

**Propuesta didáctica para estimular la resistencia aeróbica por medio de juegos
modificados en el club deportivo pumas Bogotá en jóvenes de 10 a 12 años**

Everth Alejandro Segura Palacio

Libardo Wilches González y

Oscar Eduardo Zabaleta Galán

Licenciatura en Deporte

Universidad Pedagógica Nacional.

Asesor:

Mg. Boryi Alexander Becerra Patiño

Bogotá DC

2020

Contenido

Capítulo I	6
1.1 Introducción	6
1.2 Antecedentes	8
1.3. Planteamiento del problema	12
1.4 Pregunta problema:	14
1.5 Justificación.....	14
1.6 Objetivos	16
1.6.1 Objetivo General.....	16
1.6.2 Objetivos Específicos	16
Capítulo II Marco Teórico	17
2.1 Marco Contextual	17
2.2 Marco Legal	17
2.3 Marco Referencial	19
2.4 Marco conceptual	20
2.4.1 Modelos pedagógicos y su relación con la enseñanza comprensiva del deporte. ...	20
2.4.2 Entrenamiento e iniciación deportiva como proceso pedagógico	23
2.4.3 Constructivismo y la enseñanza comprensiva del deporte en la P.D.R.A.....	26
2.5 Motricidad	29
2.5.1 Motricidad general, entorno y relación con P.D.R.A	31
2.5.2 Motricidad en el niño de 10 a 12 años	33
2.6 Aspectos generales de la cognición.....	37
2.6.1 Aspectos generales de la cognición en el infante	37
2.6.2 Resolución de problemas	40
2.6.2.1 Percepción	42
2.6.2.2 Toma de decisión.....	45
2.6.2.3 Ejecución	48
2.7 Resistencia aeróbica	50
2.7.1 Resistencia: Clasificación en futbol	50
2.7.2 Resistencia aeróbica: relaciones y objetivos en el futbol	53
2.7.3 Metodología integrada para el desarrollo de resistencia en fútbol	57
2.7.4 Ritmo de juego y especificidad en las tareas para determinar la intensidad en el entrenamiento de la resistencia.....	60

2.7.5 Metodos de entrenamiento para la resistencia aerobica en futbol	62
2.8 Juegos Modificados.....	68
2.9 Comparación de propuestas alternas	73
Capítulo III Marco Metodológico	79
3.1 Investigación proyectiva	79
3.2 Diseño de investigación	79
3.3 Población.....	80
3.4 Muestra.....	80
3.5 Instrumento de recolección de datos	81
3.5.1 Matriz de antecedentes	81
3.5.2 Matriz de categorías.....	82
3.6 Factibilidad	83
3.6.1 Futuros posibles.....	83
3.6.2 Futuros probables	84
3.6.3 Análisis morfológico	84
Capitulo IV Propuesta Didáctica	87
4.1 Justificación.....	87
4.2 Características principales.....	88
4.2.1 Periodización	88
4.2.2 Calentamiento.....	90
4.3 Principios de juego en la propuesta.....	93
4.3.1 El juego de posición	93
4.3.2 El juego de posición y la propuesta P.D.R.A.	94
4.3.3 Principios tácticos individuales	94
4.4 Objetivos	96
4.4.1 Objetivo General.....	96
4.4.2 Objetivos específicos.....	96
4.5 Metodología	96
4.5.1 Carga de entrenamiento: Volumen e intensidad.....	97
4.6 Cronograma y Actividades.....	98
4.6.1 Macrociclo	98
4.6.2 Calentamiento general	98
4.6.3 Mesociclo Básico.....	100

4.6.3.1 Semana 1.....	100
4.6.3.2 Semana 2.....	105
4.6.3.3 Semana 3.....	110
4.6.3.4 Semana 4.....	115
4.6.4 Mesociclo básico desarrollador	119
4.6.4.1 Semana 5.....	119
4.6.4.2 Semana 6.....	126
4.6.4.3 Semana 7.....	132
4.6.5 Mesociclo básico estabilizador	142
4.6.5.1 Semana 9.....	142
4.6.5.2 Semana 10.....	147
4.6.5.3 Semana 11.....	153
4.6.5.4 Semana 12.....	159
4.7. Evaluaciones y valoraciones	164
4.7.1 Course navette	164
4.7.2 Test Yo Yo.....	164
4.7.3 Test Yo Yo de resistencia intermitente.....	165
4.7.4 Test Yo Yo de recuperación intermitente.....	165
4.8 Recursos y medios.....	166
4.9 Recomendaciones.....	167
Capítulo V. Discusión.....	167
5.1 Control y evaluación del proceso investigativo	169
5.2 Conclusiones y recomendaciones finales.....	171
Índice de Tablas	173
Índice de Figuras.....	175
Bibliografía.....	177
Anexos	183

Dedicatoria y agradecimiento

Agradecimientos a todos los que de una u otra manera influyeron en este proceso de 5 años...desde el más mínimo detalle hasta el apoyo directo sobre este proyecto de grado. A la Universidad Pedagógica Nacional que me permitió ingresar a la educación profesional, a mi familia que me guió en cada paso; a mis padres que dieron el sustento que me mantuvo durante esta etapa de mi vida, a mi tutor el Mg Boryi Alexander Becerra, y a mis compañeros que me acompañaron en los momentos complicados de la academia y la vida en general. Agradecimiento especial a mis compañeros de tesis. En memoria de mi abuela María Victoria Sánchez León, que desde alguna parte observa y apoya todo lo que hago.

Everth Alejandro Segura Palacio

Han sido años de trabajo y edificar un futuro sobre los hombros de gigantes, este es un sencillo agradecimiento a todos aquellos que me han brindado su apoyo. Debo agradecer el arduo trabajo realizado por nuestro tutor Mg. Boryi Becerra, que sin su guía, conocimientos y compromiso habría sido imposible. A los maestros que he admirado tanto, Phd. Jairo Fernández, Jack Escorcía y Juan Carlos Ibarra, a quienes con su pasión por su labor docente me hicieron amar al deporte, Nelson Cardozo y Manuel Ruiz. A mis cercanos amigos, Catalina Moreno, Juan Lemos y Diego Martínez. Mi admiración y respeto para mis compañeros de vida, amigos y colegas por estos años de complicidad y trabajo, Oscar Zabaleta y Alejandro Segura, A Jessika Bermúdez por tanto apoyo y cariño. Finalmente, no puedo dejar de mencionar a las dos personas más importantes que me han acompañado incondicionalmente, Luz Mila Muñoz y Maria Gonzalez Muñoz, solo Dios sabe cuánto las amo. A mi hermano y hermanas, Leidy W, Carlos W, y Alejandra W, mi fuente de motivación y orgullo. Esto es por ustedes.

Libardo Wilches Gonzalez

El proceso de transformación intelectual y espiritual que he experimentado durante estos 5 años, y el honor de estudiar en la Universidad pedagógica nacional no serían posibles sin el apoyo de mi madre y heroína: Yolanda. Agradezco profundamente el apoyo incondicional recibido durante este proceso de Catalina; mis hermanas, Laura, Diana y Leidy; Mi sobrina, Maria José; mi padre, Eduardo; y las incontables experiencias compartidas con todos los amigos conocidos en este viaje. Especialmente agradezco la amistad y complicidad de Alejandro y Libardo en la construcción de este trabajo. Finalmente, coincidir con la sabiduría de maestros como Manuel Ruiz, Jairo Fernández, Miguel Alomia, Francisco Beltrán, Jack Escorcía, Alejandro Villanueva; así como atestiguar la pasión en el ejercicio docente de Eusebio Avendaño y nuestro tutor Boryi Becerra, ha sido una gran fortuna. Gracias, porque todos ustedes de alguna manera tienen que ver con la realización de este trabajo.

“Observe para conocer, descubra para comprender, interprete para saber, Asuma su verdad, exprese su conocimiento y cultive su sabiduría”.

Oscar Eduardo Zabaleta Galán

Capítulo I.

1.1 Introducción

En el contexto de la formación deportiva, en deportes colectivos, el modelo “game centered approaches” de Oslin y Mitchell (Harvey y Jarrett, 2014) o enseñanza comprensiva del deporte como se conoce en habla hispana, abarca una serie de propuestas donde el jugador es el centro de atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El modelo en mención es de naturaleza activa (Gutiérrez, 2013), constructivista-situado y cognitivo, en cuanto a que el enfoque comprensivo busca el desarrollo de jugadores inteligentes, optimizando el proceso de toma decisional (Abad et al., 2011). Estas propuestas se gestan por la creciente necesidad de proponer una metodología alternativa a la enseñanza tradicional del deporte, basada en la mejora aislada de la técnica (Gutiérrez, 2013; Méndez, 1999; García, Serra y González-Víllora, 2011).

La comprensión del juego a través de la importancia del enfoque cognitivo y constructivista de aprendizaje, la enseñanza y conciencia de la táctica para el desarrollo tanto de inteligencia como para la mejora del proceso de toma decisional (García et al., 2011), la promoción de la técnica en contexto real de juego (Yagüe y Gutiérrez, 2018); entre otros elementos no contemplados previamente por la enseñanza tecnicista, constituyen los aspectos configuradores de las propuestas alternativas de aprendizaje deportivo. En ese sentido, propenden una relación no lineal de las capacidades físicas, coordinativas, habilidades técnicas y la conciencia táctica, mediadas por los juegos modificados (Abad et al., 2011), desarrollándolas al mismo tiempo (Coutts et al., 2011). Estos juegos, son también conocidos ampliamente en la literatura especializada como “Small-sided games”. Estos últimos, se comprenden como el recurso metodológico principal de los diferentes enfoques alternativos en el proceso de aprendizaje deportivo (Yagüe y Gutiérrez, 2018; Abad et al., 2011), y se han

estudiado a partir de comparaciones metodológicas con el modelo técnico (Gutiérrez, 2013), también desde los efectos que generan modificaciones en la orientación y dimensiones de espacio de juego, intensidad, intervención del entrenador, cantidad de jugadores, tiempos de trabajo, reglas de intervención, inclusión-exclusión de porteros (Coutts et al., 2011), y jugadores de apoyo; tanto en la cuantificación de la condición física y aspectos técnicos del fútbol (Sánchez et al., 2014), como en la frecuencia cardiaca, concentración de lactato o la percepción subjetiva del esfuerzo (Casamichana y Castellano, 2011).

La enseñanza comprensiva del deporte, como metodología alternativa al aprendizaje analítico, mantiene una fuerte relación con la iniciación deportiva, modificando sus procesos (Gutiérrez, 2013). Esta última se puede definir como aquel momento en el que un individuo inicia su proceso específico de aprendizaje en algún deporte (Blázquez, 1995; como se cita en Escudero y Martínez, 2010). Se ha demostrado que, a partir de los 7 y 8 años, los niños están preparados para iniciar su formación en deportes de invasión (Gutiérrez, 2013), fomentando así la necesidad de una propuesta basada en la enseñanza comprensiva del deporte, en el que se evidencie su pertinencia en relación con la naturaleza compleja de los deportes colectivos.

Si bien, existen propuestas de desarrollo condicional en el fútbol (Valderas, 1999; Vera et al., 2013) para la edad de estudio no se encuentra ninguna desde la especificidad del juego modificado. Esto es, un escenario que permita replicar las demandas de movimiento, intensidad fisiológica, requerimientos técnico-tácticos y situaciones socio afectivas de una competencia real, en un contexto de entrenamiento apropiado (Coutts et al., 2011). Una adecuada enseñanza en las escuelas de fútbol, a partir de la comprensión de las múltiples capacidades, puede influir en un mayor aprendizaje de los jóvenes futbolistas (Escudero y Martínez, 2010). En ese sentido, en la enseñanza de deportes como el fútbol, el juego modificado “se presenta como una herramienta idónea y eficiente para el desarrollo del conocimiento y el rendimiento de juego del jugador” (García et al., 2011, p. 41). Cabe resaltar que el juego modificado se constituye

como la herramienta menestral del modelo comprensivo y referencia central del proceso para el aprendizaje deportivo (Clemente y Mendes, 2011).

La edad elegida para el desarrollo de la propuesta es definida como la primera edad escolar (Escuela Vasca del Deporte [EVDC], 2014). Esta, junto con la edad preescolar, representan una etapa donde concurren los períodos más sensibles para el aprendizaje y entrenamiento de las cualidades, sean condicionales o motrices en cualquier deporte (Escudero y Martínez, 2010). Estos periodos representan momentos de gran sensibilidad a la mejora y desarrollo de las cualidades físicas, siendo imprescindible el aprovechamiento inmediato para la obtención de resultados, evitar riesgos y favorecer el afianzamiento de una reserva de entrenamiento duradera, ya que son etapas pasajeras (Escudero y Martínez, 2010; EVDC, 2014). Particularmente en la edad de estudio, las fases sensibles dictaminan que la resistencia aeróbica (Coldeportes, 2010), la flexibilidad y la velocidad de reacción, (Barbero y Granda, 2004; Weineck, 2005; Sidotti, 2012) serían manifestaciones pertinentes a estimular en el proceso deportivo, por supuesto sin desconocer dimensiones de igual relevancia como la socio-afectiva, emotivo-volitiva, o creativo-expresiva, que se manifiestan e interactúan constantemente en un deporte como el fútbol (Seirul-lo, 2017).

1.2 Antecedentes

En el proceso de revisión documental, se realizó la indagación en diferentes bases de datos tales como Dialnet, Scielo, Researchgate, Sport Discus, springer link, Apunts; repositorios, tales como el de la Universidad Pedagógica Nacional, UNACH, Ravida, Universidad Autónoma de Bucaramanga y el de La Universidad de Castilla-La mancha, y el buscador Google académico, intentando abarcar la mayor cantidad posible de escrutinio en pro de recopilar los documentos que fundamentaron el presente proyecto de grado.

En dicha búsqueda, en márgenes generales, vivenciamos una evidente carencia de documentos gestados a nivel local que investiguen con rigurosidad académica nuestro objeto

de estudio, no obstante, a nivel internacional se encontró un número significativo de artículos que dieron cuenta de investigaciones en los orígenes de la enseñanza comprensiva del deporte y posteriores programas de juegos reducidos (o small-sided games).

Durante la última década del siglo XX, surgieron inquietudes que señalaban la necesidad de que el campo de la educación física y el deporte cuente con líneas de investigación propias; motivadas por la preocupación gestada en territorio europeo, entre los años 50 y 60, de estudiar la enseñanza de la táctica (Devís y Sánchez, 1996).

Esto, se gesta paralelamente a la búsqueda y necesidad de alternancias en los modelos tradicionales como el analítico, basados en la enseñanza conductista de la técnica, a otros de naturaleza diversa como el activo, constructivista, ecológico o situado donde imperan aspectos cognitivo-contextuales (Devís y Sánchez, 1996; Wein, 1998; Wein, 2014; Serra et al., 2011; González, 2010; Gutiérrez y García, 2012; Gutiérrez, 2013; Serra, 2013; Yagüe y Gutiérrez, 2018).

En la misma línea temporal se observa adicionalmente, que el deporte se vio influenciado por inclinaciones directas al alto rendimiento, generando que los deportistas, junto a sus entrenadores, ejecuten procesos de entrenamiento que permitan conseguir las mejores cualidades posibles para la competición. Este hecho tuvo frutos exponenciales sobre la segunda mitad del siglo XX, llegando casi a los límites de la capacidad humana (Hopf, 2001); dicha problemática ha sido tan profunda y significativa en el ámbito del deporte que las escuelas de formación deportiva pasaron a replicar entrenamientos de profesionales con tal de alcanzar el máximo nivel posible a edades muy tempranas, tanto así, que no se contemplaba la realización de estudios científicos sobre las metodologías de entrenamiento infantil, que sí existían en edades avanzadas (Giménez, Abad, y Robles, 2010; Castejón y López-Ros 2000; Sánchez, Yagüe, Fernández y Petisco, 2014).

La investigación orientada a los nuevos modelos de enseñanza y a su vez, siendo su soporte científico, modificó su objeto de estudio; de aspectos relacionados con el aprendizaje motor, cuyos análisis fueron realizados en contextos aislados, a estudios en los que cada vez se dio más importancia a los aspectos cognitivo y contextual (Gutiérrez, 2013).

En ese sentido, los ejes principales de dichas líneas investigativas serían, entre otros: la táctica, la iniciación deportiva, la inquietud por facilitar aprendizajes significativos (así como su comprensión) y la búsqueda de estrategias de enseñanza-aprendizaje que concedan a los practicantes un papel más activo (Devis, 1996; Castejón y López-Ros 2000; García y Ruiz, 2003). Aquí destaca la necesidad de efectuar una mayor cantidad y calidad de las investigaciones que busquen nuevas metodologías de enseñanza, así como un mayor acercamiento al conocimiento global del juego sobre los distintos modelos de enseñanza alternativa, para comprobar en la práctica muchas de las ideas asentadas por tradición, creando así, un conocimiento útil (Devis, 1996).

En las casi tres décadas que actualmente el enfoque centrado en el juego ha sido investigado (enseñanza comprensiva del deporte, como también es conocido en la literatura) como metodología alternativa (Serra et al., 2011), las indagaciones se han ocupado principalmente del “cómo” de la metodología empleada, especialmente, en comparación con el modelo técnico. Una de las razones más encontradas que motivan dicha comparación, se relacionan al hecho de que, en deportes de equipo como el fútbol, el instructor prepara trabajos de entrenamiento encaminados al mejoramiento de las cualidades físicas, calentamientos rutinarios, ejercicios repetitivos y mecanizados, basándose en una enseñanza tradicionalista donde el juego se deja completamente a un lado (Sinche, 2011). Alternativamente se han investigado elementos como la profundización, comprensión y mejora de los procesos de enseñanza que emanan de los principios pedagógicos de estos modelos, en función de las

teorías de aprendizaje (Gutiérrez, 2013) y en relación con los criterios cognitivos y motrices (Castejón y López-Ros 2000).

En cuanto al enfoque centrado en el juego, Oslin y Mitchell (como se cita en Gutiérrez, 2013) Bajo el nombre “game centered approaches” aglomeran metodologías alternativas de naturaleza activa como el “teaching games for understanding” y sus posteriores evoluciones como el “tactical game model”, o “play practice” y, en comparación al modelo técnico tradicional detallan cuatro características que denotan su superioridad: (1) mayor motivación por el empleo del juego, (2) transferencia potencial a otros juegos, basada en las similitudes tácticas, (3) desarrollo del componente de toma de decisión, y (4) desarrollo de jugadores inteligentes.

Cabe resaltar, que se han realizado estudios comparativos bajo el enfoque tradicional y activo, de elementos como el conocimiento declarativo y procedimental, la toma de decisiones, dominio de gestos técnicos y motivación. Respecto al aprendizaje técnico, no se encuentran diferencias significativas: los aprendices de metodologías centradas en la dimensión táctica no presentan inferioridad en quienes aprenden con modelos basados en la ejecución técnica (García y Ruiz, 2003; Gutiérrez, 2013; Yagüe y Gutiérrez, 2018). En atención a la comprensión del juego desde la toma de decisiones, táctica, motivación y conocimiento declarativo parece ser que las metodologías activas obtienen mejores resultados (García, y Ruiz, 2003; Castejón y López-Ros 2005; Yagüe y Gutiérrez, 2018; Gutiérrez, 2013; Valero, 2005; Sinche, 2011).

Es interesante aquí mencionar que Devís (1996) en sus conclusiones proyectivas contempló dicha comparación, entre el modelo técnico tradicional con las metodologías alternativas. Para aquel entonces, y en trascendencia a ello definió que se requerían “estudios que deben ir más allá de la comparación de métodos o modelos para comprender en profundidad las particularidades y circunstancias contextuales que envuelven el desarrollo

práctico de los mismos y así, ajustarlos, cambiarlos y mejorarlos teórica y prácticamente” (p. 15).

En ese orden de ideas, posterior al “cómo” de la metodología empleada, el “qué” y el “cuándo” son aspectos que empiezan a tomar relevancia en los procesos investigativos, en ese intento de profundizar en la comprensión del contexto y particularidades de la enseñanza comprensiva del deporte (Gutiérrez, 2013). La investigación científica debe diseñar progresiones de aprendizaje que potencialicen la efectividad de la enseñanza comprensiva del deporte (Wein, 2014; Castejón y López-Ros 2000, 2005), analizando el efecto de la modificación deportiva sobre el rendimiento de juego, toma de decisiones y ejecución técnico-táctica, (Casamichana y Castellano, 2011; González et al., 2011; González-Víllora et al., 2008; Serra et al., 2011, Gutiérrez, 2013; González, 2010; García y Ruiz, 2003), esto de forma tal, que obedezca al desarrollo evolutivo del niño, a su contexto y no a percepciones subjetivas del entrenador (Serra et al., 2011; Hernández y Bustos, 2017).

En la misma línea dialógica es la responsabilidad de los entrenadores, formadores y dirigentes deportivos que la elaboración de modelos de entrenamiento-preparación sean acordes a las necesidades multifacéticas del niño, así, como sus fases sensibles de desarrollo, atendiendo los postulados de las comunidades científicas y académicas centradas en la formación deportiva infantil (Thiebault y Sprumont, como se cita en Hernández y Bustos, 2017; Castejón y López-Ros 2000; Giménez et al., 2010).

1.3. Planteamiento del problema

Omitir los diferentes reportes científicos y académicos previamente mencionados, genera múltiples catástrofes para la formación del niño, causando grandes fallas metodológicas como: la deserción, el manejo inadecuado de contenidos, irrespeto a los estadios de desarrollo

del niño, planificación impertinente de estímulos del entrenamiento en volumen e intensidades, entre otros (Hernández y Bustos, 2017; Castejón y López-Ros 2000).

Como afirma Sánchez et al. (2014) se han realizado estudios que determinan los efectos del espacio de juego, duración de tiempo de trabajo, cantidad de jugadores, participación o no de porteros u objetivo de gol en los juegos modificados. Este afirma, con base a los diferentes hallazgos, que los juegos modificados pueden adaptarse a las necesidades del entrenamiento y del jugador, cuando el entrenador manipula adecuadamente aspectos como el área de juego, el rol del jugador, las normas de actuación, algunos parámetros de intervención técnica o los componentes de la carga.

No obstante, en la edad delimitada no se encuentran suficientes estudios que analicen estas variables. Por lo general, estos se practican en poblaciones de edad adulta, o en jugadores de alta prestación futbolística; por ende, las adaptaciones logradas en una población no se pueden extrapolar a otras (Sánchez et al., 2014). De acuerdo con lo señalado previamente, no se conoce de una propuesta para el desarrollo de la resistencia aeróbica, como capacidad propia de las fases sensibles de un niño(a) de 10 – 12 años, planteada al nivel de especificidad deportiva que propician los juegos modificados. El objetivo es entonces diseñar una propuesta didáctica para la estimulación de la resistencia aeróbica en fútbol, en niños de 10-12 años, desde los principios pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte y los juegos modificados. Para ello, se realizó un escrutinio bibliográfico referente al estado actual de esta metodología, así como estudios practicados referentes a propuestas relacionadas y a las diferentes variables analizadas en los juegos modificados con sus efectos en el rendimiento técnico-táctico y condicional.

1.4 Pregunta problema:

¿Cómo estimular la resistencia aeróbica en niños de 10-12 años desde una propuesta didáctica basada en los juegos modificados en el Club Deportivo Pumas Bogotá?

1.5 Justificación

La construcción de una propuesta que propicie el desarrollo óptimo, oportuno y respetuoso por las fases sensibles del niño, con miras a la estimulación de la resistencia aeróbica, representa un aporte significativo para entender y complejizar los procesos formativos de fútbol base en la actualidad. En especial, cuando nuestra matriz de antecedentes evidencia una carencia de documentos con este enfoque didáctico y pedagógico específico, desde la enseñanza comprensiva del deporte.

El desarrollo y aplicación al contexto situacional de juego, de las distintas dimensiones o estructuras del individuo que se interrelacionan, como lo son la coordinativa, cognitiva, condicional, creativo expresiva, emotivo-volitiva y socio afectiva (Seirul-lo, 2017); así, como el desarrollo motriz de las diferentes acciones técnico tácticas deportivas en edades de fútbol base en particular, son pilares constitutivos en la formación prospectiva de la población infanto-juvenil.

La omisión de los hallazgos científicos en el entrenamiento de fútbol base, es una realidad que representa un problema de cara a la formación integral infanto-juvenil, y las posteriores prestaciones de rendimiento que se pueden lograr a largo plazo. En ese sentido, conocer cuáles son los elementos necesarios para estimular las capacidades condicionales, que representan la fase sensible de desarrollo en jóvenes practicantes de fútbol entre 10 y 12 años, representan un aporte a esta área de conocimiento, especialmente desde el juego como principal contenido. Autores como Piaget (como se cita en Santos y Alvarado, 1998) sugieren que, en la edad enunciada, finaliza la etapa de egocentrismo y el individuo comienza así las nociones

colectivas de relación; hecho que hace aún más conveniente la propuesta didáctica desde los juegos modificados para deportes colectivos, como el fútbol en este caso.

Respecto a la resistencia aeróbica, el desarrollo de esta manifestación destaca desde los 7 años, hasta alcanzar su máxima cúspide en la pubertad, el cual, sería su rango de fase sensible, estableciéndose como eje idóneo para desarrollar en la propuesta didáctica, con relación a la edad establecida. Se ha evidenciado en ese sentido que, el infante presenta una gran capacidad aeróbica debido a un porcentaje mayor de enzimas oxidativas, en relación con las glucolíticas: esto permite a la célula muscular del niño aprovechar con mayor rapidez los ácidos grasos libres (cf. Berg/Keul/Huber, como se cita en Weineck, 2005). Por ende diferentes autores plantean el trabajo con cargas interválicas de corta duración, o en circuitos (Coldeportes, 2010), utilizando el juego como principal contenido en la actividad para el desarrollo de esta capacidad (Weineck, 2005; Sidotti, 2012).

Ahora bien, se ha logrado evidenciar desde la experiencia que, el club deportivo Pumas Bogotá posee una fuerte carencia metodológica en cuanto al desarrollo resistencia aeróbica, como elemento fundamental del desarrollo integral del infante orientado al fútbol. La adaptabilidad y el aprovechamiento tanto oportuno como responsable de las fases sensibles en edad infantil, posibilita y potencia el desarrollo de las capacidades mencionadas, permitiendo que los jóvenes practicantes mejoren continuamente sus habilidades mediante un entrenamiento que ponga la mira académica en las unidades didácticas, pedagógicas y el desarrollo holístico deportivo. Por ende, no permitirle al infante estas experiencias malogra el potencial que ellos muestran en esta edad, no solo para el deporte mismo sino para su capacidad física-motriz.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

Diseñar una propuesta didáctica para la estimulación de la resistencia aeróbica en niños de 10-12 años desde los juegos modificados.

1.6.2 Objetivos Específicos

- Elaborar un estado del arte frente a las propuestas del desarrollo o estimulación de la resistencia aeróbica contextualizada en el fútbol a nivel local, nacional e internacional.
- Determinar los factores que contribuyen a la estimulación de la resistencia aeróbica en etapa infantil, contextualizada en fútbol.
- Comparar los elementos de las propuestas existentes que favorezcan el diseño de la actual propuesta.
- Desarrollar cada una de las categorías escogidas para la fundamentación de la propuesta didáctica.
- Determinar los elementos del futuro deseable y posible de la propuesta didáctica
- Diseñar unidades didácticas para el desarrollo de la resistencia aeróbica contextualizada al fútbol, aplicando cargas de trabajo pertinentes para niños entre los 10-12 años de Club Pumas Bogotá.

Capítulo II Marco Teórico

Para el desarrollo de la literatura que sustenta el presente producto investigativo, el capítulo abarca el marco contextual, legal, referencial, que da cuenta del proceso de indagación con relación a investigaciones previas que enriquecerán la nuestra, y el marco conceptual en el que se abarca los ejes fundamentales que son pedagogía, y resistencia aeróbica.

2.1 Marco Contextual

El Club Deportivo Pumas Bogotá, fue fundado por el señor José Luis Rodríguez Caicedo en 2016. Sus principales participaciones en el ámbito deportivo son: Torneo copa americana, Torneo la alquería, el hexagonal del suroriente, liga de Bogotá y Torneo Maracaná, copa ciudad de Bogotá.

El Club en la actualidad cuenta con un total de 80 jugadores, en el total de sus categorías en edades comprendidas de los 6 hasta los 18 años. Mientras que, en las edades abarcadas para el presente estudio, tiene un aproximado de 25 jugadores activos. La totalidad de los jugadores habitan en las localidades de Antonio Nariño y Rafael Uribe, mientras que un pequeño grupo de ellos viven en la localidad de Ciudad Bolívar.

Los entrenamientos del Club Deportivo Pumas Bogotá se llevan a cabo en el Polideportivo Molinos 2, ubicado en la Calle 48 P Sur Kr 5, y en el parque Ciudad Jardín Sur, en la Carrera 10 con calle 11 Sur, en las localidades de Rafael Uribe y Antonio Nariño, respectivamente.

2.2 Marco Legal

La república de Colombia es un estado social de derecho, que reglamentó y estructuró un conjunto de normas para el correcto, justo y respetuoso trabajo realizado en cada una de sus

instancias. Por ende, es nuestra obligación corresponder a acatar las medidas implícitas en la constitución política de 1991.

En concordancia con lo anterior, esta propuesta didáctica se edifica, reconociendo los componentes de la carta magna, la cual estructura tanto los deberes como los derechos de los ciudadanos colombianos. Entre ellos, se resalta el artículo 52 de la siguiente manera:

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 (Const. p.27 1991).

Reconociendo que el Deporte es un derecho, partimos de una propuesta pertinente, bajo los estatutos colombianos para promover un proyecto investigativo que responda a contribuir al desarrollo integral del individuo en formación. Ante esto, se resalta que el quehacer pedagógico y profesional está respaldado por la ley 181 de enero 18 de 1995, también conocida como -La ley del deporte-, en el título IV, capítulo I, artículo 16, Deporte Formativo, que determina un conjunto de características que propende nuestro proyecto de grado y propuesta didáctica. De la misma manera, establecemos que realizamos procesos integrados orientados al perfeccionamiento de determinadas condiciones Físico-técnicas contempladas como características principales del deporte de alto rendimiento, presentes en la ley.

Siendo pedagogos deportivos, el seguimiento de las directrices establecidas en la constitución colombiana, tanto orienta como permite proteger a los participantes, y a nosotros

mismos, para el desarrollo de prácticas justas, solidarias y respetuosas en el campo del deporte nacional.

2.3 Marco Referencial

Para Recopilar los datos requeridos para el desarrollo de esta investigación se empleó la matriz de antecedentes, los documentos que allí se incluyen pasaron por un escrutinio de selección.

Dicho rastreo bibliográfico permitió dar con el conocimiento pertinente para encaminar los postulados y las categorías desarrolladas en el marco conceptual, de la misma manera que permitió una mirada holística del tema a investigar.

En relación con los juegos modificados resaltan los trabajos realizados por García-Manso, Navarro y Ruiz (1996) en su libro de “Bases teóricas del entrenamiento deportivo” cuyo aporte a la investigación brinda elementos para la estimulación de la resistencia, en la misma línea el trabajo de Devís y Sánchez (1996) en “la enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales”, aportando elementos para entender la enseñanza comprensiva del deporte, y en otra línea, dio una mirada crítica frente a los conocimientos gestados en el área, la revisión de los modelos teóricos comprensivos en deportes colectivos se ha trabajado desde el artículo de Yagüe y Gutiérrez (2018) en su artículo “Aprendizaje del fútbol en la educación física escolar a partir de un modelo comprensivo”.

Los documentos que han dado un mayor aporte en el área pedagógica de la presente investigación, sobre todo en el modelo constructivista, “análisis comparativo de dos modelos de intervención en el aprendizaje” de Garcia y Ruiz (2003), “Constructivismo: orígenes y perspectivas” de Araya, Alfaro y Andonegui (2007). “El concepto de iniciación deportiva en la actualidad” de Gonzalez, Garcia y Contreras (2009). Estos documentos permiten una vista

tanto del constructivismo en general, como una mirada crítica frente a las conductas adoptadas en el medio deportivo, mirando de esta manera a los sujetos partícipes de este como parte de una maquinaria en miras a logros, y no como el complejo ser humano que habita en él.

Si bien, se ha mencionado algunos de los documentos que han dado un aporte significativo a la presente investigación, es indiscutible las contribuciones que han hecho los diferentes productos investigativos que han sido citados en el presente trabajo, por ende, para ampliar la información en este campo, es necesario realizar una lectura más detallada de la matriz de antecedentes que da cuenta del presente escrutinio bibliográfico.

2.4 Marco conceptual

2.4.1 Modelos pedagógicos y su relación con la enseñanza comprensiva del deporte.

Para comprender el contexto del fenómeno de la investigación, es decir, el deporte en general y el fútbol en particular, es necesario entender cómo se manifiesta la pedagogía en el mismo, contemplando sus procesos en la enseñanza comprensiva de los deportes, y su manifestación en los juegos reducidos. Se hace necesario visibilizar cuál es el rol que desempeña la pedagogía en este aglomerado de metodologías alternativas, y sus modelos más influyentes para la enseñanza-aprendizaje de este.

A manera de contextualización, se encuentran definiciones de pedagogía desde distintas ramas del saber humano, tales como arte, ciencia o disciplina, y así mismo diferentes modelos que se derivan de ella. Sin ánimo de profundizar en las particularidades conceptuales y, para ofrecer un punto de vista general de la pedagogía, en las dos primeras categorías mencionadas es interesante la mirada de Cagigal (1984), quién la entiende como un sistema o técnica de incidir en el desarrollo de las facultades propias de la naturaleza del individuo, así como sus facultades físicas para el diálogo con la vida.

Fullat (como se cita en Rojano, 2008) señala la pedagogía como ciencia de la educación. En la misma línea Guanipa (como se cita Rojano 2008) la define como conjunto de saberes que se ocupan de la educación y como ciencia de carácter psicosocial ligada a los aspectos psicológicos del niño en la sociedad. Sobre la pedagogía como disciplina, hace referencia al saber hacer en un contexto determinado, es decir, una competencia educativa.

En primera medida, en relación con Cagigal y Guanipa, el concepto de enseñanza comprensiva del deporte es entendida como una herramienta posibilitadora de incidir en el proceso y estimulación de algunas facultades propias del ser humano: tales como la locomoción, el manejo-control de objetos y desde la relación social con el otro por medio de juegos deportivos acorde a la necesidad del niño. Este enfoque comprensivo se vincula conceptualmente con las características teorías del aprendizaje cognitivo, constructivista y con el aprendizaje situado, y es considerado innovador en la enseñanza de los deportes (Robles, Benito, Giménez, Robles, 2011).

En este sentido, la propuesta didáctica para el desarrollo de la resistencia aeróbica contextualizada en fútbol (PDRA) aglomera modelos y conceptos pedagógicos que optimizan el proceso de enseñanza-aprendizaje multidimensional en el contexto deportivo; esta amalgama de posibilidades de conocimiento se ve mediado por los denominados juegos reducidos, orientados a generar aprendizajes significativos.

A lo largo de la historia se ha conceptualizado la pedagogía, determinado sus características principales y, en consecuencia, han sido generados diferentes modelos pedagógicos particulares. Se identifican tres grandes categorías a saber: pedagogía tradicional, propendiendo el aprendizaje a través de la transmisión de información; la pedagogía activa, donde se prioriza la acción, manipulación-contacto con objetos y las pedagogías cognitivas que proponen el desarrollo del pensamiento y la creatividad como fin de la educación, partiendo de postulados de psicología genética (Samper, 1999).

Con base a lo anteriormente mencionado, se puede inferir que la enseñanza comprensiva del deporte presenta elementos propios tanto del modelo de la pedagogía activa; siendo el jugador el centro de atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje, como de la pedagogía cognitiva, en cuanto a que el enfoque comprensivo busca el desarrollo de jugadores inteligentes y optimizar el proceso de toma decisional.

Tabla 1. Características de los modelos tradicional, activo y cognitivo.

Pedagogía tradicional	Pedagogía activa	Pedagogía cognoscitiva
<p>La memorización y reproducción cultural son las características más notorias. El aprendizaje es un acto de autoridad donde el maestro, inflexible, transmite informaciones y normas muy cercanas a la complejidad adulta y el estudiante la recibe, imitando sin generar procesos reflexivos.</p>	<p>El estudiante se torna en sujeto y no en objeto de la práctica educativa. La acción directa sobre los objetos será el hecho que permita generar conocimientos sobre los mismos, así como autonomía y libertad. La acción, compuesta de manipulación y experimentación por parte del estudiante promueve el aprendizaje significativo para la vida y creatividad. El maestro pasa a un segundo plano</p>	<p>Representada a través del procesamiento de información. Se desarrolla en tres líneas: identificación de la naturaleza y características del aprendizaje, las bases neuropsicológicas de los procesos de aprendizaje y las variables en la misma: como la capacidad, la práctica, la motivación, entre otros.</p>

Nota: Adaptado de Samper (1999)

Igualmente, y en relación con el modelo activo, Wein (2014) propone que la mejor manera para que un sujeto adquiriera conocimientos, así como experiencias, es a través de la participación activa; haciéndolo el agente protagonista que se relaciona constantemente con el

elemento a través de juegos simplificados que posibiliten su entendimiento del deporte, estimulando su creatividad, y su capacidad de resolución de problemas.

El profesor no puede pedirle a un estudiante que “sea creativo”, éste debe aprender cómo utilizar múltiples herramientas que, obliguen al alumno a tomar decisiones en un espacio donde se le permita la repetición libre, la lúdica de tareas y la exploración; lo cual ocasionará que el individuo dé respuestas propias y únicas (Coterón y Sánchez, 2003). Estos elementos progresivamente le permitirán ser creativo y llegar a una integración de conceptos, lo cual, desde el ámbito del deporte, le permitirá aplicar motrizmente una respuesta adaptada al contexto.

2.4.2 Entrenamiento e iniciación deportiva como proceso pedagógico

Ahora bien, cuando se habla de pedagogía, implícitamente hay que referirse o remitirse a una multiplicidad de aspectos propios de la condición humana y su contexto o realidad, es decir, el desarrollo multidimensional del ser humano ligado a paradigmas de su realidad inmediata (Taborda, Zuluaga y Murcia, 2005; Rojano, 2008).

En ese sentido, entendiendo el deporte y su necesaria expresión física como una manifestación de cultura que contribuye al desarrollo de la humanidad, Diem (como se citó en Taborda, 2005) propone que el entrenamiento deportivo desde una perspectiva pedagógica: trasciende a concepciones meramente mecanicistas para flexibilizarse y definirse como un proceso pedagógico que, postula como objetivo la estimulación sistemática de capacidades, habilidades sociales y psico-físicas del individuo. Para tanto su desempeño como logros, no puede entenderse desde un fin únicamente mecanicista-lineal, y considera también sus características particulares, así como el medio de acción (Taborda et al, 2005).

El entrenamiento del deporte como proceso pedagógico se caracteriza por su capacidad de diálogo entre los actores inmersos en el que se favorece el ser cultural y su desarrollo

humano, donde la armonía es imperante puesto que el entrenamiento deportivo no debe oponerse al deseo, sino, estar en continuidad con él. Dicho de otra forma, el rendimiento y resultado debe confluir con el deseo y placer que la actividad física y su diálogo genera (Taborda et al, 2005).

Después de centrar la visión de la pedagogía y el deporte, se considera pertinente ubicar la iniciación deportiva en el eje central; entendida como ámbito de enseñanza-aprendizaje donde se origina y direcciona el entrenamiento deportivo, el mantenimiento de la salud o a obtener determinado estado de rendimiento. Es de conocimiento general que los postulados de la enseñanza comprensiva del deporte hacen alusión a la iniciación, factor que prioriza el abordaje de este tema y se constituye como el elemento primordial de la P.D.R.A.

Giménez et al. (2010) conceptualizan la iniciación deportiva como un proceso gradual y estructurado en el que se adapta la enseñanza del deporte a las características psicoevolutivas de los niños, al nivel de conocimientos y experiencia del que estos parten cuando se inician en el aprendizaje. En esta etapa se debe enfocar la formación polivalente, multilateral e integral a modo de desarrollar ciertos ámbitos del ser humano tales como el motriz, social, afectivo y cognitivo, fines tácitamente mencionados las diferentes propuestas de iniciación deportiva.

No obstante, es correcto afirmar que existen variadas FORMAS de interpretar y conceptualizar la iniciación deportiva, metodológicamente hablando; unas desde una perspectiva tradicionalista interpretándose como una simple ecuación proceso/producto y otras centrándose en el ser humano en su compleja acepción.

Este concepto proceso/producto hace referencia al accionar y la finalidad específica del entrenamiento en la iniciación deportiva: el aprendizaje y su resultado inminente se orienta hacia el producto. Una vez adquiridos los primeros conocimientos procedimentales, ocurre una transferencia a la segunda fase, en la cual se enseñan los elementos técnicos-tácticos básicos del juego, especialmente a un grupo reducido de sujetos que previamente han demostrado ser

habilidosos en un determinado deporte. Esta lógica se mantuvo durante mucho tiempo, no obstante, dicha idea paulatinamente fue transformándose hasta centrarse en el propio proceso de aprendizaje, en lugar de la ejecución o la mecanización de gestos estereotipados (González, García, Contreras y Sánchez, 2009).

Tabla 2. Niveles en la iniciación deportiva.

Niveles	Edades	Contenidos
1° Nivel: Juego de habilidad y capacitación de base	De 6 a 8 años	Juegos Polivalentes Habilidades básicas
2° Nivel: Juego simplificado	De 8 a 11 años	Prácticas simplificadas de juegos similares al deporte que se aprende
3° Nivel: Mini deporte	A partir de los 10 años	El deporte de que se trate con número reducido de participantes
4° Nivel: Juego Modificado	A partir de los 11 años	Simplificación de las reglas de juego
5° Nivel: Juego reglamentado	A partir de los 13 años	Práctica del deporte como tal

Nota: Tomado de EVD (2004)

La perspectiva proceso / producto cuenta con defensores como Sánchez y Diem (como se cita en González et al., 2009), pero esta idea fue cambiando con el tiempo en busca de un deportista entendido como un ser humano complejo, centrándose mucho más en el individuo, su proceso, y menos en el resultado. Así aparecen corrientes pedagógicas enfocadas hacia el

deporte como el constructivismo. En ese sentido, la P.D.R.A. se proyecta como una nueva propuesta, que descarta el paradigma proceso/producto para centrar el propósito de su programa en el ser humano y su desarrollo polivalente, descartando cualquier deseo de éxito, o finalidad competitiva que pueda alterar el debido proceso. Es válido aclarar que, en los procesos de iniciación deportiva la competencia se entiende como un medio para lograr progresiones en la adquisición de habilidades y capacidades, no como un fin.

2.4.3 Constructivismo y la enseñanza comprensiva del deporte en la P.D.R.A

Las diferentes corrientes tradicionales del pensamiento, en su búsqueda constante de formas y maneras de aprender y enseñar, ha impuesto en los deportes colectivos prácticas socialmente aceptadas, casi indiscutibles, que se han sostenido durante mucho tiempo: tales como el racionalismo, empirismo o el paradigma mecanicista. En la tabla 3 se encontrarán aportaciones al campo del constructivismo en la educación.

Tabla 3. *Aportes del constructivismo a la educación física.*

Teórico	Aporte
Piaget	Procesos de acomodación, asimilación y adaptación a la construcción del aprendizaje
	Los estadios sensibles que identifican características del desarrollo motor.
	El conflicto cognitivo como estrategias de motivación y situación retadora para el aprendizaje
Ausubel	El aprendizaje significativo con sus elementos: motivación, saberes previos, utilidad del conocimiento.
Vygotsky	La zona de desarrollo próximo como aspecto de aprendizaje permanente, el rol facilitador, mediador y orientador del aprendizaje.
	La importancia del juego y trabajo en equipo.

Nota: Tomado de Toribio (2019)

Los deportes colectivos y de invasión tienen características dinámicas muy particulares. Por ende, hay que ser cuidadosos a la hora de elegir los medios y métodos que no descontextualicen la práctica deportiva, sin replicar las dificultades de los paradigmas tradicionales mencionados previamente: Se toma el constructivismo como una corriente pedagógica que, en este caso, responde a diferentes facetas de los deportes colectivos, tanto para su enseñanza como comprensión. Dada esas construcciones teóricas, interpretaciones, y miradas individuales, imposibilitan considerarse como una misma (Araya, Alfaro y Andonegui, 2007).

La relación existente entre el quehacer deportivo, en tanto su aprendizaje, y el constructivismo como medio, se fundamenta bajo el ideal de edificar nuevas formas desde conocimientos previamente adquiridos, para así dar sentido al mundo con el que se relaciona. Dicha creación de conocimiento es sobre todo colectiva en lugar de individual (Araya et al., 2007).

Se constituyen unas formas de representación denominadas “modelos mentales” orientadas al aprendizaje, entendido como representaciones ocasionales que conjuntan elementos, objetos y sucesos, bajo algunos parámetros particulares, temporales e intencionales (De Vega, Díaz y León, como se cita en Alarcón et al, 2010). Para ello el acto educativo está orientado en la relación constante de los individuos, el entorno y acciones con conceptos previamente adquiridos. Por ende, no podría limitarse a acciones aisladas en deportes de invasión, como lo es el fútbol y requiere de un entendimiento holístico.

Según Alarcón et al., (2010), en las teorías constructivistas el sujeto debe tener toda comprensión de los conocimientos en un proceso de construcción. El ser humano debe cambiar sus conceptos por unos nuevos, dicha construcción podría generar cambios en los conceptos (ajustes) o cambiar los viejos por unos nuevos (reestructuración): esto generará un “conflicto” en el sujeto el cual transformará el concepto anterior por uno que lleve una teoría más

explicativa. Para lograr este “conflicto” se sugiere tener en cuenta que, el profesor a cargo debe emplear la propuesta generando preguntas que guíen al sujeto hacia respuestas que causen el proceso previamente explicado, por su puesto en relación con las necesidades formativas del niño dependiendo del requerimiento situacional.

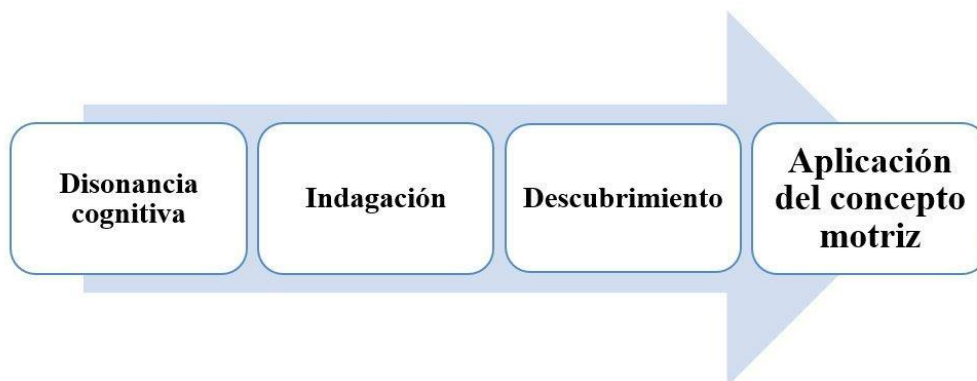
En ese sentido, y como afirma Wein (2014), el adquirir conocimientos y experiencias es más bien el resultado de un proceso pedagógico bien estudiado en el cual el formador por medio de preguntas clarificadoras y de demostraciones a los alumnos tiene la tarea de hacer visibles y entendibles los conocimientos y experiencias recientemente ganadas.

Ahora bien, en la misma línea argumentativa Pozo (como se cita en Alarcón et al., 2010) propone la secuencia para generar dicho conflicto en el individuo en 3 fases:

1. Por medio de la resolución de problemas se activan los conocimientos previos de los aprendices, esto llevado por un proceso de reflexión, generando un ambiente y un contexto específico donde se apliquen dichos conocimientos mediante la práctica.
2. Se busca la confrontación de los conocimientos previamente dados con una tarea a resolver hasta que el estudiante sea consciente de que no podrá resolver dicho problema con los conocimientos previamente dados.
3. Se le dan los conocimientos para poder generar una respuesta a la incógnita, pero no se puede enseñar esta información de manera aislada, el maestro debe relacionarla con los conocimientos previos del sujeto para que reestructure su conocimiento, esto por medio de soluciones alternativas.

Sobre el “conflicto” como concepto desarrollado previamente, es interesante la apreciación de Festinger (como se cita en Mosston y Ashworth, 1986) que introduce la teoría de la disonancia cognitiva, en la que es necesario de una perturbación o irritación cognitiva para crear la necesidad de buscar una solución para erradicarla. Este tema será tratado con detalle en el capítulo III.

Figura 1. *Proceso de disonancia cognitiva*



Nota: Adaptado de Sosa (2009).

En la última fase del “conflicto”, es donde no solo se guía al jugador sobre la mejor respuesta u opción posible, sino que se crea un entorno en el que el jugador se torna consciente del porqué utilizarla. Esto debe ser guiado por retroalimentación durante o al finalizar la tarea. Cuando se le proporciona al sujeto un modelo teórico alternativo que le ayude a comprender la práctica, este influirá en su estructura de conocimiento (Alarcón et al., 2010).

2.5 Motricidad

El movimiento es un acto de vida. La vida misma en todas sus facetas está constantemente en movimiento, y, por ende, estudiar los múltiples factores que intervienen en el desarrollo motriz en el ser humano es fundamental. Son muchos los pensadores que se han dado a la tarea de trabajar en tan ardua labor y, las teorías suelen tener discrepancias entre sí, o, por el contrario, presentan patrones comunes que buscan resolver interrogantes como: ¿de qué forma se desarrolla la motricidad?, o ¿Qué fases sensibles se pueden identificar en el ser humano para el desarrollo de estas?, también preguntas del tipo, ¿Qué factores son determinantes cuando de desarrollo motor se habla?

Es posible que, en función de la ejecución de una acción motriz, en aras a la consecución de un objetivo específico, diferentes individuos del deporte estudiaran el movimiento, entendiéndolo como actor principal de cara a la consecución de dichos objetivos, sin embargo, diferentes perspectivas han reorientado el cómo entender al deportista y al deporte mismo.

Entender el entorno e interactuar con él a través del movimiento, es una tarea compleja que requiere un desarrollo holístico y secuencial de habilidades. La motricidad se constituye como un elemento relevante, puesto que, la acción directa sobre los objetos y elementos del entorno vital permitirá un aprendizaje significativo (Muñoz, 2009).

Particularmente refiriéndose al término habilidad motriz, encontramos que se trata de una competencia del sujeto frente a un objetivo y su consecución o la satisfacción de un deseo/necesidad (Batalla, 2000; Martínez, 2009).

Los autores mencionados coinciden en dos elementos a resaltar: la expresión motriz es necesariamente una acción física, y ésta persigue un objetivo-fin en un contexto determinado. La acción en cuestión entonces se entiende como una actividad humana de variada trascendencia-complejidad para la que las capacidades de resolver problemas, y el aprendizaje en sí mismo, se erigen como competencias necesarias. Recordemos entonces que, a lo largo de las reflexiones pedagógicas realizadas en el capítulo anterior sobre la enseñanza comprensiva del deporte, "P.D.R.A" y sus constructos conceptuales, encontramos la importancia de resolver problemas para generar unas respuestas motoras y conseguir un objetivo-fin determinado en un contexto. Ahora, dicha competencia básica conlleva que los movimientos se generen, consoliden y refinen (Granda e Inmaculada, 2002).

2.5.1 Motricidad general, entorno y relación con P.D.R.A

Hay que considerar que el desarrollo, si bien, puede coincidir entre edades en sujetos y poblaciones, los cambios que el aprendizaje del movimiento y su efectuación presentan varían de persona en persona y se ven mediados con el ambiente que nos rodea (Muñoz, 2009). Estas particularidades generadas por el contexto pueden brindarle al infante menor o mayor desarrollo de competencias motoras.

Esta expresión motriz de relación con el entorno es uno de los principales factores que permiten el aprendizaje y desarrollo prospectivo en el sujeto. Así es como Uribe (2010) propone el concepto de desarrollo motriz y unos aspectos básicos que se deben tener en cuenta al momento de actuar en la educación motora de un ser tan complejo como es un niño. Cuando hablamos de desarrollo en el acervo de habilidades motrices, se observa un cambio en la capacidad funcional y las competencias, especialmente para realizar progresivamente movimientos variados y eficaces desde el nacimiento hasta la adultez, guiado por la evolución de diferentes funciones y fenómenos que ocurren en el crecimiento (Uribe, 2010).

Ahora bien, autores como Meinel y Villar, 1977; Piaget, Da Fonseca, Wallon, Le Boulch y Gallahue (como se cita en Granda e Inmaculada 2002), coinciden en la importancia de determinar unas etapas en las cuales suceden cambios significativos en ciertos rangos de edad, e incluso en el número de estas, que oscilan entre 4 y 5, ya sean etapas o fases.

El espectro de la población a trabajar se encuentra en la primera y segunda etapa-edad escolar (Meinel y Villar, 1977; Granda e Inmaculada, 2002; escuela vasca del deporte, 2014), o las edades escolares temprana y la primera fase puberal (Weineck, 2005).

A diferencia de las etapas motoras previas a la edad delimitada para el desarrollo de la propuesta, esta se caracteriza por un incremento en la aleatoriedad y diversidad de los factores

que determinan el desarrollo motor, por ende, de forma menos determinista que en ciertos patrones motores observables en edades inferiores (Meinel y Villar, 1977).

En base a lo anterior, diferentes autores determinan rangos de edades muy variados:

Tabla 4 *Rango de edad investigados por autores.*

Autor	Rango de edad
Meinel y Villar	6 a 9 años
Da Fonseca	6 a 12 años
Gallahue	7 a 10 años
Le Boulch	7 a 11 años
Granda e Inmaculada	6 a 12 años

Nota: Adaptado de Granda e Inmaculada (2002)

Partiendo de las características más generales en el rango de edad a desarrollar, Granda e Inmaculada (2002) determinan que se presenta un aumento en el contacto con los compañeros, de forma continua. También empieza paulatinamente la independencia de la familia, se despierta interés por un grupo en lo que se refiere al egocentrismo propio de la etapa anterior y por último hay un contacto más frecuente con el mundo de los adultos, asimilando sus valores y normas. Además, Ruiz y Pérez (como se cita en Granda e Inmaculada 2002), agregan que en esta etapa aparecen, en sus primeros años, una gran riqueza de las conductas

motrices, así como el aumento del control motor (estabilidad y control de conductas) y mejora en todos los estadios de desarrollo en comparación a la etapa anterior (Social, cognitivo y motor).

Con base en lo planteado, no es de extrañar que los juegos modificados sean una progresión de entrenamiento pensada para niños de 10 a 12 años. Los diferentes métodos didácticos que contemplan el juego modificado como medio de entrenamiento, parecen encajar con las apreciaciones del desarrollo motor, en cuanto a la estimulación de noción colectiva para el juego del fútbol, la interacción continua y necesaria entre compañeros y la multiplicidad de situaciones motrices que propicia.

2.5.2 Motricidad en el niño de 10 a 12 años

Centrándose en la etapa escolar se evidencia que el niño se vuelve más lento debido al rápido crecimiento de su cuerpo, pudiendo realizar así cualquier actividad motriz que no implique gran potencia. La adquisición de nuevos caminos en el proceso de control motor y posterior movimiento presenta una dificultad debido al cambio continuo de las estructuras del organismo en crecimiento, ya que el cerebro ejecuta comandos motores para un cuerpo que se transforma y por ende (Martínez, 2000).

Un elemento por considerar en el control y ajuste corporal es el desarrollo del proceso de inhibición nerviosa, que se presenta incluso hasta los 10 años. Aquí se modula la excitación causal del movimiento constante y en ocasiones excedente para la efectuación de las habilidades motrices básicas. En ese sentido, Meinel y Villar (1977) afirman:

Según la teoría de la actividad nerviosa superior, tal comportamiento significa que el cúmulo de estímulos del medio ambiente produce continuamente nuevos focos de excitación en la corteza cerebral,

que empleen a una acción motriz, mientras que el proceso de inhibición nerviosa que la limita o impide no está todavía suficientemente desarrollado (p. 233).

El repertorio motor conseguido en esta etapa varía de acuerdo con condicionantes que obedecen a factores físicos, sociales y culturales del entorno en el cual se desarrolló el niño (Meinel, 1977; Batalla, 2000). No obstante, en general se puede evidenciar mayor estabilidad-control corporal y el gesto se adapta a las exigencias del entorno (Granda e Inmaculada, 2002). Los juegos reducidos en el deporte son entonces, una herramienta posibilitadora de contextos propios de un juego de fútbol, basada en el método global y pensada en términos de complejidad como una serie de situaciones hechas a la medida de las posibilidades del infante, en pro de la emergente adaptabilidad motriz que el entorno demanda. En el proceso de mejora de las acciones motoras se observan movimientos -rígidos y torcidos-, pero si el ambiente es idóneo y existe una intencionalidad pedagógica favorable se puede hablar de especialización, armonía y dominio en el movimiento (Meinel y Vilar, 1977).

En esta etapa sucede también que el infante comienza un proceso de comprensión del propósito y la realización. Al párvulo poco o nada le importa ser eficaz en la realización de la actividad motora, en lo que respecta a la intención del formador-adulto, pero al niño en edad escolar, es decir, hasta incluso los 10 años, desarrolla interés por conseguir un objetivo determinado con la ejecución del movimiento (Meinel y Vilar, 1977). Ahora bien, respecto la población particular a trabajar, Meinel y Vilar (1977) señalan que en esta etapa no se observan diferencias significativas en el resultado del movimiento si las niñas crecen en el mismo ambiente que los niños, y por ende comparten el mismo interés por cierta actividad física que les otorga las mismas experiencias motoras.

Batalla (2000) categoriza las habilidades motrices como básicas y específicas, entendiendo las primeras como aquellas que son comunes a cualquier individuo y representan

el repertorio básico para el aprendizaje de movimientos de mayor complejidad; se identifican los desplazamientos, saltos, giros y el manejo-control de objetos. Las habilidades motrices específicas hacen referencia a una habilidad especializada, compleja y propia de un entorno específico.

A continuación, se identifican los patrones y elementos fundamentales propuestos por Meinel y Villar (1977) presentes en la edad delimitada:

Tabla 5. *Relación de patrones y elementos fundamentales presentes en la edad de estudio.*

Acción	Caracterización
Correr:	“Si la carrera se efectúa con un fin determinado (carrera de velocidad o impulso para el salto), se aproxima ya mucho, en lo morfológico y biomecánico, a la manera de correr de un adulto”. (Meinel y Vilar, 1977, p. 236). La presión sobre el suelo no es tan enérgica como en los años posteriores.
Saltar:	Se aprecia como una actividad que realizan en menor medida que la carrera, pero la cual pueden desarrollar con toda normalidad, especialmente saltos de altura y longitud con carrera. Bajo un ambiente ideal en la educación física vivenciada se puede desarrollar destreza y rendimiento.
Lanzar:	El estado de desarrollo de esta es muy diverso en los primeros años escolares. Con pequeños objetos se observa el lanzamiento con una sola mano y en pocos casos se observa la transmisión adecuada del tronco al brazo. Con objetos más grandes se sigue observando un lanzamiento apoyado en la segunda mano, pero se ve más frecuentemente el lanzamiento a una mano. En esta edad el lanzamiento es bastante imperfecto puesto a la no implicación

del tronco y la aparición de movimientos paralelos. Por la falta de oportunidades de las niñas para los juegos con pelota, estas presentan mayor dificultad que los niños en el movimiento. No obstante, con estímulos y ejercitaciones adecuadas se puede alcanzar una destreza considerable en esta edad.

Se entiende esta habilidad como la capacidad de anticipar el objetivo siguiente, haciendo que el anterior esté adaptado al de movimientos posterior. Combinaciones como alcanzar y lanzar no se logran hasta los 7 años, paulatinamente mejora hasta alcanzar estadios más maduros en años posteriores

El interés que emana del niño por conseguir un fin determinado es clave para el éxito de la enseñanza, mejorando el proceso. Se crea la noción del porque se repite una ejercitación, ya que aparecen nuevos conceptos, tales como propósito y realización. Este se da por satisfecho hasta que logra el fin propuesto o impuesto. La reducida capacidad de concentración en los niños hace necesario la implementación de estímulos variados para mantener el interés en conseguir el fin de la tarea motora.

Nota: Adaptado de Meinel y Villar (1977)

Estos mismos autores explican que entre mejor esté planteado el desarrollo de estímulos, en las edades entre 6 y 12 años, será mejor el desarrollo cualitativo de la coordinación.

2.6 Aspectos generales de la cognición

2.6.1 Aspectos generales de la cognición en el infante

El desarrollo de las capacidades físicas, y coordinativas tal vez sean siempre un elemento indiscutible, en tanto al entrenamiento se refiere, al igual que el correcto desarrollo de los aspectos técnicos del juego, pero; no por esto se debe dejar de lado la capacidad cognitiva del individuo mismo a la hora de tomar una, o varias, decisiones para llevar a cabo una acción.

Es comprensible que en tiempos pasados se tomará al deportista como un sujeto que debía repetir las órdenes y dictámenes de su entrenador, y que los procesos cognitivos como el análisis y las decisiones pertenecieran enteramente a la cabeza en jefe del equipo. Sin embargo, a lo largo de la primera mitad del siglo XX se ha repensado esta concepción de persona “a rellenar” (Haro, 2006).

Actualmente y en trascendencia a paradigmas mecanicistas o modelos pedagógicos tradicionales, como ya se ha enunciado, sabemos que en el aprendizaje la palabra “proceso” presenta gran relevancia y alude a un complejo sistema de relaciones-experiencias a través de las cuales se asimila una información proveniente del mundo exterior mediada por la percepción, se incorpora y se crean respuestas novedosas en consecuencia. Este desarrollo de conocimientos puede entenderse como cognición.

Una de las miradas, desde las que se han dado acercamientos a los procesos cognitivos, a través de los cuales se genera aprendizaje es la perspectiva cognitiva y socio afectiva. Esto es, el reforzamiento de la importancia del ambiente, así como de los elementos socioculturales implícitos en la modificación y desarrollo cognitivo. Aquí referentes como Piaget y Bruner se constituyen como precursores de la transformada interpretación del aprendiz como un ser capaz de pensar, imaginar, sentir y decidir (Ruiz Pérez et al, 2001; como se cita en Haro, 2006).

Hablar de desarrollo cognoscitivo es hablar de Jean Piaget, uno de los teóricos más influyentes en dicho campo. Este define el objeto de su teoría bajo el cuestionamiento de cómo conocemos el mundo y cómo cambia el conocimiento del infante, mediado bajo los conceptos de asimilación y acomodación: cuando se apropian informaciones en las estructuras cognitivas previamente desarrolladas por el niño en cuanto a la génesis se habla de asimilación; y cuando dichas estructuras se ven modificadas para adaptarse a ese contexto exterior se evidencia la acomodación (Samper, 1999; Arévalo y Santos, 1998). Así, Piaget define ciertas etapas bajo la tesis de que los procesos de desarrollo del niño son sustancialmente diferentes a los del adulto.

Las etapas son ampliamente conocidas, pero de necesaria mención: la fase sensorio motora (del nacimiento a los 2 años), fase del pensamiento pre operacional (2 a 7 años), fase de operaciones concretas (7 a 11 años) y fase de operaciones formales (11 años en adelante). Es interesante señalar que estas edades varían de acuerdo con la cultura y a las circunstancias, y lo que determina el paso de una etapa a otra es la interacción de cuatro factores: equilibrio, maduración, experiencia con objetos físicos e interacción social; así como la experiencia en tres áreas que Piaget define como percepción, pensamiento y lenguaje (Arévalo y Santos, 1998; González, 2000). Estas tres últimas categorías son aspectos clave con relación al desarrollo cognitivo y la resolución de problemas.

Para fines de la investigación, y en un intento de comprender las generalidades cognitivas del infante desde los 10 a 12 años, se considerarán las fases de operaciones concretas y formales.

En la fase de operaciones concretas, su operar mental se basa en la manipulación de objetos, distinciones de aspecto-realidad, principio de reversibilidad y otros aspectos que inciden en el entender el qué y porqué suceden las cosas. Piaget en esta etapa afirma, que la capacidad de percepción está mucho mejor desarrollada que en la etapa anterior pero las

decisiones que se toman son bastante simples. Igualmente, al final de esta etapa el egocentrismo intelectual comienza a desaparecer, siendo el momento ideal para desarrollar la interacción social, cooperación y competencia (González, 2000; Arévalo y Santos, 1998); hecho que hace la elección de esta etapa aún más ideal para los efectos de la investigación.

Aunque, como mencionamos, los postulados de Piaget son globalmente conocidos ya que, permiten dilucidar características importantes en el aprendizaje y la cognición durante el proceso vital, no son aceptados en su totalidad, existiendo propuestas paralelas en lo que refiere a desarrollo cognitivo que son interesantes mencionar. Bruner (como se cita en Arévalo y Santos, 1998) propone tres etapas de representación que guardan algunas similitudes con las etapas de Piaget, pero se diferencian en cuanto a que Bruner no concibe el desarrollo mental en una secuencia fija y destaca el rol que desempeña la cultura, por ende, la educación, en la adquisición de las habilidades intelectuales. Para Bruner, los maestros pueden utilizar en cualquier grado-nivel los siguientes tipos de representaciones: representación mediante la acción o representación actuada (comparables a la etapa sensorio motora y pre operacionales), Representación mediante imágenes o representación pictórica y representación mediante el lenguaje o representación simbólica.

En relación con la enseñanza comprensiva del deporte, se observa que los elementos generales característicos de la metodología se adaptan a las posibilidades cognitivas del niño en la etapa de estudio, al menos en lo referente a los postulados de Piaget y Bruner. Entendiendo que la habilidad tanto de pensar como desarrollar inteligencia son elementos clave en el niño (Arévalo y Santos, 1998) y en el jugador de fútbol particularmente; además que también estos se ven influenciados por la herencia-ambiente, la enseñanza comprensiva del deporte parece ser una corriente que posibilita la estimulación de los conceptos mostrados en la etapa operacional o la representación mediante la acción, presentándose como el “ambiente”, puesto

que la gradual desaparición del egocentrismo, el desarrollo de la percepción, la manipulación de objetos y la interacción social se constituyen aquí como precursores del desarrollo de la inteligencia de juego.

En el mismo sentido, es interesante relacionar la teoría ausbeliana a la pertinencia del método global, en el proceso de irradiación deportiva en fútbol. Este, influenciado por Piaget, distingue dos tipos de aprendizaje: repetitivo y significativo. Sobre el primero, no se logra establecer una relación clara entre los conceptos-aprendizajes nuevos con los establecidos previamente, y sí se logra, es tanto de forma mecánica como poco duradera en el tiempo. En el aprendizaje significativo, esta relación es estable y perdura en la estructura cognoscitiva (Samper, 1999).

A partir de ello se puede concluir que, en el aprendizaje repetitivo, donde se puede tomar como ejemplo el método analítico en el fútbol, los saberes (de tipo arbitrarios) asimilados por el aprendiz son de tipo superficial y no propenden un proceso creativo donde se puedan modificar los conceptos previos a través de los nuevos. En cambio, cuando el contenido de aprendizaje debe ser descubierto por el jugador, que en cuyo caso se refiere a lo que Ausubel (como se cita en Samper, 1999) define como un aprendizaje por descubrimiento; las representaciones del contenido, sus relaciones con la estructura previamente existente y la actitud positiva frente a la alta implicación en este proceso permitirán un aprendizaje significativo que puede estimularse por medio del jugar en la globalidad.

2.6.2 Resolución de problemas

Ahora bien, la resolución de problemas en la actualidad toma un papel fundamental especialmente en deportes colectivos: diferentes equipos y clubes deportivos se han encaminado a generar procesos que le posibiliten al deportista tener una adecuada toma de

decisión en momentos claves, pero ¿Qué es la resolución de problemas?, ¿Qué elementos la constituyen?, ¿Por qué es importante en el deporte?

Para responder estas interrogantes, es necesario entender el contexto del fútbol, desde el inicio del milenio, especialmente en etapas aficionadas. Para determinar cuáles son las características vitales que configuran el jugador de fútbol actual, se evidencia que la resolución de problemas es un elemento indispensable para el desempeño del futbolista moderno ya que por medio de este pilar el jugador es capaz de actuar eficazmente según el contexto, representando un eje transversal a los componentes físicos, técnicos y tácticos (Wein, 2014; Tamarit, 2007; Rivas, 2013).

En ese sentido González (2000), señala tres mecanismos comunes a las diversas teorías que se encargan de la regulación motriz: Una primera fase perceptiva, donde se asocian diferentes estímulos aferentes externos e internos; la segunda fase es la toma de decisión en la cual se comprende, analiza y programa el movimiento relacionado tanto con el contexto como el objeto; y la tercera fase la cual es la responsable de realizar la acción motriz resultante del proceso anterior. Es interesante enunciar que Wein (2014) propone un mecanismo diferente a González: comprensión e interpretación, previa a la toma de decisión y seguida de la percepción.

Para ofrecer un panorama general de la percepción, decisión y ejecución, como mecanismos que forman parte del proceso de resolución de problemas, es necesario ofrecer una perspectiva más amplia de estas categorías y su relación tanto con las expresiones motrices como su interrelación con las capacidades condicionales y la dimensión táctica del juego. El deportista que interactúa continuamente con dicho entorno debe ser capaz de percibir, decidir y actuar de manera adecuada según un problema en un contexto específico (Moreno et al., 2003; López, y Sargatal, 2014). La respuesta adecuada, entregada por múltiples cantidades de

estímulos, dependerá de la personalidad del atleta y/o las experiencias previamente dadas por el entrenamiento y la competición.

2.6.2.1 Percepción

El proceso perceptivo previo a la toma de decisiones y ejecución motriz tiene gran importancia de acuerdo con los teóricos del tratamiento de la información, pues difícilmente se logre tomar decisiones correctas si la percepción ha sido incorrecta o ineficaz. Así, debaten que la toma de decisiones requiere que una persona perciba exactamente el contexto, mantenga esa información en la memoria a corto plazo, y tome una decisión referente a la acción a realizar (González, 2010).

La percepción entonces se puede definir como el proceso mediante el cual logramos obtener información de primera mano en cuanto al mundo que nos rodea. Se percibe mediante todos los sentidos, incluso los invidentes tienen una percepción del mundo a través del tacto, oído, gusto y el olfato (Arévalo y Santos, 1998).

La habilidad perceptual se caracteriza por ser de naturaleza activa y puede ser entrenada; es un proceso de aprendizaje para discriminar los sentidos sensoriales (Arévalo y Santos, 1998). Por ende, el paso final a seguir sería el resultado del cálculo realizado en el proceso perceptivo del deportista, teniendo en consideración todos los factores previamente comentados.

La percepción, es un entramado y complejo conjunto de procesos que buscan captar la mayor cantidad posible de información, la recolección de dicha información es procedente de diferentes formas. Wein (2014) Plantea que a través de la observación se extrae la información sobre situación de juego temporal y referente al punto de vista visual y espacial. Sobre esto último, los órganos sensoriales son parte fundamental, los estímulos visuales proporcionan

información detallada sobre la situación, de la misma manera los receptores cutáneos brindan constante detalles relevantes del propio cuerpo, y por supuesto, la audición brinda otra clase de estímulos. En la tabla No 6 se conceptualizan cuatro tipos de informaciones externas que el deportista construye a partir de la percepción:

Tabla 6. Estructuras de la información perceptiva.

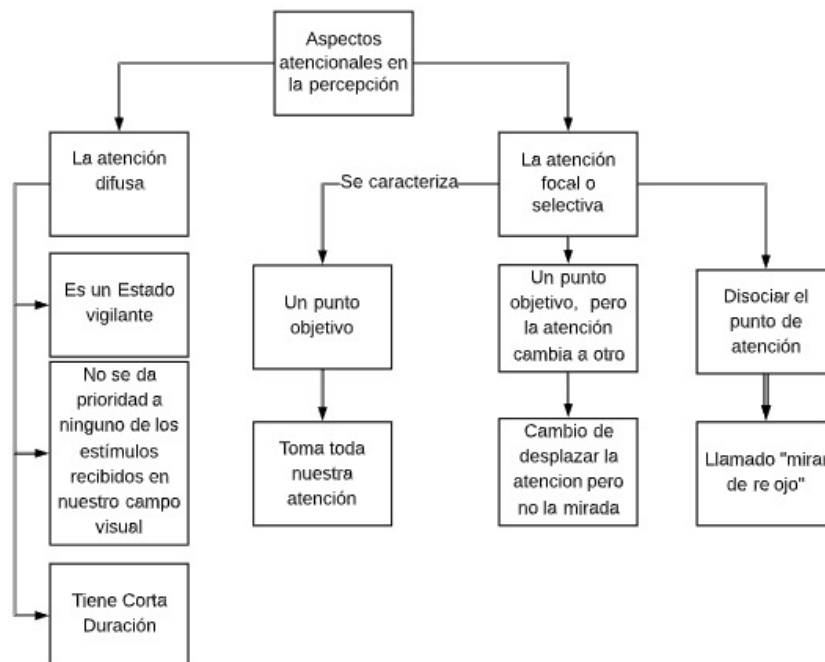
Información perceptiva	¿Qué es?	Órganos implicados	Función del Órgano
Cinestésica	Información que permite sentir las posturas corporales	1. Receptores (husos musculares)	1. Tensión, modificaciones de la longitud del músculo respecto a la amplitud y velocidad.
		2. Órgano tendinoso de Golgi (tendones)	2. Tensión desarrollada por el músculo
		3. Receptores de Ruffini, órganos de Golgi y Capsulas de Pacini (articulaciones)	3. Información sobre el grado de apertura de la articulación
		4. Células de Merckel, corpúsculos de Meissner Mazzoni y Pacini (Piel)	4. Aporta información sobre los rangos articulares
Vestibular	Permite determinar la orientación del sujeto en el espacio	Conductos semicirculares por medio del sáculo y utrículo.	Dan información sobre las aceleraciones lineales, horizontales y verticales de la cabeza.
	Ayuda a la capacidad de diferenciación,	Oídos	Fuente de información sonora que permite el contacto con el medio,

Acústica	forma parte del sistema receptor	diferenciando posición y desplazamiento de los objetos y sujetos en el espacio
----------	----------------------------------	--

Nota: Adaptada de (López, 2001; García-Manso, Navarro y Ruiz, 1996).

En la percepción intervienen tanto información exógena, como endógena, los niveles tolerables de estrés y la fatiga, tanto física como mental y demás factores. Todo este cúmulo de elementos tienen una gran repercusión en la habilidad de reaccionar en el individuo desde el punto de vista cognitivo-condicional, punto que será tratado más adelante

Figura 2. Aspectos atencionales en la percepción



Nota: Adaptado de Pinaud y Díaz (como se citó en Vázquez, 2015).

2.6.2.2 Toma de decisión

Por otro lado, es importante resaltar los dos diferentes enfoques cognitivistas que se han propuesto a través de los años; el primero que se ve guiado por procesamiento de la información: afirmando que el deportista actúa frente a una situación específica desde sus conocimientos previos (Gómez, 2011) y, en segundo lugar, la perspectiva de los dinámico ecológicos, donde se expone que el deportista responde a dicho problema por la interacción inmediata con el ambiente sin considerar la información previamente adquirida (González, 2000; López y Sargatal, 2014).

A propósito de esta interacción deportista-entorno, el contexto otorga una situación que determina el actuar del deportista, el cual cuenta con un repertorio de conocimientos de lo sucedido en el momento y sus decisiones-acciones se ven mediadas por tal conocimiento. Adicionalmente, otro aspecto relevante expuesto por los teóricos son los saberes del deportista, los cuales están almacenados en su memoria y se expresan en diferentes tipos de conocimiento: declarativo, metaconocimiento y procedimental (López y Sargatal, 2014).

Por otro lado, Temprano (como se cita en López y Sargatal 2014) expone que, para poder definir una situación específica, el deportista debe tener unos conocimientos relativos según el momento determinado: estado inicial de la acción, los objetos admisibles de la situación, los efectos previsibles de dicha acción y los medios que el deportista tiene para conseguir dichos objetivos. Compilar y analizar este conjunto amplio de estímulos, y todas estas cadenas de información, demanda en el deportista, conocer con mayor profundidad el juego. En esta línea argumentativa Poveda y Benítez (2010) señalan que “cuanto mayor es el conocimiento de un deportista, más fácil le resulta caracterizar la secuencia temporal de sus acciones, elaborar expectativas, calcular distancias y elaborar planes de acción más acabados y completos” (p. 66).

Uno de los objetivos de P.D.R.A. es generar espacios donde el jugador adquiera múltiples experiencias que le permitan conseguir un mejor desarrollo en su conocimiento del juego. Ahora bien, el contexto expresado previamente evidencia una ejecución en respuesta a un momento táctico específico, con relación a los deportes de conjunto. Dicho momento va acompañado de mecanismos subyacentes indivisibles que dan una situación y un alto grado de incertidumbre. Por esta incertidumbre presente en el juego, es necesario comprender que componentes o factores permiten al deportista resolver los problemas que el entorno le ofrece, esta incógnita ubica como eje fundamental la resolución de problemas. El jugador al momento de decidir una acción y ejecutarla, desde la resolución de problemas, debe pasar por una serie de mecanismos que le permitan desenvolverse en el contexto previamente mencionado, para que la relación con el mismo sea satisfactoria.

En primer lugar, el deportista se cuestiona qué hacer con la información que ha adquirido por medio de la percepción (mecanismo perceptivo) explicado en el apartado anterior. Este logra analizar, aclarar, deducir e interpretar la información que le llega desde un contexto determinado que lo rodea; con esta información plantea una solución mental con base en experiencias anteriores (mecanismo de decisión) y las adecua al momento actual. La respuesta escogida se dará mediante una manifestación motora (mecanismo de ejecución) (Fradua, 1999). Adicionalmente Wein (2014), en lo que propone como comprensión e interpretación, afirma que, posteriormente al mecanismo perceptivo se crea un proceso de análisis en el que se contrastan los conocimientos relativos del contexto con las experiencias previas, se reconoce el problema y se imagina la posible solución.

En dicho entorno cambiante y dinámico, la eficacia que presenta el deportista está mediada por el análisis previo del jugador respecto a la situación, la cantidad de soluciones

posibles que se pudo elaborar y el estado volitivo que presenta, lo cual tendrá gran incidencia en la posterior ejecución.

Teniendo en cuenta la anterior información es necesario que el programa de enseñanza en el entrenamiento de fútbol se vea orientado a satisfacer los mecanismos y procesos cognitivos explicados previamente: donde se trascienda de una enseñanza analítica que solo beneficia el mecanismo de ejecución, y se interiorice en una enseñanza desde la globalidad del deporte en la cual los mecanismos se estimulan sincrónica y frecuentemente. Igualmente reconociendo la importancia de la regulación de la dificultad adecuada al deportista, para que los mecanismos cognitivos se aprovechen según sus posibilidades.

Tabla 7 *Relación entre los mecanismos acto deportivo y las estrategias de tipo analítico global.*

Mecanismo del acto deportivo	Programas de entrenamiento analítico	Programas de entrenamiento globalidad
Mecanismo del acto deportivo	Mínima	Máximo
Mecanismo de decisión	Nula/ Mínima	Máximo
Mecanismo de ejecución	Máximo	Máximo

Nota: Adaptado de Fradua, (1999).

Los deportistas de más alto nivel se diferencian de los amateurs, desde procesos cognitivos, por varios aspectos: proceso de captación más eficiente, mejor reconocimiento de patrones y señales pertinentes del juego, capacidad de anticipación más eficiente respecto a los eventos del juego y el rival, proceso decisional más rápido y preciso, y gran capacidad al reconocer las posibilidades situacionales del juego. Por ello es necesario plantear en los

entrenamientos la progresión adecuada que permita al deportista desarrollar paulatinamente sus procesos cognitivos (Garganta, como se cita en Moreno et al., 2003).

2.6.2.3 Ejecución

La ejecución puede definirse como la efectuación motriz que da respuesta a el problema identificado en las fases previas (Wein, 2014; González 2000). Esta categoría, en cuanto a los diferentes esquemas que explican la resolución de problemas, parece ser el componente menos desarrollado conceptualmente en términos de los complejos mecanismos responsables de la efectuación motora. El campo fisiológico del ejercicio, en este caso, permitirá reconocer los procesos que posibiliten llevar los comandos cerebrales para la ejecución específica de un movimiento.

Para efectos del entendimiento de la globalidad tanto del complejo proceso que lleva realizar una ejecución motriz, como del proceso deportivo de un juego modificado, se hará una descripción abordando ambos ámbitos para su mejor comprensión. Se tomarán los postulados de Chicharro y Fernández (2001) para su entendimiento. Por ejemplo, en una acción de juego común, situándose en la posición de un solo jugador, sucedería lo siguiente:

Cuando el deportista se encuentra sin balón, pero mira al compañero que en el momento le realiza un pase, la información ocular es transferida a la corteza visual que, posteriormente la proyectara a la corteza de somatosensorial; mientras tanto su sistema vestibular, constituido por sus órganos otolíticos, le posibilitan tanto mantener la mirada fija en el elemento como su equilibrio. Sus circuitos medulares, y las proyecciones le permiten caminar coordinadamente hacia el elemento. Cuando él realiza el control del balón, los reflejos miotáticos le posibilitan hacer la proyección del pie para su recepción. De la misma forma, estos reflejos posibilitan el control postural, con la participación del tallo cerebral y la información externa.

En consecuencia, la corteza asociativa que se proyecta a la corteza motora, con la información proporcionada por los mecanorreceptores, es decir, tanto el órgano tendinoso de Golgi como los husos musculares (células intrafusales) proporcionan la información que permite conocer tanto la tensión como la longitud en el músculo esquelético. Esto posibilita que el jugador tenga el tono muscular para pisar el balón o para mantener la postura de cara a un pase en una posible fase ofensiva. Dicha información es muy importante en la secuencialidad propuesta por los modelos preestablecidos en el cerebelo, específicamente en el putamen, y que, con ayuda de las células de Purkinje contrastan la información resultante para enviarla al tálamo.

Finalmente, la corteza motora primaria, proyecta la información, y como tal el comando y secuencia motora, a través del tronco encefálico, y posteriormente a la médula espinal, donde se dirigirá, según cual sea la transmisión sináptica, a las placas motoras de los músculos esqueléticos para realizar las contracciones pertinentes tanto en cada momento como en cada músculo. De esta forma el jugador, a través múltiples informaciones tanto exógenas como endógenas, posibilita ejecutar una acción motriz desde lo que conoce cómo desde lo que vivencia.

Ahora bien, los procesos de transmisión de la información desde las áreas corticales, y el tratamiento y retroalimentación de la misma, no puede verse en sí mismo como un proceso completamente lineal, los bucles que retroalimentan tanto las aferencias como las eferencias, son sistemas complejos del manejo de la información preestablecida y la actual, y las variaciones en los esquemas motrices ejecutados son constantemente variados para ajustarse a las condiciones determinadas por el contexto que se vive.

2.7 Resistencia aeróbica

2.7.1 Resistencia: Clasificación en fútbol

En primera medida, las definiciones de resistencia encontradas en la literatura son diversas. Esta puede definirse brevemente, sin pretender una concepción reduccionista, como la capacidad del deportista para soportar la fatiga psicofísica, para así mismo realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible (Weineck, 2005; Escuela Vasca Del deporte, 2004). Conceptuando esta capacidad aplicada al fútbol, Massafret et al., (1999, como se cita en Solé, 2003) la entienden como “la capacidad de soportar y adaptarse a las exigencias físicas, técnicas y tácticas establecidas por un determinado modelo de juego durante el encuentro y a lo largo de toda la competición” (p.9). Seirul-lo (1993, como se cita en Gómez, 2011) agrega que la resistencia debe mantener “el nivel óptimo de rendimiento, tanto en la ejecución del gesto técnico, como en la toma de decisiones y el equilibrio emocional, permitiendo a su vez, la recuperación durante los periodos de pausa en el juego” (p. 153). Los dos últimos aportes surgen a partir de un nuevo modelo para comprender las necesidades de los deportes colectivos, y presenta mayor pertinencia para efectos de la propuesta didáctica.

Esta última perspectiva, desde la cual se acoplarán múltiples postulados, parte de un enfoque basado en los paradigmas sistémicos, donde la premisa es clara: en el entrenamiento de fútbol no debe plantearse la mejora de una capacidad condicional aislada completamente de las demás, ya que en las situaciones de juego real todos los metabolismos energéticos se manifiestan a la vez, con mayor protagonismo en uno u otro dependiendo de la acción motora efectuada demandada en el contexto inmediato. En ese orden de ideas, las diferentes capacidades condicionales serán funcionales en la medida que se desarrollen al servicio de un concepto de juego, o específicamente, un modelo de juego (Solé, 2003). Las características de

la concepción integral en el entrenamiento de la resistencia serán tratadas en posteriores apartados.

En la tabla 8 se sintetizarán las diferentes clasificaciones de resistencia, atendiendo tanto al punto de vista, como el criterio que se esté analizando. En palabras de Solé (2003) se ha evidenciado a través del tiempo que la taxonomía elegida para clasificar y conceptualizar la resistencia, y la posterior programación del entrenamiento a aplicar en deportes colectivos, parte de lógicas propias de deportes individuales.

Tabla 8 *Clasificación de la resistencia.*

Según el volumen de la musculatura	Local	Implica menos del 40% de la musculatura o menos de 1/6 o 1/7 de la musculatura.
	General	Implica más de un 40% o más de 1/6 o 1/7 de la musculatura.
Según la adscripción a una modalidad	General	También resistencia de base, refiere al estado de forma independiente a la modalidad deportiva.
	Específica	Refiere a la forma de manifestación específica de una modalidad deportiva.
Según la vía energética más utilizada	Aeróbica	La capacidad de realizar y prolongar un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo periodo de tiempo, con suficiente aporte de oxígeno.
	anaeróbica	La capacidad de realizar y prolongar un esfuerzo de elevada intensidad sin el aporte suficiente de oxígeno.
Según la forma de	Dinámica	Cuando el ejercicio permite que en la musculatura implicada exista movimiento.

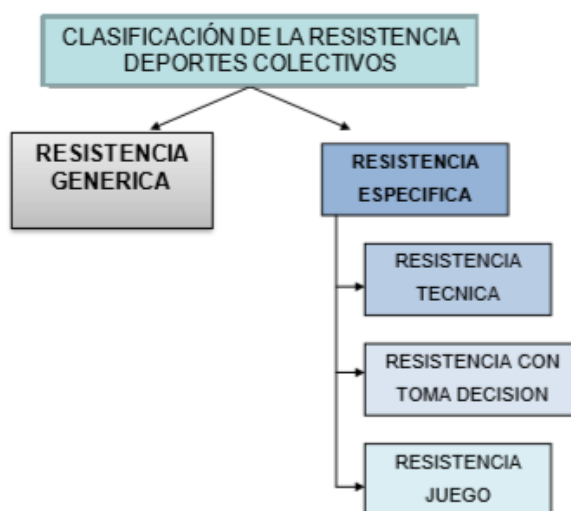
trabajo muscular	estática	Cuando el ejercicio no permite que en la musculatura implicada halla movimiento.
Según la duración del esfuerzo	Corta (RCD)	se incluyen las cargas de resistencia máximas de entre 45 segundos y 2 minutos, que se cubren sobre todo con el suministro energético anaeróbico.
	Media (RMD)	producción energética aeróbica creciente, correspondiendo a cargas de entre 2 y 8-10 minutos.
	Larga (RLD)	RLD I: hasta 30 minutos y se caracteriza por el predominio del metabolismo de la glucosa. RLD 2: entre 30 y 90 minutos. destacan el metabolismo de la glucosa y lípidos, en una relación mixta-dinámica que depende del tiempo. RLD 3: superiores a los 90 minutos, cuyo principal soporte energético es el metabolismo de los lípidos.
Según el deporte	Fútbol	Capacidad para poder soportar las exigencias físicas, técnicas y tácticas establecidas por un determinado sistema de juego durante el encuentro y a lo largo de toda la competición.

Nota. Adaptada de Weineck (2005), Garcia Manso y Col (Como se cita en coldeportes, 2010) y solé (2003)

Aquí, destaca por ejemplo la clasificación basada en el sistema energético y la duración del esfuerzo, ampliamente desarrolladas y empleadas en el entrenamiento del fútbol; que si bien son pertinentes para deportes donde se observen claramente dichas prestaciones energéticas, para el deporte en cuestión presenta una dificultad respecto a las variadas manifestaciones de los sistemas energéticos, así como las intensidades y duraciones de las acciones técnico-tácticas. Clasificar la resistencia en un deporte como el fútbol, desde los

sistemas energéticos predominantes propiciaría un entrenamiento estructurado de forma aislada y unidireccional (Solé, 2003). Es por esto por lo que, en la figura 3 se relacionarán las manifestaciones de la resistencia y su taxonomía, basada en el nivel de especificidad deportiva, con la cual se identifican para el desarrollo de la P.D.R.A. Estas a su vez, se relacionan con la clasificación de Seirul-lo (1993, como se cita en Solé, 2003), para tareas exclusivamente pensadas en deportes de equipo.

Figura 3. Clasificación de la resistencia en deportes colectivos.



Nota: Tomado de Solé (2003)

2.7.2 Resistencia aeróbica: relaciones y objetivos en el futbol

Para efectos de la propuesta didáctica a realizar, es importante señalar cual manifestación de la resistencia se recomienda estimular en el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo desde la teoría, tanto en relación con la edad delimitada como sus fases sensibles. El rango de edad comprendida para el desarrollo de la propuesta, 10 a 12 años, se relaciona con el que se presenta en el periodo de pubertad: como afirma Güemes-Hidalgo, González-Fierro, y Hidalgo-Vicario (2017) se considera inicio de la pubertad normal a “la aparición de telarquia

entre los 8-13 años en las niñas y el aumento del tamaño testicular entre los 9-14 años en los niños” (p. 234). En la literatura se enuncia que la pubertad inicia a edades cronológicas distintas en niños y niñas, de allí que el margen de edad elegidos sea de los 10 a 12 años.

En ese sentido, en un intento de comprender las fases sensibles para las manifestaciones de la resistencia en la edad delimitada, desde criterios biológicos, Feigenbaum (como se cita en Sidotti, 2012) afirma que el musculo esquelético del niño posee una gran irrigación respecto del adulto. Este flujo sanguíneo junto a su gran densidad mitocondrial (Weineck, 2005) permite realizar trabajos aeróbicos fraccionados o intermitentes de gran intensidad y corta duración alternados con pausas cortas ya que su capacidad de recuperación entre esfuerzos es eficiente. A propósito de los procesos metabólicos oxidativos, el infante presenta una gran capacidad en estos debido a un porcentaje mayor de enzimas oxidativas, en relación con las glucolíticas que permite a la célula muscular del niño aprovechar con mayor rapidez los ácidos grasos libres, y por tanto proteger las reservas de glucosa en mayor medida que el adulto (cf. Berg/Keul/Huber, como se cita en Weineck, 2005).

Así mismo, teniendo en cuenta que la resistencia anaeróbica se recomienda estimular a partir de los 14 años en la pubertad, esto debido a que el infante presenta una eliminación retardada del ácido láctico (Martínez y Escudero, 2010); el centro de atención en la edad de estudio será el desarrollo de resistencia aeróbica. Esta puede definirse, recordando lo señalado en la tabla 8 como esfuerzo de media o baja intensidad, larga duración y empleo del oxígeno como principal sustrato energético (E.V.D; 2004, Coldeportes, 2010). El desarrollo de este tipo de resistencia destaca desde los 7 años, hasta alcanzar su máxima cúspide en la pubertad, el cual sería su rango de fase sensible (Martínez y Escudero, 2010). Así entonces, la resistencia aeróbica se establece como eje idóneo para desarrollar en la propuesta didáctica, en relación

con la edad establecida). En la figura 4 se ilustra las manifestaciones de la resistencia a estimular según la edad.

Figura 4 Desarrollo de la resistencia en edades infantiles

	Edades													
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Resistencia aeróbica	Aeróbico ligero													
						Aeróbico medio								
							Aeróbico intenso							
									Tolerancia al lactato					
Resistencia anaeróbica														Máxima producción de lactato

Nota: Tomado de Navarro (1993, como se cita en Coldeportes, 2010)

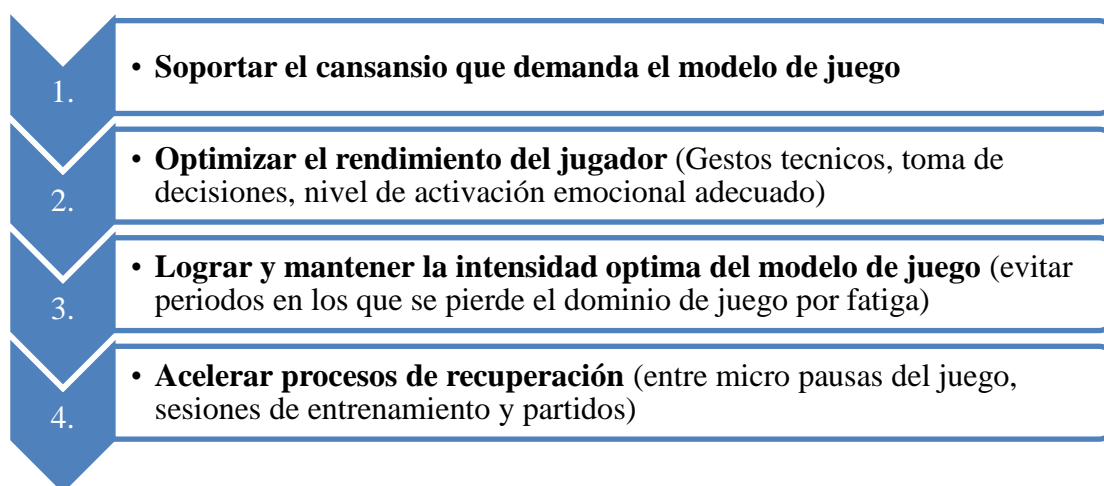
Ahora, se encuentran múltiples interpretaciones de cómo se manifiesta la resistencia aeróbica en relación con la intensidad, modalidad o duración del esfuerzo. Para el fútbol, García-Manso et al. (1996) proponen que fuese idóneo el desarrollo de la resistencia básica III, relacionada con el desarrollo de ejercicios semi específicos, y resistencia específica III para la estimulación de las capacidades específicas de forma combinada y con diversidad de gestos específicos. Es debatible en este punto, afirmaciones que datan su origen en la metodología de entrenamiento para deportes individuales: por ejemplo, en el entrenamiento de fútbol se ha afirmado que para estimular la resistencia aeróbica, deben propiciarse esfuerzos mayores a 90 segundos de duración, donde la intensidad debería ser ligera-mediana, con una frecuencia

cardíaca entre 140 y 160 ppm, y % de VO₂ Max entre 50 y 80. (Neuman, como se cita en García-Manso et al., 1996), sin tener en cuenta diversas expresiones energéticas que se pudiesen manifestar.

En dicha expresión de la resistencia, para el deporte en cuestión se tiene como objetivo crear un volumen de resistencia necesario para soportar los volúmenes elevados interválicos de los deportes colectivos, familiarización con el cambio de forma de movimiento, cambios acíclicos de la carga y el desarrollo de la técnica, táctica y recuperación. (manso et al., 1996; Navarro y Ruiz, como se cita en Coldeportes, 2010). Los contenidos operativos sugieren entre otros, ejercicios cercanos a la modalidad deportiva (Coldeportes, 2010). Ahora bien, para la metodología integrada, los objetivos del entrenamiento de la resistencia se centran en el modelo de juego del equipo, evolucionando así su concepción individual a una colectiva (Solé, 2003). Siguiendo los postulados de este último autor, En la figura 5 se sintetizarán los objetivos que debería perseguir el entrenamiento de la resistencia en fútbol.

Figura 5. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en edades infantiles en deportes

colectivos.



Nota: Tomado de Solé (2003)

Así entonces, en la resistencia aeróbica el futbolista lograría con un adecuado proceso de entrenamiento, tolerar física y mentalmente las exigencias propias de trabajos anaeróbicos o aeróbicos, ejecutados durante un período de tiempo con eficiencia, eficacia y efectividad, evitando una considerable disminución del rendimiento deportivo.

En conclusión, para satisfacer los objetivos del entrenamiento de la resistencia aeróbica en futbol, en relación con criterios fisiológicos, esta capacidad dependerá de la interrelación entre: tipo de fibras, voluntad, tolerancia al dolor, sistema cardio respiratorio, umbral anaeróbico, volumen máximo de oxígeno, entre otros (Coldeportes, 2010). Desde la especificidad deportiva, esta capacidad se manifestará complementariamente con otras capacidades de naturaleza anaeróbica, de acuerdo con las características de las tareas planteadas en los entrenamientos y a su relación tanto con el concepto-modelo de juego del equipo, como con las diferentes estructuras complejas del ser humano (Seirul-lo, 2017).

2.7.3 Metodología integrada para el desarrollo de resistencia en fútbol

Tradicionalmente, se conoce que las expresiones condicionales se encuentran determinadas por la relación entre dos elementos: magnitud de reserva energética a la que se puede acceder para ser usada y la velocidad a la que esa energía se consume. (Menshikov y volkov, como se cita en Manso, Navarro y Ruiz, 1996, E.V.D, 2004). Así entonces, comúnmente se ha afirmado que el entrenamiento de la resistencia aeróbica, como capacidad y potencia, se hace esencial. Es ampliamente conocido en la literatura que la capacidad de un sistema energético refiere a la cantidad de sustratos que se pueden almacenar en una vía metabólica (Manso et al., 1996; Coldeportes, 2010): la misma, cuenta con un tiempo de duración de carga entre 120” y 360”, que puede ser hasta 6’. La potencia, refiere a la eficiencia y eficacia en que estas reservas de energía son usadas (Coldeportes, 2010).

En la metodología integrada, dada su naturaleza originaria de la teoría de los sistemas dinámicos, el entrenamiento de la estructura condicional en los deportes de situación es orientado hacia la capacidad o la potencia de diversas cualidades físicas, y no hacia una en específico: si el objetivo del entrenamiento persigue la mejora de la capacidad, se deben implicar los tres sistemas energéticos en el mismo sentido que si se pretendiera estimular la potencia. A diferencia de la metodología tradicional, aquí la capacidad y la potencia agrupan diferentes manifestaciones condicionales para facilitar la programación del entrenamiento de forma coherente con la especificidad del deporte: resistencia a la fuerza y resistencia a la velocidad hacen parte de la capacidad, y en la potencia se encuentran la fuerza velocidad, velocidad máxima, potencia aeróbica y anaeróbica (Solé, 2003).

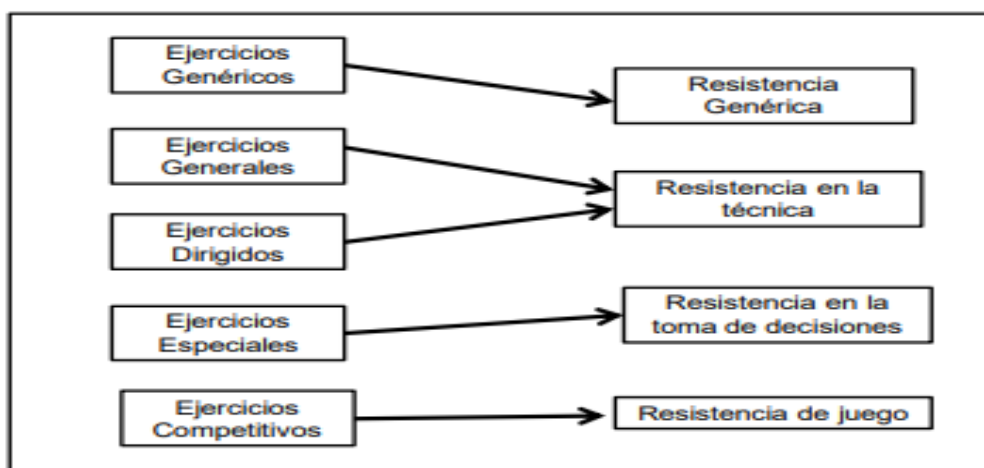
Ahora bien, para determinar la intensidad de trabajo en esta concepción integrada, no solo se contemplarán los parámetros fisiológicos que se mencionaran en el apartado de juegos modificados (frecuencia cardiaca, nivel de lactato en sangre): lo que Solé (2003) define como el nivel de especificidad de las tareas y ritmo de juego, se constituye como un binomio fundamental que el entrenador deberá considerar para tal efecto. Antes de profundizar en cada parámetro, es importante relacionar la clasificación de las tareas en deportes colectivos y sus características evidenciadas en la Figura 6 con la taxonomía presentada para clasificar la resistencia en deportes colectivos en la tabla 9.

Tabla 9. Clasificación de las tareas para deportes colectivos y sus características.

EJERCICIO	E. Coordinativa	E. Condicional	E.Cognitiva	E.Socio-afectiva
Genérico	Coordinaciones generales. Patrones técnicos distintos o ligeramente parecidos a los de la disciplina deportiva en concreto.	Implica diversas manifestaciones de las cualidades físicas pero siempre entrenadas de forma aislada y mediante métodos generales.	Implica básicamente al mecanismo de ejecución del jugador.	Nulo o bajo nivel de comunicación y de colaboración entre jugadores. Son ejercicios que se realizan de forma individual.
General	Coordinaciones específicas de baja complejidad ejecutadas de forma parcial o global.	Se involucra de forma interrelacionada las manifestaciones de las cualidades físicas más propias de los deportes colectivos. Empleo de métodos específicos.	Involucra básicamente al mecanismo de ejecución del jugador. En algunos casos también participa el mecanismo el perceptivo. Complejidad perceptiva de muy baja dificultad.	Demanda colaboraciones y relaciones inespecíficas entre uno o dos compañeros.
Dirigido	Coordinaciones específicas de complejidad similar o superior a las de la competición buscando la máxima eficacia.	Participación integrada de las cualidades físicas en función de las exigencias físicas que requieren los movimientos técnicos que se realizan. Ejecución en condiciones de velocidad o de fatiga.	Requiere la coordinación entre el mecanismo perceptivo y de ejecución del jugador. Complejidad perceptiva similar o superior a la de la competición. Se presentan estímulos inespecíficos que exigen respuestas específicas.	Relaciones específicas con los jugadores de la misma línea. Se requiere la colaboración entre jugadores para conseguir la precisión de la tarea.
Especial	Coordinaciones específicas requeridas para solucionar con eficacia situaciones tácticas parciales pertenecientes al sistema de juego.	Participación integrada de las cualidades físicas en función de las exigencias físicas que requieren las situaciones tácticas a resolver.	Requiere la coordinación entre los mecanismos de percepción, decisión y ejecución. Se presentan estímulos específicos que precisan de respuestas específicas. Complejidad perceptiva similar o superior a la de la competición.	Relaciones específicas con los jugadores de otras líneas. Se requiere la colaboración entre jugadores para conseguir superar con éxito la situación táctica presentada.
Competitivo	Coordinaciones específicas requeridas para desarrollar el sistema de juego en su globalidad.	Participación integrada de las cualidades físicas en función de las exigencias físicas que requiere nuestro sistema de juego.	Implicación de los tres mecanismos, pero la toma de decisión viene condicionada por el sistema de juego.	Cohesión, relación y colaboración de todos los jugadores para superar y ganar al equipo contrario.

Nota: Tomado de Seirul.lo (1993, como se cita en Solé, 2003)

Figura 6. Relación entre las tareas para deportes colectivos y la clasificación de la resistencia en deportes colectivos.



Nota: Tomado de Solé, (2003)

2.7.4 Ritmo de juego y especificidad en las tareas para determinar la intensidad en el entrenamiento de la resistencia.

Para el desarrollo de este apartado, nos basaremos en los postulados de Solé (2003) respecto al ritmo de juego y la especificidad de las tareas, como parámetros externos complementarios a las mediciones fisiológico-perceptuales que permiten a los entrenadores determinar la intensidad de los juegos modificados. Tal vez, lo que más llama la atención de este aporte a las metodologías de entrenamiento para deportes colectivos, pese a que son conceptos recientes en la literatura, es que la intensidad finalmente vendrá determinada por un minucioso análisis practicado al modelo-concepto de juego del equipo que se esté entrenando. Serán las particularidades de este último que establecerán: la especificidad, referente a la complejidad táctica de las tareas; como el ritmo de juego, vinculado al tiempo determinado en que cierta cantidad de acciones técnico-tácticas se ejecutarán, respecto a la posesión del balón y frecuencia de cambio entre el rol ofensivo y defensivo.

Respecto al ritmo de juego, definir el binomio Tiempo-cantidad de acciones técnico-tácticas y frecuencia de cambio entre roles ofensivo y defensivo, en situación de juego, puede representar una tarea de alta complejidad para los entrenadores debido a la gran cantidad de clasificaciones existentes en el área. Para fines prácticos, sugerimos la construcción teórica de Gonzalez Villora (2010), quien en su tesis doctoral establece cuales son las acciones técnico-tácticas individuales y grupales pertinentes en fútbol, y a su vez las relaciona tanto con los roles según la intención táctica, como con los principios fundamentales de juego de Bayer (1992, como se cita en Gonzalez, 2010).

Así entonces, en ánimo de no replicar información, se recomienda indagar en los procedimientos hechos por Solé (2003) para que un entrenador logre determinar el ritmo de juego de su equipo. A manera de resumen, a partir del análisis de partidos oficiales o el control

de los automatismos característicos del modelo de juego, se deberán establecer tres expresiones del ritmo de juego: Ritmo ofensivo, defensivo y ritmo medio. A partir de ello, para la posterior programación del entrenamiento y sus tareas, se relaciona el ritmo con la intensidad y expresiones fisiológicas como se evidencia en la Tabla 11.

Tabla 10 Relación de la intensidad.

Relación entre la intensidad, ritmo y parametros internos para la programación del entrenamiento		
Intensidad	Ritmo	Relación con parametros internos
Supramaxima	Superior medio	al Predominio del sistema lactico/aláctico. Tareas orientadas a la potencia. FC superior a la media del partido. Concentraciones de lactato superiores a 8 mM/l.
Máxima	Mayor medio	al Predominio compartido de los sistemas aeróbico y anaeróbico láctico. Tareas orientadas a la potencia. FC superior a la media del partido. Esfuerzo ubicado aproximadamente sobre el umbral anaeróbico. 3-5mM/l de lactato.
Media	Igual medio	al Predominio del sistema aerobico. Tareas orientadas a la capacidad. FC similar a la media del partido. Esfuerzo ubicado aproximadamente sobre el umbral anaerobico. 3-5mM/l de lactato.
Submáxima	Menor medio	al Predominio del sistema aerobico. Tareas orientadas a la capacidad. FC inferior a la media del partido. Esfuerzo ubicado sobre el umbral aerobico. Entre 2 y 3 Mm/l de lactato.

Nota. Tomado de Solé (2003)

Finalmente, respecto al nivel de especificidad de la tarea, Solé (2003) plantea que entre mayor sea el nivel de especificidad táctica de la tarea, mayor será la intensidad expresada, independientemente de las medidas de la F.C. o el nivel de lactato en sangre. Para entender lo anterior, en base a la clasificación de las tareas de la tabla 10 y atendiendo a la complejidad táctica, este autor afirma que un ejercicio de tipo genérico presentaría las menores intensidades de trabajo, y sucesivamente aumentaría en cada tipo de ejercicio. Así, los ejercicios competitivos serían los que desarrollan niveles más altos de intensidad.

En base a lo anterior, para la propuesta didáctica se reafirma la pretensión de la mejora condicional por medio de juegos modificados, reconociendo que no solo se manifestaran acciones propias de la resistencia aeróbica; es imposible dada la naturaleza misma del juego. Apoyados en el conocimiento científico, se propenderán juegos modificados cuyas intensidades, reglas y acciones técnico-tácticas permitan esfuerzos que acentúen la resistencia aeróbica, propiciando igualmente el uso de la resistencia anaeróbica láctico y/o aláctica como capacidad y potencia. Así mismo, se emplearán los ejercicios generales, dirigidos y especiales, puesto que sus características permiten emplear los juegos modificados hacia la estimulación de la resistencia genérica, resistencia en la técnica y resistencia en la toma de decisiones (Figura 6). A continuación, en la tabla 12 enunciaremos los objetivos del entrenamiento de cada una de estas categorías, bajo la nueva taxonomía del entrenamiento de la resistencia en deportes colectivos.

2.7.5 Metodos de entrenamiento para la resistencia aerobica en futbol

Ahora bien, en cuanto a que método de entrenamiento se sugiere para la estimulación de la capacidad aeróbica en fútbol, desde la perspectiva tradicional se afirma que los métodos intermitentes se adaptan al interés del infante, puesto que, el entrenamiento que se basa en

trabajos continuos suele no ser tan entretenido, y es ideal para los individuos que han pasado el proceso de pubertad, cuya capacidad de atención es mejor (Sidotti, 2012).

Tabla 11 Objetivos de los tipos de resistencia en deportes colectivos.

Tipo de resistencia	Objetivo
Resistencia genérica	De carácter individual, es la base para el desarrollo de otras manifestaciones y emplea movimientos diferentes a los propios del deporte que se quiere entrenar
Resistencia en la técnica	Optimiza la estructura coordinativa y su eficacia en diferentes estados de fatiga. Se utilizan tareas con elementos técnico-tácticos básicos del juego y táctica individual
Resistencia en la toma de decisiones	Optimiza la estructura cognitiva y su eficacia en diferentes estados de fatiga. Se utilizan tareas con elementos técnico-tácticos grupales específicos del modelo de juego

Nota. Tomado de Solé (2003)

También se ha planteado el trabajo con cargas interválicas de corta duración, o en circuitos (Coldeportes, 2010), utilizando el juego como principal contenido en la actividad (Weineck, como se cita en Sidotti, 2012). Este último también concuerda en que son idóneos los trabajos intermitentes, en el contexto del fútbol, ya que el trabajo de fibras rápidas quedará evidenciado y la velocidad de carrera es mayor comparándolo con trabajos continuos o interválicos largos.

Los diferentes métodos de entrenamiento mencionados han sido concebidos con una multiplicidad de objetivos que se replican independientemente del contexto y se encuentran supeditados a elementos como: las adaptaciones fisiológicas finales deseadas con el

entrenamiento, a los deportes individuales, a las características de la planificación deportiva, entre otros (Rivas y Sánchez, 2013; Coldeportes, 2010). En aras de propender el entrenamiento de la resistencia aeróbica en especificidad deportiva, emplearemos la concepción integrada de Solé (2003) para los métodos de entrenamiento en fútbol de acuerdo a las características de la clasificación de tareas para deportes colectivos ya mencionadas: los objetivos y la programación de las cargas de entrenamiento se vinculan sobre la intensidad fisiológica media que requiere el sistema de juego, la distancia media que se recorre en un partido y el número de competiciones por temporada.

Con estos parámetros base, señalaremos los métodos de entrenamiento propuestos por la metodología integral para el desarrollo de la resistencia general y específica que serán de suma importancia para la propuesta. Inicialmente para la resistencia genérica, es ampliamente conocido en la literatura especializada la importancia de su entrenamiento en el fútbol, puesto que es un deporte de predominio aeróbico por su duración (Jiménez, 1996; como se cita en Aragüez. et al, 2013) y parece existir un consenso general en que, para iniciar el proceso de acondicionamiento físico, esta otorga una base de resistencia necesaria para la posterior estimulación de diversas cualidades físicas (García Manso et al, 1996; Coldeportes, 2010; Rivas y Sánchez 2013; Weineck, 2005).

Solé (2003) propone tres nuevas categorías para su entrenamiento que responden al previo planteamiento, resistencia genérica tipo 1, tipo 2 y tipo 3, adicional al entrenamiento recuperador. En la resistencia genérica tipo 1 las intensidades fisiológicas son inferiores a la media que comporta el sistema de juego, en el tipo 2 esta intensidad es equivalente a la media y en el tipo 3 es superior. El entrenamiento recuperador facilitará y acelerará el proceso de recuperación post partido. Para efectos de la propuesta didáctica, y atendiendo a las particularidades morfo fisiológicas del niño en la edad de estudio (desarrolladas en el apartado”

Resistencia aeróbica: relaciones y objetivos en el fútbol”), se desarrollará la resistencia genérica 1, 2 y el entrenamiento recuperador, con el fin de adaptar el organismo a las exigencias de los juegos modificados y así llevar a cabo los objetivos planteados para la propuesta didáctica. En la tabla 12 repasaremos sus aspectos relevantes

Tabla 12. *Categorías de la resistencia genérica a utilizar y sus componentes estructurales*

	Generica 1	Generica 2
Objetivo	Aguantar con facilidad un esfuerzo ligeramente superior a la distancia que se recorre en un partido, de forma continua y a una intensidad inferior a la media fisiologica requerida por nuestro sistema de juego.	Aguantar con facilidad un esfuerzo equivalente al requerido para recorrer la distancia propia del partido, de forma continua y a la intensidad fisiologica media del encuentro.
Volumen / Intensidad	10 a 12 km (45' a 60'), 60 al 75% de la FC max, 2-3 Mm/l.	5 a 7 km (30'), 75 a 85 de la FC max, 3-4Mm/l.
Metodos de entrenamiento	Continuo armonico extensivo, intervalico extensivo largo, continuo variable extensivo	Continuo armonico extensivo y variable extensivo, intervalico largo extensivo
Contenidos	Carrera/bicicleta	Carrera, circuitos de carrera combinado con ejercicios generales

Nota. Tomado de Solé (2003)

Respecto a la resistencia específica, comúnmente y de manera genérica se ha afirmado que consiste en la capacidad trabajada para mejorar los niveles de eficacia, con actividades e intensidades muy similares a las situaciones específicas de la competencia (Rivas y Sánchez,

2013). En el contexto puntual del fútbol, a través de esta capacidad se prepara el equipo para mantener la máxima eficacia posible en los comportamientos tecnico-tácticas que requiere el modelo de juego (Solé, 2003). El enfoque tradicional propone métodos para su entrenamiento, como los mencionados al inicio de este apartado. Optaremos nuevamente por los gestados en el enfoque integrado de Solé (2003) en el que destaca el método iterativo: basado en la teoría del esquema motor de Schmidt y los sistemas dinámicos, se ocupa de reproducir las secuencias que demanda el juego variando los diferentes componentes de la carga (intensidades, volúmenes, frecuencias, pausas.), introduciendo cambios constantes en el movimiento para que el sujeto adquiriera reglas de acción adaptables a la variabilidad del juego (Gomez, 2011). Dicho de mejor forma, es “una particular forma de repetir sin repetición” (Berstein, 1967, como se cita en Solé, 2003). Así entonces, para el entrenamiento de la resistencia en la técnica, y la resistencia en la toma de decisiones se empleará el método interactivo continuo y fraccionado. En la tabla 14 se evidenciarán sus características estructurales.

Tabla 13 *Características del método iterativo continuo y fraccionado*

	Iterativo continuo	Iterativo fraccionado
Definición	Combina esfuerzos aerobicos y anaerobicos sin descanso entre ellos. Los cambios de ritmo son circunstanciales	Combina esfuerzos lacticos y alacticos, concentrando el trabajo sobre una capacidad de resistencia en concreto. Los componentes de los intervalos son aleatorios y variables.
Volumen	-Capacidad: aerobica 15'- 30', anaerobica láctica 30" a 1'30"-2, anaerobica alactica 10-20"	-Capacidad: aerobica 15', anaerobico lactico 30" a 1'30" y anaerobico alactico 10" a 20".

	-Potencia: aerobica 5' – 15', anaerobica láctica 15 a 30", anaerobica alactica 5 a 10" y descansos activos entre 3 y 7'.	Relación trabajo-descanso activo de 1:1 y 1:3 y entre 1 y 3 series de 8 a 15 repeticiones.
		-Potencia: anaerobico lactico 15" a 30" y anaerobico alactico 5" a 10". Relación trabajo-descanso activo similar al anterior, con tendencia a reducirlo
Intensidad	-Capacidad: Submaxima, superior al umbral aerobico. FC entre 140 y 170 ppm -Potencia: Maxima, en el umbral anaerobico (85 a 100% del vo2 max)	Maxima con pausas activas
Contenidos	Carrera con desplazamientos especificos	

Nota. Tomado de Solé (2003)

Para el entrenamiento de la resistencia de juego, cuyas intensidades son supra máximas se empleará el método de control: constituido por competiciones amistosas que asemejan todas las situaciones específicas del juego y modelados, referido a situaciones jugadas en las cuales es posible modificar el espacio, cantidad de jugadores, y las reglas del juego mismo.

Finalmente, respecto a los contenidos en el uso de cada método es importante resaltar que cada uno propende una actividad particular: desde carreras individuales hasta situaciones jugadas. El uso de actividades que simulen total o parcialmente el juego del fútbol está considerado como una estrategia de gran valor en la mejora del rendimiento del futbolista

(Katis y Kellis, como se cita en Yagüe, Fernández, y Petisco, 2014). Aunque si bien, por efectos de especialización temprana no es recomendable utilizar un único tipo de trabajo, se sugiere una combinación de diferentes formas para estimular la resistencia aeróbica. Entre los 8-12 años se debe propender los esfuerzos aeróbicos para facilitar el paso a la pubertad con una crisis menor, y el trabajo no debe ser ni intenso ni prolongado, hasta 20-30' (también fraccionado en 5'-10'). Se recomiendan trabajos de juegos de carreras: tocar, relevos, carreras de números, juegos predeportivos, carreras por diferentes lugares y terrenos. (EVD, 2004)

2.8 Juegos Modificados

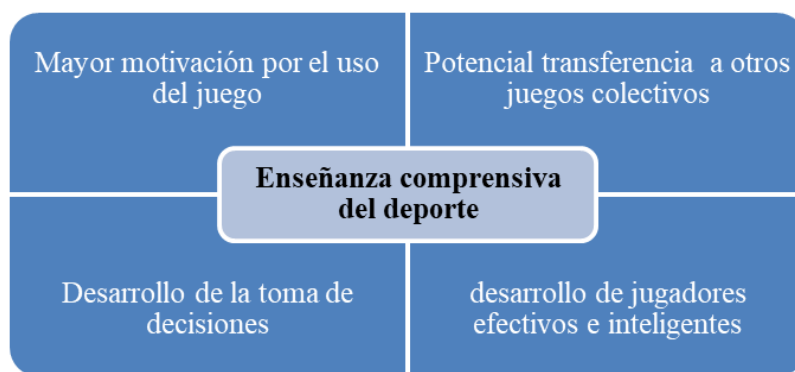
En atención a la construcción de una teoría que diera cuenta del “como” para la enseñanza deportiva, surgen inquietudes en Europa a mediados del siglo XX, de crear una metodología alternativa a la enseñanza tradicional del deporte (Devís y Sánchez, 1996; Yagüe y Gutiérrez, 2018): aquel entonces centrada en la mejora de la técnica deportiva (Serra et al., 2011), en una lógica conductista y de enfoque analítico (Gutiérrez, 2013), dejando de lado el componente táctico (González- VÍllora, García, Pastor, y Contreras, 2011; Gonzalez-Villora, 2010).

Este enfoque, entre otras cosas caracterizado por centrar su accionar la depuración del gesto técnico, es objeto de múltiples críticas. Principalmente se argumenta que su carácter instructivo, se gesta a base de la repetición aislada completamente de contextos reales en el juego (Casamichana y castellano, 2011; Gutiérrez, 2013; Yagüe y Gutiérrez, 2018; Wein, 2014, 1995), donde la técnica aprendida no se ajusta a los requerimientos que el juego presenta a sus jugadores, ni se desarrolla la habilidad de comprender tanto su propósito como la utilidad práctica, primando la dimensión física por sobre otras anteriormente mencionadas como la social, cognitiva o táctica. (Abad, Benito, Giménez y Robles, 2011) Por ende, un enfoque mecanicista.

Lo anterior presento como consecuencia la creación de múltiples y variadas propuestas orientadas con teorías de aprendizaje activo, cognitivo (Serra et al., 2011), constructivista y situado² hacia la interacción sujeto-ambiente (Abad et al., 2011) que en la literatura se agrupan bajo el nombre de “teaching games for understanding” (tGfU en adelante) planteado por Bunker y Thorpe (Como se cita en Abad et al., 2011) en los años 60, ambos profesores de la Universidad de Loughborough. Oslin y mitchell (como se cita en Gutiérrez, 2013), bajo la denominación “Game-Centered Approaches” también agrupan el enfoque tGfU y sus múltiples extensiones a nivel mundial, destacan su potencial de transferencia táctica y desarrollo de habilidades en toma de decisiones (Harvey y Jarrett, 2014). En habla hispana, esta categoría se denomina enseñanza comprensiva del deporte (Gutiérrez, 2013). En la figura 7 se enuncian algunos elementos característicos a estas categorías que, cabe resaltar, fueron diseñadas para deportes colectivos.

La comprensión del juego a través de la importancia del enfoque cognitivo y constructivista de aprendizaje, la enseñanza y conciencia de la táctica para el desarrollo tanto de inteligencia como para la mejora del proceso de toma decisional (Serra et al., 2011), la promoción de la técnica en contexto real de juego (Yagüe y Gutiérrez, 2018), entre otros elementos no contemplados previamente por la enseñanza basada en la técnica, constituyen los elementos configuradores de las propuestas alternativas de aprendizaje deportivo y propenden una interrelación de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales (Abad et al., 2011).

***Figura 7.** Características de la enseñanza comprensiva del deporte que representan superioridad frente al modelo técnico tradicional.*



Nota: Adaptado de Gutiérrez (2013), Oslin Y Mitchell (como se cita en Harvey y Jarrett, 2014).

La enseñanza comprensiva de los deportes presenta variados puntos de análisis como características metodológicas, que por sí mismas merecen un desarrollo conceptual extenso. Para fines de la propuesta a realizar, este capítulo se centrará en los juegos modificados. Estos se comprenden como el recurso metodológico principal de los diferentes enfoques previamente explicados en el proceso de aprendizaje (Yagüe y Gutiérrez, 2018; Abad et al., 2011).

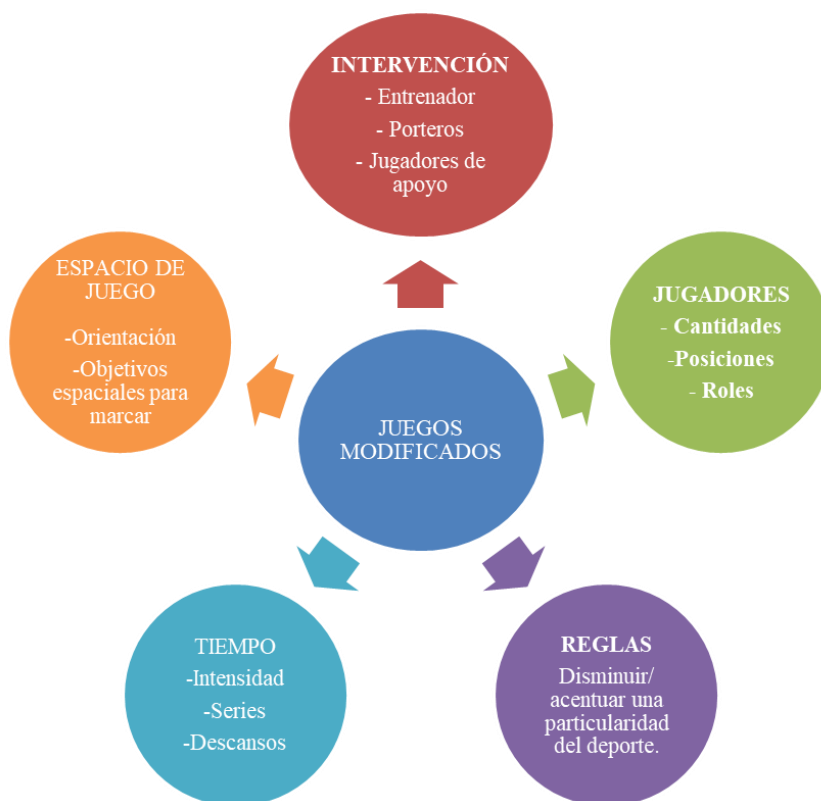
Realizando un breve barrido histórico, encontramos que, en Alemania, precisamente en los años 60, se comenzó a referir que, en el proceso de enseñanza de los deportes colectivos, los “juegos menores, juegos pequeños o formas jugadas” serían recursos metodológicos de suma importancia. Aunque, cabe resaltar que un par de décadas más adelante en Inglaterra, España y Francia ya se tenían nociones de juegos modificados que presentarían similitudes tácticas con los deportes de cada forma de juego (Devís y Sánchez, 1996) Si bien, surgieron diferentes modelos verticales, horizontales-estructurales o comprensivos que comprendieron y utilizaron el juego con ciertas diferencias, el uso de este y su modificación se mantiene como la principal premisa a emplear en el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo.

El juego modificado cuenta con una serie de caracteres distintivos, pero, tal vez los más importantes son: la flexibilidad de este con relación a las necesidades-habilidades y nivel de desarrollo del jugador o aprendiz, y la acentuación de un problema táctico que toma relevancia

en el proceso de enseñanza (Abad et al., 2011). En este tipo de juego se evidencia igualmente la colaboración-oposición de un deporte colectivo, de espacio común y participación simultánea (Casamichana y Castellano, 2011)

Como su nombre lo indica, la modificación es un mecanismo a través del cual el entrenador manipulara a conveniencia las siguientes variables, ampliamente estudiadas: su presencia o ausencia, las dimensiones y orientación del espacio de juego, cantidad de jugadores, intensidad a través del tiempo de trabajo en la duración de las series, inclusión/exclusión de porteros o jugadores comodines/apoyos y reglas de intervención (Casamichana y Castellano, 2011; Sánchez, et al., 2014; Yagüe y Gutiérrez, 2018) en atención a la mejora multifacética de las dimensiones física, social y afectiva, incluso de forma simultánea, otorgando mayor especificidad al entrenamiento. (Serra et al., 2011; Casamichana y Castellano, 2011).

Figura 8. Variables estructurales de los juegos modificados



Nota: Creación propia

Como hemos mencionado previamente, el objetivo de los juegos modificados es desarrollar una comprensión del juego en un contexto similar al real. En este sentido, y en relación con los elementos ya mencionados que el entrenador-facilitador del proceso enseñanza-aprendizaje puede manipular, deberán contemplarse cuatro principios pedagógicos para elegir o crear un juego modificado:

Tabla 14 Principios pedagógicos para elegir y/o crear un juego modificado.

Modificación/representación.	Modificación/exageración
Consiste en la adaptación-reducción del juego adulto al tamaño, edad y habilidad de los alumnos. Manteniendo la esencia del deporte.	modificar y manipular las reglas del juego simplificado, sus principios o materiales, exagerando un aspecto del deporte para facilitar-conseguir el aprendizaje táctico deseado, o de otro aspecto concreto.

Nota: Adaptado de Thorpe, Bunker y Almond (como se cita en Abad et al., 2011)

Otro elemento clave a considerar en la selección, diseño y configuración de los juegos reducidos es la orientación: entiéndase por la presencia o falta de objetivos espaciales para conseguir objetivo de marcar (Parlebas, como se cita en Casamichana y Castellano, 2011). Se han efectuado estudios que demuestran variaciones fisiológicas en relación a la orientación del juego modificado, encontrándose carreras de menor intensidad, frecuencia cardiaca media más baja y menor distancia recorrida en juegos modificados de mantenimiento, en comparación a juegos modificados con porteros (Casamichana y Castellano, 2011; Mallo y Navarro, 2008). En ese sentido entendemos que puede generarse una subcategorización: juegos reducidos con

portero y portería reglamentaria (JMpr), juegos reducidos sin portero y porterías pequeñas (JRpp) (juegos reducidos orientados), y juegos reducidos no orientado o de mantenimiento.

El empleo de juegos modificados supone múltiples beneficios en el entrenamiento deportivo. Entre ellos se destacan que, en relación con los deportes colectivos, son los favoritos por los estudiantes (Yagüe y Gutiérrez, 2018), el introducir el balón como medio de trabajo estimula un aumento en la motivación del deportista (Casamichana y Castellano, 2011), la mejora de capacidades condicionales a través del juego reducido puede ser igual o mejor que entrenamientos basados en ejercicios generales de carreras intermitentes (Mallo y Navarro, 2008; Dellay et al., como se cita en Sánchez, Yagüe, Fernández, y Petisco, 2014) y se brinda la posibilidad de trabajar en especificidad deportiva.

2.9 Comparación de propuestas alternas

El proceso de revisión de las propuestas gestadas para el escenario específico, hace parte del estadio comparativo de la presente investigación proyectiva, para lo cual se han desarrollado dos tablas comparativas que permiten, Según Hurtado visibilizar los elementos identificados en estos programas/propuestas o investigaciones, en mira de obtener tanto las semejanzas como las diferencias, pero sobre todo, siendo este un estadio que proporciona elementos fundamentales para estructurar una propuesta capaz de satisfacer la necesidad identificada (2012).

Para la presente matriz se ha excluido los programas que contemplaban el desarrollo de capacidades físicas que no están incluidas en la presente investigación, de la misma manera de aquellas que no pasaron los términos de inclusión y exclusión de documentos detallados en el estadio descriptivo.

La matriz está compuesta de dos tablas que posibilitan dar cuenta de diferentes elementos permitentes para el desarrollo de la propuesta que, en el estadio analítico se detallan, específicamente en la matriz de categorías, así:

Tabla 15. Matriz comparativa de propuestas

N.	Nombre de la propuesta	Cita APA	Pedagogía	Metodología	Desarrollo Resistencia aeróbica	Desarrollo Motriz
1	La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol	Gómez, P. (2011). La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol. Vigo: McSports.	Si bien se representa algunos elementos del conductismo, la propuesta esta permeada por la asignación de tareas	Realiza juegos de confrontación oposición, principalmente con un número no mayor a 3, con un bajo porcentaje decisonal	Fundamentalmente centra la atención en lo que denomina, fuerza contextualizada, con relaciones de trabajo intermitentes	No se evidencia un apartado específico en el que se desarrolle el área motriz como un elemento indiscutible, se incluye en la propuesta por la naturaleza de la práctica deportiva
2	Programa para el entrenami	Vera; Mariño; Ferrebus,	j. Los ejercicios en su mayoría	El programa emplea diferentes	Si bien el trabajo se fundamenta en el desarrollo	No se evidencia un momento

	ento de la	Johan. (2013)	están	juegos	de todo tipo de	especifico
	Programa		estructurados	contextualizad	resistencia, dada	del programa
	resistenci	para el	para evaluar	os para poner a	la naturaleza del	donde se
	a en el	entrenamient	y ponderar la	los	deporte, se	estimule el
	fútbol	o de la	capacidad	participantes	enfocan en la	desarrollo
	resistencia en	individual de	en situación	resistencia	motriz más	
	el fútbol.	los	real de juego,	aeróbica láctica.	allá de la	
	Revista	individuos,	estos mismos	Realizan uso de	naturaleza	
	actividad	por ende, los	emplean un 4	cargas	deportiva	
	física y	ejercicios	vs 4.	intermitentes, y	misma.	
	desarrollo	tienen poca o	Y diferentes	según cual sea el		
	humano.	nula	elementos	caso tienen una		
		capacidad	orientadores en	densidad de 1:2		
		resolutiva,	actividades	o 1:3.		
		dando más	muy			
		atención a la	específicas,			
		ejecución de	orientadas			
		una tarea	hacia lo			
		previamente	técnico y lo			
		expuesta.	táctico			
3	La	Diaz;	I. Dentro de la	Se exploran	Este es un	No se
	resistenci	Piarnas, A.	estructura	dos métodos de	programa que	evidencia un
	a circuitos	(2016)	La que configura	entrenamiento	propende el	momento
	de	resistencia	el programa,	para el	desarrollo físico	especifico
	entrenami	circuitos de	subyace un	desarrollo de la	multinivel, si	del programa
	ento.	entrenamient	conocimiento	resistencia,	bien trabaja la	donde se
		o. INDE.	investigativo	método	resistencia	estimule el

valioso, que continuo y aeróbica, desarrollo se vale de los método anaeróbica y motriz más hallazgos fraccionado. anaeróbica allá de la científicos Donde el láctica, es naturaleza para método indiscutible que deportiva estructurar un continuo tiene un enfoque misma. modelo fraccionado a emplear familiarizado puede ser algunos para el continuo conceptos de la deportista, Uniforme o táctica del juego, desde un variable. En pero como enfoque más tanto, el medio para el global que método desarrollo y analítico, fraccionado lo fortalecimiento dando denomina de la capacidad y prioridad al extensivo, la potencia del desarrollo de intensivo y sistema su capacidad repeticiones. de resistencia como un baluarte para el desarrollo del juego mismo.

-
- 4 Máster de Solé, J. En términos Tiene un El documento No se alto (200x) generales el amplio abanico explora evidencia un rendimien Máster de texto de métodos diferentes momento

to en alto presenta un empleados métodos de específico
deportes rendimiento abanico para la entrenamiento del programa
colectivos en deportes amplio de estimulación de cara a la donde se
colectivos. posibilidades de la estimulación de estimule el
INEF , pero no resistencia la resistencia desarrollo
tiene un aeróbica, entre aeróbica, que en motriz más
estilo los cuales términos allá de la
pedagógico resaltan los generales habla naturaleza
específico, es términos de métodos deportiva
una tradicionales, y tradicionales, y misma.
amalgama de la integrad, de contemporáneos
diferentes la misma Explora la
maneras de manera, metodología
transmitir explora nuevas integrada, dando
una o varias formas de así una nueva
ideas. entender el clasificación de
contexto de resistencia
juego. genérica y
específica, que
abarca técnica,
toma de
decisiones y de
juego

5

Nota: Creación propia

Tabla 16. Matriz comparativa de categorías

Nombre	El programa incluye los siguientes elementos						
	DSA	DSAL	DTM	MT	MTE	CJM	CJCO
La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol	x	X	x		x		x
Programa para el entrenamiento de la resistencia en el fútbol	x	X		x	x		
La resistencia circuitos de entrenamiento	x	X				x	
Máster de alto rendimiento en deportes colectivos	x	X			x		

Nota: Desarrollo sistema aeróbico (DSA), Desarrollo sistema anaeróbico láctico (DSAL), Desarrollo de la toma decisión (DTM), Maneja Táctico (MT), Manejo técnico (MTE), Contiene Juegos modificados (CJM), Contiene Juegos confrontación-oposición (CJCO), creación propia.

Lo anterior, es un proceso necesario dado que la información obtenida según Hurtado (2012) brinda a la propuesta desarrollada originalidad y ventajas competitivas. Se ha evidenciado procesos de estimulación de la resistencia desde una mirada holística, integrada y

tradicional, sin embargo, como se denota en la tabla 15 y 16, no hay ninguna propuesta que abarque la totalidad de las categorías establecidas que se han desarrollado en el presente trabajo investigativo, por ende, los conocimientos recopilados serán de utilidad para enriquecer y fortalecer la propuesta de investigación.

Capítulo III Marco Metodológico

3.1 Investigación proyectiva

El presente trabajo de grado se estructuró en base a la investigación proyectiva, este tipo de investigación posibilita la elaboración de una propuesta como solución a una necesidad práctica encontrada en la población a estudiar (Hurtado, 2012).

Este tipo de investigación posibilita visibilizar situaciones o eventos a modificar, esta capacidad para descubrir las relaciones entre dichos eventos, permiten establecer relaciones dialógicas e investigativas, para la resolución de este; desde un proceso estructural, organizado y secuencial.

3.2 Diseño de investigación

La naturaleza del presente trabajo conlleva a un diseño documental, puesto que, la estructura del proyecto se sustenta sobre la documentación adquirida de las diferentes bases de datos y buscadores, no menos importante es la experiencia adquirida en el medio de interacción, correspondiendo al diseño transeccional contemporáneo, de naturaleza foco univariable en consecuencia a la información a buscar (Hurtado, 2012).

3.3 Población

La población es tomada de los jóvenes practicantes del Club Deportivo Pumas Bogotá, quienes llevan a cabo sus entrenamientos en el Polideportivo Molinos 2, ubicado en la Calle 48 P Sur Kr 5, y en el parque Ciudad Jardín Sur, en la Carrera 10 con calle 11 Sur, en las localidades de Rafael Uribe y Antonio Nariño, respectivamente.

En la actualidad cuentan con 6 categorías, que en total suma un aproximado de 80 practicantes. En su mayoría los jóvenes se encuentran en estrato 1-3, las categorías correspondientes al presente estudio son las Sub 10 a Sub 12.

3.4 Muestra

En la muestra no probabilística, dada la cercanía con el grupo, la muestra seleccionada obedece a la conveniencia para trabajar con la población a nuestra disposición Sampieri (2014).

Tabla 17. Selección de muestra poblacional.

Selección de la muestra poblacional	
Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Rango de edad entre 9-12 años	No estar inscrito en la escuela
No Presentar afecciones respiratorias	Encontrarse lesionado o en proceso de recuperación
Firmar consentimiento informado padre y alumno	No asistir al 85% de las sesiones presenciales planteadas

Nota: Elaboración propia.

Nota: Elaboración propia

Como se puede apreciar en la tabla 18, estos son los aspectos que configuran la herramienta, y que representan datos relevantes, para proveer de información a la matriz de categorías. Esta posibilita la lectura rápida, eficaz y precisa de los más relevantes documentos que fortalecen el trabajo investigativo

3.5.2 Matriz de categorías

En el proceso de la revisión documental, era necesario la construcción de una matriz que permitiera el análisis y la comparación de la información recopilada a través del escrutinio en las fuentes ya mencionadas, y comprendiendo la importancia del proceso para orientar la creación de teorías y/o propuestas para resolver el evento a modificar (Hurtado, 2012). Se erige una matriz que posibilita la identificación de las categorías, y las subcategorías desarrolladas a lo largo del estadio descriptivo

Tabla 18. Matriz de categorías de análisis

Matriz de categorías de análisis									
Categorías									
¿Qué significa?									
¿Qué subcategorías genera?									
¿Por qué se escogió?									
¿Qué aporta la categoría?									
¿Con que otras categorías se relaciona?									
¿Qué función cumple la categoría en el estudio?									
¿Cómo ayuda la categoría a solucionar la pregunta problema?									

Nota: Creación propia

La matriz vista en la tabla 19, establece 7 preguntas orientadoras que, permiten identificar rasgos característicos y definitorios, mediante esto se han establecido y configurado tanto las diferentes temáticas a trabajar, como aquellas relevantes para la propuesta didáctica a desarrollar, entendiendo la relación implícita entre diferentes categorías presentes en los trabajos ya mencionados.

3.6 Factibilidad

Elaborar la prognosis del evento a modificar requiere identificar una serie de alternativas, cuya relación con el contexto del individuo, permita realizar una aproximación de los niveles perceptibles de riesgo y las posibilidades de acción. Dicha información se ha recopilado a través de los anteriores estadios desarrollados, por medio del reconocimiento de los procesos generadores en el estadio descriptivo. Por ende, a través de la recopilación de los datos en la matriz de antecedentes, la matriz comparativa y la matriz de categorías, se ha posibilitado precisar algunos ejes de acción en miras de alcanzar los objetivos, en una propuesta que tiene una duración de 12 semanas.

Desarrollar la prognosis requiere establecer un conjunto de futuros probables y posibles que, permitan determinar la factibilidad en el futuro deseable y posible. Para lo cual es necesario establecer unos criterios a partir de los datos que involucran a la propuesta misma y a los partícipes.

3.6.1 Futuros posibles

1. Las personas seleccionadas para desarrollar la propuesta didáctica tienen poca o nula experiencia en entrenamientos estructurados, poca experiencia deportiva y baja motivación frente a los trabajos.

2. Los participantes presentaran poco compromiso al no presenciar resultados inmediatos, y al no estar acostumbrados a la forma del trabajo y su poca comprensión.
3. Algunos integrantes del grupo tienen un patrón de carrera deficiente, llevando a que algunos de ellos desarrollen solo la general, y las medidas sanitarias no permiten llevar a cabo la propuesta

3.6.2 Futuros probables

1. El entrenamiento estructurado y contextualizado en el fútbol base puede generar adaptaciones físicas, relacionadas con la resistencia aeróbica, por medio de un conjunto de estímulos adecuados a la edad de estudio
2. Los juegos modificados e integrados mejoraron la resistencia aeróbica contextualizada al futbol, empleando el método integrado debido al aprovechamiento de la fase sensible.
3. La propuesta genera estímulos en la resistencia aeróbica, genera algunas mejoras en la comprensión del juego, y leves mejoras en algunos aspectos de la técnico-tácticos.

3.6.3 Análisis morfológico

El análisis de los futuros probables requiere una descomposición de estos para determinar los futuros posibles. Los componentes que configuran el sistema, o en este caso escenario, deben ser analizado para estructurar una configuración con relación a cubrir las posibilidades.

Tabla 19. Análisis futuros posibles y probables mediante el análisis morfológico

Análisis futuros posibles y probables mediante el análisis morfológico	
Futuro Probable N°1	Futuro posible N°1
El entrenamiento estructurado y contextualizado en el fútbol base puede generar adaptaciones físicas, relacionadas con la	Las personas seleccionadas para desarrollar la propuesta didáctica tienen poca o nula experiencia en entrenamientos estructurados,

resistencia aeróbica, por medio de un conjunto de estímulos adecuados a la edad de estudio poca experiencia deportiva y baja motivación frente a los trabajos.

Configuraciones Pertinentes

Etapa Infanto-Juvenil	Adaptación a la resistencia aeróbica	Entorno Sociocultural
-----------------------	--------------------------------------	-----------------------

El proceso pedagógico, didáctico debe ser claro y preciso Debe respetarse el principio de progresión e individualidad Resaltar la importancia de una alimentación óptima para el proceso a llevar

La propuesta propenderá la mejora a través de acciones de juego en contexto Incentivar el autocuidado y reconocer en sí mismo las capacidades y límites propios Resaltar la importancia de las sesiones distribuidas para el éxito del programa

Futuro Probable N°2

Futuro posible N°2

Los juegos modificados e integrados mejoraron la resistencia aeróbica contextualizada al fútbol, empleando el método integrado debido al aprovechamiento de la fase sensible. Los participantes presentaran poco compromiso al no presenciar resultados inmediatos, y al no estar acostumbrados a la forma del trabajo y su poca comprensión.

Configuraciones Pertinentes

Etapa Infanto-Juvenil	Adaptación a la resistencia aeróbica	Entorno Sociocultural
-----------------------	--------------------------------------	-----------------------

Realizar un calentamiento inicial resaltando la importancia de los objetivos de la sesión Realizar la pedagogía necesaria para posibilitar el reconocimiento de las capacidades individuales Mantener un ambiente de trabajo con comunicación bilateral, enérgico y activo

Realizar la intermediación de los objetivos a conseguir en cada tarea Verificar las cargas de trabajo de los mesociclos en relación con el momento Dar a entender que los procesos de adaptaciones requieren tiempo

Futuro Probable N°3

Futuro posible N°3

La propuesta genera estímulos en la resistencia aeróbica, genera algunas mejoras en la comprensión del juego, y leves mejoras en algunos aspectos de la técnica

Algunos integrantes del grupo tienen un patrón de carrera deficiente, llevando a que algunos de ellos solo desarrollan solo la general, y las medidas sanitarias no permiten llevar a cabo la propuesta

Configuraciones Pertinentes		
Etapa Infanto-Juvenil	Adaptación a la resistencia aeróbica	Entorno Sociocultural
La propuesta está diseñada para contemplar el desarrollo motriz	El método integrado, esto posibilita estimular ambas	En dado caso, la sesión debe ser reprogramada
Los ejercicios en contexto potencializan el patrón de carrera	Se requiere métodos que permitan evaluar la capacidad antes, durante y después	Las medidas referentes al COVID compete al gobierno nacional

Nota: Creación propia

El análisis de la tabla 20 se permite dilucidar diferentes escenas, y cada uno de los futuros deseables y posibles. Desde los eventos que se pueden presentar en los escenarios, y las diferentes configuraciones que se generan para atender cada uno de los mismos. Cabe resaltar que existen diferentes elementos generadores de riesgo, que se han abordado en estadios anteriores, y de la misma manera han sido resueltos

Con la información recopilada, y analizada tanto en los futuros deseables como los posibles, la factibilidad de la propuesta didáctica esta mediada por la reducción de configuraciones que, propicien un escenario con un alto contenido de variables condicionantes; y se prevé que, la propuesta usando como medio los juegos modificados y el método integrado, generé un escenario de aprendizaje, donde se estimule de forma consciente, responsable y oportuna la resistencia aeróbica contextualizada, siendo respetuosos de las fases sensibles, para

los requerimientos coordinativos, condicionales, cognitivos, y socio afectivos presentes en el fútbol base, acompañado de una mejora técnico-táctica.

Capítulo IV Propuesta Didáctica

4.1 Justificación

La elaboración de una propuesta didáctica que propicie el desarrollo óptimo, oportuno y respetuoso de las fases sensibles en el niño, con miras a la estimulación de la resistencia aeróbica contextualizada por medio de los juegos modificados y métodos integrados, representa un aporte significativo que, brinda contexto situacional del juego, y permita complejizar los procesos formativos de fútbol base en la actualidad

Los juegos modificados son un medio que otorga empleabilidad y versatilidad para el desarrollo y estimulación de la resistencia aeróbica como fase sensible, con relación a la edad establecida. Se estructura la propuesta didáctica desde la metodología integrada de Seirul-lo y Solé (2003), dando empleabilidad a una clasificación de lógicas hacia los deportes colectivos, brindando una especial atención a la resistencia genérica y resistencia específica, por medio de los juegos modificados y situaciones moduladoras preferenciales.

La propuesta se erige como una alternativa a implementar en el Club Pumas Bogotá, dada las carencias metodológicas evidenciadas en el desarrollo de la resistencia aeróbica contextualizada en la edad de estudio, visibilizándolo como un elemento fundamental en el aprendizaje integral del infante orientado al fútbol. La adaptabilidad y el aprovechamiento tanto oportuno como responsable de las fases sensibles en edad infantil, potencia el desarrollo de las capacidades mencionadas, posibilitando que los jóvenes practicantes mejoren continuamente sus habilidades mediante un entrenamiento pensado en el desarrollo deportivo integrado

4.2 Características principales

4.2.1 Periodización

Se elige el modelo de periodización tradicional para dividir el macrociclo en periodos de tiempo; Ya que el contexto de la propuesta es de iniciación deportiva, es ideal el modelo tradicional que propende una periodización anual fraccionada en los periodos preparatorio, competitivo y transitorio (Matveev, como se cita en Coldeportes, 2010). Aquí la competencia no se establecerá como el eje principal de la propuesta, aunque se contemplaran diferentes tipos de competiciones amistosas o modificadas, entendiendo que se trata de un escenario básico de la preparación deportiva que permite integrar con un alto nivel de especificidad las diferentes estructuras del aprendizaje.

Se contemplaron tres meses como tiempo total de intervención, para lo que se estableció únicamente un periodo preparatorio, compuesto de etapas general y específica, que a su vez contiene tres mesociclos y 12 microciclos (Imagen No.). En las tablas No., * y * se conceptualizarán los términos empleados.

Tabla 20. *Planificación propuesta (PDRA)*

PLANIFICACIÓN PROPUESTA (P.D.R.A)												
PERIODO	PREPARATORIO											
ESTAPAS	GENERAL (SISTEMAS ENERGÉTICOS COMO CAPACIDAD)						ESPECÍFICO (SISTEMAS ENERGÉTICOS COMO POTENCIA)					
MESOCICLO	BÁSICO				BÁSICO DESARROLLADOR				BÁSICO ESTABILIZADOR			
MESES	MES 1			MES 2			MES 3					
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
TIPO MICRO	GRADUAL	GRADUAL	CARGA	RECUPERACIÓN	CARGA	CHOQUE	CHOQUE	RECUPERACIÓN	CARGA	CHOQUE	CARGA	CARGA

Nota: Elaboración propia.

Tabla 21. Mesociclos.

Nº	Nombre	Función	Contenido
1	Entrantes	Se utilizan para iniciar el proceso de entrenamiento, preparación general	Se priorizan los medios generales de entrenamiento, poca intensidad

2	Básicos	Tipo principal de periodo preparatorio, de general a especial, enfoque en capacidad funcional, entrenamiento de aprendizaje y perfeccionamiento	predomina entrenamiento de lo general a lo específico, cargas altas
2.1	básicos desarrolladores	Aumento de la carga de entrenamiento, incremento de las capacidades funcionales de los sistemas principales, se alterna con los estabilizadores	Nivel nuevo de capacidad de trabajo, aumento considerable de las cargas
2.2	básicos estabilizadores	Interrupción temporal del aumento de la carga, para permitir la adaptación de las exigencias del entrenamiento	Nivel nuevo de capacidad de trabajo, posibilidad de adaptación

Nota: adaptado de (Vasconcelos, 2005)

Tabla 23. Microciclos.

Nº	Nombre	Función
1	Graduales o corrientes	Preparación del organismo para responder a la preparación orgánica, bajo-medio nivel de incitación, nivel de intensidad considerable, son utilizados en todo periodo preparatorio
2	Carga	se caracteriza por presentar un aumento uniforme de la carga, por su volumen considerable y aumento moderado de la intensidad.
3	De choque	Se caracteriza por un gran volumen de trabajo global, tienen como fin estimular los procesos del organismo, se distinguen por el aumento de intensidad, se utilizan en etapas de preparación especial
4	De acercamiento-de aproximación	Su objetivo es preparar al atleta con relación a las situaciones y condiciones de la competencia, organización de regímenes y programas para la competencia, su contenido es variado

5	De competición	Se conforman de acuerdo con el programa de futuras competencias, se trabaja en la máxima posibilidad de intensidad, se buscan adaptaciones reglamentarias en cuanto días y horas de la propia competencia, siguen el mismo régimen semanal que ocurriría en la competencia.
<hr/>		
6	De recuperación o establecimiento	Se utilizan al final de una serie de microciclos, de choque o periodo de competencia, están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación, con un grado bajo o débil de incitación

Nota: Adaptado de vasconcelos (2003) y coldeportes (2010)

4.2.2 Calentamiento

La entrada en calor para todas las sesiones de la propuesta se orienta desde el programa FIFA11 + KIDS. Este programa fue seleccionado por encima de otros (FIFA 11, FIFA 11+, Knäkontroll, Harmoknee, PEP, KLIP, Nordic Hamstring Exercise y ejercicio de Aducción de Copenhagen) porque además de ser una guía de calentamiento con énfasis en prevención de lesiones, también se enfoca en niños practicantes de fútbol menores de 14 años (7-13 años).

El programa nace desde un estudio epidemiológico de incidencia de lesiones caracterizado al fútbol infantil realizado por el centro de investigación y evaluación médica de la FIFA, en el cual se concluyó que los niños practicantes de fútbol presentan altos índices y tienen fuerte recurrencia en lesiones óseas y fracturas por sobrecargas. El programa consta de 15-20 minutos de trabajo enfocado en 7 diferentes ejercicios; los cuales se basan en trabajos de estabilidad unilateral y dinámica de extremidades en el tren inferior: saltar, trabajos de fuerza, estabilidad cuerpo tronco. Todos con dificultad progresiva en 5 niveles dependientes de la maduración y habilidades motrices de los niños (Rössler, Donath, Bizzini,y Faude, 2016; Acosta, Cetina, Ramírez y Montealegre, 2019) todo desarrollado desde 3 contenidos

específicos: mejora de la coordinación y el equilibrio; Fortalecimiento de la musculatura de las piernas y torso; optimización de técnicas de caída.

Debido a la facilidad de adecuación de nivel, el poco tiempo que requiere para implementarse y la poca necesidad de recursos que se necesitan para utilizar este programa, el FIFA 11+ KIDS se vuelve uno de los medios más recomendados, entre otros (Knäkontroll y Neuromuscular Training Program), para el calentamiento y la prevención de lesiones a nivel infantil, (Robles-Palazón, Cejudo, Ayala, y Sainz de Baranda, 2019).

La sesión

El formato de sesión consta de tres apartados, que una vez diligenciados permitirán dilucidar los componentes estructurales de cada ejercicio y su relación con lo planteado en el macrociclo. Se detallará principalmente la etapa, el mesociclo y sus objetivos, el tipo de microciclo y su objetivo, el número de la sesión y su objetivo, y finalmente el principio de juego que se está estimulando.

Figura 9. *Formato de sesión*

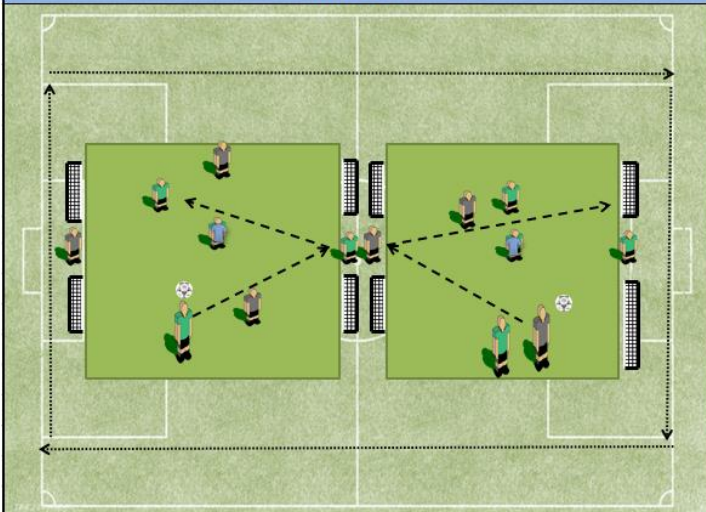
ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Basico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	Gradual
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Preparar progresivamente el organismo para una fase de entrenamiento en resistencia contextualizado en el juego	SESIÓN	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Desarrollar volúmenes de trabajo acordes al tiempo de duración del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: elaboración propia.

El segundo apartado (figura 10) se subdivide en tres categorías de información respecto al ejercicio: la primera da cuenta del tipo de resistencia que prepondera en la sesión, así como la intensidad, especificidad y ritmo de juego (véase apartado de resistencia). La segunda categoría da cuenta del método de entrenamiento y la orientación de la actividad, sea hacia la capacidad o la potencia de los sistemas energéticos; con relación a ello se detallarán el número

de series, repeticiones, tiempo de descanso y el volumen total de trabajo. La tercera categoría refiere al tipo de juego modificado, sea de representación o exageración (véase apartado o grafica tal); la cantidad de jugadores y comodines³ y finalmente el rango de frecuencia cardiaca que se sugiere para complementar los indicadores de intensidad en el trabajo.

Figura 10. Características de la sesión

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la tecnica	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	Dirigido	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo intervalico corto	
	Orientación	Capacidad	
	Series	6	
	Repeticiones	3'	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	26'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	25 x 30	
	Jugadores	3 vs 3+C	
	F.C.	85-100 %	

Fuente: elaboración propia.

El tercer y último se denomina “variantes”, donde se consignarán aspectos relevantes para tener en cuenta en la realización del trabajo, y sus posibilidades de variación.

Tabla 22. Variantes

VARIANTES
1. Después de cada repetición, los comodines formaran un equipo y cambiaran sus funciones con uno de los equipos participantes.
2. Al finalizar la carrera de recuperación, cada equipo buscara enfrentar otro rival

Nota: Elaboración propia.

4.3 Principios de juego en la propuesta

4.3.1 El juego de posición

El juego de posición se entiende como una filosofía de juego, donde hasta la más mínima parte del jugador influye sinérgicamente en un complejo entramado de mecanismos que le ayudan a desempeñarse de manera contextual en el fútbol. Por ende, se debe comprender que cada jugador tiene características y una forma de juego propia, lo cual hará que el juego de posición se exprese y desarrolle con cambios ambientales según la naturaleza que se le presenta en el sistema que llamamos equipo (Cano, 2012). Esos jugadores únicos son los que darán el modelo de juego⁴, cabe aclarar que el juego de posición no es un modelo de juego específico.

Se puede definir sintéticamente que el juego de posición tiene como objetivo la consecución de superioridades posicionales en búsqueda de desordenar o alterar la defensa rival y utilizar esas alteraciones en beneficio propio. Cada pase o movimiento que se efectúe debe realizarse con una intención y una marcada precisión, la cual es guiada por una serie de condiciones y un nivel estructural específico orientado desde unos principios de juego y conceptos. (Osorio y Bermúdez, 2016)

La base de esta idea para entender el juego se tiene que centrar desde el juego mismo, dando como resultado la impetuosa necesidad entrenar el fútbol desde la mayor contextualización, sin discernir en la medida de lo posible, ningún elemento. Por ello nace la propuesta del presente trabajo, donde se busca entrenar al jugador desde esa complejidad intrínseca de este deporte aplicando factores del juego de posición.

⁴ Un modelo de juego es algo que identifica a un equipo determinado. (...) Es la forma como esos jugadores se relacionan entre si y como expresan su forma de ver el futbol. (Tamarit, 2009)

4.3.2 El juego de posición y la propuesta P.D.R.A.

Primero nos concentraremos en generalidades o características que según Fernández (2012) debe tener la propuesta en relación con la filosofía del juego de posición: división de las zonas del campo de forma coherente a lo que se busca implementar, situaciones que buscan progresión y superioridad numérica, generalmente implementar formatos del juego en reducido y desarrollar la sesión en función del concepto que se quiere implementar.

Existen muchas formas para iniciar la búsqueda del entendimiento del juego de posición por parte de la memoria operativa en los jugadores, esto desde bases estructurales que les ayuden a desempeñarse y expresar lo que traen en sí mismos para el juego, entre ello podemos distinguir: la complejidad, la incertidumbre y la anticipación (Cano 2012). También se pueden determinar 7 principios que permiten desarrollar el juego de posición: inicio y salida, hombre libre, el tercer hombre, distancias de relación, recibir la pelota a la espalda del oponente, el pase lateral y atraer (Osorio y Bermúdez, 2016).

La propuesta P.D.R.A se centrará solo en dos principios, que consideramos presentan elementos comunes a los demás principios: atraer y tercer hombre. El tercer Hombre es la aparición constante de un jugador extra, que permita la conexión entre dos compañeros, la cual antes era impedida por un rival. (Cano, 2012; Fernández, 2012; Osorio y Bermúdez, 2016). Y Atraer, refiere a concentrar jugadores oponentes en un espacio determinado, para aprovechar espacios que se dejan libres, generalmente a la espalda de los mismo (Osorio y Bermúdez, 2016)

4.3.3 Principios tácticos individuales

En el macrociclo desarrollador, se propicia la estimulación de la resistencia en la técnica. Aquí, los principios tácticos individuales en el fútbol serán fundamentales para, entre

otras cosas, permitir la apropiación de elementos básicos y poco complejos al posterior desarrollo de los principios elegidos del juego de posición: tercer hombre y atraer.

De acuerdo con los diferentes aportes a la conceptualización de los principios tácticos en el fútbol (Fuentes y Fullaondo, 2009; González et al., 2011; Costa et al., 2011) encontramos que se tratan de una serie de momentos y acciones estratégico/decisionales elaboradas por el jugador fútbol de manera individual que le permite desempeñarse en situaciones de duelo o enfrentamiento con el objetivo de superar a un rival. También se puede entender por como conceptualizamos distintas acciones motrices aisladas, que se realizan generalmente.

En ese sentido, para la presente propuesta definiremos cinco momentos de táctica individual en posesión de la pelota (desmarque, control y defensa de la pelota, pase, finta-regate y tiro al arco).

- **Control y defensa de la pelota:** Se analiza como un momento táctico que se hace presente cuando un jugador sabe dominar la pelota y mantenerla entre uno o varios oponentes. (Fuentes y Fullaondo, 2009)
- **Finta y regate:** Es una herramienta/habilidad táctica individual que le permite al jugador superar con el balón a uno o más oponentes. (Fuentes y Fullaondo, 2009; González, et al. 2011)
- **Pase:** Actividad individual en la cual se dirige y transmite intencionalmente el balón a un compañero con múltiples objetivos que les permite desenvolverse en el juego como: crear vías alternativas de juego para evitar un obstáculo (rival), progresar de manera eficaz de manera que afecte al rival, mantener la pelota, etc. Los pases se pueden distinguir en corto, largo y alto. (Fuentes y Fullaondo, 2009; González, et al. 2011)
- **Desmarque:** Es una acción de carácter individual donde el jugador busca liberarse de una marca rival, posicionándose en una zona libre donde pueda recibir la pelota. Esto por medio de distintos tipos de carreras (hacia adelante, hacia atrás, carrera en curva,

etc.) y se realiza tanto en amplitud como en profundidad. (Fuentes y Fullaondo, 2009; González, et al. 2011; Costa et al., 2011).

- **Tiro al arco:** Dirigir el balón al arco con del rival con el objetivo de marcar gol por los medios utilizables posibles. (Fuentes y Fullaondo, 2009)

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo General

Desarrollar la resistencia aeróbica contextualizada, en niños de 9-12 años en fútbol a partir de los juegos modificados del Club deportivo Pumas Bogotá.

4.4.2 Objetivos específicos

1. Estructurar unidades didácticas compuesto de 2 etapas, 3 mesociclos de 4 microciclos cada uno para 12 semanas de entrenamiento, con una frecuencia de tres días semanales.
2. Desarrollo de la resistencia-aeróbica contextualizada específica en fútbol desde los juegos modificados de representación y exageración

4.5 Metodología

El aspecto más importante por resaltar, respecto a la metodología empleada en la propuesta es la concepción integrada del entrenamiento de los deportes colectivos de Seirul-lo (Solé, 2003). Aquí, el entrenamiento se gestiona exclusivamente para la naturaleza de los deportes colectivos, su naturaleza colectiva por encima de la individual y las diferentes estructuras del ser: coordinativa, condicional, cognitiva, socio afectiva, emotivo-volitiva y creativo-expresiva (Seirul-lo, 2017).

Los deportes colectivos se caracterizan por una implicación aleatoria de los tres sistemas energéticos, por ende, Seirul-lo (1993, como se cita en Solé, 2003) diseño una clasificación de tareas pensada exclusivamente para deportes colectivos: allí se expresa el nivel de semejanza entre las tareas, las estructuras del ser y la competencia. Estas tareas se relacionan

con la clasificación de la resistencia en deportes colectivos (véase grafica No. 6) con el fin de determinar qué tipo de ejercicios acentúan más la estimulación de un tipo de resistencia sobre otro.

En atención a los requerimientos energéticos del fútbol, otro aspecto relevante en la programación del entrenamiento y la propuesta es la orientación de la tarea, que se puede dirigir hacia la capacidad o la potencia de los tres sistemas en conjunto. Así entonces, para el diseño de la orientación en cada tarea se contemplaron los métodos de entrenamiento más adecuados en esta concepción integrada: entre ellos encontramos los métodos continuos, preponderantes en el mesociclo básico; los métodos iterativos (véase tabla 13) y los métodos de control, mayormente utilizados en el mesociclo básico desarrollador y estabilizador.

4.5.1 Carga de entrenamiento: Volumen e intensidad

Para establecer las cargas de trabajo adecuadas, estas se vieron mediadas por la naturaleza de los microciclos en la periodización, y se definieron de acuerdo con el binomio ritmo de juego- especificidad de tareas planteado por solé (2003). Estos conceptos se desarrollaron con detalle en el apartado del capítulo 3. En la tabla No. Se podrá apreciar la relación entre el ritmo, la intensidad y expresiones fisiológicas como la frecuencia cardiaca o nivel de lactato en sangre, información de suma importancia para precisar la especificidad de las tareas.

Figura 11. *Grafica mesociclo*



Nota: Elaboración propia

Así entonces, en la imagen No. Se podrá apreciar la ondulación de la carga de trabajo y el comportamiento tanto del volumen total (línea roja), como la intensidad de las tareas (línea azul) en cada sesión. El volumen es determinado por el tiempo total de las sesiones sumado al tiempo de calentamiento, y la intensidad se establece por el nivel de especificidad de las tareas.

4.6 Cronograma y Actividades

4.6.1 Macro ciclo

PLANIFICACIÓN PROPUESTA (P.D.R.A)												
PERIODO	PREPARATORIO											
ESTAPAS	GENERAL (SISTEMAS ENERGÉTICOS COMO CAPACIDAD)						ESPECÍFICO (SISTEMAS ENERGÉTICOS COMO POTENCIA)					
MESOCICLO	BÁSICO			BÁSICO DESARROLLADOR			BÁSICO ESTABILIZADOR					
MESES	MES 1			MES 2			MES 3					
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
TIPO MICRO	GRADUAL	GRADUAL	CARGA	RECUPERACIÓN	CARGA	CHOQUE	CHOQUE	RECUPERACIÓN	CARGA	CHOQUE	CARGA	CARGA
DÍAS DE ENTRENAMIENTO	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
# SESION	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	34
VOLUMEN	60'	60'	50'	46'	55'	55'	60'	54'	52'	57'5	57'5	70'
INTENSIDAD	Genérico	Genérico	General	General	General	Dirigido	Dirigido	General	Especial	Especial	Especial	Competitivo
# SESION	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
VOLUMEN	60'	60'	50'	54'	50'	50'	60'	56'	52'	57'5	54'	57'5
INTENSIDAD	Genérico	Genérico	General	General	General	Dirigido	Dirigido	Dirigido	Especial	Especial	Especial	Especial
# SESION	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36
VOLUMEN	60'	60'	50'	46'	55'	55'	51'	54'	60'	48'	56'	60'
INTENSIDAD	Genérico	General	General	General	General	Dirigido	Competitivo	General	Dirigido	Competitivo	Competitivo	Competitivo

Nota: elaboración propia

4.6.2 Calentamiento general

Tabla 23. Datos generales calentamiento.

ENTRENADOR(ES): CATEGORIA		ETAPA	MESOCICLO
N/A		Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo para el entrenamiento aeróbico	MICROCICLO	Gradual
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Preparar el organismo para una fase de entrenamiento aeróbico	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN		PRINCIPIO DE JUEGO	

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

- Actividad 1: Llegar de plato a plato andando en 4 apoyos en posición decúbito ventral
- Actividad 2: los jugadores tomaran postura de equilibrio con apoyo en una pierna cuidando tener las rodillas y la espalda recta (un jugador a cada lado del plato), después 15'' se cambia de pierna, después avanzan poniendo un pie por cada aro (saltando y dando una pausa en la posición)
- Actividad 3: Conducción de la pelota, cuando se llegue a un plato azul se debe saltar y caer sobre un solo pie y mantener la postura por 3'' (cada vez que llegue a un nuevo plato se cambia de pie para aterrizar y para conducir la pelota).
- Actividad 4: Llegar de plato rojo a plato rojo andando en 4 apoyos, pero en posición decúbito dorsal.
- Actividad 5. Mismo trabajo que la actividad 2, pero los jugadores deben tener un balón en la mano el cual siempre debe estar en la mano contraria al pie de apoyo
- Actividad 6: Llegar de un plato al otro haciendo rollos hacia adelante.

- Actividad 7: Esta actividad se hace cuando se acabe el circuito de los primeros seis trabajos. en el espacio delimitado se jugará un rondo de 8 jugadores con dos de oposición

Variantes:

Se hace un circuito pasando del ejercicio 1 al 6 de manera continua durante 10', posteriormente todos los jugadores pasan al ejercicio 7, el cual se realizará durante otros 10'.

Figura 12. *Calentamiento.*

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	No aplica	
	Intensidad	No aplica	
	Especificidad	No aplica	
	Ritmo de juego	No aplica	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	No aplica	
	Series	No aplica	
	Repeticiones	No aplica	
	Descanso	No aplica	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	No aplica	
	Jugadores	No aplica	
	F.C.	No aplica	

4.6.3 Mesociclo Básico

4.6.3.1 Semana 1

Tabla 24. *Datos generales sesión 1.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	Gradual
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Preparar progresivamente el organismo para una fase de entrenamiento en resistencia contextualizado en el juego	SESIÓN	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Desarrollar volúmenes de trabajo acordes al tiempo de duración del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Circuito de carrera continua, los jugadores de color Gris hacen el trayecto del cono 1 al 3 corriendo hacia su derecha, los jugadores de verde lo hacen del cono 2 al 4.

Variantes:

- Por cada cambio de serie se cambia de dirección y de pie que transporta el balón
- La última serie se realizará 5´ hacia un lado y 5´ hacia el otro
- Para mantener la atención se pueden enviar unos jugadores en una dirección y otros en otra, para que estén atentos a evitar contacto entre sí mismos.

Figura 13. Sesión 1 semana 1.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	Genérico	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Series	3	
	Repeticiones	10'	
	Descanso	1':30"	
	Volumen total	30'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	30m ²	
	Jugadores	12	
	F.C.	60 a 75%	

Nota: Creación propia.

Tabla 25. Datos generales sesión 2.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	Gradual
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Preparar progresivamente el organismo para una fase de entrenamiento en resistencia contextualizado en el juego	SESIÓN	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Desarrollar volúmenes de trabajo acordes al tiempo de duración del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Circuito de trote continuo como se muestra en la gráfica: vuelta de 360 grados a uno de los conos para posteriormente realizar un slalom en platos azules hasta toparse de nuevo con otro cono y repetir el ciclo.

Variantes:

- Por cada cambio de serie se cambia de
- La última serie se realizará 5´ hacia un lado y 5´ hacia el otro.
- Para mantener la atención se pueden enviar unos jugadores en una dirección y otros en otra, para que estén atentos a evitar contacto entre compañeros

Figura 14. Sesión 2 semana 1.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	Genérico	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	Series	3	
	Repeticiones	10'	
	Descanso	1´30´´	
	Volumen total	30'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	30m ²	
	Jugadores	12	
	F.C.	60 a 75%	

Nota: Creación propia.

Tabla 26. *Datos generales sesión 3.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	Gradual
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Preparar progresivamente el organismo para una fase de entrenamiento en resistencia contextualizado en el juego.	SESIÓN	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Desarrollar volúmenes de trabajo acordes al tiempo de duración del juego en la categoría	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

El trabajo inicia haciendo carrera continua desde el cono 1 (dándole una vuelta en circunferencia de 360 grados al mismo), posteriormente se sigue el circuito para hacer un slalom en los platos azules inferiores, de ahí se da una vuelta de 360 grados al cono 2, se pasa al cono 3 (con su vuelta) y se empieza el slalom superior de platos azules, desde ahí se da la vuelta al cono y se empieza de nuevo el circuito.

Variantes

1. Por cada cambio de serie de cambia se dirección y de pierna de dominio
2. La última serie se realizará 5´ en una dirección y 5´ en otra

3. Se pueden enviar unos jugadores en una dirección y otros en otra, para que estén atentos a evitar contacto entre compañeros.

Figura 15. Sesión 3 semana 1.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	Genérico	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	Series	3	
	Repeticiones	10'	
	Descanso	1':30''	
	Volumen total	30'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	30m ²	
	Jugadores	12	
F.C.	60 a 75%		

Nota: creación propia.

4.6.3.2 Semana 2

Tabla 27. Datos generales sesión 1.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico
OBJETIVO MESOCICLO	DEL Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	Gradual
OBJETIVO MICROCICLO	DEL Preparar progresivamente el organismo para una fase de entrenamiento en resistencia contextualizado en el juego.	SESIÓN	1

OBJETIVO DE LA SESIÓN	Desarrollar volúmenes de trabajo acordes al tiempo de duración del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica
------------------------------	--	---------------------------	-----------

Nota: creación propia.

Descripción del ejercicio

Con platos se marca diferentes distancias (10, 20 y 30 metros del punto inicial). El jugador, con balón, debe llevar el balón hasta cada altura y luego volver al punto de inicio. Se realizarán tres repeticiones por cada distancia en conducción de balón y otras tres en carrera continua sin balón.

Variantes

El aumento en la distancia recorrida será progresivo: primero se realiza el recorrido de 10 metros, seguido el de 20 metros y por último el de 30 metros.

Figura 16. Sesión 1 semana 2.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
		TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica
		Intensidad	Submáxima
		Especificidad	Generico
		Ritmo de juego	Menor al medio
		METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo
		ORIENTACIÓN	Capacidad
		Series	1
		Repeticiones	12' - 6' - 12'
		Descanso	No aplica
		Volumen total	30'
		TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica
		Espacio	30 m ²
		Jugadores	10 a 15
		F.C.	65%-55%-65%

Nota: Creación propia.

Tabla 28. *Datos generales sesión 2.*

ENTRENADOR(ES):		CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
		Sub 12	Preparatoria	básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	DEL	Optimizar el estado funcional del organismo.	MICROCICLO	Gradual
OBJETIVO DEL MICROCICLO	DEL	Preparar progresivamente el organismo para una fase de entrenamiento en resistencia contextualizado en el juego.	SESIÓN	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	DE LA	Desarrollar volúmenes de trabajo acordes al tiempo de duración del juego.	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Se inicia el circuito en el cono número 1, posteriormente se busca dar la vuelta al cono de la mitad y avanzar al cono de siguiente denominación: 2 (se tiene que pasar por detrás de cada cono) luego se vuelve al cono de la mitad para pasar al cono de siguiente denominación: 3 (pasando por detrás), así sucesivamente hasta llegar al cono de mayor denominación e iniciar de nuevo el trabajo. Se realizará una repetición del recorrido completo en conducción de balón y otra en carrera continua sin balón. Al inicio del circuito estarán dispuestos los balones.

Variantes

1. Por cada cambio de serie de cambia se dirección y de pierna de dominio

2. La última serie se realizará 5´ hacia un lado y 5´ hacia el otro.
3. Para mantener la atención se pueden enviar unos jugadores en una dirección y otros en otra, para que estén atentos a evitar contacto entre compañeros

Figura 17. Sesión 2 semana 2.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	Generico	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Series	1	
	Repeticiones	12' - 6' - 12'	
	Descanso	No aplica	
	Volumen total	30'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	30 m ²	
Jugadores	10 a 15		
F.C.	65%-55%-65%		

Nota. Creación propia.

Tabla 29. Datos generales sesión 3.

ENTRENADOR/ES	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	Gradual
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Preparar progresivamente el organismo para una fase de entrenamiento en resistencia contextualizado en el juego.	SESIÓN	3

OBJETIVO DE LA SESIÓN	Desarrollar volúmenes de trabajo acordes al tiempo de duración del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica
------------------------------	--	---------------------------	-----------

Descripción del ejercicio.

En cada esquina se posiciona un jugador con balón: el trabajo se inicia corriendo hacia la derecha, buscando el siguiente plato sucesivamente en carrera continua hasta que el entrenador de la señal de subir de intensidad. El jugador correrá aleatoriamente con balón dentro del cuadro. Cuando el entrenador vuelva a dar la señal; los jugadores volverán a correr en las esquinas. En el recorrido exterior, Se realizará una repetición en conducción de balón y otra en carrera continua sin balón.

Variantes

1. Por cada cambio de serie (series 1 y 3) se cambia de dirección y de pierna de dominio
2. La última serie se realizará 5' hacia un lado y 5' hacia el otro.
3. La segunda serie se puede realizar haciendo pases en parejas, para mantener la atención.

Figura 18. Sesión 3 Semana 2.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
		TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica
		Intensidad	Submáxima
		Especificidad	General
		Ritmo de juego	Menor al medio
		METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo
		ORIENTACIÓN	Capacidad
		Series	1
		Repeticiones	12' - 6' - 12'
		Descanso	No aplica
		Volumen total	30'
		TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica
		Espacio	30 m ²
		Jugadores	4
		F.C.	65%-55%-65%

Nota: Creación propia

4.6.3.3 Semana 3

Tabla 30. *Datos generales sesión 1.*

ENTRENADOR(ES):		CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
		Sub 12	Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	DEL	Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	DEL	Estimular procesos adaptativos propios del juego por medio del aumento en la carga.	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	DE LA	Aumentar intensidades de trabajo continuo	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Carrera continúa con balón de circuito en X como lo muestra la gráfica: en los tramos donde se requiera mayor slalom, se requerirá una intensidad elevada en comparación a los tramos sin slalom. Se realizará una repetición en conducción de balón y otra en carrera continua sin balón. Al inicio del circuito estarán dispuestos los balones.

Variantes

1. La serie se realizará 10' en una dirección y 10 en otra.

2. Para mantener la atención se pueden enviar unos jugadores en una dirección y otros en dirección contraria, y propiciar la atención para evitar contacto entre compañeros

Figura 19. Sesión 1 semana 3.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	tipo de resistencia	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Series	1	
	Repeticiones	25'	
	Descanso	No aplica	
	Volumen total	20'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	50m ²	
	Jugadores	10 a 15	
	F.C.	75 a 85%	

Nota: creación propia.

Tabla 31. Datos generales sesión 2.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	CHOQUE

OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estimular procesos adaptativos propios del juego por medio del aumento en la carga.	SESION	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aumentar intensidades de trabajo continuo	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Se realizará una conducción de balón en Circuito reloj de arena, en carrera continua como lo muestra la gráfica se exigirá mayor intensidad en los tramos de conducción que pasen por el centro del circuito. Se realizará una repetición en conducción de balón y otra en carrera continua sin balón. Al inicio del circuito estarán dispuestos los balones.

Variantes

1. La serie se realizará 10' en una dirección y 10 en otra.
2. Para mantener la atención se pueden enviar unos jugadores en una dirección y otros en dirección contraria, y propiciar la atención para evitar contacto entre compañeros

Figura 20. *Sesión 2 semana 3.*

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	tipo de resistencia	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Series	1	
	Repeticiones	25'	
	Descanso	No aplica	
	Volumen total	20'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	50m ²	
	Jugadores	10 a 15	
	F.C.	75 a 85%	

Nota: Creación propia.

Tabla 32. Datos generales sesión 3.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estimular procesos adaptativos propios del juego por medio del aumento en la carga.	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aumentar intensidades de trabajo continuo	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Circuito en slalom como lo muestra la gráfica. Se realizará una repetición en conducción de balón y otra en carrera continua sin balón. AL inicio del circuito estarán dispuestos los balones.

Variantes

1. La serie se realizará 10' en una dirección y 10 en otra.
2. Para mantener la atención se pueden enviar unos jugadores en una dirección y otros en dirección contraria, y propiciar la atención para evitar contacto entre compañeros

Figura 21. Sesión 3 semana 3.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	tipo de resistencia	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Intervalico extensivo	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Serie	1	
	Repeticiones	25'	
	Descanso	No aplica	
	Volumen total	20'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	50m ²	
	Jugadores	10 a 15	
	F.C.	75 a 85%	

Nota: Creación propia.

4.6.3.4 Semana 4

Tabla 33. Datos generales sesión 1.

ENTRENADOR(ES):		CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
		Sub 12	Preparatoria	Básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO		Optimizar el estado funcional del organismo para el entrenamiento aeróbico	MICROCICLO	RECUPERACIÓN
OBJETIVO DEL MICROCICLO		Tiene como finalidad proporcionar un proceso de recuperación para mejorar las posibilidades adaptativas	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN		Facilitar los procesos de recuperación con estructuras coordinativas específicas del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

En el ejercicio marcado con el numero 1: se realizará un circuito de pases cortos a través de los conos avanzando al siguiente. En el trabajo 2 el jugador con el balón debe hacer slalom por los platos azules, para después entregarle el balón a su compañero quien hará en mismo trabajo, así sucesivamente hasta llegar al tercer trabajo: se realizará de nuevo pases entre los conos, terminando otra vez en slalom (ejercicio 4) para iniciar de nuevo el circuito; en la mitad del trabajo se cambia de dirección.

Variantes

Por cada cambio de serie de cambia se dirección y de pierna de dominio. Para mantener la atención se pueden enviar unos jugadores en una dirección y otros en otra, para que estén pendientes a evitar contacto entre compañeros

Figura 22. Sesión 1 semana 4.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Series	8	
	Repeticiones	3'	
	Descanso	2'	
	Volumen total	24'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
	Jugadores	12	
	F.C.	60%	

Nota: Creación propia.

Tabla 34. Datos generales sesión 2.

ENTRENADOR(ES)	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo para el entrenamiento aeróbico		MICROCICLO RECUPERACIÓN

OBJETIVO DEL MICROCICLO	Tiene como finalidad proporcionar un proceso de recuperación para mejorar las posibilidades adaptativas	SESION	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Facilitar los procesos de recuperación con estructuras coordinativas específicas del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Se trabaja bajo la siguiente secuencia: Trabajo coordinativo en escaleras y apoyos unipodales en los aros; posteriormente se trabaja conducción del balón entre estacas platos y conos (como se muestra en la gráfica) terminando el circuito se llega a un plato amarillo desde donde se tiene que buscar patear a cualquiera de los dos Mini arcos. Apenas se acabe el circuito se vuelve a iniciar. NOTA: Dependiendo del sector que se escoja se va a utilizar solo la pierna de ese sector (sector derecho, pierna derecha y viceversa)

Figura 23. Sesión 2 Semana 4.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Series	8	
	Repeticiones	3'	
	Descanso	1 a 2'	
	Volumen total	24'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
	Jugadores	12	
	F.C.	60%	

Nota: Creación propia

Tabla 35. *Datos generales sesión 3.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Optimizar el estado funcional del organismo para el entrenamiento aeróbico	MICROCICLO	RECUPERACIÓN N
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Tiene como finalidad proporcionar un proceso de recuperación para mejorar las posibilidades adaptativas	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Facilitar los procesos de recuperación con estructuras coordinativas específicas del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Trabajo de pases haciendo movimiento de "trenza" hasta llegar al plato amarillo, ahí se busca hacer gol en cualquiera de los dos arcos. Seguidamente se realiza la misma acción en dirección contraria. 3 grupos deben hacer el trabajo simultáneamente para mantener la atención en los jugadores lo cuales se desempeñarán en un entorno cambiante.

Variantes

Iniciar el trabajo con cantidad de toques por jugador libre, y limitar la cantidad para variar. (dos toques o de primera intención)

Figura 24. Sesión 3 Semana 4.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interválico extensivo	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Series	8	
	Repeticiones	3'	
	Descanso	2"	
	Volumen total	24'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
	Jugadores	12	
	F.C.	60%	

Nota: Creación propia.

4.6.4 Mesociclo básico desarrollador

4.6.4.1 Semana 5

Tabla 36. Datos generales sesión 1.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico desarrollador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.		MICROCICLO CARGA

OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas generales e intensidades iguales a las exigencias del juego	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender los principios tácticos individuales relacionados a los principios del juego de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Estación A: desmarques y tiro al arco. Jugador 1 en el platillo 1 realiza pase a jugador 2, ubicado en el platillo 2. Este, devuelve pase y realiza desmarque de ruptura hacia platillo 3 donde recibirá el balón. Jugador 1 avanzara al platillo 2 para que jugador 2 continúe realizando el mismo ciclo de apoyos-rupturas hasta terminar el recorrido del rombo. Finaliza con disparo a una miniportería

Estación B: control y defensa de la pelota. jugador 1 y 2 se ubican en los platillos exteriores. A la señal, buscaran rápidamente hacerse con la posesión del balón en el platillo central y el objetivo será controlar y proteger el balón en su platillo correspondiente. El jugador que no tenga el balón deberá hacerse con la posesión de este para llevarlo a su platillo.

Estación C: Pase, finta-regate y tiro al arco. Se dispondrá una zona marcada con dos mini arcos que será defendida por el jugador 2, quien le pasará la pelota a jugador 1 desde el tiro de esquina. Este recibe, e iniciará ataque, que será válido si el remate se da dentro del área marcada. Si el jugador 1 logra hacerse con el control de la pelota, deberá pasar la línea azul en conducción

Estación D: Pase. Jugador 1 realiza pase de precisión a jugador 2 entre dos estacas, calculando que al momento de recibir logre hacer el recorrido de la imagen. El jugador 2 realiza la misma acción

Variante

Cada pareja durara en su respectiva estación entre 1' y 1'30". Para cambiar de estación, se realizará una carrera a baja intensidad alrededor del campo de 1'30" hacia la derecha (dando una vuelta completa), ingresando en la estación siguiente. (Ej.: estación A, carrera rodeando el espacio, Estación B)

En las estaciones A, C y D, al finalizar cada repetición se cambiará de roles con el compañero.

Figura 25. Sesión 1 semana 5.



Nota: Creación propia.

Tabla 37. *Datos generales sesión 2.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico desarrollador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	CARGA
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas generales e intensidades iguales a las exigencias del juego	SESION	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender los principios tácticos individuales relacionados a los principios del juego de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Estación A: desmarques y tiro al arco. Jugador 2 realiza pase a platillo amarillo y un desmarque de apoyo al platillo azul. Jugador 1 realiza desmarque de apoyo a platillo amarillo y regresa balón a jugador 2. Posterior, realiza desmarque de ruptura para recibir balón y anotar en alguna de las mini porterías.

Estación B: Tiro al arco. Jugador con balón realiza zig zag, y rematará a uno de los tres mini arcos dispuestos a diferentes distancias. En cada repetición se deberá rematar a la mini portería más alejada. Rotar con el jugador en espera.

Estación C: Pase, finta-regate y tiro al arco. Jugador 1 pasa balón a jugador 2 y realiza trote hacia el platillo naranja. Jugador 2 controla balón, transporta en zigzag y se realiza duelo vs jugador 1 finalizando con remate a cualquiera de los mini arcos. Cambiar de roles.

Estación D: control y defensa de la pelota. En una zona de 7x10 se enfrentan dos jugadores. El que tiene balón, realiza control y defensa de la pelota, procurando mantenerla

dentro del cuadrado. EL jugador sin balón intentara quitar la posesión de balón para conducirlo fuera del cuadrado.

Variante

1. Cada pareja durara en su respectiva estación entre 1' y 1'30". Para cambiar de estación, se realizará una carrera a baja intensidad de 1':30" alrededor del campo, hacia la derecha (dando una vuelta completa), ingresando en la estación siguiente. (Ej.: estación A, carrera rodeando el espacio, Estación B)
2. En las estaciones A, C y D, al finalizar cada repetición se buscará cambiar de roles.

Figura 26. Sesión 2 Semana 5.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la tecnica	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interactivo estructurado continuo.	
	Orientación	Capacidad	
	Series	1	
	Repeticiones	25'	
	Descanso	No aplica	
	Volumen total	20'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
	Jugadores	8-16	
	F.C.	75-85 %	

Nota: creación propia.

Tabla 38. *Datos generales sesión 3.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico desarrollador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	CARGA
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas generales e intensidades iguales a las exigencias del juego	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender los principios tácticos individuales relacionados a los principios del juego de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Estación A: desmarque, pase y tiro al arco. Jugador 1 con balón conduce balón al platillo en frente. Jugador 2 sin balón realiza la misma acción a su platillo frontal. Jugador 1 realiza pase al interior del cuadrado, donde jugador 2 recibe haciendo desmarque de apoyo, y posterior al pase realiza desmarque de ruptura buscando un remate a portería.

Estación B: tiro al arco. Cada jugador realizara un zigzag, transportando con el pie hacia el que se dirija la conducción. Finaliza la acción con remate a las miniporterías y continúa el mismo trabajo hacia la otra dirección sin pausa.

Estación C: finta-regate y tiro al arco. 1 vs 1, el gol será válido si el disparo al arco se efectúa dentro del mini área delimitada.

Estación D: finta-regate y control-defensa de la pelota. En un espacio de 7x10 se juega un 1 vs 1. A cada jugador se le asigna la defensa de dos miniporterías. El poseedor de balón controla y protege la pelota, para buscar anotar gol en una de las dos miniporterías.

Variante

1. Cada pareja durara en su respectiva estación entre 1':30" y 2'. Para cambiar de estación, se realizará una carrera a baja intensidad alrededor del campo de 1'30" hacia la derecha (dando una vuelta completa), ingresando en la estación siguiente. (Ej.: estación A, carrera rodeando el espacio, Estación B)
2. En las estaciones A, C y D, al finalizar cada repetición se buscará cambiar de roles

Figura 27. Sesión 3 semana 5.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la tecnica	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interactivo estructurado continuo.	
	Orientación	Capacidad	
	Series	1	
	Repeticiones	25'	
	Descanso	No aplica	
	Volumen total	25'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
	Jugadores	8-16	
F.C.	75-85 %		

Nota: Creación propia.

4.6.4.2 Semana 6

Tabla 39. *Datos generales sesión 1.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico desarrollador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estimular procesos adaptativos del organismo por medio del aumento en la carga.	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender los principios tácticos individuales relacionados a los principios del juego de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Estación A: El jugador 1 en el plato amarillo, hace un desmarque de ruptura al plato 1, donde va a recibir un pase del jugador 2. Ahí devuelve el balón a un toque y realiza un desmarque de apoyo al plato amarillo, donde va a recibir y entregar el balón a un toque al jugador 2. Después realiza la misma secuencia hacia el plato 2. Cuando termine, el jugador 2 le da la pelota en profundidad, para marcar gol en cualquiera de los dos arcos (sin pasarse del plato rojo).

Estación B: Cada jugador hará un slalom corto entre sus respectivos platos azules. Apenas terminen, deben intentar pegarle a alguno de los platos rojos lejanos sin tocar ninguna de las estacas ubicadas a diferentes alturas. Apenas termine la jugada, cambian de lado.

Estación C: Ambos jugadores inician en un plato amarillo con balón. Con el comando del entrenador, se busca tocar cada plato azul regresando en cada desplazamiento al plato

amarillo (conduciendo el balón), cuando se toquen los 3 platos, cada jugador deja su respectiva pelota en el platillo amarillo y posteriormente busca el balón de la mitad para ir a hacer gol en las miniporterías del rival.

Estación D: El jugador de gris lanza la pelota con las manos lo más alto que pueda dentro la zona marcada con los platos rojos, allí gris intentara dominar la pelota y utilizar cualquier medio (protección) para que el jugador verde no la saque de la zona. Apenas se logre sacar la pelota, cada uno tiene que realizar un circuito corto en los platos azules, cuando vuelvan al cuadro cambian de roles.

Variante

Cada pareja durara en su respectiva estación entre 1' y 1'30". Para cambiar de estación, se realizará una carrera a baja intensidad alrededor del campo de 1'30" hacia la derecha (dando una vuelta completa), ingresando en la estación siguiente. (Ej.: estación A, carrera rodeando el espacio, Estación B)

Figura 28. Sesión 1 Semana 6.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la tecnica	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	Dirigido	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interactivo estructurado continuo.	
	Orientación	Capacidad	
	Series	1	
	Repeticiones	25'	
	Descanso	No aplica	
	Voumen total	25'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
	Jugadores	8-16	
	F.C.	75-85 %	

Nota: creación propia.

Tabla 40. *Datos generales sesión 2.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico desarrollador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estimular procesos adaptativos del organismo por medio del aumento en la carga.	SESION	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender los principios tácticos individuales relacionados a los principios del juego de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: creación propia.

Descripción del ejercicio

Estación A: desmarques y tiro al arco. Jugador 1 inicia en el plato amarillo, realiza un desmarque de ruptura pasando por detrás de la estaca 1, ahí pivotea un balón entregado por el jugador 2, posteriormente hace un desmarque de apoyo al plato azul cercano, donde pivotea otro balón del jugador 2 para finalmente regresar al plato amarillo y realizar el mismo ciclo hacia la estaca 2. Cuando pase por ambas estacas, el jugador 2 dará la pelota al jugador 1 para que defina en los dos arcos (siempre a la altura de las dos estacas)

Estación B: pase. El jugador 1 hace slalom por los platos azules desde el plato rojo, apenas llegue al plato amarillo intentara realizar un pase aéreo por arriba de las estacas al jugador 2, el cual intentara decepcionar la pelota para posteriormente realizar el slalom y llegar al plato rojo. Apenas llega el plato rojo inicia el mismo trabajo, pero desde el lado contrario (iniciando el jugador 2).

Estación C pase, finta-regate y tiro al arco: Cada jugador se hace en una cara del cuadro marcado en la mitad de la zona, se van a realizar pases continuos a dos toques, apenas el

entrenador de la señal, el jugador que quedo con la pelota buscara realizar gol en las porterías del contrario, mientras su rival lo defiende.

Estación D: pase, control-defensa de la pelota. Jugador 1 hace un circuito corto con pelota hasta llegar al plato amarillo, apenas llegue tiene que hacer un pase potente (difícil de controlar) al jugador 2, quien debe controlarlo sin salirse de la zona marcada con platos rojos, posteriormente deberá proteger la pelota para que el jugador 1 no la saque de la zona. Nota: mientras jugador 1 hace el circuito corto, el jugador 2 debe trotar de vórtice a vórtice de 2 caras de cuadro (como se muestra en la gráfica).

Variante

Cada pareja durara en su respectiva estación entre 1' y 1'30". Para cambiar de estación, se realizará una carrera a baja intensidad de 1':30" alrededor del campo, hacia la derecha (dando una vuelta completa), ingresando en la estación siguiente. (Ej.: estación A, carrera rodeando el espacio, Estación B)

Figura 29. Sesión 2 semana 6.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la técnica	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	Dirigido	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interactivo estructurado continuo.	
	Orientación	Capacidad	
	Series	1	
	Repeticiones	25'	
	Descanso	No aplica	
	Volumen total	20'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
	Jugadores	8-16	
	F.C.	75-85 %	

Nota: Creación propia.

Tabla 41. *Datos generales sesión 3.*

ENTRENADOR/ ES	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico desarrollador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estimular procesos adaptativos del organismo por medio del aumento en la carga.	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender los principios tácticos individuales relacionados a los principios del juego de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Estación A: pase, desmarques y tiro al arco. El jugador 1 inicia en el plato amarillo, realiza un desmarque de ruptura por detrás de una estaca externa, donde le pivotará el balón al jugador 2, posteriormente realizará un desmarque de apoyo al plato amarillo donde volverá a pivotarle el balón al jugador 2. Este ciclo lo debe cumplir pasando por las cuatro estacas, cuando termine, buscara hacer gol en cualquiera de los dos mini arcos (pateando desde el plato rojo)

Estación B: pase. Ambos jugadores harán el circuito simultáneamente, Jugador 1 inicia en un plato amarillo, debe hacer dominio de la pelota hasta llegar al plato rojo, desde ahí realiza un slalom en los platos azules lo más rápido que pueda, apenas llegue al otro plato amarillo debe patear el balón por encima de las estacas, buscando dejar la pelota lo más cerca posible del plato rojo lejano.

Estación C: pase, finta-regate y tiro al arco. El jugador 1 hace un pase aéreo al plato azul A donde se debe encontrar el jugador 2 que pivoteara a ras de piso, para posteriormente

hacer el mismo trabajo, pero desplazándose hasta el plato azul B, después de que el jugador 2 pase 2 veces por cada plato (utilizando ambas piernas para los pases) el jugador 1 intentara realizar gol mientras 2 defiende

Estación D: pase, control-defensa de la pelota. Jugador 1 ubicado en la zona marcada con platos azules, hace un pase fuerte al jugador 2, el cual debe controlar el balón sin que se le salga de su zona pequeña (2m²) marcada con platos rojos, posteriormente el jugador 2 realiza otro pase fuerte al jugador 1, quien debe controlar la pelota y evita que el jugador 2 (quien se acercara lo más rápido posible) le saque el balón de la zona grande (protección). Apenas se saque el balón se cambian roles

Variante

Cada pareja durara en su respectiva estación entre 1' y 1'30". Para cambiar de estación, se realizará una carrera a baja intensidad alrededor del campo de 1'30" hacia la derecha (dando una vuelta completa), ingresando en la estación siguiente. (Ej.: estación A, carrera rodeando el espacio, Estación B).

Figura 30. Sesión 3 semana 6.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la tecnica	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	Dirigido	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Interactivo estructurado continuo.	
	Orientación	Capacidad	
	Series	1	
	Repeticiones	25'	
	Descanso	No aplica	
	Volumen total	25'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
Jugadores	8-16		
F.C.	75-85 %		

Nota: Creación propia.

4.6.4.3 Semana 7

Tabla 42. *Datos generales sesión 1.*

ENTRENADOR(ES):		CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
		Sub 12	Preparatoria	básico desarrollador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	DEL	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	DEL	Estimular procesos adaptativos propios del juego por medio del aumento en la carga.	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	DE LA	Aprender el principio de atraer y liberar espacios en un ataque de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	Atraer y liberar espacio

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

En el espacio delimitado, se procederá a jugar un 3 vs 3 con dos comodines en las zonas laterales y uno en la zona central, que colaboraran con el equipo poseedor del balón. El objetivo será crear ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres. El punto se lo lleva el equipo que logre anotar en alguna de las dos miniporterías rivales. Al finalizar cada repetición, todos los jugadores realizarán una carrera de recuperación, alrededor de la zona con su equipo mientras hacen pases de primera y segunda intención.

Variantes

1. Si no se evidencia el principio de atraer para liberar espacio, establecer una regla que acentúe la participación de los comodines: para que el gol sea válido los dos comodines deberán tocar el balón
2. Al finalizar la carrera de recuperación, los comodines cambiaran funciones con los jugadores de campo

Figura 31. Sesión 1 Semana 7.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la técnica	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	Dirigido	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	.5	
	Repeticiones	2'30"	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	27'30"	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	15 x 20	
	Jugadores	3 vs 3 + 3c.	
	F.C.	75-85 %	

Nota: Creación propia.

Tabla 43. Datos generales sesión 2.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico desarrollador

OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estimular procesos adaptativos propios del juego por medio del aumento en la carga.	SESION	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender el principio de atraer y liberar espacios en un ataque de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	Atraer y liberar espacio

Nota: creación propia.

Descripción del ejercicio

En el espacio delimitado, se procederá a jugar un 3 vs 3 con un comodín en la zona central, que colaborará con el equipo poseedor del balón. El objetivo será crear ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres. El punto se lo lleva el equipo que logre transportar el balón, atravesando la línea final del espacio a las espaldas del equipo rival.

Al finalizar cada repetición, todos los jugadores realizarán una carrera de recuperación, alrededor de la zona en parejas mientras hacen pases de primera y segunda intención

Variantes

1. Si no se evidencia el principio de atraer para liberar espacio, establecer una regla que acentúe la participación del comodín
2. Al finalizar la carrera de recuperación, se buscará enfrentar un rival diferente
3. Para dificultar la tarea, se puede incluir portería y agregar objetivo de gol.

Figura 32. Sesión 2 semana 7.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la técnica	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	Dirigido	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	.5	
	Repeticiones	2'30"	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	27'30"	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Representación (JRm)	
	Espacio	15 x 20	
	Jugadores	3 vs 3 + 1c.	
	F.C.	75-85 %	

Nota: Creación propia.

Tabla 44. Datos generales sesión 3.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estimular procesos adaptativos propios del juego por medio del aumento en la carga.	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Vivenciar el principio de atraer y liberar espacios en un partido modelado.	PRINCIPIO DE JUEGO	Atraer y liberar espacios

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Se jugará 5 vs 5 con el objetivo de marcar gol, creando ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres. Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizarán un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo. En parejas realizarán pases de primera y segunda intención.

Variantes

Para que el gol sea válido, al momento de la anotación todos los jugadores deberán pasar la línea de mitad de cancha.

Figura 33. Sesión 3 semana 7.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia de juego	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	Competitivo	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo de control, modelado.	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	2	
	Repeticiones	6'	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	21'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	35 x 40	
	Jugadores	6 vs 6	
	F.C.	85-100 %	

Nota: creación propia.

4.6.4.4 Semana 8

Tabla 45. *Datos generales sesión 1.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico desarrollador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	RECUPERACIÓ N
OBJETIVO DEL MICROCICLO	proporcionar procesos de recuperación para mejorar las posibilidades adaptativas	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Facilitar los procesos de recuperación con estructuras coordinativas específicas del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: creación propia

Descripción del ejercicio

Actividad 1: El jugador de verde lleva en conducción el balón hasta toparse con un plato azul, en ese momento hace un pase a su compañero y sigue corriendo hasta recibir un nuevo pase, el jugador de gris controla con la pierna lejana y conduce hasta toparse con un plato azul, entregarla y seguir el ciclo.

Actividad 2: El jugador de verde hace dominadas con el balón avanzando hasta toparse con un plato rojo, ahí intenta darle balón a su compañero (sin que la pelota se caiga) para posteriormente realizar trabajo de marcha poniendo un pie por cada aro, el jugador que recibe

la pelota (gris) hace dominadas hasta llegar al plato rojo y pasarla de nuevo, así sucesivamente hasta que ambos acaben su circuito de aros o platos; ahí se harán pases consecutivos a una intención hasta llegar al plato amarillo donde el jugador que quedo con el balón debe buscar hacer gol en las mini porterías

Variantes

Después de que cada pareja acabe un trabajo, debe dar una carrera de recuperación de baja intensidad, alrededor de la zona de trabajo, para poder pasar a la otra actividad.

Figura 34. Sesión 1 semana 8.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la tecnica	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	Dirigido	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo intervalico corto	
	Orientación	Capacidad	
	Series	.5	
	Repeticiones	3'	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	30'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	25 x 30	
	Jugadores	3 vs 3+C	
	F.C.	85-100 %	

Nota: Creación propia.

Tabla 46. Datos generales sesión 2.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico desarrollador

OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	RECUPERACIÓN
OBJETIVO DEL MICROCICLO	proporcionar procesos de recuperación para mejorar las posibilidades adaptativas	SESION	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender el principio de atraer y liberar espacios en un ataque de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	Atraer y liberar espacio

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

En el espacio delimitado, se procederá a jugar un 3 vs 3 con un comodín en la zona central, que colaborará con el equipo poseedor del balón. El objetivo será crear ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres buscando al jugador en espera, ubicado a las espaldas de cada equipo rival. Una vez el balón llegue a este jugador, se iniciará un ataque en dirección a las porterías desde las que iniciaron el ataque buscando anotar en una de las dos mini porterías. Al finalizar cada repetición, todos los jugadores realizarán una carrera de recuperación, alrededor de la zona con su equipo mientras hacen pases de primera y segunda intención.

Variantes

1. Después de cada repetición, los comodines formarán un equipo y cambiarán sus funciones con uno de los equipos participantes
2. Al finalizar la carrera de recuperación, cada equipo buscará enfrentar otro rival

Figura 35. Sesión 2 semana 8.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica	
	Intensidad	Submáxima	
	Especificidad	General	
	Ritmo de juego	Menor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo intervalico corto	
	ORIENTACIÓN	Capacidad	
	Series	8	
	Repeticiones	3'	
	Descanso	1 a 2'	
	Volumen total	24'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	60m ²	
	Jugadores	12	
F.C.	60%		

Nota: Creación propia

Tabla 47. Datos generales sesión 3.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Desarrollar el estado de capacidad, aumentando la eficacia de la estructura coordinativa en diferentes estados de fatiga.	MICROCICLO	RECUPERACIÓN
OBJETIVO DEL MICROCICLO	proporcionar procesos de recuperación para mejorar las posibilidades adaptativas	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Facilitar los procesos de recuperación con estructuras coordinativas específicas del juego	PRINCIPIO DE JUEGO	No aplica

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Ejercicios A: Slalom en estacas rojas sin balón, después conducción de plato azul a plato azul (cambiando de pierna)

Ejercicios B: Pases consecutivos al vacío de plato rojo a plato rojo.

Ejercicios C: Carrera circuito en X con balón.

Variantes

Se hará cada trabajo en parejas, se rota de circuito cuando el entrenador da la pausa para descansar.

Figura 36. Sesión 3 semana 8.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
		TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia generica
		Intensidad	Submáxima
		Especificidad	General
		Ritmo de juego	Menor al medio
		METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo intervalico corto
		ORIENTACIÓN	Capacidad
		Series	8
		Repeticiones	3'
		Descanso	1 a 2'
		Volumen total	24'
		TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica
		Espacio	60m ²
		Jugadores	12
		F.C.	60%

Nota: Creación propia.

4.6.5 Mesociclo básico estabilizador

4.6.5.1 Semana 9

Tabla 48. *Datos generales sesión.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	Básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas	MICROCICLO	Carga
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender el principio de atraer y liberar espacios en un ataque de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	Atraer y liberar espacio

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

Se jugará un 4 vs 2 en cada mitad de cancha. En una de las zonas se ubicarán todos los jugadores, y el equipo rival ubicara dos jugadores en cada zona. En cada serie, el equipo de 4 jugadores iniciara un ataque de posición desde la zona A buscando crear espacios libres, para atraer a los dos rivales con conducciones. En esta zona, tendrán 15" para avanzar (subtarea láctica). Posteriormente, en zona B buscaran anotar gol en la portería de los dos jugadores en espera. tendrán 15" para anotar (subtarea láctica). Si en la zona A pierden la posesión del balón,

se reiniciará la jugada. Si en zona B pierden la posesión del balón, se intercambiarán roles. Al finalizar la serie, todos los jugadores realizaran un descanso activo a baja intensidad en la misma zona de trabajo, agrupándose en sus equipos de 4, y realizando pases entre sí. cuando un jugador realiza pase, si parte de zona A buscara posicionarse en zona B y viceversa. Todos deben tocar el balón.

Variante

1. Para estimular un ritmo de juego alto, el entrenador puede reducir los tiempos para pasar de una zona a otra, o reducir cantidad de toques de balón por jugador.
2. Para aumentar la intensidad del trabajo, se puede desarrollar el mismo trabajo sin porteros y con porterías más pequeñas.

Figura 37. Sesión 1 semana 9.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	especial	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	4	
	Repeticiones	2':30' '	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	22'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	20 x 25	
	Jugadores	8	
	F.C.	85-100 %	

Nota: Creación propia

Tabla 49. *Datos generales sesión 2.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas		MICROCICLO Carga
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego		SESION 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender el principio de atraer y liberar espacios en un ataque de posición.		PRINCIPIO DE JUEGO Atraer y liberar espacio

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

En el espacio delimitado, se procederá a jugar un 5 vs 5 con zonas divididas. En la zona A Y C deberá permanecer dos jugadores defensivos y un jugador ofensivo. Cada equipo iniciara un ataque de posición, buscando crear espacios libres, atrayendo al rival con conducciones y llevar la pelota a la siguiente zona para anotar un gol. Para avanzar de zona se exigirá mínimo un pase, y para crear superioridad en zona B un jugador defensivo podrá ingresar y colaborar con su equipo. Al finalizar la serie, todos los jugadores realizaran un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo. En parejas realizaran pases de primera y segunda intención.

Variante

1. Agregar dos miniporterías para atacar y defender
2. Para incrementar la dificultad, incrementar la cantidad de pases para avanzar de zona a zona
3. Rotar a los jugadores por las diferentes zonas y tareas

Figura 38. Sesión 2 semana 9.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	especial	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	.4	
	Repeticiones	2':30' '	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	22'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	30 x 35	
	Jugadores	5 vs 5	
	F.C.	85-100 %	

Nota: Creación propia

Tabla 50. Datos generales sesión 3.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas		MICROCICLO Carga

OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	3
--------------------------------	--	---------------	---

OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender el principio de atraer y liberar espacios en un ataque de posición.	PRINCIPIO DE JUEGO	Atraer y liberar espacio
------------------------------	--	---------------------------	--------------------------

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

Se procederá a jugar un 4 vs 4 con zonas divididas y dos comodines, cada uno fijo en cada zona, que colaborarán con el equipo poseedor del balón. El equipo con balón iniciara un ataque de posición, buscando crear espacios libres, atrayendo al rival con conducciones al tiempo que aprovechara en amplitud el espacio y llevara la pelota a la siguiente zona en caso de que el rival iguale o supere la oposición.

El equipo poseedor de la pelota deberá mantener a uno de sus jugadores en la zona donde no esté la pelota. Si se pierde la posesión, se cambia el rol a defensivo. Si el equipo atacante logra hacer el cambio de zona exitosamente, el equipo rival deberá repetir la labor defensiva dos veces.

Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizaran un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo. En los recorridos más largos realizarán trote, y en las zonas cortas recibirán balón para intentar anotar en una miniportería con solo un toque.

Variantes

1. Después de cada repetición, se cambiarán los comodines
2. Para agregar dificultad, limitar la cantidad de toques por jugador

Figura 39. Sesión 3 semana 9.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	Dirigido	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	.4	
	Repeticiones	3'	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	21'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRm)	
	Espacio	30 x 35	
	Jugadores	4 vs 4 + 2 C.	
	F.C.	70-85 %	

Nota: Creación propia.

4.6.5.2 Semana 10

Tabla 51. Datos generales sesión 1.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición	PRINCIPIO DE JUEGO	Tercer hombre

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

Serie 1: El primer grupo inicia una secuencia de pases sin orden específico. A la señal del entrenador, dependiendo de donde se encuentre el balón y el jugador de oposición, se realiza la acción de tercer hombre buscando que este finaliza con remate a miniportería. Esta acción debe durar entre 15" y 30" (subtarea de potencia láctica).

Serie 2: dos jugadores hacen oposición y se ataca una portería. el gol será valido si se realiza acción de tercer hombre. después de la acción, los defensas cambiaran roles con el equipo rival y siempre descansa uno de cada equipo. Se manejará el mismo tiempo de su tarea.

Serie 3: Se jugará 3 vs 3, y cada equipo defiende dos miniporterías. Se buscará aplicar el concepto de tercer hombre a un duelo en igualdad numérica.

Serie 4. Misma tarea de la serie anterior, pero cada equipo defiende una portería solamente.

Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizaran un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo. En parejas realizaran pases de primera y segunda intención.

Variantes

1. Al finalizar una repetición, en todas las series inmediatamente el grupo en espera realiza el trabajo y siempre rotaran hacia la derecha, buscando que cada jugador realice el trabajo desde diferentes posiciones.
2. Si el entrenador realiza 5 series, allí se repetirá la dinámica de la serie 4.

Figura 40. Sesión 1 semana 10.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
		TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones
		Intensidad	Máxima
		Especificidad	especial
		Ritmo de juego	Mayor al medio
		METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)
		ORIENTACIÓN	Potencia
		Series	.5
		Repeticiones	2':30'
		Descanso	3' activo entre series
		Volumen total	27'30"
		TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)
		Espacio	25 x 30
		Jugadores	6
		F.C.	85-100 %

Nota: Creación propia

Tabla 52. Datos generales sesión 2.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición	PRINCIPIO DE JUEGO	Tercer hombre

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

Se jugará un 5 vs 5 en dos zonas divididas. El objetivo será crear ventajas posicionales desde la zona A, para atraer al rival y generar espacios libres buscando pasar el balón al jugador atacante en la zona B (por medio de la herramienta "tercer hombre"). La zona A estará dividida en dos sectores, y los defensores deberá ocupar con dos jugadores cada sector. Si el pase de zona A hacia B es exitoso, el jugador que paso la pelota podrá entrar a la zona B, y así crear superioridad numérica que permita propender al principio de tercer hombre y anotar gol en una de las tres miniporterías. Realizaran el recorrido de la imagen con balón, seguido de un zig zag sin balón para continuar con el recorrido.

Variantes

1. En cada serie los equipos cambiaran de zona
2. Para acentuar el principio de tercer hombre, se podrá exigir la siguiente secuencia de pases: primer pase con cantidad de toques libres, pase de primera intención, pase con cantidad de toques libres, el segundo pase para buscar al tercer hombre se haría de primera intención

Figura 41. Sesión 2 semana 10.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	especial	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	.5	
	Repeticiones	2':30'	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	27'30"	
TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)		
Espacio	35 x 40		
Jugadores	5 vs 5		
F.C.	85-100 %		

Nota: Creación propia.

Tabla 53. *Datos generales sesión 3.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas	MICROCICLO	CHOQUE
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Mejorar la eficacia en el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición	PRINCIPIO DE JUEGO	Tercer hombre

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

Se jugará 5 vs 5 con el objetivo de marcar gol, creando ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres. Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizaran un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo.

En parejas realizaran pases de primera y segunda intención. Se puede disponer de hasta 3' para corregir aspectos del juego que se requiera.

Variantes

1. Para que el gol sea válido, al momento de la anotación todos los jugadores deberán pasar la línea de mitad de cancha
2. En aras de propiciar cohesión, permitir espacios donde los miembros del equipo comuniquen entre si una estrategia para llevar a cabo los principios de juego enseñados
3. Para propiciar empatía, hacer rotar a los jugadores en posiciones de otros compañeros

Figura 42. Sesión 3 semana 10.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia de juego	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	Competitivo	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo de control, modelado medio	
	Series	2	
	Repeticiones	6'	
	Descanso	5' activo entre series	
	Volumen total	22'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	48 x 36	
	Jugadores	6 vs 6	
	F.C.	85-100 %	

Nota: Creación propia.

4.6.5.3 Semana 11

Tabla 54. *Datos generales sesión 1.*

ENTRENADOR(ES):		CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
		Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	DEL	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas		MICROCICLO CARGA
OBJETIVO DEL MICROCICLO	DEL	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego		SESION 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	DE LA	Mejorar la eficacia en el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición		PRINCIPIO DE JUEGO Tercer hombre

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Se jugará un 5 vs 5 con tres zonas divididas. A su vez, la zona "A" estará dividida en dos sectores donde en fase defensiva máximo dos jugadores podrán ocupar un sector. En zona "A" y "C" siempre se debe ubicar dos atacantes y dos defensores. El objetivo será crear ventajas posicionales desde la zona B, para atraer al rival y generar espacios libres buscando pasar el balón al jugador de su equipo en zona de ataque, sea A o C. Si el pase es exitoso, el jugador que paso la pelota podrá entrar a esa zona para un 3 vs 2. De ser necesario, para mantener la posesión, los jugadores en zona B pueden apoyarse con sus defensores: Si el pase es exitoso,

el jugador que paso la pelota podrá entrar a esa zona. Gana el equipo que logre anotar más goles.

Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizaran un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo. En parejas realizaran pases de primera y segunda intención.

Variantes

1. En cada serie los equipos cambiaran de zona
2. Para acentuar el principio de tercer hombre, se podrá exigir la siguiente secuencia de pases: primer pase con cantidad de toques libres, segundo pase de primera intención, tercer pase con cantidad de toques libres. Siempre, el segundo pase para buscar al tercer hombre se haría de primera intención.

Figura 43. Sesión 1 semana 11.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	especial	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	.5	
	Repeticiones	2':30'	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	27'30"	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	30 x 25 en 3 vs 3, y 20 x 25 en el 2 vs 2	
	Jugadores	5 vs 5	
	F.C.	85-100 %	

Nota: Creación propia.

Tabla 55. *Datos generales sesión 2.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas	MICROCICLO	CARGA
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	2
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Mejorar la eficacia en el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición	PRINCIPIO DE JUEGO	Tercer hombre

Nota: Creación propia.

Descripción del ejercicio

Se jugará un 4 vs 4 a máximo tres toques por jugador, con dos comodines que colaboraran con el equipo en posesión. El objetivo será crear ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres buscando pasar el balón por medio del principio tercer hombre. Para anotar gol, el equipo en posesión del balón deberá cumplir la siguiente secuencia: pasar la pelota al comodín A, seguidamente al comodín B sorteando la oposición y finalmente rematar dentro del área a la portería más cercana. El equipo que no tenga la posesión del balón deberá oponerse al ataque impidiendo que el balón pase por los comodines, y como último recurso defender la portería atacada. Si el balón es interceptado antes de completar la secuencia, se deberá reiniciarla. Si un jugador en ataque realiza más de tres toques, deberá entregar la posesión del balón. Como se ha desarrollado en los anteriores trabajos, el equipo atacante

deberá aprovechar el espacio en amplitud y el equipo defensor cerrar los espacios. Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizarán un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo. En los recorridos más largos realizarán trote, y en las zonas cortas recibirán balón para intentar anotar en una miniportería con solo un toque.

Variantes

1. Después de cada repetición, los comodines cambiarán sus funciones con los jugadores de campo
2. Para acentuar el principio de tercer hombre y mantener el nivel de intensidad máximo
3. Siempre que sea necesario, se podrá retroceder de zona si así lo exige el juego con el fin de mantener la posesión del balón. En ese sentido, puede establecerse un tiempo límite para sacar el balón con un ataque de posición desde las zonas A y C a B

Figura 44. Sesión 2 semana 11.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	Especial	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	4	
	Repeticiones	3'	
	Descanso	4' activo entre series	
	Volumen total	24'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	35 x 40	
	Jugadores	4 vs 4 +2c	
	F.C.	70-85 %	

Nota: Creación propia.

Tabla 56. *Datos generales sesión 3.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas	MICROCICLO	CARGA
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Mejorar la eficacia en el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición	PRINCIPIO DE JUEGO	Tercer hombre

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

Se jugará 5 vs 5 con el objetivo de marcar gol, creando ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres.

Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizaran un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo.

En parejas realizaran pases de primera y segunda intención. Se puede disponer de hasta 3' para corregir aspectos del juego que se requiera.

Variantes

1. El gol valdrá doble si el disparo al arco se hace en el interior del área demarcada en cada portería del gráfico.
2. En aras de propiciar cohesión, permitir espacios donde los miembros del equipo comuniquen entre si una estrategia para llevar a cabo los principios de juego enseñados
3. Para propiciar empatía, hacer rotar a los jugadores en posiciones de otros compañeros.

Figura 45. Sesión 3 semana 11.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia de juego	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	Competitivo	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo de control, modelado.	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	2	
	Repeticiones	10'	
	Descanso	3' activo entre series	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Representación	
	Espacio	48 x 36	
	Jugadores	6 vs 6	
	F.C.	85-100 %	

Nota: Creación propia.

4.6.5.4 Semana 12

Tabla 57. *Datos generales sesión 1.*

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas	MICROCICLO	CARGA
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales-competitivas, e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	1
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Mejorar la eficacia en el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición	PRINCIPIO DE JUEGO	Crear-liberar espacio y tercer hombre

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

Se jugará 5 vs 5 con el objetivo de marcar gol, creando ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres. Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizarán un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo. En parejas realizarán pases de primera y segunda intención

Variantes

Para que el gol sea válido, al momento de la anotación todos los jugadores deberán pasar la línea de mitad de cancha y si el gol es anotado dentro del área de cada portería, valdrá doble.

Figura 46. Sesión 1 semana 12.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	Resistencia de juego	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	Competitivo	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo de control, modelado medio	
	Series	2	
	Repeticiones	15'	
	Descanso	5'	
	Volumen total	30'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Representación	
	Espacio	35 x 40	
	Jugadores	6 vs 6	
	F.C.	85-100 %	

Nota: Creación propia

Tabla 58. Datos generales sesión 2.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas	MICROCICLO	CARGA
OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Aprender el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición	PRINCIPIO DE JUEGO	Tercer hombre

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

Se jugará un 5 vs 5 con tres zonas divididas. A su vez, la zona "B" estará dividida en tres sectores donde en fase de ataque se ubicarán así: un atacante y un defensor en los sectores exteriores, y dos atacantes-defensores en sector interior. En fase defensiva los jugadores de la zona B deben replegarse a máximo dos sectores del campo, aunque máximo dos defensores pueden estar en los sectores exteriores. En zona "A" y "C" siempre se debe ubicar un atacante y un defensor. El objetivo será crear ventajas posicionales desde la zona A (donde un jugador de zona B podrá entrar a colaborar), para atraer al rival y generar espacios libres buscando pasar el balón al jugador atacante en la zona B. Si el pase es exitoso, el jugador que paso la pelota podrá entrar a la zona B. aquí, se buscará emplear nuevamente el tercer hombre, o permutas para fijar en amplitud y liberar en profundidad, pasando el balón al jugador en zona C. Si el pase es exitoso, el jugador que paso la pelota podrá entrar a la zona C. Gana el equipo que logre anotar más goles.

Al finalizar cada serie, todos los jugadores realizaran un descanso activo a baja intensidad alrededor de la zona de trabajo. En parejas realizaran pases de primera y segunda intención

Variantes

1. Inmediatamente después de acabarse la jugada, el equipo defensor pasa a momento de ataque y viceversa
2. Para acentuar el principio de tercer hombre, se podrá exigir la siguiente secuencia de pases: primer pase con cantidad de toques libres, segundo pase de primera intención, tercer pase con cantidad de toques libres. Siempre, el segundo pase para buscar al tercer hombre se haría de primera intención

3. Siempre que sea necesario, se podrá retroceder de zona si así lo exige el juego con el fin de mantener la posesión del balón. En ese sentido, puede establecerse un tiempo límite para sacar el balón con un ataque de posición desde las zonas A y C a B

Figura 47. Sesión 2 semana 12.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones	
	Intensidad	Máxima	
	Especificidad	Especial	
	Ritmo de juego	Mayor al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Iterativo continuo (Fraccionado largo)	
	ORIENTACIÓN	Potencia	
	Series	.5	
	Repeticiones	2'30"	
	Descanso	3' activo entre series	
	Volumen total	27'30"	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	Exageración (JRpp)	
	Espacio	35 x 40	
	Jugadores	5 vs 5	
	F.C.	85-100 %	

Nota: Creación propia

Tabla 59. Datos generales sesión 3.

ENTRENADOR(ES):	CATEGORIA	ETAPA	MESOCICLO
	Sub 12	Preparatoria	básico estabilizador
OBJETIVO DEL MESOCICLO	Detener temporalmente el aumento de la carga, para estabilizar las adaptaciones funcionales alcanzadas		MICROCICLO CARGA

OBJETIVO DEL MICROCICLO	Estabilizar las adaptaciones con tareas especiales e intensidades iguales o mayores a las exigencias del juego	SESION	3
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Mejorar la eficacia en el principio de tercer hombre para crear y liberar espacio en un ataque de posición	PRINCIPIO DE JUEGO	Tercer hombre

Nota: Creación propia

Descripción del ejercicio

De acuerdo con lo reglamentado para la categoría, se jugará un partido de competición amistoso de 9 vs 9 con una duración de dos tiempos de 30 minutos con el objetivo de marcar gol, creando ventajas posicionales para atraer al rival y generar espacios libres implementando igualmente la herramienta de tercer hombre aprendida.

Figura 48. Sesión 3 semana 12.

GRAFICA		CARACTERISTICAS	
	TIPO DE RESISTENCIA	resistencia en la toma de decisiones	
	Intensidad	Media	
	Especificidad	Competitivo	
	Ritmo de juego	Igual al medio	
	METODO DE ENTRENAMIENTO	Metodo de control, competencia	
	Series	2	
	Repeticiones	30'	
	Descanso	10'-15'	
	Volumen total	60'	
	TIPO DE JUEGO MODIFICADO	No aplica	
	Espacio	Entre las areas	
	Jugadores	9 vs 9	
F.C.	70-85 %		

Nota: Creación propia

4.7. Evaluaciones y valoraciones

Con el fin de estudiar las modificaciones en las prestaciones de la resistencia aeróbica, como capacidad y potencia, se proponen los siguientes protocolos de prueba que deberán ser aplicados antes y después de la aplicación del programa, con al menos 48 horas de reposo entre cada una. Así mismo, cada prueba deberá aplicarse al menos una vez en un día diferente, con el fin de aumentar la fiabilidad y validez de los resultados (Bangsbo, 2002)

4.7.1 Course navette

Para la realización de la prueba se requerirá un espacio delimitado por dos líneas paralelas situadas a 20 m de distancia, y con un margen de 1 metro por el exterior. También será necesaria una grabación con el registro del protocolo de la prueba.

Los jugadores se ubicarán detrás de la línea de salida, con la respectiva distancia entre ellos (1 metro) y se pondrá la grabación en marcha: la señal de salida marca el ritmo al que los participantes deberán pisar la línea marcada a 20 metros. Deberán esperar nuevamente la señal para regresar al punto de origen y se repetirá el mismo ciclo. El ritmo de carrera irá en aumento, será la grabación misma la que establece el periodo de la prueba en la que se encuentran los participantes y los cambios de periodo. Si el jugador no logra pisar la línea de 20 metros antes de sonar la señal, será retirado de la prueba y se contará el último periodo que logro según la grabación. Solo se realizará un intento. (Mercier, Gadoury, Lambert, y L. A., 1987).

4.7.2 Test Yo Yo

Inspirado en la prueba de Leger, son pruebas de recuperación intermitente que, evalúan la capacidad de un individuo para realizar repetidamente ejercicio intenso (Bangsbo et al, 2008) especialmente útiles para atletas de deportes acíclicos como el fútbol (Bazán y Colacilli, 2014).

Las pruebas presentan niveles diferentes para jugadores entrenados y jugadores aficionados. Exactamente, los dos tipos de prueba son:

4.7.3 Test Yo Yo de resistencia intermitente

Los participantes ejecutaran carreras repetidas de relevos en un espacio de 20 metros, de 5 a 20 segundos que se reducen progresivamente mediante señales auditivas de una cinta grabada, intervalados con periodos cortos de 5 segundos para reposar trotando (Bangsbo, 2002). La prueba evalúa la habilidad de realizar esfuerzos con pausas intermedias, en forma repetida en un período prolongado de tiempo. El objetivo de la prueba es completar la mayor cantidad de relevos posibles, dura entre 5 y 20 minutos y conduce a una máxima activación del sistema aeróbico (Bangsbo et al, 2008)

4.7.4 Test Yo Yo de recuperación intermitente

Examina la habilidad de recuperación después de ejercicio intenso. Entre cada período de ejercicio (5 a 15 segundos) hay una pausa de 10 segundos. La prueba es útil especialmente para deportes donde la habilidad de realizar ejercicio intenso después de periodos cortos de recuperación puede ser decisivos (Bangsbo, 2002). La prueba dura entre 2 y 15 minutos, con una alta contribución del sistema anaeróbico (Bangsbo et al, 2008).

Es importante señalar que el nivel 1, para personas menos entrenadas, comienza a velocidad baja y por cada recorrido de 20 metros incrementa la velocidad de forma más medida que en el nivel 2. La prueba finalizará cuando el participante no logre mantener la velocidad requerida y la distancia recorrida hasta el momento será el resultado final. Estas pruebas, igualmente permiten determinar indirectamente el consumo máximo de oxígeno, aunque su uso principal es para medir cambios del rendimiento (Bangsbo et al, 2008)



















4.8 Recursos y medios

Para el desarrollo de la propuesta didáctica se requiere un mínimo de elementos que serán nombrados a continuación:

- Balones
- Platillos
- Aros
- Estacas
- Conos
- Petos
- Porterías
- Mini porterías
- Un espacio mínimo de 30x25 metros.

La cantidad de elementos necesarios depende según el ejercicio a realizar y en algunos casos, al número de jugadores en el terreno de juego.

Figura 49. *Elementos didácticos requeridos.*

MATERIALES DE LA SESIÓN:					
	BALONES		AROS		Sprint
	PLATILLOS		ESTACAS		
	CONOS		Balón en movimiento		Jugador con balón
	PETOS				
	Disparo		Regate	    	
					

Nota: creación propia

4.9 Recomendaciones

La propuesta didáctica para estimular la resistencia aeróbica por medio de juegos modificados en el club deportivo pumas Bogotá en jóvenes de 10 a 12 años, se erige como una muestra didáctica empleable para jóvenes entre la edad antes mencionada, por ende, sería pertinente el desarrollo de otros productos académicos que contemplen edades diversas, desde lo infantil hasta lo juvenil.

Para diversos trabajos manifestados a lo largo de la propuesta didáctica, por diferentes condicionales socioeconómicos, no se han incluido apoyo de tecnologías emergentes, tales como bandas GPS o dispositivos móviles para determinar recorridos y frecuencia cardiaca, sin embargo, se reconocen como elementos objetivos para un proceso más selectivo de datos y, por ende, de evaluación

Capítulo V. Discusión

Las investigaciones realizadas, a través de juegos modificados, han demostrado mejoras en la resistencia aeróbica desde diferentes puntos de análisis. Algunos estudios se han encargado de comparar las respuestas fisiológicas entre entrenamientos interválicos con juegos modificados específicos: se ha afirmado que, este tipo de juegos, son tan efectivos para la mejora de la resistencia aeróbica como los entrenamientos interválicos (Los Arcos et al., 2015; Hoff et al., 2002; Mallo y Navarro, 2008), acusando que ciertos juegos modificados estimulan niveles de frecuencia cardiaca similares a los monitorizados en una carrera intermitente de corta duración (Dellal et al., 2008), esto es, niveles de intensidad similares. No obstante, y a pesar de que la frecuencia cardiaca ha sido validada como un indicador de la intensidad y reflejo del gasto metabólico en actividades de fútbol (Esposito et al., 2004) junto con el nivel de lactato

en sangre, presentan dificultades como medidas objetivas para monitorear la intensidad del entrenamiento; los factores emocionales pueden sobre estimar el costo de energía en el ejercicio, o por el contrario subestimar los valores energéticos en juegos modificados con pocos jugadores de alto componente anaeróbico (Coutts et al., 2011). Se recomienda hacer uso combinado de mediciones tanto de la FC, como del nivel de lactato en sangre, para determinar la intensidad de un juego modificado con mayor precisión, paralelamente a la percepción subjetiva del esfuerzo, ya que no se ha determinado un método como superior al otro (Coutts et al., 2009).

Relacionado al estudio de los efectos en la resistencia aeróbica en los juegos modificados, Sánchez et al. (2014) determinaron una mejoría en situaciones de 2 vs 2 con espacio de 20 x 15 m, 4 vs 4 con espacio de 30x25 m y 8 vs 8 con espacio de juego de 60 x 40 m (pretest: $30,52 \pm 11,18$; post test $39,52 \pm 8,78^*$). En esta línea se han estudiado los efectos de las dimensiones del campo y cantidad de jugadores, encontrándose un aumento de FC y lactato en sangre (por ende, aumento en intensidad), con relación al incremento del área relativa-absoluta de juego, y menor cantidad de jugadores (Coutts et al., 2011). Respecto a la cantidad de jugadores, no se evidencian diferencias significativas, en los efectos que pudieren producir juegos de cantidades desiguales de jugadores (Coutts et al., 2010) y en general, parece ser que un aumento progresivo del espacio relativo de juego y número de jugadores presenta una menor intensidad de trabajo en juegos modificados (Coutts et al., 2011). Finalmente, las reglas de juego que se relacionan al anotar un gol en los juegos modificados parecen presentar una influencia importante en la motivación (Los Arcos et al., 2015) e incrementan la intensidad, representada nuevamente por mediciones de FC, lactato en sangre y percepción subjetiva del esfuerzo (Coutts et al., 2010) En esta línea, se encuentra que la inclusión de portero afecta la respuesta fisiológica y técnico-táctica (Casamichana y Castellano, 2011; Mallo y Navarro,

2008); pero, estos últimos encontraron que, en juegos modificados con portero y portería pequeña, la intensidad del ejercicio expresada en las mismas mediciones fisiológicas y perceptuales fue menor, en comparación a juegos modificados de mantenimiento. Esta diferencia de hallazgos suscita a evaluar las condiciones particulares de cada estudio.

Ahora bien, en relación con los hallazgos anteriores, en algunos casos no se explican de forma clara elementos como: la programación de los diferentes entrenamientos, la dosificación de la carga; y en general, las posibilidades de modificaciones en las variables estructurales del juego modificado son muy numerosas para llegar a consensos generales (Coutts et al, 2011). tampoco se encuentra gran cantidad de estudios que analicen el rendimiento de juego, es decir, la toma de decisiones y ejecución técnico-táctica en los juegos modificados. (García et al, 2011). se ha mencionado que, existe poca evidencia para definir específicamente como usar los juegos modificados para mejorar las habilidades técnico-tácticas, de acuerdo con las necesidades particulares en jugadores de fútbol (Gutiérrez, 2013); aunque en esta línea se destaca la importancia de justificar científicamente la incidencia del juego reducido en el aprendizaje técnico táctico, determinando el conocimiento táctico declarativo y procedimental (García et al, 2011; González-Víllora et al., 2011; Gonzalez-Villora, 2010).

5.1 Control y evaluación del proceso investigativo

El cuidado y manejo que se le debe dar a un documento investigativo, de cara a desarrollar una propuesta didáctica, está delimitada por la espiral holística de la investigación proyectiva, para ello a lo largo de todo este proceso se han estructurado diferentes matrices que permitieron tener un control sobre la información que se obtuvo.

Cumpliendo con los objetivos específicos se estructuraron un conjunto de matrices que, permitieron la recolección selectiva y organizada de datos. En un primer momento, el estadio

descriptivo se compone de una matriz de antecedentes, la cual se ha retroalimentado a través de información recopilada por diferentes bases de datos, repositorios y buscadores confiables. Posterior en el estadio analítico, se estructuraron las categorías del marco teórico haciendo uso de la matriz de categorías, está compuesta por 7 preguntas orientadoras que posibilitaron conocer las categorías y subcategorías a desarrollar, así como las relaciones existentes entre ellas.

La matriz comparativa se compuso de dos tablas, que configuraron la descripción de los componentes fundamentales de algunas propuestas o métodos que tenían cierta relación con nuestro objeto de estudio: esta matriz brindó información crucial para el entendimiento de las necesidades, fortalezas y debilidades que podrían presentarse en la propuesta a desarrollar.

En el estadio explicativo se realizó el desarrollo de todo el complejo teórico que busca sustentar los postulados para conseguir el objetivo de la investigación, y en el último estadio antes del desarrollo de la propuesta didáctica tuvo lugar una matriz de factibilidad, compuesta por el análisis de los futuros probables y posibles, donde se realizaron configuraciones internas y externas que datan a comprender las diferentes variables que podrían afectar el libre desarrollo de la propuesta en un futuro estadio interactivo.

En el estadio proyectivo, se realiza la creación de la propuesta basándose en los hallazgos relevantes del cuerpo teórico desarrollado en el estadio previo, principalmente en las propuestas de Seirul-lo y Solé (2003) y diferentes hallazgos en estudios en variables estructurales de Owen, Twist, y Ford (2004), Casamichana y Castellano (2011), Sanchez et al. (2014), Hill-Haas et al., 2011; Hoff et al., 2002, entre otros. Se estructura un macrociclo compuesto de tres mesociclos y a su vez cada uno configurado por 4 microciclos, que contiene a detalle cada uno de los ejercicios pensados exclusivamente para estimular la resistencia en la edad de estudio.

5.2 Conclusiones y recomendaciones finales

En este estudio se ha llevado a cabo una propuesta didáctica para la estimulación de la resistencia aeróbica, por medio de juegos modificados en fútbol. El objetivo fue aportar al conocimiento científico de cara a optimizar los procesos de formación deportiva en fútbol, contemplando las fases sensibles de desarrollo en la especificidad del juego. Para ello, se llevó a cabo una revisión sistemática de los valiosos aportes al conocimiento encontrados en la literatura científica, relacionada a los principios pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte y los juegos modificados.

A lo largo de la investigación se encontraron limitaciones. En primera medida, relacionadas a la edad de estudio. Es muy reducido el número de estudios que se encargaron de analizar los efectos de la modificación en variables estructurales del juego reducido, para edades infantiles. Si bien, se han realizado aportes a este campo del conocimiento a partir estudios con edades juveniles y adultas, las particularidades de cada población no permiten generalizar los hallazgos (Sánchez et al., 2014; Dellal, et al., 2008), lo que podría reducir la fiabilidad de la propuesta didáctica. Igualmente, es necesario replicar en mayor medida los estudios practicados en la modificación de variables estructurales en los juegos modificados, para aumentar la fiabilidad de los efectos encontrados. Ahora bien, como mencionamos en el apartado de resistencia y juegos modificados, La medida de la frecuencia cardiaca, nivel de lactato en sangre y percepción subjetiva del esfuerzo, podrían presentar inconvenientes como valores de referencia objetivos para determinar la intensidad del ejercicio, por sí solos; los componentes emotivo-volitivos pueden excitar en mayor medida los requerimientos energéticos (Coutts et al., 2011). Como no se ha comprobado la superioridad de un método sobre otro (Coutts et al., 2009), se recomienda hacer uso combinado de aquellos métodos, junto con propuestas integrales como la de Seirulo y Solé (2003) respecto a la importancia del análisis del ritmo de juego y especificidad táctica para determinar las intensidades de trabajo

con mayor precisión. En esta línea, en general, las posibilidades de modificaciones en las variables estructurales del juego modificado, y sus posibles combinaciones, representan inconvenientes de cara a determinar consensos generales (Coutts et al., 2011). tampoco se encuentra gran cantidad de estudios que analicen la toma de decisiones y ejecución técnico-táctica en los juegos modificados. (García et al., 2011).

Con relación a la emergencia sanitaria de COVID 19, además de enfrentar retos desde lo didáctico de la misma manera poner en el campo la propuesta estructurada parece poco viable dadas las características de bioseguridad implementadas a nivel nacional.

No obstante, podría afirmarse a partir de la evidencia científica, que es posible desarrollar capacidades como la resistencia aeróbica desde los juegos modificados. Esto será viable, siempre y cuando se utilicen correctamente el uso del espacio relativo y absoluto, tiempo de trabajo, cantidad de jugadores, inclusión/exclusión de porteros, tiempo de trabajo-descanso, orientación de espacio, reglas de intervención y retroalimentación del entrenador; para no solo la mejora condicional, sino para el desarrollo de elementos técnico-tácticos, manipulando estas variables conscientemente. La aplicación de la propuesta didáctica a la población en la que se observó el evento a modificar, y la replicación de esta en diferentes contextos deportivos, permitirá determinar la eficacia de la propuesta.

Índice de Tablas

Tabla 1. Características de los modelos tradicional, activo y cognitivo.	22
Tabla 2. Niveles en la iniciación deportiva.	25
Tabla 3. Aportes del constructivismo a la educación física.	26
Tabla 4 Rango de edad investigados por autores.	32
Tabla 5. Relación de patrones y elementos fundamentales presentes en la edad de estudio. .	35
Tabla 6. Estructuras de la información perceptiva.	43
Tabla 7 Relación entre los mecanismos acto deportivo y las estrategias de tipo analítico global.	47
Tabla 8 Clasificación de la resistencia.	51
Tabla 9. Clasificación de las tareas para deportes colectivos y sus características.	59
Tabla 10 Relación de la intensidad.	61
Tabla 11 Objetivos de los tipos de resistencia en deportes colectivos.	63
Tabla 12. <i>Categorías de la resistencia generica a utilizar y sus componentes estructurales</i>	65
Tabla 13 <i>Caracteristicas del metodo iterativo continuo y fraccionado.</i>	66
Tabla 14 Principios pedagógicos para elegir y/o crear un juego modificado.	72
Tabla 15. Matriz comparativa de propuestas	74
Tabla 16. Matriz comparativa de categorías	77
Tabla 17. Matriz de antecedentes.	81
Tabla 18. Matriz de categorías de análisis	82
Tabla 19. Análisis futuros posibles y probables mediante el análisis morfológico	84
Tabla 20. Planificación propuesta (PDRA).	88
Tabla 21. Mesociclos.	88
Tabla 22. Variantes	92
Tabla 23. Datos generales calentamiento.	98
Tabla 24. Datos generales sesión 1.	100
Tabla 25. Datos generales sesión 2.	102
Tabla 26. Datos generales sesión 3.	104
Tabla 27. Datos generales sesión 1.	105
Tabla 28. Datos generales sesión 2.	107
Tabla 29. Datos generales sesión 3.	108
Tabla 30. Datos generales sesión 1.	110
Tabla 31. Datos generales sesión 2.	111
Tabla 32. Datos generales sesión 3.	113
Tabla 33. Datos generales sesión 1.	115
Tabla 34. Datos generales sesión 2.	116
Tabla 35. Datos generales sesión 3.	118
Tabla 36. Datos generales sesión 1.	119
Tabla 37. Datos generales sesión 2.	122
Tabla 38. Datos generales sesión 3.	124
Tabla 39. Datos generales sesión 1.	126
Tabla 40. Datos generales sesión 2.	128
Tabla 41. Datos generales sesión 3.	130

Tabla 42. Datos generales sesión 1.....	132
Tabla 43. Datos generales sesión 2.....	133
Tabla 44. Datos generales sesión 3.....	135
Tabla 45. Datos generales sesión 1.....	137
Tabla 46. Datos generales sesión 2.....	138
Tabla 47. Datos generales sesión 3.....	140
Tabla 48. Datos generales sesión.....	142
Tabla 49. Datos generales sesión 2.....	144
Tabla 50. Datos generales sesión 3.....	145
Tabla 51. Datos generales sesión 1.....	147
Tabla 52. Datos generales sesión 2.....	149
Tabla 53. Datos generales sesión 3.....	151
Tabla 54. Datos generales sesión 1.....	153
Tabla 55. Datos generales sesión 2.....	155
Tabla 56. Datos generales sesión 3.....	157
Tabla 57. Datos generales sesión 1.....	159
Tabla 58. Datos generales sesión 2.....	160
Tabla 59. Datos generales sesión 3.....	162
Tabla 60 Matriz de categorías de análisis.....	183
Tabla 61 Matriz de categorías de análisis 2.....	184
Tabla 62. Matriz de antecedentes.....	185

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Proceso de disonancia cognitiva</i>	29
Figura 2. <i>Aspectos atencionales en la percepción</i>	44
Figura 3. Clasificación de la resistencia en deportes colectivos.....	53
Figura 4 Desarrollo de la resistencia en edades infantiles.....	55
Figura 5. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en edades infantiles en deportes.....	56
Figura 6. Relación entre las tareas para deportes colectivos y la clasificación de la resistencia en deportes colectivos.....	59
Figura 7. Características de la enseñanza comprensiva del deporte que representan superioridad frente al modelo técnico tradicional.....	69
Figura 8. Variables estructurales de los juegos modificados.....	71
Figura 9. Formato de sesión.....	91
Figura 10. Características de la sesión.....	92
Figura 11. Grafica mesociclo.....	97
Figura 12. Calentamiento.....	100
Figura 13. Sesión 1 semana 1.....	101
Figura 14. Sesión 2 semana 1.....	103
Figura 15. Sesión 3 semana 1.....	105
Figura 16. Sesión 1 semana 2.....	106
Figura 17. Sesión 2 semana 2.....	108
Figura 18. Sesión 3 Semana 2.....	109
Figura 19. Sesión 1 semana 3.....	111
Figura 20. Sesión 2 semana 3.....	112
Figura 21. Sesión 3 semana 3.....	114
Figura 22. Sesión 1 semana 4.....	116
Figura 23. Sesión 2 Semana 4.....	117
Figura 24. Sesión 3 Semana 4.....	119
Figura 25. Sesión 1 semana 5.....	121
Figura 26. Sesión 2 Semana 5.....	123
Figura 27. Sesión 3 semana 5.....	125
Figura 28. Sesión 1 Semana 6.....	127
Figura 29. Sesión 2 semana 6.....	129
Figura 30. Sesión 3 semana 6.....	131
Figura 31. Sesión 1 Semana 7.....	133
Figura 32. Sesión 2 semana 7.....	135
Figura 33. Sesión 3 semana 7.....	136
Figura 34. Sesión 1 semana 8.....	138
Figura 35. Sesión 2 semana 8.....	140
Figura 36. Sesión 3 semana 8.....	141
Figura 37. Sesión 1 semana 9.....	143
Figura 38. Sesión 2 semana 9.....	145
Figura 39. Sesión 3 semana 9.....	147
Figura 40. Sesión 1 semana 10.....	149

Figura 41. Sesión 2 semana 10.	150
Figura 42. Sesión 3 semana 10.	152
Figura 43. Sesión 1 semana 11.	154
Figura 44. Sesión 2 semana 11.	156
Figura 45. Sesión 3 semana 11.	158
Figura 46. Sesión 1 semana 12.	160
Figura 47. Sesión 2 semana 12.	162
Figura 48. Sesión 3 semana 12.	163
Figura 49. Elementos didácticos requeridos.	166

Bibliografía

- Abad Robles, M., Benito, P., Giménez Fuentes-Guerra, F., & Robles Rodríguez, J. (2011). Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del espacio. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 141-154.
- Acosta Gonzáles , N. A., Cetina Salazar , M., Ramírez Soto , J. F., & Montealegre Mesa , L. M. (2019). PROGRAMAS PREVENTIVOS, UNA ESTRATEGIA PARA EL JUGADOR DE FÚTBOL. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. *Revista Digital: Actividad Física y deporte* , 109-128.
- Alarcon, F., Cardenas , D., León , M., Teresa , M., Ureña, N., & Piñar, M. (2010). La influencia de un modelo constructivista para la enseñanza de la táctica en baloncesto sobre la eficacia del juego durante la competición. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15-20.
- Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M., Ureña, N., & Piñar , M. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista De Investigación En Educación*, 91-103.
- Aragüez Martín, G., Latorre Muela, J., Martín Recio, F., Montoro Escaño, J., Montoro Escaño, F., Diéguez Gisbert, M., & Mosquera Gamero, A. (2013). *Evolución de la preparación física en fútbol*. España: Revista iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte.
- Araya, V., Alfaro, M., & Andonegui , M. (2007). Constructivismo: Orígenes y perspectivas. *Laurus*, 76-92.
- Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: paidotribo.
- Bangsbo, J., Iaiá, F., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test. A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Med*, 37-51.
- Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde publicaciones.
- Cagigal, J. M. (1984). ¿La educación física y el Deporte? *Educación Física y Deporte*, 51.
- Cano , O. (2012). *EL JUEGO DE POSICIÓN DEL F.C. BARCELONA. Concepto y entrenamiento* . Vigo : MC Sports .
- Casamichana, D., & Castellano , J. (2011). Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del espacio. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 141-154.
- Castejon , F., & Lopez-Ros, V. (2000). Solución mental y solución motriz en la iniciación a los deportes colectivos en la educación primaria. *Educación física y deporte* , 37-47.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2011). Aprender o jogar jogando: uma justificação transdisciplinar. *Exedra: Revista Científica.*, 27-36.
- Coldeportes. (2010). *La preparación física en el proceso del entrenamiento deportivo*. Bogotá D.C.: Red Alma Máter .

- Costa Teoldo, I., Garganta Da Silva, J., Greco, J., & Mesquita, I. (Abril de 2011). *Fútbol táctico*. Obtenido de Fútbol táctico: <https://www.futbol-tactico.com/es/>
- Coterón López, J., & Sánchez Sánchez, G. (2013). Expresión Corporal en Educación Física: bases para una didáctica fundamentada en los procesos creativos. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 117-122.
- Coutts, A., Rampinini, E., Marcora, S., Castagna, C., & Impellizzeri, F. (2009). Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games. *J Sci Med Sport*, 79-84.
- Dawson, B., Coutts, A., Hill-Haas, S., & Rowsell, G. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule changes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2149–2156.
- Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1449 –1457.
- Devís, J., & Sanchez, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos : Antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. *II Congreso de Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación* (págs. 159-181). Lérica: Universidad de Murcia.
- Escuela Vasca Del deporte. (2004). *Apuntes del bloque comun de los cursos de entrenadores y entrenadoras novel I (edición c-1)*. Escuela Vasca del Deporte.
- Esposito, F., Impellizzeri, F., Margonato, V., Vanni, R., Pizzini, G., & Veicsteinas, A. (2004). Validity of heart rate as an indicator of aerobic demand during soccer activities in amateur soccer players. *European Journal of Applied Physiology*, 167–172.
- Fernandez, D. (2012). El juego de posición . *PERARNAU MEGAZINE*.
- Fradua Oriundo, J. (1999). *La visión de juego en el futbolista*. Barcelona.: Barcelona: Paidotribo.
- Fuentes Azpiros , J. L., & Fullaondo, G. (2009). Táctica y sistemas de Juego. *Táctica, estrategia y sistemas de juego nivel 3*, (págs. 1-249).
- Garcia Manso, J., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Garcia, J., & Ruiz , L. (2003). Análisis de las investigaciones sobre la enseñanza de los juegos deportivos: Estado actual de la cuestión. *Revista psicología del deporte*, 1-7.
- Gimenez Fuentes-Guerra, F., Abad Robles, M., & Robles Rodriguez, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. (Apuntes, Ed.) *Educación física y deportes*, 47-55.
- Gomez, P. (2011). *La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol*. Vigo: McSports.

- Gonzales-Villora, S., Gil Madrona, P., & Pastor, J. (2008). Diseño y aplicación del modelo comprensivo de los deportes de floorball como instrumento de formación del profesorado. *Pulso: Revista de educación*, 93-116.
- Gonzalez Villora, S. (2010). *Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol*. Cuenca: Ediciones de la universidad de Castilla-la Mancha.
- González Villora, S., García López, L. M., Pastor Vicedo, J. C., & Contreras Jórdan, O. R. (2011). Conocimiento táctico y toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol (10 años). *Revista de psicología del deporte*, 79-97.
- Gonzalez, F. (2000). Influencia del nivel de desarrollo cognitivo en la toma de decisión durante los juegos motores de situación. *Revista Digital - Buenos Aires*, No 25.
- González, S., García, L., Pastor, J., & Contreras, O. (2011). Conocimiento táctico y toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol (10 años). *Revista de Psicología del Deporte*, 79-97.
- González, S., Garcia, L., Contreras, o., & Sanchez, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14-20.
- Granda, j., Inmaculada, A., & Inmaculada, A. (2002). *Manual de aprendizaje y desarrollo motor: una perspectiva educativa*. Barcelona: Paidós.
- Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M., & Hidalgo Vicario, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 233-244.
- Gutiérrez, D. (2013). Desarrollo del pensamiento táctico en edad escolar. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 1-25.
- Gutiérrez, D., & García López, L. M. (2012). Evaluación de la toma de decisiones por parte de alumnos de primaria en relación a contextos tácticos. *New Approaches in Educational Research*, 8-14.
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 278-300.
- Hernandez Rodriguez, K., & Bustos, D. (2017). Consideraciones metodológicas para el entrenamiento deportivo en atletismo en edades de 12-14 años. *Actividad Fisica y deporte*, 16-35.
- Hernandez Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico D.F : McGraw-Hill.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. A Systematic Review. *Sports medicine*, 199-220.
- Hoff, J., Wisløff, U., Engen, L., Kemi, O., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *British journal of sports medicine*, 218-221.

- Hopf, H. (2001). El dilema del entrenador Especialización temprana o formación global. *Educación física y deporte*, 5-13.
- Hurtado, J. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas: Sypal.
- Lobo Arevalo, N., & Santos Rodriguez, C. (1998). *Psicología del aprendizaje. Teorías, problemas y orientaciones educativas*. Santafé de Bogotá: Universidad Santo Tomás - USTA.
- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2001). *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- López, V., & Sargatal, J. (2014). *El Aprendizaje de la acción táctica*. Girona: Universitat de Girona, Servei de Publicacions.
- Lopez-Ros, V., & Castejon, F. J. (2005). La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar. *Pedagogia deportiva*, 40-48.
- Los Arcos, A., Vázquez, J., Martín, J., Lerga, J., Sánchez, F., Villagra, F., & Zulueta, J. (2015). Effects of Small-Sided Games vs. Interval Training in Aerobic Fitness and Physical Enjoyment in Young Elite Soccer Players. *PLoS ONE*, 1-10.
- Mallo, J., & Navarro, E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small sided training games. *The journal of sports medicine and physical fitness*, 166-71.
- Marteniuk, R. (1976). *Information processing in motor skills*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Martínez Caro, E., & Escudero Ferrer, J. (2010). El futbolista durante su etapa en las escuelas de fútbol: propuesta sobre el trabajo de las fases sensibles. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 61-75.
- Meinel, K., & Schnabel, H. (1988). *Teoría del movimiento humano: motricidad deportiva*. Buenos Aires: Stadium.
- Meinel, K., & Vilar, J. (1977). *Didáctica del movimiento: ensayo de una teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico*. La Habana: Editorial Orbe.
- Méndez Giménez, A. (1999). Efectos de la manipulación de las variables estructurales en el diseño de juegos modificados de invasión. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 1-18.
- Mercier, D., Gadoury, C., Lambert, J., & L. A., L. (1987). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of sports sciences*, 93-101.
- Moreno Arroyo, P., Fuentes García, J. P., Álvarez, F., Iglesias Gallego, D., & Clemente, J. J. (2003). Estudio de los procesos cognitivos desarrollados por el deportista durante la toma de decisiones. *educación física y deportes*, 24-29.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *La enseñanza de la educación física*. Barcelona: Hispano europea.
- Muñoz, L. (2009). Motricidad: una reflexión contextual. *Kinesis*, 27-37.

- Navarro, G. (1996). *Bases teoricas del entrenamiento deportivo*. Gymos.
- Osorio, J. C., & Bermúdez, J. A. (2016). *La estrategia Osorio. Los secretos de un ganador*. Bogotá: Penguin Random House.
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *ResearchGate*, 50-53.
- Poveda Leal, J., & Sillero, J. (2010). fundamentos teoricos y aplicación práctica de la toma de decisiones en el deporte. *revista de ciencias del deporte*, 101-110.
- Rivas Borbon, M. (2013). *Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años)*. Costa rica : Universidad Nacional Costa Rica.
- Rivas Borbon, M., & Sánchez Alvarado, E. (2013). *Futbol. Entrenamiento actual de la condición física del futbolista*. Costa Rica: MHSalud.
- Robles-Palazón, F. J., Cejudo, A., Ayala, F., & Sainz de Baranda, P. (2019). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE PROGRAMAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES DE LA EXTREMIDAD INFERIOR EN JOVENES DEPORTISTAS. *Journal of Sport and Health Research*, 1-16.
- Rojano Mercado, J. (2008). Conceptos basicos en pedagogia. *Redhecs*, 37 - 47.
- Rössler, R., Donath, L., Bizzini, M., & Faude, O. (2016). A new injury prevention programme for children's football – FIFA 11+ Kids – can improve motor performance: a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Sports*, 549-556.
- Samper, J. D. (1999). *Tratado de pedagogia conceptual. Los modelos pedagogicos*. Bogotá D.C.: Fundación Alberto Merani.
- Sánchez Sánchez, J., Yagiie, J., Fernández, R., & Petisco, C. (2014). Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 221-234.
- Seirul-lo Vargas, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. España: Mastercede.
- Serra Olivares, J., González Villora, S., & García López, L. (2011). Comparacion del rendimiento de juego de jugadores de fútbol de 8-9 años en dos juegos modificados 3 contra 3. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 77-91.
- Serra Olivares, J. (2013). *Conocimiento táctico y rendimiento de juego en fútbol en niños de 8 a 12 años*. Murcia : Universidad Católica San Antonio .
- Sidotti, C. (2012). La preparacion fisica en el futbol infantil. *Isde sports magazine*, Vol. 4, número 15.
- Sinche Jarrin, L. B. (2011). *La aplicación de metodologías de enseñanzas del fútbol y su valor en el proceso de iniciacion deportiva en los niños de 10 a 12 años de la escuela metropolitana comite del pueglo– Puengasi, Provincia de pichincha*. Ambato.
- Solé Fortó, J. (2003). *Entrenamiento de la resistencia en deportes colectivos*. Barcelona, España, 8. Barcelona: INEFC.

- Sosa Vilca , P. J. (2009). *Influencia del método de enseñanza de la educación física descubrimiento guiado para el aprendizaje de los fundamentos del voleibol en las alumnas de la selección de la i.e. particular "san juan" chupaca*. Huancayo : Universidad Nacional del centro de Peru.
- Taborda Charrúa, J., Ángel Zuluaga, L., & Murcia Peña, N. (2005). *Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo integral* . Colombia: Kinesis.
- Tamarit Jimeno , X. (2007). *¿Que es la "Periodizacion táctica"?* España: MCsports.
- Toribio, E. (2019). *Corrientes modernas de la educación física y su contribución al desarrollo de la pedagogía de la educación física*. Peru: Universidad Nacional de educación.
- Uribe Pareja, I. (2010). Motricidad infantil y desarrollo humano. *Educación Física Y Deporte*, 91-95.
- Valderas, F. (1999). *Propuesta metodologica de la preparación fisica del jugador de futbol a partir de indicadores de motricidad en la competición*. Madrid: Universidad politecnica de madrid.
- Valero, A. (2005). Salto de altura en la educación primaria: una propuesta ludotécnica. *Aula de encuentro*, 119-131.
- Vasconcelos Raposo, A. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* . Barcelona: Paidotribo.
- Vázquez, R. (2015). *Estudio sobre la toma de decisiones en el deporte en edad escolar mediante una aplicación digital*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Vegas Haro, G. (2006). *Metodologia de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de futbol base* . Granada : Unviersidad de granada .
- Vera Rivera, J., Mariño Landazabal, N., & Ferrebus Silva, J. (2013). Programa para el entrenamiento de la resistencia en el fútbol. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 1-14.
- Wein , H. (2014). *FUNIÑO*. Mexico D. F.: Escuela Penta Brasil .
- Wein, H. (1998). *Futbol a la medida del niño*. Madrid: Gymos.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Yagüe Cabezón, J., & Gutiérrez García, C. (2018). Aprendizaje del fútbol en la educación física escolar a partir de un modelo comprensivo. *Revista española de educación física y deportes*, 41-55.

Anexos

Tabla 60 Matriz de categorías de análisis

Matriz de categorías de análisis								
Categorías	Educación	Pedagogía	Didáctica	Descubrimiento Guiado	Constructivismo	Motricidad	Deporte	Iniciación deportiva
¿Qué significa?	Es el aprendizaje situacional dado por el contexto	Es la ciencia que estudia la educación	Conjunto de métodos y herramientas para la enseñanza	Método de Enseñanza y aprendizaje, que posibilita determinadas situaciones	Método de enseñanza y aprendizaje, estructurado desde aprendizajes previos	Es el conjunto de esquemas, movimientos y acciones para interactuar con el medio	Es una actividad social, humano, competitiva y organizada.	Es el proceso que involucra los aspectos generales de un deporte
¿Qué subcategorías genera?	Enseñanza y aprendizaje	Educación, didáctica, enseñanza.	Métodos y medios de aprendizaje	Enseñanza y aprendizaje	Modelos pedagógicos	Motricidad específica y general	Iniciación deportiva, deporte infantil y juvenil	Enseñanza deporte, edad infantil, edad juvenil
¿Cómo se desarrollará?	Se desarrollará como subcategoría	Se desarrollará como categoría principal	Se desarrollará como subcategoría	Se desarrollará como subcategoría	Se desarrollará como subcategoría	Se desarrollará como categoría principal	Se desarrollará como categoría principal	Se desarrollará como subcategoría
¿Qué aporta la categoría?	Permite analizar la enseñanza y aprendizaje	Análisis y categorizar proceso de aprendizaje, tanto de forma como de fondo	Visibiliza los modelos y estrategias orientados a la enseñanza y aprendizaje	Brinda elementos tanto para comprender como para aplicar, en una propuesta	Brinda elementos tanto para comprender como para aplicar, en una propuesta	Estudio, análisis y categoriza los aspectos generales de la motricidad en la edad	Permite comprender el fenómeno social deportivo, desde la educación	Comprender elementos constitutivos del desarrollo y aprendizaje en la edad específica
¿Con que otras categorías se relaciona?	didáctica, descubrimiento, constructivismo y pedagogía	Educación, descubrimiento, constructivismo y didáctica	Educación, descubrimiento, constructivismo, y educación	Pedagogía, didáctica y educación	Pedagogía, didáctica y educación	Deporte	Motricidad e iniciación deportiva	Motricidad
¿Qué función cumple la categoría en el estudio?	Brinda elementos para comprender y estructurar la categoría de pedagogía	Brinda elementos para comprender y estructurar la categoría de pedagogía	Brinda elementos para comprender y estructurar la categoría de pedagogía	Brinda elementos para comprender y estructurar la categoría de pedagogía	Brinda elementos para comprender y estructurar la categoría de pedagogía	Brinda elementos para comprender y estructurar el desarrollo motriz	Posibilita la organización de contenidos, y estructuras para la práctica misma	Tenemos nociones, aspectos y esquemas para un impacto positivo

Nota: elaboración propia

Tabla 61 Matriz de categorías de análisis 2

Matriz de categorías de análisis					
Categorías	Resistencia	Velocidad	Enseñanza comprensiva del deporte	Cognición	Juegos modificados
¿Qué significa?	Capacidad de soportar la fatiga psicofísica, para realizar un esfuerzo de baja o media intensidad durante el mayor tiempo posible.	Como la capacidad del atleta para efectuar habilidades motoras (movimiento) en el menor tiempo posible y en determinadas condiciones.	Alternativa metodológica propuesta a partir de métodos tradicionales de tipo activo, cognitivo, situado y constructivista.	Conjunto de procesos y control de información que alude a un complejo sistema de relaciones-experiencias a través de las cuales se asimilan estímulos provenientes del mundo exterior mediada por la percepción.	Juegos donde se modifica/exagera un componente principalmente táctico que se requiera aprender en el proceso de entrenamiento
¿Qué subcategorías genera?	Resistencia aeróbica, fases sensibles	Velocidad de reacción.	Juegos modificados.	Resolución de problemas.	Iniciación deportiva, Didáctica
¿Por qué se escogió?	Porque se trata de una capacidad recomendada para la estimulación por medio del entrenamiento en la edad de estudio.	Base para el desarrollo de la propuesta.	otorga los lineamientos metodológicos de la propuesta didáctica a diseñar	Porque da la base fundamental de trabajo en el niño, ya que es una edad que necesita múltiple estimulación en la edad sensible de 10 a 12 años.	Porque es a través de esta categoría, que se pretende desarrollar las capacidades condicionales en cuestión.
¿Qué aporta la categoría?	Permite evidenciar la manifestación específica de la resistencia acorde a las particularidades de la edad de estudio	Base para el desarrollo de la propuesta.	Establece que mejora la toma de decisiones en situación real de juego, desarrollo de jugadores inteligentes, y el aumento de motivación son las premisas principales en el entrenamiento infantil de	Da las bases del desarrollo cognitivo para el trabajo en niños, dando orientaciones específicas de trabajo.	Aporta la categorización de los juegos modificados, en representación (modificación de espacio, tiempo, jugadores, reglas, objetivos de gol, intensidad) y exageración (acentuar alguna variable de las

Nota: elaboración propia

Tabla 62. Matriz de antecedentes

Nº	Año	Palabra Clave	Autor	Nombre del artículo	Tipo	Lugar encontrado	Aporte	País de publicación	Categorías relevantes	Cita APA
1	1986	Pedagogía	Munoz, M., y Adrover, S.	La enseñanza de la educación física	Libro	WEB	Aporte factores relevantes para la identificación de características fundamentales en relación con los métodos de enseñanza-aprendizaje	España	Didáctica, pedagogía, enseñanza, y aprendizaje.	Munoz, M., y Adrover, S. (1986). <i>La enseñanza de la educación física</i> . Barcelona: Hispano europea
2	1995	Juegos modificados	Wein, H.	Fútbol a la medida del niño	Libro	Google académico	Es una propuesta metodológica de tipo activo que brinda elementos pedagógico-didácticos de los juegos reducidos potencialmente utilizables en la formación deportiva.	España	Juegos modificados, enseñanza comprensiva del deporte, propuesta metodológica, iniciación deportiva, formación deportiva.	Wein, H. (1995). <i>Fútbol a la medida del niño</i> . Madrid: Gynnos.
3	1996	Juegos modificados	Devís, J., & Sánchez, R.	LA ENSEÑANZA ALTERNATIVA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS: ANTECEDENTES, MODELOS ACTUALES DE INICIACIÓN Y REFLEXIONES FINALES	Artículo	Research Gate	Aborda el estudio de la enseñanza comprensiva del deporte para comprender la situación actual de la investigación en ese campo y poder establecer similitudes y diferencias que permitan abrir caminos de investigación.	España	Juegos modificados, enseñanza comprensiva del deporte, táctica, Métodos alternativos de enseñanza	Devís, J., & Sánchez, R. (1996). LA ENSEÑANZA ALTERNATIVA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS: ANTECEDENTES, MODELOS ACTUALES DE INICIACIÓN Y REFLEXIONES FINALES. <i>II Congreso de Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación</i> (págs. 159-181). Lérida: Universidad de Lleida.
4	1996	Juegos modificados	García Muñoz, J., Navarro Valdivia, M., & Ruiz Caballero, J.	BASES TEÓRICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Libro	Google libros	Para la investigación, el libro permite teorizar elementos referentes a la resistencia aeróbica.	España	Resistencia aeróbica de base, resistencia aeróbica específica, entrenamiento deportivo, capacidad aeróbica, potencia aeróbica, fases sensibiles	García Muñoz, J., Navarro Valdivia, M., & Ruiz Caballero, J. (1996). <i>BASES TEÓRICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</i> . Madrid: Gynnos.
5	2000	Iniciación deportiva colectiva, enseñanza, aprendizaje	Castijón, Francisco y López-Ros, Víctor.	Selección mental y selección motriz en la iniciación a los deportes colectivos en la educación primaria	Artículo	Educación física y deporte	Aportes pedagógicos y técnicos que debe tener un programa comprensivo, no se encuentran muchas diferencias en la iniciación deportiva.	España	Adaptación motriz al niño.	Castijón, F., & López-Ros, V. (2000). Selección mental y selección motriz en la iniciación a los deportes colectivos en la educación primaria. <i>Educación física y deporte</i> , 37-47.
6	2001	Enseñanza de juegos deportivos	Hopt,Herbert.	El dilema del entrenador: Especialización temprana o formación global	Artículo	Educación física y deporte	Da orientaciones de la problemática de como se llega a entrenar como adultos en el deporte infantil.	Alemania	Entrenamiento infantil, proceso pedagógico, iniciación deportiva.	Hopt, H. (2001). El dilema del entrenador: Especialización temprana o formación global. <i>Educación física y deporte</i> , 5-13.
7	2003	Enseñanza de juegos colectivos	García, Juan y Ruiz, Luis.	ANÁLISIS DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS: ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN	Artículo	Revista psicología del deporte	Muestran grandes diferencias y similitudes encontradas en varios artículos de investigación de enseñanzas comprensivas.	España	Enseñanza comprensiva del deporte.	García, J., & Ruiz, L. (2003). ANÁLISIS DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS: ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. <i>Revista psicología del deporte</i> , 1-7.
8	2003	Enseñanza deportes colectivos	García, Juan y Ruiz, Luis.	ANÁLISIS COMPARATIVO DE DOS MODELOS DE INTERVENCIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL BALONMANO	Artículo	Revista psicología del deporte	Comparar varios modelos de enseñanza para determinar cuál es la más efectiva en el Balón mano, observando varios aspectos como: el rendimiento de juego en oposición y en toma de decisión (tanto conocimiento del balón mano en los que aprendieron desde la lesión).	España	Enseñanza deportes colectivos, toma de decisión, modelos metodológicos de aprendizaje.	García, J., & Ruiz, L. (2003). ANÁLISIS COMPARATIVO DE DOS MODELOS DE INTERVENCIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL BALONMANO. <i>Revista psicología del deporte</i> , 35-60.
9	2004	Velocidad de reacción	Barbero Álvarez, José Carlos y Grimalda Vera, Juan	Análisis de las manifestaciones de velocidad en niños deportistas de medalla	Artículo	Editorial/Publicaciones	Da orientación respecto a los estudios sensibiles del niño	España	Resistencia aeróbica de base, resistencia aeróbica específica, entrenamiento deportivo, capacidad aeróbica, potencia aeróbica, fases sensibiles	Escuela Vasca Del deporte. (2004). <i>APUNTES DEL BLOQUE COMÚN DE LOS CURSOS DE ENTRENADORES I ENTRENADORAS NIVEL I</i> (vol. 1). Escuela Vasca del deporte.
10	2004	Escuela vasca del deporte	Lopez-Ros, Víctor y Castijón, F.	La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar	Artículo	Pedagogía deportiva	Da una propuesta de enseñanza comprensiva desde la enseñanza de la técnica y la táctica.	España	Propuesta enseñanza deportiva colectiva, enseñanza comprensiva del deporte.	Lopez-Ros, V., & Castijón, F. J. (2005). La enseñanza integrada técnico-táctica en edad escolar. <i>Pedagogía deportiva</i> , 40-48.
11	2005	Iniciación y formación deportiva, niños	Tahonda Churrús, J., Ángel Zahaga, L., & Murcia Peña, N	Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo: un modelo	Libro	Revista Online	Proposición elementos con relación a la iniciación infantil juvenil, en el entrenamiento de los juegos reducidos, de la construcción holística del jugador deportivo y del juego mismo.	Colombia	Deporte, iniciación, técnicas, capacitados físicos	Tahonda Churrús, J., Ángel Zahaga, L., & Murcia Peña, N. (2005). <i>Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo</i> . Colombia: Teosai.
12	2005	Iniciación deportiva, niños	Valeros, Alfonso	Sabó de alianza en la educación primaria: una propuesta didáctica	Artículo	Aula de encuentro	Habla sobre como los aspectos volitivos son necesarios y que por medio del juego se puede llegar a ellos.	España	Adaptación deporte infantil por medio del juego	Valeros, A. (2006). Sabó de alianza en la educación primaria: una propuesta didáctica. <i>Aula de encuentro</i> , 119-131.
13	2006	Educación Física, iniciación deportiva	Araya, V., Alfaro, M., & Anduegui, M.	Constructivismo: orígenes y perspectivas	Artículo	Didact	Realiza un barrido que posibilita entender aspectos fundamentales en el aprendizaje, desarrollo y estructura del constructivismo, por ende, se configura como un escrito que muestra los mejores aportes en lo didáctico y pedagógico	España	Constructivismo, aprendizaje, enseñanza	Araya, V., Alfaro, M., & Anduegui, M. (2007). <i>CONSTRUCTIVISMO: ORIGENES Y PERSPECTIVAS</i> . Laurus, 76-92
14	2007	Juegos modificados	González Vilera, Suso, Gil Madrona, Pedro y Pastor Vicedo, Juan.	Diseño y aplicación del modelo comprensivo de los deportes de fútbol como instrumento de formación del profesorado	Artículo	Pábul: Revista de educación	Proposición como debería seguir un modelo global por encima del técnico para la enseñanza del fútbol.	España	Modelo técnico de enseñanza de los deportes, globalidad, Abandono deportivo, planteamiento alternativo iniciación deportiva, descripción infantil.	González Vilera, S., Gil Madrona, P., & Pastor J. (2008). Diseño y aplicación del modelo comprensivo de los deportes de fútbol como instrumento de formación del profesorado. <i>Pábul: Revista de educación</i> , 93-116.
15	2008	Juegos modificados	Mallo, J., & Navarro, E.	Physical load imposed on soccer players during small sided training games.	Artículo	Google académico	El entrenamiento que se realiza en juegos reducidos expresado en frecuencia cardíaca, carrera de alta intensidad y movimiento propulsivo en los deportes reducidos sin porter. También aporta a la afirmación de la enseñanza comprensiva.	España	Juegos modificados, respuesta fisiológica	Mallo, J., & Navarro, E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small sided training games. <i>The Journal of sports medicine and physical fitness</i> , 166-71.
16	2008	Iniciación deportiva	González, S., García, L., Contreras, C., & Sánchez, D.	El concepto de iniciación deportiva en la actualidad.	Artículo	realdy.org	Conceptualiza la iniciación deportiva, estableciendo relaciones entre esta, la enseñanza comprensiva del deporte y sus componentes.	España	Iniciación deportiva, enseñanza deportiva, capacidad aeróbica, potencia aeróbica, fases sensibiles	González, S., García, L., Contreras, C., & Sánchez, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. <i>Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación</i> , 14-20.
17	2010	Adaptación deportiva niños	Lapresa, J., Daneri, Nenna, Javier, Garzón, J., Contreras, C., Amatria, J., & Marto.	Adaptando la competición en la iniciación al fútbol: estudio comparativo de las modalidades de fútbol 3 y fútbol 5 en categorías prebenjamín.	Artículo	Apuats	Da bases de como debería ser el momento de ingreso del niño a la competición desde la iniciación en fútbol (juegos reducidos fútbol 3 y fútbol 5) De características de peso de balón y espacio a trabajar	España	Adaptación, deporte, niño, metodologías observacional, juego adaptado.	Lapresa, D., Arana, J., Gáloro, B., Román, E., & Amatria, J. (2010). Adaptando la competición en la iniciación al fútbol: estudio comparativo de las modalidades de fútbol 3 y fútbol 5 en categorías prebenjamín. <i>Apunts. Educación Física y Deportes</i> , 43-56.
18	2010	Juegos modificados	González Vilera, Suso	estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica, aplicación al fútbol	Texto	Research Gate	Aborda referencias a referencias a la formación deportiva en cuanto a teorías, modelos, características, y se relaciona al aprendizaje táctico en fútbol desde la enseñanza comprensiva.	España	Formación deportiva, juegos modificados, enseñanza comprensiva del deporte, táctica, iniciación deportiva	González Vilera, S. (2010). <i>ESTUDIO DE LAS ETAPAS DE FORMACIÓN DEL JOVEN DEPORTISTA DESDE EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD TÁCTICA. APLICACIÓN AL FÚTBOL</i> . Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
19	2010	Juegos modificados	Colkopoulos, Gastor (corporateo)	La preparación física en el proceso del entrenamiento deportivo	Libro	Google libros	Para la investigación, el libro permite teorizar elementos básicos de la resistencia y velocidad de reacción.	Colombia	Resistencia aeróbica de base, resistencia aeróbica específica, entrenamiento deportivo, capacidad aeróbica, potencia aeróbica, fases sensibiles	Colkopoulos. (2010). <i>La preparación física en el proceso del entrenamiento deportivo</i> . Bogotá D.C.: Red Alma Mater.
20	2010	Fases sensibiles en fútbol	Martínez Carr, E.	El futbolista durante su etapa en los escuelas de fútbol: propuesta sobre el trabajo de las fases sensibiles	Artículo	Google académico	El estudio relaciona las fases sensibiles del entrenamiento deportivo a las exigencias del deporte, proponiendo que manifestaciones conductuales se debe estimular de acuerdo a la edad del jugador.	España	formación deportiva, juegos modificados, enseñanza comprensiva del deporte, iniciación deportiva.	Martínez Carr, E., & Escudero Ferrer, J. (2010). El futbolista durante su etapa en las escuelas de fútbol: propuesta sobre el trabajo de las fases sensibiles. <i>Revista Española de Educación Física y Deportes</i> , 41-75.
21	2010	Iniciación deportiva	Giménez Fuentes-Guerra, F., Abad Robles, M., y Robles Rodríguez, J.	El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva	Artículo	REDALYC	Aspectos relevantes en la composición de elementos configuradores del acto deportivo en edad infantil	España	Iniciación deportiva.	Giménez Fuentes-Guerra, F., Abad Robles, M., & Robles Rodríguez, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. <i>Apunts. Educación Física y Deportes</i> , 47-55.
22	2010	Iniciación deportiva, juegos modificados	Cardenas, D., Miranda, M., & Abad, R.	La metodología de enseñanza en los deportes de equipo deportivo	Artículo	REDALYC	Aspectos relevantes en la composición de elementos configuradores del acto deportivo en deportes de equipo en edad infantil y juvenil	España	Deporte, enseñanza, juego, aprendizaje	Abad, R., Cardenas, D., Miranda, M., Livino, N., & Pitar, M. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. <i>Revista de Investigación en Educación</i> , 91-93.
23	2011	Juegos modificados	Sánchez Jarama, Lucena Beatriz.	ENSEÑANZAS DEL FÚTBOL, Y SU VALOR EN EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA ESCUELA METROPOLITANA COMITÉ DEL PUEBLO	Texto	Repositorio UTA	Aplica metodologías de enseñanza en fútbol para determinar su coherencia para la enseñanza de los deportes.	Ecuador	Metodología de entrenamiento de enseñanza aprendizaje deporte infantil	Sánchez Jarama, L. B. (2011). LA APLICACIÓN DEL METODOLÓGICO DE ENSEÑANZAS DEL FÚTBOL, Y SU VALOR EN EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA ACCIÓN METROPOLITANA COMITÉ DEL PUEBLO - PUENSAI, PROVINCIA DE PINCHINCHA. Ambato.
24	2011	Juegos modificados	alba praxades y otros.	Desarrollo de un programa de enseñanza comprensiva para la mejora de la acción táctica en jóvenes jugadores de fútbol	Artículo	SciELO	aporta que existe una mejora en conducción, pase y decisiones por medio de la metodología comprensiva	España	juegos modificados, enseñanza comprensiva del deporte, táctica, cognición	Gutiérrez, D. (2013). <i>DESARROLLO DEL PENSAMIENTO TÁCTICO EN EDAD ESCOLAR</i> . Apuntes. Educación Física y Deportes, 1-25.
25	2011	Juegos modificados	Jaime Serra Olivares, Suso, González Vilera y Luis M. García López	Comparación del rendimiento de juegos de jugadores de fútbol de 8-9 años en dos juegos modificados 3 contra 3 y 5 contra 5	Artículo	Cuadernos De Psicología Del Deporte	El estudio aporta los beneficios en los juegos modificados de representación y exigencia: se tornan mejores decisiones y el de ejecución, y se mencionan mejores decisiones ejecuciones en el juego de representación.	España	Juegos modificados, enseñanza comprensiva del deporte, táctica, cognición	Serra Olivares, J., González Vilera, S., & García López, L. M. (2011). Comparación del rendimiento de juegos de jugadores de fútbol de 8 años en dos juegos modificados 3 contra 3. <i>Cuadernos De Psicología Del Deporte</i> , 11(2), 77-91.
26	2011	Juegos modificados	David Casanueva, González, Jokin, Castellano Pardo, Abad Robles, M., & Robles Rodríguez, J.	Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del campo.	Artículo	Revista internacional de ciencias del deporte	Los resultados indican que la modificación de la intensidad del mismo, abarcándose valores de Frecuencia (% máx) más bajas que en DEM con 10m con un 100% en 0:05.	España	Juegos modificados, enseñanza comprensiva del deporte, táctica, Métodos alternativos de enseñanza, respuesta fisiológica	Casanueva, D., & Castellano, J. (2011). Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del campo. <i>Revista internacional de ciencias del deporte</i> , 141-154.
27	2011	Enseñanza comprensiva del deporte	Rosendo, P., Giménez Fuentes-Guerra, F., & Robles Rodríguez, J.	Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de la literatura	Artículo	Universidad católica san antonio de padua	Conceptualiza la enseñanza comprensiva del deporte, la toma históricamente desde sus inicios y caracterizó su evolución.	España	Enseñanza comprensiva del deporte, juegos modificados	Abad Robles, M., Rosendo, P., Giménez Fuentes-Guerra, F., & Robles Rodríguez, J. (2011). Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de la literatura. <i>Revista internacional de ciencias del deporte</i> , 141-154.
28	2011	Juegos modificados	S. García López, J., Pastor Vicedo, J., & Contreras	Conocimiento táctico y toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol (10 años)	Artículo	Google académico	destaca la importancia del componente cognitivo decisorio y la toma de decisiones en el fútbol por medio de juegos modificados, y analiza el conocimiento declarativo-procedimental	España	Enseñanza comprensiva del deporte, juegos modificados	González Vilera, S., García López, J., Pastor Vicedo, J., & Contreras, J. O. (2011). Conocimiento táctico y toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol (10 años). <i>Revista de Psicología del Deporte</i> , 79-97.
29	2012	Investigación proyectiva, metodologías, diseño investigativo	Hurtado, Jackelin	El proyecto de investigación	Libro	WEB	El libro proporciona el modelo de investigación adaptada en el presente trabajo investigativo, por ende.	Venezuela	Investigación proyectiva, diseño metodológico	Hurtado, & Jackelin, E. (2012). <i>El proyecto de investigación</i> . Caracas: Sygal
30	2013	Conocimiento Táctico, fútbol infantil	Serra Olivares, Jaime	Conocimiento táctico y rendimiento de juego en fútbol en niños de 8 a 12 años.	Texto doctoral	Universidad Autónoma de San Antonio	Indaga sobre el conocimiento específico de jóvenes en formación y capacidad de aplicar.	España	Metodología enseñanza deportes de equipo, conocimiento táctico, adaptación deporte infantil	Serra Olivares, J. (2013). <i>Conocimiento táctico y rendimiento de juego en fútbol en niños de 8 a 12 años</i> . Murcia.
31	2013	Enseñanza comprensiva del deporte	Gutiérrez, David.	Desarrollo del pensamiento táctico en edad escolar	Texto	realdy.org	Contextualización histórica de la investigación en la enseñanza comprensiva del deporte.	España	enseñanza deportiva, metodología de entrenamiento	Praxades, A., Ferrández, J., & Sevilla, J. (2011). <i>DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA MEJORA DE LA ACCIÓN TÁCTICA EN JOVENES JUGADORES DE FÚTBOL</i> . VIII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte (pp. 1-5). Badajoz: Universidad de Extremadura.
32	2013	Manual didáctico	Corda, Rodrigo.	Manual didáctico de planes diarios de clases para la enseñanza de la técnica individual del fútbol en formato escrito y en software informático, para docentes de cultura física de la ciudad de Barru.	Artículo	Repositorio digital Universidad Técnica del norte	Da orientación de edad y fútbol en niños, de los 6 a los 18 años, aborda aspecto pedagógico, fundamentos de la técnica, didáctica y metodología del aprendizaje de la técnica.	Ecuador	Enseñanza comprensiva del deporte, iniciación deportiva, metodologías de entrenamiento	Corda, R. (2014). <i>Manual didáctico de planes diarios de clases para la enseñanza de la técnica individual del fútbol en formato escrito y en software informático, para docentes de cultura física de la ciudad de Barru</i> . Barru: Repositorio digital Universidad Técnica del norte.
33	2014	Enseñanza comprensiva del deporte	Harvey, S., & Jarratt, K. (2014)	A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006	Artículo	Google académico	El artículo analiza el alcance de los game-centred approaches como categoría que engloba el teaching games, los understanding, también conocido como enseñanza comprensiva del deporte. Aporta sus características pedagógicas y tendencias investigativas en el área.	España	Enseñanza comprensiva del deporte, Game-centred approaches	Harvey, S., & Jarratt, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. <i>Physical Education and Sport Pedagogy</i> , 278-300.
34	2014	Juegos modificados	Sánchez Sánchez, J., Yagüe, J., Fernández, R., & Peñero, C.	Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas	Artículo	Revista internacional de ciencias del deporte	El estudio aporta que a través de los juegos modificados se encuentran mejoras significativas en la conducción y el regate (p<0.01). Con respecto a las variables físicas, solo hubo mejorías significativas en la agilidad y la resistencia (p<0.05)	España	Juegos modificados, respuesta fisiológica, técnica	Sánchez Sánchez, J., Yagüe, J., Fernández, R., & Peñero, C. (2014). Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas. <i>REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE</i> , 221-244.
35	2014	Metodología, diseño	Hernández Sampieri, R. F.	Metodología de la investigación	Libro	WEB	En una mirada de la investigación, se reconocen elementos fundamentales del acto investigativo, sobre todo con elementos del diseño y la metodología investigativa	México	Investigación, metodologías	Hernández Sampieri, R. F. (2014). <i>Metodología de la investigación</i> . México D.F.: McGraw-Hill.
36	2016	Velocidad de reacción	Acea Guadío, Hector Anibal	Estudio de los métodos utilizados para los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los deportistas de las categorías sub 8 y sub 10 de fútbol de la unidad educativa Tomas Moro de la ciudad de Quito. Año 2015-2016. Barru.	Artículo	Repositorio Universidad Técnica del Norte	Da orientación sobre los métodos actuales para el entrenamiento de la velocidad de reacción.	Ecuador	métodos, el juego, metodología del entrenamiento, velocidad de reacción y fútbol infantil.	Acea Guadío, H. A. (2016). <i>Estudio de los métodos utilizados para los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los deportistas de las categorías sub 8 y sub 10 de fútbol de la unidad educativa Tomas Moro de la ciudad de Quito</i> . Año 2015-2016. Barru.
37	2017	Iniciación deportiva	Hernández Rodríguez, Kevin y Rosendo Jimena	CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETISMO EN EDADES DE 12-14 AÑOS	Artículo	Repositorio UDCA	Se da una guía de propuestas para la enseñanza del atletismo de 12 a 14 años desde una revisión bibliográfica, desde el componente deportivo (físico y pedagógico).	Colombia	Propuesta, atletismo, iniciación deportiva, capacitados condicionales	Hernández Rodríguez, A. K., & Rosendo, J. C. (2017). <i>CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETISMO EN EDADES DE 12-14 AÑOS</i> . <i>Revista digital. Actividad Física y Deporte</i> , 16-24.
38	2017	Fútbol infantil	Gimenes-Hidalgo, M., González-Ferraz, M., & Hidalgo Vazquez, M.	Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales.	Artículo	Google académico	Aporta un breve conceptualización de la pubertad, pre-pubertal y en que edad se manifiesta. Esto para comprender los posibilidades de el entrenamiento deportivo en la edad infantil.	España	Pubertal, pre-pubertal.	Gimenes-Hidalgo, M., González-Ferraz, M., & Hidalgo Vazquez, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. <i>Pediatr Integrol</i> , 233-244.
39	2018	Juegos modificados	José María Yagüe Cabrera y Carlos Gutiérrez-García	Aprendizaje del fútbol en la educación física escolar a partir de un modelo comprensivo.	Artículo	Revista internacional de ciencias del deporte	revisar los fundamentos teóricos del modelo comprensivo para la enseñanza de los juegos deportivos	España	Juegos modificados, enseñanza comprensiva del deporte, táctica, cognición	Yagüe Cabrera, J., & Gutiérrez García, C. (2018). <i>Aprendizaje del fútbol en la educación física escolar a partir de un modelo comprensivo. REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES</i> , 41-55.

Nota: elaboración propia