

DISEÑO DE UNA ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS
CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS NIÑOS DE 12 A 16 AÑOS DEL CLUB UNIÓN
F.P DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE BOYACÁ

Juan Carlos Garnica Guerrero
Ricardo Ramos Guataquira

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
SUTATENZA - BOYACÁ
2016

DISEÑO DE UNA ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS
CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS NIÑOS DE 12 A 16 AÑOS DEL CLUB UNIÓN
F.P DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE BOYACÁ.

Juan Carlos Garnica Guerrero
Ricardo Ramos Guataquira

Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en
Educación Física, Deporte y Recreación

Asesor:
LIC. Leonardo Andrés Aguirre Cardona

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
SUTATENZA - BOYACÁ
2016

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo en primer lugar a Dios por darnos la vida y la fuerza para salir adelante en todo momento, por ser nuestra guía a través no solo de este proceso sino en el trascurso de nuestras vidas, y por tener la certeza de que siempre estará allí en nuestros triunfos y sueños por cumplir.

A nuestros padres quienes nos apoyaron incondicionalmente y estuvieron siempre en cada paso dado hacia este triunfo, a nuestros hermanos por los consejos que nos motivaban a seguir adelante a pesar de los obstáculos.

AGRADECIMIENTOS

Juan Carlos Garnica Guerrero y Ricardo Gamos Guataquira expresan sus agradecimientos a:

A la Universidad Pedagógica Nacional Cvt y a todo su grupo de docentes por brindarnos los conocimientos que fueron la base en el trascurso de la carrera.

Al presidente del Club Unión F.P Fernando Pedraza Jiménez, por abrirnos las puertas para poder realizar la investigación pertinente y ser guía en los procesos de entrenamiento en su club.

Al docente tutor Leonardo Andrés Aguirre Cardona quien fue nuestro apoyo constante en la orientación de este trabajo.

A mis compañeros de semestre por los momentos compartidos, por ayudarnos a crecer como personas y por su apoyo incondicional en todo momento.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN – RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Diseño de una estrategia metodológica para el mejoramiento de las capacidades condicionales en los niños de 12 a 16 años del Club Unión F.P del municipio de Guateque Boyacá, a través de la educación física.
Autor(es)	Garnica Guerrero, Juan Carlos; Ramos Guataquira, Ricardo
Director	Aguirre Cardona, Leonardo Andrés
Publicación	Sutatenza. Universidad Pedagógica Nacional. 2016. 135 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD), TEST, MEJORAMIENTO FÍSICO, ESTRATEGIA METODOLÓGICA.

2. Descripción
<p>En el documento se encuentra inicialmente la descripción del problema en la cual se dará a conocer las problemáticas más relevantes que presenta el Club Deportivo Unión F.P y principalmente se enfoca la propuesta pedagógica que dará solución a este.</p> <p>En segunda instancia se presenta el objetivo principal del proyecto investigativo, con el cual se diseña una estrategia metodológica para el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales del Club Deportivo de Fútbol Unión F.P.</p> <p>En este mismo orden se tratan los referentes teóricos que enmarcan las capacidades físicas condicionales, en donde se generalizan los conceptos, importancia de la investigación, con la definición de diferentes autores y la propia.</p> <p>De este mismo modo y de manera específica se da a conocer la propuesta metodológica</p>

que es el resultado del proceso investigativo llevado a cabo en la población objeto de estudio, referida directamente en una guía para el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en los niños del Club Unión F.P del municipio de Guateque Boyacá.

Por último las conclusiones que proporcionaron los resultados obtenidos en el transcurso de la investigación, y las recomendaciones que servirán para mejorar diferentes aspectos a futuros proyectos de grado.

3. Fuentes

Aguilera, A. R. (s.f.). *teoria del entrenamieto deportivo 1*. Obtenido de <http://creamotriz.blogspot.com.co/p/teoria-del-entrenamiento-deportivo-1.html>

Ali., -M. (s.f.). *fideres.com*. Recuperado el 14 de abril de 2016, de <http://www.lifeder.com/frases-deportivas/>

Benitez, P. L. (2008). *DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO GERENCIA, Y TECNOLOGIA . COLOMBIA*.

Benitez, P. L. (2006). fuerza. En P. L. Benitez, *deporte de alto rendimiento, gerencia ciencia y tecnologia* (pág. 167). tunja.

Berdeal, a. l. (2006). libro de test funcionales. En a. l. berdeal, *test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica*. (pág. 41). kinesis.

Berdeal, a. l. (2006). test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica. En a. l. berdeal, *test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica* (pág. 41). kinesis.

Collazo, A. (2002). criterios de autores sobre el concepto de rapides . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 193). tunja.

Collazo, A. (2002). movilidad . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia , ciencia y tecnologia* (pág. 234).

Dassel, h. (s.f.). test de la condicion fisica en el ambito escolar y la iniciacion deportiva. En h.dassel, *educacion fisica y entrenamiento* (pág. 32). hispano europea.
diccionario de las ciencias de la educacion. (1983). santillana .

4. Contenidos

El trabajo Diseño de una estrategia metodológica para el mejoramiento de las capacidades condicionales en los niños de 12 a 16 años del Club Unión F.P del municipio de Guateque Boyacá, a través de la educación física, está constituido por apartados: el primero se encuentran en la propuesta investigativa en la que se plantean la Introducción, planteamiento del problema, pregunta problema, justificación, objetivos, objetivo general, objetivos específicos, marco de referencia, antecedentes, internacional, nacional, regional, marco contextual, localización, marco teórico, capacidades condicionales, entrenamiento, la planificación, entrenamiento básico, entrenamiento de alto rendimiento, confección del plan a largo plazo, fase de la preparación a largo plazo, la periodización, motricidad, tipos de motricidad, marco legal, metodología, tipo de investigación, enfoque investigativo, alcance de la investigación, diseño metodológico, diagnóstico, planificación, aplicación, valoración final, población, muestra, instrumentos de recolección de información, test, presentación y análisis de resultados, valoración inicial, valoración final, perspectiva educativa, y propuesta. Todo lo anterior se manejó para el buen funcionamiento de la estrategia.

5. Metodología

Es un método de investigación mixto con un alcance descriptivo, con un tipo de investigación acción participativa. Donde en primer lugar se hace una contextualización del tema a tratar, luego de esto se realizan los test físicos que arrojarán una serie de resultados con los cuales se concluirá con la investigación después de los análisis respectivos.

6. Conclusiones

En el transcurso del trabajo de grado se pudo concluir de manera concisa lo siguiente:

- ✓ El trabajo físico atlético programado permite un mejor desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ El nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los niños afecta en el desarrollo de la técnica y la táctica en el fútbol.
- ✓ El entrenamiento físico interrumpido por circunstancias ajenas genera traspies en el desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ Una guía metodológica de entrenamiento permite desarrollar mejor los procesos técnico-físicos en los niños.

Finalmente se definen las conclusiones desde el sentir pedagógico y docente viendo que de es-

ta manera se logra la posibilidad de trabajar como universidad en esta misma institución obteniendo reconocimiento por parte del club hacia la universidad específicamente en el área de la educación física.

Por otra parte se crea el reconocimiento y la conexión de la Universidad Pedagógica Nacional Cvt con las instituciones deportivas de los municipios cercanos en el valle de Tenza, alcanzando crear un sentido de pertenencia de la universidad con los clubes que requieran o nos permitan una participación pertinente de la acción educativa de un licenciado de la educación física y abriendo puertas de los clubes deportivos para que futuras generaciones universitarias puedan ejercer sus prácticas pedagógicas.

Elaborado por:	Juan Carlos Garnica Guerrero; Ricardo Ramos Guataquirá
Revisado por:	Leonardo Andrés Aguirre Cardona

Fecha de elaboración del Resumen:	15	06	2016
--	----	----	------

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
PREGUNTA PROBLEMA.....	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS 5	
OBJETIVO GENERAL	5
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
MARCO DE REFERENCIA.....	6
ANTECEDENTES.....	6
Internacional	6
Nacional	7
Regional	8
MARCO CONTEXTUAL.....	10
Localización.....	10
MARCO TEÓRICO.....	12
Habilidades básicas motoras	12
Formación deportiva	13
Capacidades condicionales	15
Entrenamiento	19
<i>La Planificación</i>	20
<i>Entrenamiento básico</i> :.....	21
<i>Entrenamiento de alto rendimiento</i> :	21
<i>Confección del plan a largo plazo</i>	22
<i>Fase de la preparación a largo plazo</i>	22
<i>La Periodización</i>	23
Motricidad	24
<i>Tipos de motricidad</i>	25
MARCO LEGAL	26
METODOLOGÍA.....	28
TIPO DE INVESTIGACIÓN	28
ENFOQUE INVESTIGATIVO	28
ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN	29

DISEÑO METODOLÓGICO	29
Diagnóstico:	29
Planificación:	29
Aplicación:	30
Valoración final:	31
POBLACIÓN	31
MUESTRA	31
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	32
Test.....	32
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
VALORACIÓN INICIAL	37
Valoración final	43
PERSPECTIVA EDUCATIVA.....	59
PROPUESTA	61
INTRODUCCION	65
OBJETIVO GENERAL.....	66
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	66
DESCRIPCION DE LA ESTRUCTURA GUIA METODOLOGICA	67
RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS Y TACTICAS.....	68
EVOLUCION Y FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES	68
EVOLUCION DE LA FUERZA	68
EVOLUCIÓN DE RESISTENCIA.....	68
EVOLUCIÓN DE VELOCIDAD.....	69
EVOLUCIÓN DE FLEXIBILIDAD	69
ACORDE A LAS SESIONES	70
DEL ENTRENADOR AL NIÑO.....	70
ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	72
ENTRENAMIENTO PEDAGÓGICO	73
PLANEACION DE LAS ACTIVIDADES	74
GUIA METODOLOGICA	75
PARTE INICIAL	75
EJERCICIOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES	75
ADAPTACIÓN FÍSICA:	76
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO:	77
JUEGOS DE ACTIVACION.....	77
UNIDAD UNO EJERCICIOS PARA MEJORAMIENTO DE RESISTENCIA.....	81
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA	82
Trabajo en escaleras	83
Trote continuo con balón.....	85
Circuito con diferentes velocidades	86
Trabajo de resistencia aeróbica	87
Trabajo de resistencia anaeróbica	87

Trabajo de centros resistencias.....	88
UNIDAD DOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE FUERZA Y VELOCIDAD	89
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	89
Skipping adelante y sprint.....	89
Trabajo velocidad y fuerza Saltos con pies juntos y sprint.....	90
Trabajo De Velocidad Y Fuerza Talones Y Sprint	90
Trabajo de fuerza y velocidad Saltos con un pie y sprint.....	91
Circuito eslalon	91
Circuito de fuerza velocidad sentadillas y eslalon	92
Circuito velocidad zigzag.....	92
Circuito velocidad manejo de posiciones.....	93
Circuito fuerza y velocidad con balón.....	93
Circuito Velocidad Con Conducción De Balón	94
Circuito Fuerza Y Velocidad Con Tres Balones.....	94
Circuito Fuerza Y Velocidad Guiado Por Obstáculos	95
Circuito Guiado Trabajo De Fuerza Y Velocidad:.....	96
Trabajo De Velocidad Con Disparo Al Arco	96
Trabajo De Velocidad Posición Inicial Y Disparo Al Arco.....	97
UNIDAD TRES EJERCICIOS DE MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD	98
EJERCICIO PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD	99
Trabajo de cuádriceps.....	99
Trabajo de Tríceps sural.....	99
Trabajo de Cuádriceps	100
Trabajo de musculatura aductora.....	100
Trabajo de cuádriceps	101
Trabajo de estiramiento glúteos	101
Trabajo de cuádriceps	102
Trabajo flexión tren inferior.....	102
Trabajo dinámico flexión de cadera.....	103
CONCLUSIONES DE LA ESTRATEGIA METODOLOGICA.....	103
RECOMENDACIONES.....	104
BIBLIOGRAFÍA GUIA METODOLÓGICA	105
CONCLUSIONES DEL PROYECTO INVESTIGATIVO	109
RECOMENDACIONES.....	110
BIBLIOGRAFÍA	111
ANEXOS 115	
ENTREVISTA 119	
PRESIDENTE Y ENTRENADOR DEL CLUB UNION F.P.....	119

LISTA DE TABLAS

	pág.
Grafica 1 Test De Velocidad De Entrada Carrera De Eslalon.....	37
Grafica 2 Test De entrada Fuerza Detente Vertical.....	39
Grafica 3 Test De Entrada Flexibilidad Tronco Hacia Adelante.....	41
Grafica 4 Test De Entrada Resistencia Test De Cooper.....	42
Grafica 5 Test De Salida Velocidad Carrera De Eslalon.....	44
Grafica 6 Test De Salida Fuerza Detente.....	45
Grafica 7 Test De Salida Flexión Tronco Hacia Adelante.....	47
Grafica 8 Test De Salida Resistencia Test De Cooper.....	49
Grafica 9 Test De Salida Y Entrada Velocidad Carrera De Eslalon.....	51
Grafica 10 Test De Salida Y Entrada fuerza detente vertical.....	53
Grafica 11 Test De Salida Y Entrada Flexibilidad Tronco Hacia Adelante.....	55
Grafica 12 Test De Salida Y Entrada Resistencia Test De Cooper.....	57

INTRODUCCIÓN

En este documento se encontrara inicialmente la descripción del problema en el cual se dará a conocer las problemáticas más relevantes que presenta el Club Deportivo Unión F.P y principalmente la cual se enfocara la propuesta pedagógica que dará solución a este.

En segunda instancia se da a conocer el objetivo principal del proyecto investigativo, el cual es diseñar una estrategia metodológica para el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales del Club Deportivo de Futbol Unión F.P.

En este mismo orden se trata acerca los referentes teóricos que enmarca las capacidades físicas condicionales, allí generaliza sobre cada una de los conceptos, su importancia en la investigación, la definición de diferentes autores y la definición propia. De igual manera con la metodología y entrenamiento deportivo.

De la misma forma se tratara acerca los test ejecutados, en donde se da a conocer las pruebas que específicamente fueron aplicadas, la descripción de cada una, y los baremos correspondientes a estas. Igualmente se especificaran los resultados obtenidos en la ejecución de los test, el nivel específico en el que se encuentra cada deportista referente al test realizado y su baremo visible en el diagnóstico de barras, como también el análisis de los resultados de cada una de las pruebas aplicadas. Al mismo tiempo se habla de los resultados obtenidos a través de la propuesta pedagógica, el análisis de datos entre el test inicial y el test final.

De este mismo modo y de manera específica se da a conocer la propuesta metodológica que es el resultado del proceso investigativo llevado a cabo en la población objeto de estudio, que refiere directamente en una guía para el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en los niños Del Club Unión F.P del municipio de Guateque.

Por último se hallaran las conclusiones que proporcionaron los resultados obtenidos en el transcurso de la investigación y las recomendaciones que servirán para mejorar diferentes aspectos a futuros proyectos de grado.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Mediante una entrevista semiestructurada con pregunta abierta (ver anexo 2) con el entrenador del club deportivo Unión F.P del municipio de Guateque Boyacá, se pudo confirmar con precisión que dicho club no ha mostrado hasta el momento un registro acerca de las capacidades condicionales de sus deportistas, lo cual indica que no se lleva un control que permita identificar los procesos de formación deportiva; y de esta manera demostrar un seguimiento historial de los mismos.

De igual manera, el Club De Futbol Unión F. P no cuenta con un proceso adecuado para el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales debido a que no se lleva un trabajo físico atlético programado. Esto se pudo evidenciar durante la asistencia a la práctica deportiva en el club tanto como deportistas como docentes en formación. Así mismo se pudo observar que no había una dosificación apropiada de los ejercicios para el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales, a causa de la reiteración del trabajo físico poco innovador, conllevando a que los ejercicios no muestren resultados favorables al mejoramiento de las capacidades físicas de los deportistas. De esta misma forma, no hay una planificación estructurada de entrenamiento, ya que los procesos de formación deportiva no tienen un objetivo definido al momento de realizar las sesiones estipuladas al mejoramiento de estas capacidades, dado que no se posee una base de datos de los deportistas referente a las condiciones físicas condicionales, lo cual no permite ver los avances a nivel deportivo.

Por otra parte no hay una clasificación de acuerdo a las categorías de los niños que asisten a la práctica deportiva. La categoría infantil que comprende las edades de 12-13 años la pre-juvenil de 14 y 15 años y juvenil de 16 a 18 años, entrenan en un mismo horario, al mismo tiempo y con la misma intensidad de cargas físicas y esto conlleva a causar posibles lesiones en los niños, ya que las cargas de la categoría juvenil son más pesadas respecto a la capacidad biológica de los niños de la categoría infantil, esto se ve reflejado tanto al realizar los ejercicios físicos como al incluirlos específicamente a la hora de jugar, el rendimiento de la categoría infantil en el juego como en el mejoramiento físico es menor.

Por ultimo cabe resaltar que el club unión F.P no cuenta con una disponibilidad completa del escenario deportivo, conllevando a que las prácticas deportivas se vean interrumpidas y así mismo sus procesos técnicos y físicos.

PREGUNTA PROBLEMA

¿Cómo estructurar un proceso metodológico para el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en niños de 12 a 16 años del club deportivo unión F.P en el municipio de Guateque Boyacá?

JUSTIFICACIÓN

Las capacidades físicas condicionales representan un fundamento y una condición importante en el fútbol, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual de los practicantes, ya no se puede analizar únicamente desde el punto de vista biológico, sino que se debe asumir el efecto que esta posee sobre todas las dimensiones del ser humano en su entorno. Así mismos los centros de iniciación y formación deportiva, son espacios extraescolares que aportan a la formación y al desarrollo pleno desde edades tempranas, permitiendo a los niños fortalecer sus procesos de desarrollo psicomotriz e integral, que conllevan al buen aprovechamiento del tiempo libre.

Por consiguiente que las capacidades físicas condicionales no solo son vitales al momento de la práctica deportiva, puesto que diariamente se está sujeto a la necesidad de cada una de éstas en cada movimiento que quiera realizar en el diario vivir. Tanto por esto como por el beneficio saludable que se logra al fortalecer dichas capacidades físicas, es importante el trabajo físico que las mantenga en un excelente nivel. Cabe resaltar que la necesidad de mantener estas capacidades en óptimas condiciones es mayor cuando se es deportista de competencia, puesto que la dependencia de sus resultados deportivos está netamente sujetos a su condición física.

Con este trabajo quiere dar a conocer la importancia de llevar un proceso adecuado y un control permanente de cada deportista a nivel físico, que permita evidenciar los avances que estos generen durante el desarrollo de su formación deportiva. Por lo que es pertinente establecer un trabajo físico atlético programado acorde a los datos reflejados en las fichas técnicas de seguimiento, puesto que estas son una base importante de la condición en la cual se encuentra el deportista a nivel físico y permite evaluar la capacidad condicional a mejorar. De tal forma permite la realización adecuada de un cronograma que dé a generar equilibradamente los diferentes tipos de cargas físicas requeridas a cada deportista.

Finalmente este trabajo puede ser útil a entrenadores de cualquier deporte que requiera fortalecer las capacidades físicas condicionales y deseen llevar un proceso continuo y progresivo de sus deportistas, que les permita ver la condición física en la cual ingresaron y en la que se encuentran actualmente.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una herramienta metodológica dirigida al mejoramiento de las capacidades físicas condicionales, en el club de futbol unión F.P para niños en edades entre los 12 y 16 años del municipio de Guateque Boyacá.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Diagnosticar la condición física de los deportistas 12 a 16 años del Club Unión F.P
- ✓ Crear un plan de entrenamiento físico que permita el mejoramiento de las capacidades físicas.
- ✓ Estructurar una guía metodológica para el mejoramiento de las capacidades condicionales en el Club Unión F.P.

MARCO DE REFERENCIA

ANTECEDENTES

Internacional.

En la parte internacional se encontró un trabajo en la universidad de Cuenca – Ecuador, titulado *propuesta de entrenamiento de capacidades condicionales en los periodos sensibles de los niños de 10 a 12 años de edad de la academia Alfaro Moreno Cuenca*, en el periodo 2011, cuyo autor es Claudio Xavier Coronel Rosero

El objetivo fundamental de éste trabajo era “Elaborar un modelo de plan de entrenamiento para cada Capacidad Condicional, fundamentado en el Entrenamiento Deportivo infantil, adaptado a los períodos sensibles, para contar con una herramienta que garantice el correcto desempeño de los entrenadores de la Academia de Fútbol Alfaro Moreno” (Rosero, 2011, pág. 14)

La aplicación de esta propuesta está basada en una observación directa, que permitió obtener un control de cada una de las actividades que se realizaron de tal forma que se pudieron corregir la realización de los ejercicios que se requerían a la hora del entrenamiento.

Finalmente este trabajo cuenta con cuatro conclusiones entre las cuales la que más se destaca es la adquisición de conocimientos con respecto al entrenamiento con niños, la importancia que tiene el comenzar a fortalecer estas capacidades desde edades tempranas en los espacios de tiempo adecuados denominadas como fases sensibles.

De igual manera en nuevo león (México) se encuentra una tesis titulada *estudio del comportamiento y desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y medidas antropométricas en niños de edad escolar primaria del sistema federal en el estado de nuevo león*, por el autor Oswaldo Ceballos Gurrola. Este trabajo tiene como objetivo evaluar las capacidades físicas condicionales, coordinativas, medidas antropométricas y el pulso; determinar su dependencia y asociación en alumnos del primero al sexto grado. Para concluir se encontró mayor dependencia y aso-

ciación de las variables de las capacidades condicionales y coordinativas con las medidas antropométricas y el pulso para los niños y niñas de los grupos con una y dos frecuencias por semana.

Nacional

En el antecedente nacional se encontró uno correspondiente a la universidad tecnológica de Pereira titulado *Caracterización de las Capacidades Condicionales y Perfil Antropométrico de los Jugadores que Integran los Clubes de Fútbol de Pereira y Dosquebradas categoría Pre-Juvenil 2009*, elaborado por Richard Alexander Gutiérrez Espinosa.

Este trabajo está principalmente enfocado en identificar el estado de las capacidades condicionales funcionales y perfil antropométrico de los jugadores de los Clubes de fútbol de Pereira y Dosquebradas de la categoría Pre-juvenil del año 2009.

La metodología empleada en este trabajo es de tipo descriptiva, la cual pretende conocer el estado actual de las capacidades condicionales funcionales y el perfil antropométrico de los futbolistas de los Clubes de fútbol de Pereira y Dosquebradas de la categoría pre-juvenil del año 2009.

Como parte final se concluye que los jugadores de Pereira y Dosquebradas tienen una talla (cm) normal con respecto a la edad según la curva de crecimiento y desarrollo pero a la hora de comparar con uno de alto rendimiento tiene un biotipo pequeño para el fútbol en algunas posiciones de juego.

Por otra parte se encuentra otro antecedente a nivel nacional que trata acerca de la *relación de la cantidad de actividad física con el desarrollo de las capacidades físicas en niños del corregimiento de Palermo Paipa* por su autor Eduard Giovanni Cifuentes Rojas de la universidad pedagógica y tecnológica de Colombia UPTC.

Este trabajo pretende dar a conocer la cantidad de actividad física que realizan los niños varones de 11 y 12 años del corregimiento de Palermo municipio de Paipa, de igual forma se quiere establecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas en esta población; se utilizó para la medición de actividad física una encuesta validada para niños de estas edades, que de-

termina el gasto energético en kilojulios realizado por el individuo durante un día y para medir la capacidades físicas se utilizó las pruebas de la batería Euforita, desarrolladas en Europa, que ha sido validada para niños en Sur América.

El objetivo concreto que presenta este proyecto nace en demostrar la relación entre el desarrollo de las capacidades físicas y la cantidad de actividad física en los niños de sexo masculino de 11 y 12 años de edad, del sector rural del corregimiento de Palermo del municipio de Paipa.

De igual manera presenta las conclusiones principales que dan el soporte final del trabajo se puede encontrar entre ellas que. Las capacidades físicas evaluadas en los niños de Palermo muestran que éstos tienen un desarrollo motriz dentro de las medias de normalidad, de acuerdo a los baremos establecidos para las pruebas de la batería Euforita.

Del mismo modo se presenta que la relación que se encontró entre las variables de actividad física por encuesta y capacidades físicas, de las pruebas de la batería Euforita, es directa aunque estadísticamente no significativa, excepto para las pruebas de equilibrio flamingo, salto largo y dinamometría manual en las que la relación es inversa e igualmente estadísticamente no significativa.

Regional

Con respecto al antecedente regional, se encontró en la Universidad Pedagógica Nacional Centro Valle De Tenza un estudio titulado *paralelo de las capacidades físicas condicionales de los jóvenes del sector rural frente a la de los jóvenes del contexto urbano*, cuyo autor es Edwin Ferney Arévalo Cufiño.

Este trabajo está basado especialmente en realizar una comparación de niños de un contexto urbano frente a uno rural y mostrar resultados y posibles consecuencias del porqué de las diferencias presentadas. Esta investigación fue tomada dirigida desde método de investigación cualitativo con un alcance descriptivo. En primer lugar se hace una contextualización teórica del tema luego se aplican los test para recopilar una serie de datos que serán los resultados que buscamos y que nos conllevaran a obtener unas conclusiones.

El objetivo principal de esta investigación es realizar un paralelo comparativo entre el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales que desarrollan los jóvenes en un contexto urbano frente a las de los jóvenes del sector rural.

Llegando finalmente a una serie de conclusiones entre las cuales podemos destacar principalmente:

El nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los jóvenes del contexto rural son muy buenas especialmente en los hombres, teniendo en cuenta que están adaptadas a su entorno, la misma situación pasa con la población urbana quienes tienen un muy buen nivel de desarrollo en capacidades específicas, cabe destacar que el paralelo en mujeres de los dos contextos fue muy parejo.

Finalmente se pudo concluir que este trabajo sirvió para demostrar las diferencias en los dos contextos, de acuerdo a la evolución de desarrollo de la población en la parte rural en las capacidades en los hombres y mujeres, se obtuvieron muy buenos resultados con respecto a las capacidades físicas condicionales.

Se encuentra un segundo antecedente regional que trata acerca del *análisis comparativo de las capacidades físicas condicionales en niños y niñas de 6 a 10 años, de los contextos rural y urbano del municipio de Sutatenza (Boyacá)* por los autores Kenyi Duvan Trinidad Ordoñez y Maykol David Aguilar Díaz.

Este trabajo consiste en realizar un análisis comparativo de las capacidades físicas condicionales de niños y niñas en edad escolar, con el objeto de fortalecer los procesos pedagógicos de la educación física, teniendo en cuenta los contextos rural y urbano puesto que son entornos donde el niño habita y se desenvuelve en su cotidianidad, permitiendo de la misma manera identificar las diferencias motrices dadas por el contexto donde habita y desarrolla su proceso educativo.

De igual manera tiene como objetivo general identificar mediante una comparación las capacidades motrices condicionales de los niños y niñas entre 6 y 10 años de los contextos rural y urbano del municipio de Sutatenza (Boyacá).

Finalmente se encuentran las conclusiones que resalta en la general y es que los niños y niñas del contexto rural tienden a estar mejor físicamente en algunas capacidades debido a que las distancias muchas veces son exigente en cuanto a el desplazamiento de su hogar a la escuela y el esfuerzo físico es mayor y con ello presentan un mayor mejoramiento de sus capacidades. Por otra parte los niños y niñas del contexto urbano tienen muchas veces mejores oportunidades de transporte o es más cerca el trayecto de su hogar a la escuela y esto permite que el desarrollo de sus capacidades físicas sea menos fortalecidas.

MARCO CONTEXTUAL.

Localización

La realización de este trabajo tuvo base en el municipio de Guateque Boyacá, en el estadio Alfonso Araujo donde se llevaron todas las prácticas del mejoramiento de las capacidades físicas condicionales con la población estudio. A continuación una breve descripción del municipio.

Guateque es un municipio colombiano capital de la provincia de oriente en el sur oeste del departamento de Boyacá, a 125 km al sur de la ciudad Tunja, capital departamental, y a 112 km al este de Bogotá.

“El sector agropecuario representa cerca de la mitad de las actividades económicas especialmente en cultivos de maíz y tomate, también en la ganadería y la industria pirotécnica y de lácteos, en los últimos años guateque ha sido el centro económico del valle de Tenza”. (Sitio oficial de Guateque en Boyacá, Colombia, 2016).

A nivel deportivo encontramos dos clubes legalmente constituidos. *Guatecanos F.C* y *Unión F.P.*

El club deportivo Guatecanos

Está localizado en el municipio de guateque en el departamento de Boyacá; en este club deportivo se maneja netamente el deporte del futbol y sus categorías referente a las edades son indefinidas.

El club deportivo Unión F.P

Está localizado en el municipio de guateque en la calle 9 No. 5-95 en el departamento de Boyacá; este club fue creado por el presidente y entrenador Luis Fernando Pedraza en el año 2015, está fundamentado en el futbol, donde entrenan niños entre las edades de 12 a 17 años. Este club fue creado con el propósito de formar deportistas profesionales. (pedraza, 2016)

MARCO TEÓRICO

En el marco teórico se darán a especificar y en algunos casos a ejemplificar los conceptos netamente involucrados que requiere el trabajo de investigación deportivo, los autores y palabras claves que dieron fundamento a la investigación y así mismo soporte a la misma.

Habilidades básicas motoras

Los conceptos de Habilidad y Destreza han sido ampliamente tratados, por diversos autores en el campo de la Educación Física y el Deporte; sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos. (Guía curricular para la educación física, pág. 5).

En cuanto refiere a las habilidades básicas motoras se puede decir que son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, coger, saltar, lanzar, patear un balón, escalar, entre otras, estos son ejemplos básicos y típicos que requieren de habilidades básicas. Es decir que cada proceso que conlleve a un movimiento requiere del uso ineludible de estas habilidades. De igual forma la relación de los conceptos de motricidad con movimiento da un mismo sentido puesto que los dos están inmersos en cada tendencia que se genere que requiera el más mínimo desplazamiento de algún segmento corpóreo; puesto que el movimiento esta intrínseco en la vida desde que esta aparece como lo menciona (Schilling, 1974, pág. 1) "El movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio".

Por otra parte en el campo de la Educación Física, tal como lo manifiestan Generelo y Lapetra (1993), En habilidades y Destrezas Motrices Básicas: análisis y evolución", el concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo. Lo que por consiguiente quiere decir que es la habilidad es la capacidad que se adquiere por el aprendizaje a través de un proceso específico.

Por concepto personal se puede definir que las habilidades básicas motrices son las cualidades físicas con las que nace todo ser humano, de allí en adelante y con el fortalecimiento de estas mismas se generan las habilidades y destrezas que permite un mejor desarrollo motriz.

Formación deportiva

Las escuelas de formación deportiva deben tener su enfoque principal en los niños, este debe ser el núcleo de atención, la aplicación metodológica que se imparta debe estar basada de acuerdo a la necesidad del deportista, la pedagogía implicada tiene que ser tanto para el mejoramiento físico- táctico como el desarrollo de sus aspectos personales en pro del beneficio del niño.

Según lo menciona el (IDRD, 2014, pág. 1) “las escuelas de formación deportiva se definen como estructuras pedagógicas que incluyen programas educativos extraescolares implementados como estrategia para la enseñanza del deporte en la población inscrita en ellas, principalmente el niño, la niña y el joven, buscando su desarrollo motriz, cognitivo, psicológico y social, mediante procesos metodológicos que les permita su incorporación a la práctica del deporte de manera progresiva”

En opinión propia las escuelas de formación deportiva cumplen una función primordial en cuanto al proceso integral del niño debido a que allí empieza su progreso y desarrollo motriz, en donde el niño aparte de fortalecer sus capacidades físicas establece lazos de amistad y una mejor relación con el otro.

Entrenamiento en niños y adolescentes

Según (Ozolin, 1983) lo define como “el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a mas ele-

vados esfuerzo volitivos y tensiones psíquicas y muchas otras exigencias de la actividad deportiva”.

El entrenamiento en niños y jóvenes debe ser guiado por un instrumento base que permita el enlace adecuado entre ejercicios físicos, como el apropiado manejo de las cargas que se quieran emplear, es importante resaltar en que se deba llevar un plan estructurado que sirva como guía para mejorar los aspectos físico -técnicos en los niños, como también un registro de la evolución de cada uno de los mismos para con ello disminuir o aumentar las cargas, cambiar o modificar los ejercicios empleados, siempre y cuando teniendo en cuenta la edad y morfología del infante.

No obstante se puede ver dos campos a analizar en cuanto se trata de la actividad física con niños; la primera se puede tratar de en actividades con fines de recreación y aprovechamiento del tiempo libre, y la segunda con fines netamente competitivos, es allí donde cambiarían aspectos en cuanto a las cargas y la dosificación de los ejercicios.

Siempre ha existido una amplia conciencia en que el ejercicio físico, el juego y el deporte infantil y juvenil constituyen los pilares fundamentales para el mantenimiento de un adecuado desarrollo integral por sus efectos positivos en la salud física y mental.

Según la UNESCO, (Martín, 2000), “postula que el niño necesita durante sus años de crecimiento desarrollar equilibradamente las diversas capacidades físicas, morales y estéticas mediante el ejercicio físico y el deporte”.

Cuando el niño atraviesa la etapa escolar incrementa su actividad física conforme va creciendo y maduran todos en todos sus sistemas y aparatos.

Si bien la actividad física ayuda a mejorar aspectos directamente deportivos, asimismo es la vitalidad en cuanto a se trata de salud, de allí no solo parte el tener un habito saludable sino que también es una forma positiva de mejor aspectos que generen una mejor relación con la sociedad. El deporte y la actividad física mejoran la autoestima, los valores cívicos y la confianza del practicante y con ello una mejor relación con su entorno.

Capacidades condicionales

En el fútbol como en la vida cotidiana, se necesita siempre del uso de las capacidades físicas, puesto que son cualidades innatas en el ser humano y el uso de las mismas son ineludibles.

Según (Kocjasz, 1991) Son cuatro mencionadas “la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad– La velocidad implica a los sistemas de control y dirección, la biomáquina de; la fuerza y la flexibilidad responden al sistema motor; y la resistencia al sistema de alimentación”.

Por otra parte Vasquez, (2008, p. 1) menciona que “las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades”.

Es importante tener en cuenta a este autor ya que da un concepto claro de lo que son las capacidades condicionales y de la importancia del entrenamiento para obtener un buen desarrollo de cada una de estas. Y en este sentido lograr un desempeño óptimo en la práctica deportiva que es un objetivo principal de este trabajo.

En este sentido, se puede decir que las capacidades condicionales comprenden la habilidad y destreza motriz del individuo desde sus cualidades físicas, estas se pueden fortalecer mediante el entrenamiento deportivo.

La fuerza

Ozolin (1970, pág. 166) Define la que “la fuerza muscular es una de las cualidades más importantes, ella determina en grado considerable la rapidez de los movimientos y desempeña un gran papel en el trabajo cuando este exige resistencia y agilidad humana de superar o en actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura”.

Ehlenz (1988, pág. 166) Especifica que “la fuerza queda englobada dentro de las llamadas capacidades de condición motriz. Actualmente se define desde las perspectivas físicas y bilógicas.”

Es necesario tener en cuenta las definiciones de la fuerza por estos autores, puesto que el concepto de la misma está enmarcado en gran parte a esta investigación que quiere dar a conocer la relevancia del mejoramiento de la misma.

De esta forma y desde un propio concepto, la fuerza es la capacidad principal en el deporte del futbol tanto como la velocidad, puesto que la destreza de la segunda depende indiscutiblemente del mejoramiento de la primera, de igual forma, es aquella capacidad que permite el movimiento general del cuerpo mediante la flexo-extensión muscular, es decir la fuerza es la capacidad principal que da al ser humano la facilidad de desenvolverse en su entorno.

Estructura tipológica de la capacidad de la fuerza

Se puede segmentar la fuerza según la tipología de la misma y según la manera de manifestar esta capacidad.

Por diversas razones, fundamentalmente de carácter didáctico metodológico, subdividimos la fuerza para su mejor control dentro de la preparación del deportista en varias modalidades en que se manifiesta la misma en los deportes. La fuerza como capacidad debemos estructurarla para su estudio, comprensión y desarrollo, a partir de diferentes enfoques, con el objetivo de entender mejor la dinámica de su desarrollo en el tiempo, viendo cómo se manifiesta ella en cada expresión de un movimiento deportivo (Benitez, 2006, pág. 167)

Se encuentran diferentes tipos de fuerza entre ellas se encuentran:

- Fuerza máxima
- Fuerza rápida

- Fuerza explosiva
- Resistencia a la fuerza rápida
- Resistencia a la fuerza

Velocidad

Frei (1980, pág. 192) plantea “que la rapidez es la capacidad que permite en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.”

Según Ozolin (1983, pág. 192) “el concepto de la rapidez en los deportes abarca: la propia velocidad del movimiento su frecuencia y la rapidez de reacción motora.”

Para Collazo (2002, pág. 193) la rapidez es “la capacidad que posee el sistema neuromuscular del organismo humano de reacción ante un estímulo externo y de trasladar un segmento muscular o el propio cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, nunca superior los diez segundos.”

A partir de estas definiciones se puede concluir que la velocidad es la capacidad que permite generar movimientos rápidos, es decir en la menor secuencia de tiempo, de esta capacidad se rescata la agilidad que se tiene a la reacción de una acción generada por la situación o el entorno.

Resistencia

Frei (1977, pág. 196) Define dos tipos de resistencia “*Resistencia general psíquica*: capacidad del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y el mayor

tiempo posible. *Resistencia general física*: capacidad de todo el organismo, o solamente una parte para resistir la fatiga.”

“Desde el punto de vista fisiológico, la resistencia se caracteriza como a capacidad de realizar un trabajo prolongado a nivel de intensidad requerido, como capacidad para luchar contra la fatiga” (Ozolin, 1970)

Es fundamental hablar sobre la definición de este concepto, puesto que este trabajo busca idealizar las definiciones más precisas desde el punto de vista de diferentes autores, los autores citados coinciden muchas veces en términos que determinan persistentemente el vencer la fatiga durante el tiempo máximo posible.

Por otra parte esta capacidad es el motor del futbolista enfocándolo previamente al trabajo realizado durante la intervención del trabajo, claramente teniendo en cuenta que esta capacidad es de cuidado al momento de tratarse con niños puesto que la edad del infante define la misma capacidad que se le pueda aplicar en las cargas físicas, siempre y cuando teniendo en cuenta el desarrollo y condición del niño.

En conclusión y por concepto propio que se tiene de esta capacidad, y tomando algunas ideas de diferentes autores se puede definir que la resistencia es la capacidad de resistir el cansancio físico y psicológico durante un esfuerzo moderadamente prolongado, que mejora con el entrenamiento y esfuerzo, y que esta su vez se divide en aeróbica y anaeróbica, la primera distingue soportar la fatiga por un tiempo prolongado en un ejercicio continuo y de largo tiempo y la segunda en un ejercicio de corto tiempo pero de una exigencia considerable.

Flexibilidad

Para Ozolin (1970, pág. 233) la “Flexibilidad en la práctica deportiva la capacidad de realizar ejercicios con gran amplitud se conoce como flexibilidad.”

Según Collazo_(2002, pág. 234) capacidad que posee un organismo en su estructura morfo funcional para la realización de grandes amplitudes de movimiento articulares, que se expresa intrínsecamente en la capacidad de alongamiento de los músculos, tendones, ligamentos y cápsulas articulares.

La importancia que posee este concepto referente a este trabajo es visto desde la visión que se tiene de esta capacidad en el deporte del futbol puesto que se especula que la flexibilidad en el futbol no es tan primordial al hablarse de su fortalecimiento, no obstante es importante para los procesos de entrenamiento en el estiramiento o vuelta a la calma, puesto que permite el mayor rango de flexo-extensión de los músculos y con ello algo de mayor relajación muscular. De mismo modo la flexibilidad o movilidad se fortalece al mismo tiempo que se fortalecen las otras tres capacidades condicionales, entonces el mejoramiento de esta es ineludible, esto referente en cuanto hablamos netamente del futbol.

Ahora bien el concepto que se ha desglosado e interpretado desde la concepción de otros autores, y dado propiamente se da por entendido que, la flexibilidad es la capacidad que permite al cuerpo su extensión máxima articular y muscular, esta depende tanto de la morfología como del género del personaje que se trate y de igual manera en la edad del mismo.

Entrenamiento

Al buscar conceptos precisos de entrenamiento se ha tomo dos en particular, el primero habla del desarrollo y fortalecimientos de las capacidades físicas durante un proceso de trabajo continuo y el segundo lo abarca más desde la funcionalidad del organismo que claramente da a pie con la definición del primer autor. Por lo tanto:

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta. Pérez (2009 , pág. 3)

Según Ozolin (1983) “Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzo volitivos y tensiones psíquicas y muchas otras exigencias de la actividad deportiva”

Es importante tener en cuenta que el concepto de entrenamiento ha venido variando, hasta tal punto que el entrenamiento se puede pretender no solo de un proceso complejo y planificado netamente desde la ciencia y la competitividad, sino también de un estilo de vida deportivo sin interés competitivo.

En cierta parte la ciencia y la tecnología ha buscado más crear prototipos específicos de atletas para la competición, dejando de lado el entrenamiento por goce y disfrute propio.

Lo que se concibe y se puede decir convenientemente de este concepto es que el entrenamiento deportivo es un proceso tanto planificado como preciso en el cual el deportista debe dar resultados cada vez mejores consecuencia de sus entrenamientos físicos y psicológicos que buscan siempre el perfeccionamiento de la técnica y la táctica en determinado deporte.

En este sentido es necesario saber cuáles son las etapas de entrenamiento y cuál es su importancia a la hora de un entrenamiento, a continuación se darán a conocer las etapas que son:

La Planificación

Es una forma deportiva que busca:

- Alto nivel de posibilidades funcionales.
- Mejor coordinación de trabajo de órganos y sistemas del cuerpo.
- Mayor capacidad de realizar trabajo muscular específico, imposible si no se está en estado de forma.
- Menos consumo de O₂/unidad de trabajo.

- Pronta rapidez de recuperación.

Según Bernchard, Hann (1988), Felige y Martín (1996), señalan que la fase de entrenamiento se clasifica de la siguiente manera.

Entrenamiento básico: Desarrollo de una base variada para los diferentes deportes centrado en la coordinación psicomotriz y en el desarrollo de la resistencia.

- *Entrenamiento de Desarrollo:* Especialización en un deporte o disciplina desarrollando la condición física específica, el repertorio tecno motriz y una táctica básica.

Entrenamiento de alto rendimiento: Optimización en dirección a la forma deportiva máxima.

El Modelo genérico del desarrollo del rendimiento deportivo, Según Martín, (1989, p.82.), lo describe de la siguiente manera:

El Primer objetivo del entrenamiento deportivo es una variada formación psicomotriz y su objetivo operativo consiste en;

- Aprendizaje motor variado y lúdico y acumulación de experiencias motrices asimiladas de las formas más variadas.
- Acercamiento a las formas rudimentarias de las técnicas básicas y de las tareas motrices del deporte específico.

El segundo objetivo del entrenamiento es el inicio de la especialización en el deporte especial y sus objetivos operativos consisten en:

- Aprendizaje del aprendizaje motor hacia deportes parecidos y formación pluridisciplinaria.
- Aplicación de ejercicios específicos para desarrollar las características que mejoran las bases dinámicas de la técnica.
- Inicio de la actividad competitiva.

El Tercer objetivo del entrenamiento es la profundización en el entrenamiento específico y sus objetivos operativos son:

- Desarrollo consecuente de las condiciones motrices básicas.
- Estabilización de las técnicas.
- Incremento remarcada de las cargas de entrenamiento.
- Actividad competitiva regular.

Confección del plan a largo plazo

- Señalar claramente los objetivos de rendimiento del nadador para cada año.
- Aumentar el número de sesiones y horas de entrenamiento por año, así como el número y frecuencia de competiciones.
- Aumentar anualmente volumen e intensidad.
- Variar el énfasis sobre distintos tipos de ejercicios (de lo general a lo específico).
- Especificar los test y el estándar.
- Tener prevista la programación del número de sesiones y horas en el plan

Fase de la preparación a largo plazo

Fase Preparatoria:

- Utilización de una amplia variedad de ejercicios físicos.
- Empleo de ejercicios de aplicación al fútbol.
- Adquisición de la técnica del fútbol
- Someter a varios tipos de competición (Varias pruebas y/o deportes).
- Desarrollar la determinación, firmeza y voluntad del deportista para conseguir un objetivo.

Fase de Especialización:

- Mejorar el nivel de preparación física general.
- Desarrollar y mejorar los fundamentos de la preparación física especial.

- Perfeccionar la técnica en natación.
- Perfeccionar las acciones tácticas de la prueba.
- Mejorar los aspectos psicológicos específicos del deporte.
- Aprender los aspectos teóricos relacionados con el entrenamiento y el entrenamiento diario.

La Periodización

Periodo Preparatorio

General

- Desarrollo de las Bases.
- Incremento progresivo de las cargas.
- Sistema Aeróbico y F. General.
- Ejercicios de tipo General: Velocidad Técnica.
- Determinante para el resto del ciclo.
- 1/3 del ciclo.

Específico

- Ligar armónicamente el estado de entrenamiento.
- Desarrollar el rendimiento competitivo.
- El entrenamiento adquiere carácter especial.
- Se incrementa el porcentaje de las cargas específicas.
- Se mantiene aproximadamente el Volumen.
- Se incrementa la intensidad.

Periodo Competitivo

- Desarrollar y estabilizar el rendimiento en las competiciones:
- Cargas específicas a la prueba (descenso del volumen).
- Ejercicios especiales (F, V, R).
- Ejercicios Generales como descanso activo.
- 4-6 semanas del inicio de la p. Punto.
- Posibilidad de alternar con etapa general.

Periodo Transitorio

Regeneración psíquica y física:

- No más de 4 semanas.
- No descanso pasivo.
- Actividades de tipo general y alternativo. Rodríguez (2008)

Motricidad

Según el DRAE no se encuentra el concepto de motricidad, pero se encuentra la palabra movimiento que es con la cual se asocia dicho termino.

Por lo tanto “Movimiento es uno de los términos con los que se asocia motricidad. El DRAE le asigna 14 acepciones desde “cambio de estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o posición” a definición de aplicación a ramas específicas de las ciencias o artes”.

Otros diccionarios que se han consultado si recogen esta voz, pero lo hacen más desde la perspectiva biológica que humanista.

- “conjunto de funciones biológicas que permiten el movimiento” lo define la gran enciclopedia Larousse 1989.
- “Conjunto de los mecanismos fisiológicos implicados en la ejecución de movimientos por el cuerpo o sus segmentos” (diccionario general de las ciencias humanas, 1878)
- “del latín motor, que produce movimiento, capacidad de moverse o producir movimientos” (diccionario de las ciencias de la educación, 1983)
- El contenido de los términos motricidad y movimiento es idéntico (meinel, 1960) La motricidad refleja todos los movimientos del ser humano. Estos movimientos determinan el comportamiento motor de los niños (as) de 1 a 6 años que se manifiesta por medio de habilidades motrices básicas, que expresan a su vez los movimientos naturales del hombre. Hernández (2007).

Dado que la palabra motricidad es similar al movimiento o en sí, es su sinónimo, en el fútbol esta se debe dar a la libertad en el niño, es decir, el movimiento motriz debe ser fortalecido por gusto propio del infante, poco y nada dirigido donde el infante descubra su relación con el entorno.

De manera personal la motricidad es toda aquella clase de movimientos que se realizan con o sin voluntad, que requiere de alguna inclinación segmentaria del cuerpo.

Tipos de motricidad

En cuanto a los tipos de motricidad se encuentran dos que son:

Según Hernández (2007) la *motricidad gruesa* son “acciones de grandes grupos musculares y posturales. Movimientos de todo el cuerpo o de grandes segmentos corporales.”

Hernández (2007) plantea que la *motricidad fina* “Es la acción de pequeños grupos musculares de la cara y los pies. Movimientos precisos de las manos, cara y los pies.”

En dado caso y refiriéndose al fútbol como tal, el primer tipo de motricidad sería el elemental a manejar y fortalecer ya que de este depende los movimientos del deportistas y con ello la mejora y perfeccionamiento de la técnica y gesto deportivo.

La definición de estos dos tipos de motricidad ligeramente se puede definir que el primero involucra grandes movimientos y de tipo más toscos referente al grado de fuerza y amplitud que este requiera y el segundo son movimientos leves, pasivos, de menor amplitud y con menos esfuerzo muscular.

MARCO LEGAL

Según la constitución política la familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores.

De esta misma manera los derechos de los niños prevalecerán sobre los derechos de los demás, donde es importante mencionar lo estipulado por el artículo 52 por esta misma constitución donde menciona 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. (Modificado por el art. 1, Acto Legislativo No. 02 de 2000) así mismo para concluir en los artículos mencionados anteriormente, es necesario mencionar la ley 115 de 1994 del congreso de la república reconoce la educación física como uno de los fines de la educación colombiana (Art. 5), de la Educación Preescolar (Art. 15; Literal d), como uno de los objetivos de la Educa-

ción Básica tanto para el ciclo de primaria (Art. 21; Literales h, i, j) como del Ciclo Secundario (Art. 22; Literal ñ); igualmente le establece los objetivos (Art. 16, 20, 21 y 22), su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio (Art. 14), la define como área fundamental en general del currículo (Art. 23) y de la Educación Media (Art. 32).

Dicha Ley igualmente proyecta la educación física hacia segmentos poblacionales específicos como la Educación para personas con limitaciones (Art. 46), las instituciones dedicadas a la educación especial (Art. 47), la Educación para adultos (Art. 50) y sus objetivos específicos (Art. 51, literal d.), la educación para grupos étnicos (Art. 55) y la educación campesina y rural (Art. 64)

METODOLOGÍA

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio que se adoptó para realización de este trabajo es la investigación *acción participativa*, debido a que este trabajo comprende una investigación social donde el interés se encuentra en obtener resultados de carácter práctico. De igual modo la I.A.P permite involucrar los conocimientos adquiridos en el proceso de formación docente, de la misma forma se obtuvo la experiencia en cuanto a los procesos pedagógicos que se llevaron con los niños de este club y en definitiva el conocimiento referente al entrenamiento deportivo, es el resultado de la experiencia.

De esta misma manera el método empleado para esta investigación permitió tener un vínculo cercano con los niños no solo como población objeto de estudio, sino también en cuanto al aprendizaje recíproco obtenido, puesto que la experiencia en relación humana y social con los infantes permite una mejor interacción de educando- educador, sin importar el tipo de educación en el que se encuentre seas formal o no formal.

Por consiguiente en el club Unión F.P se realizó un diagnóstico de los deportistas por medio de una serie de test iniciales que sirvieron para medir la condición de sus capacidades físicas en las que se implementaron unas sesiones de entrenamiento planificadas con el fin que los deportistas fortalezcan estas mismas.

ENFOQUE INVESTIGATIVO

Este trabajo cuenta con un enfoque *mixto*, debido a que inicialmente se llevó un proceso de observación de la población objeto de estudio en donde se pudo observar detalladamente la condición física de los deportistas. De esta misma forma se obtuvieron unos resultados con los test aplicados, los cuales fueron graficados para realizar un análisis cuantitativo frente a la condición física de los sujetos. Al mismo tiempo se prosiguió con la implementación de los ejercicios

que permitieron el mejoramiento de este proceso y finalmente, permitiendo por medio de los resultados arrojados dar la cualificación respectiva, excelente, buena, regular y mala.

ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

El alcance que presenta este trabajo es de tipo *descriptivo* ya que durante su desarrollo permite caracterizar las situaciones específicas, como observación y descripción detallada de las situaciones de la población objeto de estudio, lo cual sirve de guía para identificar las capacidades físicas condicionales, permitiendo realizar un análisis basado en la recolección de datos, los cuales arrojaran los resultados obtenidos por cada deportista de la población objeto de estudio, para finalmente realizar la comparación y análisis de los resultados iniciales y finales y con ello mostrar el avance de cada individuo.

En relación a lo dicho todo el proceso llevado a cabo se articula con el proceso educativo, debido a que la realización concluyente del proyecto deja un plan estructurado netamente pedagógico para mejorar aspectos físicos que permiten el buen desarrollo del niño desde edades tempranas.

DISEÑO METODOLÓGICO

En lo que corresponde al diseño de la metodología se fueron estructurando una serie de etapas las cuales son.

Diagnóstico: Por medio de la observación se pudo detallar la condición física de los deportistas y con ello realizar un test inicial en relación a las capacidades condicionales que permitió obtener una cualificación de cada uno de los deportistas para ver cómo se encontraban físicamente.

Planificación: de acuerdo a los resultados obtenidos del test inicial se realizó un trabajo físico atlético programado que permitiera el mejoramiento de las capacidades condicionales en la que el rendimiento no era el óptimo.

Por lo que se hizo necesario realizar un cronograma de actividades dirigido al mejoramiento de las capacidades condicionales.

Aplicación: en esta etapa se aplicaron los ejercicios propuestos por la etapa anterior, (la descripción completa de los ejercicios se encontraran en la guía metodológica).

- *Escalera:* recorridos cortos trotando a un ritmo moderado. Se utilizaron conos para delimitar el recorrido del desplazamiento a realizar en este ejercicio. Este ejercicio está dirigido al mejoramiento de la resistencia.
- *Trote alrededor del campo:* manejando diferentes velocidades de acuerdo a una señal acústica. Por medio de este ejercicio se puede fortalecer la velocidad y la resistencia.
- *Trabajo de escaleras:* recorridos continuos en las escaleras del estadio por un tiempo determinado. Con ello se fortalece la resistencia aeróbica.
- *Circuitos guiados:* Mediante implementos deportivos se fortalecen diferentes capacidades físicas, velocidad, resistencia y fuerza.
- *Trabajo en piscina:* mejoramiento de tren inferior dentro del agua (piernas), mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- *Trabajo abdominal:* mejoramiento de zona abdominal, zona alta, media y baja. Por medio de un circuito guiado
- *Circuito diamante:* trabajo de resistencia aeróbica, manejo de desplazamientos laterales, atrás, adelante.
- *Carretilla:* desplazamientos cortos por parejas, (competencia).
- *Trabajo con vallas y balón:* después de cumplir un circuito de saltar vallas, se llega al cabeceo con balón en el cual se fortalece la fuerza explosiva con tiro al arco.
- *Trabajo de velocidad:* por parejas en similar condición física respecto a la velocidad, se realiza un circuito pequeño con finalización de tiro al arco, esto para fortalecer la velocidad de desplazamiento, solo patea al arco quien llega primero al punto final (balón).

- *Trabajo relevos de velocidad:* en dos grupos. En diferentes posiciones, (boca arriba, boca abajo, de rodillas, acostado) al sonido acústico se levantan y corren hacia un circuito corto dirigido por banderines, el recorrido en zigzag ida y vuelta. Este ejercicio para fortalecer la velocidad de reacción y de desplazamiento.

Valoración final: en esta etapa se realizaron los test de salida que fueron la base fundamental de los resultados obtenidos por cada uno de los deportistas que determinaron las condiciones de las capacidades físicas con respecto al mejoramiento de las mismas.

POBLACIÓN

Club Unión F.P; cuenta con 20 deportistas que se encuentran en edades de 10 a 16 años.

MUESTRA

La edad de la población estudio seleccionada es de 12 años a 16 años, ya que según Juan Pablo Pochettino en su artículo *la preparación física en el futbol infantil* menciona que las capacidades físicas deben ser fortalecidas desde los 12 años, edad en la que el niño alcanza su madurez fisiológica para comenzar el mejoramiento de éstas.

Por otra parte (Cerani, 1990) (torres, 2000) menciona que “El entrenamiento de la fuerza desempeña un papel importante en la formación y en el desarrollo general de los niños y adolescentes y es por esta razón por la que esta cualidad debería comenzar a trabajarse desde los primeros años de la vida”.

Tabla1 Muestra población objeto de estudio

DEPORTISTAS	Edad
S.1	14
S.2	16
S.3	14
S.4	12
S.5	15
S.6	12
S.7	15
S.8	12
S.9	15
S.10	13
S.11	13
S.12	14
S.13	14
S.14	15

Fuente: Club Unión F.P

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Los instrumentos empleados para el desarrollo de este trabajo fueron, test de valoración física, entrevista y observaciones de planes de clase.

Test

Test de fuerza detente vertical

Descripción la prueba

Para este test se ha citado a (H.Dassel, pag 32) que especifica los parámetros para la ejecución de este test “Partiendo de una posición en que se toca con la palma de la mano la pared (tiza o

magnesia en las yemas de los dedos), se realiza un salto con ambas piernas. Se realiza un salto con ambas piernas. Depuse de haber sido medida y anotada la altura de alcance del alumno. (Altura del brazo), estando en posición de pies planos, lateral a la pared esta salta con una semi-flexión de las rodillas y toca la pared con la mano. El punto más elevado al que llegue se mide se nota”.

Valoración

La diferencia entre la altura de alcance y altura del salto de la dimensión de medida. Siguen 2 intentos más; se valora la altura a salto mayor.

Tabla 2 Test de fuerza detente vertical

Condición física	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años
Excelente	52	53	60	71	68
Muy bueno	48-46	47-52	53-57	59-63	61-65
Bueno	41 – 44	42-46	49-52	53-58	56-60
Satisfactorio	37 – 40	38-41	44-48	50-52	51-55
Insuficiente	34 – 36	35-37	42-43	47-49	47-50
Deficiente	28 – 33	27-34	36-41	40-46	44-46

Fuente: *Baremo* por (educación física y entrenamiento , pág. 33)

Aparatos y otros requisitos: Pared para poder comprobar la altura del salto, cinta métrica, tiza.

Test de flexibilidad – flexión tronco hacia adelante

Descripción de la prueba

Para esta prueba se tomó a (H.Dassel., pág. 34) que da conocer los prametros para esta prueba. “El alumno está en posición de pie sobre un banco, las puntas de sus pies tocan el borde delantero del banco. Con las piernas extendidas flexiona el tronco e intenta llegar con las puntas de los dedos lo más abajo posible, más allá de las puntas de sus pies”.

Valoración

El nivel de posición tiene una validez de marca de cero. La zona situada por debajo del borde se define como zona positiva, la situada por encima como zona negativa. Se mide en centímetros. Los centímetros se convierten en puntos (1 cm = 2 puntos). Siguen dos intentos más; se valora el mejor rendimiento.

Tabla 3 flexión tronco hacia adelante

Excelente	Muy buena	Buena	satisfactoria	insuficiente	Deficiente
22 cm	16cm a 21 cm	10 cm a 15 cm	4cm a 9 cm	-2cm a 3cm	-3cm a -6cm

Fuente: *Baremo Según* (educacion fisica y entrenamiento , pág. 34)

Aparatos y otros requisitos: 1 banco (silla) con escala para medir (1,00m), hoja de apuntes.

Test de resistencia test de Cooper

Para la especificación de este test se toma a (berdeal, 2006, pág. 41) que describe la prueba física de la siguiente manera. “Consiste en tratar de recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos. Se suele realizar en una pista de atletismo para que la distancia esta mejor controlada”.

Tabla 4 test de Cooper

Condición física	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años
excelente	2800	2850	2950	3000	3050	3100
Muy bien	2600	2650	2750	2800	2850	2900
Bien	2200	2250	2350	2400	2450	2500
Suficiente	1800	1850	1950	2000	2050	2100
Deficiente	1200	1250	1350	1400	1450	1500
insuficiente	Menos que deficiente	Menos que deficiente	Menos que deficiente	Menos que deficiente	Menos que deficiente	Menos que deficiente

Fuente: *Baremo* (test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad física, 2006, pág. 41)

Aparatos y otros requisitos: Cancha de futbol, cronometro, hoja de apuntes.

Test de velocidad carrera de eslalon

Descripción de la prueba

Se ha tomado a (H.Dassel., pág. 32) que describe la prueba de la siguiente manera “la salida se efectúa desde la posición detrás de la línea de meta de futbol. Los palos situados a una distancia a 1.50 metros entre ellos se han de recorrer esquivándolos en ida y vuelta”.

Valoración

Se detiene el tiempo después de atravesarse la línea de llegada (línea de salida). Siguen dos intentos más. Se valora la mejor marca

Tabla 5 Test de velocidad carrera de eslalon

Calificación	deficiente	Insuficiente	Satisfactorio	Bueno	Muy bueno	excelente
Medidas	16,4 - 16,7	15,5 - 16,1	14,7 - 15,3	13,9 - 14,5	13,-13,1	12,9

Fuente: *Baremo* (educacion física y entrenamiento , pág. 32)

Aparatos y otros requisitos: 10 astas 1 campo llano, cronometro, hoja de apuntes.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este punto se darán a conocer los resultados de las pruebas iniciales de los test aplicados, el análisis y descripción de cada uno de éstos. Por consiguiente los resultados, análisis y descripción del segundo test o test final, y en último lugar los resultados del test inicial y final, la comparación con sus respectivos análisis y descripción, los cambios ocurridos entre el test inicial y final y la evolución del deportista en el transcurso del proceso deportivo.

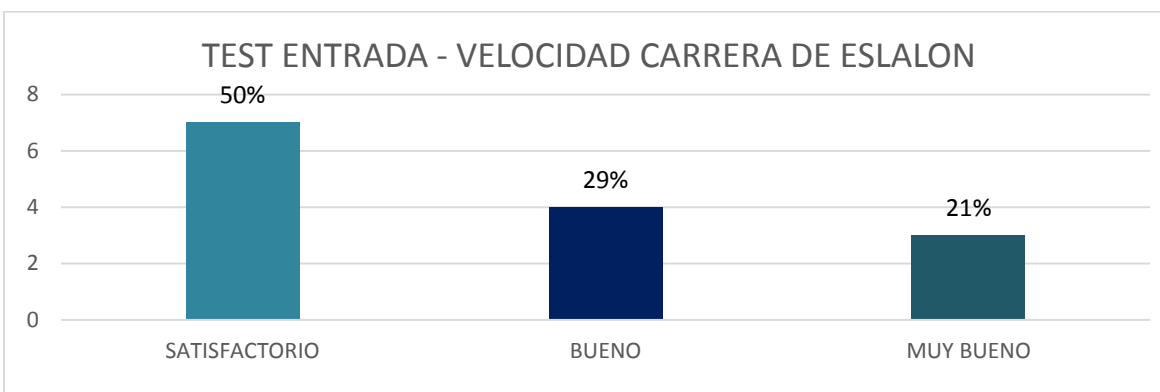
Los resultados que se obtuvieron en el transcurso de la aplicación de estos test estarán descritos en las siguientes gráficas, tablas y análisis correspondiente.

VALORACIÓN INICIAL

Tabla 6 Resultados test de velocidad carrera de slalom

DEPORTISTAS	TIEMPO SEG.	CUALIFICACIÓN	
S.1	12,41	muy bueno	
S.2	14,18	Bueno	
S.3	14,84	Satisfactorio	
S.4	13,09	muy bueno	
S.5	14,56	Satisfactorio	
S.6	13,78	Bueno	
S.7	12,45	muy bueno	
S.8	14,97	Satisfactorio	
S.9	13,86	Satisfactorio	
S.10	14,85	Satisfactorio	
S.11	14,72	Satisfactorio	
S.12	14,91	Satisfactorio	
S.13	13,47	Bueno	
S.14	13,56	Bueno	
TOTAL		SATISFACTORIO	BUENO
		7	4
			MUY BUENO
			3

Fuente: Elaboración Propia



Grafica N° 1 Test De Velocidad De Entrada Carrera De Eslalon
Fuente: Elaboración Propia

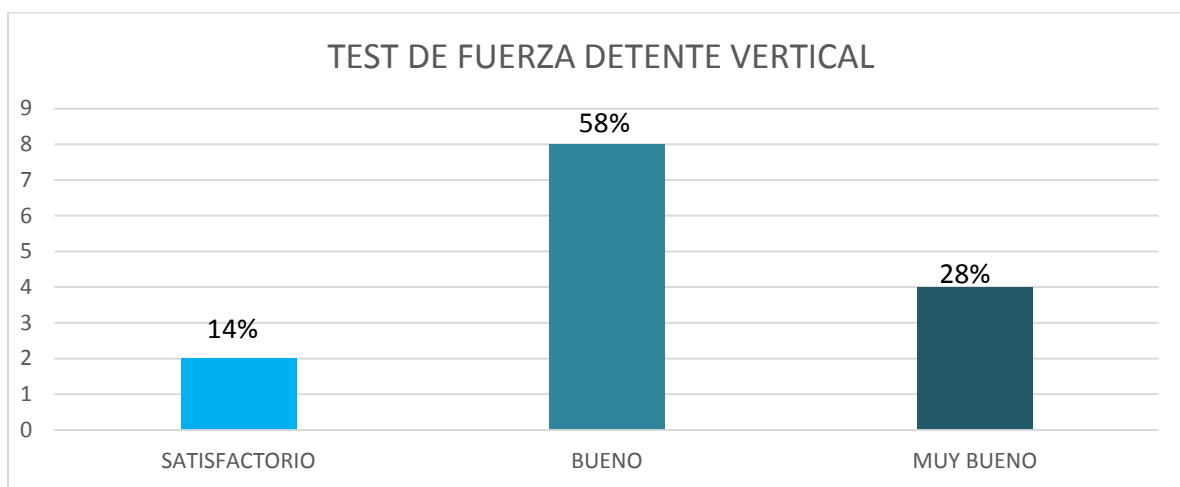
En el test inicial de velocidad da como resultado que el 50% de la población objeto de estudio que corresponde a 7 deportistas realizan el recorrido de 10 metros en eslalon con tiempos de 14,7 – 15,3 segundos correspondiendo a la cualificación de satisfactorio de acuerdo al baremo establecido para esta prueba. También se encuentra que el 29% de la población objeto de estudio correspondiente a 4 deportistas realiza el desplazamiento de 10 metros en eslalon con tiempos de 13,9 – 14,5 segundos correspondiendo a la cualificación de bueno. Finalmente se observa que el 21% de la población objeto de estudio correspondiente a 3 deportistas realizan este mismo desplazamiento con tiempos de 13,-13,1 segundos con una cualificación de muy bueno según el baremo correspondiente a este test.

Se puede concluir con los resultados de este test que ningún deportista se encuentra con una cualificación de deficiente e insuficiente, debido a que la población objeto de estudio ha llevado un proceso de formación deportiva por más de 4 años continuos.

Tabla 7 Resultados test de fuerza detente vertical

DEPORTISTAS	Test 1 Cms	CUALIFICACION		
S.1	57	MUY BUENO		
S.2	60	BUENO		
S.3	47	MUY BUENO		
S.4	39	SATISFACTORIO		
S.5	62	MUY BUENO		
S.6	42	BUENO		
S.7	51	SATISFACTORIO		
S.8	42	BUENO		
S.9	55	BUENO		
S.10	44	BUENO		
S.11	42	BUENO		
S.12	52	BUENO		
S.13	52	BUENO		
S.14	62	MUY BUENO		
TOTAL		SATISFACTORIO 2	BUENO 8	MUY BUENO 4

Fuente: Elaboración Propia

**Grafica N° 2** Test De entrada Fuerza Detente Vertical

Fuente: Elaboración Propia

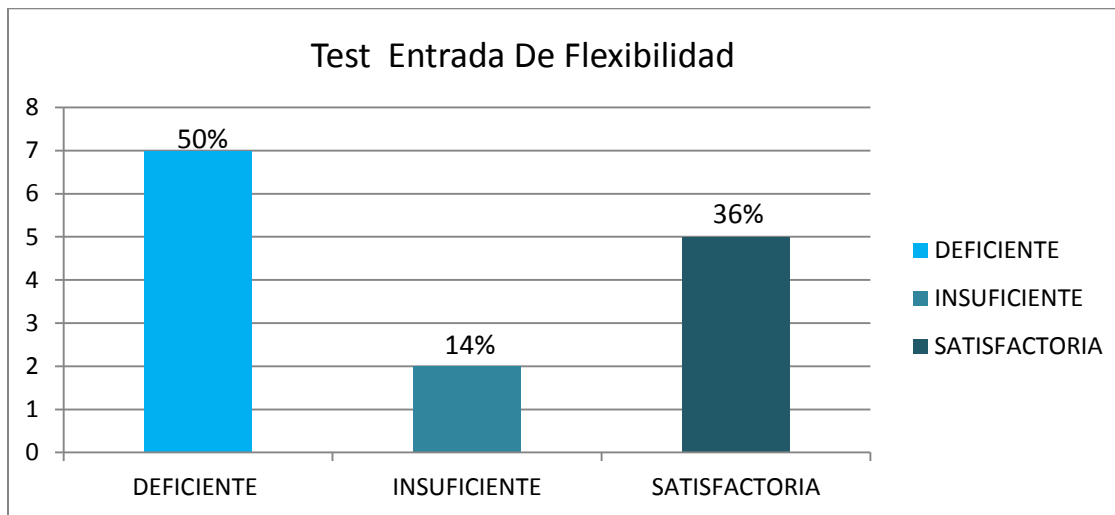
En el test inicial de velocidad da como resultado que el 14% de la población objeto de estudio que corresponde a 2 deportistas realizan la prueba de salto detente vertical obteniendo una cualificación de satisfactorio de acuerdo al baremo establecido para esta prueba. Por otra se encuentra que el 58% de la población objeto de estudio correspondiente a 8 deportistas realiza la misma prueba obteniendo resultados con una cualificación de bueno. Por último se observa que el 28% de la población objeto de estudio correspondiente a 4 deportistas realizan la prueba establecida obteniendo resultados con una cualificación de muy bueno según el baremo correspondiente a este test.

Se puede concluir con los resultados obtenidos en esta prueba que los deportistas se encuentra en estado general optimo, puesto que la población objeto de estudio lleva un proceso de formación deportiva por más de 4 años permitiendo mantener un nivel físico apropiado.

Tabla 8 Resultados Test Flexibilidad Tronco Hacia Adelante

DEPORTISTAS	TEST1 M. CMS	CUALIFICACION	
S.1	4	SATISFACTORIO	
S.2	4	SATISFACTORIO	
S.3	4	SATISFACTORIO	
S.4	-3	DEFICIENTE	
S.5	1	INSUFICIENTE	
S.6	-9	DEFICIENTE	
S.7	-7	DEFICIENTE	
S.8	-3	DEFICIENTE	
S.9	5	SATISFACTORIO	
S.10	5	SATISFACTORIO	
S.11	-4	DEFICIENTE	
S.12	-2	INSUFICIENTE	
S.13	-14	DEFICIENTE	
S.14	-23	DEFICIENTE	
TOTAL			
	DEFICIENTE	INSUFICIENTE	SATISFACTORIO
	7	2	5

Fuente: Elaboración Propia



Grafica N^o 2 Test De Entrada Flexibilidad Tronco Hacia Adelante
Fuente: Elaboración Propia

En el test inicial de flexibilidad da como resultado que el 50% de la población objeto de estudio que corresponde a 7 deportistas realizan la flexión de tronco hacia adelante con medidas de -3cm a -6cm correspondiendo a la cualificación de deficiente de acuerdo al baremo establecido para esta prueba. También se encuentra que el 14% de la población objeto de estudio correspondiente a 2 deportistas realizan la flexión de tronco hacia adelante con medidas de -2cm a 3cm correspondiendo a la cualificación de insuficiente. Finalmente se observa que el 36% de la población objeto de estudio correspondiente a 5 deportistas realizan esta misma prueba con medidas de 4cm a 9 cm, obteniendo una cualificación de satisfactorio según el baremo correspondiente a este test.

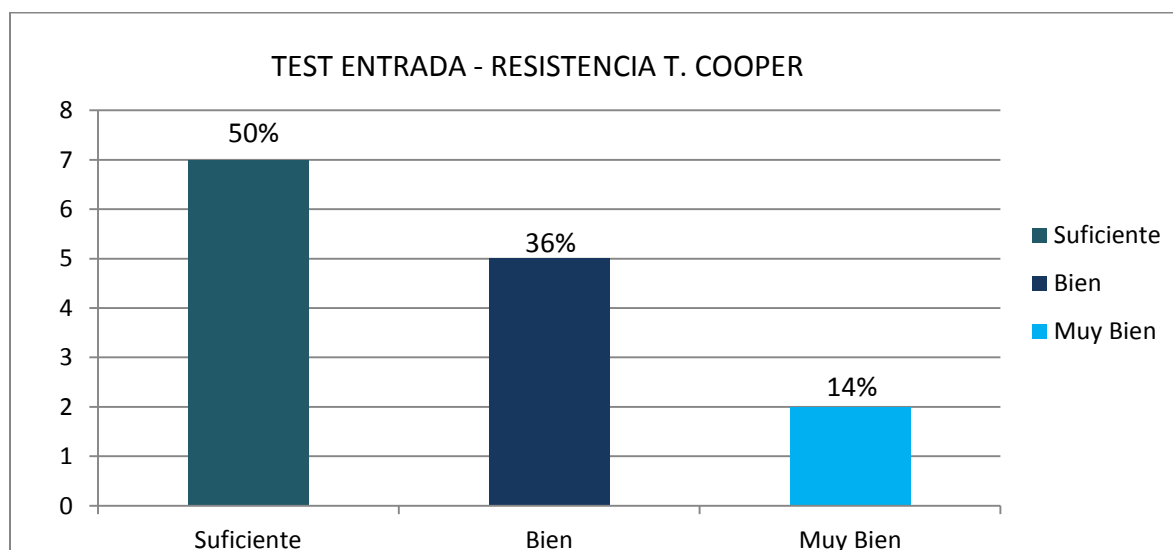
Como reflejan los resultados la población objeto de estudio presenta un nivel bajo, debido a que los deportistas están en la etapa de adolescencia, etapa en la cual se inicia a perder la flexibilidad y por otra parte no se dedica una sesión específica para su fortalecimiento.

Tabla 9 Resultados Test Resistencia Test de Cooper

DEPORTISTAS	D. METROS	CUALIFICACION	
S.1	2850	MUY BIEN	
S.2	2450	BIEN	
S.3	2230	SUFICIENTE	
S.4	1950	SUFICIENTE	
S.5	2350	SUFICIENTE	
S.6	2300	BIEN	
S.7	2200	SUFICIENTE	
S.8	2250	BIEN	
S.9	2100	SUFICIENTE	
S.10	1950	SUFICIENTE	
S.11	2200	SUFICIENTE	
S.12	2350	BIEN	
S.13	2560	BIEN	
S.14	2850	MUY BIEN	
TOTAL	Suficiente 7	Bien 5	Muy Bien 2

Fue
nte:
Ela

boración Propia

**Grafica N° 3** Test De Entrada Resistencia Test De Cooper

Fuente: Elaboración Propia

En el test inicial de Cooper da como resultado que el 50% de la población objeto de estudio que corresponde a 7 deportistas realizan la prueba obteniendo una cualificación de suficiente de acuerdo al baremo establecido para esta prueba. También se encuentra que el 36% de la población objeto de estudio correspondiente a 5 deportistas realizan esta misma prueba obteniendo una cualificación de bien. Finalmente se observa que el 14% de la población objeto de estudio correspondiente a 2 deportistas obtienen una cualificación de satisfactorio según el baremo correspondiente a este test.

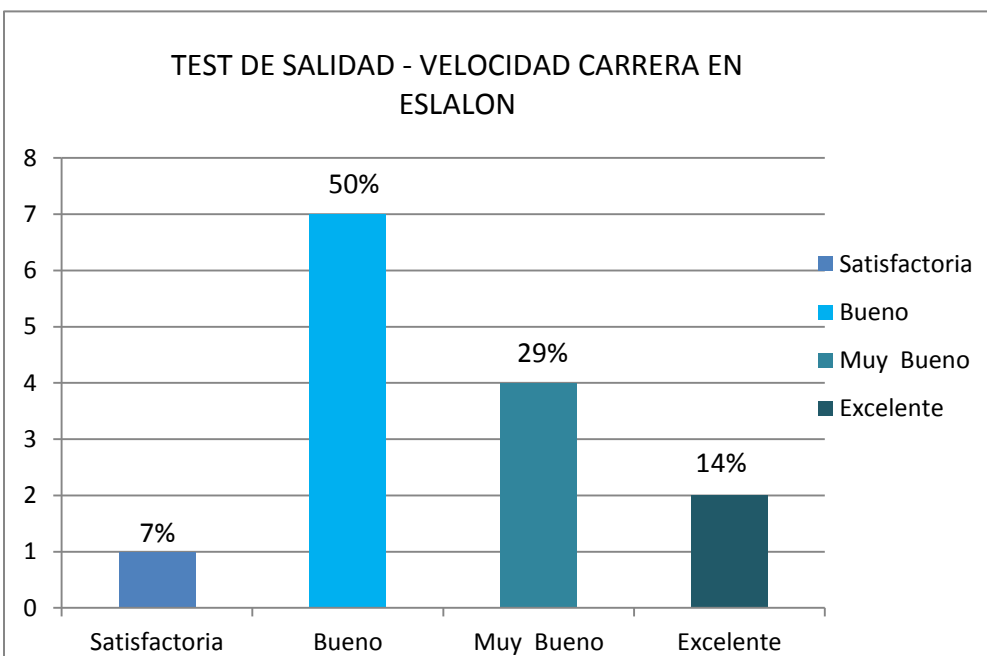
Se puede concluir con los resultados obtenidos en esta prueba que los deportistas en su gran mayoría se encuentra en estado general óptimo, debido a que esta capacidad física es la que más se fortalece con el entrenamiento que viene llevando durante 4 años de formación deportiva.

Valoración final

Tabla 10 Resultados Carrera De Eslalon Test De Salida

DEPORTISTA	T.SEG	CUALIFICACION		
S.1	12,05	EXCELENTE		
S.2	13,55	BUENO		
S.3	14,02	BUENO		
S.4	13,01	MUY BUENO		
S.5	14,03	BUENO		
S.6	13,2	BUENO		
S.7	12,1	EXCELENTE		
S.8	14,09	SATISFACTORIO		
S.9	13,01	MUY BUENO		
S.10	13,77	BUENO		
S.11	13,07	BUENO		
S.12	14,5	BUENO		
S.13	12,98	MUY BUENO		
S.14	13,1	MUY BUENO		
Total	Satisfactoria 1	Bueno 7	Muy Bueno 4	Excelente 2

Fuente: Elaboración Propia



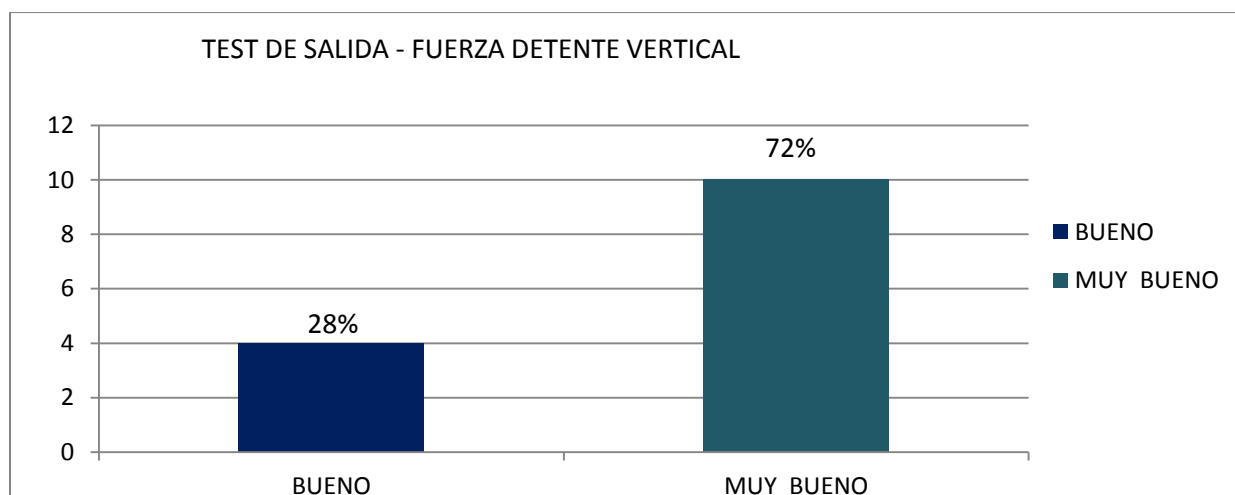
Grafica N° 4 Test De Salida Velocidad Carrera De Eslalon
Fuente: Elaboración Propia

En el test de salida en la carrera de eslalon da como resultado que el 7% de la población objeto de estudio correspondiente a 1 deportista realiza el recorrido con un tiempo de 14,7 a 15,3 segundos correspondiendo a la cualificación de satisfactorio de acuerdo al baremo establecido para esta prueba. Así mismo se observa que 50% de la población objeto de estudio que corresponde a 7 deportistas realizan el recorrido de 10 metros en eslalon con tiempos de 13,9 – 14,5 segundos correspondiendo a la cualificación de bueno. También se encuentra que el 29% de la población objeto de estudio correspondiente a 4 deportistas realiza el desplazamiento de 10 metros en eslalon con tiempos entre 13,-13,1 segundos con una cualificación de muy bueno. Finalmente se observa que el 14% de la población objeto de estudio correspondiente a 2 deportistas realizan este mismo desplazamiento con tiempos menores de 12,9 segundos según el baremo correspondiente a este test.

Tabla 11 Resultados De Salida Fuerza Detente

DEPORTISTAS	TEST SALIDA MEDIDA CMS	CUALIFICACION
S.1	55	MUY BUENO
S.2	65	MUY BUENO
S.3	50	BUENO
S.4	42	BUENO
S.5	67	MUY BUENO
S.6	46	MUY BUENO
S.7	55	BUENO
S.8	46	MUY BUENO
S.9	59	MUY BUENO
S.10	48	MUY BUENO
S.11	45	BUENO
S.12	56	MUY BUENO
S.13	55	MUY BUENO
S.14	67	MUY BUENO
TOTAL	BUENO 4	MUY BUENO 10

Fuente: Elaboración Propia

**Grafica N° 5** Test De Salida Fuerza Detente

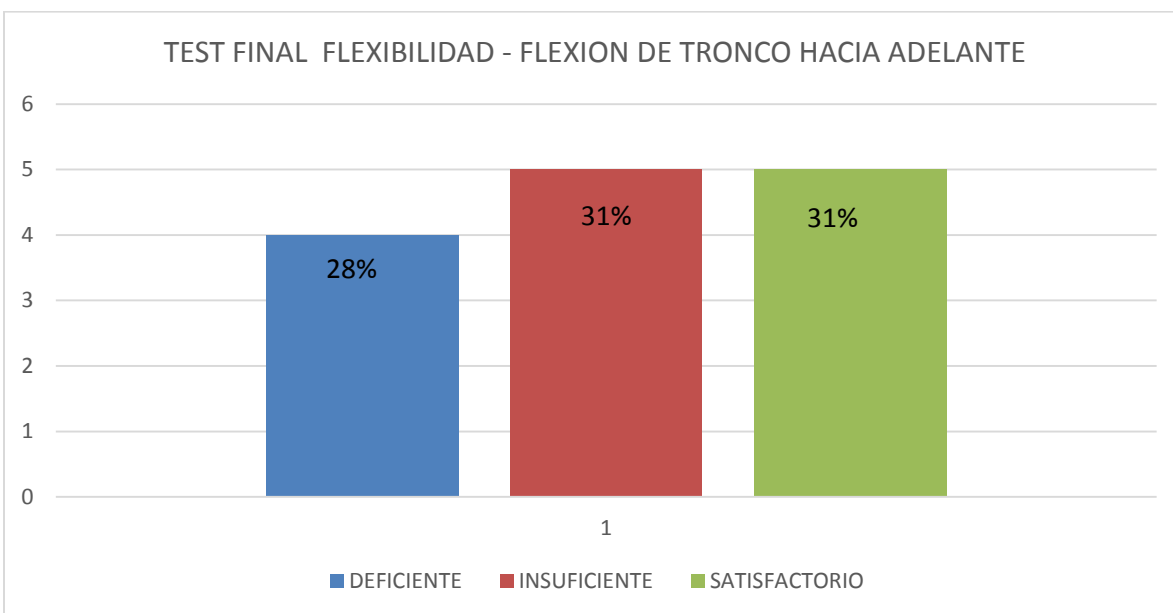
Fuente: Elaboración Propia

En el test de salida de fuerza da como resultado que el 28% de la población objeto de estudio que pertenece a 4 deportistas realiza la prueba detente vertical y como resultado se obtiene una cualificación de bueno de acuerdo al baremo establecido. Finalmente se observa que el 72% correspondiente a 10 deportistas realizan este mismo test y como resultado alcanzan una cualificación de muy bueno referente al baremo de esta prueba.

Tabla 12 Resultados De Salida Flexión De Tronco Hacia Adelante

DEPORTISTAS	TEST2 CMS	CUALIFICACION
S.1	7	SATISFACTORIO
S.2	6	SATISFACTORIO
S.3	5	SATISFACTORIO
S.4	-1	INSUFICIENTE
S.5	3	INSUFICIENTE
S.6	-7	DEFICIENTE
S.7	-4	DEFICIENTE
S.8	0	INSUFICIENTE
S.9	8	SATISFACTORIO
10	8	SATISFACTORIO
S.11	-1	INSUFICIENTE
S.12	1	INSUFICIENTE
S.13	-10	DEFICIENTE
S.14	-17	DEFICIENTE
TOTAL	DEFICIENTE 4	INSUFICIENTE 5
		SATISFACTORIO 5

Fuente: Elaboración Propia



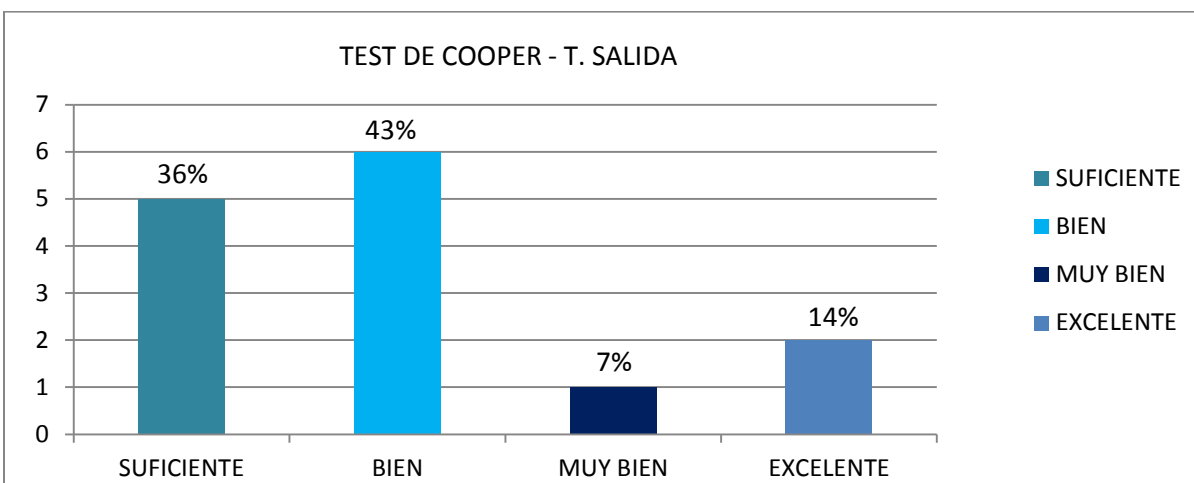
Grafica N^o 6 Test De Salida Flexión Tronco Hacia Adelante
Fuente: Elaboración Propia

En el test de salida de flexibilidad da como resultado que el 28% de la población objeto de estudio que corresponde a 4 deportistas realizan una flexión de tronco hacia adelante con medidas de -3cms a -6cms correspondiendo a la cualificación de deficiente de acuerdo al baremo establecido para esta prueba. Así mismo se observa que 31% de la población objeto de estudio que corresponde a 5 deportistas realizan la prueba de flexión de tronco hacia adelante con medidas entre -2cm a 3cm correspondiendo a la cualificación de insuficiente. Finalmente se observa que el 31% de la población objeto de estudio correspondiente a 5 deportistas realizan esta misma prueba con medida de 4cm a 9 cm según el baremo correspondiente a este test.

Tabla 13 Resultados De Salida Test De Cooper

DEPORTISTAS	TEST SALIDA D.MTS	CUALIFICACION		
S.1	3000	EXCELENTE		
S.2	2500	BIEN		
S.3	2300	SUFICIENTE		
S.4	2100	SUFICIENTE		
S.5	2450	BIEN		
S.6	2330	BIEN		
S.7	2300	SUFICIENTE		
S.8	2350	BIEN		
S.9	2170	SUFICIENTE		
S.10	2050	SUFICIENTE		
S.11	2300	BIEN		
S.12	2420	BIEN		
S.13	2650	MUY BIEN		
S.14	3000	EXCELENTE		
TOTAL	SUFICIENTE 5	BIEN 6	MUY BIEN 1	EXCELENTE 2

Fuente: Elaboración Propia



Grafica N^o 7 Test De Salida Resistencia Test De Cooper
Fuente: Elaboración Propia

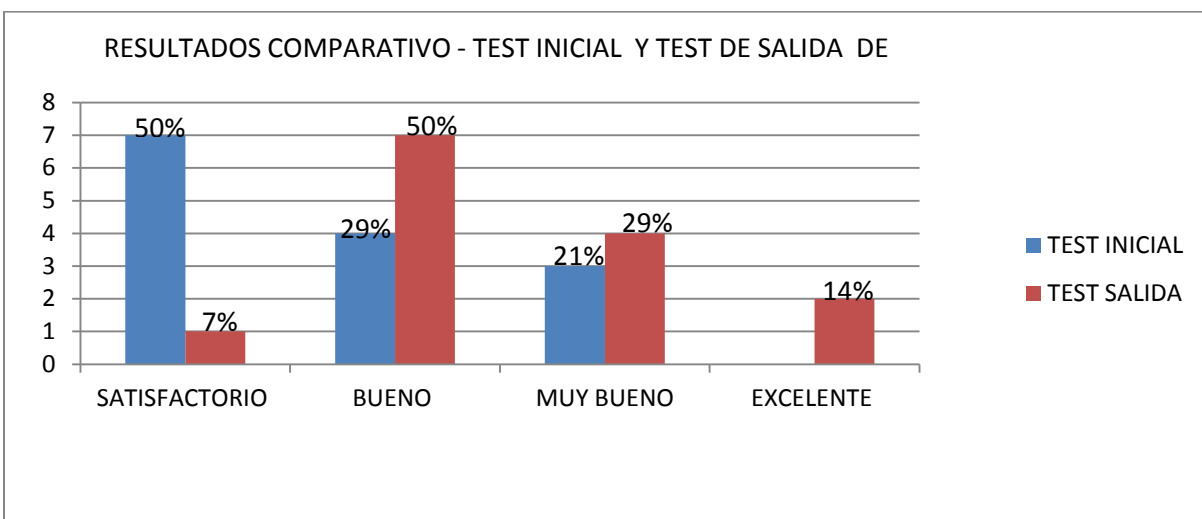
En el test de salida de Cooper da como resultado que el 36% de los participantes que corresponde a 5 deportistas realizan el test obteniendo una cualificación de suficiente de acuerdo al baremo establecido para esta prueba. También se encuentra que el 43% de la población objeto de estudio correspondiente a 6 deportistas realizan esta misma prueba obteniendo una cualificación de bien. Así mismo se observa que el 7% de la población objeto de estudio que corresponde a 1 deportista obtiene una cualificación de satisfactorio según el baremo correspondiente. Finalmente se encuentra que el 14% de los participantes que corresponde a 2 deportistas alcanzan una cualificación de excelente

ANÁLISIS COMPARATIVOS

Tabla 14 Resultados De Salida Y Entrada Velocidad Carrera De Eslalon

DEPORTISTAS	RESULTADOS TEST INICIAL TIEMPO SEG.	CUALIFICACIÓN TEST INICIAL	RESULTADOS TEST FINAL TIEMPO SEG.	CUALIFICACION TEST FINAL
S.1	12,41	muy bueno	12,05	EXCELENTE
S.2	14,18	Bueno	13,55	BUENO
S.3	14,84	Satisfactorio	14,02	BUENO
S.4	13,09	muy bueno	13,01	MUY BUENO
S.5	14,56	Satisfactorio	14,03	BUENO
S.6	13,78	Bueno	13,2	BUENO
S.7	12,45	muy bueno	12,1	EXCELENTE
S.8	14,97	Satisfactorio	14,09	SATISFACTORIO
S.9	13,86	Satisfactorio	13,01	MUY BUENO
S.10	14,85	Satisfactorio	13,77	BUENO
S.11	14,72	Satisfactorio	13,07	BUENO
S.12	14,91	Satisfactorio	14,5	BUENO
S.13	13,47	Bueno	12,98	MUY BUENO
S.14	13,56	Bueno	13,1	MUY BUENO
TOTAL TEST INICIAL	SATISFACTORIO	BUENO	MUY BUENO	
	7	4	3	
TOTAL TEST FINAL	Satisfactoria	Bueno	Muy Bueno	Excelente
	1	7	4	2

Fuente: Elaboración propia



Grafica N° 8 Test De Salida Y Entrada Velocidad Carrera De Eslalon
Fuente: Elaboración Propia

En los resultados del test inicial y test de salida de velocidad carrera slalom se pudo observar que hubo un progreso por parte de los deportistas, ya que en la primer toma datos se encontró que un 50% de la población objeto de estudio que corresponde a 7 niños estaban en una cualificación de satisfactorio, mientras que en la segunda toma de datos se encuentra que un 7% de la población objeto de estudio que corresponde a un niño obtuvo esta misma cualificación, lo que quiere decir que el 43% restante de la cualificación satisfactoria de la primera toma paso hacer parte de la cualificación de bueno en la segunda toma de datos.

Por otra parte en la cualificación de bueno se encuentra que el 29% de la población objeto de estudio correspondiente a 4 niños tuvo un rendimiento óptimo frente a esta capacidad, no obstante se muestra una mejora de un 21% en la prueba o test de salida correspondiendo a 3 deportistas, de esta manera queda evidenciado el logro propuesto frente a esta capacidad. De la misma manera en la cualificación de muy bueno da como resultado que en el test inicial se alcanza que un 21% de la población objeto de estudio correspondiente a 3 deportistas logra un nivel arriba del óptimo frente a esta capacidad, por consiguiente en la toma dos o prueba de salida se ve reflejado que un 29% de la población objeto de estudio correspondiente a 4 deportistas están en la cualificación muy bueno, es decir se ve un incremento de un 8% del primer test frente al segundo test, que corresponde a un deportista. Finalmente se encuentra que un

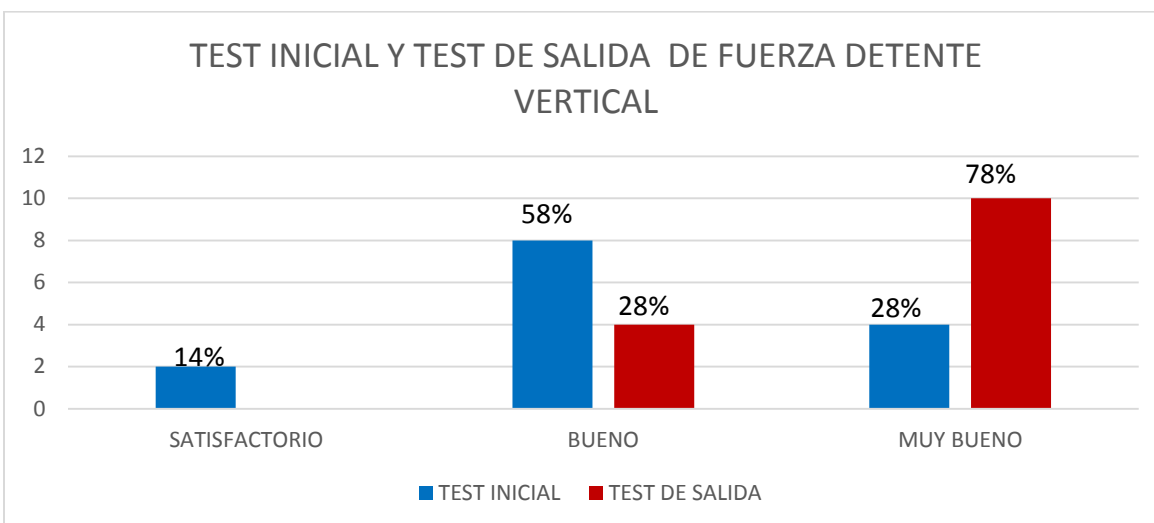
14% de la población objeto de estudio correspondiente a 2 deportistas pasan a ser excelentes, siendo este un avance significativo, puesto que en la primera toma de datos o test uno no se encontraba ningún deportista en esta cualificación.

Los resultados frente a esta capacidad son sobresalientes debido a que, se realizó un trabajo físico programado para el mejoramiento de esta capacidad, son deportistas que físicamente permanecen activos por ser partícipes de un proceso de formación deportiva y finalmente son niños que a su edad están en el desarrollo de la fuerza siendo este un factor importante para el mejoramiento de la velocidad.

Tabla 14 Resultados De Salida Y Entrada Fuerza Detente Vertical

DEPORTISTAS	TEST FUERZA INICIAL MEDIDA CMS	CUALIFICACION TEST DE INICIAL	TEST FUERZA SALIDA MEDIDA CMS	CUALIFICACION TEST DE SALIDA
S.1	57	MUY BUENO	55	MUY BUENO
S.2	60	BUENO	65	MUY BUENO
S.3	47	MUY BUENO	50	BUENO
S.4	39	SATISFACTORIO	42	BUENO
S.5	62	MUY BUENO	67	MUY BUENO
S.6	42	BUENO	46	MUY BUENO
S.7	51	SATISFACTORIO	55	BUENO
S.8	42	BUENO	46	MUY BUENO
S.9	55	BUENO	59	MUY BUENO
S.10	44	BUENO	48	MUY BUENO
S.11	42	BUENO	45	BUENO
S.12	52	BUENO	56	MUY BUENO
S.13	52	BUENO	55	MUY BUENO
S.14	62	MUY BUENO	67	MUY BUENO
TOTAL TEST INICIAL	SATISFACTORIO 2	BUENO 8	MUY BUENO 4	
TOTAL TEST DE SALIDA	SATISFACTORIO 0	BUENO 4	MUY BUENO 10	

Fuente: Elaboración Propia



Grafica N° 9 Test De Salida Y Entrada fuerza detente vertical
Fuente: Elaboración Propia

Los resultados que expresan estas gráficas, muestran que en el test uno o test inicial en la cualificación satisfactorio se tiene que un 14% de la población objeto de estudio perteneciente a 2 deportistas tienen un rendimiento aceptable frente a esta capacidad, del mismo modo se observa que en esta misma cualificación de la segunda toma de datos no se encuentra ningún deportista debido a que este 14% paso hacer parte de la cualificación de bueno en la segunda toma de datos.

Del mismo modo parte en la cualificación de bueno se evidencia que un 58% de la población objeto de estudio perteneciente a 8 deportistas están en un nivel sobresaliente en la primera toma o test inicial, del mismo modo se refleja que en la segunda toma de esta cualificación hubo un 28% de la población objeto de estudio correspondiente a 4 deportistas con esta misma cualificación, lo que representa que un 28% de la población objeto de estudio correspondiente a 4 deportistas paso a la cualificación de muy bueno. Finalmente se observa que en la primer toma de datos o test inicial en la cualificación de muy bueno el 28% correspondiente a 4 deportistas están en un nivel sobresaliente frente a esta capacidad, mientras que en la segunda toma de datos o test de salida se encontró un 78% correspondiente a 10 deportistas en esta misma cualificación, por lo que muestra que la población objeto de estudio obtuvo un progreso del 50% correspondiente a 6 deportistas con referencia a la primer toma de datos.

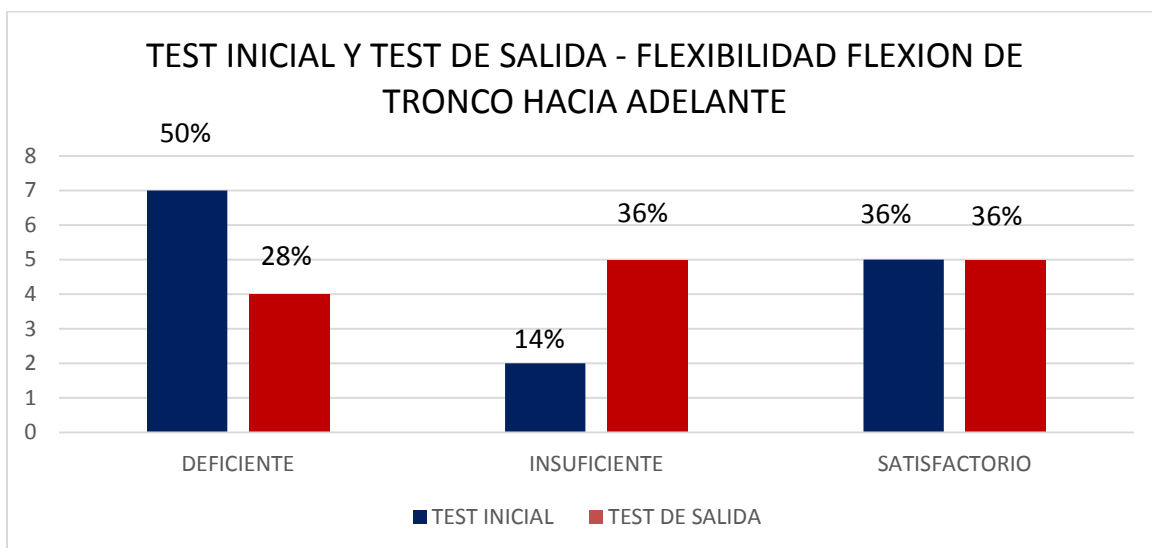
Los resultados obtenidos fueron positivos debido a que la fuerza evaluada fue la fuerza de tren inferior y el futbol es un deporte en donde la fuerza de esta extremidad prevalece sobre la del otro miembro de tren superior, puesto que en este deporte es ineludible el mejoramiento de la misma debido a que todo movimiento ejercido da reacción en este miembro. Por otra parte los deportistas llevan más de 4 años en la práctica de este deporte, lo que significa que tienen una capacidad óptima frente a esta por el constante entrenamiento físico; no obstante atraviesan la etapa de la juventud en la cual el niño termina su desarrollo muscular y empieza el mejoramiento de su fuerza.

Finalmente el trabajo físico atlético dirigido al mejoramiento de la fuerza fue herramienta principal para lograr los resultados propuestos respecto a esta capacidad.

Tabla 15 Resultados De Salida Y Entrada Flexibilidad Tronco Hacia Adelante

DEPORTISTAS	TEST FLEXIBILIDAD INICIAL MEDIDA CMS	CUALIFICACION TEST INICIAL	TEST FLEXIBILIDAD DE SALIDA MEDIDA CMS	CUALIFICACION TEST SALIDA
S.1	4	SATISFACTORIO	7	SATISFACTORIO
S.2	4	SATISFACTORIO	6	SATISFACTORIO
S.3	4	SATISFACTORIO	5	SATISFACTORIO
S.4	-3	DEFICIENTE	-1	INSUFICIENTE
S.5	1	INSUFICIENTE	3	INSUFICIENTE
S.6	-9	DEFICIENTE	-7	DEFICIENTE
S.7	-7	DEFICIENTE	-4	DEFICIENTE
S.8	-3	DEFICIENTE	0	INSUFICIENTE
S.9	5	SATISFACTORIO	8	SATISFACTORIO
S.10	5	SATISFACTORIO	8	SATISFACTORIO
S.11	-4	DEFICIENTE	-1	INSUFICIENTE
S.12	-2	INSUFICIENTE	1	INSUFICIENTE
S.13	-14	DEFICIENTE	-10	DEFICIENTE
S.14	-23	DEFICIENTE	-17	DEFICIENTE
TOTAL TEST INICIAL DE FLEXIBILIDAD	DEFICIENTE 7	INSUFICIENTE 2	SATISFACTORIO 5	
TOTAL TEST SALIDA DE FLEXIBILIDAD	DEFICIENTE 4	INSUFICIENTE 5	SATISFACTORIO 5	

Fuente: Elaboración propia



Grafica N^o 10 Test De Salida Y Entrada Flexibilidad Tronco Hacia Adelante
Fuente: Elaboración Propia

En los resultados de esta grafica se observa que en la cualificación deficiente de la primer toma de datos se encuentra que un 50% de la población objeto estudio correspondiente a 7 deportistas presenta serias dificultades frente a esta capacidad. Del mismo modo en la segunda toma de datos o test de salida se obtiene que el 28% de la población objeto de estudio correspondiente a 4 deportistas presento un progreso 22% correspondiente a 4 deportistas referente a esta cualificación, no obstante el progreso que se presentó no es significativo puesto que paso de un nivel muy malo a un nivel malo según el baremo correspondiente a este test.

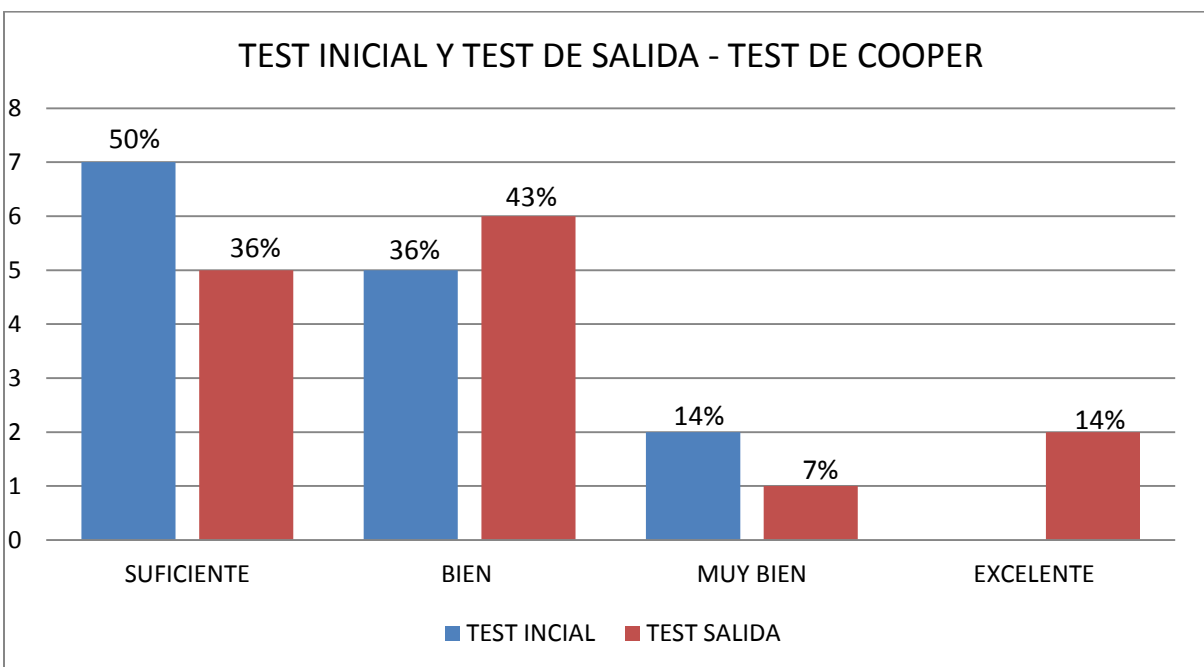
De igual manera lo correspondiente a la cualificación de insuficiente en la primer toma de datos o test inicial se obtuvo que el 14% correspondiente a 2 deportistas se encuentran en un nivel malo correspondiente a esta capacidad; mientras que en la segunda toma de datos se encontró que hay un 36% de la población objeto estudio correspondiente a 5 deportistas lo que presenta de un bajo progreso del porcentaje puesto que para esta cualificación sigue siendo malo como se nombró anteriormente. Finalmente en la cualificación de satisfactorio con respecto a la toma de datos del test inicial y la segunda de toma de datos del test de salida se mantuvo ya que fue igual con un 36% correspondiente a 4 deportistas manteniendo un estado aceptable.

Finalmente se observa de forma evidente que el nivel correspondiente a esta capacidad fue bajo ya que no se encontró que ningún deportista alcanzara un nivel óptimo, aunque no fue notorio el cambio referente en la cualificación, si se observa detalladamente en las tablas de medición aumentaron algunos centímetros en la segunda tomas de datos. Respecto a los resultados obtenidos en general de la población objeto de estudio referente a esta capacidad, se puede expresar que éstos resultados fueron bajos debido a que en este club deportivo no se posee una sesión específica para el mejoramiento de la flexibilidad, y por otra parte y de forma significativa es la etapa de la juventud por la que atraviesan los deportistas puesto que como se nombró en textos anteriores en esta etapa se empieza a perder la flexibilidad.

Tabla 16 Resultados De Salida Y Entrada Resistencia Test De Cooper

DEPORTISTAS	TEST INICIALD. METROS	CUALIFICACION TEST INICIAL	TEST SALIDA D.MTS	CUALIFICACION TEST DE SALIDA
S.1	2850	MUY BIEN	3000	EXCELENTE
S.2	2450	BIEN	2500	BIEN
S.3	2230	SUFICIENTE	2300	SUFICIENTE
S.4	1950	SUFICIENTE	2100	SUFICIENTE
S.5	2350	SUFICIENTE	2450	BIEN
S.6	2300	BIEN	2330	BIEN
S.7	2200	SUFICIENTE	2300	SUFICIENTE
S.8	2250	BIEN	2350	BIEN
S.9	2100	SUFICIENTE	2170	SUFICIENTE
S.10	1950	SUFICIENTE	2050	SUFICIENTE
S.11	2200	SUFICIENTE	2300	BIEN
S.12	2350	BIEN	2420	BIEN
S.13	2560	BIEN	2650	MUY BIEN
S.14	2850	MUY BIEN	3000	EXCELENTE
TOTAL TEST INICIAL	Suficiente 7	Bien 5	Muy Bien 2	EXCELENTE 0
TOTAL TEST SALIDA	SUFICIENTE 5	BIEN 6	MUY BIEN 1	EXCELENTE 2

Fuente: Elaboración Propia



Grafica N° 11 Test De Salida Y Entrada Resistencia Test De Cooper
Fuente: Elaboración Propia

En la primera toma de datos en cuanto a la cualificación de suficiente se encontraron 7 niños que corresponden al 50% de la población objeto de estudio que tienen un nivel aceptable frente a esta capacidad, mientras que en la segunda toma de datos se encontró que un 36% de la población objeto de estudio que corresponde a 5 niños dio un avance significativo puesto que presentaron un progreso del 14% que corresponde a 2 niños que pasaron a estar en una mejor cualificación referente al baremo estipulado por este test.

De la misma forma en la cualificación de bien se encontró que un 36% de la población objeto de estudio que corresponde a 5 niños presentan un nivel óptimo referente a la primera toma de datos, en la segunda toma o test de salida se encontró el 43% de la población objeto de estudio que corresponde a 6 niños muestra un incremento del 7% que corresponde a un niño en comparación con la primera toma de datos respecto a la segunda en esta cualificación, en la cualificación de muy bien en la primera toma de datos o test inicial se encontró que un 14% de la población objeto de estudio correspondiente a 2 niños presenta un nivel sobresaliente en esta capacidad, mientras que en la segunda toma de datos o test de salida se halla que el 7% de la

población objeto de estudio correspondiente a un deportista logra alcanzar una cualificación mejor.

Finalmente se observa que en la cualificación de excelente solo se encontraron resultados de este nivel en la segunda toma de datos con un 14% de la población objeto de estudio correspondiente a 2 deportistas, lo cual significa que el trabajo empelado a esta población dio resultados positivos en cuanto a esta capacidad.

Haciendo el análisis más detallado se ve que los niños mejoraron su resistencia aeróbica, ya que en la gran mayoría de los deportistas aumento no solo su cualificación si no también la distancia recorrida durante los 12 minutos que rige el test de Cooper, estos resultados se obtuvieron debido a que se ejecutó el plan de fortalecimiento con la intensidad apropiada para mejorar esta capacidad y finalmente a que los deportistas estaban adaptados porque anteriormente llevaban un proceso de más de 2 años de entrenamiento.

PERSPECTIVA EDUCATIVA

En el trascurso y desarrollo de este proyecto se quiere dar una mirada personal de lo que es la educación en compromiso con la sociedad y el papel del docente en esta misma, sin importar el ámbito en el que sea enfocado. En sentido a esta idea la educación física deportiva en un ámbito no formal permite la innovación de nuevas técnicas y saberes, de esta manera el docente puede ser autodidacta en la formación de sus alumnos. De la misma forma permite generar procesos que salen del margen de un currículo, de allí los procesos se hacen más agradables y sociables en el sentido que puede haber un pacto de aula en donde no solo rija el interés del docente sino también del alumno, sin perderse el control la clase. Por consiguiente el ámbito no formal permite encontrar modelos de educación más flexibles en el sistema educativo este o no enfocado plenamente a la orientación de saberes educativos concretos.

Por otra parte la educación formal vista desde la implementación y seguimiento de un currículo pero dando opción importante a ejercer el currículo oculto, permite dar pie a la innovación sin salir del límite ya estipulado por la institución es decir se debe poner en cumplimiento los objetivos de la institución. En si lo que se quiere dar a conocer y el pensamiento que se tiene de la educación según estas dos medidas es el papel que ejerce el docente, en una parte el docente libre de sus implementaciones educativas sin importar el ámbito educativo, sea un entorno netamente pedagógico o sea de formación atlética competitiva el docente debe ser portador de buenas ideas de buenos consejos y de admiración para que sea un ejemplo a seguir más por sus aportes personales que por los interés que este deba representar. Atribuyendo estas dos miradas se puede ver a dos docentes, uno libre de sus procesos formativos llevados a cabo desde su formación profesional, y el otro regido por limitaciones reglamentarias que le permiten llevar un orden en sus procesos limitados.

En conclusión las opiniones mencionadas anteriormente, es dada desde una pequeña experiencia por ser partícipes de ambos ámbitos, sin atribuir afirmaciones completamente precisas de la relevancia de una sobre la otra, en dados casos se habló a base de vivencias. La determinación de sobreponer un tipo de educación sobre el otro se deja a la mirada personal del docente o de quien tenga el privilegio de ser partícipe de algún proceso pedagógico en estos dos

entornos educativos, más el pensamiento de sobreponer un tipo de educación sobre otro, no debe haber cabida en el pensamiento de un docente profesional.

PROPUESTA

GUIA DIDACTICA PARA EL MEJORAMIENTO
DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES EN NIÑOS
DE 12 A 16 EN EL FUTBOL

JUAN CARLOS GARNICA GUERRERO

RICARDO RAMOS GUATAQUIRA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

CENTRO VALLE DE TENZA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DE-
PORTE Y RECREACIÓN SUTATENZA

BOYACÁ

2016

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION-----	64
OBJETIVO GENERAL-----	66
OBJETIVOS ESPECIFICOS-----	66
DESCRIPCION DE LA ESTRUCTURA GUIA METODOLOGICA Y DIDACTICA-----	68
¡Error! Marcador no definido.	
RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS Y TACTICAS-----	68
EVOLUCION Y FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES	68
EVOLUCION DE LA FUERZA-----	68
EVOLUCIÓN DE RESISTENCIA-----	68
EVOLUCIÓN DE VELOCIDAD-----	69
EVOLUCIÓN DE FLEXIBILIDAD-----	69
ACORDE A LAS SESIONES-----	70
DEL ENTRENADOR AL NIÑO-----	70
ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-----	72
PLANEACION DE LAS ACTIVIDADES-----	73
GUIA METODOLOGICA Y DIDACTICA-----	75
PARTE INICIAL-----	75
EJERCICIOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES-----	75
ADAPTACIÓN FÍSICA-----	76
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO-----	77
JUEGOS DE ACTIVACION-----	77
UNIDAD UNO EJERCICIOS PARA MEJORAMIENTO DE RESISTENCIA--	81
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA-----	82
Trabajo en escaleras-----	83
<i>Elaborado por: Chantal Desiree Ovalles Guzman</i> -----	84
Trote continuo con balón :-----	85
Circuito con diferentes velocidades-----	86

Trabajo De Resistencia Aeróbica-----	¡Error!
Marcador no definido.	
Trabajo de Resistencia anaeróbica.....	87
Trabajo de centros resistencias	88
UNIDAD DOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE FUERZA Y VELOCIDAD	89
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:.....	89
Skiping adelante y sprint.....	89
Trabajo velocidad y fuerza Saltos con pies juntos y sprint.....	90
Trabajo De Velocidad Y Fuerza Talones Y Sprint.....	90
Trabajo de fuerza y velocidad Saltos con un pie y sprint	91
Circuito eslalon	91
Circuito de fuerza velocidad sentadillas y eslalon	92
Circuito velocidad zigzag	92
Circuito velocidad manejo de posiciones	93
Circuito fuerza y velocidad con balón	93
Circuito Velocidad Con Conducción De Balón.....	94
Circuito Fuerza Y Velocidad Con Tres Balones	94
Circuito Fuerza Y Velocidad Guiado Por Obstáculos	95
Circuito Guiado Trabajo De Fuerza Y Velocidad	96
Trabajo De Velocidad Con Disparo Al Arco.....	96
Trabajo De Velocidad Posición Inicial Y Disparo Al Arco	97
UNIDAD TRES EJERCICIOS DE MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD -----	¡Error!
Marcador no definido.	
EJERCICIO PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD-----	99
Trabajo de cuádriceps-----	99
Trabajo de Tríceps sural-----	99
Trabajo de Cuádriceps-----	100
Trabajo de musculatura aductora-----	100
Trabajo de cuádriceps-----	101
Trabajo de estiramiento glúteos-----	101
Trabajo de cuádriceps-----	102

Trabajo flexión tren inferior-----	102
Trabajo dinámico flexión de cadera	103
CONCLUSIONES.....	103
BIBLIOGRAFÍA	105
ANEXOS ¡Error! Marcador no definido.	

INTRODUCCION

Con esta guía metodológica se pretende dar a conocer diferentes técnicas para fortalecer las capacidades físicas condicionales, con los métodos más recomendados para el trabajo en estas edades ya que por su parte de desarrollo motor y físico permite que el niño trabaje al máximo de sus posibilidades encontrando así un resultado óptimo.

La presente cartilla es el resultado de una investigación con 14 niños como parte del trabajo de grado. Con el propósito de dar a conocer esta guía metodológica y pedagógica a los diferentes entrenadores del fútbol sirviendo de herramienta o guía para fortalecer el desarrollo de las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) como parte de desarrollo en los niños de 12 a 16 años.

Los ejercicios propuestos se pueden aplicar en clases de educación física y en el deporte participativo y formativo del fútbol. La realización de estos ejercicios implica tener un espacio plano y contar con algunos materiales, si no se tienen estos materiales se pueden realizar de manera didáctica con otros objetos. La guía didáctica incluye una serie de juegos para la parte inicial del calentamiento donde se pone en actividad la parte motriz ya que se utilizan gran cantidad de movimientos, de igual manera activa las capacidades físicas condicionales ya que estos juegos están enfocados: a la velocidad, lanzamientos, saltos entre otros. Como eje principal las actividades de MEJORAMIENTO a las capacidades físicas condicionales son muy dinámicas ya que se realizan de una manera muy eficaz y agradable para el desarrollo de los niños garantizando así un nivel óptimo al MEJORAMIENTO de las capacidades físicas condicionales.

OBJETIVO GENERAL

Plantear ejercicios físicos que permitan el mejoramiento de las capacidades condicionales y el buen desarrollo de los procesos de formación deportiva en niños de 12 a 16 años en las escuelas deportivas del fútbol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Aportar a los entrenadores una medida técnica – pedagógica que permita aportar a sus actividades de orientación del MEJORAMIENTO de las capacidades físicas condicionales en el deporte del fútbol.
- ✓ Fortalecer el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los niños de 12 a 16 años por medio de juegos, ejercicios y circuitos grupales dinámicos.
- ✓ Realizar evaluaciones periódicas de los procesos de formación deportiva.

DESCRIPCION DE LA ESTRUCTURA GUIA METODOLOGICA

En el deporte del futbol su eje fundamental está basada en la práctica y tiene como fin establecer las bases de la enseñanza y aprendizaje de cada uno de los fundamentos técnico individual en este caso de las capacidades físicas condicionales. (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) evaluando de esta manera el grado de desarrollo físico adquirido durante las sesiones de mejoramiento de las capacidades físicas condicionales en acciones que se presenten a la hora de la práctica deportiva.

La guía metodológica y didáctica está Compuesta:

En 4 unidades para ser desarrolladas en ciclo semestral con 60 sesiones considerando 2 sesiones por semana de 2 horas cada una, donde el entrenador con su experiencia distribuirá cada una de las actividades en las 60 sesiones de acuerdo al objetivo que pretenda llegar con los deportistas.

El método de enseñanza aprendizaje está dirigido a una población de 20 a 25 niños donde formaran grupos de 4 a 6 niños para realizar las actividades ya que las actividades que se realizan en grupo obtienen una dinámica y participación más activa por parte de los niños.

El objetivo principal es realizar grupos a nivel donde se apliquen los procesos de entrenamiento básico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) este nivel estará enfatizado en la preparación física de los niños de 12 a 16 años donde aplicaran fundamentos técnicos a la hora de realizar las actividades y estrategias a nivel individual como grupal. Que permitan obtener resultados evolutivos por parte de cada uno de los niños que realizan las actividades programadas.

La dosificación juega un papel importante ya que se debe realizar de una manera estratégica de acuerdo a las actividades y eventos deportivos en los que vaya a participar el niño durante las sesiones de preparación física, todo esto debe ir acorde a las metas que se quieran alcanzar desde la fase inicial.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS Y TACTICAS

Es necesario e importante para el mejoramiento de las capacidades condicionales conocer cuáles son las etapas del desarrollo del niño con respecto a las capacidades condicionales en ellas se encuentran:

EVOLUCION Y FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

EVOLUCION DE LA FUERZA

DE LOS 12 A 14 AÑOS

- no hay incremento sustancial de fuerza.
- sólo es ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

DE LOS 14 A 16 AÑOS

- Tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal.
- Se desarrolla primero en longitud y luego en grosor.
- Lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

EVOLUCIÓN DE RESISTENCIA

DE LOS 12 A 14 AÑOS

- A la edad de 11 años el niño sufre un estancamiento, a los 12 se experimenta un gran aumento.

- los niños poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

DE LOS 14 A 16 AÑOS

- la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia a láctica.

EVOLUCIÓN DE VELOCIDAD

DE LOS 12 A 14 AÑOS



- En esta edad la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la *coordinación*, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

DE LOS 14 A 16 AÑOS

- se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos.
- El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

EVOLUCIÓN DE FLEXIBILIDAD

- Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

ACORDE A LAS SESIONES

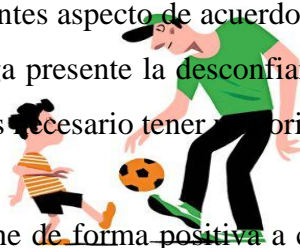
- La confianza y seguridad son importantes para el desarrollo del niño, por lo que el entrenador debe transmitir estos dos aspectos para que obtenga un desarrollo óptimo.
- Se deben transmitir de una manera pedagógica y didáctica que despierte la atención del niño en su proceso de desarrollo físico.
- Los objetivos principales no se deben perder de vista en ningún momento del programa de enseñanza – aprendizaje se deben implementar de una forma sana e integral, para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales tanto individual como colectiva en los niños.
- El orden del grupo es primordial por lo que es necesario identificar las habilidades de cada uno de los niños, ya que a la hora de organizar cada grupo queden nivelados para el desarrollo de las actividades.

DEL ENTRENADOR AL NIÑO

- El entrenador debe tener una actitud positiva a la hora de enseñar
Considerando que no es un trabajo si no una forma de vida.
- El entrenador debe transmitir más que conocimiento amistad ya que si el niño ve a su entrenador como un amigo obtendrá una confianza obteniendo un resultado óptimo ya que despierta entusiasmo en los niños por el deporte que practica.
- Debe ser un consejero para el niño ser capaz de descubrir el aprendizaje motriz y fortalecer las capacidades físicas condicionales.



- El entrenador debe estar enfocado en cada uno de los niños observando su desempeño en cada una de las sesiones, detectando los diferentes aspectos de acuerdo a la concentración y empeño de cada uno, evitando que se haga presente la desconfianza en su comportamiento ya que se está tratando con niños y es necesario tener una orientación fija.
- El entrenador debe ser un motivador que reaccione de forma positiva a cada una de las acciones que realice el niño, corrigiendo las falencias que se presente por parte de cada uno de ellos a la hora de realizar una actividad.
- Ser lo más explícito posible a la hora de explicar una actividad propuesta y repetirla las veces que sea necesaria para que los niños la realicen de una forma acertada.
- Realizar charlas anímicas relacionadas con el deporte del fútbol y la vida de cada uno de los niños que sirvan como motivantes para seguir practicando y fortaleciendo los procesos formativos.
- No sobrecargar al niño con un ejercicio ya que se deben tener en cuenta las habilidades y las capacidades físicas que presente en cada una de las sesiones y el interés de este para fortalecer las capacidades físicas, para ello es aconsejable utilizar gran variedad de ejercicios donde se fortalezca a la capacidad donde se presente la falencia.
- Tener conocimiento de las actividades que se van a realizar para fortalecer cada una de las capacidades físicas condicionales y estar en un estado motivante a la hora de explicar los ejercicios a realizar.



ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA



- Cada sesión de práctica deportiva debe aportar el máximo de experiencia al niño de acuerdo a la capacidad física que se esté fortaleciendo mejorando así cada uno de los movimientos. Ya que con ello se logra tener al niño en un constante movimiento para su desarrollo físico.
- Las sesiones deben programarse de acuerdo al cronograma y a las necesidades y características que presenten cada uno de los niños.
- Cuando al niño se le presente la dificultad para realizar un ejercicio el entrenador debe dar solución a esta problemática de una forma dinámica y pedagógica para el desarrollo de su formación.
- La organización del grupo permite una observación más detallada permitiendo controlar cada orden que se dé y también enfocándose con los niños que más falencias presentan.
- Hablar de una manera técnica y a las ves sencilla. Utilizando un tono de voz moderado para los niños.

ENTRENAMIENTO PEDAGÓGICO

Es de suma importancia resaltar que estos procesos deben estar basados en la enseñanza recíproca de educador- educando en donde el educador aprenda de su estudiante y tome sus consideraciones como aprendizaje para un mejor desarrollo en sus actividades sin perder el lineamiento propuesto por el educador; considerando siempre al niño como núcleo fundamental en el proceso de formación deportiva e integral. En estos casos los educadores físicos deben tener en cuenta que el niño en esta etapa no solo se debe a su desarrollo físico, sino también en su desarrollo psíquico e integral como persona en relación a la sociedad; es allí donde los procesos pedagógicos toman la importante tarea de reflejar en los niños una enseñanza- aprendizaje que les permita no solo llevar un buen proceso atlético como deportistas sino un buen desempeño como persona.

Un buen profesor es aquel que siempre está dispuesto aprender de sus alumnos.

PLANEACION DE LAS ACTIVIDADES



- La forma más eficaz de obtener resultados óptimos es realizar una planeación de las actividades que se van a realizar en cada una de las sesiones dejando a un lado improvisación.
- Es recomendable utilizar diferentes tipos de alternaciones en las actividades que se van a realizar ya que despierta el interés del niño y no se conviertan en actividades repetitivas y aburridas.
- Asociar el juego con las actividades que se van a realizar ya que hacen más dinámicas las sesiones y despierta el interés de cada uno de los niños a la hora de ejecutar cada actividad.
- Utilizar estrategias de enseñanza innovadoras donde se utilice el material que sea necesario a la hora de realizar el mejoramiento de las capacidades físicas.
- Es necesario observar el contexto en el que se realizan las sesiones deportivas para combinar el uso simultáneo del material.

GUIA METODOLOGICA

PARTE INICIAL

Antes de iniciar cada sección de entrenamiento es necesario e importante realizar movimiento articular para activar y lubricar de una forma adecuada cada una de las articulaciones, se recomienda tener un orden a la hora de activar las articulaciones puede ser de manera ascendente o manera descendente ejemplo: comenzando por el tren inferior hasta llegar a miembros del tren superior.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES

- **Tobillos:** Se eleva una pierna llevando el muslo casi paralelo al piso, realizando rotaciones con el tobillo realizar de 10 a 20 repeticiones y luego en dirección contraria, seguido de esto cambiamos de pie y se realiza el mismo procedimiento.
- **Rodillas:** de pie con las piernas juntas se colocan las manos sobre las rodillas y se realizan círculos hacia afuera con las dos al mismo tiempo de 10 a 20 repeticiones y luego se realizan círculos adentro con las misma cantidad de repeticiones.
- **Cadera:** de pie, se abren las piernas a la ancho de los hombros se colocan las manos sobre la cadera realizando movimiento de la pelvis de la siguiente manera rotación hacia el lado derecho de 10 a 20 repeticiones y luego hacia el lado izquierdo con la misma cantidad de repeticiones.
- **Hombros:** De pie, se extienden los brazos haciendo rotación escapulo humeral hacia delante de 10 a 20 a repeticiones y luego hacia atrás con la misma cantidad de repeticiones.

- **Cuello:** ya que el cuello no es una articulación que maneje rotación es recomendable hacer los siguientes movimientos para no causar posibles lesiones, se lleva la cabeza hacia abajo y hacia arriba ejemplo que con la barbilla se toque el pecho y luego hacia atrás.

Ilustración 2 movimiento articular tren inferior

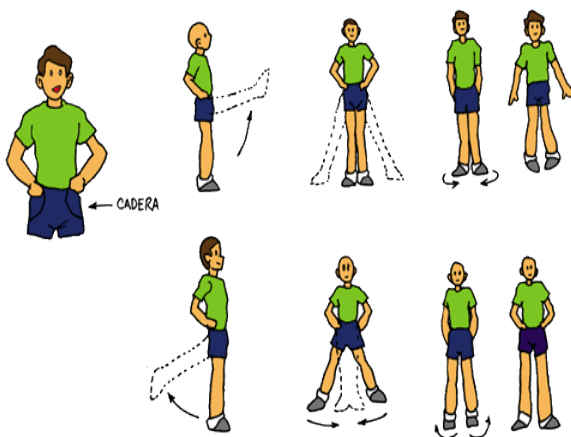
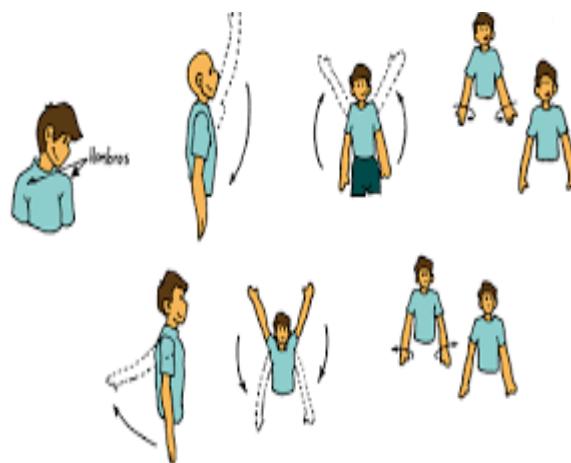


Ilustración 1 movimiento articular tren superior



Elaborado por: *Gutiérrez D Y Sira O (1986) Educación Física 1 Y 2 Nociones Fundamentales*

ADAPTACIÓN FÍSICA:

El acondicionamiento físico está enfocado al principalmente al desarrollo de las capacidades físicas, con un trabajo físico atlético programado que a la vez permita el desarrollo de las capacidades motrices y un pleno fortaleciendo a las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) que a la medida del desarrollo de actividades e interés que presente el niño se podrá notar la adaptación física del niño a cada una de las sesiones de desarrollo y mejoramiento físico.

Para fortalecer estas capacidades físicas existen gran cantidad métodos y ejercicios pero una de las maneras más útiles que existen es por medio del juego ya que se hace de una forma dinámica y atractiva para el niño, además de no implica el uso de materiales o implementos deportivos para su realización, si no de algunos objetos que se encuentran a la mano. Los circuitos es una otra forma didáctica y atractiva ya que por medio de estos se realizan ejercicios don-

de se pueden fortalecer una o varias capacidades físicas para los niños, ya que se hace necesario combinar estas ya sea velocidad con resistencia anaeróbica, fuerza con resistencia entre otras por medio de estos circuitos se despierta el interés de cada uno de los niños por desarrollar las actividades programadas.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO:

Es necesario realizar ejercicios que permitan una termorregulación adecuada para evitar posibles lesiones durante la sesión de entrenamiento. Los ejercicios que se realizaran son los que se han venido manejando en la gran mayoría de escuelas de formación estos son de coordinación grupal. Se recomienda iniciar con un orden ya sea de forma ascendente o descendente.

Ilustración 3 ejercicios de calentamiento



ELABORADO POR: Nelson Adolfo Mariño Landazábal

JUEGOS DE ACTIVACION.

Estos juegos se pueden aplicar no solo para la activación física sino también en una fase intermedia para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, dentro de estos juegos se activa una termorregulación y a la vez el desarrollo la velocidad resistencia anaeróbica, aeróbica,

entre otras, por otra parte también permite la interacción entre ellos, el manejo del tiempo y espacio en cada uno de los juegos en los que participe el niño.

Los juegos a aplicar son similares a los juegos tradicionales y populares pero en este caso se realizaron algunas alternaciones para que se presente más dinamismo a la hora de ejecutarlos.

SE TE AGOTA EL TIEMPO

Para realizar este juego es necesario contar con un espacio plano donde consiste en:

Cada niño estará ubicado en un espacio delimitado ejemplo el área penal en el campo de fútbol donde se escogerá un niño al azar que iniciaran cogiendo a sus compañeros cuando toque o coja a un compañero el pasara a cumplir la función que estaba haciendo su compañero que lo toco en este juego se contarán 10 segundos que será el tiempo que tiene el niño para coger a un compañero si no lo coge quedara eliminado del juego y se volverá a seleccionar al azar a otro niño que cumpla esta función el juego terminara hasta que queden dos participantes.

Para que este juego tenga una mejor dinámica se escogerán más niños al azar para que pasen a coger a sus compañeros con un límite de tiempo menor ejemplo 7 segundos.

PROTEGE EL BALON

Este juego es sencillo se puede realizar con un grupo grande de 20 niños o más, el juego consiste en que cada niño tome un balón se delimitara una zona no muy grande y el niño comenzara a conducir el balón si salirse de la zona y cuando suene el silbato intentara sacar de la zona delimitada el balón de sus compañeros sin dejar que saquen el suyo cuando el balón salga de esta zona el participante quedara eliminado, a la medida que vayan saliendo más niños la zona de juego se irá reduciendo el juego termina cuando solo quede un participante.

Se pueden manejar varias alternaciones en este juego por ejemplo en vez de que el balón lo tengan con el pie se puede manejar que a la señal acústica lo tome con la mano y lo lance a una distancia más de 1 metro y si llegara otro compañero a sacar el balón quedara eliminado.
Las

Ilustración 4 juego protege el balón



Elaborado Por: Gabriel Caballero

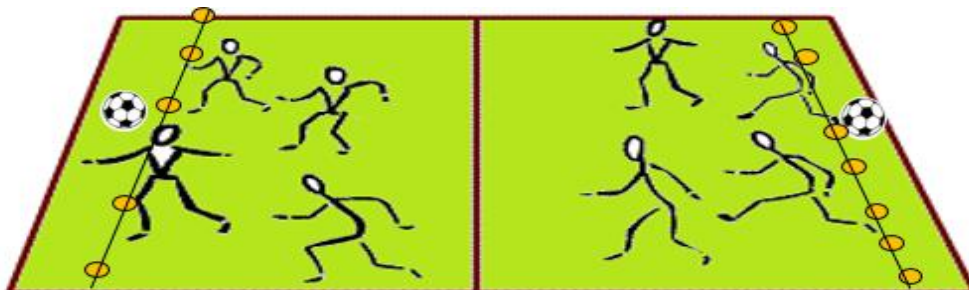
Las alternaciones se pueden manejar de diferentes maneras, de acuerdo a la dinámica que presente el grupo a la hora de estar en la actividad y al ingenio del entrenador

ATRAPA EL BALON

El juego consiste en realizar dos equipos donde cada equipo tendrá un balón evitar que el equipo de adversario es similar a captura la bandera pero se manejaran unas pequeñas modificaciones la primera será adaptarla al campo de futbol esta se podrá realizar en la circunferencia que hay en el medio del campo, los participantes quedaran eliminados cuando sea tocado por un adversario en el campo contrario y el juego terminara cuando un jugador adversario toque el balón del otro equipo, pero el balón estará en una zona muerta para los del equipo que lo protegen.

Se recomienda realizar equipo con menos de 8 participantes para que se maneje una dinámica más activa.

Ilustración 5 captura el balón



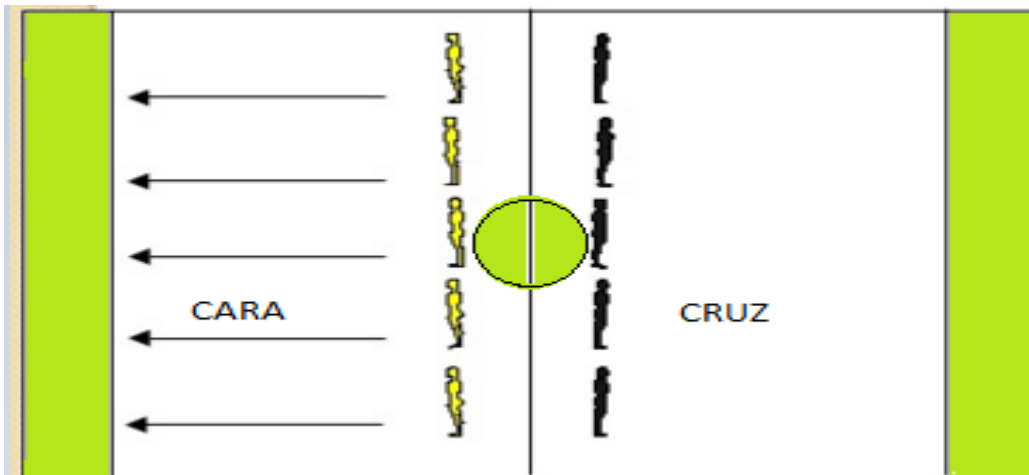
Elaborado por: Gail Sessoms

CARA O CRUZ

Para realizar este juego es necesario realizar dos equipos donde se le darán dos opciones de seleccionar cara o cruz, donde se sentaran espalda a espalda en la línea que divide la mitad del campo y habrá una delimitación a 20 metros de cada lado cuando escuchen la palabra cara los que seleccionaron esta tendrán que salir a correr hasta la delimitación antes de que su adversario lo toque si lo toca le sedera un punto si no lo toca el tomara un punto y así de la forma contraria cuando salga la palabra para el adversario.

Las alternaciones que se pueden manejar son varias ejemplo la posición inicial en la cual van a iniciar ejemplo boca abajo mirando hacia el lado contrario, de rodillas hacia el lado donde van a emprender la carrera etc. Todo va de acuerdo a la creatividad que maneje el entrenador.

Ilustración 6 juego cara cruz



Elaborado Por: José Antonio Torres Álvarez

DIFERENTES JUEGOS

Se pueden realizar gran cantidad de juegos ya sean tradicionales o pre-deportivos como se observa anteriormente los juegos se pueden manejar con varias alternaciones que permitan una buena termorregulación y active de una manera adecuada a los deportistas para seguir con el

proceso de formación de los ejercicios y circuitos que permitan fortalecer cada una de las capacidades condicionales.

UNIDAD UNO EJERCICIOS PARA MEJORAMIENTO DE RESISTENCIA

Antes de iniciar los ejercicios de fortalecimiento es necesario realizar una toma de datos con respecto a las capacidades físicas condicionales en una ficha física que se verá ilustrada a continuación:

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PERSONALIZADO			CIUDAD:	FECHA:		
CLUB:			NOMBRE:			
VALORACIÓN INICIAL						
Fc:	ACTIVIDAD DE RESISTENCIA:			FRECUENCIA:		
PESO:	ACTIVIDAD DE FUERZA:			FRECUENCIA:		
TALLA:	ACTIVIDAD DE VELOCIDAD:			FRECUENCIA:		
IMC:	ACTIVIDAD DE FLEXOEXTENSIÓN:			FRECUENCIA:		
TOMA DE DATOS TEST INICIAL	TEST DE RESISTENCIA:		TEST DE FUERZA		TEST VELOCIDAD	TEST DE FLEXIBILIDAD
TRABAJO DE RESISTENCIA	<i>Fc máxima (220-edad)</i>		INDUMENTARIA:			
RESISTENCIA ANAERÓBICA	máx: >80% Fc	Intensidad:	Días a la semana:	Actividad recomendada:		
RESISTENCIA AERÓBICA	Fc máx: 50%-70%	Intensidad:	Días a la semana:	Actividad recomendada:		
TRABAJO DE FUERZA	SEGMENTO CORPORAL		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	
Intensidad de la actividad:	Miembros tren inferior		Actividad:	Actividad:	Actividad:	
	Abdomen y espalda		Actividad:	Actividad:	Actividad:	
	Miembros inferiores		Actividad:	Actividad:	Actividad:	
TRABAJO DE VELOCIDAD	Distancia a correr:	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3		rom.
	<i>Impulso/segmento</i>	Distancia tiempo	Distancia tiempo	Distancia tiempo	Distancia tiempo	

TRABAJO DE FLEOEX-TENSIÓN	SEGMENTO CORPORAL	ANTES DE LA ACTIVIDAD		DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD	
Tiempo por cada ejercicio:	Miembros superiores y pectoral				
	Abdomen y espalda				
	Miembros inferiores				
TOMA DE DATOS TEST INICIAL	TEST DE RESISTENCIA:		TEST DE FUERZA	TEST VELOCIDAD	TEST DE FLEXIBILIDAD
ANALISIS COMPARATIVO	TEST INICIAL Y TEST SALIDA DE RESISTENCIA:		TEST INICIAL Y TEST SALIDA DE FUERZA	TEST INICIAL Y TEST SALIDA VELOCIDAD	TEST INICIAL Y TEST SALIDA FLEXIBILIDAD
RECOMENDACIONES:					
entrenador :					

Los objetivos al finalizar esta unidad es que los niños que participaron serán capaces de:

- ❖ Identificar las capacidades físicas condicionales.
- ❖ Reconocer la importancia que tiene fortalecer la capacidad física de la fuerza que es primordial para el deporte del fútbol.
- ❖ Lograr una adaptación en cuento al trabajo físico atlético programado.

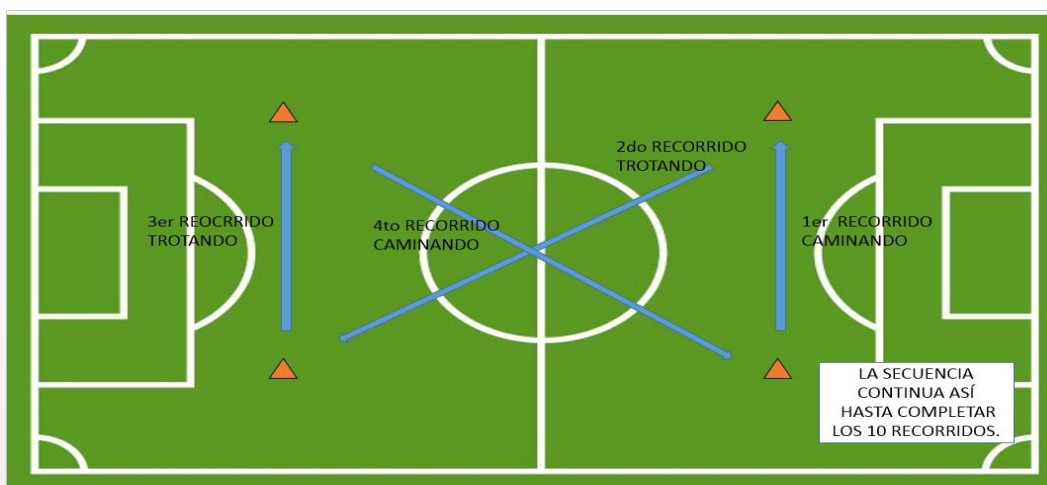
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA

- ❖ trote suave alrededor del campo a un 30% de la capacidad del deportista, al sonar el silbato aumentaran la velocidad a un 50 % de su capacidad, a la señal acústica de dos silbatos aumentara a un 90% Tras sonar el silbato una vez entre cada ejercicio volverá a

la velocidad inicial. Se realizarán 3 repeticiones de 10 minutos con un reposo activo de tres minutos al finalizar cada sección.

- ❖ Circuito de manejo de desplazamientos guiado por conos, vayas y discos. 3 repeticiones de 10 minutos con descanso activo de dos minutos al finalizar cada repetición.
- ❖ Este ejercicio se llama escalera, consiste en delimitar una zona en forma de un cuadro a una distancia considerable el joven tendrá que realizar una secuencia de 10 recorridos descansando un recorrido en el intermedio de cada uno ejemplo:

Ilustración 7 ejercicio de resistencia escalera

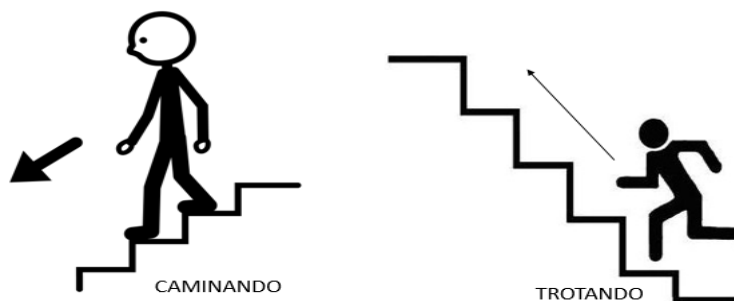


Elaborado Por: Elaboración propia

Inicia el primer recorrido de un cono a otro caminando luego se dirigirá hacia el otro cono pero en diagonal y tendrá que realizar dos recorridos trotando, hay descansara un recorrido caminando y ahora tendrá que realizar tres recorridos trotando y descansara uno y así sucesivamente hasta completar una escalera de 10 recorridos o repeticiones.

Trabajo en escaleras el deportista realizara 4 series de 10 repeticiones, la secuencia del ejercicio será la siguiente : subirá por unas escaleras aproximadamente de 15 a 20 metros trotando al llegar al último escalón se detendrá y bajara caminando para evitar posibles lesiones en las rodillas y tomar aire para realizar las repeticiones faltantes. Se recomienda que los deportistas realicen este ejercicio con tenis o zapatillas. (En los deportistas de 12 a 14 años se realizan 8 repeticiones con el mismo número de series)

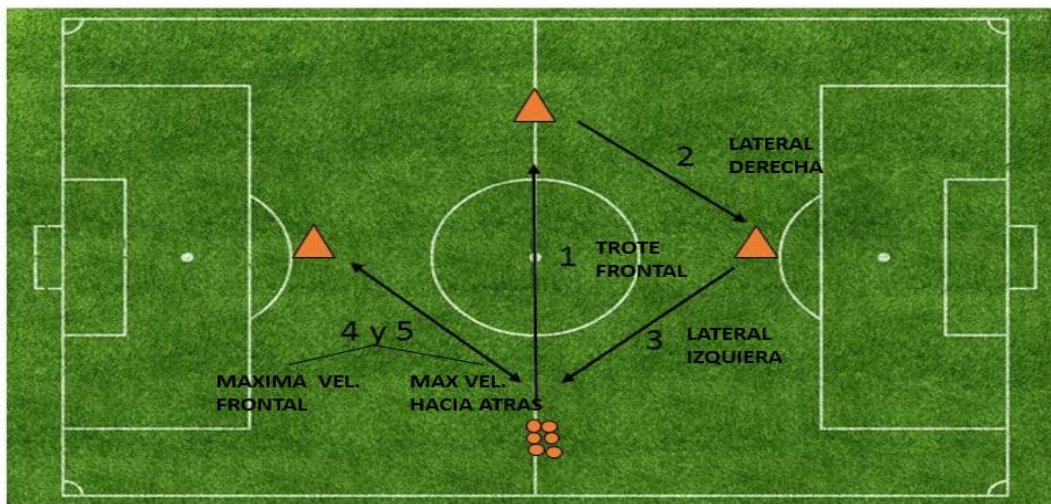
Ilustración 8 trabajo de escaleras subiendo y bajando



Elaborado por: Chantal Desiree Ovalles Guzmán

- ❖ El siguiente ejercicio trabaja no solo la resistencia aeróbica, sino que también sirve para mejorar los tipos de desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. Tiene 5 momentos que son:
 1. Inicia con skipping alto y un desplazamiento frontal desde el inicio de partida hasta el primer cono.
 2. El segundo recorrido se dirigirá al cono ubicada en la parte derecha, pero ahora el desplazamiento que realizara será en lateral derecho.
 3. El tercer recorrido se realizara en desplazamiento lateral izquierdo hasta el punto de partida.
 - 4 y 5 en el 4 cuarto recorrido se desplazara hacia su izquierda a su máxima velocidad y el quinto recorrido lo hará volviendo al punto de partida pero en desplazamiento hacia atrás.
 El ejercicio se observara en la siguiente gráfica:

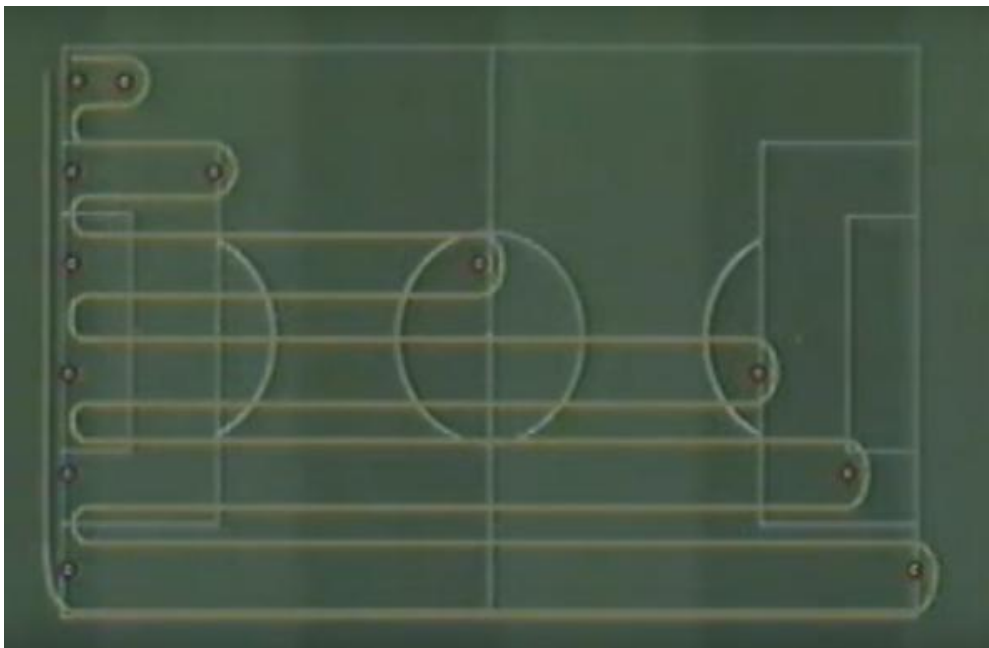
Ilustración 9 trabajo diamante resistencia



Elaborado por: Elaboración propia

Trote continuo con balón este trabajo consiste en realizar un recorrido con balón, para dar más dinámica al ejercicio se recomienda realizar 2 series de 4 repeticiones con un descanso de un minuto en cada sesión, este circuito estará guiado por conos que estarán situados en el campo de juego como se puede observar en la siguiente gráfica:

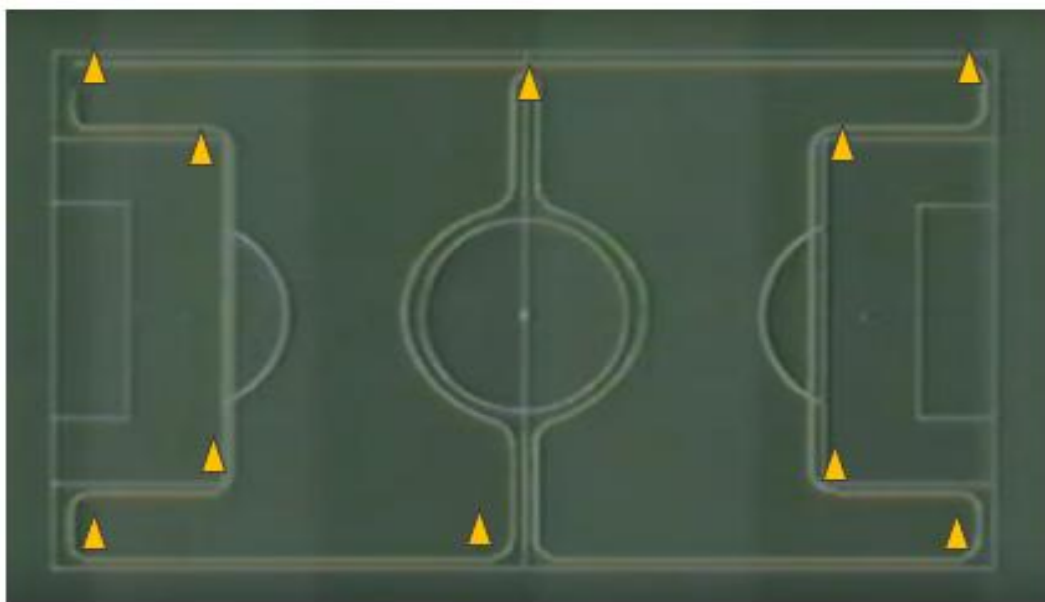
Ilustración 10 circuito continuo con balón



Elaborado Por: Juanmi Guirado

Este ejercicio es similar al anterior también se la variante que se empleara es que el recorrido que se realizara será más largo y de mayor duración, este será guiado por unos conos o disco y la delimitación del mismo campo como se puede observar en la siguiente gráfica:

Ilustración 11 manejo continuo con balón resistencia



Elaborado por: JuanMi Guirado

Circuito con diferentes velocidades este ejercicio consiste en manejar una carrera continua con diferentes ritmos de velocidad de acuerdo en el sitio que vaya en la siguiente grafica se observara cual será el manejo de la carrera continua:

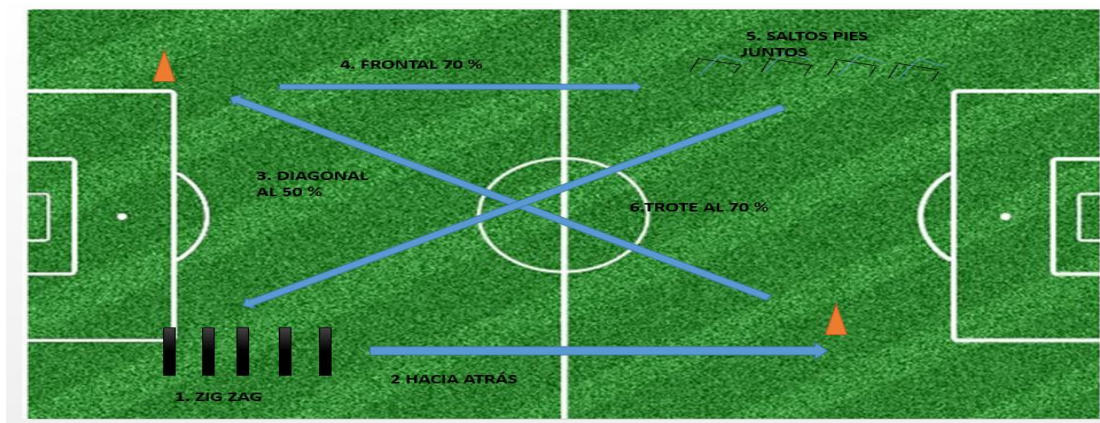
Ilustración 12 circuito con diferentes velocidades



Elaborado Por: *elaboración propia*

Trabajo de resistencia aeróbica En este ejercicio se realizaran 3 series de 5 repeticiones. El trabajo se basara en 4 estaciones en cada una de ellas se maneja diferentes tipos de ritmos, como se puede observar en la siguiente gráfica (para los deportistas de 12 a 14 años realizaran 4 repeticiones con la misma cantidad de series)

Ilustración 13 trabajo de resistencia aeróbica



Elaborado Por: elaboración propia

Trabajo de resistencia anaeróbica este trabajo se realizara por equipos de 5 jugadores, el circuito en realizarlo en forma de competición de tal forma que los participantes estén activos en todo momento, el circuito terminara cuando los balones estén en el punto de partida. El recorrido del circuito esta descrito paso por paso en la siguiente imagen:

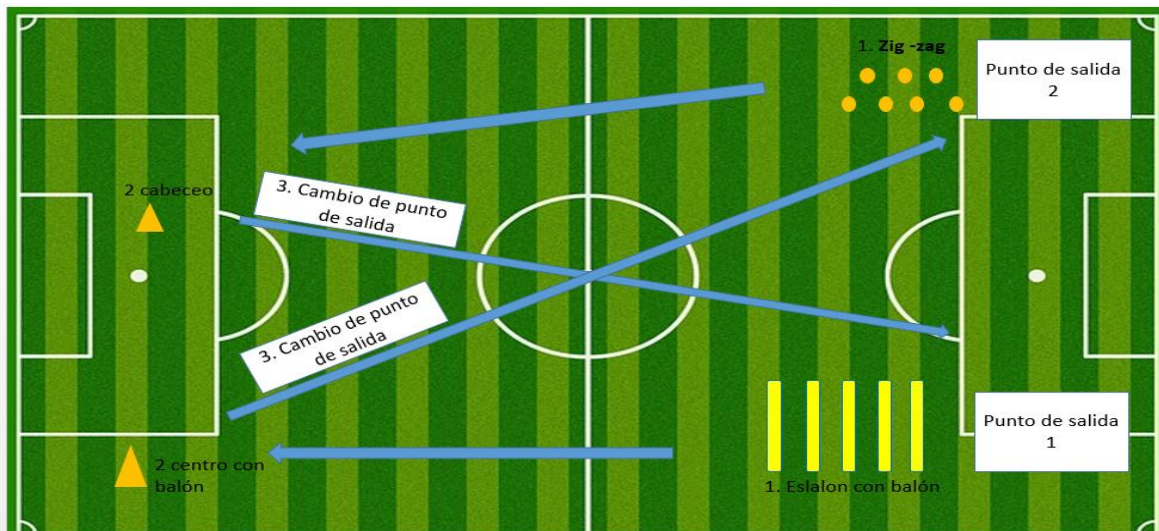
Ilustración 14 trabajo de resistencia anaeróbica



Elaborado Por: Elaboración propia

Trabajo de centros resistencias en este trabajo se realizara 2 sesiones de 15 minutos todo el trabajo se realizara continuamente sin descansar, solo abra descanso activo al terminar cada sesión. Este trabajo consiste en realizar por parejas donde cada uno. (En los deportistas de 12 a 14 años se maneja-

Ilustración 15 trabajo de resistencia y centros con balón



ran con un tiempo de 10 minutos y el mismo número de sesiones)

Elaborado Por: Elaboración propia

Realizara un recorrido diferente que estará guiado por implementos deportivos en las laterales del campo de fútbol como se puede observar en la siguiente gráfica:

Nota: para cada uno de los ejercicios anteriormente mencionados se recomienda realizar un descanso activo de 1 a 2 dos minutos al término de cada una de las sesiones. Es necesario el descanso activo ya que el deportista estaba realizando un ejercicio de alta exigencia física y no es recomendable que el deportista se quede quieto sin realizar ningún movimiento.

De igual forma en los ejercicios que no se categorizan los deportistas es porque se utilizan distractores de carga en este caso el balón y debido a que los ejercicios no son de alta exigencia para la categoría de 12 a 14 años.

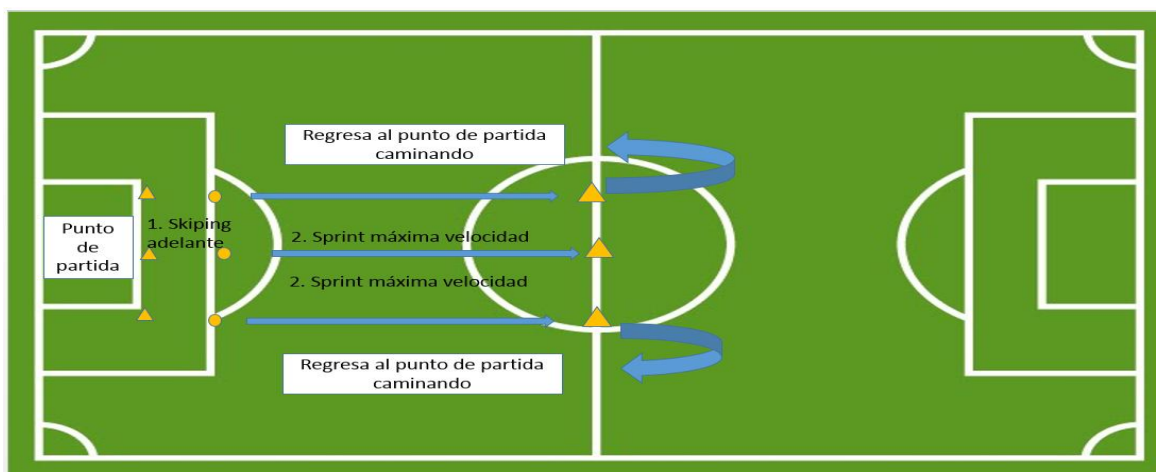
UNIDAD DOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE FUERZA Y VELOCIDAD

En esta unidad se ha decidido realizar ejercicios que permitan mejorar la velocidad pero para ello es necesario tener en cuenta que la fuerza juega un papel muy importante para poder fortalecer esta capacidad, al fortalecer la fuerza explosiva del tren inferior permitirá que el deportista obtenga un mejoramiento en la velocidad. De esta manera también se realizarán ejercicios que permitan el MEJORAMIENTO de miembros del tren superior

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO para mejorar la velocidad de desplazamiento se realizarán una serie de circuitos guiados, donde se emplearán ejercicios de coordinación y de fuerza explosiva general.

Skipping adelante y sprint este ejercicio consiste en iniciar con un skipping hacia adelante llevando las rodillas alternativamente al inicio suave y después se va ir aumentando la intensidad del skipping, esto se realizará durante una distancia de 10 metros y seguido se realizará un sprint a máxima velocidad en una distancia de 40 metros.

Ilustración 16 trabajo de velocidad skipping adelante sprint



Elaborado Por: Elaboración propia

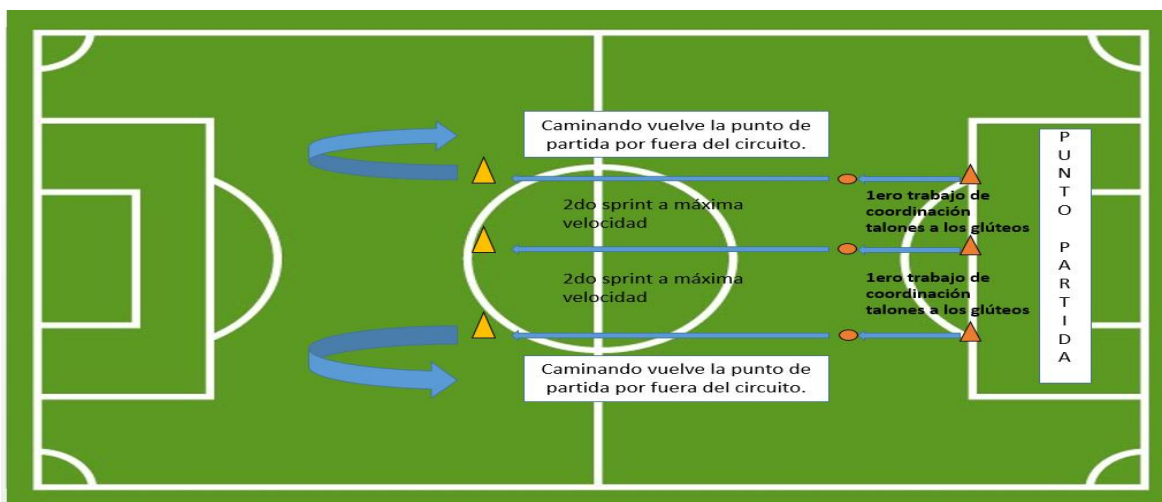
Trabajo velocidad y fuerza Saltos con pies juntos y sprint este ejercicio consiste en realizar saltar con los pies juntos 5 veces las cuales estarán ubicadas a un metro una de otra y seguido realizar un sprint de 40 metros a su máxima velocidad, como se puede observar en la siguiente gráfica:



Elaborado Por: Elaboración propia

Trabajo De Velocidad Y Fuerza Talones Y Sprint en este trabajo consiste en realizar un desplazamiento de 10 metros llevando los talones hacia los glúteos iniciara con una baja intensidad y la ira incremento cada vez más hasta completar el desplazamiento que estará guiado por uno cono o disco, seguido realizara un sprint de 50 metros a máxima velocidad hasta llegar a la delimitación marcada por los implementos deportivos, como se puede observar en la siguiente gráfica:

Ilustración 17 trabajo de velocidad y fuerza talones y sprint



Elaborado Por: Elaboración propia

Trabajo de fuerza y velocidad Saltos con un pie y sprint en este circuito se iniciara saltando con un pie una vaya larga de 5 metros y seguido de esto realizara un sprint a máxima velocidad de 40 metros, este circuito en la parte inicial se ira alternando el pie con el que salte así hasta completar 8 recorridos, el circuito estará guiado de la siguiente forma:

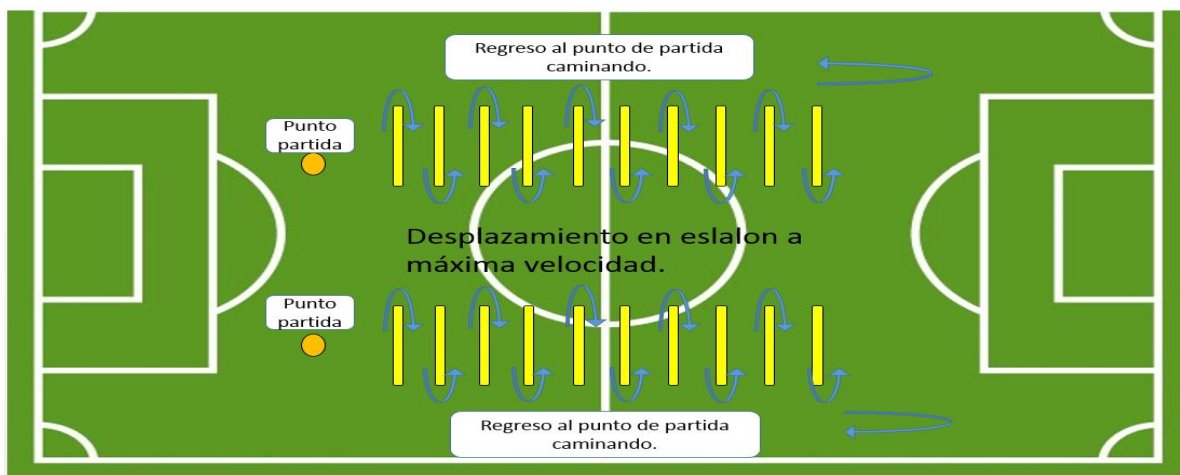
Ilustración 18 trabajo de fuerza y velocidad saltos con un pie y sprint



Elaborado Por: Elaboración propia

Circuito eslalon este consiste en realizar un desplazamiento en eslalon a través de unas astas que estarán ubicadas a metro y medio una de otra, se realizar 10 repeticiones con un reposo activo de 30 segundos entre cada repetición. Este trabajo estará especificado en la siguiente gráfica:

Ilustración 19 circuito de eslalon



Elaborado Por: Elaboración propia

Circuito de fuerza velocidad sentadillas y eslalon este es similar al anterior con la alternación que se iniciara realizando 10 sentadillas, (también se puede alternar con flexión de brazos) seguido de esto realizara saltos a través de vayas y luego se realizar el recorrido de eslalon como se puede observar en la siguiente gráfica:

Ilustración 20 circuito de sentadillas y eslalon



Elaborado Por: Elaboración propia

Circuito velocidad zigzag este consiste en realizar un desplazamiento en zigzag tocando unos conos o discos que estarán ubicados a dos metros uno de otro, se realizar 10 repeticiones con un reposo activo de 30 segundos entre cada repetición. Este trabajo estará especificado en la siguiente gráfica:

Ilustración 21 circuito de velocidad y zigzag

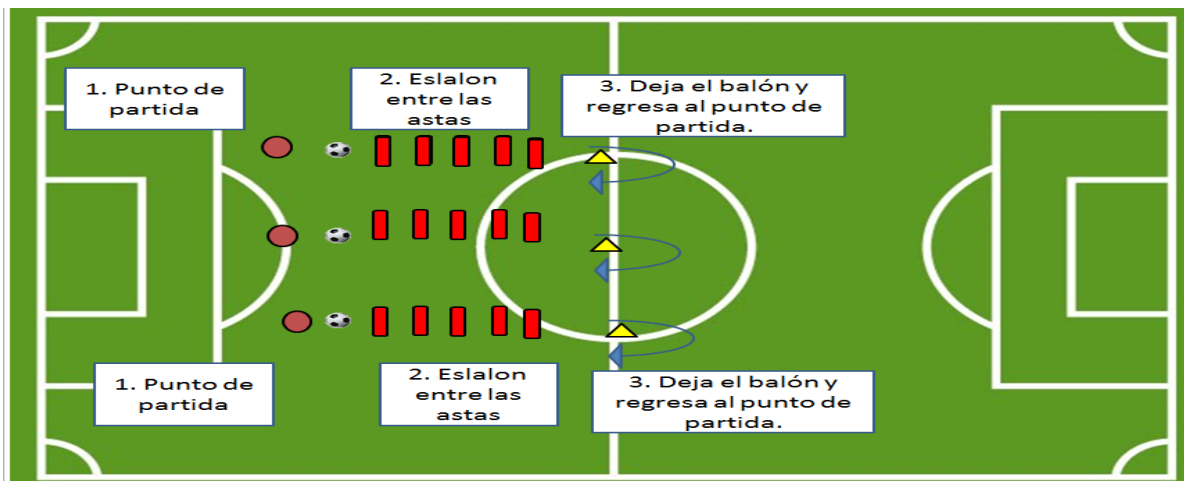
Circuito velocidad manejo de posiciones en este trabajo se realizar un circuito donde se maneja la velocidad de reacción y la fuerza explosiva el ejercicio consiste en manejar diferentes posiciones a la hora de iniciar el circuito se puede manejar el niño boca abajo mirando hacia el lado opuesto de donde va arrancar, sentado, agachado entre otros esta variantes se pueden manejar de diferentes formas y luego realizar el recorrido a la máxima velocidad y volver al punto de partida donde le chocara la mano a su compañero en forma de relevo para que el salga. Se maneja 4 sesiones de tres repeticiones con un descanso de dos minutos entre cada serie y manejando las alternaciones que se nombraron anteriormente, la siguiente grafica explicara detalladamente como se debe realizar:



Elaborado Por: Elaboración propia

Circuito fuerza y velocidad con balón inicialmente para dar un orden este circuito se realizara de la siguiente manera el niño estará acostado boca abajo al sonido del silbato iniciara su recorrido a máxima velocidad y 5 metros encontrara un balón el cual tomara con las manos y tendrá que realizar el recorrido dejando el balón al final del recorrido volverá al punto de partida donde chocara la mano de su compañero en forma de relevo pero el realizara el circuito sin balón ya que su compañero lo dejo al final el tendrá que tomar el balón y volver al punto de partida y entregárselo a su compañero y así sucesivamente hasta que todos completen el circuito, se manejan 3 sesiones de 4 repeticiones con una descanso activo de 2 minutos en el intermedio de cada sesión. Este circuito se maneja de la siguiente manera:

Ilustración 22 circuito de fuerza y velocidad con balón



Elaborado Por: Elaboración propia

Circuito Velocidad Con Conducción De Balón este trabajo es similar al anterior, si no que ahora no se tomara con la mano si no se llevara conducido con el pie pero antes de realizar la conducción con el balón deberá pasara una realizar un salto de vayas con pies juntos seguido de esto tomara el balón con la pierna hábil y realizara un eslalon a través de unas astas que estarán ubicadas adelante dejara el balón al final y volverá al punto de partida a chocar la mano de su compañero para que realice el circuito y se manejara la misma dinámica del anterior ejercicio, en la siguiente grafica se observara detalladamente el ejercicio:

Ilustración 23 Circuito Velocidad Con Conducción De Balón



Elaborado Por: elaboración propia

Circuito Fuerza Y Velocidad Con Tres Balones este trabajo se asocia a los dos anteriores la variante que se manejara será que realizara con tres balones uno en el pie y dos en la mano se

puede alternar con los dos con los pies y uno en el brazo y se ejecutara los mismos desplazamientos, se realizaran 3 serie con dos repeticiones y un reposo activo de 1 minuto entre cada serie, la siguiente grafica mostrara claramente las alternaciones:

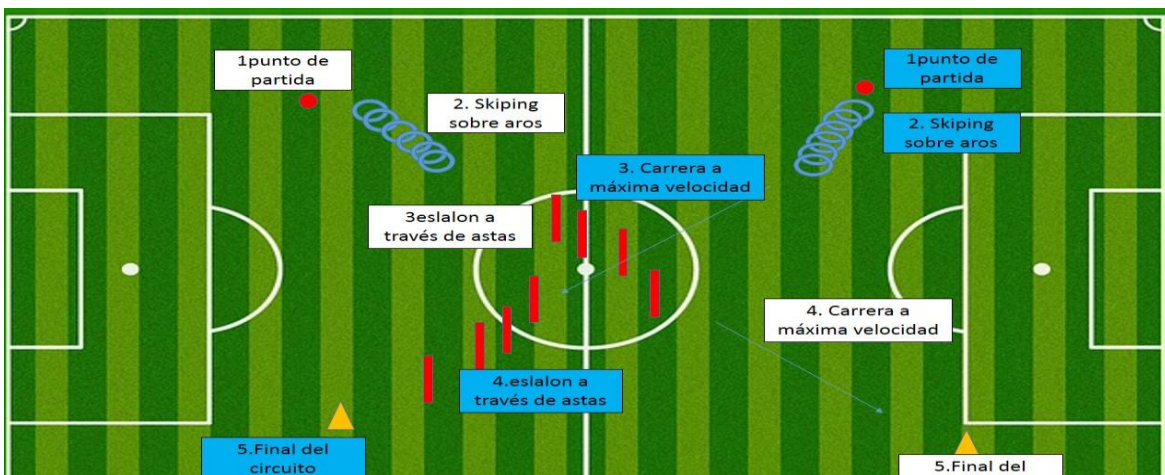
Ilustración 24 circuito fuerza y velocidad con balones



Elaborado Por: elaboración propia

Circuito Fuerza Y Velocidad Guiado Por Obstáculos en este circuito se realizara un recorrido donde se manejaran diferentes tipos de movimientos para fortalecer la velocidad la variante que se maneja será que el ejercicio se maneja en diagonal para que no sea monótono a los circuitos anteriores. Se realizaran 5 series de 3 repeticiones el circuito estará conformado de la siguiente manera:

Ilustración 25 circuito fuerza y velocidad guiado por obstáculos



Elaborado Por: elaboración propia

Circuito Guiado Trabajo De Fuerza Y Velocidad: este circuito se maneja con 5 series de 3 repeticiones con un descanso activo de 1 minuto entre cada repetición y 2 minutos de descanso activo entre cada serie individual y a una máxima velocidad este circuito son muy sencillos de realizar como se puede observar en la siguiente gráfica:

Ilustración 26 circuito guiado trabajo de fuerza y velocidad



Elaborado Por: elaboración propia

Trabajo De Velocidad Con Disparo Al Arco el trabajo consiste en realizarlo en forma de competencia entre dos deportistas para tener una dinámica más activa por parte de los participantes el trabajo que se realizara se maneja con 5 series de 4 repeticiones con un descanso activo de 3 minutos entre cada serie. Este circuito estará especificado de la siguiente manera:

Ilustración 27 trabajo de velocidad con disparo al arco



Elaborado Por: elaboración propia

Trabajo De Velocidad Posición Inicial Y Disparo Al Arco este trabajo será similar al anterior pero ya no tendrán que realizar un circuito, si no que ahora realizaran un desplazamiento a máxima velocidad tratando de llegar primero para disparar como se observara en la siguiente gráfica:

Ilustración 28 trabajo e velocidad posición inicial y disparo al arco



Fuente: Elaboración Propia

Nota: se recomienda realizar los circuitos en modo de competición para que el deportista tenga una motivación y de esta manera realizar los ejercicios con una dinámica alta de tal modo que el niño este dando el máximo esfuerzo en cada una de sus capacidades teniendo en

cuenta que esta es una competencia sana, teniendo en cuenta dividir los grupos equilibradamente con respecto a las fortalezas y falencias que presentan los deportistas.

Por otra parte en esta no unidad no se categorizan las edades ya que son circuitos grupales donde el deportista de 12 a 14 años los van a realizar sin causar realizar posibles lesiones, pero si el entrenador considera que el trabajo es muy intenso se recomienda bajar la intensidad de repeticiones un 20% pero con la misma cantidad de series descritas en cada uno de los ejercicios.

UNIDAD TRES EJERCICIOS DE MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

El objetivo de en esta unidad no es conseguir un desarrollo máximo de la flexibilidad, lo que se quiere llegar a lograr es:

- Mejorar, y una vez alcanzado este punto, es mantener el grado de movimiento articular que permita un desempeño óptimo a la hora de realizar los gestos técnicos del fútbol.
- Mantener un nivel óptimo de movilidad articular. Para prevenir posible lesiones en la práctica deportiva.

A continuación se darán a conocer diferentes métodos con el que se pueden realizar ejercicios para el mejoramiento de la flexibilidad entre los cuales están los balanceos y rebotes. Este trabajo se puede realizar de manera individual y con un compañero que permitan un mejor desempeño para alcanzar el límite del estiramiento.

EJERCICIO PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD

Trabajo de cuádriceps

Ilustración 29 trabajo de cuádriceps



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

Dosificación: el método utilizado es pasivo asistido, se realizaran dos sesiones de dos repeticiones con una duración de tiempo de 25 segundos por cada repetición. El ejercicio se realizara con ambas piernas.

Trabajo de Tríceps sural

Ilustración 30 trabajo tríceps sural



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

En este ejercicio el deportista está sentado estirando su pierna totalmente tratara de tocar con sus manos la punta de sus pies como lo especifica la gráfica anterior

Dosificación: el método utilizado es pasivo asistido, se realizaran dos sesiones de dos repeticiones con una duración de tiempo de 30 segundos por cada repetición. El ejercicio se realizara con ambas piernas.

Trabajo de Cuádriceps

Ilustración 31 trabajo de cuádriceps posición rodillas



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

Cuádriceps: en este ejercicio el deportista estará de con una rodilla al frente y la otra en el suelo, tratando de llevar el talón de la pierna que está en el suelo hacia su glúteo

Dosificación: el método utilizado es pasivo asistido, se realizaran dos sesiones de dos repeticiones con una duración de tiempo de 25 segundos por cada repetición. El ejercicio se realizara con ambas piernas.

Trabajo de musculatura aductora

Ilustración 32 musculatura aductora por



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

Este trabajo de puede realizar de manera individual o con un compañero siempre y cuando la otra persona no cause posibles lesiones.

Dosificación: el método utilizado es pasivo asistido, se realizaran dos sesiones de dos repeticiones con una duración de tiempo de 30 segundos por cada repetición. El ejercicio se realizara con ambas piernas.

Trabajo de cuádriceps

Ilustración 33 trabajo por parejas cuádriceps



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

Para este trabajo es necesario realizarlo con un compañero ya que se necesita de él para realizar el ejercicio con una mayor dinámica y lograr el límite posible por el deportista que realiza el ejercicio.

Dosificación: el método utilizado es pasivo asistido, se realizarán tres sesiones de dos repeticiones con una duración de tiempo de 30 segundos por cada repetición. El ejercicio se realizará con ambas piernas.

Trabajo de estiramiento glúteos

Ilustración 34 trabajo estiramiento glúteos por parejas o



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

Este trabajo se puede realizar individualmente o con un compañero pero de tal manera que el deportista alcance el límite de su esfuerzo físico con respecto a la flexibilidad.

Dosificación: el método utilizado es pasivo asistido, se realizaran dos sesiones de dos repeticiones con una duración de tiempo de 25 segundos por cada repetición. El ejercicio se realizara con ambas piernas.

Trabajo de cuádriceps

Ilustración 35 trabajo de flexibilidad posición media



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

En este trabajo se realizara inclinando el cuerpo hacia ambos lados comenzando hacia el lado derecho y luego hacia el izquierdo con la máxima apertura posible para lograr alcanzar una mayor elongación.

Dosificación: el método utilizado es pasivo asistido, se realizaran dos sesiones de dos repeticiones con una duración de tiempo de 30 segundos por cada repetición. El ejercicio se realizara con ambas piernas.

Trabajo flexión tren inferior

Ilustración 36 trabajo de flexión tren inferior posición media



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

Trabajo de varios grupos musculares del tren inferior gastronemios, cuádriceps entre otros se recomienda realizar la elongación hasta el límite posible por el deportista.

Dosificación: el método utilizado es pasivo asistido, se realizaran 3 sesiones de dos repeticiones con una duración de tiempo de 25 segundos por cada repetición. El ejercicio se realizara con ambas piernas.

Trabajo dinámico flexión de cadera

Ilustración 37 ejercicio flexibilidad di-



Elaborado Por: Carlos Zamorano Feijoo

Este trabajo se realizara en dinamismo el movimiento que se realizara es en forma de péndulo de modo que haya un mayor flexo extensión.

Dosificación: el método utilizado es dinámico, se realizaran 3 sesiones de 20 repeticiones. El ejercicio se realizara con ambas piernas.

CONCLUSIONES DE LA ESTRATEGIA METODOLOGICA

En el transcurso de la elaboración de esta propuesta sea ha querido explicar cómo mejorar de forma adecuada y mediante un proceso estructurado las capacidades físicas condicionales en una población específica de un club de futbol, en niños que oscilan edades entre 12 y 16 años.

Como conclusiones podemos señalar que:

- ✓ El mejoramiento de las capacidades físicas condicionales permite un mejor desenvolvimiento en el deporte tanto a nivel técnico como táctico.
- ✓ El mejoramiento de las capacidades físicas debe ser específico en la dosificación de los ejercicios dependiendo la edad que atraviese el deportista.

- ✓ El control permanente de cada deportista referente al proceso que lleva físicamente permite ver la evolución que éste genere en el transcurso de su práctica deportiva.
- ✓ El desarrollo de las capacidades físicas nos permite tener la posibilidad de mejorar la calidad de vida y éxito deportivo.
- ✓ El mejoramiento de las capacidades físicas permiten mejorar las acciones motrices del deportista.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones están dirigidas principalmente al momento de realizar los ejercicios para mejorar estas y cualquier otras capacidades físicas. No obstante tener en cuenta una guía para mejorar las capacidades condicionales no está de más puesto que allí se pueden basar en los ejercicios propuestos y alternar estos que permitan un desarrollo más satisfactorio y placentero.

Por consiguiente se debe tener muy en cuenta que:

- ✓ Al realizar ejercicios físicos se debe tener presente la condición general del deportista a nivel médico que permita conocer el esfuerzo máximo que este pueda generar en cada ejercicio para evitar posibles lesiones.
- ✓ Realizar una activación muscular pasiva antes de la realización de cada ejercicio.
- ✓ Tener siempre presente la hidratación antes, durante y después de cada ejercicio.
- ✓ Realizar cada ejercicio a voluntad puesto que el beneficio es personal.
- ✓ Realizar estiramiento final o vuelta a la calma al final del entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA GUIA METODOLÓGICA

- Aguilera, A. R. (s.f.). *teoria del entrenamieto deportivo 1*. Obtenido de <http://creamotriz.blogspot.com.co/p/teoria-del-entrenamiento-deportivo-1.html>
- Aida Iris Medina Uribe-Echevarría, A. T. (18 de 12 de 2013). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd187/juegos-para-mejorar-las-capacidades-condicionales.htm>
- Ali., -M. (s.f.). *fideres.com*. Recuperado el 14 de abril de 2016, de <http://www.lifeder.com/frases-deportivas/>
- BENITES, P. L. (2008). *DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO GERENCIA, Y TECNOLOGIA* . COLOMBIA.
- Benitez, P. L. (2006). fuerza. En P. L. Benitez, *deporte de alto rendimiento, gerencia ciencia y tecnologia* (pág. 167). tunja.
- berdeal, a. l. (2006). libro de test funcionales. En a. l. berdeal, *test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica*. (pág. 41). kinesis.
- berdeal, a. l. (2006). test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica. En a. l. berdeal, *test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica* (pág. 41). kinesis.
- Cerani. (1990). *EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ADECUADO A LOS NIÑOS EN EDAD PREPUBERTA*. Obtenido de <http://altorendimiento.com/el-entrenamiento-de-la-fuerza-adecuado-a-los-ninos-en-edad-prepuberta/>
- Collazo, A. (2002). criterios de autores sobre el concepto de rapidos . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 193). tunja.
- Collazo, A. (2002). movilidad . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia , ciencia y tecnologia* (pág. 234).
- dassel, h. (s.f.). test de la condicion fisica en el ambito escolar y la iniciacion deportiva. En h.dassel, *educacion fisica y entrenamiento* (pág. 32). hispano europea.
- diccionario de las ciencias de la educacion*. (1983). santillana .

diccionario general de las ciencias humanas. (1878). catedra.

Ehlenz, g. y. (1988). fuerza. En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento, ciencia y tecnologia* (pág. 166). tunja.

Frei. (1977). direccion fisica de resistencia . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento* (pág. 202).

Frei. (1980). criterios de autores sobre el concepto de rapidez. En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 192). tunja.

Guia curricular para la educacion fisica. (s.f.). Obtenido de Las Habilidades y Destrezas:
<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf>

h.dassel. (s.f.). educacion fisica y entrenamiento . En h.dassel., *test de la condicion fisica en el ambito escolar y la iniciacion deportiva* (pág. 34). hispano europea s.a.

Hernández, B. P. (2 de junio de 2007). *portal deportivo cl.* Obtenido de
<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Motricidad%20fina%20en%201a%20etapa%20infantil%20-%20Penton%20-%20art.pdf>

Hernández., B. P. (2 de junio de 2007). *portal deportivo cl.* Obtenido de
<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Motricidad%20fina%20en%201a%20etapa%20infantil%20-%20Penton%20-%20art.pdf>

Hernández., M. B. (junio de 2007). *portal deportivo c.l fomento y difusion de la actividad fisica y deportiva.* Obtenido de
<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Motricidad%20fina%20en%201a%20etapa%20infantil%20-%20Penton%20-%20art.pdf>

IDRD. (12 de junio de 2014). *instituto distrital de recreacion y deporte* . Obtenido de
<http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=node/462>

Martín. (5 de mayo de 2000). *www.esportaqus.com.* Obtenido de
<https://sportaqusarticulos.files.wordpress.com/2011/04/entrenamiento-con-nic3b1os-y-adolescentes.pdf>

- meinel. (1960). *manifestaciones de la motricidad . españa : inde .*
- Ozolin. (1970). direccion fisica de la resistencia . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 202).
- ozolin. (1970). fuerza muscular. En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 166).
- Ozolin. (1970). movilidad. En p. l. dias, *deporte de alto rendimiento gerencia , ciencia y tecnologia* (pág. 233).
- Ozolin. (1983). criterios de autores sobre el concepto de rapidez . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 192). tunja.
- ozolin. (20 de NOVIEMBRE de 1983). *TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*.
Obtenido de <http://entrenamientodeportivojulianlemus.blogspot.com.co/2012/11/entrenamiento-deportivo-concepto-segun.html>
- ozolin. (1983). *teoria del entrenamiento deportivo 1*. Obtenido de <http://creamotriz.blogspot.com.co/p/teoria-del-entrenamiento-deportivo-1.html>
- pedraza, f. (15 de enero de 2016). *toplocalplaces.com*. Obtenido de <http://toplocalplaces.com/colombia/boyaca/club/club-deportivo-union-fp/1545698755705604>
- Pérez, P. D. (13 de FEBRERO de 2009). *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Rivera, D. M. (14 de abril de 2009). *Revista Digital Buenos Aieres*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/>: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Rodríguez, P. Y. (14 de JULIO de 2008). *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de Descripción básica de un proceso de planificación deportiva: <http://www.efdeportes.com/efd122/proceso-de-planificacion-deportiva.htm>
- rosero, c. x. (2011). *“PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE CAPACIDADES CONDICIONALES*. Obtenido de <http://dSPACE.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1888/1/tef103.pdf>

- Rosero, C. X. (15 de 3 de 2011). *PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE CAPACIDADES CONDICIONALES*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1888/1/tef103.pdf>
- Schilling. (2 de julio de 1974). *habilidades motrices basicas*. Obtenido de <http://blogatenciontemprana.blogspot.com.co/2010/07/las-habilidades-motrices-basicas.html>
- Sitio oficial de Guateque en Boyacá, Colombia*. (16 de FEBRERO de 2016). Obtenido de http://www.guateque-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml#indicadores
- torres, c. y. (2000). *EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ADECUADO A LOS NIÑOS EN EDAD PREPUBERTA*. Obtenido de <http://altorendimiento.com/el-entrenamiento-de-la-fuerza-adeecuado-a-los-ninos-en-edad-prepuberta/>
- VALLE, J. M. (12 de JULIO de 2007). *EFEDEPORTES* . Obtenido de Revista Digital - Buenos Aires: <http://www.efdeportes.com/efd110/programa-de-desarrollo-de-la-flexibilidad-en-futbol.htm>
- Vasquez, L. C. (2005). *CAPACIDADES FISICAS*. Obtenido de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
- vasquez, L. C. (15 de 09 de 2008). Obtenido de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>

CONCLUSIONES DEL PROYECTO INVESTIGATIVO

Debido a la realización de un trabajo estructurado respecto al mejoramiento de las capacidades físicas condicionales se pudo concluir que el seguimiento a los deportistas es fundamental, ya que permite llevar un registro de la condición física en la cual se encuentra antes de empezar su proceso de formación deportiva y finalmente el resultado después de la ejecución del proceso deportivo implementado; esto permite observar las falencias y fortalezas y con ello realizar ejercicios que permitan mejorar las falencias encontradas con respecto a la capacidad física requerida.

Finalmente se puede definir conclusiones desde el sentir pedagógico y docente, al ver que de esta manera se logra la posibilidad de trabajar como universidad en esta misma institución, obteniendo reconocimiento por parte del club hacia la universidad específicamente en el área de la educación física.

De esta misma manera alcanzando crear un sentido de pertenencia de la universidad con los clubes que requieran o nos permitan una participación pertinente de la acción educativa de un licenciado de la educación física, y así mismo abriendo las puertas de las instituciones deportivas para que futuras generaciones universitarias puedan ejercer sus prácticas pedagógicas.

RECOMENDACIONES

A modo de recomendación para las futuras investigaciones es recomendable que se encamine de forma precisa, coherente y estructurada toda la información recolectada en el transcurso del desarrollo de la práctica, y se debe tener en cuenta que cada detalle encontrado es base fundamental para la metodología y estructuración de proyecto, debido a que de estos dependen la obtención de información que brindara los resultados deseados. Por otra parte es importante que se retomen proyectos como antecedentes, puesto que éstos pueden facilitar la orientación y proceso del proyecto a realizar.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera, A. R. (s.f.). *teoria del entrenamieto deportivo 1*. Obtenido de <http://creamotriz.blogspot.com.co/p/teoria-del-entrenamiento-deportivo-1.html>
- Aida Iris Medina Uribe-Echevarría, A. T. (18 de 12 de 2013). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd187/juegos-para-mejorar-las-capacidades-condicionales.htm>
- Ali., -M. (s.f.). *fideres.com*. Recuperado el 14 de abril de 2016, de <http://www.lifeder.com/frases-deportivas/>
- BENITES, P. L. (2008). *DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO GERENCIA, Y TECNOLOGIA . COLOMBIA*.
- Benitez, P. L. (2006). fuerza. En P. L. Benitez, *deporte de alto rendimiento, gerencia ciencia y tecnologia* (pág. 167). tunja.
- berdeal, a. l. (2006). libro de test funcionales. En a. l. berdeal, *test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica*. (pág. 41). kinesis.
- berdeal, a. l. (2006). test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica. En a. l. berdeal, *test funcionales cine antropometria y prescripciones entrenamiento en el deporte y la actividad fisica* (pág. 41). kinesis.
- Cerani. (1990). *EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ADECUADO A LOS NIÑOS EN EDAD PREPUBERTA*. Obtenido de <http://altorendimiento.com/el-entrenamiento-de-la-fuerza-adecuado-a-los-ninos-en-edad-prepuberta/>
- Collazo, A. (2002). criterios de autores sobre el concepto de rapides . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 193). tunja.
- Collazo, A. (2002). movilidad . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia , ciencia y tecnologia* (pág. 234).
- dassel, h. (s.f.). test de la condicion fisica en el ambito escolar y la iniciacion deportiva. En h.dassel, *educacion fisica y entrenamiento* (pág. 32). hispano europea.
- diccionario de las ciencias de la educacion*. (1983). santillana .

diccionario general de las ciencias humanas. (1878). catedra.

Ehlenz, g. y. (1988). fuerza. En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento, ciencia y tecnologia* (pág. 166). tunja.

Frei. (1977). direccion fisica de resistencia . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento* (pág. 202).

Frei. (1980). criterios de autores sobre el concepto de rapidez. En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 192). tunja.

Guia curricular para la educacion fisica. (s.f.). Obtenido de Las Habilidades y Destrezas:
<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf>

h.dassel. (s.f.). educacion fisica y entrenamiento . En h.dassel., *test de la condicion fisica en el ambito escolar y la iniciacion deportiva* (pág. 34). hispano europea s.a.

Hernández, B. P. (2 de junio de 2007). *portal deportivo cl.* Obtenido de
<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Motricidad%20fina%20en%20la%20etapa%20infantil%20-%20Penton%20-%20art.pdf>

Hernández., B. P. (2 de junio de 2007). *portal deportivo cl.* Obtenido de
<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Motricidad%20fina%20en%20la%20etapa%20infantil%20-%20Penton%20-%20art.pdf>

Hernández., M. B. (junio de 2007). *portal deportivo c.l fomento y difusion de la actividad fisica y deportiva.* Obtenido de
<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Motricidad%20fina%20en%20la%20etapa%20infantil%20-%20Penton%20-%20art.pdf>

IDRD. (12 de junio de 2014). *instituto distrital de recreacion y deporte* . Obtenido de
<http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=node/462>

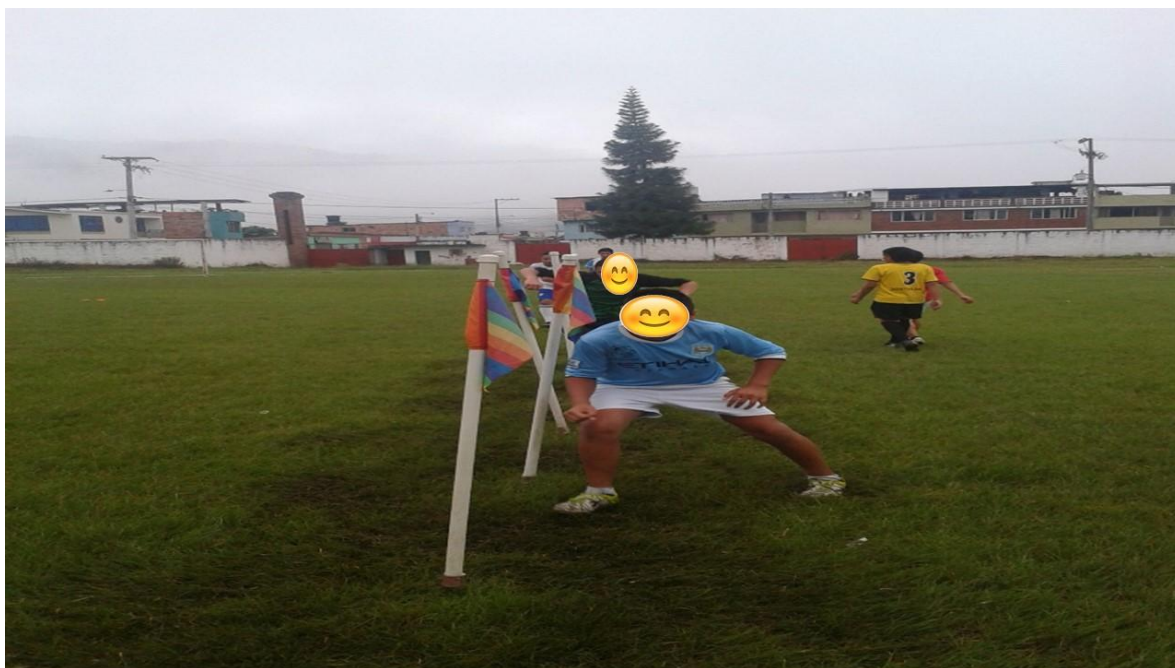
Martín. (5 de mayo de 2000). *www.esportaquus.com.* Obtenido de
<https://sportaquusarticulos.files.wordpress.com/2011/04/entrenamiento-con-nic3b1os-y-adolescentes.pdf>

- meinel. (1960). *manifestaciones de la motricidad . españa : inde .*
- Ozolin. (1970). direccion fisica de la resistencia . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 202).
- ozolin. (1970). fuerza muscular. En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 166).
- Ozolin. (1970). movilidad. En p. l. dias, *deporte de alto rendimiento gerencia , ciencia y tecnologia* (pág. 233).
- Ozolin. (1983). criterios de autores sobre el concepto de rapidez . En p. l. benitez, *deporte de alto rendimiento gerencia, ciencia y tecnologia* (pág. 192). tunja.
- ozolin. (20 de NOVIEMBRE de 1983). *TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*.
Obtenido de <http://entrenamientodeportivojulianlemus.blogspot.com.co/2012/11/entrenamiento-deportivo-concepto-segun.html>
- ozolin. (1983). *teoria del entrenamiento deportivo 1*. Obtenido de <http://creamotriz.blogspot.com.co/p/teoria-del-entrenamiento-deportivo-1.html>
- pedraza, f. (15 de enero de 2016). *toplocalplaces.com*. Obtenido de <http://toplocalplaces.com/colombia/boyaca/club/club-deportivo-union-fp/1545698755705604>
- Pérez, P. D. (13 de FEBRERO de 2009). *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Rivera, D. M. (14 de abril de 2009). *Revista Digital Buenos Aieres*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/>: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Rodríguez, P. Y. (14 de JULIO de 2008). *EFDEPORTES.COM*. Obtenido de Descripción básica de un proceso de planificación deportiva: <http://www.efdeportes.com/efd122/proceso-de-planificacion-deportiva.htm>
- rosero, c. x. (2011). *“PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE CAPACIDADES CONDICIONALES*. Obtenido de <http://dSPACE.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1888/1/tef103.pdf>

- Rosero, C. X. (15 de 3 de 2011). *PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE CAPACIDADES CONDICIONALES*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1888/1/tef103.pdf>
- Schilling. (2 de julio de 1974). *habilidades motrices basicas*. Obtenido de <http://blogatenciontemprana.blogspot.com.co/2010/07/las-habilidades-motrices-basicas.html>
- Sitio oficial de Guateque en Boyacá, Colombia*. (16 de FEBRERO de 2016). Obtenido de http://www.guateque-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml#indicadores
- torres, c. y. (2000). *EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ADECUADO A LOS NIÑOS EN EDAD PREPUBERTA*. Obtenido de <http://altorendimiento.com/el-entrenamiento-de-la-fuerza-adecuado-a-los-ninos-en-edad-prepuberta/>
- VALLE, J. M. (12 de JULIO de 2007). *EFEDEPORTES* . Obtenido de Revista Digital - Buenos Aires: <http://www.efdeportes.com/efd110/programa-de-desarrollo-de-la-flexibilidad-en-futbol.htm>
- Vasquez, L. C. (2005). *CAPACIDADES FISICAS*. Obtenido de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
- vasquez, L. C. (15 de 09 de 2008). Obtenido de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>

ANEXOS









ENTREVISTA

PRESIDENTE Y ENTRENADOR DEL CLUB UNION F.P

FERNANDO PEDRAZ

1. ¿Cuántas categorías entrenan en el Club Unión F.P?

Respuesta: hasta el día de hoy se manejan cuatro categorías que comprenden pre-infantil, infantil, pre-juvenil y juvenil.

2. ¿Cuántos deportistas se encuentran en cada una de las categorías que asisten al Club Unión F.P?

Respuesta: la cantidad exacta no es precisa debido a que a la asistencia de los deportistas varía y no es constante.

3. ¿Qué horarios se manejan para entrenar cada categoría y que intensidad de carga se manejan referente a las capacidades físicas condicionales?

Respuesta: se entrena solo un día a la semana de 4:00 pm a 6:00 pm y las cargas que se realizan para cada una de las categorías es la misma ya que las cuatro categorías entrenan al mismo tiempo.

4. ¿Qué plan de entrenamiento emplea usted para el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales en el Club Unión F.P?

Respuesta: pues no llevo un plan estructurado que sirva como guía debido a que me baso al conocimiento propio adquirido durante 16 años en esta profesión como entrenador.

5. ¿Cuáles han sido las mayores problemáticas que se le han presentado con la creación de este club deportivo?

Respuesta: las problemáticas que se han presentado han sido varias pero pues las más representativas han sido la falta de apoyo por parte de la alcaldía y el ente deportivo del municipio, el préstamo del escenario deportivo hace que los procesos deportivos se retrasen, la falta de interés por parte de algunos deportistas ya que no asisten constantemente.

6. ¿Qué aspira usted con este grupo de deportistas que asisten al Club Unión F.P?

Respuesta: mi propósito es que en 3 a 4 años salgan uno o varios futbolistas profesionales.

Anexo 2



CENTRO VALLE DE TENZA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION PRACTICA PEDAGOGICA

UNIDAD DE TRABAJO No: 2		DOCENTES EN FORMACIÓN: JUAN CARLOS GARNICA- RICARDO RAMOS		CATEGORIA: 12- 16 años		FECHA:	
OBJETIVO GENERAL: fortalecer las capacidades condicionales velocidad de reacción y fuerza explosiva por medio de circuitos guiados.			MATERIALES: vallas, banderines largos, discos, conos, balones, silbato, cronometro.			Club deportivo: unión f.p	
AS E	URACION	ACTIVIDAD	ETO-DO	OSIFICACION			OBJETIVOS
					T		
INICIAL	0 in	<p>Introducción : calentamiento dinámico articular</p> <p>Fortalecimiento velocidad, fuerza explosiva.</p> <p>Elongación estática finalización de actividades.</p> <p>Calentamiento: movimiento articular de miembros inferiores a superiores. Ejercicios de coordinación.</p>	signación de tareas		-		<p>Lograr el goce y la recreación de la población estudio como método de motivación hacia el deporte y el sacrificio físico que este requiere.</p> <p>Por medio de un calentamiento de coordinación y articular activar los diferentes grupos musculares para evitar probables lesiones.</p>
		<p>Circuito de velocidad guiada por competencias en pareja.</p> <p>Velocidad iniciando desde diferentes posiciones competencia por parejas</p> <p>Circuito de fuerza explosiva con vallas, saltos verticales y trabajo con balón.</p> <p>Hidratación.</p>	omando directo	5	1	1	<p>Realizar ejercicios que permitan desarrollar en exigencia moderada las capacidades de velocidad y fuerza explosiva en los deportistas de la población estudio.</p> <p>Generar exigencia física moderada al deportista, para el fortalecimiento de la misma.</p> <p>Desarrollar el hábito de la hidratación antes durante y después del ejercicio físico como método de inicio y reincorporación.</p>
FINAL	10 in	<p>Caminata suave alrededor del campo</p> <p>Estiramiento estático</p> <p>Hidratación</p>	omando directo				<p>Lograr la relajación muscular y la vuelta a la calma de los deportistas como método de finalización de la clase.</p>

