

MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS A TRAVÉS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA EL FÚTBOL EN NIÑOS DE 6 A 11.

IMPROVING FUNDAMENTALS THROUGH PRE SPORTS GAMES FOR FOOTBALL IN 6 TO 11.

Diego Fernando Forero Méndez

Investigador del Programa de Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.
E-mail: diegofer-5@hotmail.com

Álvaro José Gracia Díaz

Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación. Especialista en teoría, metodología y técnicas de la investigación social. Magister en Docencia Universitaria y Dr. (Ph. D) en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física.
E-mail: algradi333@hotmail.com

enseñanza recíproca y resolución de problemas.

Resultados: Posterior a escoger la estrategia de intervención, se logró aprender la forma en que se debe presentar la propuesta y como se pueden mejorar los procesos de desarrollo formativo. Los directivos observaron el funcionamiento del programa y lo apoyaron facilitándole los materiales didácticos necesarios.

Palabras clave: Juegos pre-deportivos, fútbol, habilidades, capacidades motoras.

RESUMEN

Esta propuesta de intervención pedagógica busca: mejorar las habilidades básicas y capacidades motoras de los niños, para que se logren desarrollar y potenciar a un nivel adecuado y pertinente.

Metodología: El programa de formación motriz de la propuesta se desarrollará sobre iniciación y fundamentación deportiva. En que la iniciación deportiva se desglosa en enseñanza global: global pura, global polarizando la atención y global modificando la situación real. Los estilos de enseñanza para iniciación deportiva: Mando directo modificado asignación de tareas y descubrimiento guiado. Mientras que para la fundamentación deportiva se aplicará: Mando directo, asignación de tareas,

ABSTRACT

This proposal seeks pedagogical intervention: improving basic skills and motor skills of children, so that they manage to develop and promote an adequate and appropriate level.

Methodology: The training program driving the proposal will build on initiation and sports grounds. In the sports initiation school is broken down into overall global pure global attention and polarizing overall modifying the actual situation. Teaching styles to sports initiation: direct control modified assignments and guided discovery. As for the sports foundation is applied: direct control, assignment of tasks, mutual learning and problem solving.

Results: After choose the intervention strategy, we were able to learn how the proposal should be presented and how they can improve training development processes. Managers noted how the program and supported by providing the necessary teaching materials.

Key words: pre-sport games, football skills, motor skills.

JUSTIFICACIÓN

El entrenamiento del fútbol, se va desarrollando con miras a prestar un mejor servicio a todos los niños de la Organización Estudiantes de la Plata Colombia. Fomentando valores para ser deportistas y personas íntegras en la sociedad.

Importancia: Sin unas buenas bases básicas en el fútbol, los procesos de entrenamiento se verán trancados o retraídos en niveles más altos de complejidad, que el niño las tomará como muy complicados y hasta imposibles.

Necesidad: En el club deportivo al realizar un diagnóstico a las categorías encontró falencias en las habilidades básicas del fútbol, por lo que, es necesario implantar un programa sólo basado en las habilidades básicas.

Novedad: A través de juegos pre deportivos se mejorarán las capacidades de los niños con participación de ellos, en la elaboración de algunas actividades que ellos crean necesarias para su mejoramiento.

Impacto: Creará un impacto en los padres de familia y la comunidad, en que también, sus hijos son creadores de una parte de su entrenamiento, su aprendizaje y valores durante la práctica.

Factibilidad: Con una total factibilidad del proceso que se llevará a cabo, teniendo las instalaciones, materiales adecuados y grupo interdisciplinario para ello, durante toda la práctica.

OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVO ESPECÍFICO

OBJETIVO GENERAL

- Mejorar las habilidades básicas y capacidades motoras de los niños, para que se encuentren en un nivel de desarrollo adecuado.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Tomar cada una de las habilidades básicas y capacidades motoras y realizar un trabajo para mejorar cada una de ellas, a través de juegos pre-deportivos.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los niños de las categorías correspondientes a los años 2003 y 2004 no tenían una fundamentación física y técnico - táctica de las habilidades básicas y capacidades motoras, hecho que no les permitía tener unos procesos adecuados en el entrenamiento.

MARCO DE REFERENCIA

FÚTBOL

Toro, C. (1996): El fútbol o balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos

conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de la aplicabilidad de las normas para que se cumplan correctamente. Es, ampliamente, considerado el deporte más popular del mundo, porque lo practican unos 270 millones de personas.

Toro, C. (1996): El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar, a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayoritariamente, con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro del arco contrario, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

Toro, C. (1996): El juego moderno fue reinventado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la Federation Internationale de Football Association, más conocida por su acrónimo FIFA. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de Fútbol, organizada cada cuatro años por dicho organismo. Este evento es el más famoso y el que cuenta con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de los Juegos Olímpicos.

NATURALEZA

Toro, C. (1996): El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente reglas de juego. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm., y

no inferior a 68 cm., y un peso no superior a 450 gramos y no inferior a 410 gramos al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un arquero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces, se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase duración y resultado más abajo.

Toro, C. (1996): La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

Toro, C. (1996): En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, que está protegida por un guardameta. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado. El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

Toro, C. (1996): A nivel profesional, en la mayoría de los partidos se marcan sólo unos pocos goles. Por ejemplo, durante la temporada 2006/07 de la Primera, en la liga de fútbol española, se marcaron un promedio de 2,48 goles por partido.

Toro, C. (1996): Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del guardameta, portero o arquero, pero, con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican tres categorías principales: los delanteros, cuya tarea principal es marcar los goles; los defensas o defensores, ubicados cerca de su portería, quienes intentan frenar a los delanteros rivales; y los centrocampistas, mediocampistas o volantes, que manejan la pelota entre las posiciones anteriores.

A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del guardameta. A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo: pueden existir centrocampistas derechos, centrales (de contención) e izquierdos.

Toro, C. (1996): Los diez jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación. Por ejemplo: puede haber cuatro defensas, cuatro centrocampistas y dos delanteros; o tres defensas, cuatro centrocampistas y tres delanteros, y la cantidad de jugadores en cada posición determina el estilo de juego del equipo: más delanteros y menos defensas creará un juego más agresivo y ofensivo, mientras que, lo contrario generará un juego más lento y defensivo. Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador.

POSICIONES TÁCTICAS DE LOS JUGADORES

Toro, C. (1996): El guardameta, también conocido como portero, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo, es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego, acto que se conoce como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con sus manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área.

Toro, C. (1996): Cada equipo debe presentar un único guardameta en su alineación. En caso, que el jugador deba abandonar el terreno de juego por cualquier motivo, deberá ser sustituido por otro futbolista, ya sea uno que se encuentre jugando o un sustituto. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales (incluido el guardameta) y el cuerpo arbitral. Por lo general, suelen llevar el número 1 estampado sobre su camiseta.

DEFENSA

Toro, C. (1996): El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente, esta línea de jugadores se encuentra en forma arqueada, quedando algunos defensas ubicados más cerca del guardameta que los demás. Sí, es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero; si son dos o más, reciben el nombre de zagueros.

Toro, C. (1996): Los defensores ubicados en los costados del terreno son llamados laterales o stoppers (en el caso de que haya un líbero), y debido a su ubicación (más cerca de los centrocampistas), estos pueden avanzar más en el terreno, si lo desean. Para nombrarlos se agrega la zona a la palabra defensa: por ejemplo: un defensa que juega por la derecha (mirando hacia la meta rival) sería un lateral derecho. También, el arquero debe proteger y dar instrucciones a los defensas.

CENTROCAMPISTA

Toro, C. (1996): El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en un campo de fútbol. Entre sus funciones se encuentran las de recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo. De acuerdo a estas funciones podemos distinguir a los volantes carrileros (los que juegan más cerca de la línea de banda), los de contención (que juegan casi a la misma altura que los defensores laterales para contribuir a la defensa, pueden ser uno o dos jugadores). El apodo de Cinco (5), se debe a que por lo general los jugadores que juegan en esta zona usan este número de camiseta y los de creación o enganches, que se sitúan entre la línea de los carrileros y delanteros (son el cerebro del ataque y se caracterizan por su habilidad).

DELANTERO

Toro, C. (1996): Un delantero o atacante es un jugador de un equipo de fútbol, que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, y es por

ello, el principal responsable de marcar los goles. Es muy importante, estar en movimiento y buscar siempre pase, es decir, desmarcarse para que le sea más fácil al que lleva la pelota, pasársela. La velocidad es esencial.

ACTIVIDAD FÍSICA

Toro, C. (1996) El fútbol incluye una actividad física muy importante. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 12 y 15 kilómetros. También durante, un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kilogramos de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso. En partidos que se juegan con altas temperaturas, los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente, a mediados de un período, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.

Toro, C. (1996): Pero, al mismo tiempo, el fútbol es uno de los deportes con mayor número de lesiones, aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos a los que son sometidos. Las roturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarros musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol.

Toro, C. (1996): Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada, particularmente en un deportista aficionado, y cuando, el juego se desarrolla sobre un terreno irregular. Para futbolistas profesionales o semiprofesionales, es de vital importancia, la presencia de un preparador

físico que regule el tipo de ejercicio físico, así como la duración y regularidad del mismo. El trabajo del preparador físico se debe complementar con una correcta alimentación, donde también es recomendable la presencia de un profesional en la materia.

RECEPCIÓN

Toro, C. (1996): Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque, para hacer que el balón se mueva de forma rápida, hacia donde tienen planeado correr. También, pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar que el balón en vez de recibirlo puede despistar a los jugadores oponentes.

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada, es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

Toro, C. (1996): La recepción en semiparada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento, se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con la que se llega a la pelota.

El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el

suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

PASE

Toro, C. (1996): Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos y precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo. Generalmente, los pases que crean ocasiones de gol, se les llama asistencia, aunque cualquier jugador en el campo podría hacer este tipo de jugadas, generalmente, es un mediocampista ofensivo quien lo hace, es trabajo usual de los jugadores marcados con el 10 o el 8 en sus camisetas.

TIRO

Toro, C. (1996): Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones, ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente, no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Toro, C. (1996): Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su

horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990): asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general.
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

Las capacidades coordinativas: son sin duda, un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento, tanto en los deportes individuales como de conjunto, porque si bien, algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

Actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades. Ustedes van a encontrarse con siete, porque se consideró la relajación como una capacidad coordinativa. Saquen ustedes sus propias conclusiones. La lista es la siguiente:

- Toro, C. (1996): Diferenciación: es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, que se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.
- Toro, C. (1996): Acoplamiento: es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.
- Toro, C. (1996): Orientación: es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.
- Toro, C. (1996): Equilibrio: es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.
- Toro, C. (1996): Cambio: Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que tiene numerosas interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.
- Toro, C. (1996): Ritmo: Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien, cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un

“sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

- Toro, C. (1996): Relajación: es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

LA CAPACIDAD MOTORA

- Vallodoro, E. (2012): La actividad física y la deportiva están muy ligadas entre sí, desde un programa de acondicionamiento físico para la salud, una clase de Educación Física, una sesión de entrenamiento deportivo, o simplemente un encuentro deportivo (cualquier deporte) como actividad recreativa, tienen en común actividad motora y deportiva. El movimiento en general es producto de capacidades y habilidades motrices, por ejemplos:
- Vallodoro, E. (2012): **Capacidad Motora Condicional:** Son aquellas que determinan cambios orgánicos como por ejemplo: energéticos, metabólicos y plásticos (restauración), los componentes del mismo son: Fuerza, Resistencia, Velocidad, estas tres denominadas protagonista o agonistas, luego aparece la Flexibilidad, denominada posibilista, justamente, porque ayudan a las demás a actuar.
- Vallodoro, E. (2012): **Capacidad Motora Coordinativa:** Son las acciones que regulan y controlan el movimiento, ejemplo: Diferenciación, Orientación,

Acoplamiento, Readaptación, Equilibrio, Reacción y Ritmo (según Dietrich Harre), también se puede encontrar por ejemplo: Agilidad, Habilidad, Destreza y Aprendizaje Motor, entre otros.

- Vallodoro, E. (2012): **Capacidades Motoras Intermedia o Mixtas:** Son aquellas que tienen elementos condicionales y coordinativos, por ejemplo: velocidad de reacción, acíclica (rapidez) y cíclica (desplazamiento), también hallamos: Agilidad, flexibilidad, potencia y la relajación, entre otras.
- Vallodoro, E. (2012): **Habilidad Motora Básica o Fundamental:** acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana, comunes a todos los individuos y perduran toda la vida. Se dividen en tres: 1. Locomotrices: Determina traslado, continuidad de movimientos como por ejemplo: correr, caminar, saltar, galopar, gatear y reptar, entre otros. 2. No locomotrices: Es un movimiento acíclico, sin traslado y aislado por ejemplo: Empujar, balancearse, girar, estirar, lanzamiento y salto, entre otros. 3 Manipulativas y proyecciones: Es recibir y enviar un elemento hacia distintos lados por ejemplo: Rematar, batear, driblear, patear, lanzar y pasar, entre otros.
- Habilidad Motora Específica o Deportiva: Son los fundamentos o técnicas deportivas, que tiene parámetros de ejecución biomecánicos más o menos formalizados con elevada complejidad y eficacia. Dependen del deporte a utilizar, buscando optimizar el rendimiento de los deportistas en general.

LAS FASES SENSIBLES

Meinel, K. (2004): La adquisición de diferentes capacidades y habilidades motrices están descritas en el libro: Teoría del movimiento: Motricidad deportiva. Su autor, Kurt Meinel (2004), demuestra la importancia de la fluidez de movimientos y su fundamentación.

Se presenta a continuación las edades y su correspondiente fase sensible.

ADQUISICIÓN DE FORMAS MOTORAS MÚLTIPLES O VARIADAS (1 a 3 años)

Meinel, K. (2004)

a. Aprendizaje Motor :

- Se limita a capacidades motoras simples - coordinación global - aprenden por imitación.
- Lentitud para resolver distintas tareas motoras.
- El desarrollo motor, el habla y el pensamiento están en estrecha relación. La actividad debe ser intensa, variada y cambiante.
- Limitación en el vocabulario: 1000/1200 palabras.

Meinel, K. (2004)

b. Capacidades Condicionales:

- Fuerza, velocidad, resistencia poco desarrollada.

Meinel, K. (2004)

c. Capacidades Coordinativas:

Orientación, acople, cambio, equilibrio y diferenciación están poco desarrolladas.

PERFECCIONAMIENTO DE LAS FORMAS MOTORAS VARIADAS (4 a 7 años)

Meinel, K. (2004)

a. Aprendizaje Motor:

- Perfeccionamiento de las capacidades motoras.
- Adquisición de las combinaciones de movimiento.
- Aumento cuantitativo del rendimiento.
- Mejoramiento cualitativo del movimiento.
- Aumento de la disponibilidad variable de las formas motoras.
- Mayores exigencias intelectuales y conductivas.
- Aumento del vocabulario. Hasta 3000 palabras.
- Necesidad de movimiento manifiesta.
- Búsqueda de mayor rendimiento en el juego.
- Utilización de medios acústicos - rítmicos.
- A partir de los 5 años utilización de ejercicios competitivos.
- Estimular conscientemente la utilización de la capacidad de percepción.

Meinel, K. (2004)

b. Capacidades Condicionales:

- Capacidad de resistencia general - velocidad de reacción - potencia - fuerza contra resistencia externa: mayor desarrollo.
- Resistencia anaeróbica - fuerza contra resistencia externa elevada, menor desarrollo.
- Entre los 5/7 años, se evidencia un aumento significativo de la velocidad en distancias cortas.

Meinel, K. (2004)

- c. Capacidades Coordinativas:
- Etapa de gran desarrollo.
 - Necesidad de un trabajo planificado y orientado específicamente a la utilización de las mismas
 - Ejercitar las capacidades motoras en sus formas variadas.
 - Ejercitar las combinaciones de las capacidades motoras.
 - Ejercitar las capacidades motoras con sus variaciones y en forma combinada.

FASE DE PROGRESO RÁPIDO EN LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE MOTOR (7 A 10 AÑOS)

Meinel, K. (2004)

- a. Aprendizaje motor:
- Rápido aumento de la capacidad en el aprendizaje motor.
 - Gran motivación por todo lo que deba realizar, a través del movimiento.
 - Los estímulos ambientales, ya sean libres o dirigidos que lo excitan a moverse (SNC).
 - Falta o monotonía de la actividad puede traer aparejado indisciplina en la clase.
 - Gran interés por la actividad deportiva. Técnicas generales del deporte.
 - Combinación de capacidades motoras orientadas hacia lo deportivo. Ejemplo: lanzar – recibir.
 - Escaso rendimiento durante la competencia.
 - Fluctuación en la capacidad de concentración.

Meinel, K. (2004)

- b. Capacidades condicionales:
- El desarrollo de la fuerza es lenta en los grupos musculares poco exigidos.
 - Existe diferencia de la fuerza, entre los varones y las niñas.
 - La velocidad aumenta considerablemente.
 - El tiempo de latencia se ve reducido, beneficiando la velocidad de reacción a los estímulos.
 - Aumento considerable de la resistencia aeróbica. Se debe tener sumo cuidado con las distancias.
 - Disminución de la flexibilidad. Ejercicios específicos.

Meinel, K. (2004)

- c. Capacidades Coordinativas:
- Creciente aumento en la capacidad de percepción y proceso de la información.
 - Comienzo del entrenamiento específico y diferenciado.

DE LA MEJOR CAPACIDAD DE APRENDIZAJE MOTOR DURANTE LA NIÑEZ (10 a 13 años)

Meinel, K. (2004)

- a. Aprendizaje Motor:
- Necesidad acentuada de movimiento.
 - Mayor desarrollo emocional – intelectual – volitivo.
 - Tendencia manifiesta hacia la actividad deportiva.
 - Las capacidades perceptivas alcanzan un nivel elevado de rendimiento.
 - Tendencia al rendimiento deportivo de conjunto.

Meinel, K. (2004)

b. Capacidades Condicionales:

- Existe una tendencia al aumento de la fuerza máxima y la potencia relacionada con la edad.
- La resistencia y la fuerza resistencia se observa con parámetros de diferencias individuales.
- Posibilidades de lograr resultados significativos en el desarrollo de la resistencia.
- En cuanto a la velocidad los períodos de latencia siguen disminuyendo, lo que favorece su desarrollo.
- Mayor desarrollo de la potencia.

Meinel, K. (2004)

c. Capacidades Coordinativas:

- Intensificar el entrenamiento específico y diferenciado.
- Intensificar el estímulo específico, diferenciado y combinado de los canales sensoriales.

*ALTERACIÓN ESTRUCTURAL DE LAS
CAPACIDADES Y DESTREZAS COORDINATIVAS
PRIMERA FASE PUBERAL (11 A 15 años).*

Meinel, K. (2004)

a. Aprendizaje Motor:

- Comienzan a manifestarse conductas contradictorias con referencia al interés deportivo.
- Tendencia hacia una disposición decreciente en las clases deportivas intensas.
- Manifiestan una individualidad creciente de las conductas de

rendimiento de acuerdo a sus intereses.

- Reconstrucción de las **capacidades y destrezas motoras**.
- Secreción más acentuada de la STH y la TST.
- Modificaciones aceleradas en el esquema corporal.
- Mayor auto confianza y deseos de superación.
- Aumento considerable del peso.
- La coordinación se mantiene casi normal en los deportes cíclicos.

Meinel, K. (2004)

b. Capacidades Condicionales:

- Aumento acentuado de la potencia y la fuerza máxima. Trabajarlo en forma multilateral.
- Muy favorable para el perfeccionamiento de la **resistencia**.
- La velocidad aumenta al principio y disminuye al final de la fase. Tener en cuenta el trabajo progresivo.
- La resistencia muestra un aumento constante, evidenciándose más en los varones.
- Comienza el entrenamiento orientado al alto rendimiento.

Meinel, K. (2004)

c. Capacidades Coordinativas:

- Su evolución transcurre en forma lenta.

DE LA DIFERENCIACIÓN ESPECÍFICA SEXUAL, DE LA INDIVIDUALIZACIÓN PROGRESIVA Y DE LA ESTABILIZACIÓN CRECIENTE (13 a 17 años)

Meinel, K. (2004)

1. Aprendizaje Motor:

Evolución continua de todas las capacidades, de la conducta y de las habilidades motoras.

- Regulación individual de los movimientos.
- Se observa una diferencia específica sexual más clara en el rendimiento.
- El varón busca su autoafirmación deportiva.

Meinel, K. (2004)

2. Capacidades Condicionales:

Desarrollo máximo de la resistencia, fuerza y potencia, con diferenciaciones en varones y niñas.

Meinel, K. (2004)

3. Capacidades Coordinativas:

Etapa de la estabilización de la regulación motriz.

METODOLOGÍA

El programa de formación motriz se desarrollará de acuerdo a las edades de los

alumnos, y por supuesto, a los tipos de enseñanza más adecuados para los alumnos. Esta es nuestra población objetivo, con la que se está desarrollando el trabajo:

- **Iniciación deportiva:** Enseñanza global, que se desglosa en: Global pura, global, polarizando la atención y global, modificando la situación real. Los estilos de enseñanza y métodos aplicados serán: mando directo modificado, asignación de tareas, descubrimiento guiado.
 - En la categoría de iniciación deportiva, hay 3 niños entre los 4 y los 8 años.
- **Fundamentación deportiva:** Mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas.
 - La categoría de fundamentación está conformada por 9 niños, entre los 9 y los 11 años.

ASPECTOS DE GESTIÓN

El cronograma de actividades permite la organización e información, acerca de todas las actividades que se desarrollaron durante todo el tiempo. Así, se presenta a continuación el Cronograma de actividades.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																								
MESES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
ACTIVIDADES	DESARROLLO																							
Aprobación lugar de práctica.				■																				
Inicio de prácticas profesionales.				■																				
Realización de diagnóstico.					■																			
Avances diagnóstico.						■																		
Entrega diagnóstico.							■																	
Prácticas profesionales.																								
Avances del proyecto.																								
Entrega de planes de clase.																								
Entrega del proyecto final.																								
Sustentación final.																								

EVALUACIÓN

HETEROEVALUACIÓN:

Consiste en la evaluación que realiza una persona de algún aspecto de otra persona: su trabajo, su actitud y su rendimiento, entre otros. Es la evaluación que habitualmente lleva a cabo el profesor de los estudiantes.

COEVALUACIÓN:

Consiste en la evaluación del desempeño de un alumno, a través de la observación y determinaciones de sus propios compañeros de estudio. El mencionado tipo de evaluación resulta ser realmente innovador, porque propone que sean los mismos alumnos, que son los que tienen la misión de aprender, los que se coloquen por un momento en la persona del docente y evalúen los conocimientos adquiridos por un compañero, y que ellos, también han debido aprender oportunamente.

Esta retroalimentación que nos propone este tipo de evaluación, busca y tiende a mejorar el aprendizaje, porque animará a los estudiantes a que se sientan realmente partícipes del proceso de aprehensión de contenidos y no meros asistentes de una clase, la coevaluación les propone a los estudiantes que participen de su propio

proceso de aprendizaje y el del resto de sus compañeros, a través de la expresión de juicios críticos sobre el trabajo de los otros.

CONCLUSIONES, APORTES Y RECOMENDACIONES

1. ¿Qué aprendizajes le otorgó la elaboración del diagnóstico?

Por medio del diagnóstico, se logró obtener información acerca del club deportivo, por lo tanto, es importante destacar el diseño de la matriz DOFA, con la que se lograron determinar las debilidades y fortalezas del club, conociendo así, lo más importante que se presenta internamente a este, a nivel positivo y negativo, además, se determinaron las oportunidades y amenazas, siendo aquellos factores externos, que afectan positiva y negativamente al club.

2. ¿Qué aprendizaje le representó la aplicabilidad de las propuestas de intervención pedagógica?

Posterior a escoger una propuesta de intervención pedagógica, se logra aprender la forma en que uno debe presentar una propuesta y como puede

servir como medio para mejorar un proceso de desarrollo formativo.

3. *¿Cuáles fueron sus aprendizajes más significativos obtenidos a partir de la realización de su práctica?*

A través de la práctica profesional 1, una de las enseñanzas más profundas es la de cómo uno debe manejar las situaciones que se le presentan, a través del proceso de la enseñanza como no tener un campo adecuado, no tener todos los materiales adecuados, y tal vez, como llevar procesos de gestión para mejorar las condiciones de una

institución. Al terminar el programa de entrenamiento con los niños el progreso de ellos fue notable.

Los padres de familia con el programa realizado tuvieron una aceptación positiva y agrado por el mejoramiento de las habilidades básicas y capacidades motoras de sus hijos en la parte del entrenamiento y su comportamiento en sus otras actividades.

Los directivos viendo el funcionamiento positivo del programa, lo apoyaron y colaboraron con los materiales necesarios para fortalecer las prácticas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arda, T. (2003). Metodología de la enseñanza del fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Billat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bruggermann, D. (2004). Entrenamiento para niños y jóvenes. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cometti, G. (2002). "La preparación física en el fútbol". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Guimares, T. (2002). Fundamentación de la técnica del fútbol. Costa Rica: Editorial Euned.
- García, J., Navarro, M., Ruíz, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Gymnos, p. 108.
- García, J., Navarro, M., Ruíz, J. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Mantuano (España): Editorial Gymnos, p. 175.
- González, J. (1998). Fisiología de la actividad física y el deporte. Barcelona: Editorial McGraw Hill, p. 69.
- Gorostiaga, E. (1999). Evaluación del deportista de alto rendimiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Badillo, J. & Ayestarán, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Boeckh-Behrens, W., & Buskies, W. (2004). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Matveev, L. (1985). "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Barcelona: Editorial Martínez.
- Meinel, K. (2004). Teoría del movimiento: Motricidad deportiva. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Grosser & Bruggermann & Zinh (1989). "Alto rendimiento deportivo". Barcelona: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- MEN (2014). Documento No. 22. El juego de la enseñanza en el fútbol, basada en la implicación cognitiva del jugador. Sevilla: Editorial Wanceulen.

WEBGRAFÍA

Vallodoro, E. (2012). La capacidad motora. Obtenido de:

<https://www.entrenamientodeportivo.wordpress.com/2012/11/24/la-capacidad-motora/>
<http://www.es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol>