

# PROGRESIÓN METODOLÓGICA EN LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL BASE



*Nelson Adolfo Mariño Landazábal, Ph.D.  
Carlos Enrique García Yerena, Mg.  
Nicolás Miguel Mariño Santafé.*



UNIVERSIDAD DE  
**PAMPLONA**

**AUTORIZADO POR TACTICALPAD,  
PARA EL USO Y PUBLICACIÓN  
EJERCICIOS METODOLÓGICOS  
CREADOS CON SU SOFTWARE.**



**PROGRESIÓN METODOLÓGICA  
EN LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL BASE**



Formando **líderes** para la  
construcción de un nuevo  
**país en paz**

**RECTOR**

**IVALDO TORRES CHÁVEZ**

**VICERRECTOR DE INVESTIGACIONES**

**OSCAR GUALDRÓN GUERRERO**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
PRIMERA EDICIÓN**

## Agradecimientos...



A Dios,

A los profesores del departamento de Educación Física, Recreación y Deportes que fueron factor fundamental en el desarrollo de esta investigación,

A los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, por colocar todo su voto de confianza en nosotros,

A los niños y niñas de la Escuela de Fútbol de la Universidad de Pamplona – EFUP -

A la Vicerrectoría de Investigaciones por el apoyo a la investigación a través de la publicación de estos productos de la academia y de la investigación.

## PRÓLOGO

El plan de estudios del programa de la licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Educación, a través de su asignatura Fundamentos del Fútbol, permite desarrollar un seguimiento y control al método de enseñanza de este deporte. De esta forma, tanto el profesor formador como el estudiante determinan y ajustan los procesos de desarrollo del niño de acuerdo con las exigencias del fútbol en las diferentes edades de formación.

La formulación y posterior aplicación de los contenidos programáticos de la asignatura Fundamentos del Fútbol permite llevar una secuencia y una progresión en la enseñanza y la relación de los fundamentos técnicos con las capacidades coordinativas. La presencia de más de 100 niños y niñas en las escuelas de formación deportiva en fútbol – EFUP- permite que se desarrollen prácticas formativas de parte de los estudiantes de la licenciatura bajo la dirección del grupo de docentes responsables.

El resultado de estos procesos académicos se pone de manifiesto en su aplicación e impacto en la comunidad, favoreciendo las prácticas pedagógicas de los estudiantes y proponiendo momentos de aprendizaje argumentados y en constante evaluación y control.

Como Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, felicito a los autores por este aporte tan importante, demostrando que la innovación y la actualización académica e investigativa de nuestros docentes son el camino hacia la educación de alta calidad.

**BENITO CONTRERAS EUGENIO**

DECANO

TABLA DE CONTENIDO

<b>RESÚMEN .....</b>	<b>10</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Fútbol base. ....</b>	<b>14</b>
<b>1.2 Distribución de edades y categorías. ....</b>	<b>14</b>
Tabla 1. Distribución de edades y categorías. ....	14
<b>1.3 Premisas de juego de acuerdo a cada categoría.....</b>	<b>15</b>
Tabla 2. Categorías. ....	15
<b>1.4 Progresión en la enseñanza del fútbol base.....</b>	<b>16</b>
<i>Ilustración 1.</i> Propuesta de adaptación de Ajamil et al. (1999), a partir de wein (1995). ....	16
<b>1.5 Categoría pre benjamín. ....</b>	<b>17</b>
<b>1.6 Categoría benjamín. ....</b>	<b>18</b>
<b>1.7 Categoría alevín. ....</b>	<b>19</b>
<b>1.8 Mecanismos de hidratación.....</b>	<b>20</b>
<i>Ilustración 2.</i> Guía de hidratación para jóvenes futbolistas, revista científica IMFINE, grupo de investigación, en nutrición, ejercicio y estilo de vida saludable. Gonzales, M, (2014). ....	24
<i>Ilustración 3.</i> Pautas de hidratación para deportistas. ....	26
<b>1.9 Calzado adecuado para el niño en el fútbol base. ....</b>	<b>29</b>
<b>2.1 DIAGNÓSTICO .....</b>	<b>32</b>

<b>2.1.2 Descripción para cada ejercicio.....</b>	<b>33</b>
Ilustración 4. Trote hacia delante con baja intensidad.....	35
Ilustración 5. Desplazamiento hacia atrás. ....	35
Ilustración 6. Movimientos laterales.....	36
Ilustración 7. Equilibrio y postura.....	36
Ilustración 8. Desplazamiento en punta de pie.....	37
Ilustración 9. Desplazamiento talón - pie.....	37
Ilustración10. Movimientos en trote, cambios de velocidad (adelante - atrás). ...	38
Ilustración 11. Saltos alternando pierna derecha e izquierda.....	38
Ilustración 12. Saltos laterales piernas juntas. ....	39
Ilustración 13. Saltos piernas juntas (Anterior y posterior). ....	39
<b>2.2 Juegos de calentamiento.....</b>	<b>41</b>
<b>2.2.1 Juegos de Calentamiento categoría Pre – Benjamín.....</b>	<b>41</b>
<b>2.2.2 Juegos de Calentamiento categoría Benjamín y Alevines.....</b>	<b>42</b>
Ilustración 14. juegos de calentamiento. ....	43
<b>2.2.3 Descripción del ejercicio.....</b>	<b>43</b>
<b>2.3 Fases juego reducido.....</b>	<b>44</b>
Ilustración 15. Ejemplo: 2 vs 1.....	45
Ilustración 16. 3 vs 2.....	45
Ilustración 17. 4 vs 3.....	46

**2.4 Métodos, estilos y técnicas en la enseñanza del fútbol base. ....48**

Ilustración 18. Cuadro resumen de los métodos, estilos y técnicas aplicables en la enseñanza del fútbol para niños..... 48

**3.1 CAPACIDADES COORDINATIVAS VS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.53**

**3.1.1 Equilibrio:.....54**

**3.1.2 El Ritmo: .....54**

**3.1.3 Diferenciación: .....54**

**3.1.4 Acoplamiento:.....55**

**3.1.5 De Cambio: .....55**

**3.1.6 Relajación:.....56**

Ilustración 19. (Fórmula) Capacidades coordinativas vs fundamentos técnicos. 56  
(Mariño, N.A, 2019)..... 56

**3.2 Fundamentos técnicos .....57**

**3.2.1 Pase y conducción del balón – capacidad de diferenciación. ....57**

Ilustración 20. Pase, Conducción del Balón y Tiro a Portería. .... 58

**3.2.2 Control orientado - conduccion del balon - capacidad ritmización. ..59**

Ilustración 21. Control orientado - conducción del balón en zig-zag y remate a portería. .... 59

**3.2.3 Control orientado, pase. capacidad de equilibrio. ....60**

Ilustración 22. Control orientado, pase y tiro a portería..... 60

**3.2.4 Finta regate. capacidad de orientación.....61**

Ilustración 23. Finta Regate y Tiro a Portería. .... 61



<b>3.2.5 Control orientado – finta.....</b>	<b>62</b>
Ilustración 24. Control Orientado – Finta – Remate a Porteria.....	62
<b>3.2.6 Conduccion del balon. capacidad de ritmización. ....</b>	<b>63</b>
Ilustración 25. Conduccion del balón.....	63
<b>3.2.7 Dominio del balon. capacidad de acoplamiento. ....</b>	<b>64</b>
Ilustración 26. Dominio del balón.....	65
<b>3.2.8 Golpe de cabeza y control orientado. capacidad de cambio.....</b>	<b>65</b>
Ilustración 27. Golpe de cabeza y control orientado.....	66
<b>3.2.9 Golpe de cabeza control orientado. capacidad de cambio.....</b>	<b>66</b>
Ilustración 28. Golpe de cabeza control orientado y tiro a portería. ....	67
<b>3.2.10 Remate a portería. capacidad de sincronización.....</b>	<b>67</b>
Ilustración 29. Remate a portería.....	68
<b>3.3 El rondo. ....</b>	<b>70</b>
Ilustración 30. Rondo.....	71
<b>3.4 Ejercicios multifuncionales (integrados).....</b>	<b>74</b>
Ilustración 31. Ejercicio integrado.....	74
Ilustración 32. Ejercicio integrado dos.....	75
Ilustración 33. Ejercicio integrado tres.....	77
Ilustración 34. Ejercicio integrado cuatro.....	79
Ilustración 35. Ejercicio integrado cinco.....	81

Ilustración 36. Ejercicio integrado seis.....	83
Ilustración 37. Ejercicio integrado siete. ....	85
Ilustración 38. Ejercicio integrado ocho. ....	87
Ilustración 39. Ejercicio integrado nueve. ....	89
<b>4.1 Test para la aplicación en el futbol base. ....</b>	<b>93</b>
<b>4.2 Test Multidireccional. ....</b>	<b>94</b>
Ilustración 40. Test multidireccional.....	94
Ilustración 41. Formación.....	96
<b>4.2 Tabla de valoración del test multifuncional.....</b>	<b>97</b>
Tabla 4. Tabla de referencia.....	99
<b>4.3 Gráficas explicativas de apoyo y secuencia para el desarrollo del test multifuncional.....</b>	<b>100</b>
Ilustración 42. Secuencias 1 para la aplicación del test. ....	100
Ilustración 43. Secuencias 2 para la aplicación del test. ....	101
Ilustración 44. Secuencias 3 para la aplicación del test. ....	102
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>103</b>

## ***RESÚMEN***

Son muchos los cuestionamientos que se perciben a diario en el proceso de enseñanza aprendizaje para lograr la asimilación de los fundamentos del fútbol base. Gran parte de los entrenadores y profesores de educación física enseñan el fútbol sin tener presente varios de los puntos importantes al momento de concebir un cronograma de intervención enfocado en el inicio de un fundamento técnico; algunos de estos se pueden traer a colación como son: la edad, el desarrollo morfológico, el desarrollo cognitivo, la lúdica, el proceso de hidratación, la importancia de una zapatilla adecuada, la medición, la sistematización e individualización de las diferentes sesiones de entrenamientos determinadas por posiciones, la aplicación de fases de adaptación anatómica, el control y la evaluación (Test); es fundamental que el profesor o formador las conozca para lograr un aprendizaje coherente e integral.

Por otra parte, actualmente en Europa se viene implementando el desarrollo del fútbol 7 en las divisiones menores, algo que en nuestro continente poco se tiene en cuenta manteniendo un modelo tradicionalista que no genera cambios positivos. Teniendo presente lo antes mencionado los diferentes clubes y escuelas de formación deben desarrollar un plan de intervención en el cual se aplique el fútbol 7, buscando la constante intervención del niño con el balón, algo diferente al fútbol 11 donde las distancias recorridas por el niño no logran una intervención constante con el balón; por ende, se crea el libro *Progresión Metodológica en la Enseñanza del Fútbol base* en el que se logre generar un conocimiento previo fundamentado

por medio de conceptos teórico-prácticos enfocados en el desarrollo integral del futuro niño futbolista, brindando pautas y herramientas que sirvan como bases en la formulación y planificación de las distintas sesiones de entrenamiento, organizadas según la edad, género y posición a través de metodología global teniendo como aspecto importante las situaciones reales de juego.

## ***INTRODUCCIÓN***

La FIFA, hace varios años se enfocó en *Grassroots, Football for everyone*, determinando que la esencia del fútbol base se enfatiza en jugar, convirtiéndose en la alegría de la infancia. Así mismo, se ha demostrado que jugar es una manera de desarrollar diferentes aspectos del comportamiento físico, afectivo y mental; sin dejar de un lado la sana participación, resultando esencial que el grado de competitividad se adapte a las características del comportamiento del niño. El presente libro, tiene como objetivo brindar herramientas instructivas en la formación integral del niño; estudiando, vivenciando y analizando todos los contextos, (formación, adaptación, familiarización, calentamientos, ejercicios metodológicos, multicomponentes, hidratación, indumentaria acorde a la edad, métodos de intervención y formación, evaluación, control, técnica del portero, capacidades coordinativas, fundamentos técnicos y etapas de iniciación por categoría), organizados en 5 capítulos de una manera progresiva.

El primer capítulo, nos permite recordar aspectos generales a tener en cuenta para la formación en el fútbol base, así como las categorías de acuerdo con las fases sensibles en el desarrollo del niño. El segundo capítulo, nos permitirá evidenciar los aspectos a tener en cuenta para la inducción del niño hacia la práctica del fútbol, y la metodología a impartir. En el Tercer capítulo, el lector encontrará la relación existente entre la enseñanza del componente técnico y las capacidades coordinativas. El Cuarto Capítulo, permite conocer una propuesta de test para el control de la progresión en la formación del niño en el fútbol de campo, desarrollado e implementado con base a la experiencia y aplicación de los autores.



# **CAPÍTULO I**

## **PROGRESIÓN DEL FÚTBOL BASE**

## 1.1 Fútbol base.

El fútbol base es el inicio de la formación y dotes en el que la preparación y el amor por el deporte es lo más importante, siendo parte fundamental en la creación de conductas y dotes técnicos, convirtiendo el futbolista en seres íntegros en todos sus contextos Sánchez y Fredy (2019). Seguidamente Bucher y Bruggmann (2010), manifiestan que es el inicio de un reconocimiento y descubrimiento por parte del profesor y del niño en las diferentes capacidades y habilidades que posee cada uno de los futuros futbolistas. Es claro, que esté se debe iniciar trabajando desde las primeras edades donde es fundamental que todo entrenador - formador conozca la etapa morfológica en que se encuentra cada niño, para poder generar un análisis coherente buscando la intervención exacta que se desarrollará en las etapas de aprendizaje del futbolista de iniciación.

## 1.2 Distribución de edades y categorías.

Tabla 1. Distribución de edades y categorías.

Ajamil et al., (2010)

CATEGORÍAS	EDADES
Pre Benjamín	6-8 años
Benjamín	8-10 años

Alevín	10-12 años
--------	------------

### 1.3 Premisas de juego de acuerdo a cada categoría.

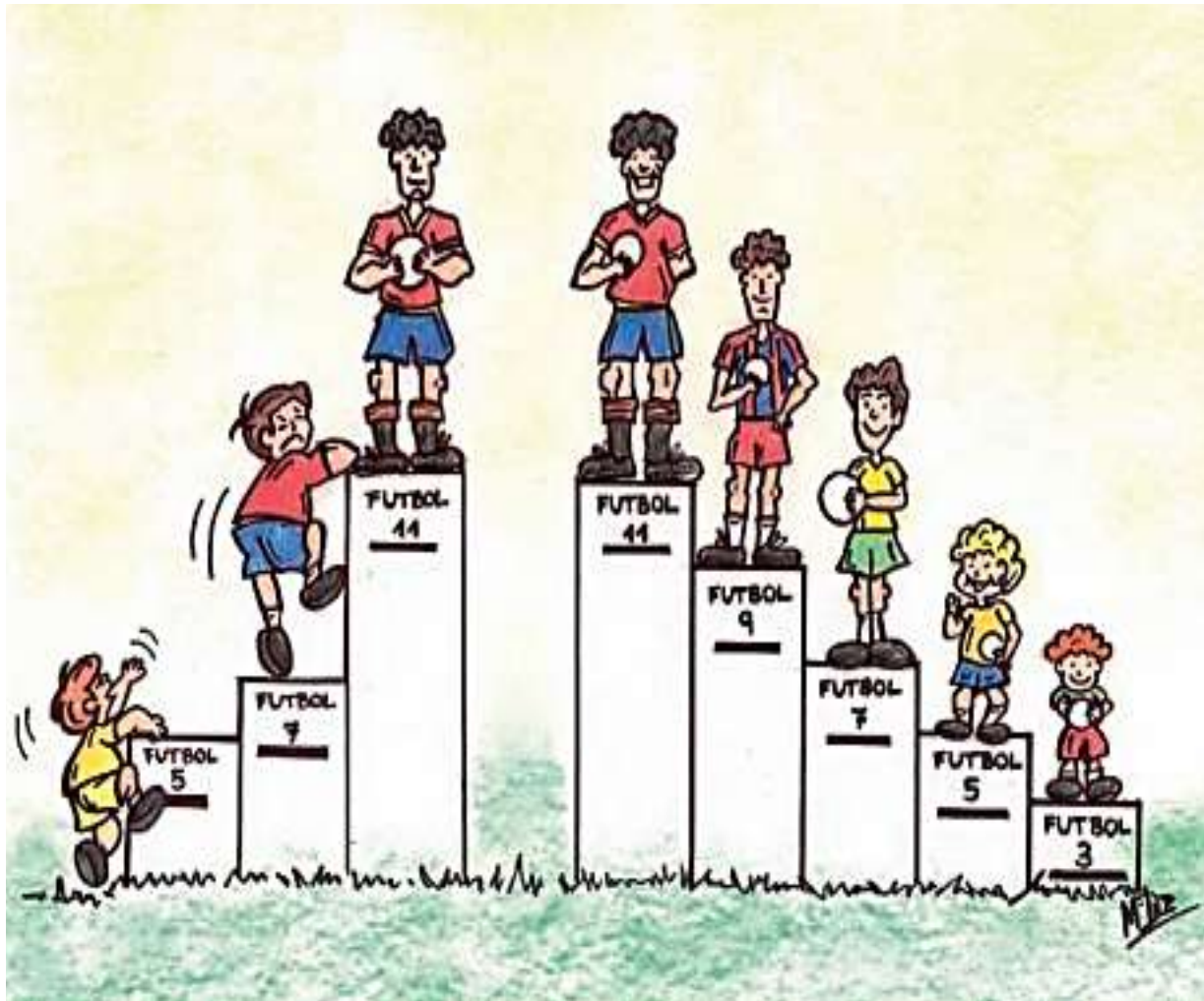
Tabla 2. Categorías.

CATEGORÍAS	PRE	BENJAMIN	BENJAMIN	ALEVÍN
Modalidad	F 5	F 5	F 5	F 7
Duración del partido	2 tiempos de 20 minutos	2 tiempos de 25 minutos	2 tiempos de 25 minutos	2 tiempos de 30 minutos
Dimensión del campo	40 x 20 m	40 x 20 m	40 x 20 m	50 x 30 m
Portería	3 x 2 m	3 x 2 m	3 x 2 m	6 x 2 m
Número	3	3	3	4

Tomado de, Ajamil et al., (2010). Adaptando la competición en la iniciación al fútbol: estudio comparativo de las modalidades de fútbol 3 y fútbol 5 en categoría prebenjamín.



### 1.4 Progresión en la enseñanza del fútbol base.



*Ilustración 1. Propuesta de adaptación de Ajamil et al. (1999), a partir de wein (1995).*

## **1.5 Categoría pre benjamín.**

Ajamil et al., (2010) manifiestan que esta categoría es la iniciación deportiva de cada niño, por lo cual sugiere hacer énfasis en el fútbol F3 Y F5, teniendo presente que los niños pre-benjamín se encuentran en edades de 6 a 8 años, por lo cual el espacio de juego está dividido en 40 de largo x 20 de ancho, como también las porterías se encuentra en unas dimensiones de 3 x 2 metros, se juega con un balón número 3 y el tiempo de juego está planteado de 2 tiempos de 20 minutos.

En estas edades de iniciación son pocos los conocimientos previos con los que llega el niño, es aquí donde inicia este proceso de enseñanza el cual va de la mano de una adecuada y coherente lúdica, didáctica, y metodología.

Al referirnos a la fundamentación en las categorías menores del fútbol, es necesario que todo los entrenadores y profesores de educación física sean concientes que, para desarrollar un trabajo estructurado en estas edades se debe tener conocimiento de las respectivas etapas sensibles de los niños; de este modo se pueden organizar y aplicar coherentemente las diferentes sesiones de formación y entrenamiento. Del mismo modo, al conocer el entrenador todos los procesos antes mencionados favorecerán el crecimiento futbolístico del niño logrando formar estructuralmente un deportista con el desarrollo de todas sus habilidades y destrezas.

Esta etapa es considerada por muchos entrenadores como de iniciación, en ella es importante mencionar que los niños logran descubrir el juego por sí mismo, debido a las experiencias que van adquiriendo en las sesiones de entrenamiento, de esa manera, logran familiarizarse con el objeto más importante que es la pelota. Es recomendable desarrollar entrenamientos enfocados en fundamentos técnicos, como conducción, dribling y también

incluir uno que otro remate a portería que sirva para motivar al niño, luego debido a la evolución que estos tengan adicionar dos gestos técnicos más. Tener presente que el aprendizaje en estas edades es dado por imitación, ensayo y acierto, repeticiones e impacto emocional (Cuenca López 2016; Wanceulen et al., 2011; Estrada Infante et al., 2019 y Cueva Caiza 2015).

## **1.6 Categoría benjamín.**

En esta etapa la capacidad mental y física del niño se encuentra en expansión, de este modo, logra desarrollar, adquirir y automatizar habilidades básicas en el manejo del balón y espacio en el terreno de juego. Lo fundamentos que recomiendan implementar en estas edades son el pase y la recepción, luego continuar con conducción del balón, remate a portería y en lo que respecta al golpe de cabeza, solo enseñarlo con pelotas de caucho o balones que no maltraten ni generen daño en la integridad del niño. Estos fundamentos pueden implementarse utilizando el sistema de entrenamiento mixto, teniendo presente el desarrollo cognitivo y los estilos de aprendizajes por medio de ensayo y acierto, imitación, repeticiones e impacto emocional (Cuenca López 2016; Wanceulen et al., 2011; Estrada Infante et al., 2019 y Cueva Caiza 2015).

Según Ajamil et al., (2010) los niños de esta categoría ya vienen con un proceso de adaptación y familiarización logrado en la categoría anterior pre-benjamín, la cual brinda un conocimiento previo que sirve como base en la obtención de los fundamentos que en la categoría benjamín; es importante tener presente que en esta categoría las edades correspondiente son de 8 a 9 años, se juegan en el espacio reducido por medio del F5, tiene una duración del partido de 2 tiempos de 25 minutos , las dimensiones de la cancha son de 40

de largo por 20 ancho, con una portería de 3 x 2 metros y finalmente se juega con un balón número 3.

Del mismo modo, los niños aquí son capaces de razonar sobre diferentes aspectos extrínsecos e intrínsecos que se presenten, también manejar aspectos de táctica individual, lo que permite una buena comprensión de estas nociones para facilitar el trabajo colectivo y grupal que se van adquiriendo a medida que se va progresando en las diferentes categorías que componen el fútbol (De la vega m; Del valle d; Maldonado R; Moreno H. 2008).

### **1.7 Categoría alevín.**

Teniendo en cuenta los conocimientos previos desde la categoría benjamín, la categoría alevín es un período importante, siendo el último momento de adaptación del fútbol F 7 al F 11, Benítez (2009). Se encuentra estructurada en las edades comprendidas de los 10 a los 12 años, en esta etapa lo correcto es jugar f 7, con el fin de preparar los futbolistas para el F9, F10, y F11, el partido tiene una duración de 60 minutos, los cuales se dividen en 2 tiempos de 30 minutos, la dimensión del campo es 50 de largo x 30 de ancho, la portería tiene unas dimensiones de 6 x 2 metros y finalmente se juega con un balón número 4 Ajamil et al., (2010).

Por otra parte, los alevines deben tener la capacidad de diferenciar todas las características del fútbol base, esto ayuda a que logren avanzar en el desarrollo del juego del fútbol 11 ya que los niños de estas edades tienen la capacidad de resolver diferentes situaciones o problemas que se le presenten dentro del terreno de juego y lo pueden realizar de forma individual y grupal de acuerdo con la situación que se enfrenten Haro et al., (2007). En

esta categoría los niños se enfrentan a un cambio de las dimensiones del campo de juego y porterías las cuales aumentan de tamaño, de igual manera los tiempos de duración del partido cambian y la intensidad de juego es más alta, por lo cual, el entrenador juega un papel importante en lo formativo de cada sujeto, como principal guía en todos los cambios que se presenten.

En esta etapa de formación existe un crecimiento técnico importante que surge debido a experiencias previas que fueron adquiridas en las etapas anteriores, las cuales son colocadas en función del juego. Seguidamente, en estas edades pueden implementarse todos los fundamentos técnicos que existen por medio del sistema de entrenamiento mixto y teniendo presente los tipos de aprendizaje de ensayo y acierto, observación e imitación, impacto emocional y repeticiones (Cuenca López 2016; Wanceulen et al., 2011; Estrada Infante et al., 2019 y Cueva Caiza 2015).

## **1.8 Mecanismos de hidratación.**

Todos los seres humanos poseen necesidades básicas las cuales son requeridas por el cuerpo para el mantenimiento y supervivencia que deben ser suplidas para generar un equilibrio estabilizador homeostático en el funcionamiento del cuerpo logrando el desarrollo normal del organismo; por lo anterior se trae a colación uno de los desequilibrios que sufre el cuerpo humano el cual se manifiesta según una alerta, la misma es conocida como deshidratación; la deshidratación puede producirse por muchos factores, algunos pueden ser: El esfuerzo físico intenso (deshidratación involuntaria), la restricción de líquidos antes y/o

durante la actividad física, la exposición a un ambiente caluroso y húmedo (por ejemplo, saunas), y el uso de medicamentos diuréticos.

La revista de investigación española llamada IMFINE en su guía publicada sobre hidratación para jóvenes futbolistas, establece pautas que se deben tener en el cuidado y consumo de la ingesta hídrica en los deportistas jóvenes, iniciando con un aporte importante: estar hidratado significa tener completamente los depósitos de agua corporales llenos. Semejante a esto World Health Organization (2010) establece que una buena hidratación es la defensa inhibitoria a la deshidratación debido a que esta última conduce a disminuir el rendimiento, concentración y hasta la regulación sanitaria.

Por consiguiente, IMFINE cita valores que se deben tener en cuenta al momento de la ingesta de líquidos por los niños, algunos de estos son: Niños que se encuentran en el rango de edades de 4 a 8 años deben consumir 1.6 litros de agua al día y niñas de 9 a 13 años deben ingerir 1.9 litros al día; así mismo los niños de 9 a 13 años 2.1 litros de agua al día. Por lo anterior, la práctica deportiva aumentará el consumo de la ingesta hídrica en el niño y ésta debe ser controlada antes, durante y después de la práctica deportiva.

Según el artículo alimentación, nutrición, e hidratación en el deporte, realizado por Gil-Antuñano et al., (2009), indican que el agua es el componente más abundante del organismo humano, esencial para la vida: se pueden pasar varias semanas sin comer, pero tan sólo unos pocos días sin beber; así mismo el agua es un nutriente a calórico (no aporta calorías) necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento; la pérdida de tan sólo un 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud; el agua está implicada de forma directa en diferentes funciones: - refrigeración, - aporte de nutrientes a las células musculares, - eliminación de sustancias de desecho, -

lubricación de articulaciones, - regulación de los electrolitos en la sangre, así como el equilibrio de líquidos y regulación de la temperatura corporal.

La mayor cantidad de agua se almacena en el músculo (72% de su peso es agua), conteniendo en cambio el tejido graso una proporción bastante menor. Aproximadamente el 80% de la energía producida para la contracción muscular se libera en forma de calor; nuestro organismo debe eliminar gran cantidad de calor para que no se produzca un aumento de la temperatura corporal, por lo que debe recurrir al mecanismo de la sudoración, que al mismo tiempo que “enfriá” el cuerpo, provoca una importante pérdida de líquidos; del mismo modo la termorregulación y el equilibrio de líquidos son factores fundamentales en el rendimiento deportivo.

Se observa claramente que es necesario generar un hábito en el consumo hídrico en los futbolistas niños, debido a los beneficios que genera en todos los procesos y funciones del cuerpo humano, lo que lograría un satisfactorio desarrollo de la práctica deportiva del mismo, evitando algún tipo de lesión muscular y generando efectividad en la ejecución de los ejercicios.

La revista IMFINE argumenta que en ejercicios de larga duración (= ó > 1 hora) o sesiones repetidas de menos de 1 hora de un ejercicio físico, actividad física o deporte puede ser necesario incluir el consumo de bebidas que incluyan hidratos de carbono de elevado índice glucémico (azúcar) y sales minerales. Las cuales solo podrán reemplazarse en un porcentaje del 50-66 % de la pérdida de líquidos durante el desarrollo de actividad física en el niño Bar-Or O et al., (1980).

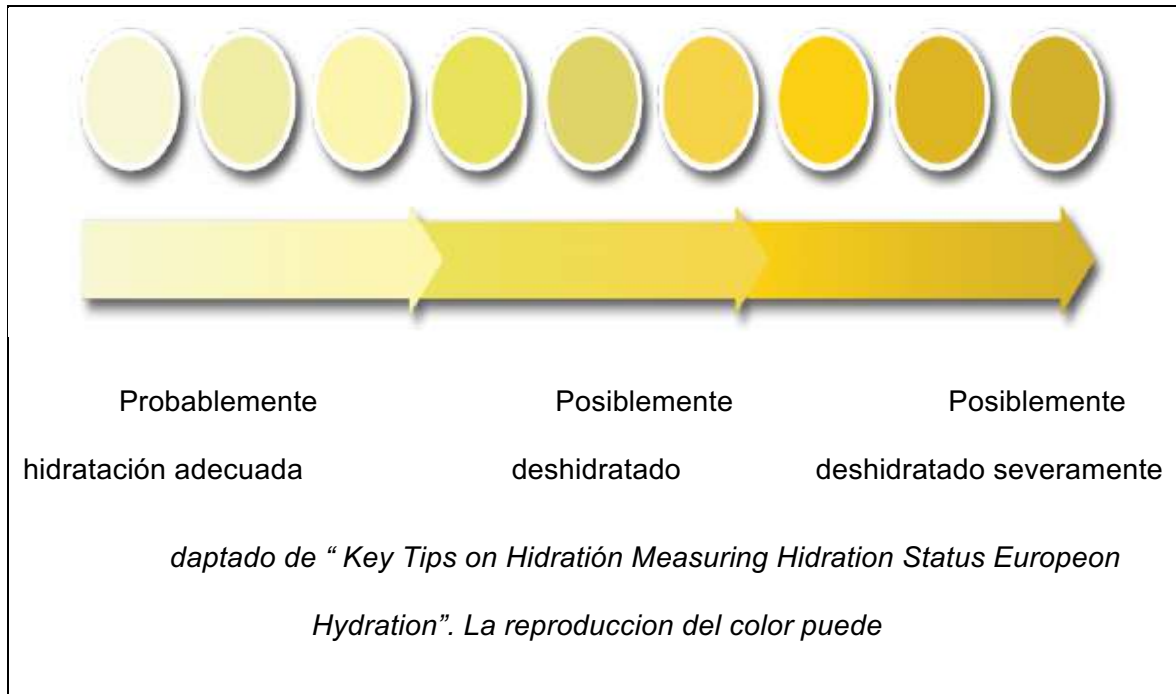
Actualmente no existe un protocolo patentado para niños menores por parte del colegio americano del deporte (ACSM) el cual argumente cuales son las cantidades que debe ingerir un niño después de realizar una sesión de entrenamiento, solo brinda unas tablas donde

sustenta que se debe consumir 1 gramo de carbohidrato x kilogramo de peso cuando se entrena de una hora en adelante, como también que se puede diluir las bebidas deportivas debido a que algunas de estas son demasiado fuertes para el consumo de un niño menor, pero realmente no especifica el proceso por edades y por nivel de deshidratación.

Mientras que estudios científicos como los de Van Biervliet, S. (2019), manifiesta que “el reabastecimiento de combustible debe comenzar en 30 minutos, donde se suministre energía, sal y fluidos para que las reservas puedan reponerse”. Semejante a esto, Shirreffs et al., (2007); Thomas et al., (2009) y Born KA et al., (2019) establecen que la leche con chocolate es un adecuado suplemento aplicado luego del ejercicio el cual permite reponer glucógeno muscular y por ende construcción de proteínas, por lo tanto, el calcio que se encuentra en la leche ayuda con restablecer su pérdida y de esa manera ayuda con el crecimiento y acumulación de hueso Van Biervliet et al., (2011). Las anteriores bebidas son de bajo precio y por ende de fácil acceso a toda la población.

La siguiente imagen brinda ayuda metodológica para analizar el nivel de hidratación del niño deportista. Se recomienda colocar en los baños de cada escuela, colegio o club en lugares visibles, para que cada niño realice el control de forma individual e informe a su entrenador. Esta misma propuesta fue aplicada en un estudio realizado por Kavouras SA et a., (2012) encontrando beneficios importantes en su intervención educativa, al enseñar a los atletas a usar una tabla de colores de orina, la cual no solo influyó en la disminución de la deshidratación sino también en el rendimiento. De esta manera dicha tabla puede ser utilizada para enseñar a niños y padres de familia en su utilización y control de la orina Bergeron MF (2015).





**Ilustración 2.** Guía de hidratación para jóvenes futbolistas, revista científica **IMFINE**, grupo de investigación, en nutrición, ejercicio y estilo de vida saludable. **Gonzales, M, (2014).**

En lo que respecta a estrategias de hidratación y/o alimentación, se soporta mediante el presente cuadro donde se explica todo lo que corresponde a la temperatura, tipo de bebida, objetivos, estrategias de hidratación antes, durante y después de los entrenamientos.

Pautas de Hidratación Para Deportistas			
	Antes de la competición	Durante la competición	Después de la competición
Objetivo	Partir de un nivel de hidratación adecuado	Prevenir la deshidratación	Reponer líquidos y electrolitos perdidos por la orina y el sudor
Tipo de bebida	Agua + alimentos, bebida con contenido en sodio o zumo diluidor	Bebida para deportistas	Agua + alimentos o bebida para deportistas
Sabor	Un sabor agradable favorece la hidratación voluntaria y la rehidratación		
Temperatura	15° C – 21° C	10° C - 15° C	15° C – 21° C
Estrategia de hidratación	4 horas antes de la prueba, beber entre 5 y 7 ml/kg de peso corporal.	Beber entre 400-800 ml/hora a intervalos cortos de tiempo. Por ejemplo, 100 ml/ 15 mina partir del minuto 15-20 dependiendo de las condiciones	Beber 1,5 litros de liquido por cada kilo de pesos perdido.

	30-60 min antes del calentamiento beber 300-400 ml.	ambientales las recomendaciones pueden ser mayores.	
--	---	---	--

(Adaptado de pedrero chomizo, R et al., 2008; ACSM, 2007)

**Ilustración 3. Pautas de hidratación para deportistas.**

Desde el campo de la fisiología deportiva autores como Guyton y Gano en sus libros fisiología del ejercicio, específicamente en sus capítulos de nefrona y riñón sustentan todo el proceso de hidratación y deshidratación en el ser humano; donde afirman que el cuerpo humano es una unidad funcional, sistemática, coherente la cual se encuentra estructurada con el fin de organizarse integralmente, esto quiere decir que al faltar o fallar algo inmediatamente se tendrá una solución o una unidad encargada la detectará.

En el caso especial de la hidratación según la (American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition and Council on Sports Medicine and Fitness, 2011), el agua es la bebida adecuada para hidratar antes, durante y después del ejercicio físico, por lo que sigue siendo recomendable su utilización en todo momento. También es importante mencionar que la alimentación cumple un papel importante en el proceso de hidratación debido a que en su proceso de digestión se generan líquidos que ayudan con la funcionalidad de todos los sistemas del cuerpo humano.

En lo que concierne a la deshidratación, el cuerpo entra en un proceso de concentración sanguínea la cual es detectada por unas células llamadas osmoreceptores, encargadas de analizar la cantidad de agua que existe en el tejido corporal; por consiguiente envía la información por todo el torrente sanguíneo hasta la parte central de nuestro cuerpo conocida como hipotálamo encargada de recibir información proveniente del sistema nervioso periférico y central, generando una respuesta oportuna y eficaz; en este caso la respuesta a la deshidratación del niño deportista sería enviar información a la hipófisis la cual se encarga de secretar (crear) una hormona llamada antidiurética (HAD), dicha hormona viaja por el torrente sanguíneo hasta llegar a los riñones donde tendrá la función de secretar todo el agua suficiente que exista en el riñón por medio de los túbulos renales hasta transferirlos al torrente sanguíneo, donde buscará un equilibrio homeostático y de ese modo el deportista pueda continuar con su sesión de entrenamiento o partido por unos minutos más.

Con base en lo anterior es fundamental mencionar que, cuando el cuerpo humano se encuentra deshidratado del mismo modo la sangre se concentrará de tal manera que se vuelve más densa, esto quiere decir que el corazón del niño al realizar la diástole y sístole entraría en taquicardia, dicho proceso si no es controlado por medio del consumo de bebidas adecuadas generará una insuficiencia cardíaca y respiratoria, algo catastrófico para la salud de nuestros niños; por otra parte, al secretar el agua por parte de la hormona (HAD) y encontrarse una alta concentración de la sangre en los riñones se generaría una precipitación de las sales minerales generando la conformación con el tiempo de los cálculos renales y biliares Van Biervliet et al., (2013).

Después de lo anterior expuesto es necesario que cada entrenador conozca el mecanismo fisiológico del cuerpo humano y de ese modo se genere una conciencia en la importancia de una excelente y adecuada hidratación en los niños deportistas.

Conocidos los anteriores mecanismos del cuerpo humano, es necesario la aplicación de actividades lúdico-pedagógicas donde el profesor tenga la posibilidad de enseñar al niño y/o padre de familia en la importancia de una excelente hidratación antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento. Dichas actividades son fundamentales para impactar y generar conciencia del consumo de agua, leche y bebidas deportivas diluidas las cuales ayudaran en su rendimiento. Las anteriores estrategias han sido aplicadas en estudios previos como el realizado por Kavouras SA et al., (2012 quienes encontraron beneficios importantes).

Algunas de las actividades son: Reuniones (pedagógicas).

Ejemplos: se requiere que en estas reuniones se realicen charlas donde se explique algunos protocolos que se deben enseñar en los niños, como son:

Enseñar por medio de videos tutoriales tanto al padre como a los niños como pueden determinar el grado de deshidratación actual del sujeto. Explicando por un punto importante que pueden analizar es el color de la orina, la cual se puede comparar con la tabla anteriormente plasmada sobre los porcentajes de deshidratación dependiendo el color y olor de la orina.

En el momento de presentarse la oportunidad de participar en algún torneo fuera de la ciudad de origen, se hace necesario que el profesor plasme afiches frente cada orinal en el hotel, de tal manera que a la hora que el niño orine observe el color de esta y determine mediante la tabla en que porcentaje de deshidratación se encuentra, inmediatamente debe informarle a su entrenador para que esté inicie el proceso de hidratación continua y reducir las lesiones y fatigas culares.

Generar un hábito alimenticio y de hidratación por medio de videos tutoriales.

Creación de un blog pedagógico de fácil acceso para los niños donde se brinde videos, documentos e imágenes que impacten es la población menor y del mismo modo padres de familia.

Taller. En estos talleres se fomentará el uso de la importancia de la hidratación por medio de bebidas deportivas diluidas.

Ejemplos: En estas actividades realizar talleres prácticos donde se experimente tanto el padre, hijo y entrenador en los momentos en que se puede diluir las bebidas hidratantes, y como se pueden realizar.

Estas son algunas de las actividades que pedagógicamente se pueden desarrollar, pero estas son de libre albedrío según la experiencia de cada entrenador cualquier actividad lúdico pedagógico que genera una enseñanza a nuestros niños y padres puede servir.

## **1.9 Calzado adecuado para el niño en el fútbol base.**

Día a día los padres de familia en conjunto con los entrenadores y profesores de educación física se preguntan: ¿cuáles son las zapatillas que debe utilizar el niño futbolista en la práctica del fútbol base? Esta pregunta genera lagunas por la falta de conocimiento sobre este tema, por lo que algunos padres se suman a la tarea de buscar personal idóneo en la compra y uso de este calzado, no encontrando una respuesta sobre el tema lo que conlleva adquirir calzados inadecuados para la estructura morfológica del niño. Por lo anterior, en la actualidad es recomendable que cada padre realice una valoración podométrica con un

especialista del área el cual logre determinar el estado de madurez y el tipo de pie que posee el niño, logrando recomendar el calzado pertinente, debido a que el pie del niño dependiendo su etapa morfológica presenta plasticidad, convirtiéndose en punto fácil para adquirir una deformidad o alteración provocando alguna patología permanente (González, 2000; Gonzales M, 2017).

Mencionado lo anterior, se profundiza específicamente en la estructura ósea (tobillo) la cual es la que posee más lesiones y deformaciones en los niños; por ende, su etapa morfológica se encuentra en formación teniendo ciertas repercusiones en el proceso de dosificación debido a que esta se encuentran en un periodo cartilaginosa en su estructura Elvira et al., (2017). Por esto se hace necesario que el desarrollo de la práctica del fútbol en los niños se puedan utilizar botas mas no guayos considerando que el proceso de impacto o compactación con relación al balón “ *el cual debe ser idóneo a su categoría*” no genere repercusiones en malformaciones o en deterioro en la estructura ósea teniendo presente que no existe una madurez ósea; así mismo el hecho de utilizar la bota permite de que se mantenga la estructura mecánica del tobillo como tal, considerando de que el peroné y la tibia forman una especie de encaje con la estructura del astrágalo y el calcáneo lo que permite que esté sedimentado o fundamentado por los ligamentos que sujetan esta articulación Pericé (2000); Vera, M (2014).

Finalmente, teniendo en cuenta la anterior información respecto a la importancia de una correcta zapatilla, dependiendo de su madurez es necesario utilizar una bota que sea blanda, adaptable al pie del mismo, sin tachas, con unas características dependiendo el arco plantar del niño, recomendada por un experto, con el fin de evitar lesiones posteriores o malformaciones en la articulación.



# **CAPÍTULO II**

## **INDUCCIÓN HACIA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL BASE**



A continuación, el capítulo número II, posee temas importantes que se deben tener en cuenta en el momento de iniciar un proceso formativo en la fundamentación del futbolista como son: diagnóstico, calentamiento, juego reducido, metodología global, métodos, y la relación entre capacidades coordinativas vs fundamentos técnicos.

## ***2.1 DIAGNÓSTICO***

El diagnóstico es de vital importancia al momento de iniciar un proceso de formación en el fútbol base, permite que el entrenador conozca y logre determinar cuáles son las aptitudes y actitudes tanto física como motrices del deportista. Inicialmente consiste en observar y detallar la capacidad físico-motora, las habilidades motrices básicas, el desarrollo cognitivo, la solución de problemas en el terreno de juego, la adaptación y familiarización.

Por medio del diagnóstico podemos conocer e identificar las características de cada niño y así tener un amplio concepto individualizado, el cual servirá al momento de comenzar las fases de la iniciación deportiva; por otra parte, el diagnóstico se puede desarrollar por medio de una observación directa participante y no participante, como también por medio de diferentes test como lo argumenta Calderón (2013), en su trabajo Diagnóstico de las capacidades físicas y técnicas básicas de fútbol, en niñas y niños de 5to y 6to grado de la IEP N 70252 de ancoputozepita del 2012, quien sustenta que es importante evaluar las aptitudes en técnicas básicas del fútbol, a través de prueba de recepción, pases, control, conducción, y remate para que de ese

modo el profesor pueda aplicar las capacidades físicas sobre las técnicas básicas en la fundamentación del niño.

A continuación, se describe de forma gráfica algunos ejercicios modelo para la ejecución del diagnóstico.

### **2.1.2 Descripción para cada ejercicio.**

Trote hacia delante con baja intensidad. (ilustración 4)

Con este ejercicio los profesores formadores tienen la posibilidad de observar la marcha, según el caminar y trotar del niño, su ubicación temporo-espacial y su coordinación, de ese modo tener un informe por medio de una observación directa.

Desplazamiento hacia atrás. (ilustración 5)

Con el actual ejercicio se puede analizar la coordinación, la ubicación temporo-espacial; en todos los ejercicios es recomendable ejecutarlos en todas las direcciones.

Movimientos laterales. (ilustración 6)

Al momento de la ejecución de este ejercicio se puede identificar, la lateralidad, coordinación, ubicación temporo-espacial, equilibrio. Se debe analizar si en la ejecución se cruzan la piernas o no.

Equilibrio y postura. (ilustración 7)

El presente ejercicio permite revisar patrones de equilibrio al momento de levantar un pie, hacer una plancha entre y otros. Permite a través de la observación directa detectar valores de fuerza en cada miembro inferior.

Desplazamientos punta de pie. (ilustración 8)

En el actual ejercicio se puede analizar puntos de referencia como el equilibrio en el niño, la postura, la coordinación y locomoción. Se genera una información correspondiente al tipo de pie del jugador.

Desplazamiento talón - pie. (ilustración 9)

En el actual ejercicio se puede analizar puntos importantes que corresponden a la base de sustentación y apoyo plantar.

Movimientos en trote adelante-atrás (cambios de velocidad). (ilustración 10) En este ejercicio el entrenador tiene la posibilidad de observar y analizar patrones de velocidad y potencia.

Saltos alternando pierna derecha e izquierda. (ilustración 11)

En el actual ejercicio se analiza la coordinación ojos- manos y ojos – pies (oculomanual y oculopédica).

Saltos laterales piernas juntas. (ilustración 12)

Este ejercicio permite identificar valores de locomoción y saltabilidad.

Saltos piernas juntas (Anterior y posterior). (ilustración 13)

Este ejercicio permite corroborar valores iniciales de potencia, y utilización de los brazos para el impulso.

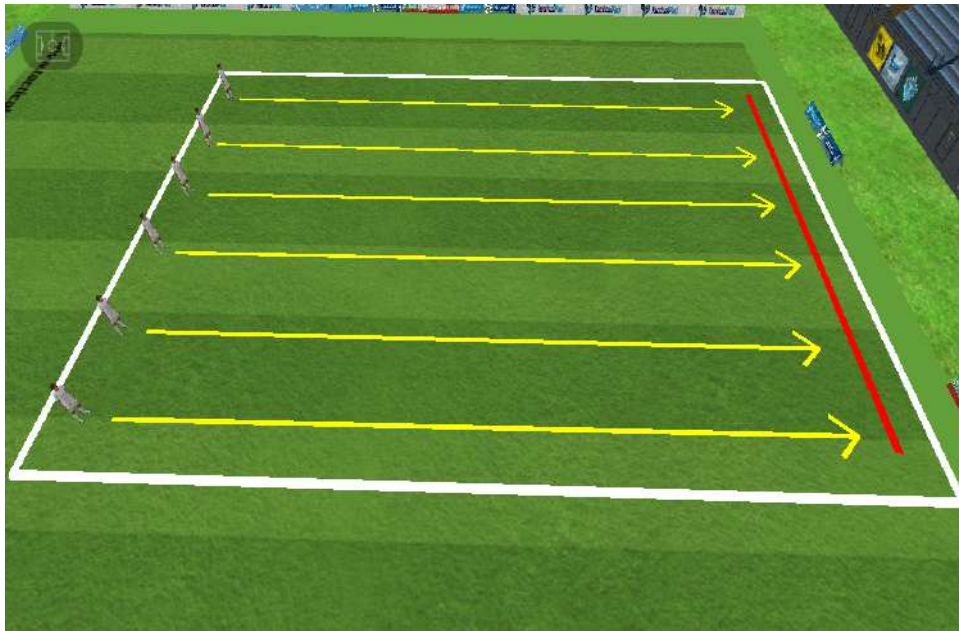


Ilustración 4. Trote hacia delante con baja intensidad.

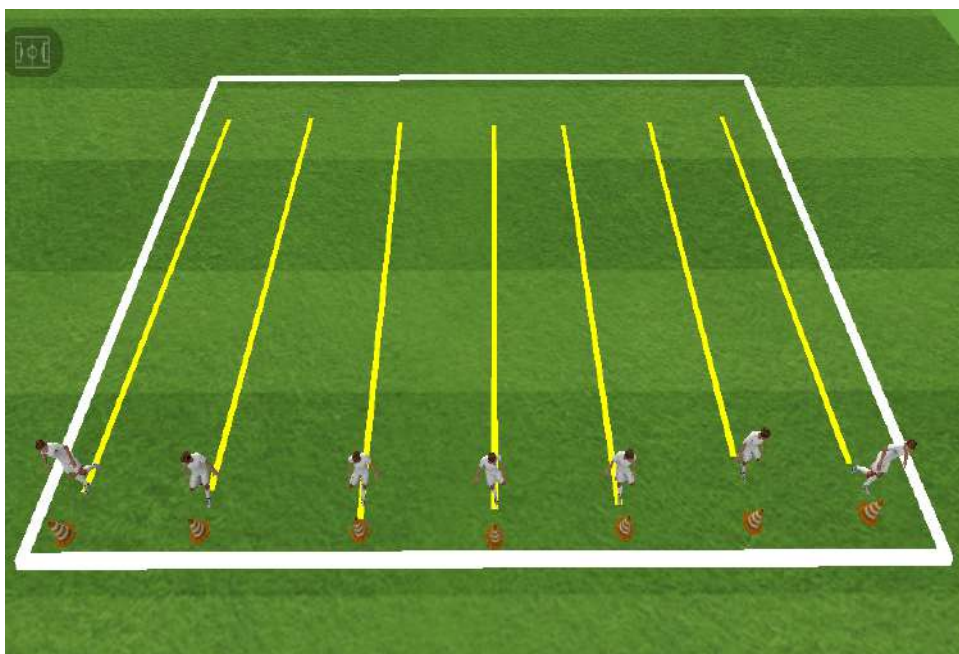
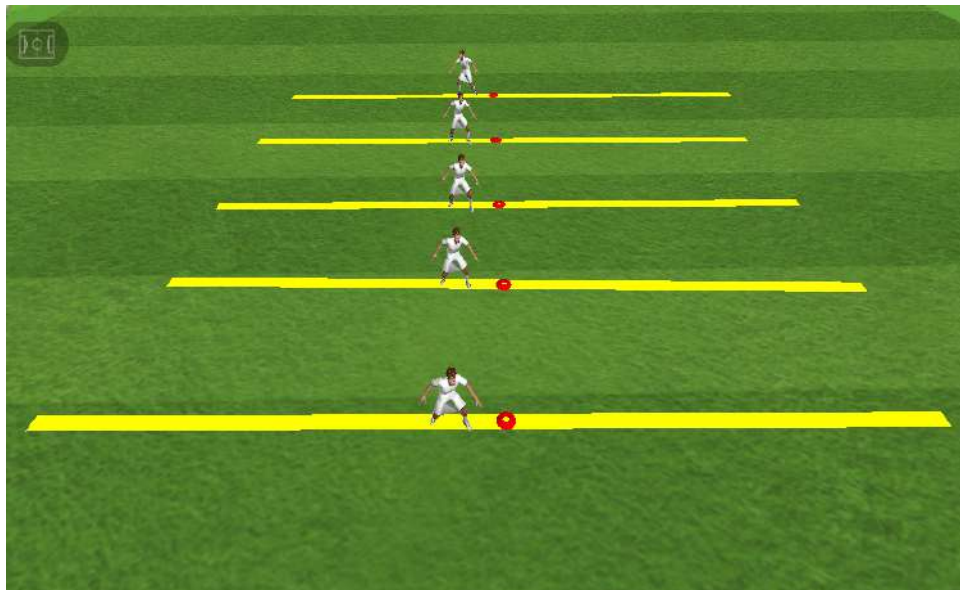
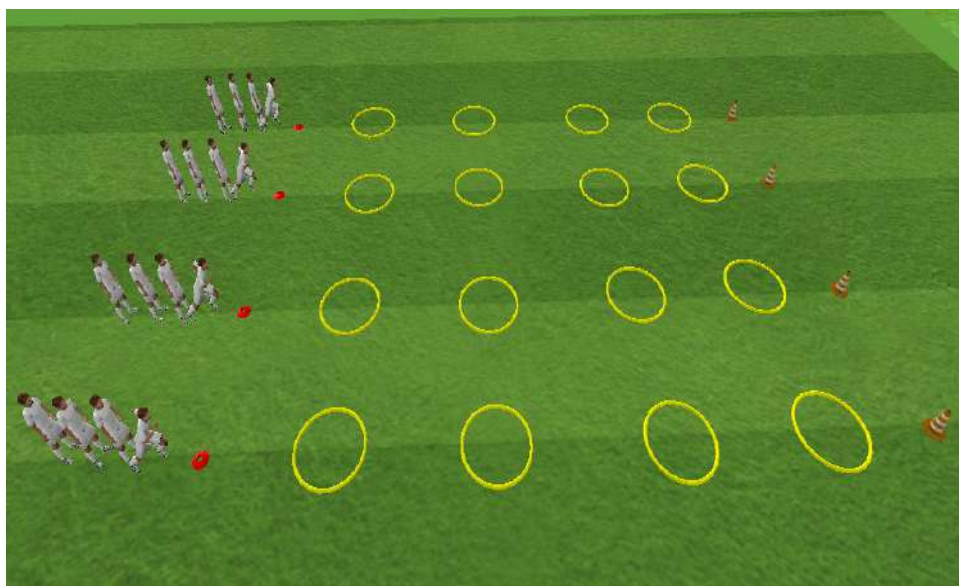


Ilustración 5. Desplazamiento hacia atrás.

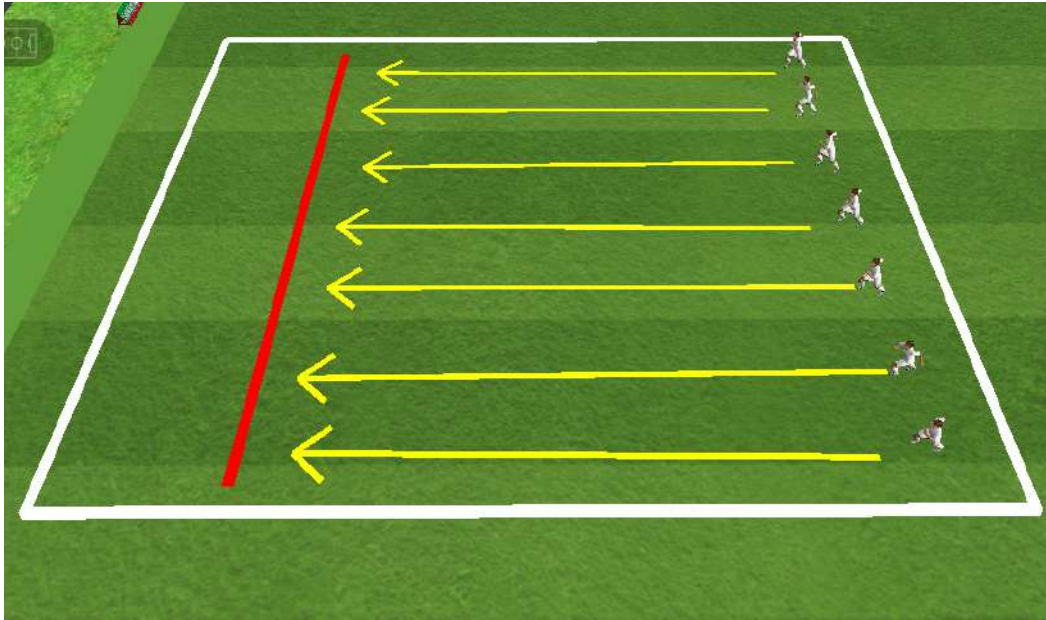


**Ilustración 6. Movimientos laterales.**

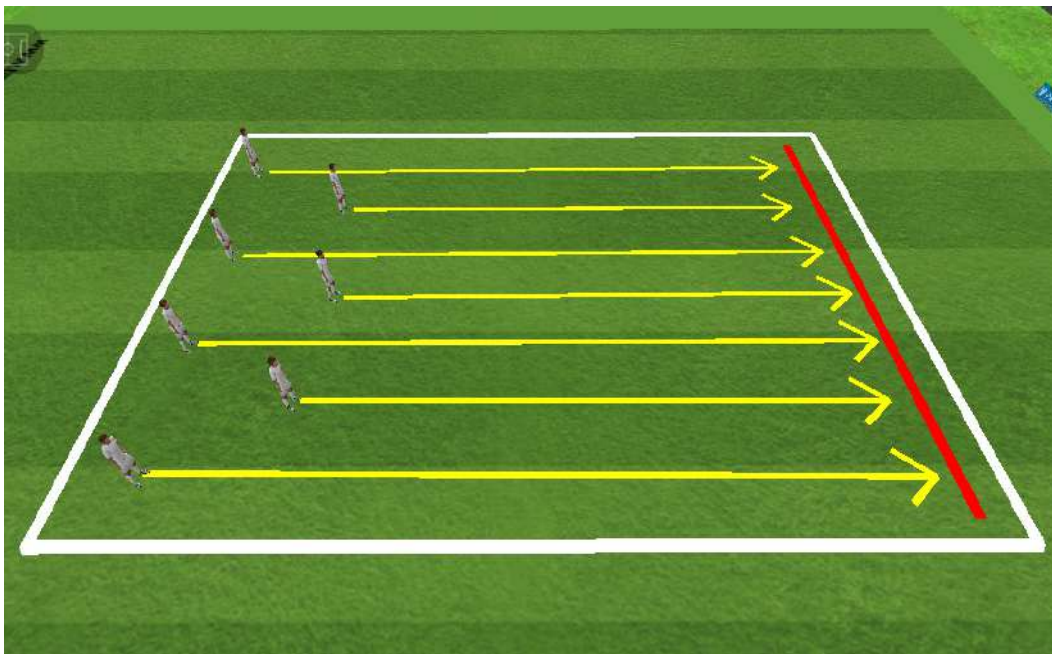


**Ilustración 7. Equilibrio y postura.**

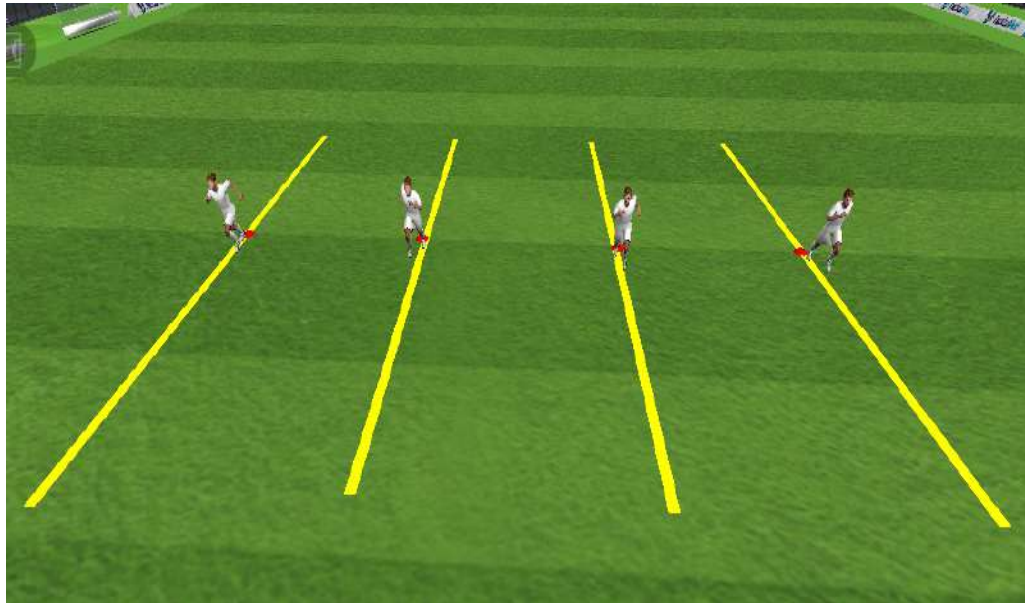




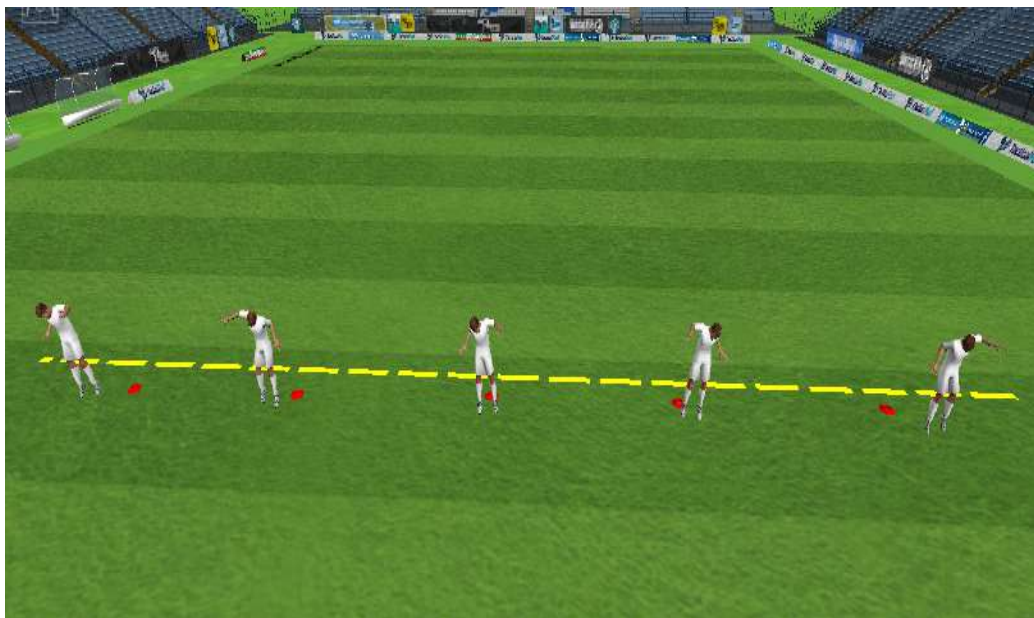
**Ilustración 8. Desplazamiento en punta de pie.**



**Ilustración 9. Desplazamiento talón - pie.**



**Ilustración10. Movimientos en trote, cambios de velocidad (adelante - atrás).**



**Ilustración 11. Saltos alternando pierna derecha e izquierda.**



**Ilustración 12. Saltos laterales piernas juntas.**



**Ilustración 13. Saltos piernas juntas (Anterior y posterior).**



*Espacio para propuesta de diagnóstico por parte del lector.*



## ***2.2 Juegos de calentamiento.***

El calentamiento puede dividirse en dos momentos: parte inicial o general, enfocado en movilidad articular y desplazamientos, coordinación, equilibrio; luego se pasará a la parte central donde se aplican trabajos con balón, como, por ejemplo: conducción del balón, pases cortos, media altura y largos, dominio del balón, remates a porterías, rondós, juegos en espacios reducidos entre otros. finalmente se explicará de forma clara y precisa el objetivo del trabajo que se avecina, el tiempo y el por qué se desarrolla. El calentamiento en el fútbol base es esencial para preparar a los niños en los ejercicios que se les va a aplicar en el entrenamiento, por ende, a continuación, se presentan ejercicios con sus respectivas variantes las cuales servirán como guía para su desarrollo. El orden de estos se programa de menor a mayor dificultad, y según las condiciones climáticas.

### **2.2.1 Juegos de Calentamiento categoría Pre – Benjamín.**

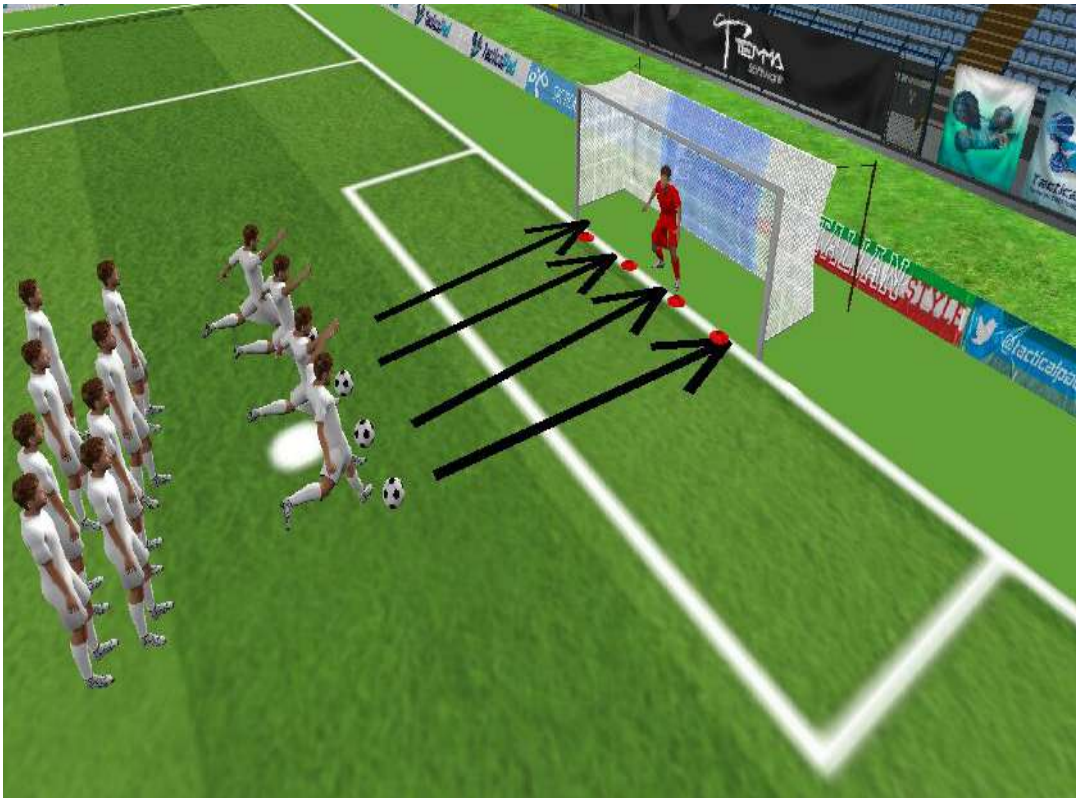
Como manifiesta Sánchez., D y Donoso., A, (2003), podemos observar cómo hemos trabajado diferentes contenidos técnicos – tácticos que pueden servirnos como un calentamiento en un entorno lúdico – futbolístico y donde sólo hace falta un poco de imaginación. A medida que los estudiantes comprenden el aspecto lúdico del calentamiento,

podemos presentarles las mismas tareas sin necesidad del cuento. De esta manera cumplimos con varios de los principios propuestos.

Por otra parte, podemos incluir ejercicios típicos de un calentamiento clásico de competición (skipping, giros de tronco, lanzamientos de pierna, brazos), con el objetivo de que los futbolistas lo vayan conociendo y esto suponga adquirir cierta independencia en la realización de una tarea y no depender tanto de la atención del entrenador (principio de autonomía y función de aprendizaje).

### **2.2.2 Juegos de Calentamiento categoría Benjamín y Alevines.**

Metodología basada en juegos de animación (policías y ladrones, el bote, roba balones, bolos humanos, fútbol por parejas, la cadena, el gran momento, balón fuera y otros). Abogamos por este tipo de juegos como complemento a los contenidos técnico – tácticos de la parte principal. Así, aprovechamos el poco tiempo de entrenamiento de estos jóvenes para potenciar sus cualidades técnico – tácticas, ya desde el mismo calentamiento. De esta manera, conseguimos un doble objetivo, el calentamiento como objetivo principal preparando al organismo para una actividad posterior y la mejora técnico – táctica del futbolista en formación. Sanchez., D y Donoso., A, (2003).



**Ilustración 14. juegos de calentamiento.**

### **2.2.3 Descripción del ejercicio.**

Trote hasta llegar al platillo, seguidamente se aumentará la velocidad progresivamente, del mismo modo en cada repetición que se ejecute se modificará los ejercicios por medio de:

- 2 saltos y velocidad.
- Enanitos y velocidad.

- Desplazamientos laterales.
- 5 saltos ranitas y velocidad.
- 1 rollo adelante y trote.

### **2.3 Fases juego reducido.**

- Desplazamiento como arañas (tanto de frente como de espaldas).
- Desplazamiento saltando a 1 pie.
- Desplazamiento saltando piernas juntas con manos al frente.
- Movilidad articular con desplazamiento .

Los siguientes ejercicios explican las siguientes variantes que se pueden utilizar en un juego con espacios reducidos, utilizando diferente número de jugadores por equipo.

Ejercicios: 2 vs 1 - 3 vs 2 – 4 vs 3



Ilustración 15. Ejemplo: 2 vs 1.

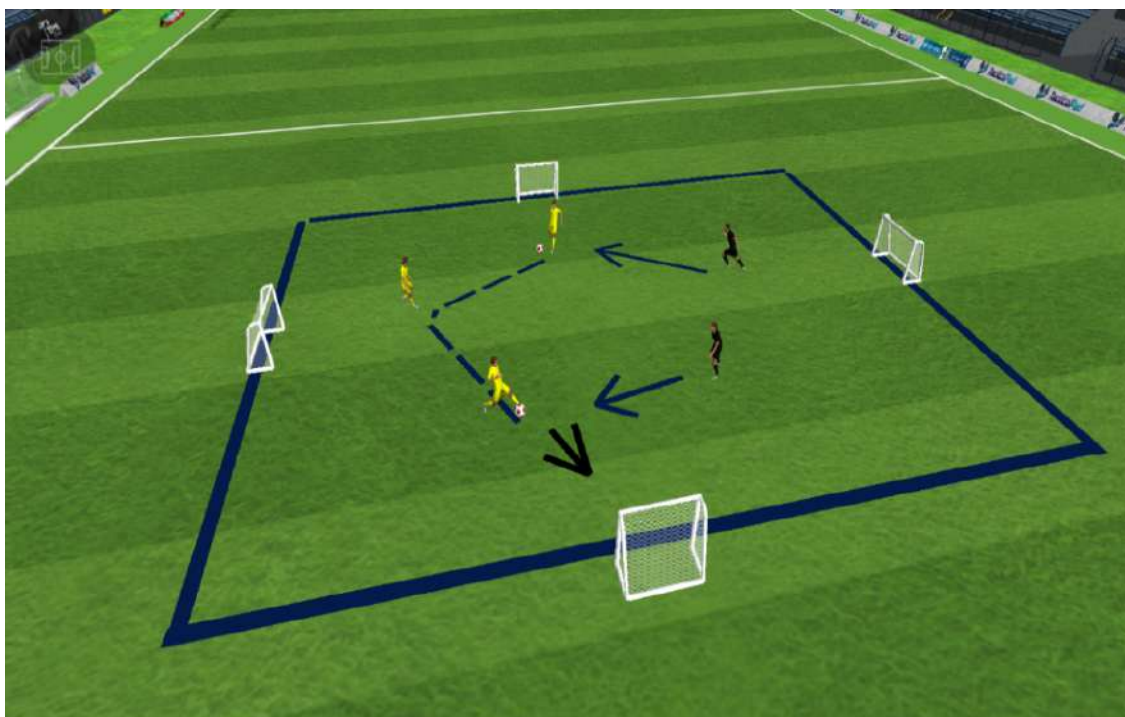
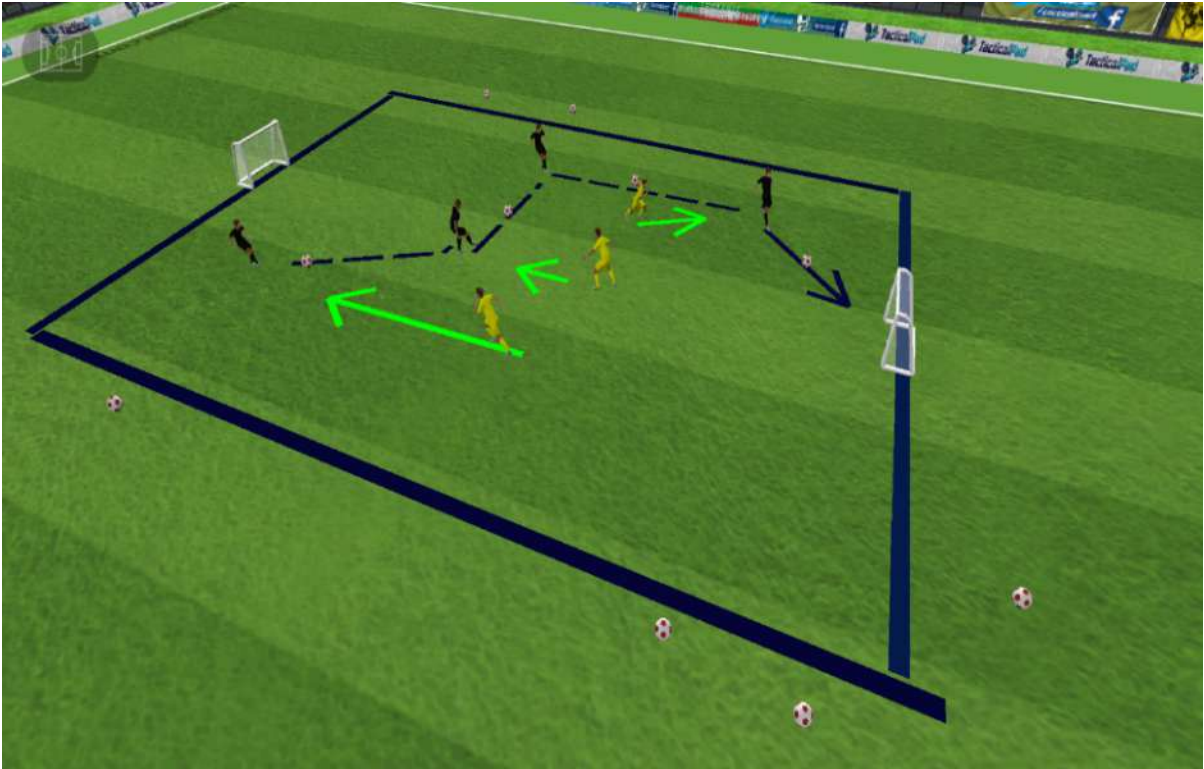


Ilustración 16. 3 vs 2.

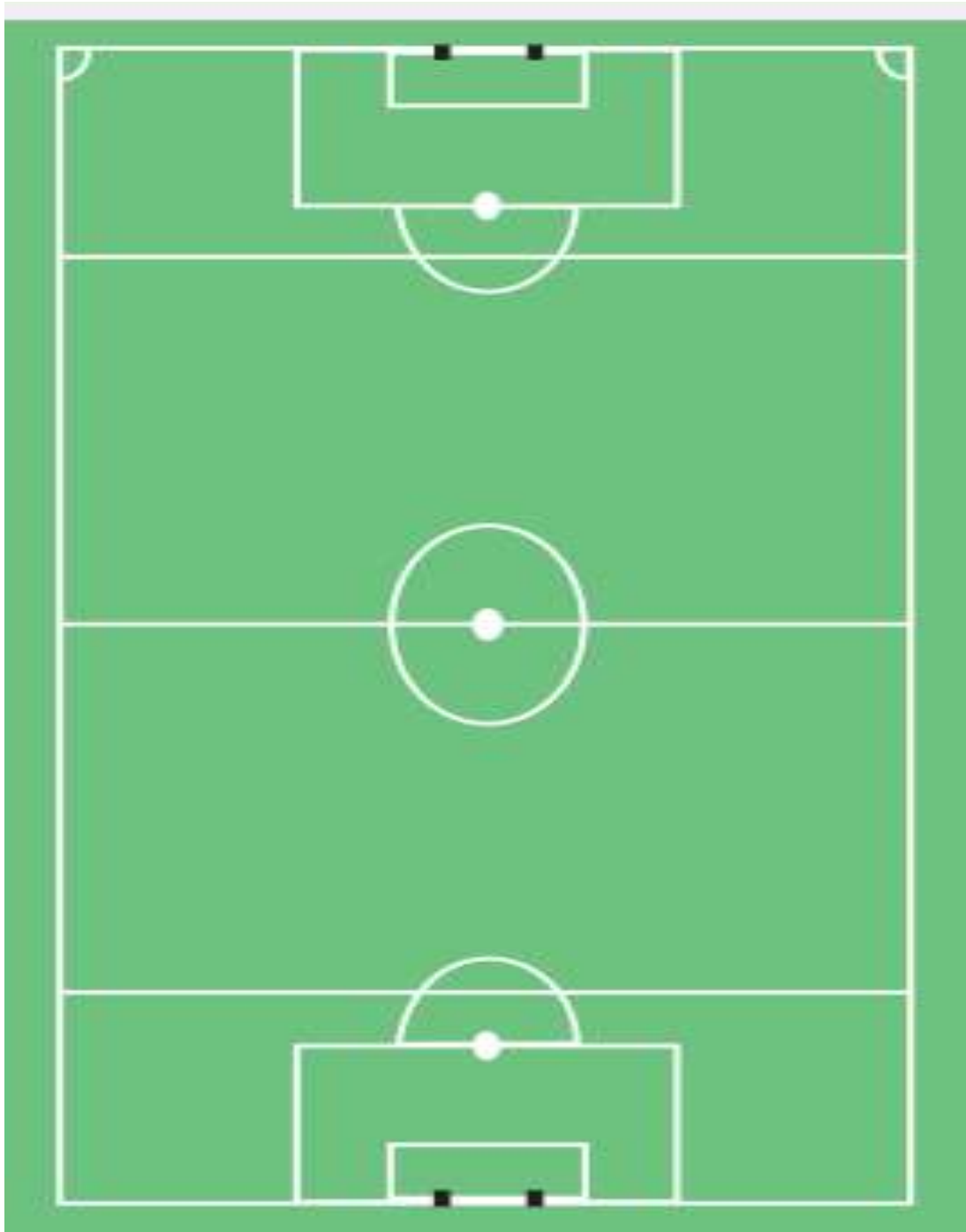




**Ilustración 17. 4 vs 3.**

Es necesario que el niño desarrolle su trabajo por medio de juegos en situaciones reales de juego, 2 vs 2, 3 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 5, 2 vs 3, 2 vs 4, siempre con la característica principal de terminar con tiro a portería.

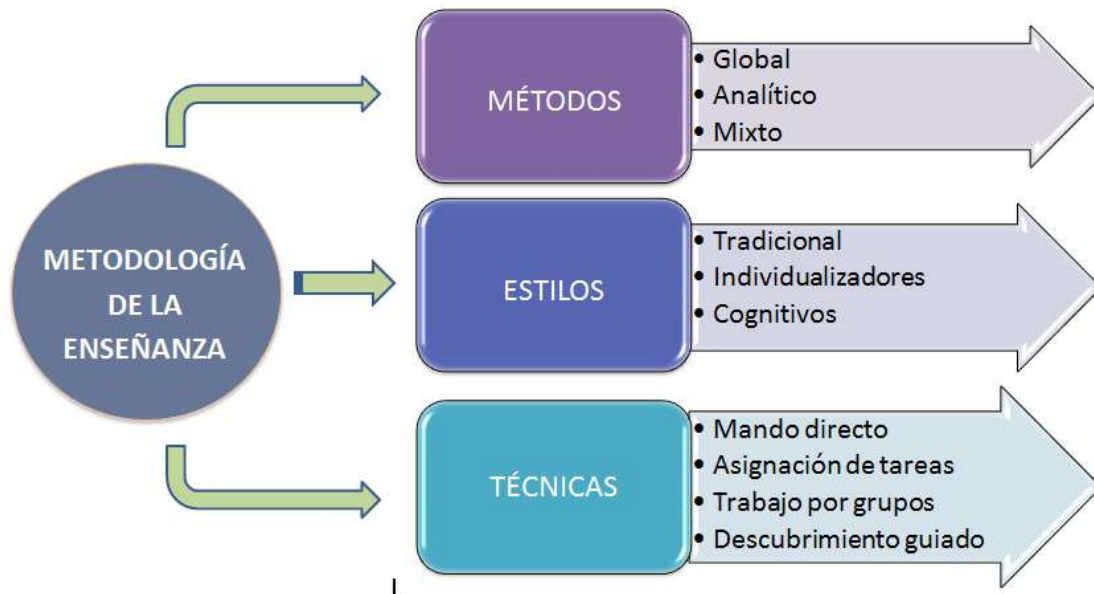
*Espacio para la formulacion de ejercicios metodológicos para el calentamiento propuestos por el lector.*





## 2.4 Métodos, estilos y técnicas en la enseñanza del fútbol base.

En la enseñanza del fútbol base son muchos los métodos, estilos y técnicas que se utilizan para lograr un aprendizaje significativo, estos deben desarrollarse en las escuelas de formación facilitando y mejorando el proceso enseñanza aprendizaje Gacitúa, O. H. (2015).



**Ilustración 18. Cuadro resumen de los métodos, estilos y técnicas aplicables en la enseñanza del fútbol para niños.**

Fuente: Tomado de Gacitúa, O. H. (2015). *Enseñanza del fútbol para niños en seis escuelas de fútbol de Concepción, Chile.*

Todos los entrenadores en el contexto del fútbol base, utilizan distintos métodos para el desarrollo de sus entrenamientos, hoy en día se conocen muchos de ellos; (analítico, global, mixto, sistémico) entre otros, pero la utilización de cada uno de estos se ve directamente condicionada por el club en el que trabaja o por las características de sus jugadores, así como por otros aspectos como las instalaciones o los recursos humanos y materiales de los que dispone Verdú et al., (2015). Si bien los partidos de competición son un gran escenario para el aprendizaje, es en las sesiones de entrenamiento donde el entrenador propone los ejercicios y selecciona los métodos de enseñanza que él cree más adecuados para formar a sus jugadores. Es así como Pacheco (2007), menciona la importancia de utilizar los distintos métodos en la enseñanza del fútbol base, logrando una asimilación acorde y eficaz en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños; así mismo aparece Borbón (2013) con su *Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años*, teniendo gran similitud con los autores anteriores en lo que concierne a los métodos, estableciendo que durante años, en la pedagogía del fútbol se han enfrascado en una discusión teórica sobre las bondades y limitaciones, tanto, del método analítico, como el método global o integral, analizando uno a uno y encontrando su sentido en su aplicación, es así como aparece Verdú et al., (2015) en su artículo investigativo titulado *Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base*, explicando de una forma clara y precisa las funciones de los distintos métodos que se presentan a continuación.

El Método Analítico, consiste en presentar la tarea descompuesta por partes aisladas del juego real, habitualmente a modo de repeticiones. El juego se descompone de forma que solo se tienen en cuenta algunos elementos y aspectos (normalmente técnica con balón).

Ejemplo: En parejas, pases y controles.

El Método Global o Integral, consiste en presentar una situación de juego real de forma completa donde intervienen varios elementos (balón, reglamento, compañeros, adversarios...) y varios aspectos (tácticos, preparación física...). Ejemplo: Juego reducido (posesión) 3x3.

El Método Mixto, permite combinar el método analítico y el método global. La ejecución de este método se comienza con un ejercicio global, después se realiza un ejercicio analítico, y se termina volviendo a un ejercicio global. La secuencia sería: Tarea Global – Tarea Analítica – Tarea Global. Ejemplo: Juego reducido (posesión) 7x7 – Regate 1x1 – Juego reducido (posesión) 7x7 prestando atención en el regate. El Método Sistemático, consiste en presentar actividades como un todo, en las que se lleva a cabo un proceso cognitivo donde el jugador es el verdadero protagonista del aprendizaje.

En cuanto a los estilos y técnicas de enseñanza en el fútbol base, Mosston, M. y Ashworth (1993), en su trabajo en *La enseñanza de la Educación Física, la reforma de los estilos de enseñanza*, considera que estos muestran cómo se desarrolla la interacción profesor-alumno en el proceso de toma de decisiones o el rol que desempeña cada uno en el proceso de enseñanza aprendizaje, así mismo, Gacitúa, O. H. (2015), ratifica lo antes mencionado en su proyecto en la *Enseñanza del fútbol para niños en seis escuelas de fútbol de Concepción, Chile*. Dándole importancia a los estilos planteados por Delgado (1991) quien los clasifica de la siguiente manera:

Estilos Tradicionales: el profesor es el protagonista del proceso enseñanza aprendizaje (ea), él guía la clase, plantea las actividades y objetivos, la clase se realiza de forma unidireccional, el alumno solo se limita a seguir y ejecutar las indicaciones del profesor.

Dentro este estilo las técnicas más utilizadas son el mando directo y la asignación de tarea, la diferencia entre ambas es que en esta ultima el alumno puede tomar algunas decisiones como el ritmo de trabajo, la ubicación espacial y la organización de trabajo.

Estilos Individualizadores: tanto el profesor como el alumno son protagonista del proceso EA ya que las tareas y objetivos planteados por el profesor van de acuerdo con las necesidades del alumno. Dentro este estilo la técnica de trabajo por grupos es la más efectiva para la enseñanza del futbol en niños ya que para el aprendizaje deportivo se conformarán pequeños grupos de acuerdo con la edad, nivel de exigencia de la tarea o intereses, esta técnica toma en cuenta las capacidades y necesidades de los niños.

Estilos Cognitivos: Sigue los principios del constructivismo, el alumno tiene la autonomía de crear su propio aprendizaje y es el protagonista del proceso EA, el profesor solo se muestra como un guía.

Dentro de este estilo se encuentra la técnica del descubrimiento guiado y resolución de problemas, las dos técnicas toman en cuenta no solo los aspectos motrices, sino que también los aspectos cognitivos y afectivos.



# **CAPÍTULO III**

## **CAPACIDADES COORDINATIVAS VS FUNDAMENTOS TÉCNICOS**



### ***3.1 CAPACIDADES COORDINATIVAS VS FUNDAMENTOS TÉCNICOS***

La implementación y desarrollo de estos dos componentes tan importantes determinan la adquisición de elementos a nivel individual y grupal que a lo largo de la evolución deportiva del niño le van a permitir dar solución a problemas que presenta el fútbol en cada una de sus situaciones reales de juego. *La propuesta pedagógica que se presenta en este libro permite enseñar, desarrollar y aplicar las capacidades coordinativas al mismo tiempo que cada uno de los fundamentos técnicos.*

Las capacidades coordinativas son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz (Porto y Merino, 2016). Por otra parte, Massafret y Segres (2010), definen las capacidades coordinativas como el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del sistema nervioso central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada. Las capacidades coordinativas, se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. El concepto y descripción de cada una permite aclarar su aplicabilidad a la enseñanza del fútbol, según las categorías de formación.

### **3.1.1 Equilibrio:**

Autores como (Carrillo & Rodríguez, 2004), señalan que esta capacidad tiene como fin mantener y restaurar el cuerpo en situaciones específicas, complejas donde se genera un aprendizaje motor. Es recomendable desarrollar en edades de 6 a 12 donde existe un mayor desarrollo de esta capacidad y puede implementarse con trabajos diarios combinándolos con fundamentos como pases, conducción de balón, saque de banda, remate a portería y juegos motores donde se desarrolle el equilibrio estático y dinámico.

### **3.1.2 El Ritmo:**

Autores como Meinel Schanabel (1987), entiende esta capacidad como la manera de comprender los ritmos externos e internos y lograr la reproducción del movimiento en un gesto específico. En lo que respecta al desarrollo y aplicación de esta capacidad, es recomendable su aplicación desde el momento de iniciación del niño a el fútbol, sea a los 6 años o más, lo importante es generar secuencia del movimiento y por ende ritmo en la ejecución, para ello se debe partir de patrones motrices de base que faciliten este proceso.

### **3.1.3 Diferenciación:**

Esta capacidad está enfocada en generar un aprendizaje en el niño donde logre diferenciar las fases, espacios y tensión muscular de un movimiento específico, con el fin de ser desarrollados de manera efectiva y con precisión (Weineck, J., 2005). Se recomienda la aplicación de esta capacidad a la edad de 8 a 10 años donde el niño tenga una madurez motriz y cognitiva y le permita entender, comprender y aplicar este tipo de movimientos.

### **3.1.4 Acoplamiento:**

Esta capacidad está enfocada en coordinar los segmentos corporales, teniendo como referencia los movimientos globales y sistémicos, hasta el punto de lograr los objetivos asignados en una acción de juego, movimiento o técnica específica Meinel Schanabel (1987). Para el desarrollo y aplicación de este tipo de capacidad es recomendable ser aplicada desde los 7 años en adelante, teniendo presente que en dicha edad ya los niños fisiológica y cognitivamente tienen un amplio desarrollo de sus funciones.

### **3.1.5 De Cambio:**

Esta capacidad tiene la funcionalidad de adaptarse a momentos previamente percibidos o previstos en el terreno de juego, como son los cambios, situaciones, cooperación entre compañeros, rivales, movimientos o climas que se presenten (Meinel Schanabel, 1987). Esta



capacidad inicia su desarrollo aproximadamente a los 10 años, cuando estos dejan su etapa egocéntrica y tiene la posibilidad de entender el juego de manera asociativa, y es ahí donde se desarrolla a profundidad esta capacidad.

### 3.1.6 Relajación:

Considerada como una de las capacidades que lleva mayor concentración, permite liberar la tensión que se está presentado en una jugada específica, como tiro libre, faltas, penales, ataque, defensa, presión, definición, pases, conducción entre otros. Esta capacidad va en desarrollo en edades superiores a los 12 años, donde el niño tiene un proceso motriz y cognitivo amplio y tiene la fortuna de tener tranquilidad para poder lograr los objetivos planteados en situaciones reales de juego.

Por otra parte, se presenta una propuesta en la estructura de los ejercicios metodológicos, los cuales pueden ser utilizados para la planificación de los trabajos diarios.


$$\text{Capacidad coordinativa} + \text{fundamento} \\ \text{técnico} + \text{tiro a portería} = \text{RESPUESTA MOTRIZ}$$

Ilustración 19. (Fórmula) Capacidades coordinativas vs fundamentos técnicos.

(Mariño, N.A, 2019)

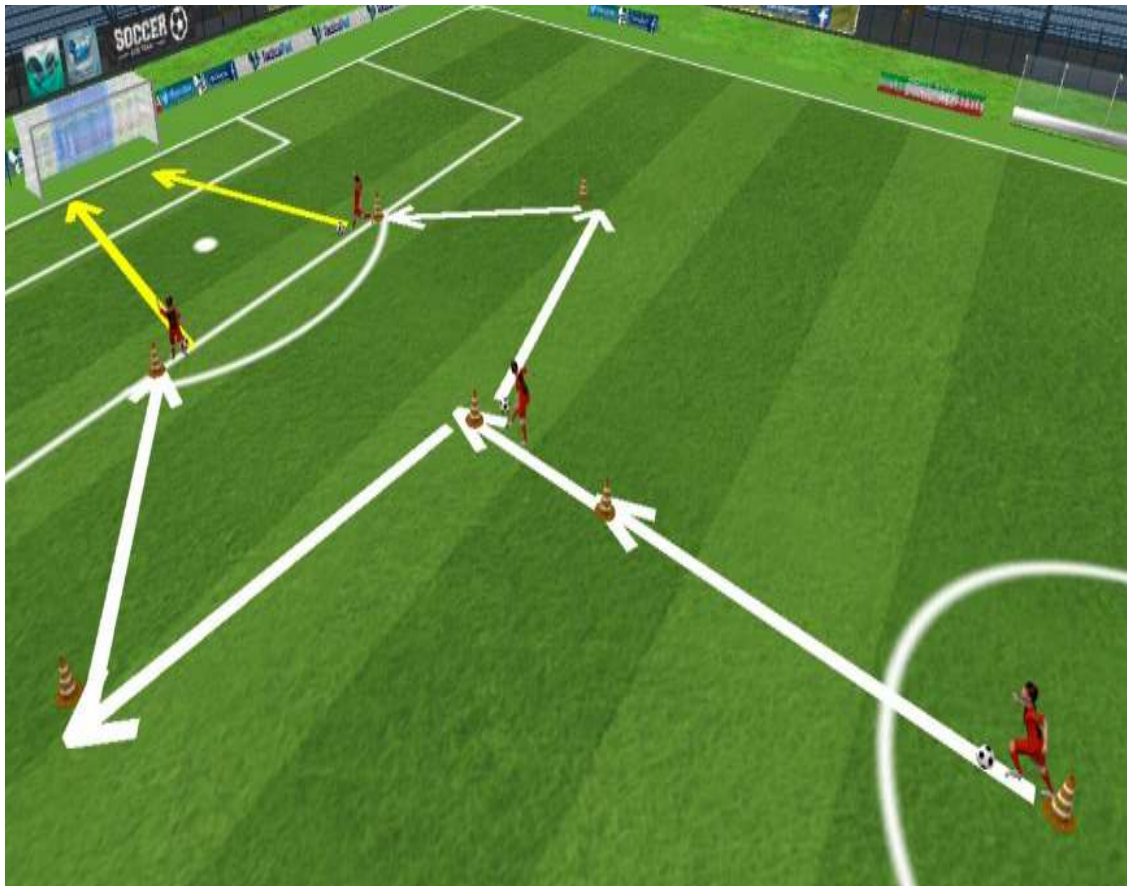
Por consiguiente, cada ejercicio metodológico que se proponga debe considerar la anterior estructura, (Mariño, N.A, 2019).

## **3.2 Fundamentos técnicos**

Los ejercicios que se presentan a continuación se enfatizan en todos los fundamentos técnicos que se deben desarrollar en las planificaciones de los entrenamientos en el fútbol base, teniendo presente la recomendación que los ejercicios deben tener tres componentes donde se desarrolle el trabajo de Capacidades Coordinativas, el fundamento técnico y el remate a portería, del mismo modo es claro mencionar que el trabajo cognitivo o diferencial puede ser utilizado en cualquier momento del ejercicio, con el objetivo de generar problemas que simulen lo que se vive en el terreno de juego. A continuación, se presentan diferentes ejercicios que visualizan la temática.

### **3.2.1 Pase y conducción del balón – capacidad de diferenciación.**

El niño se ubica frente al balón donde colocará el pase a su compañero, este de inmediato realiza una recepción dejando el balón detenido, con el fin de llegar su compañero lo antes posible para que conduzca en la dirección asignada por el profesor (derecha o izquierda) y finalmente remate a portería.



**Ilustración 20. Pase, Conducción del Balón y Tiro a Portería.**

### 3.2.2 Control orientado - conducción del balón - capacidad ritmización.

Consiste en que el niño conducirá el balón en zig-zag por medio de los platillos hasta llegar a un cono específico donde tendrá la responsabilidad de patear a la portería y hacer el gol.

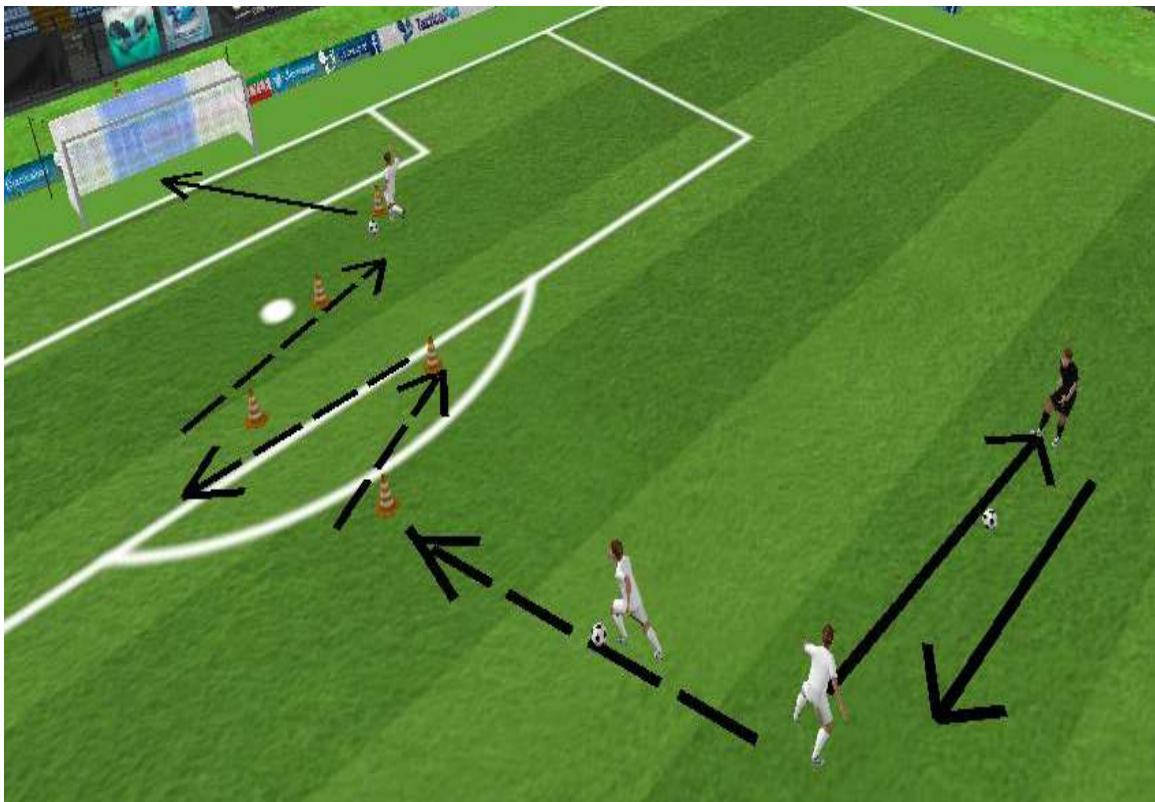


Ilustración 21. Control orientado - conducción del balón en zig-zag y remate a portería.

### 3.2.3 Control orientado, pase. capacidad de equilibrio.

Trabajo de pases con el compañero, donde el que recibe el balón orientará tanto por la derecha como por la izquierda, con el fin de estar preparado hacia la segunda jugada, en este caso como se evidencia en la gráfica, primero se realiza pases, luego se orienta saliendo en conducción del balón hasta llegar al cono y termina rematando a portería.

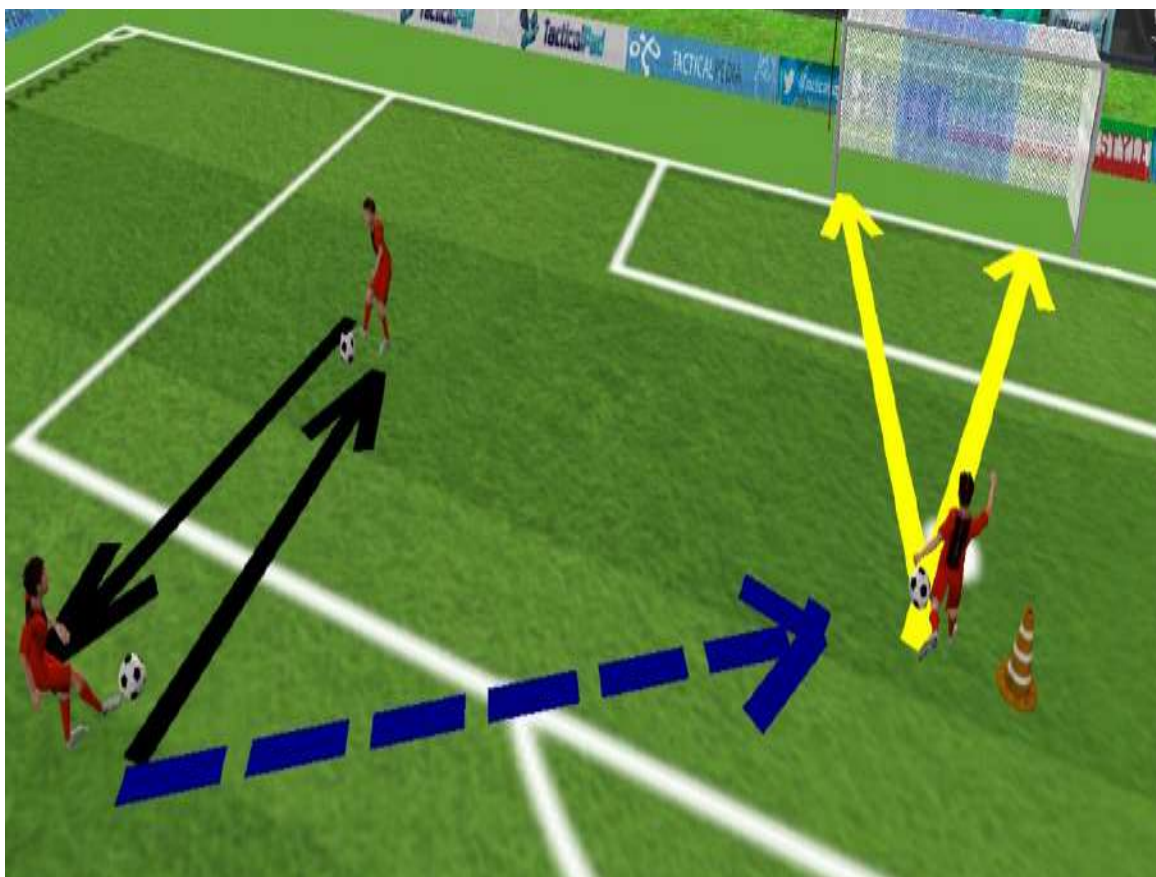


Ilustración 22. Control orientado, pase y tiro a portería.



### 3.2.4 Finta regate. capacidad de orientación.

Ejercicios de trabajo de pases en conjunto con un compañero donde cada uno de estos tendrá la responsabilidad de realizar control orientado con el balón, seguidamente uno de los niños conducirá el balón hasta llegar a un cono específico donde rematará a portería intentando hacer el gol.

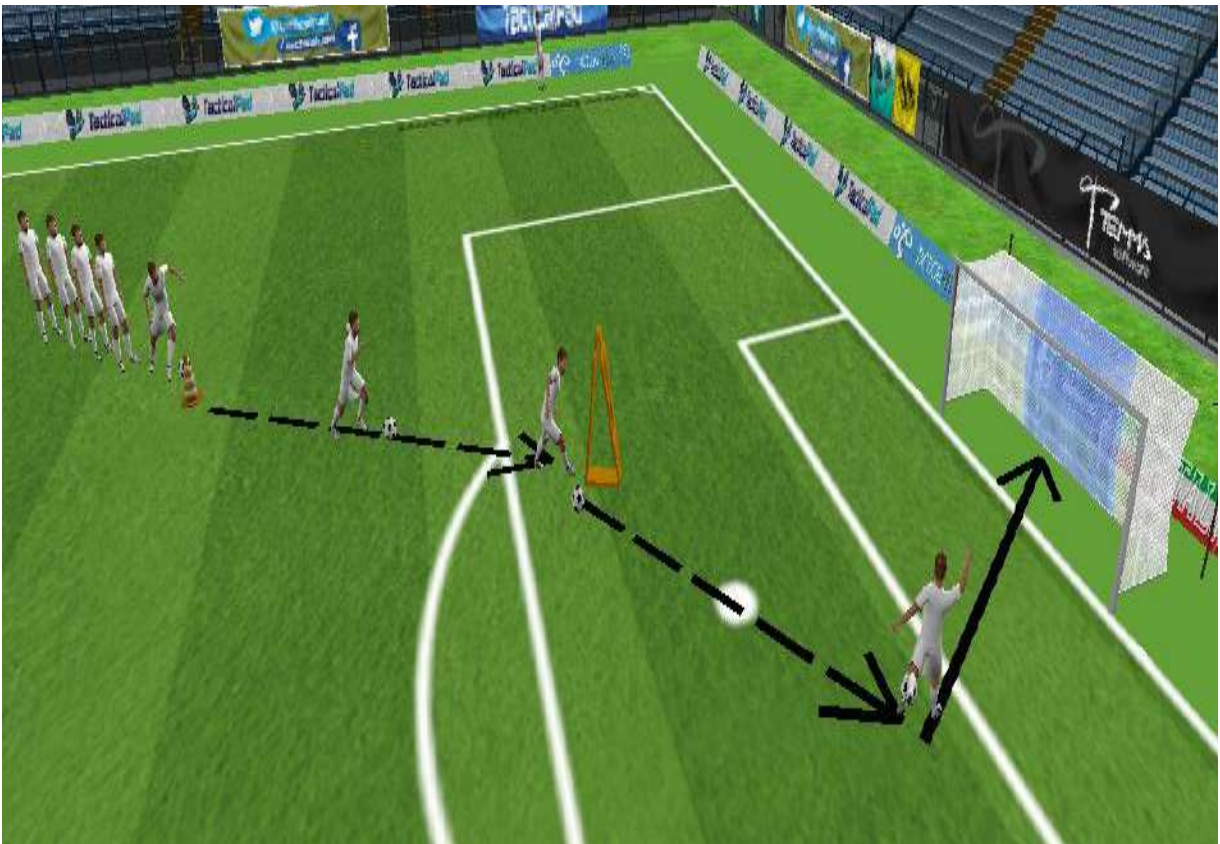


Ilustración 23. Finta Regate y Tiro a Portería.

### 3.2.5 Control orientado – finta.

Este ejercicio inicia por medio de un control orientado, luego el niño conducirá el balón pasando por un obstáculo hasta llegar a un rival donde ejecuta una finta o regate sobrepasándolo y finaliza rematando a portería.

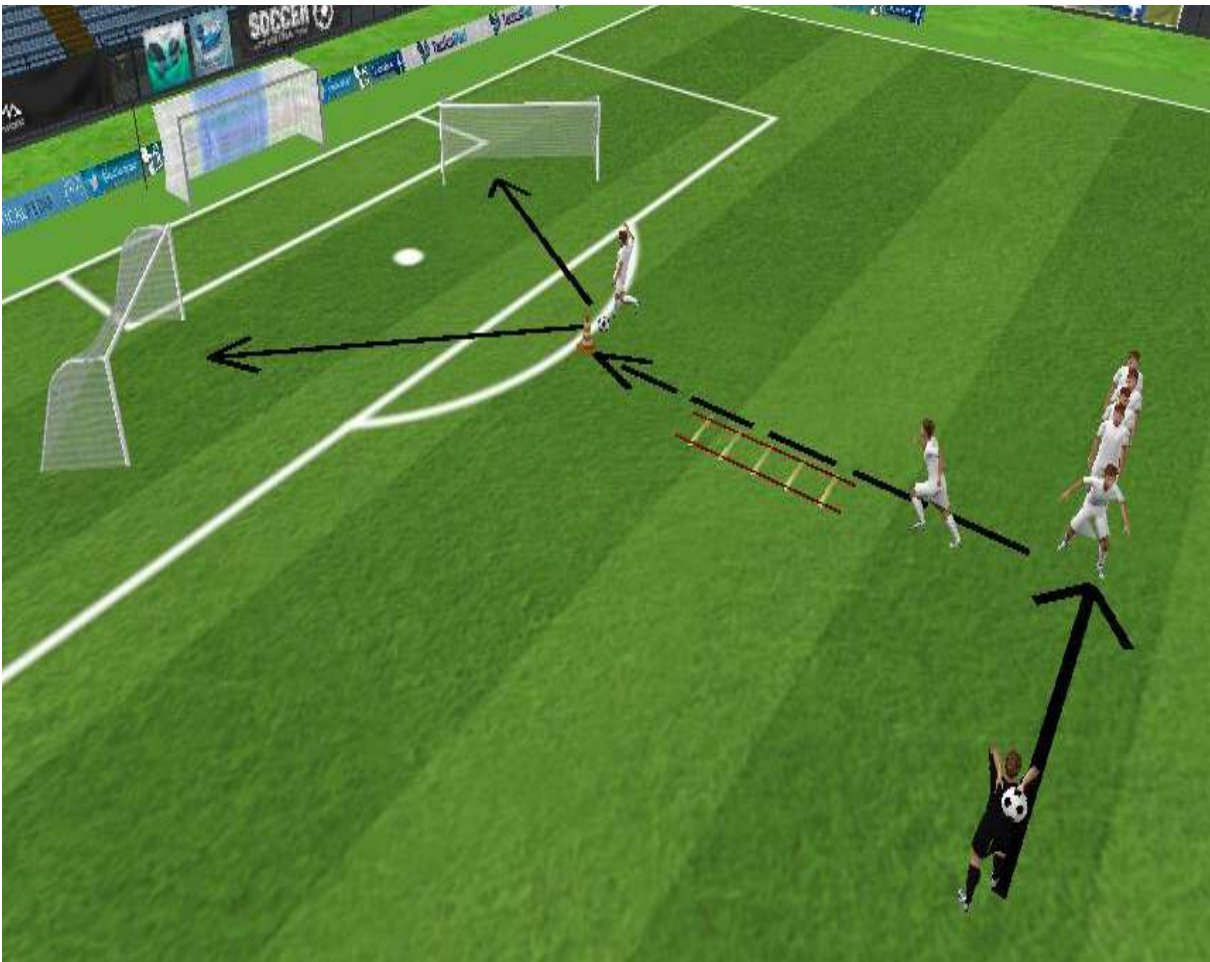


Ilustración 24. Control Orientado – Finta – Remate a Portería.

### 3.2.6 Conduccion del balon. capacidad de ritmización.

Éste es uno de los ejercicios el cual genera una realidad de lo que se evidencia constantemente en el campo de juego, donde el niño debe conducir su balón pasando por los compañeros los cuales se encuentran en desplazamientos laterales intentando estorbar el paso sin necesidad de quitarles balon, esto genera una dificultad al niño en la oportuna toma de decisiones

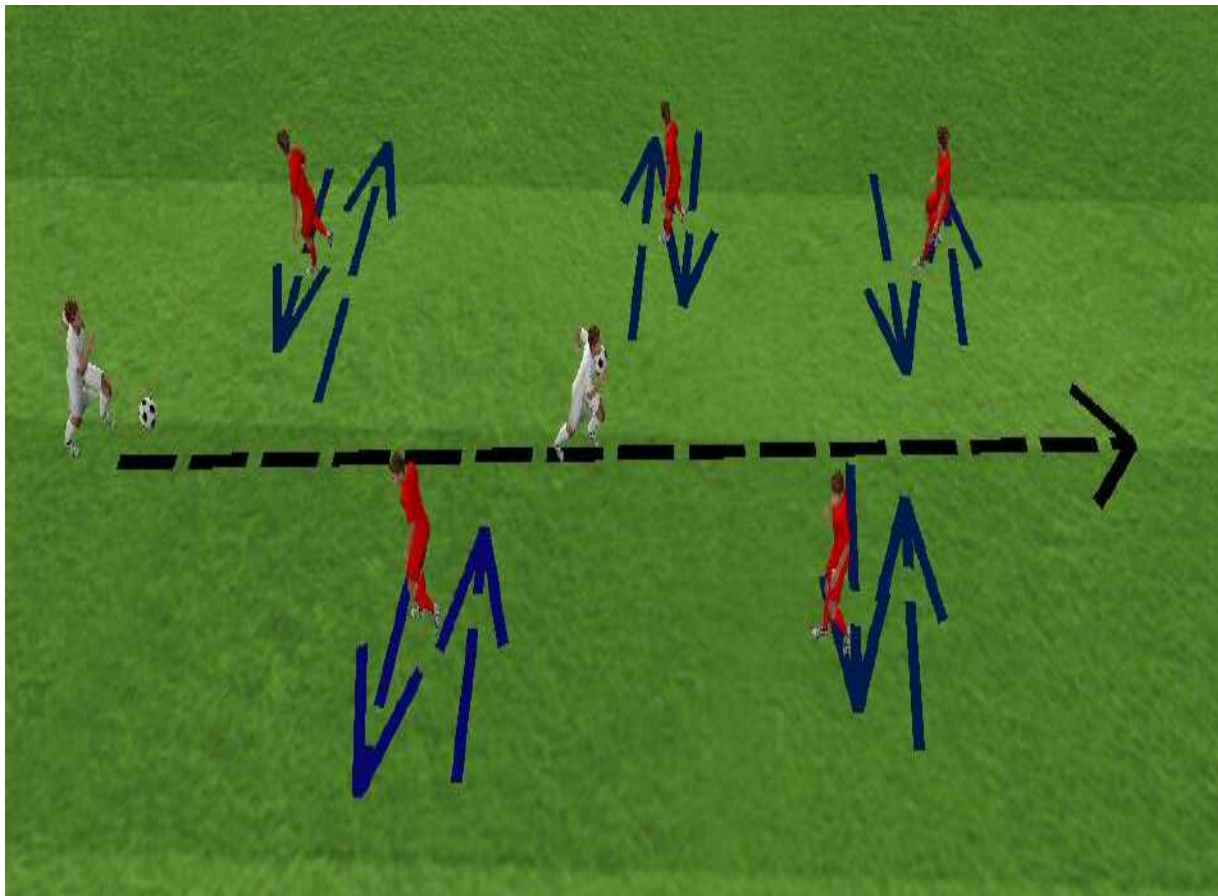


Ilustración 25. Conduccion del balón.



### **3.2.7 Dominio del balón. capacidad de acoplamiento.**

El ejercicio de dominio del balón se debe iniciar con un desarrollo progresivo, utilizando desde un método inductivo hasta lo deductivo, en este caso el niño toma el balón con la mano, lo lanza al suelo dejándolo caer en una oportunidad y en cuanto el balón este ascendiendo conectarlo con un golpe preciso con el pie que llegue a sus manos, este se puede ejecutar tanto con la pierna derecha como con la izquierdo.

Variantes:

Levantar el balón con los pies.

Dominarlo con todo el cuerpo.

Lanzarlo no dejarlo caer y conectarlo inmediatamente.

Dominarlo frente a una pared.

Dominarlo con un compañero.

Solo con la pierna derecha.

Solo con el muslo.



**Ilustración 26. Dominio del balón.**

### **3.2.8 Golpe de cabeza y control orientado. capacidad de cambio.**

Este ejercicio se realiza para enseñar el control orientado del niño por medio del fundamento técnico cabeceo; como primera medida el profesor se ubica de rodilla con un balón frente a su futbolista a una distancia de tres metros, de inmediato lanza la pelota y el niño salta y cabecea con la parte frontal de su cabeza dirigiendo el balón hacia las manos del profesor que se encuentran levantada.



**Ilustración 27. Golpe de cabeza y control orientado.**

### **3.2.9 Golpe de cabeza control orientado. capacidad de cambio.**

Este ejercicio se realiza con el fin de integrar el cabeceo, control orientado, conducción del balón y tiro a portería, en esta oportunidad el profesor estará de pies y lanzará la pelota justo en la cabeza del niño el cual en esta oportunidad no saltará, si no que orienta su balón y remata a portería con la pierna que menos domine.



**Ilustración 28. Golpe de cabeza control orientado y tiro a portería.**

### **3.2.10 Remate a portería. capacidad de sincronización.**

Este es uno de los ejercicios en los cuales se ubicarán los niños frente a la portería con sus respectivos balones donde tendrán la oportunidad de chutar intentando hacer los goles.

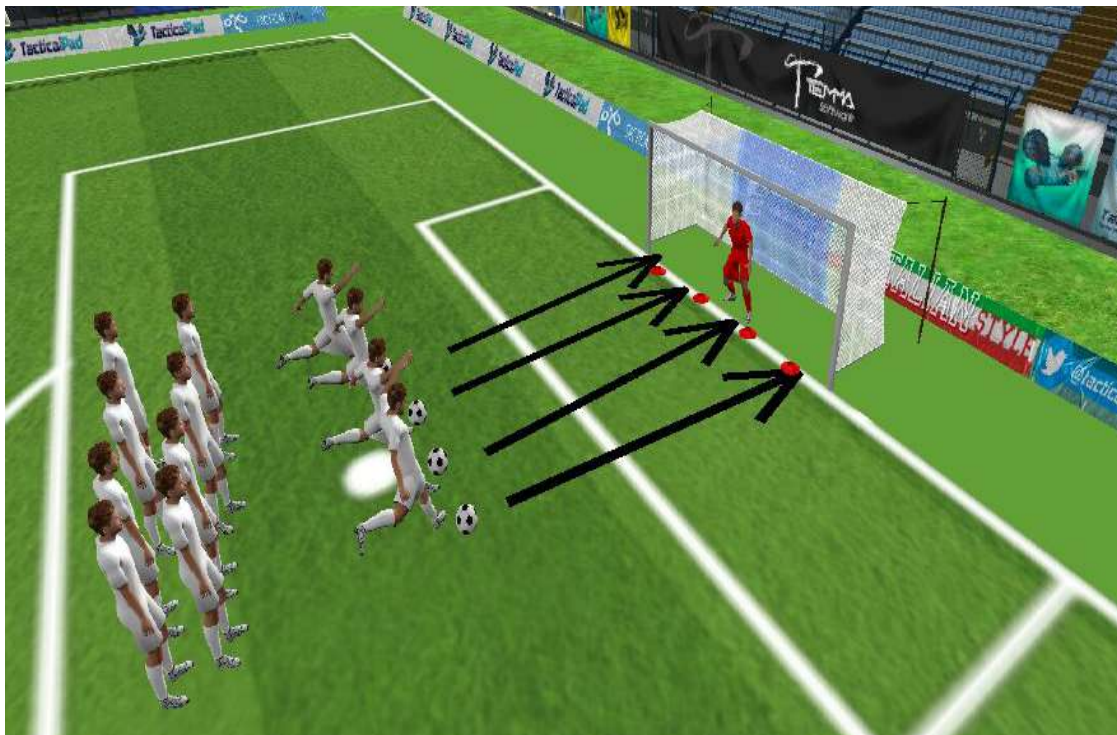


Como variantes de estos ejercicios se encuentran:

Chutar sin portero.

Chutar con portero.

Chutar con la pierna menos dominante .



**Ilustración 29. Remate a portería.**

*Acetato guía para la formulacion de ejercicios metodologicos de Fundamentos Técnicos propuestos por el lector.*



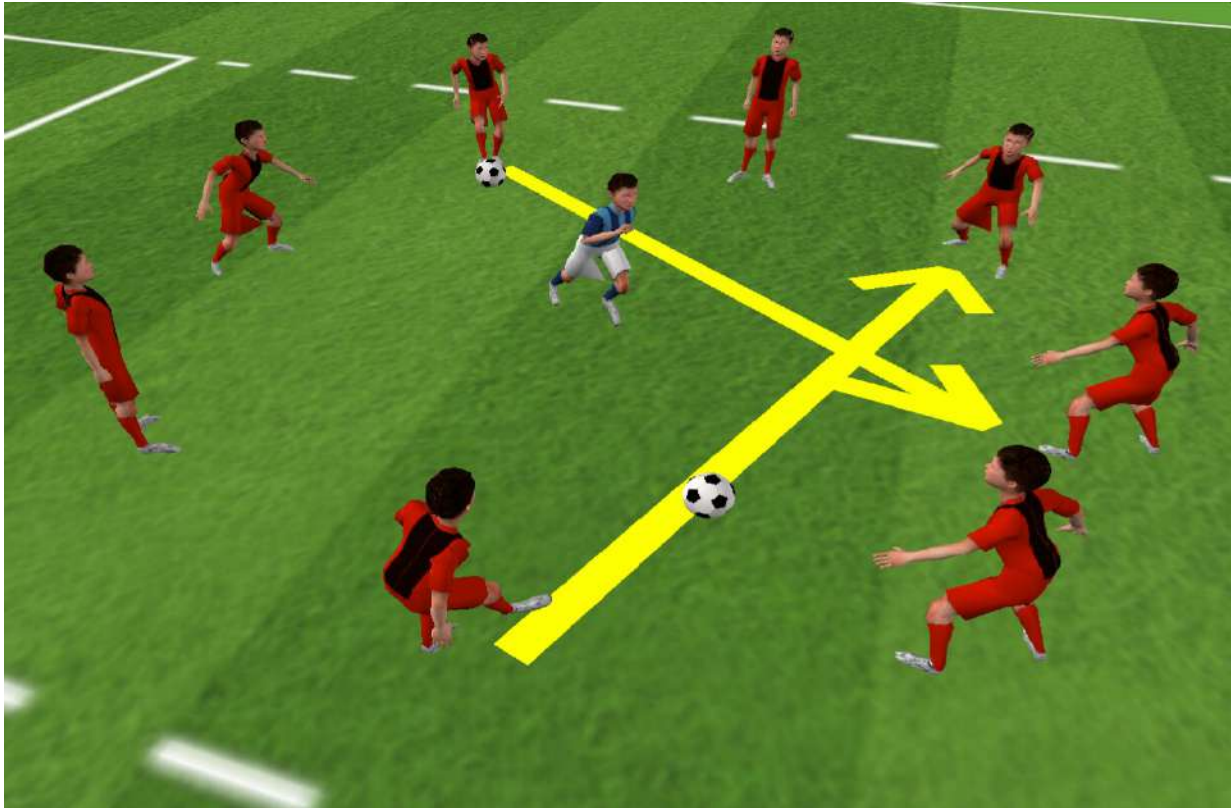
### ***3.3 El rondo.***

Cabrera y Barrero (2010), en su trabajo la formación del joven futbolista a través del juego del rondo sustenta que el rondo es un juego de mantenimiento en el que la disposición de los jugadores esta pre-fijada, atendiendo a una ocupación inteligente del espacio en la que los jugadores que mantienen la posesión del balón se colocan de tal forma que la interrelación entre ellos sea lo más eficaz y eficiente posible. Con esto queremos decir que indicándole la intencionalidad y las cualidades que poseen el juego del rondo, podemos trabajar y conseguir que nuestros jóvenes jugadores ocupen el espacio de forma lógica y razonablemente siguiendo y adquiriendo los principio que rige la lógica interna del juego.

La experiencia en cada sesión de enseñanza tanto en la labor pedagógica como en la escuela deportiva nos han permitido detectar la importancia que tiene el juego del rondo, conocido en nuestro medio como el bobito o el torito, para ir incluyendo conceptos individuales y grupales que corresponden a desmarques, creación de líneas de pase, toque de primera, controles orientados. La efectividad de este juego depende directamente de las variantes que propone el profesor al juego.

A continuación se presenta el siguiente ejercicio.





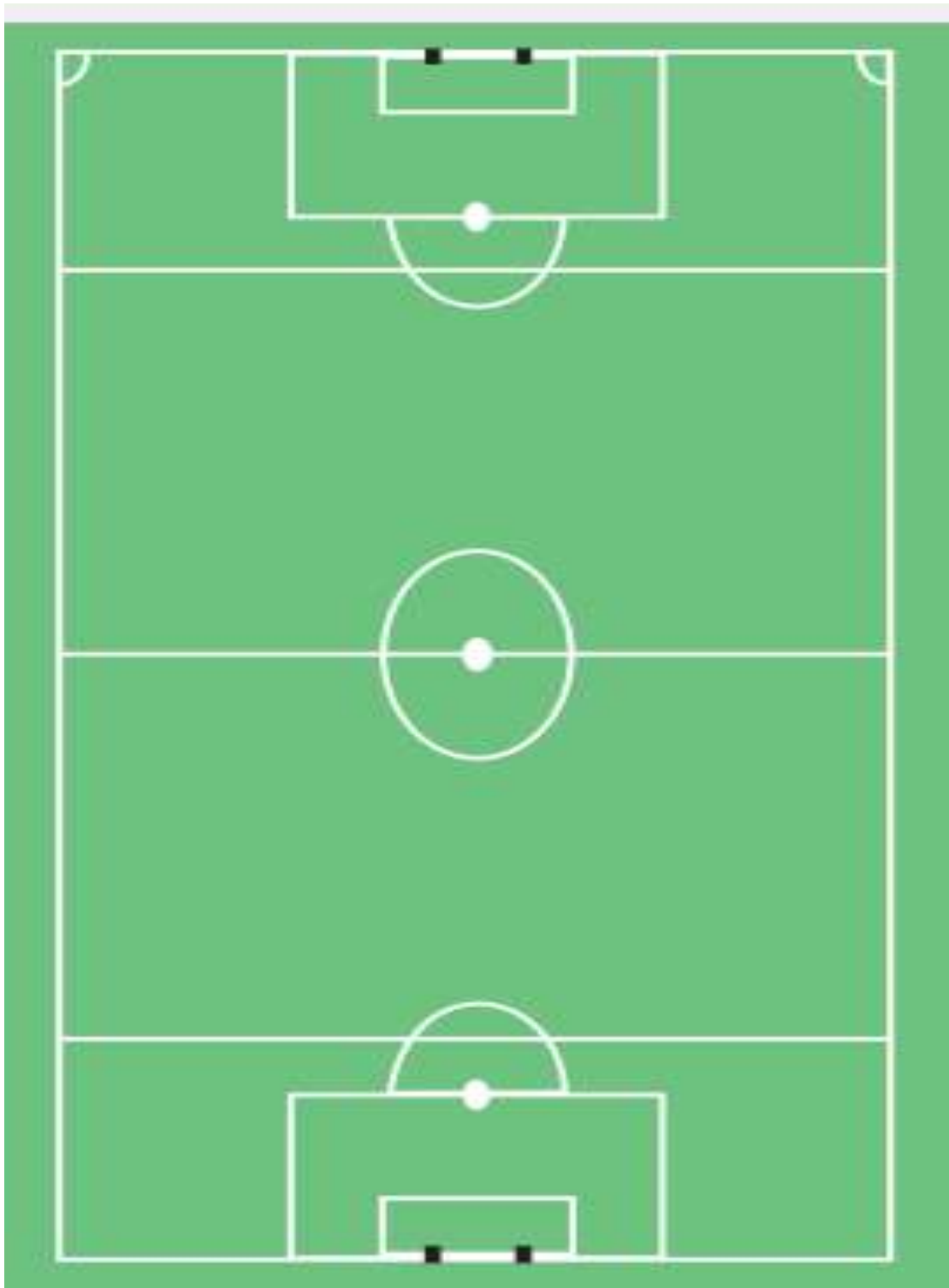
**Ilustración 30. Rondo.**

En este ejercicio se organizarán grupos de 4 o 5 niños en forma de un círculo, estos tendrán la responsabilidad de tocar la pelota a un toque a dos toques, así mismo los rondos pueden tener muchas variantes como pueden ser:

- Jugar a un solo toque.
- Jugar con un comodín el cual quitara la pelota.
- Jugar con dos comodines (dos jugadores quitan la pelota).

- Cada jugador que toque la pelota realizara desplazamientos laterales.
- Cada jugador que toque la pelota realizara movimientos adelante y atrás .
- Cada jugador estar jugando haciendo skiping .
- Todos los jugadores estarán saltando en una pierna y de ese modo tocarán el balón.
- Todo jugador que toque la pelota se desplazará al lugar que la toque.

*Acetato para la formulacion de ejercicios metodologicos del Rondo lector*



### 3.4 Ejercicios multifuncionales (integrados).

Esta propuesta de ejercicios permite que la situación real de juego en el fútbol esté presente en todo momento durante el desarrollo de las sesiones tanto de clase formativa como de entrenamiento. Se presentan ejercicios en diferentes fases que permiten que el niño experimente ejecutar acciones seguidas y diferenciadas.

Se hace una recopilación de todos los fundamentos que se desarrollan a la hora de formar motriz y deportivamente a un niño que sueña con ser futbolista, el objetivo de los ejercicios integrados – multifuncionales es proponer de manera eficiente coherente, sistemática, y deductivamente todos los fundamentos técnicos, habilidades motrices básicas, capacidades del niño en un solo ejercicio. A continuación se presentan 9 ejercicios integrados como propuesta para desarrollarlos en los diferentes entrenamientos en las escuelas o clubes deportivos.

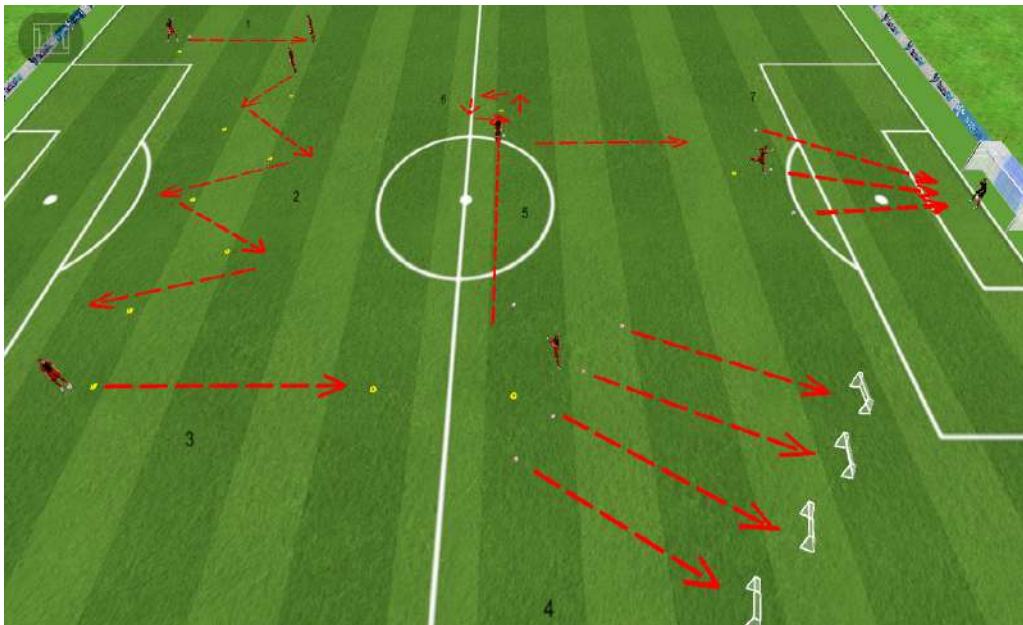


Ilustración 31. Ejercicio integrado.

## DESCRIPCIÓN

Dominio del balón de un platillo A hasta un platillo B. el cual se encuentra a una distancia de 5 metros.

Máxima velocidad en zigzag por los domos, hasta llegar al final o sexto domos.

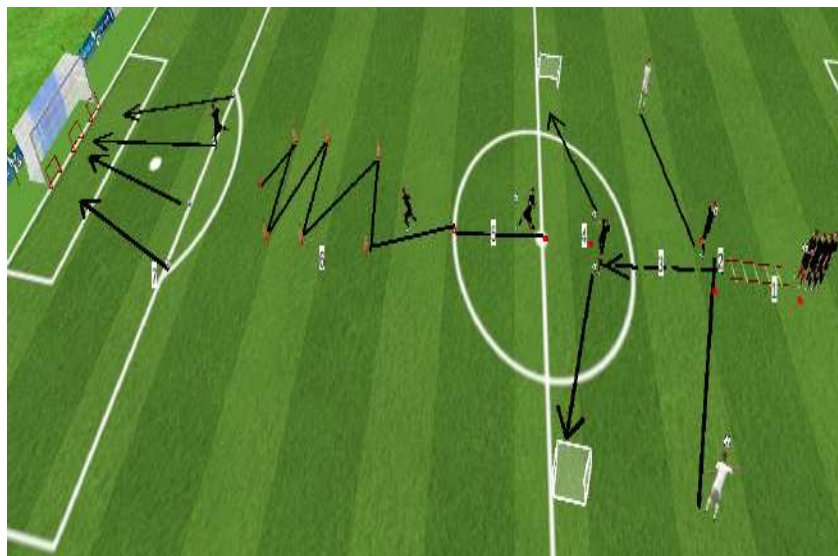
Conducción del balón en línea recta utilizando las dos piernas hasta llegar a el platillo el cual se encuentra a una distancia de 5mts.

Frente a cuatro balones el rematará a las tres porterías pequeñas las cuales se encuentran al frente del, ahí intentara hacer los goles en cada portería rastrero.

Velocidad conduciendo el balón solo con la pierna izquierda.

Cobertura orientándose hasta la portería grande.

Rematará a portería intentando hacer los goles al portero.



**Ilustración 32. Ejercicio integrado dos.**

## DESCRIPCIÓN

El niño toma el balón con las manos lo lleva al frente y salta por las escaleras piernas juntas sin dejar caer el balón.

Seguidamente el niño le lanzan dos balones dos compañeros que se encuentran diagonalmente ubicados, el niño devolverá el balón con un gran cabezazo hacia el lado correspondiente.

Realiza una conducción del balón a máxima velocidad

Seguidamente se encontrará con dos balones de inmediato analizara que tiene diagonalmente dos porterías pequeñas el niño debe patear y meter los dos balones en cada una de estas porterías.

El niño toma el balón y lo domina rectamente sin dejarlo caer.

Se encuentra con 6 domos el niño tocará a máxima velocidad cada una de estos con la mano hasta llegar al final. Finalmente encuentra cuatro balones de inmediato rematará a portería intentado hacer el gol, pasando el balón por los aros los cuales se encuentran ubicados objetivamente en la portería.





**Ilustración 33. Ejercicio integrado tres.**



## DESCRIPCIÓN

El niño realiza 5 saque laterales.

Luego saldrá en diagonal sin balón.

Seguidamente el niño realizara un salto a la valla hacia delante de inmediato el compañero que tiene al frente a una distancia de 3 metros lanza un pase y este debe devolver el balón de primera con un pase.

El niño saldrá a máxima velocidad en zigzag por los domos, con el balón hasta llegar al final.

El niño se ubicará frente a la portería y un compañero que se encuentra en diagonal lanzará 5 balones y este tendrá que definir con la cabeza intentando hacer el gol pasando la pelota por los aros que se encuentran objetivamente ubicados en la portería.

Saldrá en diagonal a máxima velocidad conduciendo con las dos piernas hasta llegar al cono donde se encuentran los balones.

Tendrán 5 balones a su lado, de inmediato la responsabilidad de tumbar tres conos grandes que están al frente a una distancia de 5 metros, pateando 3 balones con la pierna derecha y dos con la izquierda.

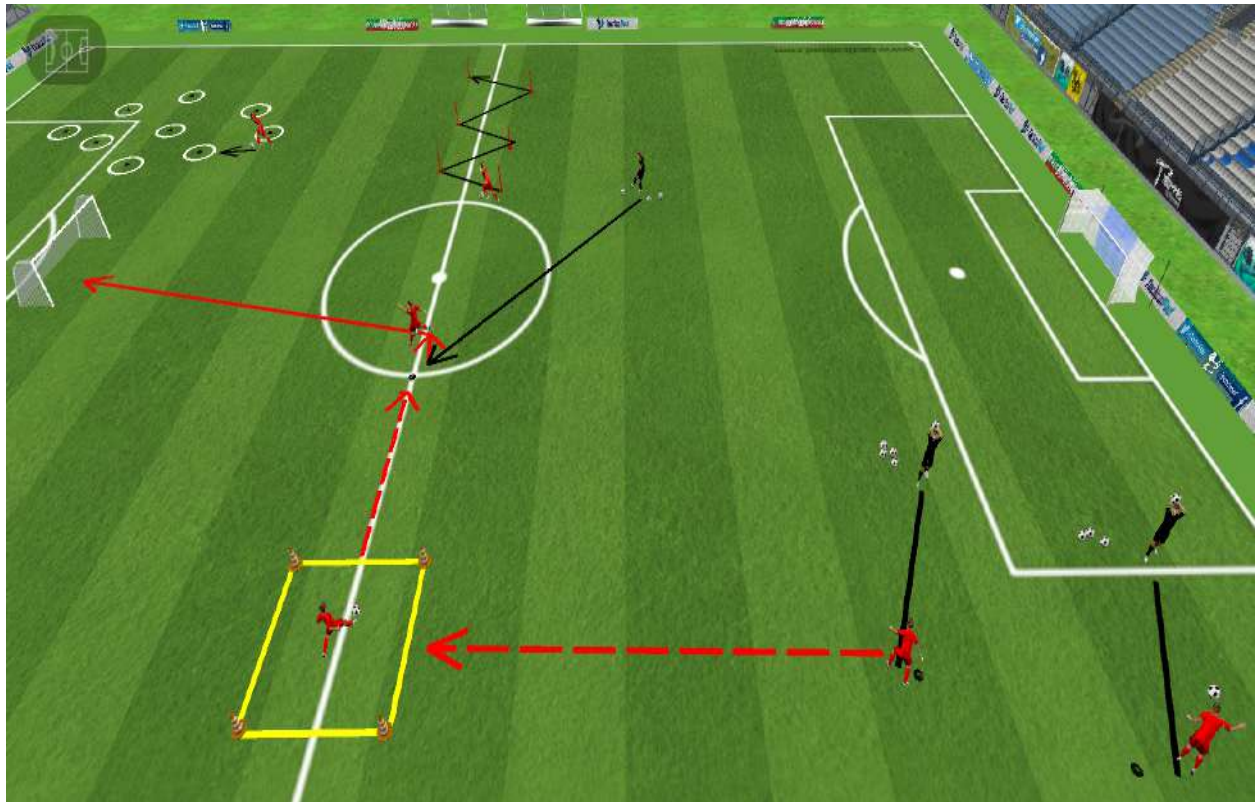


Ilustración 34. Ejercicio integrado cuatro.

## DESCRIPCIÓN

El niño se ubicará a una distancia de 3 mts, frente del profesor, este lanzara 5 balones los cuales van dirigidos a la cabeza buscando que el niño desarrollo el cabeceo.

De la misma manera s que el anterior ejercicio, pero en este instante recibirá el balón en el pecho y lo devolverá con el pie al profesor o compañero ayudante.

En esta estación el niño se ubicará dentro de un cuadrado donde realizará 21 repeticiones dominando en el balón sin dejarlo caer.

Seguidamente tomará el balón y saldrá en velocidad máxima hasta el platillo que se encuentra a 6 mts.

En esta estación recibe un pase largo de un compañero donde realizará un control orientado y rematará a portería

Conduce el balón en zig zag entre los domos.

Finalizará transportando el balón por los diferentes conos teniendo presente que en cada uno de estos realizará cobertura.

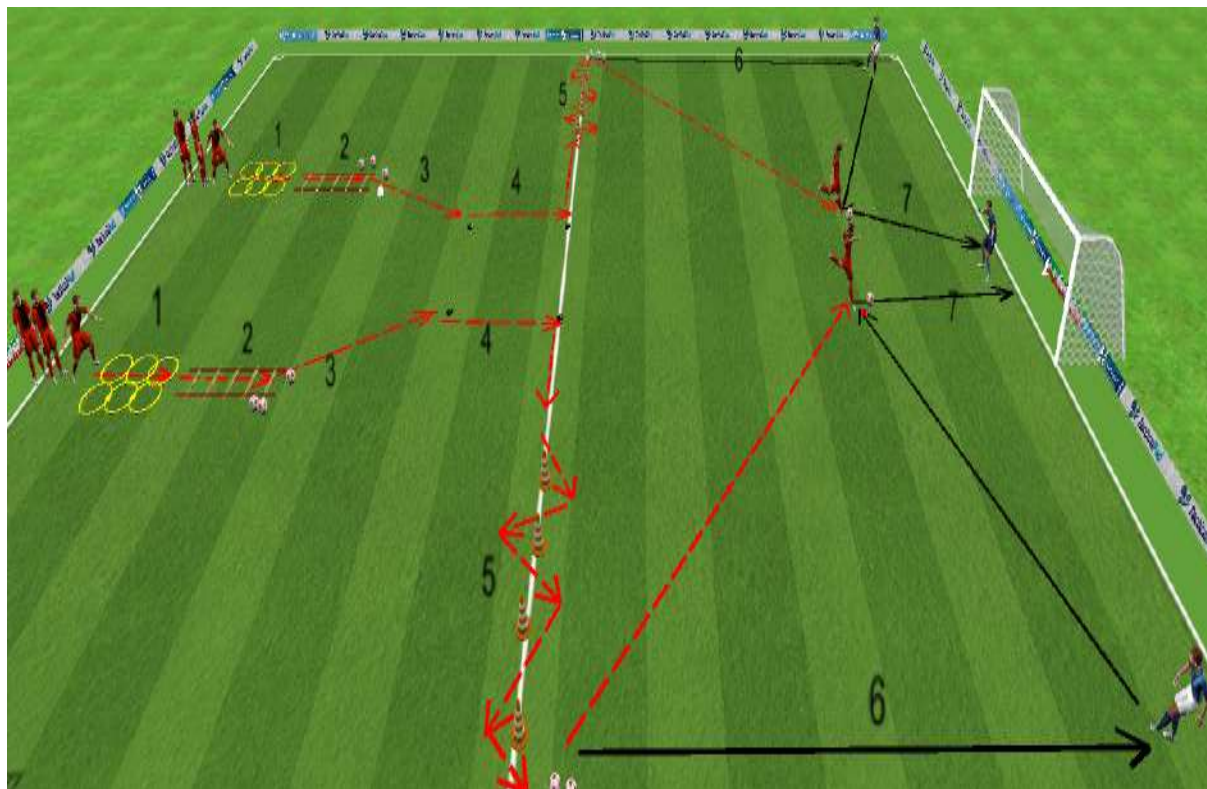


Ilustración 35. Ejercicio integrado cinco.

## DESCRIPCIÓN

Como primer punto se ubicará dos grupos uno al lado del otro, frente a la portería, luego iniciarán saltando 6 aros a máxima velocidad que se encuentran al frente.

Luego el niño saltará en las escaleras piernas juntas hasta llegar al final donde habrá un balón.

En esta estación saldrá en velocidad conduciendo el balón con la pierna izquierda en diagonal. y el otro grupo con la pierna derecha en diagonal.

El niño realizará dominio del balón de un platillo a otro sin dejarlo caer.

El niño saldrá máxima velocidad en zigzag por unos conos ubicados en línea recta hasta llegar al final sin tocar ninguno, sin balón.

En esta estación realizara un pase largo a un compañero o al profesor de inmediato se dirigirá a la media luna diagonalmente y esperará que el profesor o compañero le coloque un pase donde debe realizar control dirigido y rematar a portería.

Remate a portería después de un control dirigido.



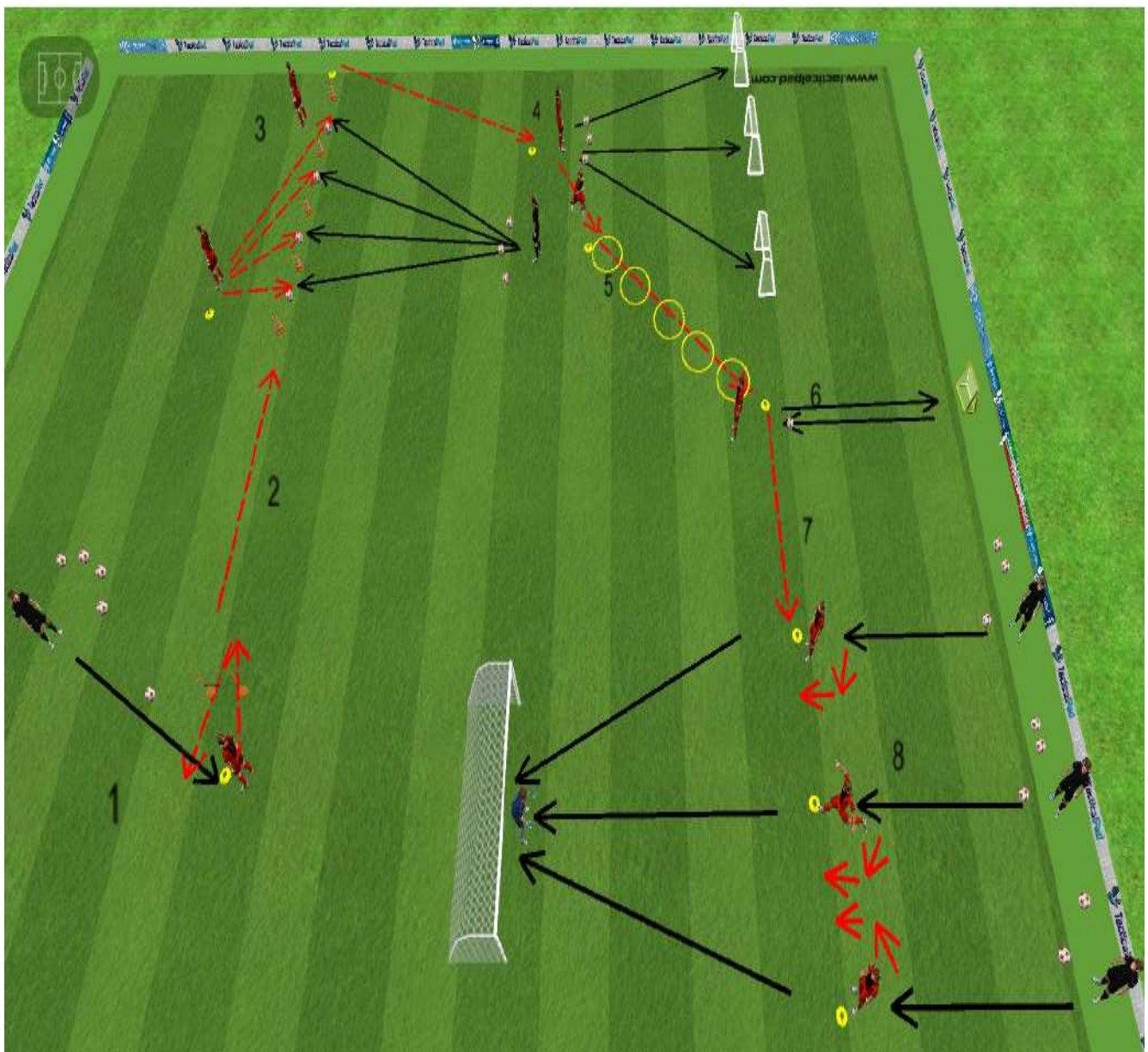


Ilustración 36. Ejercicio integrado seis.

## DESCRIPCIÓN

Se ubicará al lado de una valla, donde realizará skiping y la saltará, en cada instante que salte la valla de inmediato recibirá un pase de un compañero o profesor, el niño debe devolver el balón con un pase de primera.

El niño realizará desplazamiento lateral para llegar a la próxima estación

En esta oportunidad el niño estará ubicada al lado de 6 domos su responsabilidad consiste en realizar skiping en el centro de cada domo de inmediato recibirá el balón de un compañero de inmediato colocará el pase de primera, hasta pasar por todos los domos.

La cuarta estación consiste en hacer cuatro goles en las porterías pequeñas que existen frente del niño.

El niño saldrá a máxima velocidad pasando por 8 aros que se encuentran al frente del.

En esta oportunidad el niño tendrá un balón y frente de una caja grande o un muro que se le sirva para colocarle pases al muro y que este de rebote para que el niño tenga la oportunidad de ensayar pase y control orientado en 10 repeticiones tanto por derecha como por izquierda.

El niño conducirá el balón en línea recta con las dos piernas controlándola

Está en una de las estaciones más complejas, se encuentra dividida en tres partes, como primera medida el niño recibirá un lanzamiento a la cabeza de un compañero donde realizará un control dirigido y rematará a portería la cual se encuentra en la parte posterior del mismo; Del mismo modo en la siguiente parte de la estación el balón estará lanzado al pecho donde él



niño debe hacer control orientado y rematar a portería, y como última medida el balón debe controlarlo y orientarlo con el muslo y salir a rematar portería.

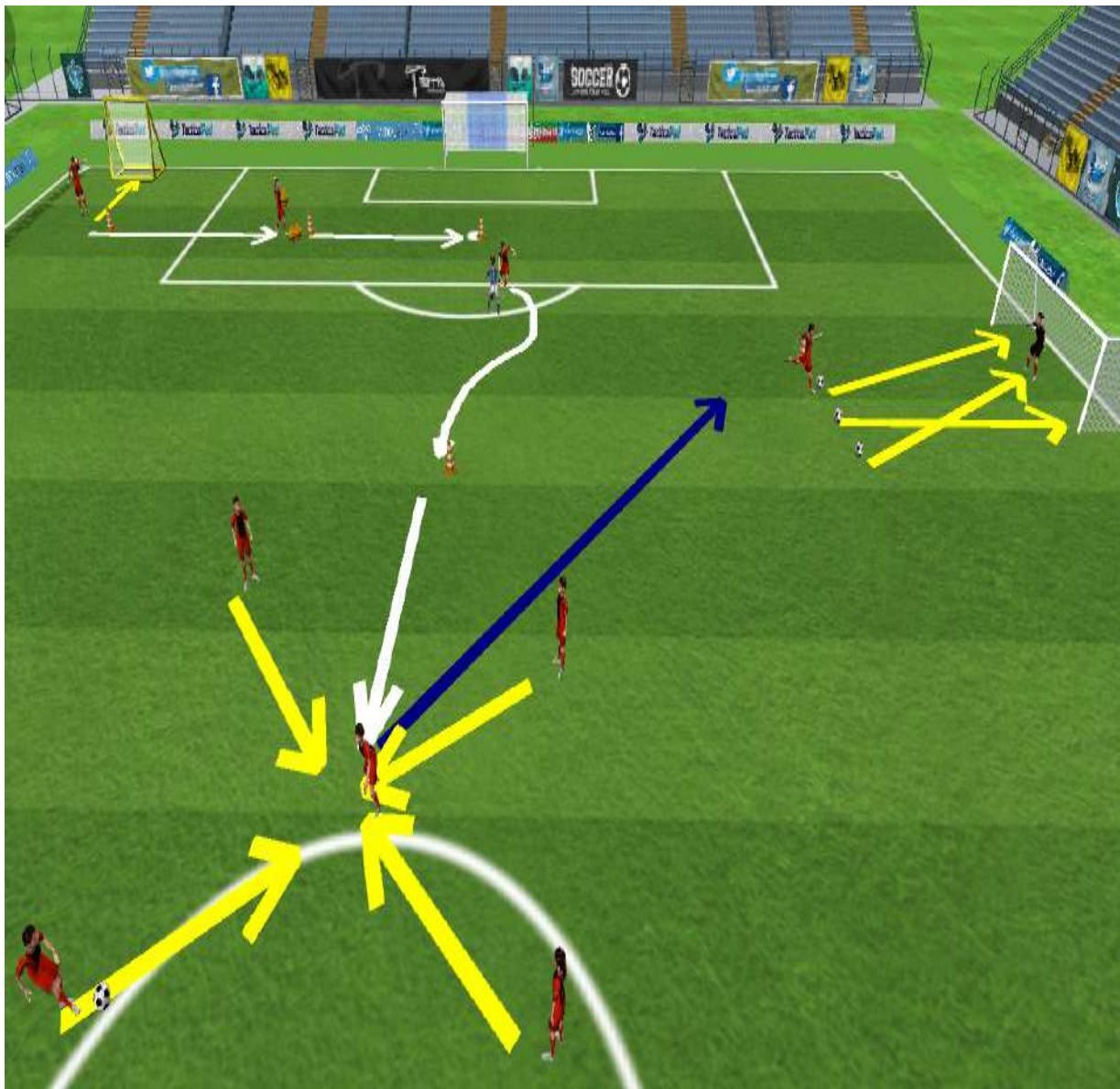


Ilustración 37. Ejercicio integrado siete.

## DESCRIPCIÓN

El niño se ubica frente a un muro donde lanzara la pelota de tal manera que logre cabecearla, en 10 oportunidades

El niño conducirá el balón con las dos piernas hasta llegar al próximo platillo o estación

En esta estación el niño realiza dominio con bombas, debe llevar la bomba hasta el próximo cono sin dejarla caer utilizando todos los segmentos del cuerpo.

Para fortalecer la conducción del balón y el dribling el niño transportará el balón frente a un rival el cual solo estará en función de hacer sombra.

Esta estación es de suma importancia acá el niño estará ubicado en el centro de un cuadrado, seguidamente el niño debe tener los ojos cerrado y el instante que escuche la palmada tendrá que abrir los ojos y girar hacia el lado donde escucho para poder recibir el pase que su compañero le dará, el objetivo es no dejar pasar el balón y controlarlo de manera correcta.

Luego el niño saldrá en velocidad conduciendo el balón hasta llegar al punto de estar frente de la portería donde encontrará tres balones, el niño tendrá la responsabilidad de rematar a la portería.

Rematar a portería en tres oportunidades.

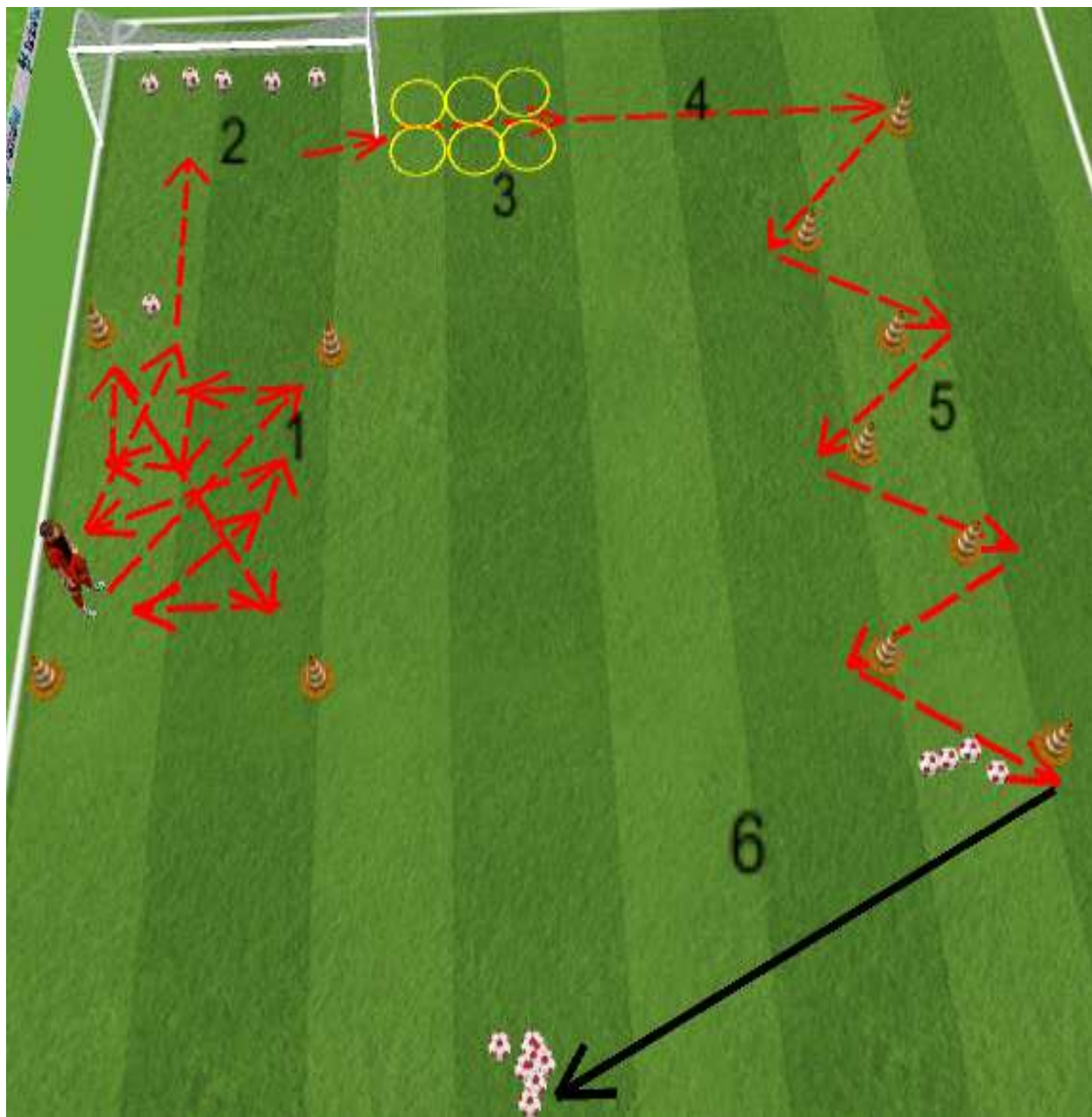


Ilustración 38. Ejercicio integrado ocho.

## DESCRIPCIÓN

El niño realizará conducción del balón en todas las direcciones, cambiando de ritmo

El niño se ubicará frente de una portería en la cual se encuentran colgando 5 balones el niño debe saltar a cabecear cada uno de estos balones.

Por otro lado, en esta estación el niño saltará utilizando las dos piernas pasando por los aros.

La cuarta estación se constituye en hacer dominio del balón de cono a cono los cuales se encuentran a una distancia de 3 metros.

En la quinta estación el niño realiza fintas y regates en cada uno de los conos que se encuentra ubicados en diagonal.

Como última medida el niño tendrá 5 balones e intentará tumbar una pirámide de balones que se encuentran a una distancia de 5 metros.



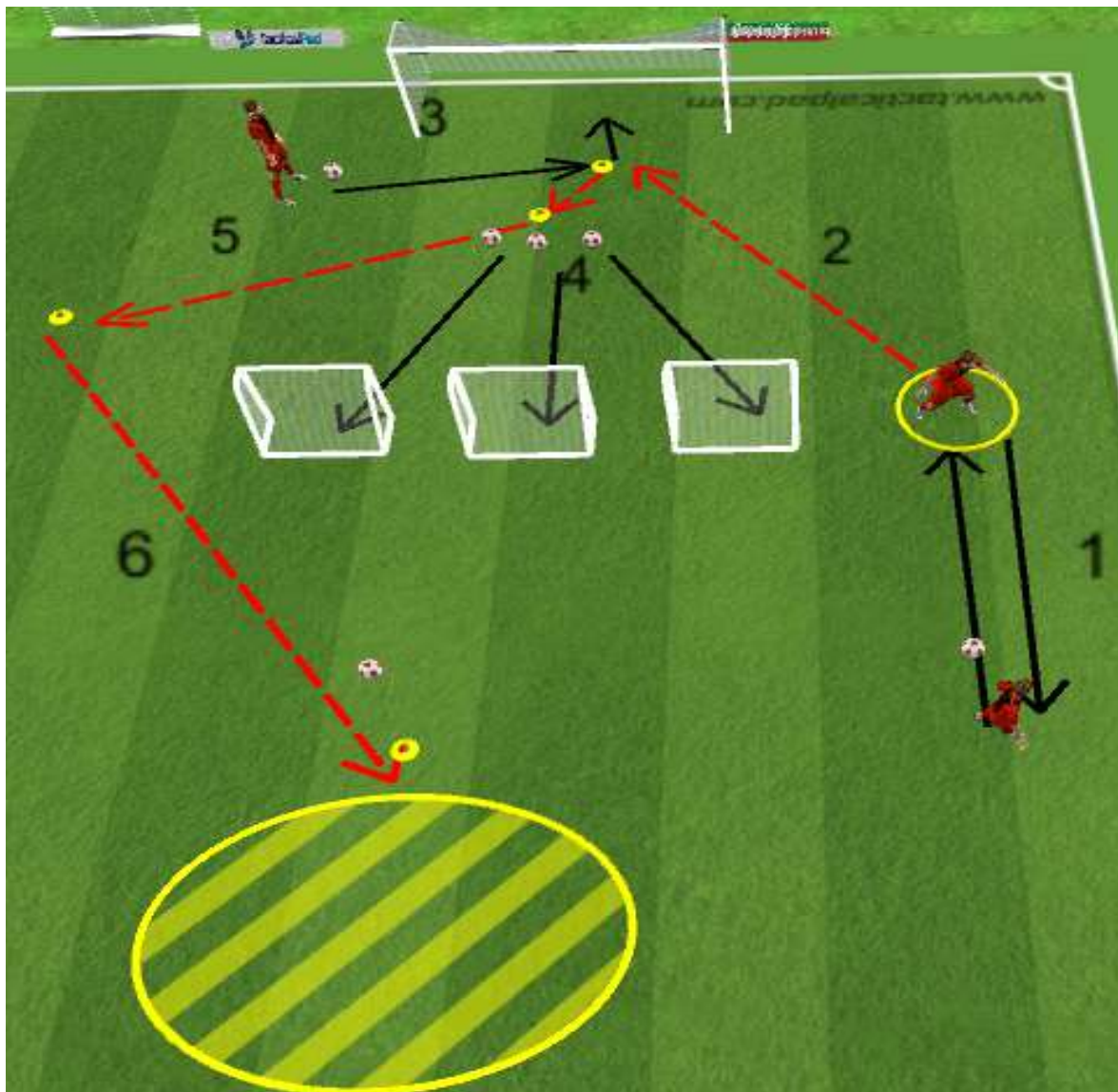


Ilustración 39. Ejercicio integrado nueve.

## DESCRIPCIÓN

Se ubica el niño dentro del aro donde realizará skipping por 3 segundos, luego saldrá y de inmediato el profesor o compañero le colocará el pase y este debe devolverlo de primera.

Realiza conducción del balón hasta el próximo cono

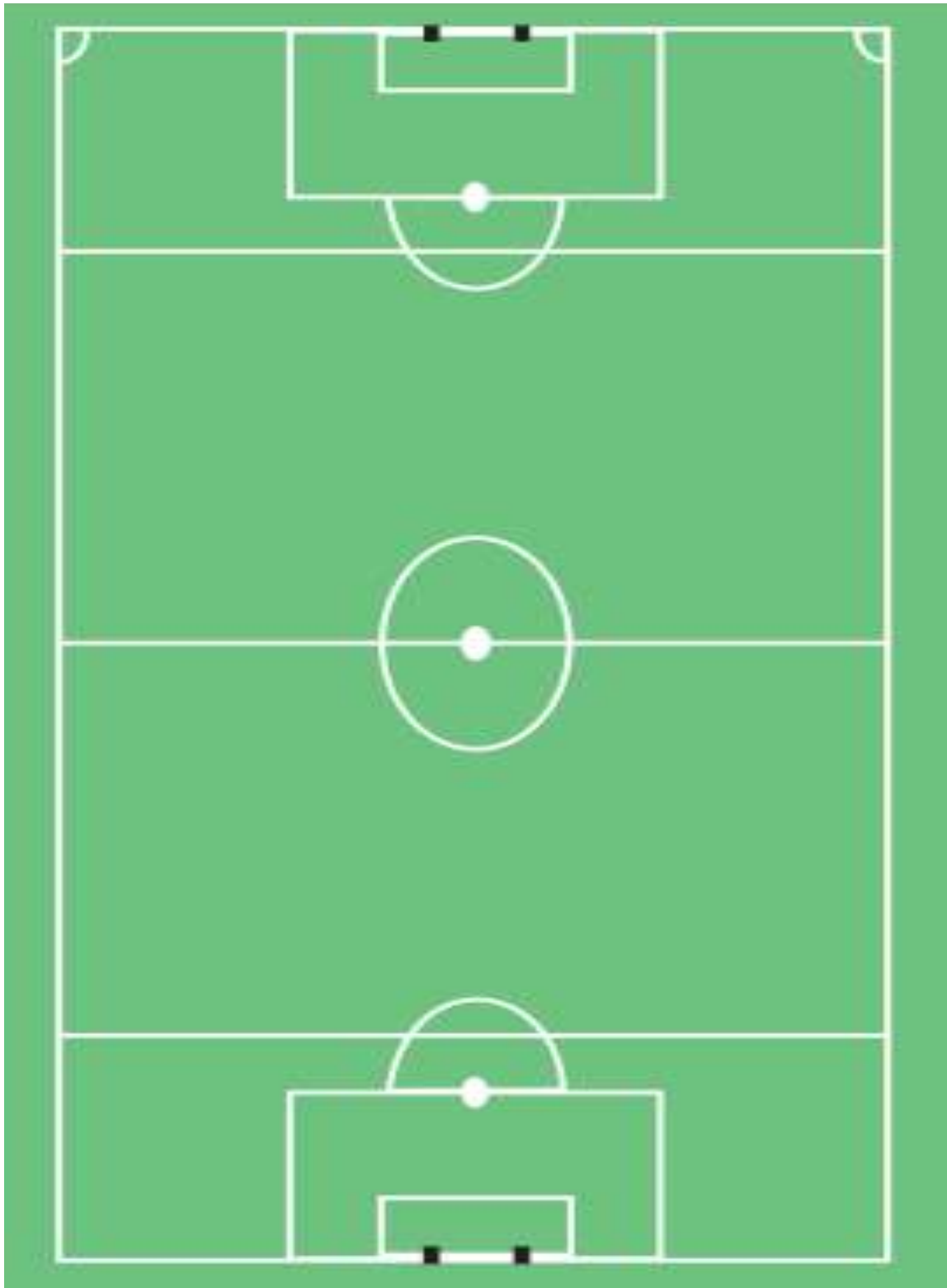
El niño espera que el compañero lance balones, tanto a la cabeza como en los pies, la idea es que el niño logre rematar a portería.

En esta estación el niño podrá rematar a los en tres oportunidades en las porterías pequeñas que se encuentran ubicadas en varias direcciones.

Seguidamente el niño toma un balón y lo conduce a máxima velocidad con las dos piernas hasta llegar a la última estación

Finalmente, en esta estación el niño domina el balón sin dejarla caer haciendo un semicírculo.

*Acetato guía para la formulación de ejercicios metodológicos propuestos por el lector*





# **CAPÍTULO IV**

## **TEST**

## ***4.1 Test para la aplicación en el fútbol base.***

Actualmente existen muchas respuestas referentes a lo que es un test y para que puede servir en el ámbito deportivo, se cita al licenciado Calderón en su trabajo diagnóstico de las capacidades físicas y técnicas básicas del fútbol en niños y niñas de 5to y 6to grado (2013), quien argumenta que a los test se les conoce como examen o prueba, serie de preguntas o ejercicios que en psicología o pedagogía se emplea para medir el grado de inteligencia, memoria o aptitud de un individuo. De la misma forma, Mora (1995) explica algunos requisitos que se deben utilizar para aplicar un test, como son: explicar el objetivo del test, la ejecución más ventajosa de cada prueba y las reglas a cumplir, esto motivará a los estudiantes y permitirá que repasen las diferentes técnicas de esa ejecución, por lo tanto, intentaran alcanzar resultados los más cerca de sus capacidades.

Finalmente, se presenta el siguiente test integral que puede ser utilizado por los profesores y entrenadores, que en términos generales permite observar el comportamiento del jugador ante situaciones reales y progresivas, controladas por espacios y tiempos específicos. El protocolo utilizado para el test Multidireccional permite poner a prueba la metodología de aprendizaje propuesta a lo largo de cada uno de los capítulos del libro.

## 4.2 Test Multidireccional.

El test que presentamos a continuación permite evaluar los conceptos propuestos y explicados a lo largo de cada capítulo de este libro. Para la aplicación del mismo *debe ser adaptado tanto el número de repeticiones, el tiempo y las distancias según sea la categoría.*

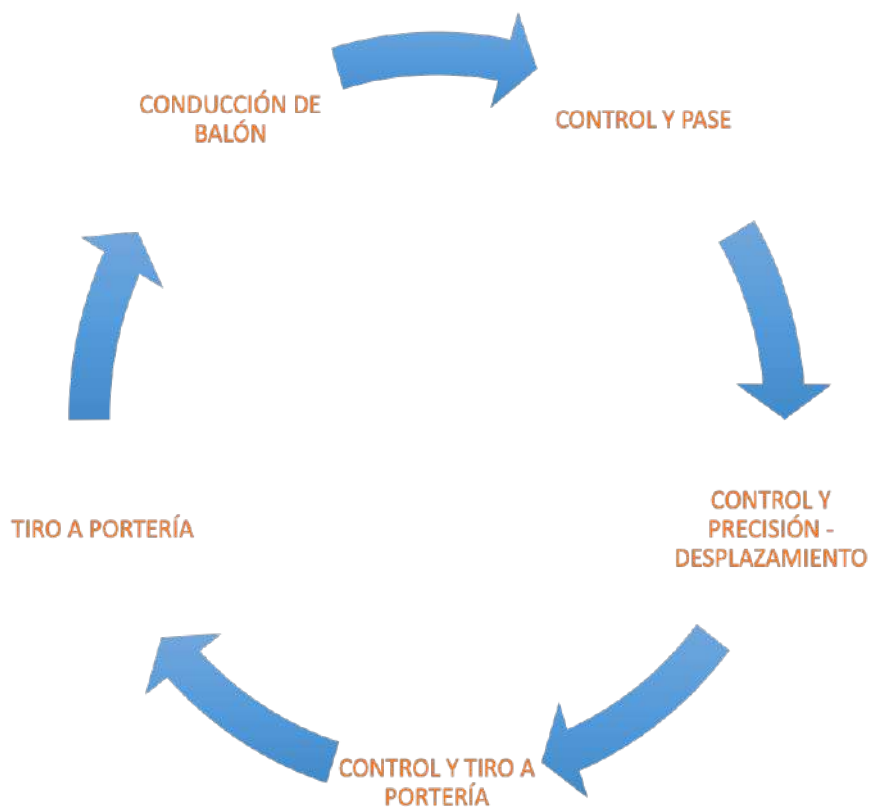


Ilustración 40. Test multidireccional.

La dirección para el desarrollo del test se ejecutará en contra de las manecillas del reloj.  
(ver gráfica explicativa)

Se deberá tomar el tiempo total empleado en la ejecución del todo el test.

En la estación de Control y pase (estación nº 1) se lanzarán 5 balones a cada participante en donde se verificará precisión de acuerdo al color escogido para lanzar.

En la estación de conducción de balón (estación nº 2), se debe tomar el tiempo que gasta el participante en hacer el recorrido.

En la estación de tiro a portería (estación nº 3), se debe contar el número de aciertos de las 5 posibilidades propuestas.

Para control y tiro a portería (estación nº 4) el participante tendrá tres oportunidades para desarrollar el ejercicio.

Para la estación número 5, el participante intentará colocar el balón en los cuadros según el número que se le vaya indicando.

En la estación final (número 6), el participante después de hacer un desplazamiento en velocidad lanzará un centro aéreo al área.

### Formación 1.

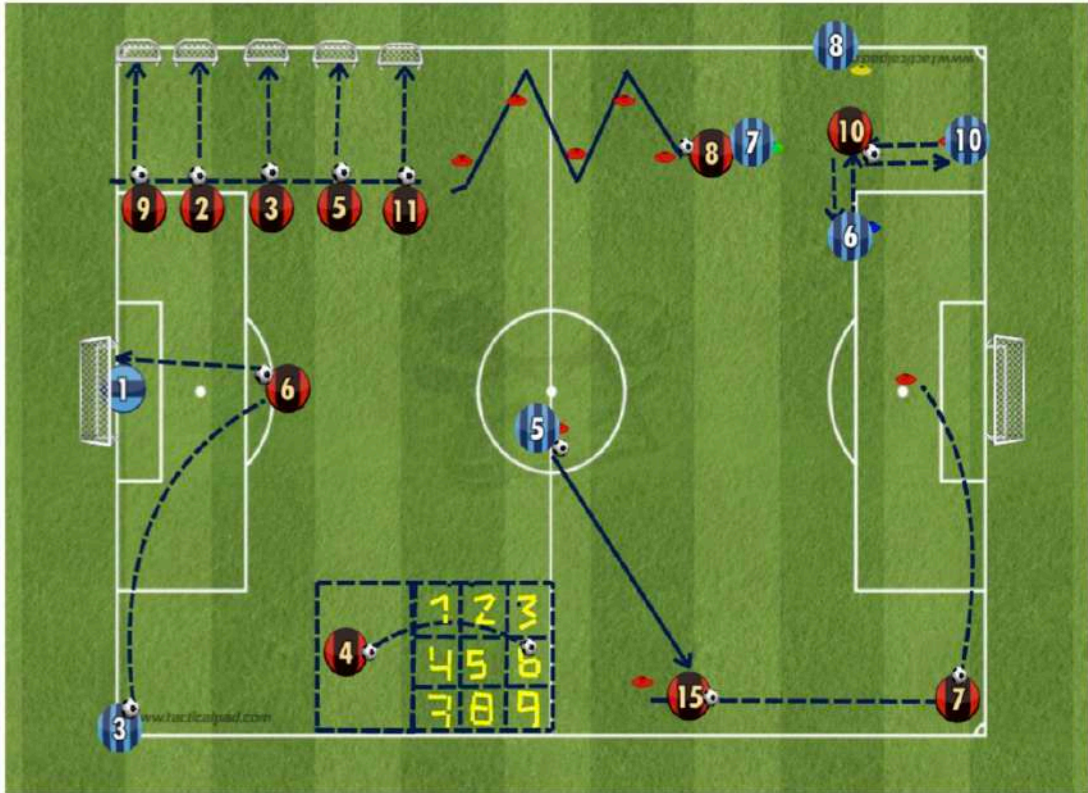


Ilustración 41. Formación.

## 4.2 Tabla de valoración del test multifuncional

La tabla o barómetro de referencia para el test se presentan teniendo en cuenta el trabajo de base con ejercicios multidireccionales o integrados que se recomiendan a lo largo de todo el libro.

TABLA DE REFERENCIA			
GESTO TÉCNICO	PUNTAJE	CLASIFICACIÓN	
CONTROL ORIENTADO	VALOR TOTAL 15 PUNTOS	TIEMPO DE EJECUCIÓN	VALOR ASIGNADO
		< 10 Seg.	5 Puntos
		>10 Seg.	2 Puntos
		TÉCNICA DE EJECUCIÓN	VALOR ASIGNADO
		Realiza orientación con ambos perfiles.	10 Puntos
		Realiza orientación con un solo perfil.	5 Puntos
CONDUCCIÓN DE BALÓN	VALOR TOTAL 15 PUNTOS	TIEMPO DE EJECUCIÓN	VALOR ASIGNADO
		< 10 Seg.	5 Puntos
		>10 Seg.	2 Puntos
		TÉCNICA DE EJECUCIÓN	VALOR ASIGNADO

		Realiza conducción con ambos perfiles.	10 Puntos
		Realiza conducción con un solo perfil.	5 Puntos
TIRO A PORTERIA	VALOR TOTAL 15 PUNTOS	PRECISIÓN	VALOR ASIGNADO
		Anotación de 5 tiros en < 15 Seg.	15 Puntos
		Anotación de 5 tiros en > 15 Seg.	12 Puntos
		Anotación de 3 tiros en < 15 Seg.	10 Puntos
		Anotación de 3 tiros en > 15 Seg.	7 Puntos
		Anotación de menos de 3 tiros en < 15 Seg.	4 Puntos
		Anotación de menos de 3 tiros en >15 Seg.	2 Puntos
CONTROL Y TIRO A PORTERIA	VALOR TOTAL 20 PUNTOS	TÉCNICA DE EJECUCIÓN	VALOR ASIGNADO
		Anotación de 3 tiros con exacto control.	20 Puntos
		Anotación de 3 tiros con regular control.	17 Puntos
		Anotación de 2 tiros con exacto control.	14 Puntos
		Anotación de 2 tiros con regular control.	10 Puntos



		Anotación de 1 tiro con exacto control.	7 Puntos
		Anotación de 1 tiro con regular control.	4 Puntos
DOMINIO – PRECISIÓN	VALOR TOTAL 15 PUNTOS	3 lanzamientos precisos.	15 Puntos
		2 lanzamientos precisos.	10 puntos
		1 lanzamiento preciso.	5 puntos
DESPLAZAMIENTO, CONTROL Y CENTRO AL AREA	VALOR TOTAL 20 PUNTOS	Centro correcto con exacto control.	20 Puntos
		Centro correcto con regular control.	15 Puntos
		Centro incorrecto con exacto control.	10 Puntos
		Centro incorrecto con regular control.	5 Puntos
TOTAL	100 PUNTOS		

Tabla 3. Tabla de referencia.

### 4.3 Gráficas explicativas de apoyo y secuencia para el desarrollo del test multifuncional

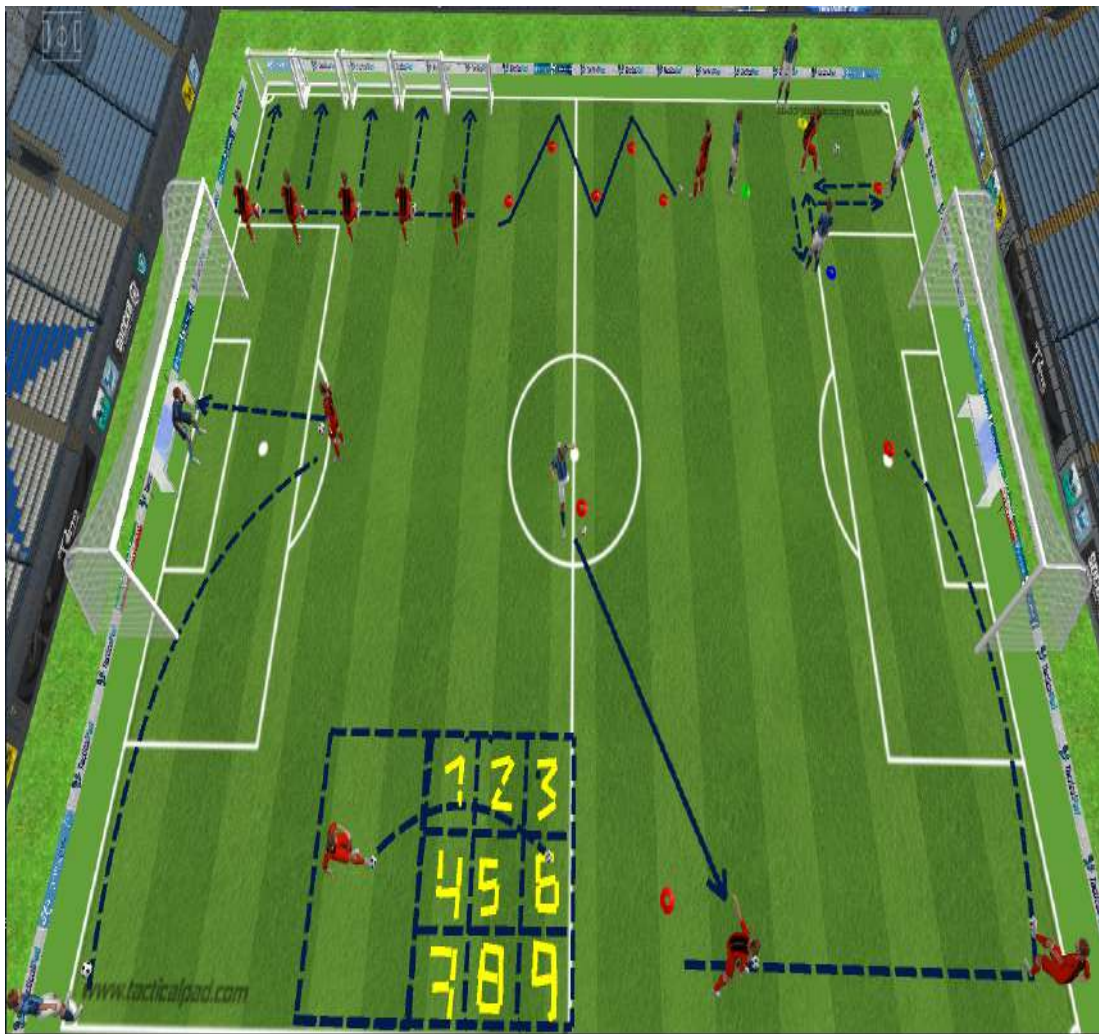


Ilustración 42. Secuencias 1 para la aplicación del test.

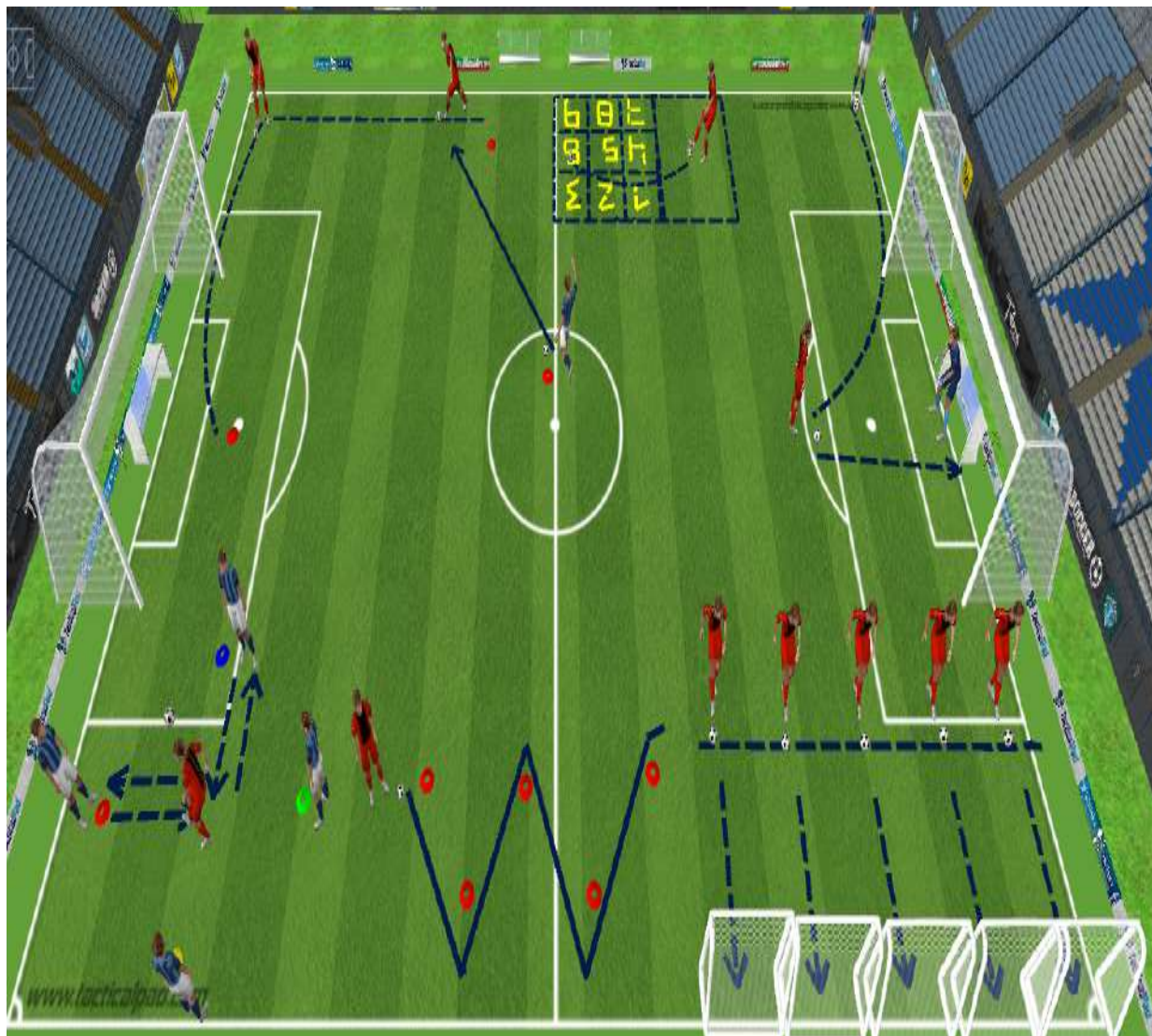


Ilustración 43. Secuencias 2 para la aplicación del test.



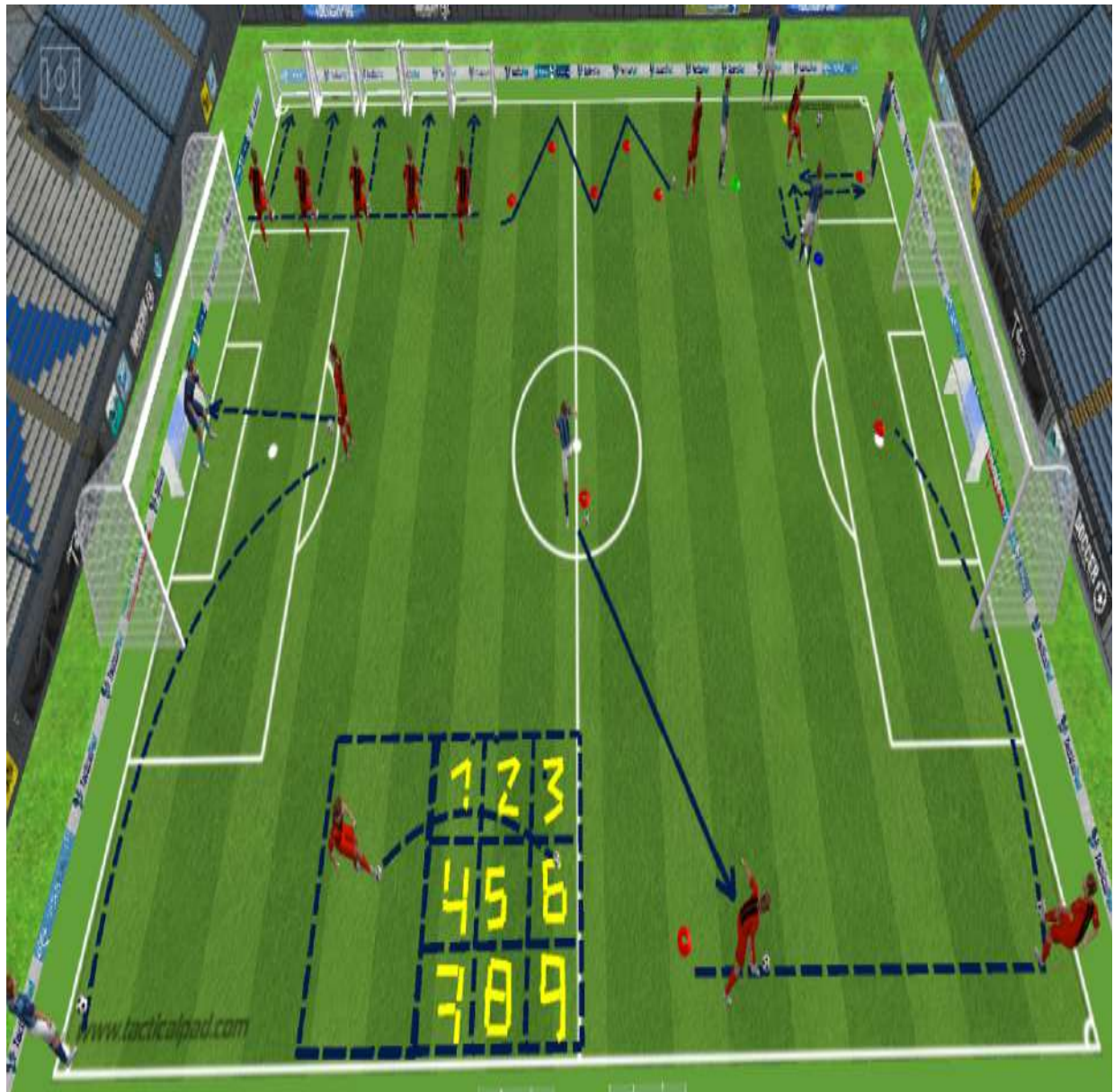


Ilustración 44. Secuencias 3 para la aplicación del test.

## ***BIBLIOGRAFÍA***

ACSM. (2007). Position Stand Exercise and Fluid Replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*: Volume 39 - Issue 2 - pp 377-390.

Ajamil, D. L., Idiákez, J. A., Echevarría, B. G., García, R. E., & Jiménez, M. A. (2010). Adaptando la competición en la iniciación al fútbol: estudio comparativo de las modalidades de fútbol 3 y fútbol 5 en categoría prebenjamín. *Apunts Educación Física y Deportes*, (101), 43-56.

American Academy of Pediatrics (2011). Policy Statement: Climatic Heat Stress and Exercising Children and Adolescents. *PEDIATRICS* Vol. 128 No. 3 September 1, (pp.e741 - e747).

American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness (2011). Clinical report - Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? *Pediatrics* 127: 1182-1189.

Bar-Or O, Dotan R, Inbar O, Rotshtein A, Zonder H. (1980). Voluntary hypohydration in 10- to 12-year-old boys. *J Appl Physiol Respir Environ Exerc Physiol*, 48(1): 104-8.

Barret, Kim E. (2010). Ganong. Fisiología médica. Edición 23. ISBN: 978-607-15-0305-3. Translated from the twenty-third English edition of: Ganong's Review of a Medical Physiology Copyright © 2010 by McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights Reserved ISBN: 978-0-07-160567-0.

Benítez, S. (2009). Metodología y niveles de enseñanza en la iniciación deportiva al fútbol. Revista Digital efdeportes, 13, 129.

Bergeron MF. (2015). Hydration in the Pediatric Athlete - How to Guide Your Patients. Cur Sports Med Reports; 14(4): 288-93.

Borbón, M. R. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). MHSalud: Movimiento Humano y Salud, 10(1), 40-79.

Born KA, Dooley EE, Cheshire PA, McGill LE, Cosgrove JM, Ivy JL, Bartholomew JB. (2019). Chocolate Milk versus carbohydrate supplements in adolescent athletes: a field based study. J Int Soc Sports Nutr; 16(1): 6.

Bucher, W., & Bruggmann, B. (2003). 1000 ejercicios y juegos de fútbol base. Editorial Hispano Europea.

Cabrera, F. I. M., & Barrero, A. M. (2010). La formación del joven futbolista a través del juego del rondo. *EmásF: revista digital de educación física*, (7), 5-15.

Calderón Apaza, L. S. (2013). Diagnóstico de las Capacidades Físicas y Técnicas Básicas de Fútbol, en Niñas y Niños de 5to y 6to Grado de Iep N° 70252 de Ancoputo-Zepita del 2012.

Carrillo, A., & Rodríguez, J. (2004). *El Básquet a su Medida*. Barcelona: INDE.

Cuenca López, J. E. (2016). Análisis del orden metodológico de los fundamentos del fútbol y la edad apropiada para su iniciación.

Cueva Caiza, J. G. (2015). Estudio de la aplicación del proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol a los niños de 8 a 12 años del club de fútbol de la Escuela Particular Liceo Internacional Eton School, Quito 2015 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

De la Vega Marcos, R.; Del Valle Díaz, S.; Maldonado Rico, A. y Moreno Hernández, A. (2008). Una nueva herramienta para la comprensión táctica del fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 8 (30) pp. 130-145.



Delgado, M. (1991). Los estilos de enseñanza en lo Educación Físico. Propuesto por uno reformo de lo enseñanza. Ed. ICE de la Universidad de Granada.

Elvira, J. L. L., Plaza, D. L., Valenciano, A. L., & Bueno, C. M. (2017). Influencia del calzado en el movimiento del pie durante la marcha y la carrera en niños y niñas de 6 y 7 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 128-132.

Estrada Infante, L., Núñez Aliaga, F., & Noa Cuadro, H. (2019). El modelo integrador para la enseñanza de la técnica del fútbol en la base, en la categoría infantil (Original). *Revista Científica Olimpia*, 16(56), 196-209.

Gacitúa, O. H. (2015). Enseñanza del fútbol para niños en seis escuelas de fútbol de Concepción, Chile. *Lecturas: Educación física y deportes*, (210), 8.

Gil-Antuñano, N. P., Zenarruzabeitia, Z. M., & Camacho, A. M. R. (2009). Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Consejo Superior de Deportes.

Gonzales, M, (2014). Guía de hidratación para jóvenes futbolistas. revista científica IMFINE, grupo de investigación, en nutrición, ejercicio y estilo de vida saludable.

González Elena, M.L. (2017). ¿Se ajusta el calzado al pie en la población escolar? Estudio con fines preventivos. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla.

González JC. (2000). Valoración y mejora de las propiedades funcionales del calzado infantil. Rev biomec.; 29: 15-17.

Guyton y Hall. (2016) tratado de fisiología médica 13ª ed. 9788491130246.

Haro, G. V., Ortega, J. P., Cerezo, C. R., & Contreras, M. I. M. (2007). Propuesta de valoración técnico-táctica mediante una situación de juego colectivo básico en el fútbol de iniciación. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (12), 29-35.

Kavouras SA, Arnaoutis G, Makrillos M, Garagouni C, Nikolaou E, Chira O, et al. (2012). Educational intervention on water intake improves hydration status and enhances exercise performance in athletic youth. Scand J Med Sci Sports; 22(5): 684-9.

Massafret, M. & Segrés, R. (2010). Procesos coordinativos, optimización de la técnica. Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo, Barcelona.

Meinel, K. y Schnabel, G. (1988). Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Buenos Aires. Editorial Stadium.

Mora, J. (1995). Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Granada. COPLEF Andalucía.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza. Hispano europea.

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

Pascual Verdú, N., Alzamora Damiano, E. N., Carbonell Martínez, J. A., & Pérez Turpin, J. A. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base.

Pericé, A. V. (2000). Quince lecciones sobre patología del pie. Springer Science & Business Media.

Porto & Merino, (2016). Definición de capacidades coordinativas  
(<https://definicion.de/capacidades-coordinativas/>)

Pucuna Sánchez, J. F. (2018). Estudio de la metodología que emplean los docentes de educación física para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol de los terceros años de bachillerato de las unidades educativas fiscales de varones de la ciudad de Ibarra, en el periodo 2017-2018 (Bachelor's thesis).

Sánchez., D & Donoso., A, (2003). Fundamentos básicos del calentamiento en el fútbol base II: El calentamiento en el entrenamiento y el calentamiento en el partido. Revista Digital efdeportes, Año 9 - N° 65.

Shirreffs SM, Watson P, & Maughan RJ. (2007). Milk as an effective post-exercise rehydration drink. Br J Nutr; 98(1): 173-80.

Thomas K, Morris P, & Stevenson E. (2009). Improved endurance capacity following chocolate milk consumption compared with 2 commercially available sport drinks. Appl Physiol Nutr Metab, 34 (1), 78-82.

Van Biervliet S, Van Biervliet JP, De Neve J, Watteyne R, D'Hooghe M. (2011). Nutritional intake evolution in adolescent sporting boys over the last two decades. Acta Clin Belg; 66(4): 280-2.

Van Biervliet S, Van Biervliet JP, Watteyne K, Langlois M, Bernard D, Vande Walle J. (2013). Seudonephritis is associated with high urinary osmolality and high specific gravity in adolescent soccer players. *Pediatr Exerc Sci.*; 25(3): 360-9.

Van Biervliet, S. (2019). Nutrición e hidratación en niños deportistas. *Revista belga de pediatría*, 21 (2), 68-70

Vera, M. P. (2014). Incidencia de la condición física en los esguinces de tobillo en jugadoras de fútbol.

Wanceulen Ferrer, A., Valenzuela, M., Wanceulen Moreno, J., & Wanceulen Moreno, A. (2011). Fútbol formativo: Aspectos metodológicos (1ª ed.). Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Weineck Jürgen (2005) Entrenamiento Total. Paidotribo. Barcelona - España.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. (2010). World Health Organization, Geneva. [factsheet\\_recommendations/en/](https://www.who.int/factsheets/fs104/en/).



Formando **líderes** para la  
construcción de un nuevo  
**país en paz**