del ejercicio por unidad de tiempo, cantidad de kilómetros, etcétera.

– El volumen es la cantidad de trabajo realizado durante una o varias sesiones de entrenamiento. El volumen de entrenamiento expresa la cantidad de trabajo realizado, por lo que puede cuantificarse por la cantidad de elementos, número de repeticiones, tiempo, etcétera.

– La duración del estímulo es el tiempo durante el cual el estímulo de movimiento tiene un efecto motriz sobre la musculatura. Su unidad de medida son las horas, los minutos y los segundos.

– La densidad de la carga de entrenamiento es la relación entre el trabajo (la actividad efectiva) y el descanso.

– La frecuencia de la carga es el número de veces que se aplica el estímulo motor dentro de la sesión de entrenamiento (frecuencia intra-sesión) o en un micro ciclo (frecuencia inter-sesión.)

La dosis adecuada de la carga de entrenamiento es la verdadera base de la adaptación y del consiguiente aumento del rendimiento. Para la dosificación de la carga, son obligatorias tres leyes biológicas:

1. Un estímulo que esté por debajo del umbral no produce adaptación.
2. Un estímulo demasiado alto produce sobre entrenamiento.
3. Las adaptaciones específicas necesitan cargas específicas.

Las dos primeras leyes mencionadas están relacionadas con la ley de Schultz-Arndt o regla de los niveles de los estímulos, que determina cinco niveles de carga:

1. Cargas inútiles.
2. Cargas regenerativas.
3. Cargas de mantenimiento.
4. Cargas adaptativas o desarrolladoras.
5. Cargas perjudiciales.

Tanto las cargas inútiles o ineficaces, que no producen adaptación, como las cargas perjudiciales, que provocan agotamiento o sobre entrenamiento, no deberían ser de interés para el entrenador. El proceso esencial del entrenamiento es la determinación de la carga externa y su correspondiente dosificación (Fritz Zintl, Entrenamiento de la Resistencia.)

Agresión y adaptación

Después de lo dicho por estos grandes autores y científicos, podemos acordar que esa adaptación de la que tanto se habla como objetivo del entrenamiento deportivo es producto de una «agresión» contra el individuo. Se está atentando contra su integridad física y psíquica. Por más pedagógico y planificado que sea el proceso, estamos agrediendo, «cargando» contra el metabolismo, las articulaciones, la musculatura,

lo psicológico, y contra todos los componentes de nuestro organismo. Esta agresión, administrada en forma sistemática y con cierto grado de continuidad, es lo que permite la adaptación tan anhelada. De esta manera es que se pueden soportar los diferentes esfuerzos a los que nos sometemos para ser más eficientes en la práctica del deporte.

https://biciclub.com/que-es-el-entrenamiento-deportivo/

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

1.Principio de sobrecompensación: Proceso que permite aumentar las reservas funcionales, compensando en exceso la pérdida inicial provocada por una determinada carga (Estímulo/entrenamiento), constituyendo la base por la cual se mejora el rendimiento físico y funcional del deportista. El desarrollo técnico/táctico de un jugador o un equipo también necesita de una "sobrecompensación", de forma que antes de que comience a "borrarse" la información recibida, debemos aplicar una nueva "carga formativa" que permita crecer sobre la base de conocimientos ya adquiridos.

2. Principio de individualización: El entrenamiento deberá ir en acorde a las características de cada persona. Por ejemplo, debemos tener en cuenta, la edad, sexo, hábitos deportivos, historial de lesiones, tipo de práctica físico-deportiva y nivel inicial de condición física. Por tanto, cada entrenamiento debe ir en acorde a las características concretas de la persona que, por tanto, generará adaptaciones únicas en cada individuo. La individualización es fundamental en el tratamiento, en la concepción y en la exigencia a cada jugador. No todos los jugadores tienen las mismas características, ni todos progresarán de la misma forma. Individualizar o adaptar a cada individuo su progresión técnico/táctica individual es un objetivo a cumplir por el entrenador.

3. Principio de progresión: Todo organismo necesita de un tiempo de adaptación, después de aplicar una carga. Esta carga de entrenamiento debe ir aumentando gradualmente, en función del tiempo de adaptación del organismo. Claramente, no podemos desarrollar conceptos técnico/tácticos si no hay un proceso de "carga formativa" progresiva y adaptativa.

4. Principio de continuidad: Para que se produzcan adaptaciones crónicas, sólidas, debemos aplicar una carga de forma regular y repetida en el tiempo "x", en función del estímulo y tiempo de adaptación de tu organismo. La temporada es larga, las motivaciones diversas, los estímulos muy variados, y por ello es importante refrescar de forma regular la información técnico/táctica que vamos desarrollando. La memoria es selectiva. Nunca demos nada por sabido.

5. Principio de variedad: No existe ningún ejercicio, ni método o deporte, que por sí solo, sea absolutamente válido para conseguir la mejor prevención y desarrollo de los diferentes sistemas orgánicos. En palabras llanas, no existe ningún método de entrenamiento o deporte, que por sí solo, sea la panacea. En tus entrenamientos debes combinar deportes, realizar ejercicios diferentes de fuerza y cambiar la forma de hacer realizar tus ejercicios. De forma general y teniendo en cuenta el objetivo de estar sano de forma integral, cambia tu forma de entrenar cada 3, 4 semanas. Este hecho te permitirá prevenir lesiones, te mantendrá motivado y, por encima de todo, hará que la evolución de tu condición física se dispare. Tus semanas entrenando, NUNCA pueden ser iguales durante todo el año. ¿Qué decir de un entrenamiento técnico/táctico aburrido, lleno de repeticiones absurdas o de filas interminables? La variedad, la diversión, la incorporación permanente de ejercicios nuevos con los que alcanzar los mismos objetivos formativos y de conocimiento. Nos guste o no, un entrenador es un FORMADOR.

6. Principio de relación óptima entre carga y recuperación: Para que se produzcan adaptaciones y no nos lesionemos o nos sobreentrenemos, debemos tener en cuenta que, después de aplicar una carga se necesita un periodo de recuperación para garantizar que se produzca la sobrecompensación. Todos debemos ser conscientes de no saturar de información técnico/táctica a nuestros jugadores. Deben asimilar y adaptar a su juego y a su propia personalidad en la pista los elementos que estamos entrenando. El exceso de información o la acumulación inadecuada de conceptos técnico/tácticos puede provocar estrés, ansiedad o desánimo.

7. Principio de periodización: Sino programas tu entrenamiento en función de un objetivo a lo largo del tiempo, nunca te sacarás el mayor partido y, quizás, ni siquiera llegues a alcanzar tus metas físico-deportivas. Imposible trabajar durante una temporada sin una planificación de contenidos técnico/tácticos, que luego deberemos programar semana a semana (micro ciclos), mes a mes (meso ciclos), para alcanzar nuestro modelo de juego.

8. Principio de especialización progresiva: Como norma general, ya que cada caso es un mundo, el proceso de entrenamiento dentro de una planificación, debe ir de lo global a lo específico. Por ejemplo, si entrenas para un triatlón, en una primera fase trabajarás la resistencia de base y fuerza general. En una segunda, mejorarás ritmos en los tres deportes pensando en el tipo de prueba que harás (Distancias,…). Y en una tercera fase adaptarás tu entrenamiento a la especificidad absoluta de la prueba (condiciones ambientales, altura, tipo de terreno, etc.,…). Entrenamiento basado en procedimientos tácticos. A veces trabajamos ejercicios que contienen demasiadas variables, o que pretendemos actuar sobre todas ellas, con lo que perderemos la capacidad de incidir en el aspecto concreto y específico sobre el que queremos trabajar ese día para conseguir la mejora en un concepto más global o integrado. Una acción táctica grupal está compuesta de varios elementos tácticos

más simples. Ir de lo simple a lo complejo debe ser un viaje frecuente en nuestros entrenamientos.

9. Principio del estímulo eficaz: Para que se produzcan adaptaciones, es necesario que la carga (estímulo) supere un umbral de intensidad "x" (en función del caso concreto). La información/formación técnico táctica de nuestro trabajo, debe motivar Debe estar basada en aquello que aporte a lo esperado y lo necesitado por el jugador. Debe estimular lo nuevo, lo diferente, lo no conocido, aquello que le permita aprender y mejorar.

https://pacocm.wordpress.com/2014/02/11/9-principios-del-entrenamiento-incluso-para-el-global/

CAPITULO N°8

VELOCIDAD

Desde el punto de vista de la Educación Física y el deporte, la velocidad representa la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible y con la máxima eficacia. Es decir, no sólo importa realizar los movimientos de forma rápida, sino efectiva

TIPOS DE VELOCIDAD

Podemos clasificar la velocidad según la forma de manifestarse en velocidad de reacción, gestual o de desplazamiento:

Velocidad de reacción: es la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada. Es fácil medirla, ya que es el tiempo que transcurre entre la señal o

estímulo (un pitido, una luz, un lanzamiento,...) y la respuesta del movimiento a ejecutar.

Velocidad gestual o de movimiento: podemos entenderla como la capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Si el gesto se localiza en una parte del cuerpo, como lanzar una bola de peso desde parado, estaremos hablando de velocidad segmentaria.

En cambio, si el movimiento implica a todo el cuerpo, como sería el hecho de realizar una voltereta hacia delante, la denominaremos velocidad de movimiento global.

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Vendrá determinada por la velocidad con la que realicemos un gesto o movimiento. Por ejemplo, en el caso del ciclismo, nuestra velocidad de desplazamiento vendrá dada por la velocidad en la pedalada; en las carreras de atletismo, por la zancada; en natación, por la brazada; en piragüismo, por la palada...

Factores de los que depende la velocidad

A nivel general

Los factores que influyen de forma general en la velocidad son los siguientes:

- El calentamiento previo: tendremos mejores condiciones musculares para realizar actividades de velocidad si calentamos antes de la actividad, ya que conseguiremos una mejor

vascularización de las fibras musculares y el sistema nervioso reaccionará mejor a los estímulos.

- La parte corporal empleada: podremos mover los brazos con mayor rapidez que las piernas.
- El número de zonas corporales implicadas: cuanto mayor número de segmentos corporales utilicemos, mayor tiempo tendremos que invertir para llevar a cabo una acción.
- Las características biológicas: el sexo, la edad, la antropometría (altura, peso, envergadura,...) condicionarán en gran medida nuestro nivel de velocidad.
- El nivel de entrenamiento: si realizamos un entrenamiento específico y adecuado para trabajar la velocidad de reacción, gestual o de desplazamiento, podremos mejorar nuestro rendimiento.

De forma específica en la velocidad de reacción

Reaccionamos con mayor o menor rapidez en función de:

- El tipo de estímulo: Un estímulo presentado en la modalidad visual requiere un mayor procesamiento que otro presentado en la modalidad auditiva y, por tanto, una reacción más tardía ante ese estímulo.
- El grado de complejidad del estímulo: el tiempo de reacción aumenta si son varias las señales presentes. Si sólo debemos reaccionar a un estímulo (velocidad de reacción simple) con una acción definida, el tiempo de respuesta será menor que si debemos reaccionar a varios estímulos con acciones diferentes (velocidad de reacción compleja). Por ejemplo, reaccionaremos mucho más rápido al disparo del juez en una salida de una prueba de velocidad de atletismo que a la hora de realizar un pase de fútbol americano, donde debemos analizar la situación de los compañeros y los oponentes para escoger la mejor opción.

- El número de órganos sensoriales y de receptores estimulados: a mayor cantidad de estímulos, mayor número de receptores estimulados y mejor velocidad de respuesta.
- La intensidad del estímulo: reaccionaremos con mayor facilidad ante un estímulo de gran intensidad que frente a uno que recibamos débilmente.
- La duración del estímulo: cuanto mayor sea la duración, más número de receptores se estimularán.
- El nivel de maduración del Sistema Nervioso: cuando somos niños, reaccionamos más lentamente que un adulto, ya que nuestro sistema se encuentra todavía en desarrollo. Asimismo, un anciano será más lento debido a que su sistema nervioso ha envejecido.
- El estado de concentración: la falta de concentración determina que tengamos respuestas más lentas.
- La posibilidad de anticipación al estímulo: si tenemos indicios de que en breve aparecerá el estímulo, podremos anticiparnos y reaccionar con mayor rapidez. Por ejemplo, los porteros de fútbol se anticipan a los centros del equipo contrario cuando, por la posición del jugador, prevén que se va a realizar el pase.

De forma específica en la velocidad gestual

La velocidad gestual depende de los siguientes factores:

- La velocidad de transmisión del impulso nervioso: el tiempo empleado para conducir el impulso nervioso en forma de estímulos eléctricos es distinta en cada uno de nosotros y depende de muchas variables (calidad nerviosa, altura,...)

- El grado de automatización del movimiento: seremos más veloces ejecutando un gesto entrenado y automatizado que uno que no realicemos normalmente.
- La localización en el espacio del movimiento: es mayor la velocidad que podemos alcanzar en los movimientos realizados horizontalmente que verticalmente.
- La lateralidad: dependiendo de si somos zurdos o diestros, podremos mover más rápido una zona corporal que la otra.

De forma específica en la velocidad de desplazamiento

Dependiendo de la forma que utilicemos para desplazarnos, los factores de que tendremos que tener en cuenta son los siguientes:

- La frecuencia de movimientos: cuanto más veces se repita un gesto por unidad de tiempo (una zancada, una pedalada, una palada...), más velocidad alcanzaremos.
- La amplitud de movimientos: entendida como el espacio recorrido por los segmentos que realizan el gesto. Por ejemplo, cuanto más amplia sea nuestra zancada, menos tiempo requeriremos para recorrer una misma distancia.
- La ejecución técnica: cuanto más correcta sea nuestra técnica, menor gasto energético existirá y, por consiguiente, unas mejores condiciones para poder aumentar la velocidad.
- El tipo de fibra muscular: cada uno de nosotros posee una proporción de fibras de contracción rápida o lenta que están condicionadas genéticamente. Esto determinará en gran medida nuestra capacidad para ser o no veloces. El entrenamiento nos permitirá incidir un poco en este aspecto y aprovechar nuestras condiciones para la velocidad.
- La aceleración: nuestra capacidad de aumentar de velocidad de forma rápida y progresiva en los primeros apoyos de una carrera, condicionará el tiempo que dediquemos a alcanzar nuestra

velocidad máxima y, por consiguiente, el tiempo total para cubrir una determinada distancia.

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

Los ejercicios para mejorar la velocidad se realizan siempre con alta intensidad y representan estímulos máximos y submáximos. Para ello, debemos tener claro las siguientes premisas:

- Realizar el calentamiento previo, buscando la mejora del rendimiento y la disminución del riesgo de lesión.
- Incluir el trabajo de velocidad en la parte central de la sesión, cuando el cuerpo aún se encuentra apto para el rendimiento y no está fatigado.
- Realizar la recuperación completa tras los ejercicios realizados, procurando que el sistema neuromuscular debe estar totalmente recuperado, y debe ser tal que nos permita realizar la siguiente repetición a máxima velocidad.
- Se deben realizar pocas repeticiones, no debiendo aumentar la duración del ejercicio con las repeticiones. De lo contrario, estaríamos desarrollando la resistencia anaeróbica láctica, asociada a la velocidad – resistencia.
- El tiempo de duración de los ejercicios debe ser muy corto, no superando los seis segundos.
- Los movimientos deben ser técnicamente exactos, ejecutándose los ejercicios o desplazamientos correctamente.

En cuanto a los medios que utilizaremos en el trabajo de velocidad, serán el ejercicio, desplazamiento o actividad específica.

Si el gesto técnico es complejo, es normal que utilicemos ese ejercicio o movimiento fraccionado, dividiendo partes de la acción y desarrollándolas éstas a la máxima velocidad y con la correcta ejecución técnica.

También debemos tener en cuenta el material que utilizamos para realizar la acción. La disminución de la resistencia de estos instrumentos o implementos será también un medio, ya que permitirá facilitar su desplazamiento y aumentar su velocidad (por ejemplo, utilizar un martillo más ligero para realizar este lanzamiento de atletismo)

https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/scorm/modulo-teorico-5/website_mtodos_de_entrenamiento_de_la_velocidad.html

METODOS

Los métodos son variados en función del tipo de velocidad que pretendan mejorar

Velocidad de reacción:

- Salidas desde diferentes posiciones (de pie, sentados, tumbados, con desequilibrios etc.)
- Juegos y deportes donde la anticipación al contrario, la velocidad de decisión y la elección de situación sea decisiva
- Otros medios utilizados para la velocidad de reacción pueden ser la salidas antes diferentes tipos de estímulos, cambios de dirección y de ritmo, ejercicios de agilidad y acrobacia básica etc.

Velocidad gestual:

Intentaremos crear condiciones que nos permitan realizar el gesto a mayor velocidad para que después esto se traslade a la situación real. Será precisa la aplicación de nuevos estímulos y variantes para que el SNC y la coordinación se readapten a los nuevos requerimientos de la realización del ejercicio, facilitando la realización del gesto

- Aligeramiento: menos carga externa, ej. en natación corriente a favor
- Aceleración externa del gesto: en bici ir cuesta abajo
- Efecto acelerador post-acción: se trata de que esa aceleración se produzca de forma interna, por una activación del sistema neutro muscular. Ejemplo. Lanzo un balón de 10 kg y luego uno de 5 kg, ya que se ha producido una irritación motora
- Algunas actividades para trabajar la velocidad gestual: lanzamientos de todo tipo, gestos técnicos de diferentes deportes a máxima velocidad (asimilación y aplicación de la técnica) , circuitos de obstáculos, juegos y deportes

Velocidad de desplazamiento

Para trabajar este tipo de velocidad debemos utilizar distancias o lapsos de tiempos cortos, intensidades máximas e intervalos de descansos largos

Los medios a emplear serán: ejercicios de técnicas de carrera, carreras cortas de formas diversas como Sprint, relevos, aceleraciones, regresiones, juegos de persecución, carreras cuesta abajo

http://creandoconciencia.org.ar/enciclopedia/seguridad/material-escuelas/LA-VELOCIDAD.pdf

EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN EL FUTBOL CON LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA 2010-11-12-DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE LA MUNICIPALIDAD DE SAN CARLOS

Ubicación

Departamento de San Carlos- salta- argentina

Sobre ruta 40 s/n

Tiempo

La parte práctica dio inicio el 6 de julio hasta el 11 de septiembre con un tiempo aproximado de 2 meses y medio. Siempre teniendo en cuenta las variables intervinientes tanto externas como externas que hayan podido influir

Horario y días de entrenamiento

Se trabajó lunes, miércoles y viernes a hs 18:00 hasta las 19:30 hs, dando tres estímulos de una hora y media por semana, en total 4hs y 30 min por semana

Población

Niños de 6 a 9 años (20 chicos de esas categorías). No todos los chicos son pertenecientes al departamento de san Carlos, hay que destacar la participación y la predisposición de niños de zonas aledañas que se fueron agregando con el paso del tiempo al entrenamiento, sin dudas es "algo muy resaltante"

Planteamiento del problema

De acuerdo con mi proyecto de investigación, he decidido trabajar con chicos del departamento de san Carlos teniendo en cuenta la falta de enseñanza y adaptación en el deporte futbol, yendo de lo simple a lo más complejo

La observación que se realizo fue en primer lugar los factores que pueden influir en el trabajo de campo, como ser:

- El estado de la cancha
- Materiales para trabajar
- La incentivación que tienen los niños por aprender
- El apoyo de los padres
- Horario y días para entrenar
- Disposición del profesor a cargo
- Comportamiento
- La cantidad de chicos

Los chicos participan en un campeonato de futbol-barrio. Donde participan niños de las siguientes categorías: 2010-2011-2012-2013

Los campeonatos son los fines de semanas, siendo la categoría 2012-13 la menor que juegan los sábados, mientras que la categoría 2010-11 juegan los domingos.

Hemos observado que niños en edad escolar no tienen acceso a una actividad física extra-escolar que represente un estímulo significativo. Esto se debe a factores como:

- Horarios y responsabilidades en contra turno
- Factores familiares
- Factores económicos
- Factores sociales: como puede ser la inseguridad
- Falta de entrenadores
- El estado de la cancha, entre otros.

OPERATIVIZACION DEL TRABAJO

(PUESTA EN MARCHA DEL TRABAJO)

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

LOS TEST A UTILIZAR (PRETEST)

El siguiente test se lo tomo el primer día de entrenamiento para obtener una valoración de cada chico en cuanto a la condición física (velocidad), pasado los meso ciclos de entrenamiento se tomó el postest para saber si surgieron cambios favorables respecto a la velocidad de desplazamiento y agilidad

EL TEST DE ILLINOIS

Para entender de qué sirve el TEST DE ILLINOIS será importante entender qué es la agilidad.

La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección sin la pérdida de velocidad de desplazamiento, balance, o control.

La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad.

Si bien hay una gran cantidad de test para determinar las capacidades de agilidad de un atleta adulto, existe una prueba que incorpora componentes múltiples de la agilidad, y que por eso recomendamos hacer, cuyo nombre es el Test de Agilidad Illinois

Equipamiento recomendado

Para hacer el Test de Illinois necesitarás:

➜ Una superficie plana

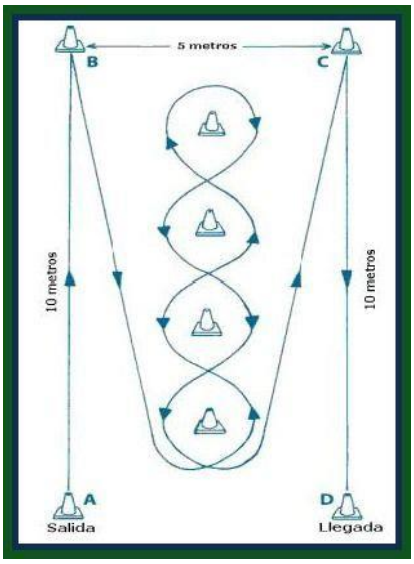
➜ Conos (8)

➜ Cronómetro

➜Cinta métrica

Como hacer el test agilidad de Illinois

Esta es una prueba simple de realizar y únicamente requiere de ocho marcadores o conos con la siguiente disposición:



Como verás, la longitud del recorrido es de 10 metros y el ancho (distancia entre los puntos de inicio y final) es de 5 metros.

Cuatro (4) conos se usan para marcar el inicio, el final y los dos puntos de inflexión (a, b, c y d en la imagen).

Otros cuatro (4) conos se colocan en el centro a igual distancia.

Una vez ubicados como indica el gráfico, se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro, debiendo levantarse tan rápidamente como sea posible y recorrer la trayectoria del sistema (puede ser en cualquiera de los dos sentidos- empezando en A o en D).

Aquí, es importante que tengas en cuenta que, no debes golpear ningún cono al pasar por ellos.

La prueba es completada y el cronómetro parado, cuando no hay conos golpeados y se cruza la línea de final.

Con el resultado del cronómetro, lo analizaremos de acuerdo con la siguiente tabla:

BAROMETRO

Test de agilidad	**Niños**	**Niñas**
Excelente	**17.0 s o menos**	**19.0 s o menos**
Sobre promedio	**17.0-17.9 s**	**19.0-19.9 s**
Promedio	**18.0-21.7 s**	**20.0-22.7 s**
Bajo promedio	**21.8-23.0 s**	**22.8- 24.5 s**
Pobre	**Mayor a 23.0 s**	**Mayor a 24.5 s**

PRETEST

Jugador		Calificación de acuerdo al barómetro (promedio)
1		Sobre promedio (17,5 s)
2		Bajo promedio (22 s)
3		Promedio (20 s)
4		Promedio (18 s)
5		Bajo promedio (22 s)
6		Bajo promedio (21, 8 s)
7		Bajo promedio (23 s)
8		Sobre promedio (17,5)
9		Promedio (19 s)
10		bajo promedio (22 s)
11		Promedio (19 s)
12		Bajo promedio (23 s)
13		Pobre (23,8 s)
14		Bajo promedio (22s)

15		Pobre (24 s)
16		Bajo promedio (22.7 s)
17		Bajo promedio (23.2 s)
18		Bajo promedio (22 s)
19		Pobre (25 s)
20		Promedio (19 s)

Promedio	Cantidad de alumnos	Porcentaje
excelente	0	0%
Sobre promedio	2	10%
Promedio	5	25%
Bajo promedio	10	50%
Pobre	3	15%
Promedio y cantidad relacionado en porcentaje		100 %

PARRILLA DE ENTRENAMIENTO

Los entrenadores al realizar un plan de entrenamiento tienen que tomar varios aspectos sobre el niño, sobre todo aquello que no alcanzaron su madurez, es por eso que las cargas como ser las intensidades, frecuencias, duración etc. se tiene que tener en cuenta y varias de acuerdo a las capacidades físicas de cada individuo. Los días de entrenamientos de los chicos son los días que vemos en el cuadro. Además de las cualidades físicas tenemos las técnicas y también las tácticas, el porcentaje se ve reflejado según los tipos de cualidades y técnicas que se trabajara en tal día

Es llamativo porque la fuerza y la resistencia tienen un porcentaje más elevado el lunes, esto es debido que el comienzo de semana se trabaja

mucho más estas cualidades que vamos a ir fortaleciendo, mientras que la coordinación es poca y la técnica nula

No se trata de no querer entrenarlas sino, de ordenarlas para el buen desarrollo del niño, si uno se fija en el día miércoles, las cualidades van emparejando, porque esto se debe que en el comienzo de semana se tiene que aumentar las cargas en cuanto fuerza y resistencia, mientras que los miércoles es más parejo porque se va acercando de a poco al día que los niños tendrán su competición (sábado o domingo), los viernes es sabido, que las intensidades en las cualidades físicas básicas tienen un porcentaje mucho menor en cuanto fuerza y resistencia, mientras que la coordinación y sobre todo la técnica aumentan su tiempo en la práctica.

En cuanto a la velocidad mantiene un porcentaje lineal en los 3 días, la razón es porque mi tesis o mi proyecto de investigación se ve inclinado hacia ese tema, por lo que se necesita esa ventaja de entrenarla más que las otras cualidades, de acuerdo como van los chicos en la práctica, vamos a ir variando porcentaje día por día

1° MESOCICLO

1° semana

Cualidades físicas	Lunes	Miércoles	Viernes
Fuerza	**20%**	**25%**	**10%**
Resistencia	**30%**	**20%**	**15%**
Velocidad	**30%**	**30%**	**30%**
Coordinación	**15%**	**15%**	**20%**
Técnica	**5%**	**10%**	**25%**

Lunes 06/ 07/ 2020 Turno: tarde Asistencia: 18/ 20	Temperatura ambiental: 6° c Humedad: 45% Sensación térmica: 8° c Presión atmosférica: 980.7 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
- ambientación en cuanto a lo que es el futbol, se fue hablando e incentivando a los chicos para la participación • toma del test deportivo: test de Illinois anteriormente descripto - trabajos aeróbico - repiqueteo en el lugar y salida en velocidad a la orden del silbato - ídem, pero con saltos largos - ídem, pero con zigzag - ídem, esta vez de espalda - saltos a cabecear - pasitos en cuclillas (llegar hasta la línea marcada) - ídem pero de espaldas partido de futbol indicando fundamentos y reglas del futbol	
Vuelta a la calma: elongación de los principales musculos trabajados, hidratación e higienización	

Miércoles 08/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 20/ 20	Temperatura ambiental: 5° c Humedad: 47% Sensación térmica: 6° c Presión atmosférica: 1001.6 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
- se trabajó con ejercicios de las cualidades vistas en el cuadro, y otros trabajos en cuanto a técnica: Conducción-Pases-Recepción - zigzag sin pelota - ídem pero de espalda - zigzag con pasos amplios - ídem pero de espaldas - velocidad y vuelvo en zigzag - conducción:	

- zigzag con pelota - ídem pero de espalda - ídem pero con la pierna menos hábil pases entre 2: ídem, pero en movimiento (recibo y doy el pase) ídem pero esta vez de a 3 partido de futbol indicando fundamentos y reglas del futbol
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Viernes 10/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 3° c Humedad: 37% Sensación térmica: 5° c Presión atmosférica: 970.5 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
- se realizó un poco de ejercicios físicos, y la mayor parte se trabajó con una mirada al partido del fin de semana, dando algunas tácticas, y trabajando la técnica de: Conducción- remate pases- recepción • Zigzag y remato al arco • Pases entre dos y remate al arco • Tiro centro remato o cabeceo • 1 vs 1 • 2 vs 2 • Cambio de posición de acuerdo al jugador, toco el silbato y cambio de posición con el otro compañero (conocer los puestos de cada uno) • Charla táctica y técnica durante la rotación • partido de futbol indicando fundamentos y reglas.	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

2° semana

Cualidades físicas	Lunes	Miércoles	viernes
Fuerza	**20%**	**25%**	**15%**
Resistencia	**25%**	**20%**	**15%**
Velocidad	**25%**	**25%**	**25%**
Coordinación	**15%**	**15%**	**20%**
Técnica	**15%**	**15%**	**25%**

Lunes 13/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 5° c Humedad: 35% Sensación térmica: 7° c Presión atmosférica: 1010 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
Lunes: circuito con ejercicios físicos adaptados a los niños Velocidad-resistencia Fuerza-resistencia - zigzag sin pelota - ídem pero de espalda - zigzag con pasos amplios - ídem pero de espaldas - velocidad y vuelvo en zigzag - conducción: - zigzag con pelota - ídem pero de espalda - ídem pero con la pierna menos hábil pases entre 2: ídem, pero en movimiento (recibo y doy el pase) ídem pero esta vez de a 3 conducción de balón a toda velocidad (ida y vuelta) 3 x 10 sentadillas 3 x 4 estocadas en el lugar	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

Miércoles 15/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 20/ 20	Temperatura ambiental: 2° c Humedad: 33% Sensación térmica: 4 ° c Presión atmosférica: 1011 hPa Altitud: 1,683 m

Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)

Miércoles: ejercicios físicos implementando saltos y giros
Técnica de: pases- conducción-remate-formas de cabecear-

2- Se trata de correr realizando amplias **zancadas** impulsándonos con **saltos**, de manera que en cada zancada logremos mantenernos suspendidos en el aire mientras avanzamos, intentando realizar zancadas más largas cada vez.

Contabilizaremos una repetición cuando hayamos hecho una zancada con cada pie.

- Avances saltando

Este ejercicio puede parecer similar al anterior, pero su ejecución es diferente:
Colocamos unos conos, líneas o cualquier objeto que queramos a una distancia entre ellos de medio metro en línea recta.
Nos situamos en el punto de salida, frente a los objetos, en posición de semi-cuclillas.
Saltamos hacia donde se encuentran los objetos, apoyando un pie en cada parada, cogiendo todo el impulso que podamos, mientras seguimos avanzando.
Partido de futbol
Conducción- remate pases- recepción

- Zigzag y remato al arco
- Pases entre dos y remate al arco
- Tiro centro remato o cabeceo
- 1 vs 1
- 2 vs 2
- Cambio de posición de acuerdo al jugador, toco el silbato y cambio de posición con el otro compañero (conocer los puestos de cada uno)
- Charla táctica y técnica durante la rotación

Partido de futbol indicando fundamentos y reglas.

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Viernes 17/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 20/ 20	Temperatura ambiental: 6°c Humedad: 45 % Sensación térmica: 8° Presión atmosférica: 1009 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
Viernes: ejercicios como forma de calentamiento Conducción con velocidad- pases- remates- Juego 1 vs 1. Estrategias de juegos pensando en el partido del fin de semana ❖ Trote suave alrededor de la cancha con movimiento de las principales articulaciones ❖ Pelota parada: ❖ Practicar tiro de esquina con 2 defensores y 3 atacantes ❖ Ídem. Pero con 3 defensores y 2 atacantes ❖ Tiros libres desde diferentes partes de la cancha, tiros directos ❖ Futbol tenis: 30 minutos Partido de futbol explicando algunas jugadas, fundamentos y reglas del futbol	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

3° semana

Cualidades físicas	lunes	Miércoles	Viernes
Fuerza	**20%**	**25%**	**15%**
Resistencia	**25%**	**20%**	**15%**
Velocidad	**25%**	**25%**	**25%**
Coordinación	**15%**	**15%**	**20%**
Técnica	**15%**	**15%**	**25%**

Lunes 20/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 16/ 20	Temperatura ambiental: 8° c Humedad: 55% Sensación térmica: 10° c Presión atmosférica: 930.7 hPa Altitud: 1,683 m

Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)

Lunes: circuitos físicos-Velocidad de reacción-juegos recreativos

Velocidad

- Ubicar 3 conos en forma de un triángulo equilátero a 20 metros de distancia cada cono
- La actividad consiste en salir desde el cono a y dar la vuelta por cono y c, cuando llega al cono donde salió, inmediatamente sale el compañero que sigue, con una recuperación de 10 s
- A pasa el balón diagonalmente a F y sigue la jugada.
- C pasa el balón diagonalmente a E y sigue la jugada.
- E y F controlan el balón y lo llevan hacia B y D, quienes han ocupado las posiciones de A y C.

Énfasis en la mantención del ritmo de los pases (a ras del suelo y por alto) y de las carreras

Ejercicio mediante entrenamiento intermitente (carrera y trabajo técnico)

Organización:

- 2 grupos de 8 jugadores.

- Los jugadores azules trabajan en pareja en cada zona técnica; los jugadores amarillos juegan 6vs2 en el centro del terreno, en plan de recuperación.
- Duración del ejercicio: 15 a 35 min. Series: 4 a 5. Reposo: 5 a 6 min.
- Intensidad: FC 160-180 ppm.

Desarrollo:

- Para los jugadores azules: carrera intensa entre las zonas o estaciones técnicas (de 5 a 10 seg).
- En las zonas, ejercicios técnicos a ritmo moderado de 20 a 30 seg (insistir en la calidad técnica).

Partido de futbol

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Miércoles 22/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 16/ 20	Temperatura ambiental: 13° c Humedad: 45 % Sensación térmica: 15° c Presión atmosférica: 1009.6 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
Miércoles: trabajos de fuerza-resistencia velocidad-resistencia Juegos 2 vs 2, dribling • Isquiotibiales. De pie y con las piernas juntas, baja el torso con la espalda recta hasta tocar tus pies con las manos. Primero hacia el frente, luego hacia un lado y después hacia el otro lado. Realiza 3 series de 30 movimientos • Glúteos. Este ejercicio es muy similar a la sentadilla. El movimiento es como si te estuvieras por sentar, pero con las piernas separadas a la misma distancia que hay entre los hombros y con las manos apoyadas en la parte superior de los muslos. Baja con la espalda derecha. Efectúa 3 series de 15 repeticiones cada una. • 2. Tijera. Se realiza en posición acostada boca arriba. Levanta una pierna sin doblarla, o inclinando el torso hacia arriba. Toma la pierna que está arriba con las manos y tira de ella aún más cerca del cuerpo. El movimiento se hace levantando una pierna, luego la otra sin tocar el suelo con ellas, en ningún momento. Realiza 3 series de 3 a 5 minutos cada una. • 3. Columna. Párate con los pies separados al ancho de tus hombros, levanta los brazos sobre tu cabeza, junta las manos y lleva tu cuerpo hacia atrás. Así, siguiendo los movimientos naturales de tu cuerpo podrás relajar músculos y articulaciones. • Partido de futbol	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

Viernes 24/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 16/ 20	Temperatura ambiental: 13° c Humedad: 43% Sensación térmica: 15 ° Presión atmosférica: 1001.6 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	

Viernes: calentamiento Estrategias de juegos, el saque, tiros libres • Practicar saque lateral • Ídem pero esta vez con jugadas preparadas desde el saque • Tiro libres: • por debajo de la barrera • por arriba • con toques a un compañero • formas de parar la barrera • método para cubrir el arco (portero) Partido de futbol
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

4° semana

Cualidades físicas	Lunes	Miércoles	viernes
Fuerza	**20%**	**25%**	**15%**
Resistencia	**25%**	**20%**	**15%**
Velocidad	**25%**	**25%**	**25%**
Coordinación	**15%**	**15%**	**20%**
Técnica	**15%**	**15%**	**25%**

Lunes 27/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 16/ 20	Temperatura ambiental: 15° c Humedad: 35% Sensación térmica: 17° c Presión atmosférica: 903.7 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	

Lunes: ejercicios coordinativos, circuito físico con elementos

- Trabajos de coordinación:
- Slalom a velocidad
- Repiqueteo, a la orden del silbato giro hacia el lado que el profe diga
- Dos saltos con rodilla al pecho y velocidad
- Escalera de coordinación
- Realizamos 1,2
- Entro y salgo
- Salto con un pies
- Intercambio de pies
- Con ambos pies
- Trabajos con banda elástica:
- Pasada ida y vuelta (5 mts)
- De pies realizamos patada hacia atrás
- Ídem hacia el costado
- Ídem pero esta vez hacia el otro costado

Partido de futbol

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Miércoles 29/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 18/ 20	Temperatura ambiental: 12° Humedad: 37% Sensación térmica: 13° c Presión atmosférica: 970.9 hPa Altitud: 1,683 m

Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)

Miércoles: calentamiento
Circuito de coordinación-conducción

- Conducción de balo de un lado a otro
- Ídem pero esta vez con la pierna menos hábil
- De un pies a otro
- Con la planta del pies
- Con borde externo
- Con borde interno
- Penales con escape
- Jugadas preparadas

Partido de futbol
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Viernes 31/07/2020 Turno: tarde Asistencia: 18/ 20	Temperatura ambiental: 15° c Humedad: 47% Sensación térmica: 16° c Presión atmosférica: 1010.6 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
Viernes: juego 2 vs 2, jugadas preparadas Partidos tratando de corregir algunas falencias • Carrera de relevos: La idea es correr en fila india sosteniendo la velocidad, excepto el último de la fila que deberá correr a máxima potencia hasta ubicarse en primer puesto. Una vez allí, todos mantendrán el ritmo durante 20 segundos y quien esté ahora último de la fila procederá a adelantar y así sucesivamente hasta que todos hayan estado a la cabeza de la fila. Entonces se descansa un minuto caminando y se repite el ejercicio. • 3-Trabajar con la escalera: • Equipo: Escalera de entrenamiento. 6 balones. Una portería. 6 jugadores en fila. • Proceso • Cada participante se coloca en fila de frente a la escalera. 2. Brincan con los pies, al caer, uno de los pies queda dentro de la escalera y el otro fuera, 3. Avanzan cayendo alternadamente, coordinando el balance de su cuerpo. 4. Finalizamos con tiro a gol	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

Los porcentajes no varían de una semana a otra, para mantener el ritmo y no sobrecargarlo, cada 4 semanas o 1 meso ciclo se puede cambiar el porcentaje, todo esto se debe a como se adapte el niño, para no tener consecuencias. Los ejercicios de velocidad realizado se

puede ver en el marco teórico, hay que resaltar que en toda clase se terminó con al menos 10 minutos para elongar los grupos musculares trabajados, los partidos se juegan los domingo y en otras ocasiones los sábados, los lunes es más intenso para que puedan recuperarse durante la semana y no tener alguna sobre carga en el partido del fin de semana, no es lo mismo entrenar un viernes con ejercicios con mucha intensidad, lo niños tienen que estar bien para el partido.

2° meso ciclo

5° semana

Lunes	Miércoles	Viernes
✓ **introducción sobre el meso ciclo de entrenamiento (10) min** ✓ **Regenerativo (calentamiento)** ✓ **aeróbica lenta 20 min** ✓ **recuperación y elongación 10 min**	✓ Entrada en calor tradicional 5 a 10 min ✓ trabajo polimétrico 30 min ✓ futbol ✓ elongación	✓ Entrada en calor tradicional 10 min ✓ Pelota parada 30 min ✓ Recreativo: futbol tenis 30 min ✓ elongación charla táctica 10 min

Lunes 03/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 4° c Humedad: 23% Sensación térmica: 6 ° c Presión atmosférica: 910.6 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	

1- breve charla sobre el meso ciclo de entrenamiento: lo que se quiere llegar, los objetivos planteados y la forma en la que se trabajara en ese periodo
2- trote alrededor de la cancha, cuando el entrenador toque el silbato aumentar la velocidad al 30 %, toca el silbato de nuevo y vuelven a trotar
3- elongación del tren inferior:
Talones a la cola mantener

Tocar el piso con las palmas de las manos sin flexionar las piernas y Llevar la cabeza a la rodilla

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Miércoles 05/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 10°c Humedad: 25% Sensación térmica: 12° c Presión atmosférica: 920.6 hPa Altitud: 1,683 m

Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)

1-Trote suave alrededor de la cancha con cambio de direcciones

2- Se trata de correr realizando
amplias **zancadas** impulsándonos con **saltos**, de manera que en cada zancada logremos mantenernos suspendidos en el aire mientras avanzamos, intentando realizar zancadas más largas cada vez.

Contabilizaremos una repetición cuando hayamos hecho una zancada con cada pie.

- Avances saltando

Este ejercicio puede parecer similar al anterior, pero su ejecución es diferente:
Colocamos unos conos, líneas o cualquier objeto que queramos a una distancia entre ellos de medio metro en línea recta.
Nos situamos en el punto de salida, frente a los objetos, en posición de semi-cuclillas.
Saltamos hacia donde se encuentran los objetos, apoyando un pie en cada parada, cogiendo todo el impulso que podamos, mientras seguimos avanzando.
Partido de futbol

- Elongación del tren inferior:

Talones a la cola y mantener Con una pierna flexionada y adelantada, llevamos el cuerpo hacia delante sin flexionar la otra pierna Cabeza a la rodilla y mantenemos
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Viernes 07/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 12° c Humedad: 32% Sensación térmica:14 °c Presión atmosférica: 970.4 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
❖ Trote suave alrededor de la cancha con movimiento de las principales articulaciones ❖ Pelota parada: ❖ Practicar tiro de esquina con 2 defensores y 3 atacantes ❖ Ídem. Pero con 3 defensores y 2 atacantes ❖ Tiros libres desde diferentes partes de la cancha, tiros directos ❖ Futbol tenis: 30 minutos ❖ Elongación de los principales músculos Charla técnica-táctica para el próximo partido	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

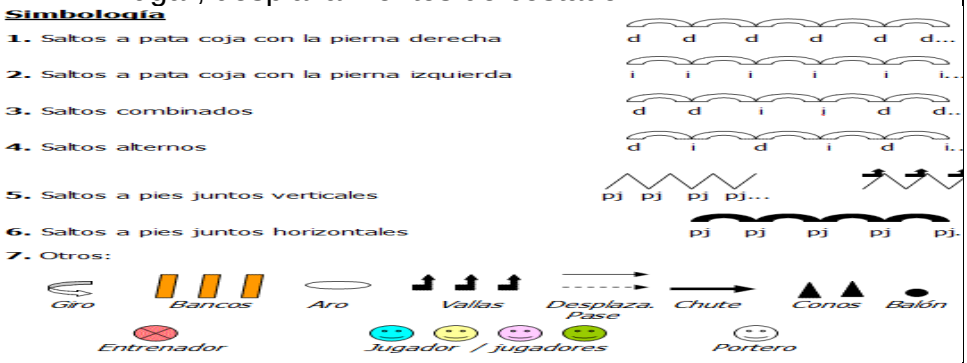
6° semana

Lunes	Miércoles	Viernes

✓ **regenerativo Entrada en calor tradicional 5 a 10 min** ✓ **fuerza aeróbica alta 25 min** ✓ **resistencia aeróbica con balón 25 min** ✓ **flexibilidad 15 min**	✓ regenerativo Entrada en calor tradicional 10 min ✓ velocidad aeróbica alta método interválico 20 min ✓ - coordinación 30 min ✓ futbol ✓ elongación 10 min	✓ Calentamiento general 10 min ✓ Pelota parada 20 min ✓ Formaciones 10 min ✓ Charla técnica

Lunes 10/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 15.2°c Humedad: 44 % Sensación térmica: 17° c Presión atmosférica: 909.3 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	

- Trote alrededor de la cancha: con saltos, repiqueteo en el lugar, desplazamientos de costado



- Manejo de balón ida y vuelta con una distancia de 50 mts, cambiando la intensidad cuando el profesor toque el silbato
- Isquiotibiales. De pie y con las piernas juntas, baja el torso con la espalda recta hasta tocar tus pies con las manos. Primero hacia el frente, luego hacia un lado y después hacia el otro lado. Realiza 3 series de 30 movimientos
- Glúteos. Este ejercicio es muy similar a la sentadilla. El movimiento es como si te estuvieras por sentar, pero con las piernas separadas a la misma distancia que hay entre los hombros y con las manos apoyadas en la parte superior de

los muslos. Baja con la espalda derecha. Efectúa 3 series de 15 repeticiones cada una. • 2. Tijera. Se realiza en posición acostada boca arriba. Levanta una pierna sin doblarla, o inclinando el torso hacia arriba. Toma la pierna que está arriba con las manos y tira de ella aún más cerca del cuerpo. El movimiento se hace levantando una pierna, luego la otra sin tocar el suelo con ellas, en ningún momento. Realiza 3 series de 3 a 5 minutos cada una. • 3. Columna. Párate con los pies separados al ancho de tus hombros, levanta los brazos sobre tu cabeza, junta las manos y lleva tu cuerpo hacia atrás. Así, siguiendo los movimientos naturales de tu cuerpo podrás relajar músculos y articulaciones.
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Miércoles 12/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 16° c Humedad: 46% Sensación térmica: 18° c Presión atmosférica: 911.4 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
1-Trote alrededor de la cancha: con saltos, repiqueteo en el lugar, desplazamientos de costado 2-Carrera de relevos: La idea es correr en fila india sosteniendo la velocidad, excepto el último de la fila que deberá correr a máxima potencia hasta ubicarse en primer puesto. Una vez allí, todos mantendrán el ritmo durante 20 segundos y quien esté ahora último de la fila procederá a adelantar y así sucesivamente hasta que todos hayan estado a la cabeza de la fila. Entonces se descansa un minuto caminando y se repite el ejercicio. 3-Trabajar con la escalera: Equipo: Escalera de entrenamiento. 6 balones. Una portería. 6 jugadores en fila. Proceso Cada participante se coloca en fila de frente a la escalera. 2. Brincan con los pies, al caer, uno de los pies queda dentro de la escalera y el otro fuera, 3. Avanzan cayendo alternadamente, coordinando el balance de su cuerpo. 4. Finalizamos con tiro a gol	

❖ Talones a la cola y mantener ❖ Con una pierna flexionada y adelantada, llevamos el cuerpo hacia delante sin flexionar la otra pierna ❖ Cabeza a la rodilla y mantenemos ❖ Trote suave alrededor de la cancha
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

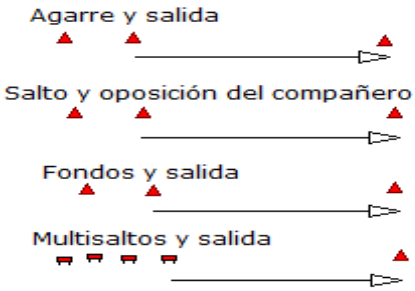
Viernes 14/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 13° c Humedad: 45 % Sensación térmica: 15° c Presión atmosférica: 909.5 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
❖ Trote suave a lo ancho de la cancha, con repiqueteo en la mitad ❖ Pelota parada: practicar penales ❖ -Tiros libres ❖ -Córner ❖ -Saque lateral con jugadas preparadas ❖ Futbol reducido: 5 vs 5 a un solo toque	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

7° semana

Lunes	Miércoles	Viernes

✓ **entrada en calor 10 min** ✓ **Regenerativo con balón (recuperación) 40 min** ✓ **Elongación 10 min**	✓ calentamiento 10 min ✓ Fuerza explosiva Aeróbica alta ✓ velocidad aeróbica alta con o sin pelota 20 min	✓ Entrada en calor tradicional 10 min ✓ Partido amistoso 60 min ✓ elongación 10 min

Lunes 17/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 18/20	Temperatura ambiental: 14° Humedad: 43% Sensación térmica: 15° c Presión atmosférica: 1003.7 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
1-Trote suave alrededor de la cancha con cambio de direcciones 2- • 5'CC suave 10'Estiramiento individual en valla 15'CC suave 10'Estiramiento parejas 15'Rondos 15'Fútbol tenis 10'Posesión espacio reducido (opcional) 10' Estiramiento individual gesto técnico del saque lateral	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

Miércoles 19/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 19° c Humedad: 55% Sensación térmica: 20°c Presión atmosférica: 1001,6 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
- Una mano toma el codo de la otra, que busca el omoplato opuesto. - Unir las dos plantas de los pies, y aguantar la posición con las rodillas lo más cerca del piso posible. - Sentado, estirar una pierna y flexionar la otra. Buscar tocar la punta del pie estirado. - Posarse en cuclillas e intentar aguantar la posición.  Ubicar una hilera de conos separados a medio metro, realizar zigzag con máxima intensidad hacia el cono que está ubicado a 20 metros de la hilera de los mismos, volver con trote al 20 %	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

Viernes 21/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 25° c Humedad: 50% Sensación térmica: 26°c Presión atmosférica:970.6hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	

- Estirar los brazos hacia lo alto y tomar una muñeca con la otra mano, luego inclinarse hacia el costado.
- Acostado con las piernas flexionadas, agarrar la cabeza y levantarla hasta sentir una tensión suave en la región de la nunca.
- Con ambas manos pegadas a una valla o pared, dejar caer la mitad superior del cuerpo.
- Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba.

Levantar una pierna y estirarla, inclinando el cuerpo de costado hacia ella.

- Acostado con las piernas flexionadas, extender ambos brazos en diferente sentido.

Partido amistoso

7 vs 7 contra otro equipo

Talones a la cola y mantener

Con una pierna flexionada y adelantada, llevamos el cuerpo hacia delante sin flexionar la otra pierna. Cabeza a la rodilla y mantenemos

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

8° semana

Lunes	Miércoles	Viernes
✓ **Entrada en calor tradicional 10 min** ✓ **Regenerativo con y sin balón** **40 min**	✓ Entrada en calor tradicional ✓ Velocidad aeróbica alta con ejercicios intermitentes 30 min ✓ Partido de futbol	✓ Entrada en calor tradicional ✓ Circuito de ejercicios: ✓ Físico ✓ Técnico ✓ Coordinativo 50 min ✓ Elongación 10 min

Lunes 24/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 16° c Humedad: 30% Sensación térmica: 17° Presión atmosférica: 1001.6hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
• 5'CC suave • 10'Estiramiento individual en valla • 15'CC suave • 10'Estiramiento parejas • 15'Rondos • 15'Fútbol tenis • 10'Posesión espacio reducido (opcional) • 10' Estiramiento individual 2 grupos de 8 jugadores. • Los jugadores azules trabajan en pareja en cada zona técnica; los jugadores amarillos juegan 6vs2 en el centro del terreno, en plan de recuperación. • Duración del ejercicio: 15 a 35 min. Series: 4 a 5. Reposo: 5 a 6 min. • Intensidad: FC 160-180 ppm.	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

Miércoles 26/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 18°c Humedad: 45% Sensación térmica: 20° c Presión atmosférica: 980.4 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	

Velocidad

- Ubicar 3 conos en forma de un triángulo equilátero a 20 metros de distancia cada cono
- La actividad consiste en salir desde el cono a y dar la vuelta por conob y c, cuando llega al cono donde salió, inmediatamente sale el compañero que sigue, con una recuperación de 10 s
- A pasa el balón diagonalmente a F y sigue la jugada.
- C pasa el balón diagonalmente a E y sigue la jugada.
- E y F controlan el balón y lo llevan hacia B y D, quienes han ocupado las posiciones de A y C.

Énfasis en la mantención del ritmo de los pases (a ras del suelo y por alto) y de las carreras

Ejercicio mediante entrenamiento intermitente (carrera y trabajo técnico)

Organización:

- 2 grupos de 8 jugadores.

- Los jugadores azules trabajan en pareja en cada zona técnica; los jugadores amarillos juegan 6vs2 en el centro del terreno, en plan de recuperación.
- Duración del ejercicio: 15 a 35 min. Series: 4 a 5. Reposo: 5 a 6 min.
- Intensidad: FC 160-180 ppm.

Desarrollo:

- Para los jugadores azules: carrera intensa entre las zonas o estaciones técnicas (de 5 a 10 seg).
- En las zonas, ejercicios técnicos a ritmo moderado de 20 a 30 seg (insistir en la calidad técnica).

1. Pases con el pie derecho/izquierdo.

- . Toques individuales (en el aire).
- Malabarismo en pareja (2 toques).
- Dribleo y finta.
- Los jugadores amarillos juegan 6:2 (mientras se recuperan).

Ejercicio técnico-táctico mediante entrenamiento intermitente

Organización:

- Los jugadores ocupan sus puestos habituales de un partido (las posiciones pueden redoblarse).

- Terreno de juego normal con conos en el campo opuesto.

- Duración: 15 a 35 min. Series: 4 a 5. Reposo: 5 a 6 min.

- Intensidad: FC 160-180 / 185 ppm.

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Viernes 28/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 19/ 20	Temperatura ambiental: 22° c Humedad: 47% Sensación térmica: 23° c Presión atmosférica: 910.6 hPa Altitud: 1,683 m

Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)

- Los jugadores ocupan sus posiciones habituales, según el sistema.
- Se hace circular el balón entre los jugadores del mismo bloque deformación, a un ritmo moderado.
- A la señal del entrenador, carrera rápida (el 80% de la velocidad máxima) hasta los conos correspondientes en el campo opuesto y retorno; luego, hacer circular nuevamente el balón entre los jugadores.
- Esfuerzo: 10 a 15 seg (distancia 70-75m).
- Reposo: ejercicio técnico: 20 a 30 seg.

Variar las habilidades o gestos técnicos.

1-trote suave alrededor de la cancha

2-Circuito de ejercicio físicos técnicos:



Realizar 5 pasadas cada jugador

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

9° semana

Lunes	Miércoles	Viernes
✓ **Regenerativo (entrada en calor) 10 min** ✓ **Circuito de fuerza explosiva con y sin balón 40 min** ✓ **Partido de futbol 30 min** ✓ **elongación**	✓ Entrada en calor tradicional10 min ✓ Coordinación con y sin pelota 30 min ✓ Partido de futbol ✓ Elongación	✓ Entrada en calor tradicional 10 min ✓ Técnica 20 min ✓ Táctica 20 min ✓ Partido de futbol con variantes

Lunes 31/08/2020 Turno: tarde Asistencia: 18/20	Temperatura ambiental: 24° c Humedad: 55% Sensación térmica: 25° c Presión atmosférica: 1001.6 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
• Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada (pasando por arriba de la extendida) girar el cuerpo y buscar estirar hombros y piernas a la vez. • Apoyar ambos brazos sobre el marco de una puerta e imitar el movimiento de atravesar la puerta. • Apoyado contra una pared, con las dos plantas de los pies sobre el suelo, adelantar una pierna hasta sentir que los gemelos elongan. • Tomar un tobillo con las dos manos y llevarlo a la altura del pecho, con el otro pie estirado. • Apoyado una mano contra una pared, intentar llevar con la otra la punta del pie a la cola, y aguantar esa posición. • Con los brazos en alto, intentar pasar de la posición de parado a la posición de cuclillas, en lo que se conoce como sentadillas.	

DESARROLLO	GRAFICO
EJERCICIO 1: Trabajo de fuerza explosiva 4 estaciones: (25') **1)** Skipping 4 picas + 2 saltos laterales pies juntos + slalom 2 picas + control orientado (recibe pase de un compañero o nuestro) + conducción 3 conos + tiro + salida hasta la pica situada en la otra banda. **2)** Carrera con oposición 10m. + 10 m a sprint + 15m trote + amplitud de zancada lateral 4 aros + control orientado a balón enviado por arriba + conducción en zig-zag 4 conos + tiro. **3)** Trote + acción intensa de carrera adelante-atrás en diagonal-adelante-atrás en diagonal-adelante + trote + acción intensa de conducción ida y vuelta + trote + acción intensa adelante-atrás-adelante + trote + 3 remates de cabeza. **4)** Trote + salto de valla adelante-un lateral-vuelta al medio-adelante + salida a cono del color que diga el compañero + trote + coordinación en aros + trote + devolución 3 pases a media altura a compañero.	

3-partido de futbol
4-elongacion de los principales grupos musculares

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Miércoles 02/09/2020 Turno: tarde Asistencia: 18/20	Temperatura ambiental: 20° c Humedad: 45% Sensación térmica: 21° c Presión atmosférica: 910.6 hPa Altitud: 1,683 m

Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)

1-Trote suave alrededor de la cancha con movimientos de los principales músculos

2-Ejercicio de coordinación:

- Realizar zigzag por medio de 8 conos
- Realizar skiping de costado en la escalera de coordinación alternando los pies
- Recibir el balón del compañero
- Devolver la pelota e ir en velocidad hasta el cono donde la pelota ira, para poder rematar al arco
- 5 pasadas cada uno

3-partido de futbol

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Viernes 04/09/2020 Turno: tarde Asistencia: 18/20	Temperatura ambiental: 17°c Humedad: 43% Sensación térmica: 18° c Presión atmosférica: 970.8 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
1- Trote suave alrededor de la cancha 2- Técnica: practicar tiros al arco desde los costados de la cancha. Realizar zigzag y remate con ambas piernas 3- Futbol: partido de futbol, probando variantes con diferentes formaciones Un mixto entre suplentes y titulares etc. 4- elongación de los principales grupos musculares	
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización	

10° semana

Lunes	Miércoles	viernes
✓ **Entrada en calor tradicional (10min)** ✓ **Regenerativo (20 min)** ✓ **Técnica del saque lateral (10 min)** ✓ **Táctica ofensiva (20 min)** ✓ **Futbol reducido (40 min)**	✓ Entrada en calor tradicional (10 min) ✓ Coordinación con pelota (20 min) ✓ Velocidad aeróbica alta con pelota (30 min) ✓ Partido de futbol (30 min) ✓ Elongación (10 min)	✓ Calentamiento ✓ Penales con escape ✓ Técnica del tiro libre ✓ Partido de futbol con variantes ✓ elongación

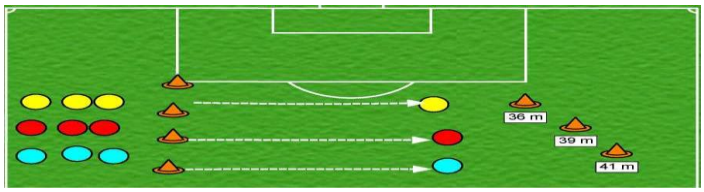
Lunes 07/09/2020 Turno: tarde Asistencia: 18/20	Temperatura ambiental: 14° Humedad: 40% Sensación térmica: 15° c Presión atmosférica: 1001.7 hPa Altitud: 1,683 m

Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)
1-Trote suave alrededor de la cancha con cambio de direcciones 2- • 5'CC suave 10'Estiramiento individual en valla 15'CC suave 10'Estiramiento parejas 15'Rondos 15'Fútbol tenis 10'Posesión espacio reducido (opcional) 10' Estiramiento individual gesto técnico del saque lateral 4- 2vs 2 - 2v3- 3vs3= se agregan variantes tanto con los jugadores que están al ataque y los que defienden 5- Partido con un solo toque, dos toques, tres toques y se van agregando variantes
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Miércoles 09/09/2020 Turno: tarde Asistencia: 18/20	Temperatura ambiental: 14° c Humedad: 41% Sensación térmica: 15° c Presión atmosférica: 1000.6 hPa Altitud: 1,683 m
Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)	
Miércoles 1-Girar la cabeza intentado completar un círculo. De pie, inclinarse hasta tocar las puntas de los pies con los dos brazos. Apoyar el brazo en una pared y girar suavemente todo el cuerpo en el otro sentido. Mover la cabeza hacia un lado y tomar una mano con la otra, estirando al mismo tiempo cuello y brazo. 2-Los niños deberán mantener el balón presionado por ambas frentes e intentarán: a. agacharse y pararse sin que la misma se les caiga. b. Lo mismo, pero desplazándose lateralmente hacia derecha e	

izquierda.
c. en este ejemplo, hacia delante y atrás.

3-



- Realizar pasadas al 100 % y luego volver al 75%
- 3 pasada por cada ejercicio
- Luego con control de balón

Elongación de los principales músculos

Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

Viernes 11/09/2020 Turno: tarde Asistencia: 20/20	Temperatura ambiental: 15° c Humedad: 35% Sensación térmica: 17° c Presión atmosférica: 1010 hPa Altitud: 1,683 m

Entrada en calor: trote suave alrededor de la cancha, movimiento articulares, ejercicios de respiración (inhalación- exhalación)

1-

- Girar tobillos.
- Levantar las rodillas hacia la cadera.
- Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás.
- Estirar y flexionar brazos.
- Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna.

2-Realizar penales, pero en grupo de 3, los penales se realizaran y tendrán una cierta puntuación si el arquero ataja o si rebota en el mismo, si choca o toca el palo u el travesaño la puntuación es la máxima, el equipo que más puntos realice será el ganador

Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás.

Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo. Moverlo suavemente hacia el hombro contrario.

3-Practicar tiro libre desde diferentes posiciones y practicar con la pierna menos hábil

4-Partido de futbol reducido con equipos de 5 jugadores

5-De a dos: uno estará sentado mientras que el otro jugador, tratara de que su compañero toque la rodilla con la cabeza Gemelos y cuádriceps • Pon la pierna derecha por delante de tu cuerpo. • Inclínate hacia delante dejando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda. • Si logras llegar a tu pie... tira de él hacia ti. Notarás cómo se estira bien el gemelo y los cuádriceps. • Si no llegas, acércate hasta donde puedas. Repite con el otro pie
Vuelta a la calma: elongación de los principales músculos trabajados, hidratación e higienización

ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS

TEST DE ILLINOIS

POSTEST

Jugador	Calificación de acuerdo al barómetro (promedio)
1	Excelente (17 s)
2	Promedio (18. 1 s)
3	Promedio (21.6 s)
4	Promedio (18 s)
5	Bajo promedio (21.9 s)
6	Promedio (19 s)
7	Sobre promedio (17.8 s)
8	Sobre promedio (17,5)
9	Promedio (19 s)
10	Promedio (18.9 s)
11	Promedio (18.2 s)
12	Sobre promedio (17.5 s)
13	Excelente (16.9 s)
14	Promedio (19.2 s)
15	Promedio (18.3 s)
16	Sobre promedio (17.7 s)
17	Bajo promedio (22.2 s)
18	Promedio (19.2 s)
19	Bajo promedio (22.7 s)
20	Promedio (18.1s)

COMPARACION PRETEST- POSTEST (TEST DE ILLINOIS)

Pre- test		Pos-test	
Jugador	Resultados en (Seg)	Jugador	Resultados (Seg)
1	17,5	1	17
2	22	2	18,1
3	20	3	21,6
4	18	4	18
5	22	5	21,9
6	21,8	6	19
7	23	7	17,8
8	17,5	8	17,5
9	19	9	19
10	22	10	18,9
11	19	11	18,2
12	23	12	17,5
13	23,8	13	16,9
14	22	14	19,2
15	24	15	18,3
16	22,7	16	17,7
17	23,2	17	22,2
18	22	18	19,2
19	25	19	22,7
20	19	20	18,1
Promedio del grupo= 21,325		Promedio del grupo =18,913	

Diferencia entre pre-test y pos-test	
Promedio pre-test	Promedio pos-test
21.325	18.913
Diferencia en porcentaje: (12,75%)	

Test de Illinois	Excelente		Sobre promedio		Promedio		Bajo promedio		Pobre	
	Cantidad	Porcentaje	cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	cantidad	Porcentaje
Pre-test	0	0%	2	10%	5	25%	10	50%	3	15%
Pos-test	2	10%	4	20%	11	55%	3	15%	0	0%
diferencia	+2	+10%	+2	+10%	+6	+30%	-7	-35%	-3	-15%

CONCLUSIONES

- ✓ Claramente y cotejando los resultados de lo obtenido por el pre-test, el plan de entrenamiento aplicado y el post-test, se pudo confirmar que la hipótesis planteada a comienzo de la investigación y los resultados obtenidos de la investigación no fueron los esperados. la hipótesis describía que "la aplicación de un plan de entrenamiento adaptado a edades tempranas consistente en 10 semanas de trabajo específico sobre la velocidad de desplazamiento, con una frecuencia de 3 sesiones por semana con una duración de 1 hora y media cada estimulo, provocara mejoras del 25% en la velocidad de desplazamiento de los niños de la escuela de futbol de la municipalidad de san Carlos". Por lo tanto lo obtenido de la investigación no fue de ese 25% planteado en la hipótesis. Entonces, ¿Que pudo haber ocurrido?

  La mejora real fue del 12,75% por lo tanto no se logró el porcentaje esperado, que era del 25%, por cierto un resultado en términos porcentuales alejados al real. A mi criterio, basado en mi experiencia y conocimientos adquiridos en el profesorado y en el cursado de la licenciatura, Algunos factores que pudieron haber influido son:

- 1° el tipo de entrenamiento no fue el indicado, se necesitaba un entrenamiento en donde cada estímulos o días tengan más ejercicios de :
  - Desplazamientos a máxima velocidad
  - De persecución
  - Relevos con otros compañeros
  - Técnica de carrera
  - Coordinación
  - Progresiones
  - Multisaltos
  - Pliometria
  - Entre otros

  Obtendríamos resultados en cuanto a porcentajes más elevados, a diferencia de lo plasmado en la página anterior. En esa tabla de comparación se puede apreciar con mayor claridad las diferencias planteadas en términos porcentuales, esa diferencia es del 12,75% a nivel general entre pretest y postest. También se puede apreciar la mejora en cuanto a porcentajes y resultados individuales de cada niño
- 2° Es muy importante respetar los principios de entrenamiento. Estos factores son fundamentales como también es la alimentación en los pequeños deportistas, una alimentación variada como la hidratación es necesario en los niños. Desde este punto, son estos factores que tanto para los padres como para los niños es un gran reto.
- 3° Entrenar la velocidad requiere de un buen tiempo de entrenamiento, aun así estas 10 semanas de entrenamientos deja evidenciado que si se puede obtener resultados favorables, pero con un plan de entrenamiento consistente en más semanas de trabajo y un mayor

número de frecuencias se podría haber obtenido mejores resultados a nivel general.

- 4°- La velocidad es escasamente modificable, es decir se puede obtener buenos resultados pero en márgenes muy estrechos, en el momento de plasmar cierto resultado en la hipótesis no se tuvo en cuenta esta variable

✓ Las progresiones se ven plasmadas gracias a la aplicación de un test de entrenamiento como lo es el test de Illinois (test de velocidad). Hubo progresiones o mejorías con respecto al pre-test Estas progresiones a nivel promedio son

- Excelente: una progresión del 10% con respecto al pretest que tuvo un porcentaje del 0%, es decir 2 niños subieron a este nivel, mejoraron en cuanto a tiempo su velocidad
- Sobre promedio: una progresión del 10% con respecto al pre-test que tuvo un porcentaje del 10 %, es decir que otros 2 niños se sumaron a este nivel, en el pos-test, este nivel subió a un 20%.
- Promedio: una progresión del 30% con respecto al pre-test que tuvo un porcentaje del 25%, es decir 6 niños subieron a este nivel, dejando en claro una leve mejoría con respecto a los promedios que se describen a continuación.
- Bajo promedio: una progresión del 35% con respecto al pre-test que tuvo un porcentaje del 50%, es decir 7 niños dejaron este nivel de promedio mejorando su velocidad y subiendo su nivel
- Pobre: una progresión del 15% con respecto al pre-test que tuvo un porcentaje del 15%, es decir que los 3 niños que estaban incluido en este nivel mejoraron su nivel de velocidad.

Excelente	Sobre promedio	Promedio	Bajo promedio	Pobre	Total porcentaje
Progresión del 10%	**Progresión del 10 %**	**Progresión del 30%**	**Progresión del 35%**	**Progresión del 15%**	**100%**

- ✓ La aplicación de un test de entrenamiento, en mi caso el test de Illinois nos sirve para poder llevar a cabo una parrilla de entrenamiento o plan de entrenamiento de acuerdo a la capacidad física que se desee mejorar o trabajar, no solo en aspectos físicos, también en aspectos técnicos-tácticos
- ✓ El plan de entrenamiento tiene que ser acorde a la población que se desea entrenar, los principios del entrenamiento (frecuencia, duración, intensidad etc.) nos sirvió para poder llevar a cabo un plan específico y sistemático, así también adaptar los ejercicios para el buen desarrollo de los niños sin necesidad de fatigarlos o desmotivarlos
- ✓ El desarrollo de la velocidad desplazamiento con o sin pelota es fundamental en los partidos de futbol, es una herramienta que usamos para ganar tiempo y crear espacios, esto también permite ayudar por parte de los niños a interpretar el juego para tomar buenas decisiones

Bibliografía

https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/

https://www.vitonica.com/prevencion/el-deporte-en-el-desarrollo-del-nino

https://www.competize.com/blog/historia-futbol-resumen-origen-torneos-reglas/

https://www.elfutbolin.com/reglas/regla01.asp

http://www.futbolformativo.com.ar/2011/05/el-desarrollo-infanto-juvenil-y-la.html

https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/que-aporta-el-futbol-a-los-ninos/

https://www.base.net/movimientobase/beneficios-jugar-futbol-ninos-adolescentes/

https://www.efdeportes.com/efd118/futbol-infantil.htm

http://www.innatia.com/s/c-gimnasia-infantil/a-entrenamiento-futbol-nino.html

https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/conceptos-entrenamiento.html

https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/conceptos-entrenamiento.html

https://pacocm.wordpress.com/2014/02/11/9-principios-del-entrenamiento-incluso-para-el-global/

https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/scorm/modulo-teorico-5/website_mtodos_de_entrenamiento_de_la_velocidad.html

http://creandoconciencia.org.ar/enciclopedia/seguridad/material-escuelas/LA-VELOCIDAD.pdf