

TRABAJO SOBRE LA CONDUCCION DEL BALÓN EN FUTBOL SALA A NIÑOS EN  
EDADES DE 12 A 14 AÑOS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN, SEDE LA  
DIVINA PASTORA DE CÚCUTA

LISANDRO CACERES TORRES

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE ESPECIALIZACION EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PAMPLONA

2015

TRABAJO SOBRE LA CONDUCCION DEL BALÓN EN FUTBOL SALA A NIÑOS EN  
EDADES DE 12 A 14 AÑOS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN, SEDE LA  
DIVINA PASTORA DE CÚCUTA

LISANDRO CACERES TORRES

Proyecto de grado presentado como requisito Para optar el titulo de  
Especialista Deportivo

Asesor

ADOLFO MARTINEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE ESPECIALIZACION EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PAMPLONA

2015

## Contenido

	<b>pág.</b>
Introducción	8
1. El Problema	9
1.1 Descripción del Problema o Contexto del Problema	9
1.2 Planteamiento del problema	9
1.3 Formulación del Problema	10
1.4 Objetivos	11
1.4.1 Objetivo general	11
1.4.2 Objetivos específicos	11
1.5 Sistemas de Hipótesis	11
1.6 Justificación y Viabilidad de la Investigación	12
1.7 Delimitación de la Investigación	14
1.7.1 Delimitación espacial	14
1.7.2 Delimitación temporal	14
2. Marco Teórico o Referencial	15
2.1 Antecedentes de la Investigación	15
2.2 Bases Teóricas	17
2.2.1 Aspectos generales	17
2.2.2 Historia del fútbol sala	18
2.2.3 Introducción a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo	20
2.3 Bases Legales	25
3. Marco Metodológico	28

	4
3.1 Tipo de Investigación	28
3.2 Método de Estudio	28
3.3 Sistema de Variables	29
3.4 Población y Muestra	30
3.5 Técnicas e Instrumentos	31
3.6 Procedimientos para Analizar la Datos	31
4. Marco Administrativo	34
4.1 Recursos Humanos	34
4.2 Recursos Institucionales	34
4.3 Recursos Materiales	34
4.4 Cronograma de Actividades	35
4.5 Presupuesto	35
Referencias Bibliográficas	37
Anexos	40

**Lista de Tablas**

	<b>pág.</b>
Tabla 1. Fechas importantes en el desarrollo del Fútbol Sala	18
Tabla 2. Fechas importantes en el desarrollo del Fútbol Sala en Colombia	19
Tabla 3 Muestra de niños entre 12 y 14 años del plantel educativo	30
Tabla 4. Cronograma de Actividades	35
Tabla 5. Egreso	36

**Lista de Figuras**

	<b>pág.</b>
Figura 1. Detalles del entrenamiento que debe conocer el entrenador	21

**Lista de Anexos**

	<b>pág.</b>
Anexo 1. Final Yeimy2	40
Anexo B. Fotos	93

## **Introduccion**

El presente trabajo está centrado en el proceso enseñanza aprendizaje de la técnica de conducción en futbol sala en la sede la Divina pastora del colegio Nuestra Señora de Belén de la ciudad de Cúcuta.

Orientado a mejorar la técnica de la conducción y contribuyendo con fortalecer las habilidades sicomotoras, de los estudiantes y creando hábitos deportivos que contribuyan con el mejoramiento de su calidad de vida, dando una opción para que puedan desarrollar todas sus capacidades físicas y viendo en el deporte una sana diversión.

En este documento se encaminara en combinar lo deportivo con la convivencia ya que esta se encuentra afectada por diferentes circunstancias extra curriculares que afectan el rendimiento escolar.

Estructura de la investigación realizada:

## **1. El Problema**

### **1.1 Descripción del Problema o Contexto del Problema**

Los continuos conflictos de convivencia entre pares de estudiantes del Colegio Nuestra Señora de Belén, en la sede la Divina Pastora, fue el motivo para considerar el deporte como una opción en la búsqueda de alternativas de solución a los diversos brotes de hostilidad; es así que se realizaron varias actividades recreativas, y en su desarrollo se observaron los talentos deportivos de algunos estudiantes, que ameritan perfeccionar sus condiciones, específicamente en lo referente al fútbol sala.

Frente a esta situación, es necesario generar una estrategia basada en el fútbol sala, que conlleve al fortalecimiento de las capacidades deportivas de los jóvenes del plantel, a partir del análisis de las principales características deportivas que presentan los estudiantes con el propósito de definir un plan de entrenamiento y conducción del balón en fútbol sala para niños de edades de 12 a 14 años.

### **1.2 Planteamiento del problema**

La vida escolar es una de las etapas más importantes en la vida del individuo, por cuanto se relaciona con sus pares en diversos aspectos y entornos. Se hace referencia a la vida del aula, los campos deportivos, la interacción en grupo de amigos, afinidades o intereses. Los individuos se ven entonces precisados, a establecer o seguir normas de comportamiento acordes con el funcionamiento de los grupos a los cuales pertenece. Es por ello que la convivencia escolar se constituye en elemento importantísimo de la interacción entre los diversos actores del proceso educativo.

De acuerdo a estas consideraciones, el aula o las instalaciones de la institución educativa, se constituyen en el espacio ideal para la formación de los futuros ciudadanos, donde se forjan todas

sus metas e ideales y convicciones los cuales serán la base para su futuro en la adultez, y la formación de una familia ejemplar así como el aporte a la comunidad siendo una persona colaboradora, socialmente integrada, y adaptada a las diferentes situaciones que se puedan presentar en su vida. La convivencia escolar, definida como el diario vivir de los estudiantes o educandos en el tiempo de labores escolares, es también el factor necesario y el medio de interrelación en el cual se debe evidenciar un trato respetuoso y una serie de actitudes y comportamientos que favorezcan el ejercicio de la ciudadanía.

En este orden de ideas, el deporte es una herramienta importante para generar nuevas oportunidades de sana convivencia y empatía. En el Colegio Nuestra Señora de Belén, sede la Divina Pastora, los continuos conflictos de convivencia entre pares de estudiantes, fue el motivo prioritario para considerar el deporte como una opción en la búsqueda de alternativas de solución a los diversos brotes de hostilidad; por tal motivo se realizaron varias actividades recreativas, y en su desarrollo se observaron los talentos deportivos de algunos estudiantes, que ameritan perfeccionar sus condiciones, específicamente en lo referente al fútbol sala.

Por ello, es necesario generar una estrategia basada en el fútbol sala, que conlleve al fortalecimiento de las capacidades deportivas de los jóvenes en el Colegio Nuestra Señora de Belén, en la sede la Divina Pastora, a partir del análisis de las principales características deportivas que presentan en los estudiantes, para definir un plan de entrenamiento y conducción del balón en fútbol sala para niños de edades de 12 a 14 años.

### **1.3 Formulación del Problema**

¿Cómo direccionar el entrenamiento y conducción del balón en Fútbol Sala a niños en edades de 12 a 14 años del Colegio Nuestra Señora de Belén, Sede La Divina Pastora?

## **1.4 Objetivos**

**1.4.1 Objetivo general.** Diseñar un plan de entrenamiento y conducción del balón en fútbol sala a niños en edades de 12 a 14 años del Colegio Nuestra Señora de Belén, sede la Divina Pastora de Cúcuta.

**1.4.2 Objetivos específicos.** Caracterización, mediante observación directa, la forma como se realiza la conducción del balón de fútbol sala y las dificultades propias que se manifiestan, en los niños de 12 a 14 años del Colegio Nuestra Señora de Belén, Sede La Divina Pastora de Cúcuta.

Desarrollar un plan de entrenamiento en habilidades para la conducción del balón en fútbol sala, con niños de la categoría infantil que sirva como base para la preparación técnica de las competencias.

Evaluar el trabajo realizado para identificar los avances en la técnica de la conducción del balón, mediante comparación de resultados del Pre test y Pos test sobre el tema.

## **1.5 Sistemas de Hipótesis**

El deporte es una opción en la búsqueda de alternativas de solución a los diversos brotes de hostilidad en la población infantil, dado que genera nuevas oportunidades de sana convivencia y empatía.

Un plan de entrenamiento de habilidades incide en el mejoramiento de la técnica en el desarrollo de los test de habilidades en la conducción del balón para los niños de 12 y 14 años del Colegio Nuestra Señora de Belén, sede la Divina Pastora de Cúcuta.

Un plan de entrenamiento de habilidades que no incide en el mejoramiento de la técnica en el desarrollo de los test de habilidades en la conducción del balón para los niños de 12 y 14 años del Colegio Nuestra Señora de Belén, sede la Divina Pastora de Cúcuta.

## 1.6 Justificación y Viabilidad de la Investigación

**Justificación teórica.** La justificación teórica significa que debe “profundizar en uno o varios enfoques teóricos que tratan el problema que se explica, a partir de los cuales espera avanzar en el conocimiento planteado” (Méndez, 2007), por lo tanto el autor del proyecto analiza las teorías relacionadas con la situación familiar de poblaciones vulnerables que habitan el barrio Belén, las que pertenecen en su gran mayoría a los estratos Uno y Dos, de acuerdo con la caracterización del SISBEN (Sistema de Selección de Beneficiarios para Programas Sociales), creado por el gobierno Nacional de Colombia. La mayoría de ellas, son personas de bajos recursos, bajos ingresos per cápita, bajo nivel educativo; algunos de ellos son reinsertados en la sociedad, o se han asentado en la localidad huyendo de situaciones violentas que han sufrido en sus lugares de origen, siendo víctimas del conflicto social que azota al país.

Por consiguiente, estas causas de desigualdad social, generan en los padres de familia y en sus hijos resentimientos sociales, amargura, incertidumbre acerca del futuro. Como consecuencia, estudian en la institución, niños y jóvenes que se sienten ignorados, marginados, excluidos de las actividades y eventos institucionales, generando a su vez, un mayor rechazo social y actos violentos que afectan el normal desarrollo de las actividades escolares de todo tipo. Sin embargo, existe también un gran potencial deportivo, especialmente en el fútbol, femenino y masculino, que requiere ser observado y tenido en cuenta, con miras a las participaciones institucionales en deporte y al futuro personal que puede alcanzar cada uno de los estudiantes en esta rama, dependiendo de sus habilidades, aptitudes, actitudes y disciplina en el entrenamiento.

**Justificación práctica.** La justificación Práctica corresponde al “interés del investigador por acrecentar sus conocimientos, obtener un título académico o, si es el caso, por contribuir a la solución de problemas concretos” (Méndez, 2007). es así como se crea la selección de fútbol sala

masculino, con estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nuestra Señora de Belén, sede la Divina Pastora de Cúcuta. y se considera como objetivo participar en el campeonato inter colegiados, para representar al colegio y desarrollar el sentido de pertenencia hacia la institución y la solidaridad, responsabilidad, respeto, entre otros valores que se deben rescatar en la educación de los colegiales. Al observar la aceptación del certamen entre la comunidad educativa, se ve la necesidad de organizar las sesiones, pero para ello debe constituirse un plan de mejoramiento que incida en la conducción del balón, favoreciendo el desarrollo y fortalecimiento de dicha técnica y así lograr la satisfacción personal y fortalecer los lazos de amistad entre sus pares.

Al trabajar las habilidades deportivas se desarrollan las destrezas propias del fútbol, que dependen de factores como la aptitud del entrenado en el proceso de la actividad. Estas son las que desarrollan en él, el proceso de aprendizaje del deporte específico, o general se debe tener en cuenta que cada destreza trabajada busca mejorar la técnica de conducción de fútbol sala en este caso; por ende, el presente trabajo tiene una utilidad práctica, por cuanto se espera que los resultados permitan un mejoramiento técnico en el aprendizaje del fútbol sala

**Justificación metodológica.** La justificación Metodológica está relacionada con el “uso de metodologías y técnicas específicas (instrumentos, cuestionarios) que han de servir de aporte para el estudio del problema similares al investigado” (Méndez, 2007), en consecuencia, se hará una prueba diagnóstica para cada niño, luego se seguirá un plan de entrenamiento basado en la técnica de conducción y por último se hará un test final de control técnico de conducción del balón.

Cabe destacar, que las fuentes secundarias de información contenida en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, manuales

didácticos y proyectos, entre otras, respaldan científicamente el presente plan de trabajo, y además se cuenta con una población estudiantil apta y suficiente para el desarrollo del mismo.

En este orden de ideas, se aplicará un macro ciclo en 2 meses y 10 días, los cuales se dividen en 2 meso ciclos y estos se dividen en 10 micro ciclos, con una frecuencia de tres veces por semana; sus entrenamientos se efectuarán en la cancha de la sede La Divina Pastora, ubicada en el barrio La Divina Pastora de la ciudad de Cúcuta

## **1.7 Delimitación de la Investigación**

**1.7.1 Delimitación espacial.** El escenario corresponde a la ciudad de San José de Cúcuta, barrio la Divina Pastora, en la sede la Divina Pastora del Colegio Nuestra Señora de Belén, y su desarrollo se efectuará en la cancha poli funcional de esta institución.

**1.7.2 Delimitación temporal.** El desarrollo del proyecto tendrá una duración de 2 meses y 10 días, los cuales se dividen en 2 meso ciclos y estos se dividen en 10 micro ciclos, con una frecuencia de tres veces por semana..

## 2. Marco Teórico o Referencial

### 2.1 Antecedentes de la Investigación

Algunas fuentes secundarias de información constituyen los antecedentes del proyecto las cuales se analizan a continuación.

Ayala, F., Sainz, P., Cejudo, A. y De Ste Croix, M. (2010). Efecto de un programa de estiramientos activos en jugadoras de fútbol sala de alto rendimiento, *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 5, núm. 15, elaborado por estudiantes de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, España, artículo que tiene como propósito determinar “la progresión de la flexibilidad isquiosural a través del rango de movimiento (ROM) de la flexión de cadera antes (línea base de la flexión de cadera”, actividad desarrollada durante 6 semanas; su aporte principal está dado en los análisis del efecto de un programa de estiramientos y después mantenimiento de la flexibilidad y un programa de estiramientos en jugadoras de alto rendimiento de fútbol sala, para una población de 10 jugadoras de fútbol sala de alto rendimiento adultas jóvenes, a través de un diseño longitudinal, temporal, ininterrumpido de medidas repetidas, estudio cuyos resultados señalan que “el análisis de la fase inicial reveló que la línea base del ROM de la flexión de cadera tenía una tendencia irregular, con valores máximos de la flexibilidad isquiosural tanto positivos como negativos”, se percibió además que el programa de estiramientos activos de 8 semanas “aumentó el ROM de la flexión de cadera un  $25,96 \pm 8,76\%$ ”, cabe resaltar que el artículo es un importante aporte para el presente proyecto en materia teórica, conceptual y metodológica.

Noce, F., Matos, T., Calábria Lopes, M., Samulski, D., Coelhode Souza, P. (2013). elaboraron el artículo titulado *El liderazgo de los entrenadores de fútbol sala*, el cual aparece en la *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 22, núm. 1, de la Universidad de las Islas Baleares, Palma de

Mallorca, España, el cual destaca que en fútbol sala de nivel alto, el liderazgo en deportes desempeña un papel preponderante a través del conocimiento de los procesos involucrados, en este orden de ideas, el estudio analiza los estilos de liderazgo de los entrenadores de fútbol sala competición con base a la aplicación de un cuestionario que utiliza la escala revisada de liderazgo para deporte (RLSS), además, analiza datos socio demográficos del campeonato Metropolitano de Futsal de los actores que participaron, merece destacar que se “detectaron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a los perfiles de liderazgo de los entrenadores en las diferentes categorías, o en relación con el rendimiento de los equipos en la competición” y finalmente el artículo concluye que los entrenadores “se ven a sí mismos como líderes democráticos cuyo estilo de interacción se basa en el refuerzo positivo”, aspecto que es un valioso aporte para el presente proyecto.

Rodríguez, M. y Montoya, J. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento, artículo que aparece en el Acta Colombiana de Psicología, vol. 9, núm. 1, de la Universidad Católica de Colombia en Bogotá, estudio que tiene como objetivo “comprobar si el entrenamiento en el mantenimiento de la atención con distractores de tipo visual y auditivo mejora la efectividad en el rendimiento deportivo en deportistas universitarios y de ligas de diferentes disciplinas deportivas del departamento de Boyacá (Colombia)”. tema de interés para el presente proyecto teniendo en cuenta su investigación basada en un diseño cuasi-experimental pre test post-test con dos grupos experimentales y un grupo control; el documento evalúa los procesos de atención mediante los test de Caras, el Toulouse Piéron y el Stroop, los cuales mostraron los que resultados “no permiten explicar las diferencias encontradas en las pruebas atencionales a partir de los programas de entrenamiento, pero sí el rendimiento deportivo el cual mejoró significativamente

en los dos grupos experimentales con respecto al grupo control”, tema que constituye un aporte importante para el presente proyecto.dado la metodología aplicada.

Pérez, N. y Pinzón, V. (2013). Estudiantes de la UNAD, Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Programa de Psicología en Medellín, titulado Prácticas agresivas en el aula, influidas por factores socioculturales y su relación con la construcción y desarrollo de la convivencia escolar. Estudio en los jóvenes del Grado Octavo de la Institución Educativa Corporación Colegio Bolivariano del Norte de la Ciudad de San José de Cúcuta, trabajo que destaca la amenaza en los procesos de interacción social en la sociedad actual a causa de “factores como la falta de dialogo, de comunicación, de tolerancia, desde el interior de la base social” tema de gran interés para el presente proyecto, así como el papel de la familia, de la escuela, el barrio y el contexto global general., que conforman una sociedad compuesta por comunidades que conviven con las agresiones verbales, física y psicológicas, lo que constituyen factores de riesgo, “de los cuales las principales víctimas son los niños y jóvenes en proceso de crecimiento y desarrollo personal”, análisis que son un importante aporte para el proyecto, en especial el referente teórico que aborda el estudio en temas como la convivencia escolar y los factores de mayor incidencia lo que fundamentó el planteamiento del problema de investigación.

## **2.2 Bases Teóricas**

**2.2.1 Aspectos generales.** El fútbol sala es un deporte derivado de la combinación o unión del voleibol, balonmano y baloncesto, de los cuales toma algunas reglas y técnicas de juego; se practica en campo cubierto de superficie dura. Se considera originario de Uruguay, en 1930; llamado fútbol de salón, deporte que se extendió poco a poco al resto de Suramérica.

**2.2.2 Historia del fútbol sala.** Debido al auge del fútbol en Paraguay hacia 1930, el fútbol sala comenzó a jugarse en diversos lugares. Se considera que el profesor Juan Carlos Ceriani de la Asociación Cristiana de Jóvenes, observando que el deporte se popularizaba como “callejero”, improvisó un campo de fútbol, tomando “reglas de diferentes deportes, como el baloncesto, balón mano, waterpolo y el fútbol para ir dándole forma a las del Fútbol de Salón” (Cubillos, 2014).

**Tabla 1. Fechas importantes en el desarrollo del Fútbol Sala**

AÑO	EVENTO IMPORTANTE
1954	Creación en Brasil, de la primera Liga de Fútbol Sala.
1965	Creación de la Confederación Suramericana de Fútbol Sala y desarrollo del primer campeonato suramericano.
1971	Creación de la Confederación Sudamericana de Fútbol Sala (FIFUSA)
1982	Primer campeonato mundial de Fútbol Sala
1985	Denominación “FUTSAL”, fusión de Fútbol y Salón, debido a la prohibición de la FIFA para emplear la palabra fútbol
1989	FIFA asume el control y patrocinio del fútbol sala.
1990	Creación de PANAFÚTSAL (Confederación Panamericana de Fútsal), como unión de las asociaciones suramericanas del deporte
2002	Desaparición de la FIFUSA y fundación de la AMF, Asociación Mundial de Fútsal, con sede en Asunción-Paraguay.
2015	Existen dos organizaciones del Fútbol Sala: la AMF(Asociación Mundial de Fútbol Sala) y la FIFA(Fútsal-FIFA)

Fuente: Autoría propia.

Con este orden de ideas, en Colombia, se jugaba otro deporte similar, llamado “banquitas”, por lo cual el auge del fútbol sala, se dio a partir de 1966. Se considera que Jaime Arroyave, lo trajo de Brasil, organizó el primer campeonato patrocinado por el Seguro Social, como interbarrios en 1967.

**Tabla 2. Fechas importantes en el desarrollo del Fútbol Sala en Colombia**

AÑO	EVENTO IMPORTANTE
1966	Jaime Arroyave trae el juego a Colombia.
1967	Primer campeonato, como juegos interbarrios, con 597 equipos
1973	Creación de la Liga de Bogotá, primera liga de Fútbol Sala en Colombia)
1974	Creación de la Federación Colombiana de Fútbol de salón.
1983	Primer reglamento de Fútbol Sala, traducido al español.
1990	Primer lugar de la selección Colombia en los III Juegos Panamericanos
1993	Primer lugar de la selección Colombia en los V Juegos Panamericanos. Primer lugar en 1993 en el primer semi profesional Copa Doria Promasa.
1994	Subcampeonato en el V Mundial, jugado en Argentina
1998	Segundo lugar de la selección Colombia en los XXI Juegos Suramericanos de Interclubes.
2000	Campeones en el VII Campeonato Mundial, jugado en Bolivia
2003	Subcampeones en Paraguay

Fuente: Autoría propia, basada en la información de la página de la Federación Colombiana de Fútbol de Salón

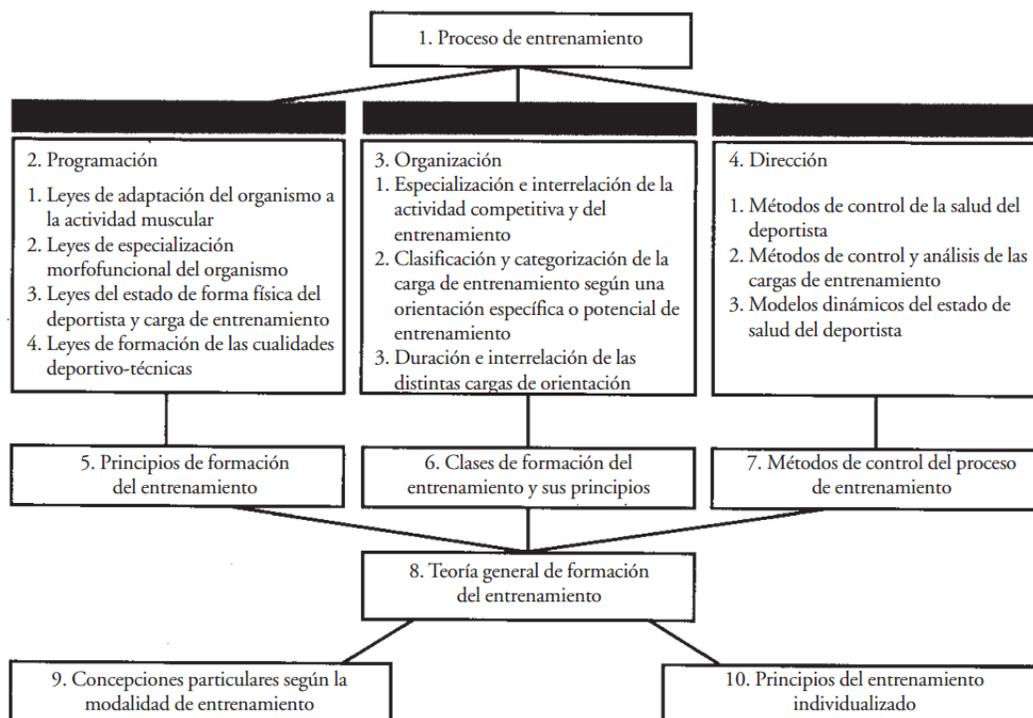
La anterior cronología permite deducir que este deporte ha tenido gran auge en los últimos años, debido a sus características, su facilidad de práctica y adaptabilidad de los escenarios donde se practica.

**2.2.3 Introducción a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.** El desarrollo actual de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, se basa en el fundamento científico objetivo, tomando en cuenta las características contemporáneas del desarrollo deportivo.

Es así que Mahmoud, (2009), recopila el pensamiento de Fernández, acerca de las características del deporte moderno, tales como el crecimiento de records, que a su vez implica una gran carga emocional y física para los deportistas, mayores exigencias al momento de la selección en cuanto a los requisitos antropométricos, motores, psicológicos y técnicos según el deporte.

Complementando la reflexión anterior, merece resaltar que Nett, citado por Verkhoshansky (2009) considera que “un entrenador debe poseer conocimientos de anatomía, kinesiología, fisiología del deporte, biomecánica, medicina deportiva y psicología, y asimismo, física, estadística, matemática y computación”. (Verkhoshansky, 2002).

De igual manera, para realizar un adecuado programa de entrenamiento, se requiere programación del proceso, organización y control en el tiempo, así como el conocimiento de los principios de estructuración del entrenamiento y sus modelos de principios, control y corrección del proceso de entrenamiento, tal como lo resume la siguiente figura.



**Figura 1. Detalles del entrenamiento que debe conocer el entrenador**

Fuente: Verkhoshanskyv, Y (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Recuperado de [http://www.inder.cu/indernet/provincias/hlg/documetos/textos/t%20m%20del%20entrenamiento%20deportivo/teoria%20y%20metodologia.%20del%20entrenamiento.p](http://www.inder.cu/indernet/provincias/hlg/documetos/textos/t%20m%20del%20entrenamiento%20deportivo/teoria%20y%20metodologia.%20del%20entrenamiento.pdf)df

Siguiendo a Verkhoshansky (2009), antes de desarrollar cualquier tipo de entrenamiento deportivo, el entrenador debe conocer básicamente las características biomecánicas del sistema locomotor del deportista, como funciona la organización de la acción motora compleja, cuál es la capacidad especial de trabajo del deportista y sus capacidades motoras.

**2.2.4 Tendencias fundamentales en el desarrollo metodológico del entrenamiento deportivo.** Billat (2002) considera que el entrenamiento es la preparación para un mejor rendimiento a través de ejercicios apropiados a la tarea a cumplir. Por tanto, esta definición “comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el

sentido genérico del mismo, la de especificidad de los ejercicios, y por último, la noción de planificación". (Billat, 2002).

A lo anterior se suma el estudio de las bases fisiológicas del rendimiento deportivo, sobre todo para los deportes de resistencia, o sea, aquellos que requieren más de seis minutos de duración, que requieren sobre todo el metabolismo aeróbico, es así que la fisiología contribuye al entrenamiento deportivo, pero por sí sola es incapaz de justificar la utilidad de un ejercicio, o de una serie de sesiones de preparación.

En este orden de ideas, merece destacar que aunque Billat hace un análisis bastante extenso respecto a la disciplina del atletismo, también menciona otros deportes como el fútbol, tenis, escalada, en los cuales hace precisiones acerca de la teoría bioenergética del rendimiento deportivo, mencionando las especificidades bioenergéticas de estas disciplinas.

Para Matveyev (2003) "El entrenamiento deportivo, como fenómeno pedagógico, es el proceso especializado de la educación física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos. Es decir, se trata del proceso de la educación física "a través del deporte", por medio del deporte." El deporte en este concepto es visto como un medio de educación, mejoramiento de la salud y preparación para la vida". (Matveyev, 1977).

Igualmente, plantea seis principios en el entrenamiento deportivo:

Orientación hacia logros más elevados; unidad en la preparación general y en la preparación especial del deportista, continuidad del proceso de entrenamiento y el régimen compacto de las cargas y el descanso, aumento gradual y máximo de las exigencias del entrenamiento, variaciones ondulatorias de las cargas de entrenamiento y carácter cíclico del proceso de entrenamiento.

Con base a estas consideraciones, Matveyev (1964), sintetizó sus cincuenta años de experiencia como entrenador de la URSS, formuló sus teorías y acuñó conceptos tales como el de «periodización» del entrenamiento.

Al respecto, cabe mencionar que la esencia de este concepto radica en dividir el proceso de entrenamiento en pequeñas partes o «microciclos» y formalizar de manera lógica y especulativa sus contenidos, para después construir a partir de ellos unas divisiones más grandes del proceso conocidas como «mesociclos» o «macrociclos», temas que son tratados por autores como N. Ozolin (1988), en su libro “Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo” y V. Platonov (2001) en “Teoría general del Entrenamiento Deportivo Olímpico”

La teoría del entrenamiento deportivo enunciada se basa en hechos científicos y concretos que pretenden el alcance de resultados satisfactorios en el deporte, partiendo de principios sencillos, tales como:

Finalidad, ya que el deporte en sí mismo debe tener un fin o un objetivo, además de la educación, el entrenamiento, mejoramiento de la salud física y otros. En los deportes de competencia, se fijan metas concretas y evaluables a ciertos períodos de tiempo. El entrenador debe explicar las características y finalidades del programa de entrenamiento al atleta.

Armonía, por cuanto el proceso de entrenamiento debe estar de acuerdo con las capacidades del atleta, sus expectativas, y el programa de trabajo.

Beneficio, por cuanto el entrenamiento debe ofrecer utilidad al atleta, como persona y deportista, en su desarrollo personal; el entrenamiento y sus demandas tienen que ser realistas y de experiencias viables en el medio que vive el atleta.

Metodología, ya que un proceso de entrenamiento parte de un método, con un ordenamiento en el trabajo y las tareas del entrenamiento, como volumen, intensidad, frecuencia;

generalidad, especificidad; esquemas, ciclos, series, repeticiones; estadísticas, rendimientos, registradas en los documentos que sustenten el trabajo.

Continuidad, que favorece la constancia sistemática en el proceso de entrenamiento. Las evaluaciones periódicas de metas, los controles y reprogramaciones, interrupciones y descansos, contribuyen a sostener esa continuidad del trabajo.

Individualidad, dado que cada persona es una complejidad, y tiene sus características propias que lo identifican; los modelos de entrenamiento deben favorecer la creatividad, espontaneidad, y sello personal del atleta.

Según los datos de los especialistas rusos, en los últimos 20-25 años el deporte ha sufrido grandes cambios, lo que ha precipitado cambios en la metodología del entrenamiento deportivo de la técnica, las reglas, los reglamentos y las condiciones para la realización de las competiciones, acelerando el ritmo de los resultados y permitiendo la solución de muchos problemas técnicos y metodológicos de la preparación de los deportistas que tienen un nivel de elite.

Algunos aspectos que permiten la identificación de la eficacia del entrenamiento son:

Se desarrolla el modelo de la actividad competitiva en las condiciones de entrenamiento, caracterizado por la realización integral del ejercicio con un alto nivel de intensidad y en conformidad con la reglas de la competición.

Aumento de las cargas de entrenamiento específicas y aplicación de medios y métodos orientados a la solución de la tarea (por ejemplo, el perfeccionamiento deportivo técnico, la velocidad del ejercicio o el desarrollo de cualquier capacidad motora).

Concentración de las cargas específicas de entrenamiento en ciertas etapas del ciclo anual y su distribución en el tiempo (por ejemplo, para la preparación física especial, técnica o la velocidad).

### **2.3 Bases Legales**

El marco normativo del proyecto se fundamenta en la Constitución Política de Colombia de 1991 que señala en su Artículo 52 que

“El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

Ley 181 de Enero 18 de 1995, Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte

Ley 494 de Febrero 8 de 1999, Por la cual se hacen algunas modificaciones y adiciones al Decreto-ley 1228 de 1995 y a la Ley 181 de 1995

Ley 934 de Diciembre 30 de 2004, Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones

Decreto Ley 1228 de Julio 18 de 1995, Por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con el objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1.995.

Decreto Ley 1231 de Julio 18 de 1995, Por el cual se establece el otorgamiento de estímulos académicos, económicos y de seguridad social para deportistas nacionales destacados en el ámbito nacional o internacional.

Decreto 1387 de Agosto 5 de 1970, Por el cual se dictan disposiciones sobre organización deportiva en el país.

Decreto 886 de Mayo 10 de 1976, Por el cual se reglamenta la actividad de los deportistas aficionados y el Funcionamiento de sus clubes deportivos

Decreto Reglamentario 00407 de Febrero 28 de 1996, Por el cual se reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y el reconocimiento deportivo a los organismos deportivos que integran el Sistema Nacional del Deporte

Proyecto de Acuerdo 224 de 2004,,*"Por el cual se reconoce el Microfútbol o Fútbol de Salón como el Deporte Símbolo que identifica a Los Bogotanos"*,el cual señala

“La creciente afición al microfútbol o fútbol de salón sin discriminación de clase social, sexo, edad, religión, y por ser esta actividad deportiva gestora de procesos sociales de convivencia ciudadana, esparcimiento familiar, generación de buenas costumbres y hábitos físico-mentales de disciplina, ser estímulo de una cultura de paz entre los habitantes, y contribuir a la preservación del patrimonio cultural, convierte al microfútbol en el deporte símbolo predilecto de los Bogotanos”

Resolución No. 3312, (Febrero 17 de 2014), Por la cual se adopta la Reglamentación que regirá los Campeonatos “Liga Argos Fútbol y Liga Argos Fútbol Ii / 2015”.

Carta fundamental expedida para la celebración de los XX Juegos Deportivos Nacionales y IV Juegos Paranales, Coldeportes, la organización de los Juegos y las respectivas federaciones

deportivas, expidieron las bases de competencia para los campeonatos en cada uno de los deportes que hacen parte del programa general.

### 3. Marco Metodológico

#### 3.1 Tipo de Investigación

**Cuasi-experimental.** Este tipo de investigación se caracteriza “porque aunque no sean verdaderos experimentos, nos garantizan un control razonable sobre la mayor parte de las fuentes de invalidez y son más sólidos que los diseños preexperimentales. Utiliza grupos de sujetos establecidos no aleatoriamente con anterioridad” (Arquero y otros,2009, p.8), ésta consideración implica tomar dos grupos que ya están integrados, por lo tanto, las unidades de análisis no se asignan al azar, ni de manera aleatoria.

En este sentido, la investigación Cuasi-experimental se basa en el diseño de pretest-posttest con grupo de control no equivalente: se aplica un pretest, un tratamiento sólo a un grupo y posteriormente se aplica un posttest, resultados que se aprecian en el anexo del documento.

**Exploratoria.** Esta investigación tiene como propósito “aumentar la familiaridad del investigador con el fenómeno que va a investigar, aclarar conceptos, establecer preferencias para posteriores investigaciones” (Méndez, C.,2007, p.229), equivale a un primer nivel de conocimiento científico para abordar un problema de investigación relacionado con el Fútbol Sala en temas como entrenamiento y conducción del balón.

Al respecto, esta investigación se basa en estudios cualitativos que “se fundamentan más en un proceso inductivo (exploran y describen, y luego generan perspectivas teóricas), van de lo particular a lo general” (Sampieri, R., Collado, C. y Baptista, L., 2003, p.15)

#### 3.2 Método de Estudio

El método es deductivo para la investigación cuasi-experimental que de acuerdo a Méndez corresponde a un “proceso de conocimiento que se inicia con la observación de fenómenos generales con el propósito de señalar las verdades particulares contenidas explícitamente en la

situación general” (Méndez, C.,2007, p.236), método que aplica el diseño cuantitativo de corte transversal

### 3.3 Sistema de Variables

Independiente:

- Categoría: plan de entrenamiento en habilidades.
- Dimensión: metodología deportiva.
- Indicador: mesociclos y microciclos
- Índice: tiempo, carga, densidad, frecuencia e intensidad.
- Medida: cualitativo y cuantitativo.

Dependiente:

- Categoría: preparación en habilidades de conducción del balón.
- Dimensión: académica deportiva.
- Indicador: técnica, pruebas, posición, equilibrio y velocidad.
- Índice: escalas de valoración.
- Medida: cualitativo y cuantitativo.

Ajena:

- Categoría: edad, genero.
- Dimensión: cronológica, cultural y biológica.
- Indicador: años, meses, hombres y mujeres.
- Índice: 12 y 14 años, 8 niños.
- Medida: cualitativo y cuantitativo.

### 3.4 Población y Muestra

La población está identificada como niños cuyas edades están comprendidas entre 12 años y 14 años del Colegio Nuestra Señora de Belén, en la sede la Divina Pastora de Cúcuta, que de acuerdo a la base de datos del plantel se cuantifica en un total de 85 niños de ésta categoría, los que serán preseleccionados con base a las capacidades motoras de cada uno en la conducción del balón

El muestreo es no probabilístico tipo conveniencia, dado que se preseleccionaron 8 niños que mostraron resultados satisfactorios en materia de capacidad motora en la conducción del balón, muestra que se identifica en la tabla siguiente:

**Tabla 3 Muestra de niños entre 12 y 14 años del plantel educativo**

<b>Nombre</b>	<b>Genero</b>	<b>Edad (años)</b>	<b>Categoría (años)</b>
Perez Quintero Sergio Andres	Masculino	12	12-14
Gelvez Franco Carlos Arturo	Masculino	13	12-14
Agudelo Pino Camilo Jose	Masculino	13	12-14
Molina Mendoza Freddy Alexander	Masculino	13	12-14
Florez Garay Esteban Enrique	Masculino	12	12-14
Villamizar Juan Pablo	Masculino	13	12-14
Garcia Moreno Kennier Andres	Masculino	14	12-14
Aro Montañez Jhan Jadder	Masculino	13	12-14
Meza ramirez Andres Camilo	Masculino	12	12-14
Zea peres Stiben	Masculino	13	12-14
Albuja Patiño Juan Manuel	Masculino	12	12-14
Triana sepulveda Marcos	Masculino	13	12-14

Fuente: Preseleccionados en entrenamientos previos

### 3.5 Técnicas e Instrumentos

**Fuentes primarias.** Identificadas como resultados de los entrenamiento en la conducción del balón mediante investigación cuasi experimental a través de dos grupos de niños entre 12 y 14 años de edad que ya están integrados aplicando los siguiente instrumentos:

**Instrumentos.** Test diagnóstico de conducción del balón empleado a la muestra de la población del Colegio Nuestra Señora de Belén sede La Divina Pastora a niños de 12 a 14 años.

Los escenarios son la cancha poli funcional del la Sede la Divina Pastora.

Plan de entrenamiento

Cronometro

- Conos
- Aros
- Tubos
- Pito
- Cámara

**Fuentes secundarias.** Identificadas como los estudios anteriores sobre el Futbol Sala y temas sobre entrenamiento y conducción del balón que están contenidos en documentos, proyectos, o artículos relacionados con el tema, que le permitan al investigador obtener datos relevantes para el proyecto, información que se recolectará con base a hojas de análisis para facilitar el procesamiento e interpretación de los datos.

### 3.6 Procedimientos para Analizar la Datos

En este orden de ideas, se aplicará un macro ciclo en 2 meses y 10 días, los cuales se dividen en 2 meso ciclos y estos se dividen en 10 micro ciclos, con una frecuencia de tres veces por

semana; sus entrenamientos se efectuarán en la cancha de la sede La Divina Pastora, ubicada en el barrio La Divina Pastora de la ciudad de Cúcuta, proceso que permite identificar las causas y efectos en la conducción del balón

Causa:

- Plan de entrenamiento y habilidades
- Habilidades de técnica, coordinación, aeróbico-resistencia, velocidad,(DDR); calentamiento, agilidad, flexibilidad, táctica,(DCR), Control y Competencia

- Mesociclos
- Microciclos

Efecto:

- Preparación técnica en las habilidades.
- Destreza en los movimientos en la conducción del balón.
- Se establecen edades de 12 y 14 años.
- Un mesociclo con 3 circuitos de habilidades.
- Desarrollo en el deporte de futbol sala

El análisis de datos en la investigación cuasi experimental cumple las siguientes etapas según el documento "Estrategia de la investigación experimental" (De Debold B. Van Dalen y William J. Meyer. 2006)

- Delimitar y definir el objeto de la investigación o problema.
- Plantear una hipótesis de trabajo.
- Elaborar el diseño cuasi experimental.
- Realizar el experimento.
- Analizar los resultados.

- Obtener conclusiones.
- Elaborar un informe por escrito.

## **4. Marco Administrativo**

### **4.1 Recursos Humanos**

Autor: Lic. Lisandro Cáceres Torres

Asesor: Docente Adolfo Martinez, Especialista en Educación Física

### **4.2 Recursos Institucionales**

Universidad de Pamplona

Secretaría de Educación del Departamento de Norte de Santander

Coldeportes

Colegio Nuestra Señora de Belén, en la sede la Divina Pastora,

### **4.3 Recursos Materiales**

Computador Dell

Papelería y útiles de oficina

Medios magnéticos

Software

Internet

Cámara fotográfica Cannon

Cronometro

Conos

Aros

Tubos

Pito

#### 4.4 Cronograma de Actividades

**Tabla 4. Cronograma de Actividades**

ACTIVIDADES	Septiembre			
	1	2	3	4
Aprobación de anteproyecto				
Recolección de información secundaria				
Diagnosticar, mediante observación directa, la forma como se realiza la conducción del balón de fútbol sala				
Desarrollar un plan de entrenamiento en habilidades para la conducción del balón en fútbol sala				
Evaluar el trabajo realizado para identificar los avances en la técnica de la conducción del balón,				
Revisión y digitación				
Impresión del documento				
Presentación del Proyecto				

#### 4.5 Presupuesto

**Ingresos.** Con recursos propios provenientes del autor se atenderán los costos necesarios para el desarrollo del proyecto estimados en una suma de \$1'339.000

Tabla 5. Egresos

<b>Conceptos</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Valor Total</b>
<b>Honorarios, Asesorías</b>	Hora	20	\$30.000	<b>\$600.000</b>
<b>Aplicación cuasiexperimental</b>	Pre y Post	8	\$ 50.000	<b>400.000</b>
<b>Papelería</b>	Resmas	2	\$ 15.000	<b>30.000</b>
<b>Empastada</b>	Tomos	1	\$ 50.000	<b>50.000</b>
<b>Discos CD</b>	Unidad	2	\$ 1.000	<b>2.000</b>
<b>Digitación</b>	Páginas	100	\$ 300	<b>30.000</b>
<b>Impresión</b>	Páginas	100	\$ 300	<b>30.000</b>
<b>Transporte</b>	Viajes	12	\$ 5.000	<b>60.000</b>
<b>Internet</b>	Horas	20	\$ 1.500	<b>30.000</b>
<b>Fotocopias</b>	Hojas	100	\$70	<b>7.000</b>
<b>Imprevistos</b>				<b>100.000</b>
<b>Total</b>				<b>\$ 1'339.000</b>

### Referencias Bibliográficas

- Arquero, B., Berzosa, A., García, N., Monje, M. y Rodríguez, I. (2009). Investigación Experimental, Métodos de la investigación educativa. 3ºEducación especial. Recuperado de [http://uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Experimental\\_doc.pdf](http://uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Experimental_doc.pdf)
- Ayala, F., Sainz de Baranda, P., Cejudo, A. y De Ste Croix, M. (2010). Efecto de un programa de estiramientos activos en jugadoras de fútbol sala de alto rendimiento Cultura. *Revista Ciencia y Deporte*, 15, 159-167.
- Costa, I. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*, 22, 45-55.
- Cubillos, N. (2015). Fútbol sala. Recuperado de <http://futbolsalacolombianoudec.blogspot.com/p/historia.html>
- De Debold B, V. y Meyer, W. (2006). Estrategia de la investigación experimental" Manual de técnica de la investigación educacional. Recuperado de <http://noemagico.blogia.com/2006/092201-la-investigacion-experimental.php>
- El Espectador. (2015). El papá del fútbol de salón. Sección Deportes. Recuperado de <http://www.elespectador.com/deportes/el-papa-del-futbol-de-salon-articulo-259258>
- Federación Colombiana de Fútbol de Salón. (2015). Historia FUTSAL: Aproximación histórica del futsal. Recuperado de <http://futsalcolombiano.blogspot.com/2005/08/aproximacion-historica-del-futsal.html>
- Jurado, D y Moreno, L. (2014). Diseño metodológico de un programa de entrenamiento deportivo para la categoría infantil de las escuelas de natación de COMFADI. Recuperado de

[http://www.academia.edu/7737016/dise%C3%91o\\_metodologico\\_de\\_un\\_programa\\_de\\_entrenamiento\\_deportivo\\_para\\_la\\_categoria\\_infantil\\_de\\_las\\_escuelas\\_de\\_nataci%C3%93n\\_de\\_comfandi](http://www.academia.edu/7737016/dise%C3%91o_metodologico_de_un_programa_de_entrenamiento_deportivo_para_la_categoria_infantil_de_las_escuelas_de_nataci%C3%93n_de_comfandi)

Matveyev, L. (1977). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscow: Fizkultura I Sport.

Méndez, C. (2007). Metodología. Bogotá: Limusa.

Noce, F., De Matos Teixeira, T., Calábria Lopes, M., Samulski, D. y Coelhode Souza, P. (2013).

El liderazgo de los entrenadores de fútbol sala. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 11-17

Ozolin, N. (1988). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. La Habana: Científico-Técnica.

Pérez, N. y Pinzón, V. (2013). Prácticas agresivas en el aula, influidas por factores

socioculturales y su relación con la construcción y desarrollo de la convivencia escolar.

Estudio en los jóvenes del Grado Octavo de la Institución Educativa Corporación Colegio

Bolivariano del Norte de la Ciudad de San José de Cúcuta. Medellín: Universidad Nacional

Abierta.

Pila, H. (2015). Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia Cubana.

Recuperado de <http://www.inder.cu/indernet/provincias/hlg/documentos/textos/t%20m%20del%20entrenamiento%20deportivo/teoria%20y%20metodologia.%20del%20entrenamiento.pdf>

Platonov, V. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona:

Paidotriba.

Rodríguez Salazar, M. y Montoya, J. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención

en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 1, 99-

112

Sampieri, R., Collado, C. y Baptista, L., (2003). Metodología de la investigación. México: McGraw Hill Interamericana.

Solo Fútbol. (2015). Historia del fútbol sala. Recuperado de <http://www.solofutbolnet.com/futbol-sala/historia-del-futbol-sala.php>

Ulloa L, J. (2015). Carácter metodológico del entrenamiento con niños. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd39/entren.htm>

Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo editorial. Recuperado de <http://www.paidotribo.com/pdfs/613/613.0.pdf>





## MESOCICLO JUNIO

	2				3				4				5			
MICROCICLO	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
SESIONES	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
VOLUMEN	3				3				3				3			
INTENSIDAD	3				3				3				3			

## MESOCICLO JULIO

	6				7				8				9			
MICROCICLO	CH	CH	CH	CH	C	C	C	C	C	C	C	C	CH	CH	CH	CH
SESIONES	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				
VOLUMEN	3				3				3				3			
INTENSIDAD	3				3				3				3			



MICROCICLO 1						
SESIONES	1		2		3	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD	20'	20%	10°	10%	20'	30%
COORDINACION	20'	30%	30'	30%	20'	20%
TECNICA	20'	20%	10'	10%	30'	30%
VELOCIDAD	30'	30%	40'	40%	20'	20%
TACTICA						
TEST						

MICROCICLO 2						
SESIONES	4		5		6	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD	20'	20%	10°	10%		
COORDINACION	20'	30%	30'	30%	30'	20%
TECNICA	20'	20%	10'	10%		
VELOCIDAD	30'	30%	40'	40%		
TACTICA						
TEST					60'	20%

MICROCICLO 3						
SESIONES	7		8		9	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD	20'	20%	20°	20%	25'	25%
COORDINACION	20'	20%	20'	20%	25'	25%
TECNICA	20'	20%	30'	30%	25'	25%
VELOCIDAD	20'	20%	10'	10%	25'	25%
TACTICA	10'	20%	10'	10%		
TEST						

MICROCICLO 4						
SESIONES	10		11		12	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD	20'	20%	20°	20%	25'	25%
COORDINACION	20'	20%	20'	20%	25'	25%
TECNICA	20'	20%	30'	30%	25'	25%
VELOCIDAD	20'	20%	10'	10%	25'	25%
TACTICA	10'	20%	10'	10%		
TEST						

MICROCICLO 5						
SESIONES	13		14		15	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD	20'	20%	15°	15%	10'	10%
COORDINACION	20'	20%	25'	25%	20'	20%
TECNICA	30'	30%	30'	30%	30'	30%
VELOCIDAD	10'	10%	20'	20%	15'	15%
TACTICA	10'	10%			15	15%
TEST						

MICROCICLO 6						
SESIONES	16		17		18	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD	10'	10%	20'	20%	10'	10%
COORDINACION	60'	20%	20'	20%	20'	20%
TECNICA	40'	40%	40'	40%	45'	45%
VELOCIDAD	10'	10%			15'	15%
TACTICA	10'	10%	10'	10%		
TEST						

MICROCICLO 7						
SESIONES	19		20		21	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
COORDINACION			20'	20%	10'	10%
AGILIDAD	20'	20%	20'	20%	20'	20%
TECNICA	40'	40%	40'	40%	40'	40%
VELOCIDAD	20'	20%			10'	10%
TACTICA	10'	10%	10'	10%	10'	10%
TEST						

MICROCICLO 8						
SESIONES	22		23		24	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD					20'	20%
COORDINACION	25'	25%	20'	20%	20'	20%
TECNICA	50'	50%	40'	40%	40'	40%
VELOCIDAD			20'	20%		
TACTICA	15'	15%	10'	10%	10'	10%
TEST						

MICROCICLO 9						
SESIONES	25		26		27	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD	10'	10%	10'	10%	20'	20%
COORDINACION	20'	20%	20'	20%	20'	20%
TECNICA	40'	40%	30'	30%	40'	40%
VELOCIDAD	20'	20%	20'	20%		
TACTICA			10'	10%	10'	10%
TEST						

MICROCICLO 10						
SESIONES	28		29		30	
DIAS	M		M		J	
DIRECCIONES	T	%	T	%	T	%
AGILIDAD	20'	20%	15'	15%	15'	15%
COORDINACION	20'	20%	20'	20%	15'	15%
TECNICA	30'	30%	35'	35%		
VELOCIDAD	20'	20%	20'	20%		
TACTICA			10'	10%		
TEST					60'	60%

## SESIÓN 1: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	35	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar movilidad articular.</li> <li>6 vueltas a la cancha.</li> <li>Trote más variantes, a la orden del profesor ( saltos, giros, lateralidad etc )</li> </ul>
AGILIDAD	10	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos de agilidad con obstáculos en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido se transforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera y ejecuta ejercicios de elasticidad.</li> </ul>
COORDINACIÓN	15	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta.</li> </ul>
TÉCNICA	20	10%	Trabajo en parejas haciendo hincapié en las superficies de contacto del pié.1°en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. En grupos de 4, tratando que el balón no caiga. Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todas las superficies de contacto de la pierna.
TÁCTICA			
VELOCIDAD	10	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>En grupo realizar en posiciones sentadas, de frente y de espalda cubito dorsal y cubito abdominal salidas a la orden del silbato con balón en distancias de 10 metros. Sin obstáculos.</li> </ul>
SEDANTE	10	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego la papa caliente.</li> <li>Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 2: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	35	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• 5 vueltas alrededor del colegio cancha.</li> <li>• Trote más variantes, a la orden del profesor ( saltos, giros, lateralidad etc )</li> </ul>
COORDINACIÓN	10	55%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos de 4 se hace una cruz dos encada extremo, se va conduciendo hasta llegar a un cono, donde se lanza el balón con los diferentes bordes al compañero del frente , se pasa a la fila del compañero que recibió</li> </ul>
AGILIDAD	20	40%	<p>Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en una distancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5 metro hacia los lados.</p> <p>Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag.</p>
TÉCNICA	15	20%	<p>. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige, golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfiles enfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luego en movimiento. Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática y luego en movimiento, avanzando y retrocediendo. Luego con el muslo y las diferentes partes del pie controlando y conduciendo llevando hasta donde el compañero que lanzo y volviendo al puesto.</p>
TÁCTICA			
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego pato pato ganso.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 3: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	35	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de la cancha.</li> <li>• Trotar hacia delante en forma libre, cambiando los ritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD	15	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con balón por filas se desplaza y regresa al puesto entregando el balón al compañero y realiza:</li> <li>• Slalom gigante, círculo, slalom gigante</li> <li>• Slalom gigante, círculo, slalom gigante por grupos.</li> <li>• Slalom corto, posición, slalom corto individual.</li> </ul>
TÉCNICA	20	20%	Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en tríos. Luego en forma libre ocupando las superficies de contacto del pie y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques.
TÁCTICA			
VELOCIDAD	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas de recuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces. con balón</li> </ul>
SEDANTE	10	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 4: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	45	65%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• 3 vueltas a la cancha.</li> <li>• Trote desplazándose por las gradas de forma vertical y subir al llegar a la orilla, lo mismo bajando.</li> <li>• Subir gradas aun pie , cambio, a dos pies.4 repet</li> <li>• Trote 2 min</li> </ul>
COORDINACIÓN	15	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x1 Se da pase al compañero, y a la señal cambian a otra superficie de contacto. Variante chuta al arco</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas realizando un toque del balón a los 5 min dos toques</li> </ul>
TÁCTICA	10	10%	Desplazamientos, adelante, atrás, lateral.
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 5: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	40	65%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes</li> <li>• Carreras progresivas. Individuales y de a dos</li> <li>• individual y por parejas.</li> <li>• Lateralizad , combinada</li> <li>• Dos filas de frente a la señal el primero corre a la otra fila realizando relevo, y pasando atrás de la fila.</li> <li>• abdominales dorsales</li> </ul>
COORDINACIÓN	10	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos conduciendo el balón y ejecutando las técnicas (a la señal )en circulo grande y slalom con zigzag realizando cambios de velocidad .</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	20	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos llevar hasta la mitad de la cancha y volver:</li> <li>• Conducir el balón dándole toques sin que caiga al suelo.</li> <li>• Conducir el balón alternando la pierna buena y mala sin que caiga al suelo.</li> <li>• Conducir el balón dándole toques de cabeza, muslo y piernas alternas sin que caiga al suelo</li> <li>• Conducir el balón dándole toques sin que caiga al suelo</li> </ul>
TÁCTICA	10	10%	Desplazamientos, adelante, atrás, lateral.
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 6: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	30	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Juego la lleva por parejas alternándolas.</li> </ul>
COORDINACIÓN	20	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol Sala. Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balón mediante pase de un compañero.</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA			
TÁCTICA			
VELOCIDAD			
TEST	40	100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de conducción</li> </ul>
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 7: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	40	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Reacción por grupos en posición sentados, de frente, de espaldas, cubito abdominal y cubito dorsal.</li> <li>• Piques de 10 metros.</li> <li>• abdominales dorsales</li> </ul>
COORDINACIÓN	10	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos conos enfrentados y separados uno de otro a 10 metros. en cada cono un jugador con un balón que lanzara al pecho de un compañero este dominara y devolverá con borde interno y pasara al siguiente cono a repetir el ejercicio</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	20	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se conduce el balón por el suelo por todo el campo , con cualquier superficie ( excepto la planta) avanzando con cambios de ritmo, y de superficie ( borde interno, externo,) variante con conos</li> <li>• Con el empeine conducir el balón por encima de las líneas de campo y alternar</li> </ul>
TÁCTICA	10	20%	Cambios de dirección, simples. sistema.
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 8: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	30	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• 4 vueltas a la cancha</li> <li>• Ejercicios de fuerza por parejas oponer resistencia al compañero para que se desplace.</li> <li>• Saltos largos mas saltos cortos estilo ranita.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD	10	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores, acostados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m.</li> </ul>
TÉCNICA	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción con la planta del pie encima del balón alternar la pierna</li> <li>• Conducir hacia atrás con la planta y a la señal parar el balón, pisándolo con la planta del pie.</li> <li>• Conducir el balón por encima de las líneas que demarcan la cancha de juego</li> <li>• Variante mirando al frente</li> </ul>
TÁCTICA	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de dirección Cambios de sentido.</li> </ul>
VELOCIDAD	10	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con balón por parejas un jugador lleva el balón y el otro a poner resistencia sin quitar el balón solo devolviendo. Cambio</li> <li>• Variante se toca el balón y se ataca e invierte el ejercicio</li> </ul>
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 9: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	30	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de la cancha.</li> <li>• Trotar hacia delante en forma libre, cambiando los ritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.</li> <li>• Abdominales dorsales</li> </ul>
COORDINACIÓN	10	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar zigzag conduciendo el balón y disparando al arco.</li> <li>• Variante cambiar de superficie</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	20	35%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por filas , se colocan conos aleatoriamente por la mitad cancha el primero sale con el balón y rodea a cada cono y al llegar entrega el balón al compañero que esta de primero en su fila y el pasa a tras</li> <li>• Variante con cada superficie</li> </ul>
TÁCTICA	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El desmarque , lateral</li> </ul>
VELOCIDAD	10	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m.</li> </ul>
SEDANTE	10	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 10: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	30	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• 12 minutos de trote continuo, flexibilidad.</li> <li>• Skipping, velocidad 10 metros por parejas.</li> <li>• Abdominales dorsales</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD	10	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores conducen el balón en el área, ala señal se desplazaran rápidamente hasta el centro del campo donde estarán unos conos los rodearan y se desplazaran a balón levantado con cualquier superficie hasta el otra área.</li> </ul>
TÉCNICA	30	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugadores en dos filas con el entrenador enfrente a unos 10 m, el 1 conduce (borde interno) hacia el entrenador le pasa y sobre pone y el entrenador hace pared con el 1 que conduce hasta el 6, le pasa antes de llegar y ocupa el lugar tras el 10, el 6 recibe y hace lo mismo.</li> <li>• Variante con las demás superficies; libre</li> </ul>
TÁCTICA			
VELOCIDAD	10	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En grupos de 3 a la orden del silbato, velocidad hasta la línea 20 metros y dar vuelta al círculo y volver.</li> <li>• Conducción a 40 metros zigzag y pique de velocidad.</li> </ul>
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 11: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	30	65%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• 3 vueltas a la cancha.</li> <li>• Trote desplazándose por las gradas de forma vertical y subir al llegar a la orilla, lo mismo bajando.</li> <li>• Subir gradas aun pie , cambio, a dos pies.4 repet</li> <li>• Trote 2 min.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD	10	55%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores por parejas uno con balón, en campo reducido, tratando de quitar el balón.</li> </ul>
TÉCNICA	20	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila</li> <li>• Variante con las demás superficies</li> </ul>
TÁCTICA	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El marcaje con balón</li> </ul>
VELOCIDAD	20	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacia la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, para terminar chutando el balón a un cono.</li> </ul>
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 12: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	30	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• 6 vueltas a la cancha.</li> <li>• Trote más variantes, a la orden del profesor ( saltos, giros, lateralidad etc )</li> <li>• Abdominales dorsales</li> </ul>
COORDINACIÓN	10	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tríos, tratar de pasar el balón al compañero, repetir la mayor cantidad de veces la secuencia sin que la pelota caiga al suelo.</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	10	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ubicaran en toda la cancha con balón en forma aleatoria, a la señal se desplazaran conduciendo el balón,( direcciones , superficies, velocidad , cambios de ritmo )</li> </ul>
TÁCTICA	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcaje con balon</li> </ul>
VELOCIDAD	20	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la señal del entrenador salen dos jugadores al medio campo conduciendo el balón hacia un banco situado a 5 m., elevan el balón, saltan el banco y conducen hacia el cono situado a 10 metros (con respecto al medio campo) que está delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces</li> </ul>
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 13: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• 5 vueltas alrededor de la cancha.</li> <li>• Trote más variantes, a la orden del profesor (saltos, giros, lateralidad etc.)</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD	10	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la señal del entrenador sale un jugador sin balón hacia el cono que tiene delante, gira y recibe el balón que ha sido pasado por su compañero, éste, el pasador corre rápidamente hacia adelante para recibir el balón de su compañero y realizar un chute de primeras a portería. Importante, el balón en el último pase debe pasar entre dos conos.</li> </ul>
TÉCNICA	40	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ubican 4 grupos frente a un cono que forma un cuadrado de 20 m de lado los primeros de cada grupo a la señal se desplazan a la derecha, entregan el balón al grupo que esta a su lado y pasa a tras de dicho grupo.</li> <li>• Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador</li> </ul>
TÁCTICA	10	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego, Cambios de dirección</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 14: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Ejercicios de reacción, piques de 10 metros, fuerza, gradas, saltos en gradas.</li> <li>• Trote suave y caminar.</li> <li>• Abdominales dorsales</li> </ul>
COORDINACIÓN	10	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partido de 4 contra 4 en campo reducido ( el bobito )</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	40	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ubican dos filas, y se colocan conos intermedios antes de pasar a la fila contraria se entrega el balón y se pasa al último puesto. Se cambia de superficie</li> <li>• A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila</li> <li>• Por grupos realizar zigzag y disparo al arco</li> </ul>
TÁCTICA	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego , Marcaje con balón</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 15: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Reacción por grupos en posición sentados, de frente, de espaldas, cubito abdominal y cubito dorsal.</li> <li>• Piques de 10 metros.</li> <li>• Abdominales dorsales</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD	20	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En fila conducción , con obstáculos ( saltos, Giros )</li> <li>• En fila conducción a Slalom gigante zig zag</li> </ul>
TÉCNICA	40	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tres grupos formando un triangulo a una distancia de de 5 a 8 metros de lado pasarse el balón y ubicarse en el ultimo lugar de la fila adonde entrega y cambiar superficie</li> <li>• Conducción con la planta del pie encima del balón alternar la pierna</li> <li>• Conducir hacia atrás con la planta y a la señal parar el balón, pisándolo con la planta del pie.</li> <li>• Conducir el balón por encima de las líneas que demarcan la cancha de juego</li> <li>• Variante mirando al frente</li> </ul>
TÁCTICA	20	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego .Marcaje sin balón, sistema.</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 16: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> </ul> Ejercicios de saltabilidad en diagonal. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piques cortos 4 metros.</li> </ul>
COORDINACIÓN	60	80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de 4 contra 4 en campo reducido ( el bobito )</li> <li>• Variante 3x3 y 6x6</li> <li>• Realizar zigzag conduciendo el balón y disparando al arco.</li> <li>• Variante cambiar de superficie</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA			
TÁCTICA			
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

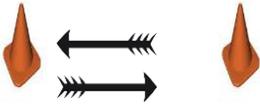
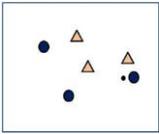
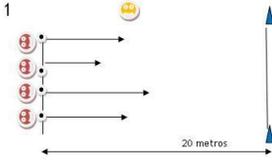
## SESIÓN 17: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Skiping, saltos con obstáculos, velocidad 3 metros.</li> <li>• Saltos en pie derecho y luego en el izquierdo.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD			
TÉCNICA			
TÁCTICA			
VELOCIDAD	60	80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacción sentada de frente y de espalda 10 metros.</li> <li>• En posición abdominal y posición dorsal a la orden del silbato reacción 10 metros.</li> <li>• En grupos de 4 reacción a la orden del silbato 10 metros</li> <li>• A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching</li> </ul>
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 18: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Saltos en gradas.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD	60	80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la señal del entrenador sale un jugador sin balón hacia el cono que tiene delante, gira y recibe el balón que ha sido pasado por su compañero, éste, el pasador corre rápidamente hacia adelante para recibir el balón de su compañero y realizar un chute de primeras a portería. Importante, el balón en el último pase debe pasar entre dos conos.</li> <li>• Con balón por filas se desplaza y regresa al puesto entregando el balón al compañero y realiza: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slalom gigante, circulo, slalom gigante</li> <li>• Slalom gigante, circulo, slalom gigante por grupos.</li> <li>• Slalom corto, posición, slalom corto individual.</li> <li>• Los jugadores conducen el balón en el área, ala señal se desplazaran rápidamente hasta el centro del campo donde estarán unos conos los rodearan y se desplazaran a balón levantado con cualquier superficie hasta el otra área</li> </ul> </li> </ul>
TÉCNICA			
TÁCTICA			
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 19: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	15	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• 2 vueltas alrededor del colegio cancha.</li> <li>• Trote más variantes, a la orden del profesor ( saltos, giros, lateralidad etc )</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD	10	15%	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 conos en una misma línea separados 4 metros entre sí. Realizaremos 8 toques de forma alternativa. En total son 4 veces al cono derecho y 4 veces al cono izquierdo.</li> </ul>
TÉCNICA	40	60%	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego reducido 4x4, 3x3 y 6x6 mitad de la cancha , canchitas.</li> </ul>
TÁCTICA	10	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcaje con balón , sin balón , desmarque</li> </ul>
VELOCIDAD	10	10%	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching..</li> </ul>
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 20: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	15	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Ejercicios de coordinación en la escalera de pliometría.</li> <li>• Abdominales dorsales</li> </ul>
COORDINACIÓN	10	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 conos en una misma línea, separadas entre sí por unos 3 metros. Nos colocaremos en el centro y saldremos de forma explosiva hasta el cono de la derecha donde deberemos tocar el suelo. A continuación iremos hasta el cono más alejado para repetir la acción y realizar por último un sprint final hasta el cono de la derecha. Repetiremos luego hacia el lado contrario.</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	40	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 conos uno en cada esquina, los jugadores conducen cambiando de velocidad ab suave (planta); bc rápido (empeine); cd suave (borde interno); da máxima velocidad (borde externo), cuando el 1 llegue al cono c sale el 2, cuando el 1 termina pasa al final de la fila</li> <li>• Variante todo el ejercicio con una superficie, y cambiar.</li> </ul>
TÁCTICA	20	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 5 x5</li> <li>• Cambios de lado y marcaje y desmarque, sistema.</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 21: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	15	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular. Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Saltos en gradas, saltos con obstáculos, abdominales dorsales. Trote suave.</li> <li>• Abdominales dorsales</li> </ul>
VELOCIDAD	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En filas salen y realizan en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en una distancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5 metro hacia los lados.</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	30	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 5x5 con gol solo tocando los palos del arco</li> </ul>
TÁCTICA	30	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego normal. Cambios de lado y marcaje y desmarque</li> </ul>
COORDINACION			
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 22: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	15	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> </ul>
COORDINACIÓN	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por filas de ubicara un cono en la mitad del campo a partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila.</li> <li>• Variante zigzag, slalom corto, un palo, circulo en la ruta del cono. Con diferentes superficies.</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	30	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego 5x5 gol de cabeza solamente</li> </ul>
TÁCTICA	30	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego normal Juego normal. Cambios de lado y marcaje y desmarque</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 23: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Desplazamientos laterales. Skipping, saltos, velocidad.</li> <li>• Piques cortos 8 metros.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD			
TÉCNICA	40	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por filas a la señal del entrenador salen dos jugadores al medio campo conduciendo el balón hacia un banco situado a 5 m., elevan el balón, saltan el banco , luego slalom, zigzag , finta y disparo al arco.</li> <li>• Juego reducido, 6x6</li> </ul>
TÁCTICA	20	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de lado y marcaje y desmarque, sistema.</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 24: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	30	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Trabajo pliometrico, escalera</li> <li>• Abdominales</li> </ul>
VELOCIDAD	15	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Tres grupos formando un triangulo a una distancia de de 5 a 8 metros de lado pasarse el balón y ubicarse en el ultimo lugar de la fila adonde entrega y cambiar superficie</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA	35	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>
TÁCTICA	35	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcaje, desmarque. sistema.</li> </ul>
COORDIANCION			
SEDANTE	20	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 25: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Realizar trotes más variantes.</li> <li>• Trote dirigido</li> <li>• Skipping, velocidad 10 metros,</li> <li>• Trote suave.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD			
TÉCNICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>
TÁCTICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcación, desmarque, movilidad , sistema.</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 26: MIERCOLES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	30	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Por equipos realizar trotes más variantes.</li> <li>• Juego la lleva por parejas alternándolas.</li> </ul>
COORDINACIÓN	20	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol Sala. Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balón mediante pase de un compañero.</li> </ul>
AGILIDAD			
TÉCNICA			
TÁCTICA			
VELOCIDAD			
TEST	40	100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Post test de conducción</li> </ul>
SEDANTE	10	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 27: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Realizar trotes más variantes.</li> <li>• Trote dirigido</li> <li>• Skipping, velocidad 10 metros,</li> <li>• Trote suave.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD			
TÉCNICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>
TÁCTICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcación, desmarque, movilidad ,sistema.</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 28: MARTES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Realizar trotes más variantes.</li> <li>• Trote dirigido</li> <li>• Skipping, velocidad 10 metros,</li> <li>• Trote suave.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD			
TÉCNICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>
TÁCTICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcación, desmarque, movilidad , sistema.</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 29: MIERCOLES

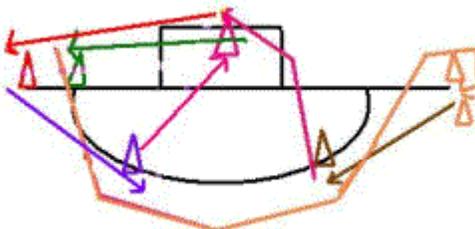
ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Realizar trotes más variantes.</li> <li>• Trote dirigido</li> <li>• Skipping, velocidad 10 metros,</li> <li>• Trote suave.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD			
TÉCNICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>
TÁCTICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcación, desmarque, movilidad ,sistema.</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## SESIÓN 30: JUEVES

ACTIVIDAD	TIEMPO	INTENSIDAD	MEDIO Y METODO
CALENTAMIENTO	20	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos realizar movilidad articular.</li> <li>• Realizar trotes más variantes.</li> <li>• Trote dirigido</li> <li>• Skipping, velocidad 10 metros,</li> <li>• Trote suave.</li> </ul>
COORDINACIÓN			
AGILIDAD			
TÉCNICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>
TÁCTICA	30	90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcación, desmarque, movilidad ,sistema.</li> </ul>
VELOCIDAD			
SEDANTE	10	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>

## Test Conducción de balón

Descripción:



Los dos conos naranjas colocados en el corner, será la salida del circuito de conducción. Se colocarán también los siguientes conos:

En la línea de área a medio camino entre la línea de banda derecha y el palo corto se colocará un cono (marrón). Lo mismo se hará también en la parte izquierda, colocando otro cono (morado). Un metro detrás de la portería, se colocará otro cono (fucsia). En el corner izquierdo, se colocará un cono (rojo). Por último se coloca un cono (verde) a un metro del corner izquierdo (justamente donde comienza la línea del área).

El jugador, deberá hacer el siguiente recorrido, primeramente sin balón y posteriormente, tras un descanso con balón:

Sale en el corner izquierdo entre los conos naranjas, dirigiéndose al cono naranja, el cuál rodea, luego va hacia el cono fucsia de detrás de la portería, desde ahí pasará al corner izquierdo (cono rojo), el cuál también rodea para luego dirigirse al cono morado, desde el cono morado irá a dar la vuelta al cono fucsia, para volver hacia el cono verde, al cuál lo rodeará por fuera, para luego correr por fuera de la línea de área hacia los conos naranjas de la salida, rodeándolos y entrando a la llegada por detrás de ellos.

Primeramente se anotará el tiempo, que el jugador tarda en realizar el recorrido sin balón, para luego compararlo con el tiempo que tarda en realizar el circuito con balón, de esta forma cuanto

menos diferencia exista entre ambos tiempos mayor será la cualificación técnica del futbolista en la conducción, ya que el balón se habrá llevado cerca del pie, y sin que se pierda mucha velocidad en la carrera, es decir, de forma más natural.

### **Valoración final. Sistema de puntuación**

Para valorar la cualificación técnica del jugador, como he comentado anteriormente, observaremos la diferencia de ambos tiempos (tiempo que tardamos en realizar el circuito con balón, y el tiempo que tardamos en realizarlo sin balón), calculado con ese tiempo un porcentaje (%).

$$\% = (\text{Tiempo de conducción sin balón} / \text{t. con balón}) \times 100$$

De manera que cuanto más cercano sea el porcentaje al 100 %, mayor será la cualificación técnica del deportista en la conducción de balón.

**Roberto Montes García**

[cafrmg02@estudiantes.unileon.es](mailto:cafrmg02@estudiantes.unileon.es)

(España)

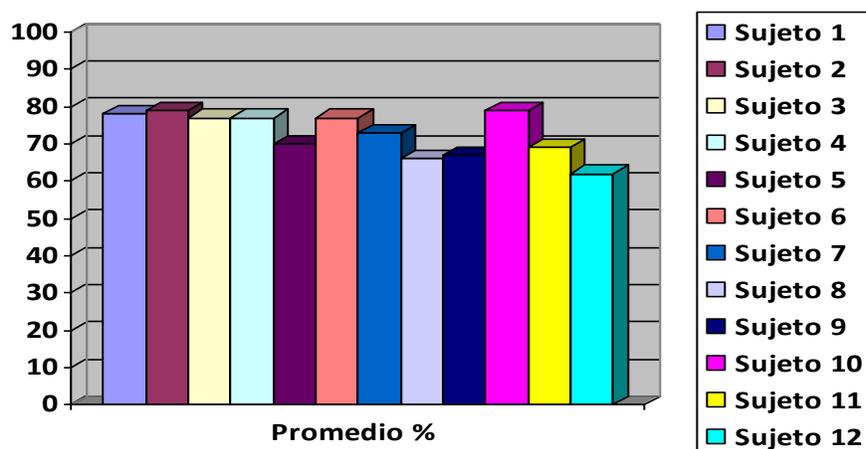
<http://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>

**Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica**

**de los futbolistas de fútbol sala, categoría Benjamín**

## Resultados test

Nombres	Tiempo sin balón	Tiempo con balón	Promedio %
1.Emerson Peña	19,6	24,98	78
2.Keiner Gomez	17,46	21,45	79
3.Freddy Molina	17,99	23,26	77
4.Mateo Villamizar	20,20	25,93	77
5.Sergio Perez	19,07	26,94	70
6.Jhan Ojeda	17,78	22,84	77
7.Juan Pablo Castro	19,68	26,69	73
8.Camilo Zea	17,13	25,63	66
9.Esteban Albuja	17,89	26,45	67
10.Wilfran Castillo	21,12	26,57	79
11.Jeison Patiño	17,96	25,70	69
12.Jesus vega	17,11	27,36	62



## Análisis de tabla de resultados test

Se interpreta que de manera general las personas que realizaron las pruebas se encuentran en un promedio por encima del 60%.

El sujeto 1 muestra una valoración buena obteniendo un promedio de 78%.

Notamos que los sujeto 2 y 10 obtuvieron el promedio más alto de los que realizaron esta prueba con un 79% estando en la valoración buena y a un punto de llegar a ser sobresaliente.

Los sujetos 3, 4 y 6 tienen una calificación buena con un promedio de 77%.

Apreciamos que el sujeto 5 tiene un promedio de 70% catalogándose como buena su prueba.

En la casilla del sujeto 7 el promedio fue del 73% encontrándose en una calificación buena.

Para el sujeto 8 vemos que se encuentra ubicado entre los 2 promedios más bajos de la prueba con un promedio de 67% estando en una valoración aceptable.

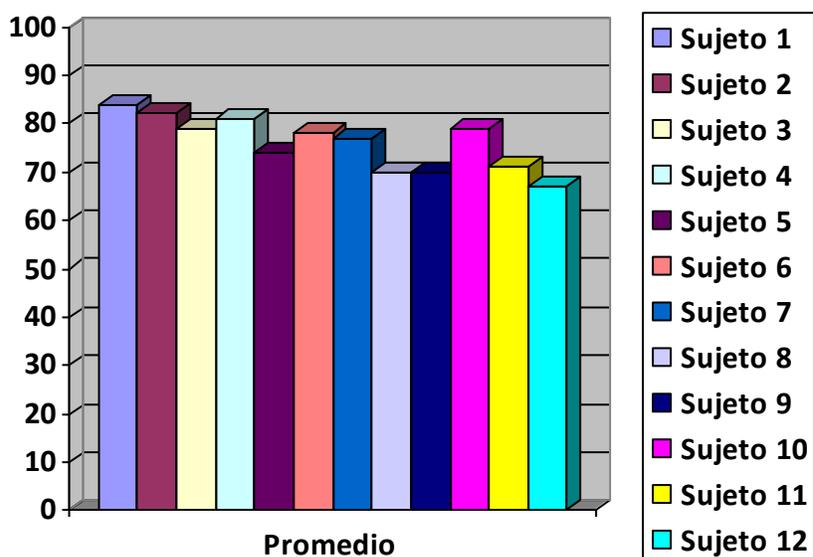
El Sujeto 9 sacó un promedio de 67% encontrándose en una calificación aceptable.

En la sección del Sujeto 11 analizamos que su rendimiento en la prueba aceptable y que sacó 69% de promedio.

Apreciando el análisis de la prueba realizada por el sujeto 12 vemos que sacó el promedio más bajo de todos con un 62% encontrándose en una calificación aceptable.

#### Resultados post test

Nombres	Tiempo sin balón	Tiempo con balón	Promedio
1.Emerson Peña	20,1	23,58	84
2.Keiner Gomez	16,10	19,40	82
3.Freddy Molina	16,67	21,01	79
4.Mateo Villamizar	20,20	23,45	81
5.Sergio Perez	19,10	25,80	74
6.Jhan Ojeda	17,80	22,80	78
7. Juan Pablo Castro	19,50	25,22	77
8.Camilo Zea	17,08	24,36	70
9.Esteban Albuja	17,64	25,12	70
10.Wilfran Castillo	21,02	26,44	79
11.Jeison Patiño	17,19	24,10	71
12.Jesus vega	17,01	25,21	67



Análisis de tabla de resultados pos test

En un análisis general de la tabla se logra interpretar que las personas se encuentran en un nivel por encima de 67%.

Se puede apreciar que el sujeto 1 tiene el promedio más alto de los que realizaron la prueba obteniendo un 84% siendo una valoración sobresaliente.

Vemos que el sujeto 2 tiene el segundo promedio más alto obteniendo un 82% siendo valorada su prueba como sobresaliente.

El sujeto 3 está en valoración buena con un promedio de 79%.

Analizamos que el sujeto 4 su calificación en la prueba fue sobresaliente teniendo un promedio del 81%.

Notamos que el sujeto 5 está en un nivel aceptable con un promedio de 74%.

El sujeto 6 tiene un promedio de 78% teniendo una valoración buena.

Observamos que el sujetos 7 tiene una calificación buena con un promedio de 77%.

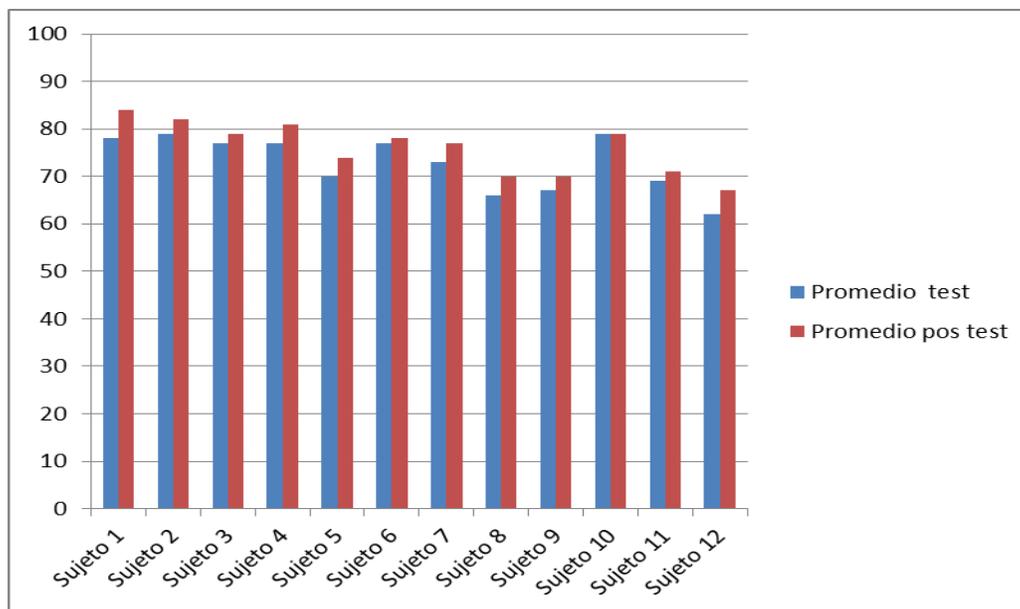
Los sujetos 8 y 9 tienen una calificación buena con un promedio de 70%.

En la casilla del sujeto 10 el promedio fue del 79% encontrándose en una calificación buena.

Apreciamos que el sujeto 11 tiene un promedio de 71% catalogándose como buena su prueba.

Apreciando el análisis de la prueba realizada por el sujeto 12 vemos que saco el promedio más bajo de todos con un 67% encontrándose en una calificación aceptable.

#### COMPARACION DE RESULTADOS TEST Y POS TEST



Se puede notar que hay una diferencia entre el test y pos test subiendo de 60% a 67% el promedio más bajo.

El sujeto 1 pasa a ser el promedio más alto y muestra una mejoría en el promedio de los test pasando del 78% en el test al 84% en el pos test pasando de una valoración buena a sobresaliente.

Vemos que el sujeto 2 paso de un promedio de 79% a 82% cambiando su valoración de buena en el test a sobresaliente en el pos test.

El sujeto 3 paso de un promedio de 77% en el test a 79% en el post test conservando la misma valorización buena.

Analizamos que el sujeto 4 su calificación en el test fue buena y en el pos test paso a ser sobresaliente teniendo un promedio de 77% en el test y 81% en el pos test.

Apreciamos que el sujeto 5 subió su promedio de 70% del test a 74% en el pos test conservando su calificación como buena.

El sujeto 6 subió su promedio de 77% en el test y 78% en el pos test conservando su valoración buena.

En la casilla del sujeto 7 el promedio del test fue de 73% entre tanto que en el pos test obtuvo un 77% subiendo 4% con respecto al test, su calificación buena.

Para el sujeto 8 vemos un promedio de 67% en el test y en el pos test de 70% pasando de una en una valoración aceptable a buena.

El Sujeto 9 saco un promedio de 67% en el test subiendo en el pos test 3% y pasando de una calificación aceptable a buena.

En la casilla del sujeto 10 podemos observar que su promedio fue el mismo de 79% en el test y pos test encontrándose en una calificación buena.

En la sección del Sujeto 11 analizamos que su rendimiento en el test pasó de una valorización aceptable a buena.

Apreciando el análisis de la prueba realizada por el sujeto 12 vemos que saco el promedio más bajo en el test y en el pos test aunque se nota una mejoría enorme debido de que paso de 62% en test a 67% en el pos test encontrándose en una calificación aceptable.

En términos generales el trabajo sirvió para mejorar las falencias que presentaban los estudiantes , contribuyendo con la mejoría de sus habilidades sicomotrices , aunque el tiempo fue corto y se presentaron algunos inconvenientes que se le dieron solución todo termino en feliz término.

TABLA DE VALORACION DEL TEST

100-90	EXCELENTE
89-80	SOBRESALIENTE
79-70	BUENA
69-60	ACEPTABLE
59-10	INSUFICIENTE

### Conclusiones

La especialización a contribuido en conocer las etapas del entrenamiento como se realiza , y como se puede aplicar , teniendo en cuenta que pueden existir imprevistos que en su momento hay que saberlos sortear.

Los posibles errores técnicos que puedan tener los estudiantes practicando futbol sala se pueden corregir mediante un trabajo de entrenamiento.

Los resultados del pre test fueron superados en el post test gracias al trabajo metodológico que se aplico durante las sesiones de entrenamiento, por todos los participantes que estuvieron involucrados.

La técnica de la conducción es fundamental para poder realizar un buen desempeño en un partido de futbol sala, lógicamente trabajando todas las demás superficies del dominio del balón.

Los estudiantes seleccionados mostraron una excelente aptitud y además de lo deportivo lo académico también mejoro.

Esta experiencia como entrenador deja muchas enseñanzas ; para saber cómo actuar en un partido de futbol sala , como están sus dirigidos , conocerlos, aplicar los cambios y los tiempos en los momentos justos , trabajar la parte psicológica la parte mental cuando se está perdiendo, o cuando se está ganando, todo esto no está en un manual hay que evidenciarlo y esa experiencia se vive al máximo y se debe tener autocontrol para generar confianza en su equipo.

Anexo B. Fotos



















