

**EFFECTOS EN LAS ESFERAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA CON UNA PROPUESTA  
METODOLÓGICA BASADA EN JUEGOS REDUCIDOS EN UNA CATEGORÍA  
INFANTIL DE FÚTBOL FEMENINO.**

**AUTORES:**

**RODRIGO MANZANARES NIÑO**

**MARÍA JOSE OREJUELA LEÓN**

**EDWARD DANIEL RODRÍGUEZ LIMAS**

**MICHAEL ANDRÉS SÁNCHEZ GUACANEME**

**YURANY MELISSA VALENCIA PERÉZ**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN DEPORTE**

**BOGOTÁ D.C, 2024**

**EFFECTOS EN LAS ESFERAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA CON UNA PROPUESTA  
METODOLÓGICA BASADA EN JUEGOS REDUCIDOS EN UNA CATEGORÍA  
INFANTIL DE FÚTBOL FEMENINO.**

**RODRIGO MANZANARES NIÑO**

**MARÍA JOSE OREJUELA LEÓN**

**EDWARD DANIEL RODRÍGUEZ LIMAS**

**MICHAEL ANDRÉS SÁNCHEZ GUACANEME**

**YURANY MELISSA VALENCIA PÉREZ**

**TUTOR:**

**DIEGO ANDRÉS RADA PERDIGON**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN DEPORTE**

**BOGOTÁ D.C, 2024**

“El mundo está en las manos  
de aquellos que tienen el coraje de soñar  
y correr el riesgo de vivir sus sueños.”

Paulo Coelho (1947).

## Tabla de Contenido

Introducción .....	1
Planteamiento del Problema .....	3
Antecedentes .....	14
Pregunta Problema .....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Justificación .....	18
Marco Teórico .....	22
Fútbol Base.....	23
Etapas del Desarrollo Motor .....	25
Etapas de Formación Deportiva .....	28
Principios del Entrenamiento Deportivo Infantil.....	35
Principio de la Ampliación del Marco de Referencia .....	35
Fútbol Femenino.....	37
Metodologías en la Enseñanza del Fútbol .....	39
Método Integral.....	51
Otras Metodologías de Enseñanza del Fútbol.....	56
Juegos Reducidos.....	60
Modificaciones en el Diseño de los JR .....	64
Modelos Pedagógicos.....	69
Concepto Modelos Pedagógicos .....	70
Tipos de Modelos Pedagógicos .....	74
Hibridación del modelo enseñanza comprensiva del deporte y aprendizaje cooperativo.....	79
Estilos de Enseñanza Aprendizaje.....	80
Esferas del Desarrollo Deportivo del Ser Humano .....	81
Esfera Condicional .....	81
Esfera Psicomotora .....	82
Esfera Socioafectiva .....	82
Esfera Cognoscitiva.....	82
Aspectos Metodológicos .....	83

Enfoque, Alcance, Diseño, Variables .....	83
Población y Muestra .....	85
Población.....	85
Muestra.....	86
Criterios de Inclusión – Exclusión .....	86
Criterios de Inclusión .....	86
Criterios de Exclusión.....	86
Intervención .....	87
Caracterización .....	87
Planificación y Aplicación .....	88
Recolección de Resultados.....	90
Test e Instrumentos .....	91
Prueba Piloto .....	99
Aspectos Éticos -Consideraciones éticas .....	100
Resultados.....	102
Discusión .....	109
Conclusiones.....	112
Recomendaciones .....	114
Limitaciones .....	116
Referencias .....	117
Apéndices .....	124
Apéndice A. Propuesta Metodológica .....	124
Apéndice B. Protocolo Test.....	145
Apéndice C. Consentimiento informado.....	160

## Índice de Tablas

Tabla 1. Porcentajes de entrenamiento de diferentes bloques de contenidos	32
Tabla 2. Proceso del entrenamiento deportivo infantil	33
Tabla 3. Modificaciones del Espacio en Juegos Reducidos	65
Tabla 4. Pautas en la Modificación del Tiempo	66
Tabla 5. Modificaciones de la Relación Entre los Participantes	67
Tabla 6. Modificaciones del Balón	68
Tabla 7. Operacionalización de variables	83
Tabla 8. Medias de Variables Pre-test y Post-test	102
Tabla 9. Varianzas obtenidas para las variables en el Pre-test y Post-test	103
Tabla 10. Valores obtenidos del BarOn ICE	105
Tabla 11. Correlación BarOn ice y las variables del Post-test	106

## Índice de Figuras

Figura 1. Métodos de Enseñanza Utilizados por Entrenadores	53
Figura 2. Conocimiento de Cada Uno de los Métodos de Enseñanza de Fútbol por Parte de los Entrenadores	55
Figura 3. Etapa de Caracterización de la velocidad promedio (m/s) por medio del Test Rast	87
Figura 4. Aplicación sesión 3, semana 1	88
Figura 5. Puesta en marcha de la Metodología YAREM, semana 3	88
Figura 6. Recolección de Resultados por medio del GPAI.	90
Figura 7. Aplicación de la prueba piloto club Future Soccer	98
Figura 8. Cierre del proyecto investigativo con la categoría Infantil del Club Deportivo Gol Star...	114

## **Agradecimientos**

El presente proyecto de investigación inicia con el agradecimiento principal hacia la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, siendo la encargada de brindar la experiencia académica y profesional suficiente para la realización de esta investigación; en esta línea, la investigación promueve profunda gratitud por el magíster Diego Andrés Rada Perdigón, profesor y tutor, encargado de orientar y apoyar, desde todas las perspectivas posibles, este proceso académico; finalmente se orientan agradecimientos a todos los profesionales de la universidad, quienes aportaron, apoyaron, evaluaron y orientaron de la forma más profesional este proyecto de grado

Para las familias de cada autor de la investigación, una gratitud incomparable, ya que han sido el motor y la motivación en este tiempo de academia, rigurosa y extenuante, y que resulta en un aporte y crecimiento universitario; para cada compañero, amigo y demás personas que aportaron al acompañamiento, la crítica constructiva, etc., en este maravilloso proceso; por otro lado, pero no menos importante, respeto y gratitud por el Club de fútbol Gol Star y a su presidente Guillermo , quien nos abrió las puertas del club para realizar la intervención, y también a la categoría infantil por su disposición y apoyo en este proceso.

Finalmente, a todas las instituciones, profesionales, amigos, compañeros, personas, etc., que aportaron desde diferentes medidas a la construcción del proyecto de investigación, mil gracias por el apoyo.

## **Dedicatorias**

### **Michael Andrés Sánchez Guacaneme**

A mis padres Ferney y Myreya por ser el motor de continuidad en esta travesía de aprendizaje, a mis hermanas por estar pendientes de mi proceso formativo, a mis colegas de proyecto de grado por ser mi ayuda y mi aprendizaje, a mi tutor de grado y a mis compañeros de carrera por su apoyo, aprecio, interés y generarme motivación para continuar, al fútbol por ser mi pasión más resaltada, por ende es dedicado este proyecto de investigación a la academia y al gustoso mundo del saber y conocimiento con relación al deporte, además, un agradecimiento especial a Dios por ser mi psicólogo, guía y acompañante.

### **Rodrigo Manzanares Niño**

La presente investigación se la dedico a mis padres, abuelas, abuelo y hermano, los cuales estuvieron esforzándose y apoyándome incondicionalmente a lo largo de este camino. A mi maestro de grado por todas las enseñanzas y experiencias brindadas, por su paciencia, apoyo incondicional, por ser tan generoso, por mostrar tanto amor, compromiso y responsabilidad por su profesión. Agradezco a mis compañeros de investigación y amigos, por acompañarme desde el inicio de este viaje formativo como Licenciado en Deporte. Agradezco a Dios por ser mi guía y protector. Por último, la presente investigación es en honor a mi más grande pasión, el fútbol, que ha sido mi inspiración constante a lo largo de este proyecto, cada gol, cada partido y cada momento en la cancha como profesor y jugador me han construido en mi camino como Licenciado en Deporte e investigador, gracias por enseñarme el valor del trabajo en equipo y por ser un medio en la transformación social.

### **Yurany Meliza Valencia Pérez**

A lo largo de este camino he sido acompañada por personas maravillosas; por ello, lo dedico primeramente a Dios, segundo a mi madre quien es mi ejemplo de fortaleza y resiliencia; a mi abue Mariela Bejarano, quien ha sido para mí ejemplo de amor y apoyo incondicional, al abuelo Jaime, que sin lugar a duda cumplió un papel fundamental en mi vida; a mi padre, tíos, hermanos y primos por ser motivo de inspiración; a los maestros por su aporte en mi formación docente, a todos mis compañeros y personas que me apoyaron, enseñaron y me han acompañado en este camino, a mis pupilos por enseñarme a ser cada día una mejor profe y por supuesto, a la gloriosa educadora de educadores. *Esto es por y para ustedes...*

### **María José Orejuela León**

A las personas que me acompañaron y apoyaron en este camino: Patricia, mi mamá; Margarita, mi madrina; Gina, mi hermana y Héctor, mi padrino. Gracias a ustedes por ser mi motivación diaria en el proceso de convertirme en Licenciada en deporte, hoy, quiero que sean parte de los frutos de todos estos años de esfuerzo y dedicación. Este logro, quiero que lo consideren tan suyo como mío.

### **Edward Daniel Rodríguez Limas**

Este proceso de investigación en la sumatoria de sus esfuerzos y su dedicación está orientado al saber pedagógico y metodológico de mi pasión por el fútbol, por ello es dedicado a mi hermosa madre Gloria del Carmen Limas que ha sido un eje de guía para la realización de mis sueños, incluyendo un reconocimiento especial a mis hermanas: Erika Rodríguez y Paula Rodríguez quienes han sido piezas clave en

mi proceso formativo profesional y dedicado a Dios que permite que esto sea posible.

## **Efectos en las Esferas de Formación Deportiva con una Propuesta Metodológica Basada en Juegos Reducidos en una Categoría Infantil de Fútbol Femenino**

### **Introducción**

El fútbol es uno de los deportes más populares el mundo, es considerado por muchos como el deporte rey, cuenta con características que permiten que sea vistoso y popular por distintas culturas y así mismo pueda ser practicado, dentro de su práctica se evidencian situaciones de incertidumbre, oposición, desgaste físico, trabajo en equipo, entre otras más características que permiten que este deporte sea masivo, en palabras de Benedek (2001), el fútbol, es uno de los deportes más populares del mundo y se caracteriza actualmente por acciones rápidas y precisas que llevan consigo un nivel técnico muy alto, por otro lado, existe la variante del fútbol en la cual la mujer ha sido la protagonista, el fútbol femenino ha tomado una fuerza que permite que sea un objeto de estudio para los apasionados y estudiosos de este deporte, aquel fútbol conocido que era practicado por los hombres manifiesta un interés porque el carácter femenino tome también protagonismo En palabras de Becerra (2021) El advenimiento de la mujer y su importante intención de practicar fútbol, permite la ruptura de la comprensión acerca de la práctica, solo ejecutada por hombres.

Las características del fútbol permiten que se requiera de una formación completa e integral del deportista por lo que es necesario recurrir a metodologías de enseñanza de este deporte que sean herramientas para la formación en los procesos deportivos, en la actualidad existen distintas metodologías incluyendo a los juegos reducidos como ejercicios que abarcan la formación del deportista contemplando su integralidad. Los juegos reducidos, también conocidos como SSG (Small-Sided Games por sus siglas en inglés), son actividades de entrenamiento que según el contexto a simular flexibilizan la propia lógica interna del juego del fútbol, ajustando

estas a las necesidades técnicas, tácticas, psicológicas y físicas del deporte (Cilveti, 2014). Los juegos reducidos permiten que los entrenadores de fútbol puedan recurrir a ellos por la facilidad de su practicidad y es positivo el uso de metodologías por medio de juegos reducidos para el desarrollo de un deportista, siendo aplicables en distintas edades, los juegos reducidos son una herramienta que no solo pueden ser puestos en marcha en jugadores profesionales, sino que también al deportista en sus distintas representaciones y contextos, incluyendo a la deportista que practica el fútbol femenino.

Teniendo en cuenta las características de los juegos reducidos, por medio de ellos se puede formar en distintos aspectos, dimensiones, estructuras o como las nombra Taborda et al. (2005) esferas de formación deportiva: esfera psicomotriz, socioafectiva, condicional y cognoscitiva, conocidas como aquellos componentes que engloban la integralidad de los deportistas, estas esferas pueden desarrollarse en el contexto del entrenamiento por medio de propuestas metodológicas que permitan garantizar su identificación y por ende efectos en pro al desarrollo de los deportistas.

En Colombia el proceso deportivo en el fútbol es un tópico importante que abordar por los entrenadores, clubes, escuelas de formación y entes que promueven la práctica del deporte, es por ello que es de importancia contar con herramientas para la formación deportiva y hablando de un contexto específico, en el fútbol femenino, el cual ha sido un auge en los últimos años en nuestro país, teniendo en cuenta que esta manifestación del fútbol requiere de profesionales que permitan su desarrollo de una manera idónea y en busca de fortalecer los procesos deportivos es de interés que se contemplen los juegos reducidos para que desarrollen los aspectos fundamentales de los deportistas o como las llama Taborda et al. (2005) esferas de formación

deportiva. Estas esferas de formación deportiva son inherentes al fútbol femenino y en una categoría que cuenta con una etapa de formación de iniciación suena fundamental el uso de una propuesta metodológica que basada en juegos reducidos permita efectos en sus deportistas, es de allí que surge la idea de evaluar los efectos sobre las esferas de formación deportiva tras la implementación de una propuesta metodológica basada en juegos reducidos en una categoría infantil de fútbol femenino.

### **Planteamiento del Problema**

En Colombia el fútbol como contexto y fenómeno sociocultural repercute en dinámicas que integran un cambio constante a nivel deportivo. “El fútbol se ha convertido en una actividad tan compleja como cualquier otra manifestación social cotidiana” (Mata, 1999, p.2). Esta idealización del deporte se relaciona con aspectos políticos (entendiendo la política como un conjunto humano); sociales con acciones de igualdad (proyectando la participación de un deporte para todos); y formativas (pues se adhiere a la institucionalización) para con la construcción de la cultura del fútbol.

Esta evolución del fenómeno futbolístico evoca respuestas a una constante reestructuración de metodologías, aplicación de la ciencia e interacción de diversos componentes de éste. Ahora bien, estas incidencias de construcción se ven reflejadas en las bases formativas de la disciplina, las cuales enfocan una producción de metodologías que supla las demandas y necesidades de los componentes del fútbol de la forma más efectiva posible, bien sea desde la iniciación u otra categoría de participación deportiva.

Según Benedek (2001, p.23) el fútbol, es uno de los deportes más populares del mundo y se caracteriza actualmente por acciones rápidas y precisas que llevan consigo un nivel

técnico muy alto. Por eso, en el rendimiento deportivo se requiere conseguir el mejor nivel individual y/o colectivo de los deportistas Mercado et al. (s.f.); pero es evidente que el contexto promueve situaciones donde no se encuentran caminos claros o bien direccionados metodológicamente, por lo que los procesos a nivel contextual (entendiendo el contexto de desarrollo como culturas, ciudades, educación, entrenadores, familiares, etc.) varían en dirección al desarrollo de la disciplina y, por ende, la búsqueda del rendimiento o el alto rendimiento, y luego, estos procesos modifican los resultados reflejados en los deportistas.

Los procesos metodológicos, dados por los resultados de los deportistas, los adoptan las instituciones de formación deportiva en iniciación, fundamentación, rendimiento o alto rendimiento, sin comprender la diferencia metodológica según las características de la institución y los deportistas, atendiendo a que las múltiples instituciones no promueven los mismos objetivos e intereses; en esencia, interiorizará procesos metodológicos acoplados a necesidades contextuales y comprendiendo al ser humano como protagonista de intervención y aplicación de procesos deportivos.

El planteamiento de esta investigación direcciona estas instituciones de desarrollo deportivo y disciplinar con miras a la evolución de metodologías acordes, con el objetivo de promover una propuesta metodológica con mayor viabilidad en cuanto al tiempo, el espacio, la población y los recursos a disposición; pareciera ser impresionante la recursividad de las instituciones, clubes o centros de formación deportiva del fútbol, pues constantemente aplican la innovación pertinente en aspectos metodológicos, didácticos e incluso en factores sociales y culturales.

La propuesta metodológica proveniente de la investigación, además de suplir las deficiencias directas de la práctica y puesta en marcha del deporte, trabaja bajo las consecuencias humanas, contextos de sociedad y cultura, finalizando con un intento de entender el fútbol como fenómeno social y deportivo. La investigación e innovación de una de sus muchas facetas no será otra cosa que la unión de múltiples campos con un solo objetivo: mejorar el rendimiento gracias a la información que proporciona la observación, aplicación y análisis de los datos obtenidos (Mata, 1999).

Por el lado de los centros de formación deportiva, estos han encontrado interacción con la diversidad de la población. En Bogotá, la formación deportiva, debido a su amplitud geográfica, se modifica según la caracterización poblacional y son estas modificaciones aplicadas a la sociedad o grupo de intervención deportiva, emprenden un camino individualizado en los procesos deportivos, enfatizando en metodologías, aplicabilidad, evaluación, análisis, conclusiones y varios factores no inherentes al contexto.

Por lo tanto, en Colombia uno de los retos para estas instituciones de formación junto con su principal promotor y enlace de la formación deportiva, el entrenador de fútbol, será establecer un proceso deportivo, que cumpla con las demandas o necesidades que la lógica interna del deporte y que el contexto solicite, con el propósito de influir y aproximar el desarrollo integral del deportista (Murcia, 2005). Este foco de interactividad permite evidenciar un progreso del rendimiento individual y colectivo, en relación con propuestas metodológicas de entrenamiento y aplicación. En muchas de las disciplinas deportivas el entrenador ha buscado y diseñado la manera más eficiente para que sus jugadores lleguen a conseguir los mejores resultados a nivel competitivo (Mercado y Sánchez, s.f.).

Por consiguiente, es pertinente que el entrenador y los centros de formación deportiva cuenten con bases académicas y profesionales, sustentadas en antecedentes y resultados investigativos con construcciones teórico-prácticas, que posibiliten visualizar a sus deportistas como un ser humano complejo, compuesto por unas esferas que evolucionan e interactúan en un entorno de complejidad e incertidumbre, haciendo la relación al fútbol, como una disciplina deportiva fluctuante y multifacética.

Entendiendo la concepción de la población como seres humanos integrales, los cuales son protagonistas en el proceso práctico de la disciplina deportiva, la planificación y los ejercicios propuestos en la formación del fútbol deben cumplir con características que correspondan a una formación integral del ser. Teniendo en cuenta, la cultura del fútbol en Colombia se caracteriza por ser un deporte de espectáculo, de carácter táctico, eficiente nivel técnico y corporal que incluye implantaciones estratégicas constantes, esta identidad requiere de una preparación de las esferas del desarrollo deportivo, las cuales son denominadas como: la cognoscitiva, socioafectiva, psicomotriz y condicional (Taborda et al. 2005).

Por ello, debido a que la lógica interna del deporte permite poner en práctica dichas esferas, los entrenadores de fútbol podrían recurrir a metodologías y métodos que no pasen por alto ningún aspecto humano y para ello, los juegos reducidos (JR) podrían ser una herramienta metodológica de la cual el entrenador y los centros de formación puedan hacer uso, entendiendo que por sus características de cooperación-oposición, abarcan de manera simultánea los componentes del juego y, por tanto, las esferas del ser humano.

Adicionalmente, el entrenamiento del fútbol desde el principio de especificidad demuestra que los resultados de la evolución de la disciplina se verán reflejados con base a

acciones que simulan las situaciones reales del juego; por ello, el desarrollo de entrenamientos basados en Juegos Reducidos comparte resultados efectivos en la evolución de las demandas de la disciplina del fútbol (San Román et al. 2014)

Para un ejemplo de lo descrito anteriormente, en cuanto a la esfera cognoscitiva, los juegos reducidos cooperan para aportar a la mejora del rendimiento de los deportistas, pues incorporan la adaptación de las reglas y del espacio al menor número de jugadores, entendiendo una función que le permita al entrenador reproducir las condiciones, las demandas y las incertidumbres propias de la competencia (Cristian et al. 2015). También, podemos evidenciar cómo se incrementa la participación e intervención de los deportistas en el juego, por lo que se ejecutarán un mayor número de acciones y fomentando en mayor medida la toma de decisiones en condiciones contextuales de estrés y esfuerzo específico que el juego requiera (Reche-Soto et al. 2019).

En guía de los juegos reducidos, por ejemplo, los juegos de 3 vs 3 en comparación con tareas de 6 vs 6, Según Katis y Kellis (2009) influyen directamente sobre la vertiente condicional pues se precisa, en mayor disposición de elementos físicos. Cuando las situaciones dentro del juego reducido se condicionan a la acción de pocos jugadores, Aguilar et al. (2012) identifican que se potencian acciones como giros, sprints, desaceleraciones, etc., que en objeto representan caracteres físicos.

Para la influencia táctica los juegos reducidos replican contextos y situaciones que buscan acercarse con mayor posibilidad a las condiciones de la competencia, con el objetivo de optimizar las esferas que hacen parte del desarrollo humano (Pons et al. 2020). Las tareas pueden adaptarse para crear interacciones cómo equilibrios y desequilibrios, acciones

ofensivas y defensivas y conceptos tácticos que el entrenador modifica en el diseño de los juegos reducidos (Moreira et al. 2020).

En cuanto a la estructura coordinativa, sus resultados demuestran la efectividad de los juegos reducidos, pues se evidencia que los gestos ejecutados durante los ejercicios permiten una efectividad de hasta el 76%, altamente relacionado con la aplicación de juegos como por ejemplo en 3 vs 3, evaluando componentes como el pase, el control del balón y la definición. (Olivares et al. 2011)

Las experiencias a nivel deportivo y el progreso en sistemas académicos profesionales, han identificado la importancia del desarrollo deportivo direccionado desde el entrenamiento modificado. Esta dirección del entrenamiento comprende la interacción completa del sujeto a entrenar sobre la disciplina, además es fundamental anteponer la evolución del individuo a nivel integral, complementándolo desde las demandas deportivas aportadas por el contexto del fútbol.

Para lo anterior, el fútbol es comprendido como un deporte multifacético, de cooperación-oposición; acíclico, de habilidades abiertas y acciones intermitentes; que implican adaptaciones constantes debido a la diversidad de estímulos que se presentan, lo que permite caracterizarlo como un deporte de alto grado de complejidad y por medio del transcurrir del tiempo demandará mayor exigencia a sus participantes, en cuanto habilidades no solo físicas y técnico-tácticas como anteriormente se pensaba, sino también fisiológicas, cognitivas, psicológicas, axiológicas, entre otras (Othan et al. como se citó en Vera et al. 2014).

Ahora bien, estas múltiples experiencias, han promovido incógnitas en los procesos, evaluando y desafiando la efectividad de las metodologías actuales, sin embargo, se puede evidenciar que la diversidad de los agentes promotores a nivel disciplinar y deportivo presentan cierta incapacidad para sustentar el desarrollo del entrenamiento desde una idea metodológica, ubicando su proceso en sistemas ambiguos y poco adaptables a los nuevos requerimientos de la actualidad. Los juegos reducidos, se han desarrollado y aplicado en el entrenamiento, para cumplir las necesidades deportivas y como solución viable para los propósitos y objetivos específicos del ambiente.

Es importante entender cómo la aplicabilidad de los juegos reducidos ha cumplido de forma efectiva pero efímera, ubicándose en interrogantes que abordan ideas con altas probabilidades de aportar de forma metodológica. Por eso, para contrarrestar estas demandas del sujeto en el deporte y buscar una aplicabilidad de los juegos reducidos centrada a unos objetivos preestablecidos, se propone una metodología donde sus jugadores participen de una formación deportiva integral y dinámica usando los juegos reducidos como medio principal, donde pueda contemplarse como guía para aquellos personajes en los que recae esta responsabilidad, como el entrenador.

Con relación a las ciencias o perspectivas que apoyan desde lo conceptual y argumentativo la idea de una propuesta metodológica, se emplean menciones organizadas por autores desde la Fisiología, Metrología, Pedagogía, Psicología y Neurociencia. La relación a la temática desde las ciencias múltiples aporta diversas perspectivas que apoyan una interacción a manera de explicación desde los juegos reducidos abordados desde una multidisciplinariedad deportiva.

Fisiológicamente los juegos reducidos tienen condicionantes debido a las dimensiones, número de jugadores, reglas adaptadas, la inclusión de porteros e inclusive la acción del entrenador. Según como se varían estos condicionantes se generará un nivel de demanda con relación a la variabilidad de la frecuencia cardiaca (FC), concentración de lactato y esfuerzo percibido (Abad et al. 2019). Un punto de partida de factores que pueden jugar un rol para orientar los entrenamientos hacia un componente sustentado, viable y positivo con especificidad, antecedentes y aplicación.

Desde la metrología y entendiendo que la FIFA, como ente rector del fútbol, maneja estándares precisos para la longitud, ancho y altura del campo de juego, los profesionales del entrenamiento deben reconocer y tener claro las particularidades de las dimensiones de juego, cantidad de jugadores, tiempo y demás variantes de medición en los juegos reducidos, para así, orientar los procesos como se planea y apoyar en esta ciencia.

Los juegos reducidos en fútbol, como los partidos de 5 contra 5 o 7 contra 7, se juegan en campos más pequeños que los partidos de fútbol tradicionales de 11 contra 11. La medida de estos campos también debe ser precisa para garantizar una experiencia de juego justa y equitativa con miras a los objetivos. Además, la metrología también cumple un protagonismo cronológico y dimensional para con los recorridos proporcionados por los jugadores y su complicidad con el campo. Estas mediciones pueden ser utilizadas para evaluar el desempeño individual de los jugadores y para tomar decisiones tácticas durante el partido; pero en el problema planteado para el diseño metodológico positivo y efectivo para con la disciplina. La relación entre los juegos reducidos en fútbol y la metrología se basa en la necesidad de establecer estándares precisos para garantizar la uniformidad y la justicia para medir y evaluar el rendimiento de los jugadores.

A partir de la posibilidad de aplicación del presente proyecto se logran identificar situaciones que representan las oportunidades en cuanto a la utilización de los JR, pues siendo estos, ejercicios que abarcan las diferentes esferas del desarrollo deportivo del ser humano; se pretende establecer como metodología de entrenamiento en un contexto futbolístico con una población femenina de una categoría infantil en el club deportivo Gol Star buscando satisfacer las necesidades de la preparación y la competencia teniendo en cuenta características particulares del fútbol femenino en la ciudad de Bogotá.

La propuesta metodológica ha sido fundamental para entender el contexto laboral, práctico y futbolístico de diferentes entrenadores. Bajo un cuestionario que reunía información relacionada a las características de su contexto, como: datos personales, lugar o club en el que trabaja, rama en la que se desarrolla como entrenador y categoría al cargo; características profesionales y académicas, como: el conocimientos de métodos de entrenamiento, aplicación de metodologías de entrenamiento, el resultado de la aplicación de dichas metodologías, los resultados esperados bajo la aplicación de juegos reducidos, y el conocimiento de componentes bibliográficos.

La implementación del cuestionario mencionado se realizó a 39 entrenadores, esta arrojó resultados que buscaron el soporte y la orientación de la investigación, para interiorizar hacia una idea basada en una propuesta metodológica capaz de adoptar a los juegos reducidos en el fútbol y aplicarlos como ente central del proceso de formación, esperando entender la importancia de los entrenadores hacia el uso y conocimiento de aspectos metodológicos.

También, se permitió orientar al entrenador para que compartiera su opinión sobre la implementación de los juegos reducidos, pero con una coordinación relacional sobre aquellas

esferas de formación, que hacen parte de un desarrollo deportivo de los deportistas. Esta información buscaba concretar las bases conceptuales de la presente investigación, corroborando el conocimiento de los conceptos base (juegos reducidos) por parte de los entrenadores que participaron en el formulario.

Ahora bien, en primer lugar y a partir del sustento bibliográfico que soporta esta investigación (las esferas de formación deportiva de Tabora en su postulado, 2005), el cuestionario definió que el 70% de los entrenadores no conocían o no conocen esta publicación, por lo cual se definió la falta de conocimiento por las esferas de formación subyacentes en la propuesta metodológica presentada en esta investigación y otorgando validez y abordaje a su estudio; en busca de compartir la amplitud y complejidad del deportista desde una disciplina deportiva, apoyada por una propuesta metodológica y construida con juegos reducidos (entre otros componentes).

En consecuencia, se identificó que el 90% de los entrenadores encuestados conocen las diferentes dimensiones sobre las que está desarrollado constantemente un deportista en la práctica de la disciplina; esto implicó un ideal positivo de la investigación, entendiendo a dichas dimensiones como un conocimiento general en el contexto profesional y laboral del entrenador de fútbol, con lo que se podía profundizar, desde las esferas de formación, en un territorio conceptual, epistemológico y práctico que aportará a los profesionales. Esta ilustración también recoge el 10% restante de entrenadores que no tienen conocimiento de las dimensiones de los jugadores, puesto que la propuesta metodológica está diseñada para orientar en la fácil comprensión de los diferentes conceptos.

El cuestionario abordó los juegos reducidos desde su identificación y su aplicación, exponiendo respuestas 100% relacionadas al conocimiento del concepto por parte de los entrenadores, identificando la importancia de estos dentro de la planificación del entrenamiento y la orientación de los procesos deportivos, compartiendo también respuestas que fomentan la efectividad de los juegos reducidos con las esferas de formación deportiva (Cognoscitiva, Psicomotriz, condicional y socioafectiva).

El cuestionario abordó respuestas que proponían los juegos reducidos como situaciones que podrían aportar al desarrollo de las esferas de formación deportiva, y se encontró, que la mayoría de los entrenadores encuestados conocían metodologías que tenían alguna relación con los juegos reducidos y que podrían ser utilizados fielmente por los profesionales.

Sin embargo, esto último y en coordinación con anteriores resultados generados desde el cuestionario, deja en evidencia que el desarrollo de una propuesta metodológica basada en juegos reducidos aplicada al fútbol femenino puede potenciar los procesos metodológicos y deportivos del contexto disciplinar. También, es prudente mencionar que las respuestas arrojaron ciertas disonancias, demostrando que el desarrollo de esta investigación no solo aporta metodológicamente, sino también aclara y viabiliza el proceso académico y profesional al interior de múltiples contextos deportivos.

En conclusión y con dirección al proceso de investigación abordado, no se identifica en las respuestas de los entrenadores un conocimiento claro hacia una propuesta metodológica específica basada en juegos reducidos que busque desarrollar las esferas de formación deportiva y mucho menos orientada al fútbol femenino, todo ello con el respaldo de los antecedentes que

componen esta investigación y por su puesto desde las respuestas recolectadas por los entrenadores.

### **Antecedentes**

Los procesos investigativos han generado avances que hoy día determinan un papel trascendental y en consecuencia contribuyen a partir de los resultados adquiridos. Los presentes antecedentes dan muestra de gran variedad de procesos académicos y deportivos enfocados en el desarrollo de las capacidades condicionales en deportes colectivos o individuales; también sustentan iniciativas de la disciplina central de la presente investigación (fútbol). Por otro lado, reconocen el papel trascendental del ser humano como un ente que se desarrolla en múltiples estructuras, esferas o dimensiones, según cómo demande la investigación; incluso premian el valor inconfundible de la metodología y la pedagogía como entes reguladores del diseño y proceso sistematizado.

El abordaje de los antecedentes inicia a partir de Seiru-lo et al. quienes manifestaron en sus documentos de investigación de Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos en 1998 que los deportes colectivos conllevan el diseño de procesos y metodologías de investigación que aborden a los equipos desde la multiestructuralidad.

Casamichan et al. (2014) en su Comparativa del Perfil Físico y Fisiológico de los Juegos Reducidos vs Partidos de Competencia en Fútbol, dan muestra de la importancia del trabajo y ejercicio a través de los juegos reducidos, incorporando dinámicas metodológicas que cumplan en los entrenamientos con las demandas propias de la competencia y que además de ello, busquen el progreso general de la estructura del deportista, en palabras más simples, el objetivo

de la investigación se destacó en la comparativa de las demandas físicas y fisiológicas de los juegos reducidos con relación al proceso de competencia.

Casamichana et al. (2011) hacen un artículo denominado Demanda Fisiológica en Juegos Reducidos de Fútbol con Diferente Orientación del Espacio publicado en la Revista Internacional de Ciencias del Deporte, en este caso el enfoque estaba orientado a determinar el papel de las variantes y diferencias de múltiples juegos reducidos y las consecuencias fisiológicas que estos desencadenan en el proceso de entrenamiento del contexto especificado; en efecto los resultados arrojaron congruencias entre la modificación del espacio de los juegos reducidos y la afectación y evolución de las exigencias físicas, con énfasis en la condicionalidad de la resistencia del jugador. Los antecedentes de Kutya Mato y Boyaro, concretan los análisis físicos que protegen la dirección de la presente propuesta metodológica, esto expuesto en el documento Análisis de las Demandas Físicas Intervinientes en un Juegos Reducidos para Futbolistas del 2021.

Abad Robles et al. (2019) presentan una constancia pedagógica que promueve variantes en la iniciativa de investigación para con el Fútbol y así mismo su enseñanza. En el resultado documental Los Juegos Reducidos Como Metodología de Enseñanza en el Fútbol analiza cómo se llevaron a cabo constantes análisis documentales que orbitan hacia los juegos reducidos y ese índice metodológico que construye una pertinente enseñanza de la disciplina.

Yagüe Cabezón et al. (2010) en Variabilidad de la Carga Fisiológica en los Pequeños Juegos de Fútbol en Función del Espacio, apuestan por el sustento y explicación del proceso del entrenador y el uso de las metodologías para una coordinación entre la importancia del entrenamiento condicional y el entrenamiento con el balón, en otras palabras, el interrogante inicial de este proceso es conocer el protagonismo del balón y su uso constante del

entrenamiento, y también conocer el papel del entrenamiento condicional constante. Estos autores se enfocan en los descuidos de la preparación física del deportista y buscan la meta de generar una constante positiva entre el entrenamiento, los juegos reducidos y otros factores.

Otalvaro Vergara et al. (2021) hacen la construcción de un Plan de Entrenamiento Basado en Juegos Reducidos para el Rendimiento Táctico y Técnico con Futbolistas Universitarios, en este caso los autores entienden perfectamente la funcionalidad de los Juegos Reducidos para el aporte técnico y táctico en correspondencia con el fútbol y sin embargo, también comprenden y fomentan la aclaración de lo joven que es el estudio de los juegos reducidos y ese aporte técnico-táctico, pero promueven la invitación a reforzar los estudios para con los procesos metodológicos del entrenamiento encaminados con los juegos reducidos.

Pérez et al. (2019), realizan un estudio donde su objetivo fue analizar cómo los juegos reducidos influyen sobre diferentes aspectos como lo son la condición física, técnica y los cambios de dirección en jugadoras de categoría alevín de fútbol femenino, tras la aplicación de un programa de entrenamiento de 14 sesiones basado en juegos reducidos de 3 vs 3 y 4 vs 4; como resultados concluyen que los juegos reducidos son un método adecuado y muy ventajoso para el entrenamiento en las etapas iniciales o de formación en jugadoras de fútbol. Pérez et al. (2019)

Aguilar Sánchez et al. (2018) construyen un trabajo para analizar la toma de decisiones en tres juegos reducidos de 3 vs 3, aplicados al fútbol sala, balonmano y baloncesto, tras 8 semanas en niñas sin entrenar entre 15 y 16 años; donde, como resultados, obtuvieron una mejora significativa en la toma de decisiones y el rendimiento mostrado en los deportes analizados, concluyeron que los juegos reducidos pueden ser una herramienta útil para la

enseñanza de los deportes colectivos y, además, pueden usarse para mejorar el nivel técnico o requerimientos físicos.

Finalmente, a nivel nacional son varios los antecedentes encontrados en torno a los juegos reducidos, para nombrar algunos se encuentran: Exigencia Competitiva en Fútbol y Juegos Reducidos por Diego Andrés Rada Perdigón y Yubisay Noiraly Mejías Peña en 2017; Impacto de los Juegos Reducidos Sobre la Toma de Decisiones y la Técnica en Jugadores de Fútbol sub-12: Efecto del Espacio Cerrado por Salvador Pérez Muñoz et al. en 2021; Caracterización de las Capacidades Condicionales de los Jugadores de Fútbol ASCUN de la Universidad Santo Tomás y la Universidad Autónoma de Bucaramanga por Steven Morales Díaz et al.

### **Pregunta Problema**

En consideración con las vivencias de quienes conforman el grupo de investigación, lo evidenciado con el cuestionario aplicado a entrenadores y los antecedentes abordados, esta investigación se ha planteado la siguiente pregunta problema ¿Cuáles son los efectos sobre las esferas de formación deportiva tras la implementación de una propuesta metodológica basada en juegos reducidos en una categoría infantil de fútbol femenino?

### **Objetivo General**

Evaluar los efectos sobre las esferas de formación deportiva tras la implementación de una propuesta metodológica basada en juegos reducidos en una categoría infantil de fútbol femenino en el club deportivo Gol Star de Bogotá D.C.

### **Objetivos Específicos**

Caracterizar las esferas de formación deportiva de las jugadoras del club de fútbol Gol Star categoría Infantil.

Diseñar una propuesta metodológica que desarrolle las esferas de formación, por medio de juegos reducidos orientada al fútbol femenino.

Implementar una propuesta metodológica que desarrolle las esferas de formación deportiva por medio de juegos reducidos.

Analizar los efectos sobre las esferas de formación deportiva tras la implementación de la propuesta metodológica basada en juegos reducidos en jugadoras de una categoría infantil de fútbol femenino.

### **Justificación**

El proceso investigativo se realizó desde la formación brindada por la licenciatura en deporte de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, donde está implícito el énfasis de deporte rendimiento. Se espera que el proceso investigativo sea beneficioso y congruente debido a las bases teóricas y bibliográficas que lo complementan; de esta forma se entiende, según las búsquedas teóricas, que en el contexto territorial de aplicación (Bogotá D.C.) hay pocos estudios con relación a metodologías que desarrollen por medio de juegos reducidos las esferas de formación deportiva del ser humano en jugadoras de fútbol que formen parte de una categoría infantil, es por ello que este proyecto investigativo puede brindar aportes teóricos en los estudios relacionados con juegos reducidos, desarrollo de las esferas de formación deportiva e inclusive aportes a metodologías de entrenamiento en fútbol femenino.

Ahora bien, a partir de la ejecución de este trabajo investigativo se amplía la oportunidad de establecer la importancia de los juegos reducidos como propuesta metodológica, que se

caracteriza por ser una herramienta que aborda las demandas que implica la complejidad del deporte. Antão (2006), trae a colación las afirmaciones de Garganta (1992) y Lehnert (1986) al mencionar que el entrenamiento deportivo es visto como un proceso dirigido por principios pedagógico-científicos de la educación y formación deportiva, dónde el objetivo central es el desarrollo de la prestación deportiva en situaciones de entrenamiento en comparación con la competencia. De acuerdo con esta afirmación, se presume que los estímulos generados hacia los deportistas deben estar lo más cerca posible a las situaciones que se den en la competencia, por lo que los juegos reducidos pueden ser una alternativa que busque esta formación, dónde el entrenador pueda diseñar esas situaciones simuladoras preferenciales que permitan al jugador desenvolverse durante la competencia (Seirul-lo,1998).

Dentro de los ideales de un club, entrenador o personas encargadas de la formación deportiva de un equipo de fútbol, es importante buscar la mayor especificidad y economía de tiempo posible, es decir, optimizar la formación de sus jugadores o jugadoras. En el fútbol actual también existe la importancia de que sus deportistas tengan un desarrollo creciente en las diferentes esferas que componen al ser humano permitiendo el uso de metodologías que permitan un desarrollo integral, es por ello que nuestra propuesta metodológica se basa bajo el desarrollo de las esferas de formación deportiva.

El enfoque pedagógico del proyecto investigativo justifica la importancia desde nuestra labor docente puesto que estuvo sustentado bajo modelos pedagógicos (hibridación del modelo pedagógico enseñanza comprensiva del deporte y aprendizaje cooperativo) y estilos de enseñanza-aprendizaje que contribuyen al proceso deportivo dentro del contexto sociocultural de las deportistas. Teniendo en cuenta que nuestra labor está direccionada desde el saber-saber (disciplinar), saber-ser (humanista) y saber-hacer (pedagógica) desde el rol de pedagogos del

deporte, nos enfrentamos a cuestionarnos frecuentemente sobre las metodologías acordes al desarrollo deportivo integral del jugador que conlleve a la consecución de un mejor rendimiento deportivo; por lo tanto, este proyecto de investigación nació a partir de estas premisas y pretende ser una alternativa de solución a estos cuestionamientos.

Ahora bien, al cuestionar los aportes e importancia que cumple el proyecto en función de la sociedad, se determina desde la premisa de que el fútbol es uno de los deportes más populares en el mundo Benedek (2001, p.23); y por lo cual, su entrenamiento es fundamental para el éxito de cualquier equipo. Por ende, en la actualidad existen varias metodologías de entrenamiento en fútbol, que cuentan con ventajas y desventajas. En este sentido, uno de los aportes de este proyecto va orientado a proponer el diseño de una metodología de entrenamiento en fútbol que permita el desarrollo integral del deportista según su etapa de formación, para potenciar sus procesos de evolución y construcción deportiva y así denotar una mejora en su rendimiento (Abad et al. 2019). La implementación de una nueva metodología de entrenamiento en el fútbol es importante por varias razones:

En primer lugar, el fútbol es un deporte muy competitivo y cualquier situación real de juego que un equipo pueda ejecutar en el entrenamiento puede marcar la diferencia en el campo. Los equipos que se preparan teniendo en cuenta el desarrollo de las diferentes estructuras que componen al ser humano, tienen mayores posibilidades de ganar partidos y campeonatos. Una nueva metodología de entrenamiento en fútbol puede brindar ventajas competitivas significativas para los equipos que la adopten, lo que les permitirá destacarse en el campo de juego (Otálvaro & Valencia, 2021; Seirullo & Vargas, F. 1998).

En segundo lugar, la implementación de una nueva metodología de entrenamiento puede ser una forma de motivar a los jugadores y mejorar su compromiso con el equipo. Los jugadores de fútbol son seres humanos con necesidades y expectativas diferentes. Por lo tanto, los entrenamientos no pueden ser rutinarios y monótonos, ya que esto puede llevar a los jugadores a sentirse desmotivados y a disminuir su compromiso con el equipo.

Una innovación metodológica en el entrenamiento en fútbol puede ser una forma de involucrar a los jugadores en la planificación del entrenamiento y generar un ambiente de compromiso en dirección a los objetivos del equipo (Sánchez et al. 2014). Esta configuración de los entrenamientos para el bienestar del deportista como unidad comportamental, acompaña directamente la mejora de las capacidades cognitivas bajo el diseño de diferentes situaciones de aprendizaje y entrenamiento que identifiquen estímulos del entorno y propios, también el desarrollo de los procesos de programación, igualmente el desarrollo de las estrategias de decisión e incluso la afirmación de conductas de autoevaluación y autocontrol (Seirul-lo, 1998).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se logra plantear que, el desarrollo de una nueva metodología de entrenamiento en fútbol puede tener un impacto positivo a nivel teórico, ya que los profesionales de este medio podrán analizar las ventajas y desventajas de su aplicación y a partir de ello, tomar decisiones en cuanto a una posible aplicación e incluso la toma de componentes y factores que potencian futuras propuestas metodológicas.

Esta propuesta metodológica busca integrar aportes significativos desde diversas perspectivas, incluyendo tanto el ámbito laboral como el deportivo. Se centra en la implementación de juegos reducidos como una metodología innovadora para el entrenador a cargo de la categoría infantil de fútbol femenino en el Club Gol Star. Este enfoque no solo puede

impactar en el rendimiento y el aprendizaje deportivo de las jugadoras, sino que también puede influir positivamente en el desarrollo de las áreas de formación deportiva seleccionadas (psicomotriz, socioafectiva, condicional y cognitiva). Por otra parte, el interés por brindar aportes a los estudios de juegos reducidos, al fútbol femenino y a las esferas de formación deportiva de Taborda et al. (2005). Adicionalmente, el grupo de trabajo de investigación busca un crecimiento debido al proceso de aprendizaje y reaprendizaje sobre los elementos que han venido siendo partícipes en el proceso de formación como licenciados en deporte y por último, la pretensión de brindar un aporte a las jugadoras en su proceso de formación deportivo.

### **Marco Teórico**

El marco teórico que fundamenta este trabajo de investigación pretende dar al lector los tópicos necesarios y centrales acerca de la idea principal del escrito, por ende, se fundamenta bajo la mirada y postura de autores y conocedores con rigurosidad de dichos temas. Para la búsqueda documental de esta investigación recurrimos a bases de datos como Researchgate, Dialnet, Scielo, Pubmed, ScinceDirect, Redalyc y documentos encontrados desde la Bibliored, recurrimos al buscador Google Académico y a repositorios universitarios de la Universidad de Ciencias Aplicadas (UDCA), repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, Santo Tomas, Universidad a Distancia de Madrid, Universidad Autónoma de Barcelona, repositorio de la Universidad de Zaragoza y repositorio del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Los documentos que utilizamos para la elaboración de este proyecto de investigación fueron 111 de los cuales 14 fueron en inglés, 9 en portugués y 88 en español, los criterios de inclusión para determinar los documentos fueron: Estudios de JR y desarrollo de las esferas de formación deportiva, documentos con idiomas: español, inglés y portugués, los criterios de exclusión fueron: falta de pertinencia conceptual, falta de pertinencia de la temática,

documentos fuera de la temporalidad escogida por los investigadores la cual es desde el año de 1997 a Mayo de 2024 y documentos sin referencias bibliográficas, las palabras clave que utilizamos para la búsqueda documental fueron: JR en fútbol, Propuestas Metodológicas, Entrenamiento de Fútbol base, Esferas de formación deportiva, fútbol femenino y Entrenamiento en categoría infantil.

### **Fútbol Base**

El fútbol se caracteriza por ser un deporte complejo, multifacético, dinámico, entre otras características. Es un juego que, como cualquier otro, se debe aprender; esta adquisición de la capacidad de juego y de las diferentes acciones motrices que concierne a este complejo deporte, requiere de la estructuración de procesos pedagógicos-metodológicos que acompañen el entrenamiento o práctica del mismo.

En este juego al igual que en la naturaleza, cada cosa tiene un periodo de gestación o de ciclos de desarrollo; por tanto, en este caso el jugador de fútbol deberá pasar a través de unas fases de formación hasta alcanzar con el tiempo, la madurez. Estas fases deben estar programadas secuencialmente y para que cada paso a paso se respete; porque cada cambio requiere de un periodo inicial de fatiga e incomodidad, para alcanzar adaptaciones esperadas entre una fase y otra. (Wein. 2013, p.17).

Es por ello, que se establece el fútbol base, ya que como lo manifiesta Montaigne “El niño no es una botella que hay que llenar, sino una llama que es preciso encender” y para lograr ello, es necesario reconocer al niño como un ser humano que cuenta con unas características y fases madurativas que lo hacen niño y lo diferencian del adulto. Por tanto, el fútbol en etapas de formación no deberá tener una mirada hacia el resultado sino por el contrario, se enfocará en que

el niño por medio del juego y las dinámicas del mismo descubra un amplio camino en valores, que le permitirán desarrollar relaciones humanas, el espíritu de equipo, la superación de dificultades entre otras virtudes estando presente, la diversión y el disfrute de por medio.

Es decir, dentro del entrenamiento del fútbol, la fase formación recibe el nombre de fútbol base y este es el periodo en que el niño va adquiriendo las habilidades propias del deporte hasta dominarlas (Morcillo, 2004; Mesquita, Borges, & de Souza, 2011); por lo tanto, se refiere al periodo de tiempo de inicio en el fútbol, hasta su acceso al proceso de máxima especialización (Sans & Frattarola, 2009; Giménez, Abad & Robles, 2010). En efecto, el fútbol base tiene como objetivos, promover la práctica del fútbol a la mayor cantidad de personas, fomentar el intercambio y la puesta en común de valores humanos y por supuesto, desarrollar el juego teniendo en cuenta las características, las fases de desarrollo haciendo uso de los medios y métodos más adecuados para conseguir el desarrollo integral de los jóvenes futbolistas. Sin embargo, para que ello se pueda lograr el formador o entrenador deberá reunir las siguientes capacidades: Saber, saber hacer y saber hacer que otros hagan (Pacheco, 2004; como se citó en Casáis et al. 2011, p.25).

Dicho de otra manera, en el fútbol base, el niño debe ser el centro de interés del formador, quien tiene como misión principal garantizar el desarrollo del mismo desde una mirada integral, donde no solo se debe brindar una formación deportiva sino también educativa y para ello, es necesario conocer al niño y por consiguiente, el aprendizaje a través del juego es la misión a la que debemos llegar como entrenadores o formadores del fútbol; puesto que lo que más le gusta a un niño es jugar. Es decir, el juego constituye una necesidad esencial, vital e innata en todos los niños. Por lo tanto, para que el aprendizaje de cualquier elemento técnico-táctico se logre la idea es que el niño juegue aprendiendo y aprenda jugando (FIFA, 2010).

En este orden de ideas, para desarrollar un proceso de fútbol base eficiente, es necesario justificar el “que” y el “cuándo” desarrollar cada contenido acorde a las etapas de desarrollo y a las etapas de formación deportiva.

### ***Etapas del Desarrollo Motor***

La psicología evolutiva estudia el cambio que se produce en el sujeto a lo largo del tiempo, es decir, se encarga de estudiar los cambios conductuales que se llevan a cabo en el ser humano con relación a su edad, entendiendo esta como periodos en que habitualmente se divide el desarrollo del ser humano. Sin embargo, desde una visión educativa estos periodos o etapas se abarcan desde el nacimiento hasta la adolescencia y tal estudio, se lleva a cabo por estadios de desarrollo, los cuales son definidos como aquellos “momentos evolutivos que son distinguibles en función a ciertas características homogéneas” (Granda, 2002). Juan Granda nos dice que cada estadio cuenta con las siguientes características: *Relatividad homogeneidad y estabilidad* (generalización de un tipo de conducta por edad o periodo), *existencia de un orden o secuenciación* (Sucesión de un estadio respecto a otro), *jerarquización* (cada estadio descansa sobre sus predecesores y, por tanto, el grado de dificultad entre los últimos es mayor a los primeros) y *receptividad* (disposición que presenta una persona para aprender, es decir, momento en el desarrollo que es más fácil aprender ciertos comportamientos).

Entre algunos autores que hablan de estos periodos o estadios del desarrollo motor en el ser humano tenemos a:

Piaget (1969), quien centró su interés a partir de la adquisición del conocimiento, describiendo la importancia del movimiento en el desarrollo cognitivo infantil, el cual lo distingue en cuatro grandes etapas:

- Etapa sensorio motriz: comprende desde el nacimiento hasta los 2 años, se caracteriza por la aparición de capacidades lingüísticas, perceptivas, motrices y, además, adquiere la noción del yo, en esta etapa se debe dar importancia a la manipulación, el movimiento, la información sensorial.
- Etapa preoperacional: comprende de los 2 a los 7 años, se caracteriza por ser un periodo donde los procesos cognitivos y de conceptualización operan por primera vez, su proceso de aprendizaje se puede llevar a cabo por medio, de la imitación, el juego simbólico, predomina el carácter egocéntrico del juego, conocido como juego paralelo (Todos juegan juntos pero cada uno a su aire sin tener en cuenta al otro).
- Etapa de operaciones concretas: abarca de los 7 hasta los 11 años, se caracteriza por ser una etapa en que el niño ya hace uso de operaciones lógicas, ya pueden realizar acciones motrices más complejas, se da inicio a la cooperación por medio del juego, se debe trabajar juegos con reglas.
- Etapa de operaciones formales: abarca de los 11- 12 años en adelante, se caracteriza porque utiliza un pensamiento proposicional y abstracto. El adolescente no solo piensa sobre lo real sino también sobre lo posible; es la etapa de juegos con codificación de reglas.

Por otro lado, para David Gallahue (1982), el desarrollo motor atraviesa por la siguiente serie de fases y corresponde cronológicamente con momentos concretos de la vida, donde propone:

- Fase de los movimientos reflejos: comprende la etapa prenatal hasta el primer año de vida. Se divide en dos estadios: estadio de captación de la información y estadio de procesamiento.
- Fase de movimientos rudimentarios: abarca desde el nacimiento hasta los 2 años. Se divide en dos estadios: Estadio de inhibición refleja y estadio de pre control motor.
- Fase de las habilidades motrices básicas: abarca de los 2 hasta los 7 años. Comprende tres estadios: Estadio inicial, estadio elemental y estadio maduro.
- Fase de las habilidades motrices específicas: los estadios que comprende son: estadio transicional, desde los 7 hasta los 10 años y estadio específico, que abarca desde los 11 hasta los 13 años.
- Fase de las habilidades motrices especializadas: se habla de un estadio especializado a partir de los 14 años.

Gallahue complementa su modelo resaltando los siguientes puntos:

- Para estudiar el desarrollo motor, Gallahue parte de una metodología deductiva.
- El hombre progresa motrizmente de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.
- Para lograr conductas motrices más complejas, el sujeto debe superar las fases previas.

- El sujeto puede encontrarse en diferentes fases dentro de tareas distintas.
- Las ejecuciones motrices se encuentran determinadas por factores físicos y mecánicos.

En resumen, partir de los trabajos de Piaget y David Gallahue son una base teórica sólida que permiten entender la importancia del desarrollo motor en la infancia y adolescencia, destacando los diversos estadios y fases que marcan la progresión desde los movimientos reflejos hasta las habilidades motrices especializadas, resaltando la complejidad y la secuencia inherente a este proceso, entendiendo los principios de progresión motriz propuestos por Gallahue. En este sentido, esta propuesta no solo busca aportar sobre las esferas de desarrollo deportivo de las jugadoras infantiles, sino también promover un enfoque integral que reconozca la interacción entre el desarrollo condicional, cognoscitivo y social en el contexto del deporte.

### ***Etapas de Formación Deportiva***

En el entrenamiento del fútbol en categorías de formación, podemos encontrar varias clasificaciones de las etapas de formación deportiva, desde las concepciones federativas las categorías en las que se organiza el fútbol son:

Prebenjamín (1-2 de primaria / 6-7 años).

Benjamín (3 – 4 primaria / 8-9 años).

Alevín (5 –6 primaria / 10- 11 años).

Infantil (1 –2 Bachillerato / 12 - 13 años).

Cadete (3 – 4 Bachillerato / 14 – 15 años).

Juvenil (Bachillerato, universidad / 16, 17, 18 años).

Esta clasificación es usada para presentar de manera organizada los contenidos a desarrollar en cada momento desde una concepción formativa del fútbol, sin embargo, hay autores que proponen unas clasificaciones en cuanto a las etapas de formación deportiva de acuerdo con unos modelos para la enseñanza del fútbol, entre ellos tenemos:

**Modelos que Clasifican las Etapas del Proceso de Formación Deportiva en Deportes Oposición - Colaboración en Función del Jugador.** Benedek (2001, p.41). propone las siguientes etapas en el desarrollo de la formación de los niños y jóvenes en el fútbol:

- De familiarización con el balón (4 – 6 años).
- De preparación (7-10 años).
- De consolidación, de transmisión de los elementos básicos (10-12 años).
- De consolidación y fin de formación base (12 –14 años).

Para Brüggeman (2004), la organización del entrenamiento a largo plazo en el fútbol debería pasar por las siguientes etapas:

- Formación de base (5 – 8 años): familiarización con la actividad.
- Entrenamiento de base (8 – 12 años): tiempo para establecer normas propias de la situación mediante métodos de entrenamiento.

- Entrenamiento de profundización I y II (12 – 16 años): tiempo de periodización y perfeccionamiento.
- Entrenamiento de rendimiento a partir de 17 años): tiempo de asentamiento y estabilización de la condición física

Para Seirul-lo (2004), en el proyecto deportivo de iniciación a la práctica en deportes de equipo consta de 10 – 12 años y subdivide en fases:

- A1. Fase de la práctica regular inespecífica (edad de 5 a 7 años).
- A2. Fase de la formación genérica polivalente (edad de 8 a 10 años).
- A3. Fase de la preparación multilateral orientada (edad de 11 a 13 años).
- A4. Fase de la iniciación específica (edad de 14 a 16 años).

### **Modelos que Presentan las Etapas de Formación en Función de los Elementos**

**Estructurales del Juego.** Garganta & Pinto (1997), la enseñanza del fútbol puede ser considerada como un proceso de construcción durante los jugadores van integrando niveles de relación cada vez más complejos de acuerdo con los elementos del juego. Esta misma secuenciación también es seguida por Moreno & Fradua (2001) y se compone de las siguientes fases:

- Fase 1: desarrollo de la relación jugador - balón.

- Fase 2: se centra en la construcción de la presencia de las porterías.
- Fase 3: pretende la construcción de la presencia del adversario y se privilegian las situaciones de 1 x 1.
- Fase 4: Corresponde al desarrollo del nivel de relación y o-compañeros-adversarios.
- Fase 5: se centra en la relación en la relación yo-balón-equipo-adversarios, en donde empiezan a cobrar un papel importante las nociones espacio-tiempo.

Arda & Casal (2003), sugieren que las fases en el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol deberían ser:

- Fase I: construcción de la relación con el balón y construcción del juego colectivo básico.
- Fase II: construcción del juego en presencia del adversario.
- Fase III: construcción del juego en presencia de compañeros y adversarios.
- Fase IV: construcción del juego de un equipo contra el equipo contrario en el centro del juego.
- Fase V: de la enseñanza de la construcción del juego entre once.

Para Wein (1995) citado por Casáis et al. (2011, p.45), el modelo de enseñanza - aprendizaje en fútbol base debe ser considerado como un plan específico de formación que esta subdividido en 5 niveles de formación:

- Juegos de habilidades y capacidades básicas (a partir de los 7 años).
- Juegos para el mini - fútbol (a partir de 8 años).
- Juegos para el fútbol 7 (a partir de 10 años).
- Juegos para el fútbol 8 y 9 (a partir de los 12 años)
- Fútbol reglamentario (a partir de 16 años).

**Modelos que Incorporan Algún Tipo de Estructuración de Objetivos, Contenidos y Medios de Entrenamiento en su Propuesta.** Dentro de este tercer grupo Fradua (2005), a partir de la propuesta de Garganta & pinto (1997), propone organizar la propuesta en las etapas de formación en las siguientes fases:

- Construir la relación del niño con su entorno: motricidad.
- Construir la relación con el balón: entrenamiento técnico- táctico individual.
- Construir el juego con compañeros y contra adversarios: entrenamiento técnico-táctico grupal.
- Desarrollar las nociones de espacio y tiempo, relacionado con el juego de equipo: entrenamiento técnico -táctico de equipo.

Fradua para dar sentido a estas fases y priorizando unas sobre otras según la categoría de formación deportiva, propone unos porcentajes de trabajo por etapas para tener como referencia.

**Tabla 1***Porcentajes de entrenamiento de diferentes bloques de contenidos*

	<b>Alevín</b>	<b>Infantil</b>	<b>Cadete</b>	<b>Juvenil</b>	<b>Senior</b>
Motricidad	20%	20%	10%	5%	5%
Individual	40%	30%	20%	15%	10%
Grupal	30%	30%	40%	40%	40%
Equipo	10%	20%	30%	40%	45%

*Nota.* Tabla tomada de Fradua (2005) citado por Casáis et al, (2011, p46.)

Bajo estas premisas, podemos evidenciar que existen varias propuestas de clasificación de cada una de las etapas y contenidos que se deberían desarrollar en cada momento del proceso de formación deportiva; sin embargo, desde una mirada integral y en busca de lograr tal desarrollo encontramos a Taborda et al. (2005), quienes consideran que el proceso del entrenamiento deportivo infantil desde un enfoque integral está compuesto por las siguientes fases:

**Tabla 2***Proceso del entrenamiento deportivo infantil*

<b>Fases del proceso del entrenamiento deportivo infantil</b>	
Promoción	Proceso orientado a facilitar la satisfacción de las necesidades básicas de una población, por medio de una cierta organización en donde están involucrados el mayor número de protagonistas
	La edad óptima de la fase iniciación 6 y 7 años, considerando que ya están maduros los patrones básicos del movimiento (Caminar, correr, saltar, lanzar, recibir) y que, por tanto, su combinación y perfeccionamiento pueden asumirse en un entrenamiento deportivo multifacético, cuidadoso y secuencial. Por tanto, se atiende esencialmente al mejoramiento y

Iniciación	<p>combinación de las categorías básicas del movimiento promoviendo acciones que permitan: -afianzar las condiciones innatas del niño; - Aprovechar su energía y afán para conducirlo por el camino de la formación integral; - Identificar dificultades que pueda tener el niño en su desarrollo y potenciar y estimular a niveles adecuados la creatividad y la autonomía. (Taborda, Murcia y Ángel, 2005) p137.</p>				
	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="428 453 646 842"><b>Subnivel 1</b> (Armonía, fluides del movimiento en relación a la evolución psicomotriz, cognoscitiva y la eficiencia motora).</td> <td data-bbox="672 453 906 1037"><b>subnivel 2,</b> (Seguimiento pormenorizado a la evolución de las cat manipulativas y su aplicación en las locomotoras y axiales, progresos en las esferas socioafectivas, cognoscitiva y cap. físicas con relación a la edad).</td> <td data-bbox="932 453 1166 800"><b>subnivel 3</b> (Seguimiento en cat axiales y su aplicación en las locomotoras y manipulativas, seguimiento en las demás esferas de formación).</td> <td data-bbox="1192 453 1425 940"><b>subnivel 4</b> (Adecuación de las diferentes cat. a ritmo externos e internos, y con la capacidad del niño para expresar sus sensaciones por medio de la expresión corporal).</td> </tr> </table>	<b>Subnivel 1</b> (Armonía, fluides del movimiento en relación a la evolución psicomotriz, cognoscitiva y la eficiencia motora).	<b>subnivel 2,</b> (Seguimiento pormenorizado a la evolución de las cat manipulativas y su aplicación en las locomotoras y axiales, progresos en las esferas socioafectivas, cognoscitiva y cap. físicas con relación a la edad).	<b>subnivel 3</b> (Seguimiento en cat axiales y su aplicación en las locomotoras y manipulativas, seguimiento en las demás esferas de formación).	<b>subnivel 4</b> (Adecuación de las diferentes cat. a ritmo externos e internos, y con la capacidad del niño para expresar sus sensaciones por medio de la expresión corporal).
<b>Subnivel 1</b> (Armonía, fluides del movimiento en relación a la evolución psicomotriz, cognoscitiva y la eficiencia motora).	<b>subnivel 2,</b> (Seguimiento pormenorizado a la evolución de las cat manipulativas y su aplicación en las locomotoras y axiales, progresos en las esferas socioafectivas, cognoscitiva y cap. físicas con relación a la edad).	<b>subnivel 3</b> (Seguimiento en cat axiales y su aplicación en las locomotoras y manipulativas, seguimiento en las demás esferas de formación).	<b>subnivel 4</b> (Adecuación de las diferentes cat. a ritmo externos e internos, y con la capacidad del niño para expresar sus sensaciones por medio de la expresión corporal).		
Fase del perfeccionamiento diversificado	<p>Se inicia la familiarización del niño con prácticas deportivas cercanas a sus intereses y posibilidades, comienza una etapa importante para la exploración de la técnica dada la posibilidad y facilidad de aprendizaje que se acentúa en la parte final de la etapa y el desarrollo cognoscitivo y socioafectivo del niño le permitirá progresivamente comprender y aplicar una determinada reglamentación externa a sus juegos</p>				
Fase de orientación focalizada	<p>En la práctica del fútbol, se plantea al niño la posibilidad de interactuar con los fundamentos más importantes del fútbol, aplicando en su práctica conocimientos y habilidades perfeccionadas en relación con las categorías básicas del movimiento y su combinación a nivel individual y grupal teniendo en para ello las formas jugadas.</p>				
Fase de orientación focalizada	<p>Corresponde a las edades entre los 10 y 12 años, Se considera que es la base de la especialización razonable puesto que se tiene en cuenta ya un dominio ya consciente de los movimientos, lo cual constituye una ventaja en cuanto a la economía y funcionalidad de los movimientos. Se tiene una mayor</p>				

---

disposición morfofuncional para la práctica de ejercicios físicos, tenemos entonces un panorama muy favorable para centrar prácticas más específicas.

En esta fase se debe tener en cuenta el desarrollo de habilidades, destrezas y gestos técnicos relacionados con movimientos deportivos culturalmente aceptados; estimular el desarrollo del pensamiento táctico con tareas individuales y grupales o sub grupales a través del juego, y del mini deporte, fomentar la expresión autónoma, responsable, creativa de los niños a partir de la formulación de problemas motrices y razonables. p143

---

Selección	Se relaciona con la selección de talentos, determinada por las características propias del deporte sin especializaciones precoces y elevados rendimientos.
-----------	--

---

*Nota.* Información tomada de Javier Taborda, Napoleón Murcia, Luis Fernando Ángel (2005). *Escuelas de formación y entrenamiento deportivo infantil.* (p132).

### ***Principios del Entrenamiento Deportivo Infantil***

En un proceso de entrenamiento deportivo infantil, donde sus objetivos no solo trascienden hacia el rendimiento, sino que además se orienta a buscar el desarrollo humano desde un enfoque integral; los principios cumplen con el papel de direccionar el entrenamiento y desde una mirada pedagógica y biofisiológica.

#### ***Principio de la Ampliación del Marco de Referencia***

Hace referencia al conocer los aprendizajes previos de los niños como potenciadores de nuevos y múltiples aprendizajes; para así facilitar la construcción de nuevas posibilidades de movimiento.

**Principio de la Auto-Eco-Organización.** Sánchez et al (1996) citado por Taborda et al. (2005), plantean una idea de sujeto, que se caracteriza por ser individual y autónomo pero que debe estar en una constante interacción y que necesita compartir con el otro para lograr su conocimiento.

**Principio de Respeto por los Aprendizajes Previos.** Murcia (1997), plantea que la oferta de movimiento en los niños debe tener en cuenta sus posibilidades, necesidades y proceso

de asimilación, reconociendo aquellos elementos positivos para potenciarlos y los negativos para reestructurarlos.

**Principio del Aprendizaje Significativo.** Un aprendizaje es significativo, cuando se adquiere un significado para el mismo a partir de su relación con conocimientos anteriores; es por ello, que todo aquello que se desea aprender deberá tener un significado en sí mismo y sobre todo para el sujeto que aprende.

**Principio de Conciencia y Actividad.** Hace referencia al nivel de comprensión que tendrá un niño sobre la tarea que va a desarrollar, guardando directamente una relación con la motivación en el sentido que se tendrá una actuación consciente, sobreponiéndose de una ejecución mecánica. Por tanto, se trata de asegurar la actitud consciente y activa de los jugadores. Murcia et al. (1991, p.85).

**Principio intuitivo.** Consiste en hacer uso de diferentes métodos como el de demostración de la acción, representación gráfica, la observación etc. Con el fin de conseguir primero la mayor cantidad de percepciones posibles sobre una nueva acción motora, puesto que todo conocimiento comienza con la percepción de esta.

**Principio del Fomento de la Creatividad.** Consiste en la promoción de la tarea por medio de situaciones problemáticas para desarrollar la capacidad de explorar, errar y rectificar, de insistir y verificar, consiguiendo en el sujeto la autoafirmación y el descubrimiento de diferentes tipos de expresión motriz o cognitiva.

**Principio de Sistematización.** Consiste en la continuidad del entrenamiento y la alternancia óptima de estímulos con el descanso, de forma que la huella motriz anterior o establecida sea la base para afianzar nuevos aprendizajes motrices.

**Principio de Adaptación a la Edad y a la Evolución.** Este principio se refiere a la necesidad de estructurar los procesos de entrenamiento acordes a la edad y la evolución del desarrollo del niño y del grupo en general. Murcia et al. (2005, p.91).

**Principio de Incremento Progresivo de las Cargas.** Hace referencia al incremento progresivo de las cargas teniendo en cuenta, que al entrenarse con los niños las cargas no pueden ser demasiado elevadas, ni el incremento puede darse de manera rápida. Iniciando una preparación progresiva de lo general a lo específico.

**Principio de Periodización.** En este principio se recalca la importancia de diferenciar la periodización del entrenamiento para procesos de rendimiento donde prima el resultado en competencia al entrenamiento de los niños, donde la periodización para el niño debe ser orientada a su fase evolutiva, la cual tiene unos objetivos particulares y contenidos variables para alcanzarlos, es decir, que debe estar determinada por las características del desarrollo evolutivo del niño.

### ***Fútbol Femenino***

El deporte del fútbol se ha masificado con el pasar de los tiempos, normalmente se solía asociar el deporte con la práctica masculina, sin embargo, se creó una variante del fútbol que se conocía, por uno en el cual lo practican las mujeres, llamado así fútbol femenino. Su aparición no es reciente Aliendre & Contreras (2019) manifiestan que los inicios del fútbol femenino se incorporan en los años 70, sin embargo, en los últimos años esta sección del fútbol ha tenido aceptación por la sociedad debido a su carácter masculino, generando la exclusión de la mujer en esta práctica deportiva. Se comprende entonces que el fútbol conocido que era practicado por los hombres manifiesta un interés porque el carácter femenino tome también protagonismo En

palabras de Becerra (2021) El advenimiento de la mujer y su importante intención de practicar fútbol, permite la ruptura de la comprensión acerca de la práctica, solo ejecutada por hombres.

**Principales Competiciones.** A nivel de la FIFA se encuentran las siguientes competiciones, según Fémina Fútbol (s.f.)

- Copa Mundial Femenina de Fútbol.
- Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-20
- Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-17
- Eliminatorias al Mundial Femenino.
- Fútbol Femenino de los Juegos Olímpicos.
- Fútbol Femenino de los Juegos Olímpicos de la Juventud.
- Torneos Amistosos (Algarve Cup, Cyprus Cup).
- Torneos Preolímpicos.

En el continente europeo:

- Liga Femenina de Fútbol de Inglaterra (FA WSL).
- Liga Femenina de Fútbol de Francia (D1).
- Bundesliga Femenina de Alemania.
- Primera División Femenina de Fútbol de España.
- Copas Femeninas de Inglaterra, Francia, Alemania.
- Copa de la Reina de Fútbol de España.
- UEFA Women's Champions League.

- Eurocopa Femenina de Fútbol.
- Campeonatos Europeos Femeninos de Fútbol (Sub-17, Sub-19).

En cuanto América se encuentran:

- Liga Femenina de Fútbol de Estados Unidos (NWSL).
- Campeonato Femenino Fútbol Chileno.
- Torneo AFA Femenino.
- Sudamericanos Femeninos de Fútbol (Sub-17, Sub-20).
- Sudamericanos Femeninos de Futsal (Sub-20).
- Copa América Femenina de Fútbol.
- Copa América Femenina de Futsal.
- Copa Libertadores Femenina de Fútbol.
- Copa Libertadores Femenina de Futsal.
- Premundiales Femeninos de Fútbol CONCACAF (Sub-17, Sub-20).
- Copa de Oro Femenina de Fútbol CONCACAF.

### **Metodologías en la Enseñanza del Fútbol**

Los juegos reducidos son producto de la naturaleza histórica y universal del fútbol como disciplina y fenómeno deportivo. La premisa de este deporte ha desencadenado la construcción y puesta en marcha de acciones investigativas que identifiquen las formas más óptimas de enseñarlo y por consecuencia de practicarlo; en este caso los juegos reducidos como una

metodología de la enseñanza del fútbol pueden proponer una explicación de las múltiples dimensiones que actúan con su aplicación.

Los compuestos antecedentes investigativos no solo exponen la efectividad de los juegos reducidos aplicados al deporte, sino también identifican las variables que lo componen y que, en consecuencia, del presente proyecto, es efectivo contemplar los posibles resultados a obtener por cada variante, todo ello a partir de antecedentes investigativos, y que en finalidad aportaran a la construcción metodológica de las diversas etapas de intervención con la población; ahora bien, las esferas de formación del jugador serán efectivas en su aplicación únicamente si se atiende una coordinación y relación entre estas mismas y las propiedades de los juegos reducidos, por ejemplo: la forma más efectiva de cumplir con la capacidad bioenergética del jugador o jugadora es comprendiendo los efectos proporcionados por las dimensiones espaciales, el número de jugadores, las reglamentación y demás variables relacionadas de los juegos reducidos y la dimensión bioenergética.

A continuación, se han identificado las siguientes categorías capaces de describir la complejidad de los juegos reducidos y también la posible interacción con las diversas dimensiones del o de la deportista:

- Dimensiones del campo (Casamichana, D., y Castellano, J., 2010).
- Número de jugadores (Owen et al., 2014).
- Superioridad numérica (Owen et al., 2004).
- Inferioridad numérica (Hill-Haas, 2010)

- Reglas (Almeida et al., 2012).
- Participación del arquero (Costa et al., 2010).

Abad Robles, Fernández Espínola y Giménez Fuentes Guerra en el artículo Los Juegos Reducidos Cómo Metodología de Enseñanza del Fútbol (2019) diseñaron una investigación que tuvo como objeto el análisis y la revisión bibliográfica de múltiples estudios orientados hacia el entrenamiento de diferentes dimensiones del fútbol a través de los juegos reducidos; por lo cual, evidentemente se buscaba la comprensión de la forma metodológica en la que se aplicaron los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol.

Dentro de este estudio, los autores destacan en su primera conclusión la importancia que los docentes y entrenadores otorgan a la planificación del entrenamiento desde los juegos reducidos (JR). En relación con esta conclusión inicial, la siguiente está meticulosamente elaborada considerando las características que modifican las condiciones y los resultados de los JR en relación con los objetivos colectivos e individuales del entrenamiento. En otras palabras, se examinan cómo dimensiones como la participación de los deportistas, la reglamentación y la influencia del entrenador, entre otros factores, influyen en la orientación de los objetivos generales de la práctica del fútbol mediante la metodología de entrenamiento basada en los JR. Es esencial reconocer la investigación de los autores por sus contribuciones estructurales, las cuales promueven la evolución de nuevas formas de enseñar y aplicar la disciplina del fútbol. Además, se destaca su alineación con la línea de desarrollo teórico que ha demostrado ser práctica para comprender la forma y el diseño de los JR, así como sus múltiples implicaciones en la práctica deportiva.

Una de las características primordiales expuesta como antecedente de veracidad para la puesta en marcha del presente proyecto está orientada hacia el espacio. Si bien los juegos reducidos comprenden numerosos aspectos, Casamichana & Castellanos (2010) en su artículo Demandas de tiempo-movimiento, frecuencia cardíaca, comportamiento perceptivo y motor en partidos de fútbol en equipos reducidos: efectos del tamaño del campo, expone la importancia de una investigación destinada a comprender los efectos fisiológicos, motrices y físicos a partir de la modificación del espacio en el juego, para esta investigación contaron con la participación de 10 jugadores de fútbol del mismo equipo con una experiencia media de competencia de 7,5 años, fueron evaluados en una escala de 1 a 5, siendo 1 la calificación para el jugador con un nivel bajo y 5 para el jugador con mejor destreza en la práctica, esta evaluación se ubicó para entender el proceso de desarrollo al final de las sesiones aplicadas. Las sesiones de la investigación concluyeron viabilidad en los juegos reducidos gracias a su aporte en la resistencia en los jugadores de fútbol desde una perspectiva específica, cómo también en componentes motrices (técnicos) y físicos.

Aunque el estudio contiene una leve población numérica, en comparación con las consultas realizadas para el respaldo de la propuesta metodológica expuesta en el presente documento, es eficiente interpretar esta variable de composición de los juegos reducidos, esto orienta un ambiente beneficioso a nivel físico, fisiológico y motriz. Independientemente de la escasa población, es relevante adoptar las consideraciones de la investigación como la importancia de generar variantes en el espacio y no necesario mantener disformidad en el número de participantes, por último, contemplar siempre la lógica interna competitiva del juego, en otras palabras, es posible generar resultados (físicos, fisiológicos y motrices) incluyendo equipos iguales junto a la participación de los arqueros. Si bien es cierto que se han propuesto

conclusiones específicas, este estudio buscará ser respaldado continuamente por más antecedentes, debido a que la escasa población no podría ser un precedente característico para sustentar la propuesta metodológica a implementar.

En 2012 en Efectos del tamaño del campo sobre las respuestas fisiológicas, físicas, técnicas y tácticas de los jugadores de fútbol durante juegos reducidos: una comparación meta analítica, con 41 artículos elegibles, Clemente et al., realizaron la revisión bibliográfica para constatar los cambios y respuestas de los espacios reducidos dentro del entrenamiento de jugadores de fútbol, así, las respuestas fisiológicas, físicas, técnicas y tácticas concentraron los objetivos de la revisión. Los autores compararon los espacios más grandes y los espacios más reducidos, concluyendo que los espacios más grandes llevaron a mayores índices de frecuencia cardiaca, aumentos en la carrera de velocidad alta, incremento en la percepción del esfuerzo, mayor cobertura en la distancia total, índices superiores en el estiramiento y área de superficie.

Es entonces, evidente la afectación que tienen los espacios grandes dentro del juego reducido, presentando incrementos varios en el contexto fisiológico, físico y táctico del entrenamiento; estas conclusiones son un resultante viable para la puesta en marcha de una propuesta metodológica basada en juegos reducidos que busca facilitar y orientar la fundamentación deportiva en una categoría de fútbol femenino en una categoría infantil del Club deportivo Gol Star. Ahora bien, los autores no encontraron resultados significativos en cuanto a aceleraciones, desaceleraciones, pases o regates

Aunque pareciera ser contraproducente el resultado de la revisión bibliográfica expuesta en estas últimas conclusiones, se han definido investigaciones, como las presentadas por Casamichana & Castellano (2010), o Robles et al., (2019), donde se comprenden avances

significativos en la destrezas o acciones motrices coordinadas con la técnica.

Independientemente de ello, estas argumentaciones aparentemente negativas, concuerdan con los objetivos de la propuesta metodológica, ratificando la efectividad de generar solución, en cuanto a la planificación y estructuración, para con dichos conceptos técnicos referenciados en juegos reducidos con espacios más concentrados.

Los fundamentos teóricos, prácticos e investigativos que explican la propuesta metodológica buscan incorporar las bases de la composición de la misma, desde la comprensión de la población y sus diferentes características, es de esta forma que se considera esencial relacionar a la muestra con la estructuración de los juegos reducidos, por lo que los resultados obtenidos desde los JR en términos físicos, técnicos, tácticos, etc., sí se realizan con una correcta orientación, podrán estar en concordancia con la etapa de desarrollo de la población y en búsqueda del cumplimiento de los objetivos deportivos. Por ejemplo, los autores Guillermo Kutyas Mato y Fabián Boyaro desarrollaron un ejercicio de investigación aplicado a 18 deportistas que se encontraban en diferentes etapas de desarrollo, lo que les permitió entender y estructurar un juego reducido que se acoplará a las características de los jugadores y por ende, obtener y diferenciar los resultados físicos por edad.

En el artículo Análisis de las Demandas Físicas Intervinientes en un Juego Reducido para Futbolistas, se gestiona un único juego reducido orientado a la edad de los jugadores, organizados en tres grupos diferentes caracterizados por la edad, y por último teniendo en cuenta la categoría deportiva en la que participaban; la muestra, seleccionada en tres grupos, los cuales se dividieron entre ellos cada uno en dos sub grupos, participaron en un juego reducido 3 vs. 3 generando un espacio por jugador de 172 mts cuadrados. “En marco de un contexto global del 3 vs. 3 Realizado, se describe que ciertas variables de Carga externa, como DT (Distancia total),

%AI (alta intensidad) , IMA totales (acciones máximas totales) y RHIE (ratio de esfuerzos intensos) Estuvieron acentuadas en jugadores con mayor Edad y experiencia deportiva.” (Kutyas y Boyaro, 2021, pág. 10). Aunque los autores no investigaron o aplicaron el proceso hacia los ideales técnicos y tácticos posibles de generar desde los juegos reducidos, si comparten la importancia de aplicar una investigación que cumpla y se oriente hacia la búsqueda de una evolución técnica y táctica desde la aplicabilidad de los juegos reducidos.

En la universidad de Antioquia se ha publicado un plan de entrenamiento construido desde los juegos reducidos y en miras a la mejora de las necesidades técnicas y tácticas de futbolistas universitarios. La publicación en la revista VIREF de educación física, estuvo soportada por una búsqueda bibliográfica de once Documentos, de los cuales más del 50% estaban relacionados con investigaciones por medio de aplicación de juegos reducidos para las mejoras técnicas y tácticas, encontrando cómo resultado de dichas investigación, mejoras significativas en conceptos técnicos y tácticos al momento de entrenar y evaluar desde los JR.

Los autores Otalvaro & Valencia diseñaron objetivos del plan de entrenamiento con situaciones específicas en la tenencia del balón, incorporación de arcos e incorporación de arqueros y aunque la propuesta de los objetivos pareciera ser muy generalizada para la magnitud de la investigación, buscaron soportar el proceso desde los objetivos diseñados para el plan de entrenamiento.

En conclusión en la publicación Plan de entrenamiento basado en juegos reducidos para el rendimiento táctico – técnico en futbolistas universitarios, se considera un crecimiento positivo entre las dimensiones técnicas y tácticas del fútbol, también se identifican factores implícitos en la práctica, así se considera que los deportistas se enfrentan a situaciones

problemáticas propias del contexto deportivo, cómo la interacción entre compañeros, compañeros del otro equipo, entrenador, espacio y contexto físico motriz.

Aunque el interés de la presente propuesta metodológica no está orientado a las situaciones competitivas del contexto deportivo de la disciplina, es pertinente realizar una breve mención directamente enfocada a los resultados o conclusiones que pueden ser obtenidas desde los juegos reducidos para con la competencia. En la Comparativa del Perfil Físico y Fisiológico de los Juegos Reducidos Vs Partidos de Competición en Fútbol publicado en el año 2014 en *Journal of Sports and Health Research* se identificaron las demandas físicas y fisiológicas que se obtienen desde el entrenamiento de los juegos reducidos, los cuales buscan mejorar demandas físicas, psicológicas, técnicas y tácticas, pero también logran asimilar las condiciones propias de la competencia.

Por lo consecuente los autores también entienden una contradicción en la aplicación de los JR para con la competencia, pues concluyen que los juegos reducidos no replican la alta intensidad de la disciplina y lo que obligaría a los entrenadores a interactuar de forma coordinada con otros métodos de entrenamiento y lograr suplir la demanda de la alta intensidad desde el entrenamiento. Por ello, es prudente mencionar que la presente propuesta metodológica únicamente busca desarrollarse desde una aplicación propia del entrenamiento y con dirección a múltiples variantes acordadas en una población específica con una fase de desarrollo motriz y deportiva específica.

Con una composición de 12 sesiones de entrenamiento, cada una de 90 minutos y un estimado de duración de 6 semanas Pascual et al., 2017 generan una metodología de entrenamiento a partir de juegos reducidos, la composición de dicha metodología estuvo

abarcada únicamente por JR. La construcción de esta metodología estaba diseñada para ser aplicada en 24 deportistas de fútbol español de categoría alevín y que se desenvuelven en aquel momento en un periodo competitivo. La metodología estaba respaldada por la aplicación de una valoración inicial a cargo de una serie de test y en procedimiento también fueron aplicados en la finalización de la aplicación de la propuesta metodológica, la valoración inicial se dio a partir de las siguientes pruebas: 1.) Test de conducción lineal de balón (Sánchez et al, 2014). 2.) Test de conducción de balón y giro (Sánchez et al., 2014). 3.) Precisión y potencia de tiro con pierna dominante y no dominante (Young Cracks®, 2014). 4.) Precisión de pase en carrera (Young Cracks®, 2014). 5.) Test 4vs4. 6.) Test de salto de longitud a pies juntos (García, 2001). 7.) La prueba de “Course Navette” (Leger y Lambert, 1982).

El propósito de los autores estuvo orientado a la comparación del diseño de la metodología basada en juegos reducidos y una metodología mixta entre ejercicios globales y analíticos, dónde se buscó una directa relación de los resultados obtenidos en los gestos de conducción, también en la eficacia enfocada al número de pases ejecutados. Está propuesta metodológica, busca concretar su dirección hacia generalidades técnicas de la población, y aunque el objetivo es precisar una comparación, proyecta la importancia y fiabilidad del diseño de una metodología construida desde los juegos reducidos. En consecuencia, a la presente propuesta metodológica basada en juegos reducidos para la intervención en las esferas de desarrollo de jugadoras de fútbol, constituye una gama de investigaciones, que aunque no hace interacción del género, si buscan aportar en la respuesta a la pregunta problema y los resultados esperados en la investigación.

Una perspectiva universitaria, bajo la investigación, ha arrojado una propuesta de entrenamiento dirigida por los juegos reducidos hacia una población académica y universitaria de

jugadores de fútbol. En esta metodología se abordan diferentes estructuras que componen el desarrollo de la población, iniciando la planificación de la propuesta de entrenamiento desde el modelo de planificación de los microciclos estructurados, permitiendo una concepción de deportistas pensantes, con un ambiente emocional y sentimental, y que está arraigado a la interacción de las dinámicas de la disciplina a practicar. El objetivo central de la propuesta de entrenamiento quiso encontrar los beneficios de un entrenamiento desde juegos reducidos para con las mejoras técnicas y tácticas de los jugadores de fútbol universitarios.

La estructura del programa de entrenamiento, cómo lo mencionan los autores Valencia & Otalvaro (2021), está encargada desde los juegos 3 contra 3, hasta 9 contra 9 y finalizando con 11 contra 11, en 6 microciclos de entrenamiento. Los parámetros de carga que dirección del plan de entrenamiento, específicamente de la frecuencia, fueron 3 sesiones por semana; con un total de 18 sesiones; con un volumen total de 57 repeticiones, 2 a 4 por sesión y de 6 a 12 por semana, 684 minutos divididos en 28 a 48 por sesión y 84 a 144 por semana. En cuanto a la fase de inicio de las unidades de entrenamiento, la propuesta de entrenamiento incluye 5' de movilidad articular, 5' de estiramiento dinámico activó y 10' de estímulos coordinativos.

El plan de entrenamiento basado en juegos reducidos con respecto a los parámetros de carga específica que cada repetición es un bloque o juego reducido con una duración de 4 minutos de ejecución por 3 minutos de descanso, para los juegos 3 contra 3 y los juegos 5 contra 5; por otro lado un bloque de 8 minutos por cuatro de recuperación En los juegos 7 contra 7; Una repetición de 12 minutos por cuatro minutos de recuperación para un juego reducido de 9 contra 9; finalmente un tiempo de 16 minutos por 4 de recuperación para un repetición de 11 contra 11.

La tipología que compuso la propuesta de entrenamiento de Valencia & Otalvaro (2021) tuvo como diseño 12 juegos reducidos para la conservación del balón en el primer microciclo, 12 juegos reducidos con porterías pequeñas en el siguiente microciclo; para los microciclos tercero, cuarto, quinto y sexto se diseñaron 33 juegos reducidos con la interacción de porteros, generando un total de 57 juegos reducidos aplicados durante los diferentes microciclos y en la totalidad del plan de entrenamiento de los futbolistas universitarios.

Entender la construcción, tipología, las frecuencias, los volúmenes y las aplicaciones del plan de entrenamiento de Valencia & Otalvaro (2021) es un sustento importante para la elaboración de la propuesta metodológica basada en juegos reducidos que se pretende desarrollar en este proyecto de investigación Guiando no solo la construcción tipología o la vía de planificación, puesto que también ha direccionado un supuesto en el tiempo efectivo de intervención del juego reducido por cada repetición, por ejemplo: sin incluir las recuperación o espacios de densidad impuestos en el entrenamiento, se concluyeron 16 minutos netos por sesión y 48 minutos por semana en el primer y segundo microciclo; en el tercer microciclo fueron 24 minutos por sesión y 72 minutos de juego reducido efectivo por semana; en el tercero y cuarto microciclo fueron 36 minutos por cada sesión y 108 minutos por semana; en el sexto microciclo se interactuó con 32 minutos por sesión y un total de 96 minutos por semana; generando un total de 480 minutos para la propuesta entrenamiento con juegos reducidos.

El plan de entrenamiento genera posibles conclusiones en busca de una esperada mejora en las dimensiones técnicas y tácticas de los deportistas en orientación a la práctica de la disciplina deportiva específica, abordando diferentes y constantes interacciones con compañeros, adversarios, entrenadores, terreno de juego y entorno físico; estos factores sería primordiales

para una posible mejora técnica- táctica de los jugadores universitarios, sin embargo el plan de entrenamiento estaría sujeto a verificación científica y experimental.

Nevado y Suárez en el 2014 aplicaron un plan de entrenamiento basado en juegos reducidos, aunque no se presenta la publicación del artículo desde algún tipo de metodología, es importante la interacción con estos autores pues realizan la intervención en una población sub 13 (11 a 13 años) de jugadoras de fútbol; es importante la mención del artículo Comparación de las demandas físicas De tareas de fútbol reducido Y la competición en jugadoras de fútbol Sub 13 puesto que ejecuta similitud en la población con la presente propuesta metodológica basada en juegos reducidos y la interacción con las esferas de formación deportiva en fútbol femenino en una categoría infantil (la cual abarca las edades del estudio en discusión)

En el artículo publicado por Nevado y Suárez (2014) se expuso un periodo de aplicación de los juegos reducidos de 3 semanas con una población de niñas Sub-13 participantes de la máxima categoría de competencia de fútbol de Madrid. Este estudio fue de tipo preexperimental dónde se incorporó a la población a tres diferentes tareas de juegos reducidos para el análisis de las demandas físicas de cada jugadora. Los juegos reducidos contenían variables como: el mantenimiento del balón, el número de jugadoras, el espacio de juego y el espacio de juego por jugadora determinado en metros

La estructura de las tareas se organizó en tres series de 4 minutos con descanso de 1.5 minutos de descanso en un espacio de 14x22mts para un 3 contra 3, un 4 contra 4 de 24x30mts y un 5 contra 5 en un 30x48mts. Está aplicación tuvo en cuenta su ejecución en una misma franja horaria y los mismos días de la semana en condiciones similares de humedad y temperatura. Cómo ejercicio coordinando las tareas de los juegos reducidos, las jugadoras realizaron un test

de salto vertical iniciando y finalizando cada juego reducido. El objetivo central del artículo publicado por Nevado y Suárez en el 2014 tenía énfasis en analizar las demandas físicas de la competencia, específicamente de 7 partidos, con las demandas físicas ofrecidas por el entrenamiento a partir de juegos reducidos.

El diseño de este programa de comparación entre juegos reducidos con la competencia y las demandas físicas que cada contexto aporta ratifica la capacidad de los juegos reducidos como entrenamiento para suplir las demandas físicas de la competencia. Así entendiendo la función fundamental abarcan los juegos reducidos en el proceso de entrenamiento en niñas Sub-13 en competencia. También se logra evidenciar en el artículo una breve conclusión enfocada en la prudencia y relevancia que ayuda a la diversidad y variabilidad al momento de diseñar las tareas (JR). Desde la generalidad del entrenamiento con los JR, se precisa que, a mayor espacio abarcado por jugador, mayores serán las demandas físicas, pero también que a menor espacio se tiende a precisar jugadoras más fatigadas.

Cabe señalar que la concepción sobre los juegos reducidos y sus aparentes similitudes con otros conceptos se abordarán en el transcurso de este documento, pues ya se han definido algunos principios y también la aplicación de estos en algunos antecedentes investigativos, estudios o análisis científicos.

### ***Método Integral***

La propuesta metodológica basada en juegos reducidos no busca únicamente hacerse camino desde el juego reducido y sus beneficios como herramienta deportiva y de formación, también entiende la importancia de los componentes pedagógicos que le acompañan. Los métodos de enseñanza generan fiabilidad en la enseñanza y orientación, ubicándose como bases

fundamentales para los entrenadores, en este caso los entrenadores en el fútbol, la historia y la trascendencia de dicha disciplina deportiva interactúa constantemente como un fenómeno de alto impacto y por ello se precisa de herramientas pedagógicas profesionales idóneas para la guía del talento humano y el propio deporte

Para obtener buenos resultados, el método utilizado es importante en el proceso de aprendizaje de los atletas. Para Tenroller (2003), el método es la forma que el profesor utiliza para lograr sus objetivos, por lo tanto, es importante proponer métodos de enseñanza en diferentes deportes, las estructuras docentes, el desarrollo de conocimientos y de procesos cognitivos, y el nivel de rendimiento técnico y táctico de los jóvenes, es decir, la metodología y su forma de aplicación, los puntos principales en el proceso (García, 2016, Pág. 19; Grecoy Bender, 1998).

“Cada entrenador utiliza los métodos de enseñanza que cree más convenientes para formar a los jugadores que tiene a su cargo” (Pascual et al. 2015, P.1). El método integral o global, el método analítico, el método sistémico, entre otros, son solo unos pocos métodos utilizados constantemente utilizados por los entrenadores deportivos y por lo cual ubica está firme relación entre el entrenador y el método.

En la búsqueda de la construcción de la propuesta metodológica para el presente proyecto de investigación, el método integral o global ha proporcionado la mejor disposición para acompañar y orientar la aplicación de esta. Según Pacheco (2004) citado por Pascual, 2015 en el artículo análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base se encuentra un proceso de enseñanza/aprendizaje en la disciplina del fútbol que prioriza una aplicación lo más eficaz posible frente a las sesiones de entrenamiento o contexto de entrenamiento en vía a un

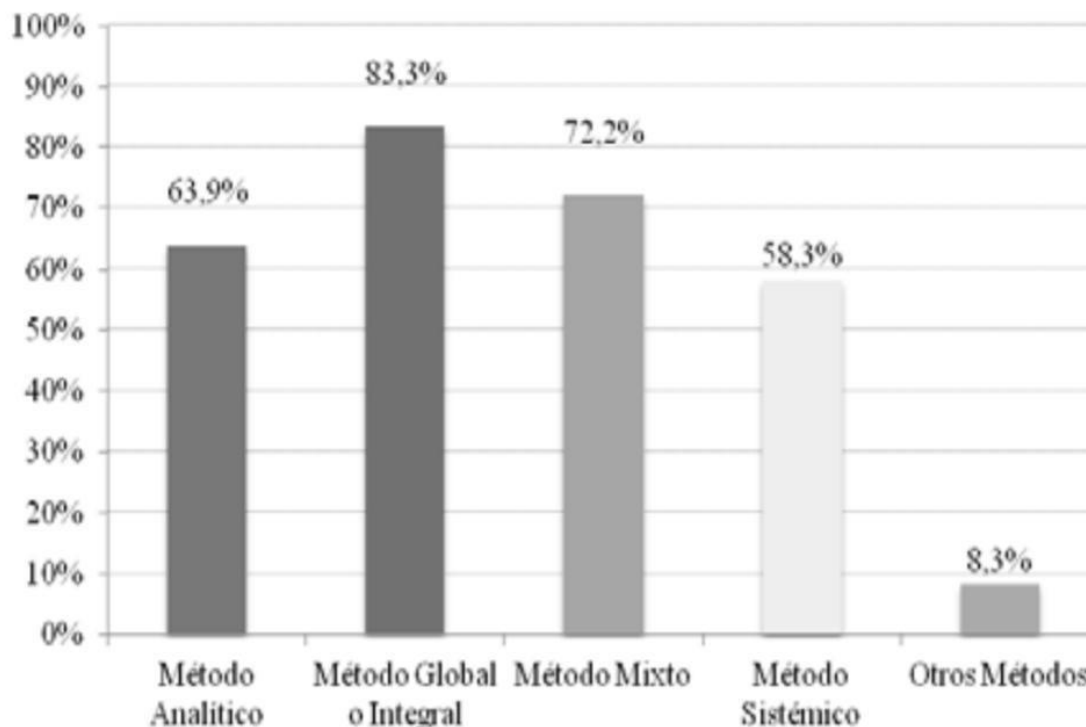
mejor aprendizaje. Esta indicación es viable para el presente proyecto de investigación, debido a que se genera una misma idea en pro de los jugadores como el eje fundamental frente a la aplicación de la propuesta metodológica buscando que el proceso de enseñanza/aprendizaje sea eficaz para cada uno de ellos.

Por lo anterior, el estudio de métodos de Pascual et al. (2015, P.4) concluyó al método integral o global en una posición preferencial en el entrenamiento de un grupo de entrenadores en categorías de fútbol de formación, incluso superando la aplicación del método analítico. Ahora bien, bajo las palabras de Sans y Frattarola (2007) (citado por Pascual et al. 2015, P.3) el método integral se vincula constantemente en el trabajo de los entrenadores deportivos ya que amplía la capacidad efectiva de entrenar aspectos técnicos, tácticos y físicos de forma completa y sincrónica, evitando la exclusión de alguno de ellos, más bien permitiendo diseñar la estructura de los entrenamientos bajo estas tres grandes dimensiones.

La siguiente gráfica, definida por Pascual et al. (2015) ratifica la información en cuanto a la implementación del método integral y demás métodos analizados:

### **Figura 1**

*Métodos de Enseñanza Utilizados por Entrenadores*



*Nota.* Figura tomada de Pascual et al., 2015.

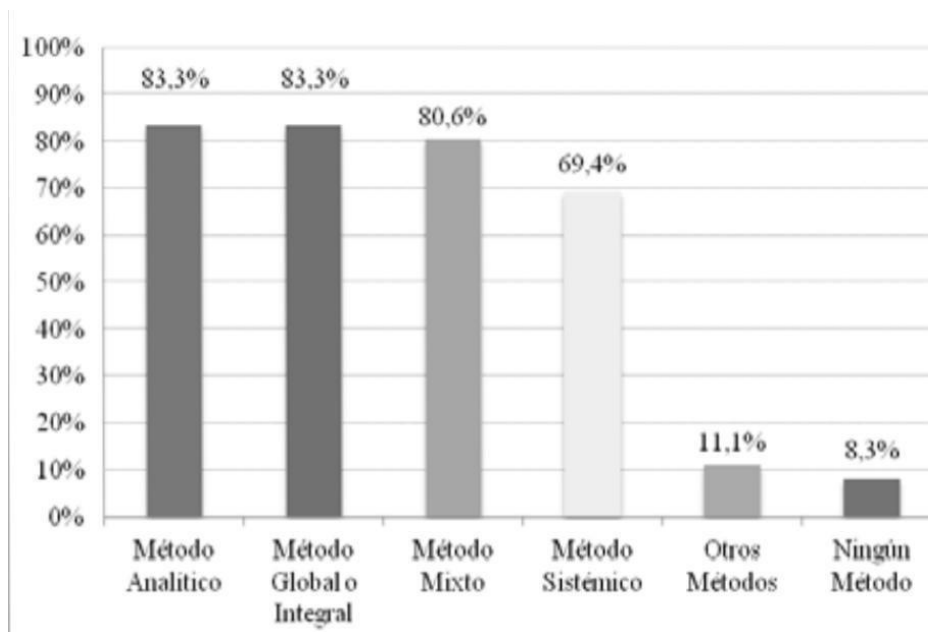
Aunque podría generarse alguna discusión sobre la aplicación de un solo método de entrenamiento entendiendo la posibilidad de integrar o aplicar otros tipos de métodos, la propuesta metodológica basada en juegos reducidos comprende la etapa de desarrollo de la población de la categoría infantil del Club Gol Star, sustentando mayor cobertura en el entrenamiento desde el método integral, pero también comprendiendo que los contextos deportivos también son cambiantes al momento de hablar del tiempo de entrenamiento, por ejemplo Pascual et al. (2015, p. 3). han sustentado, en el contexto en el que se ubicó el análisis de los métodos, que aquellas categorías del fútbol de formación o perfeccionamiento cuentan con escasas 2 horas de entrenamiento semanales y por lo cual el método integral o global es eficiente en estos aspectos y lo que no se encuentra muy alejado de la realidad social, cultural y deportiva de la categoría infantil de fútbol femenino.

El método integral ha resultado entonces como una de las herramientas para el desarrollo de los entrenamientos deportivos del fútbol más constantes en la aplicación por entrenadores. La globalización del entrenamiento vincula dimensiones técnicas, tácticas y físicas, según los autores y la revisión bibliográfica, que suelen dificultar en el momento del entrenamiento para ser desarrollados de manera constante y completa, así beneficiando las características de la integralidad en el entrenamiento, luego entonces logrando que este método incorpore las dimensiones generales del fútbol en una práctica general. La globalización del entrenamiento también se adapta a las condiciones del contexto de la práctica, responde a la escasez del tiempo, de recursos, etc., orienta el entrenamiento hacia una mayor cantidad de objetivos cumplidos.

Mencionando el conocimiento general por los entrenadores, el antiguo estudio, Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base (2015), los métodos se han ubicado en diferentes porcentajes equivalentes a la relación del conocimiento por parte de los entrenadores de los diferentes métodos analizados.

## **Figura 2**

*Conocimiento de Cada Uno de los Métodos de Enseñanza de Fútbol por Parte de los Entrenadores.*



*Nota.* Gráfica tomada de Pascual et al., 2015.

En efecto el conjunto pedagógico que se desarrolla en la propuesta metodológica prima como ente regulador y asociativo a los juegos reducidos, coordinando ambos ideales sin desorientar a la disciplina deportiva del fútbol. “Y es así como la pedagogía del entrenamiento deportivo es el hilo conductor que guía todo el proceso de preparación de los futbolistas, por la relación pedagógica que se establece en el manejo de cargas de trabajo” (García. 2016, Pág. 14).

### ***Otras Metodologías de Enseñanza del Fútbol***

Piernas y Diaz (2016) en su libro “Metodología de Enseñanza en el Fútbol”, comparten las definiciones de los métodos de enseñanza del fútbol, donde comparten la concepción y la aplicación de las mismas, pero también la trascendencia en el entrenamiento, el entrenador, el jugador y la disciplina.

**Método Deductivo.** La enseñanza es producida desde diferentes ámbitos, en el caso del método de enseñanza deductivo, se busca una generalidad del conocimiento para orientar un

descubrimiento hacia lo específico, directamente el método deductivo se abarca desde lo general hacia lo específico. Por ello, es ideal entender, desde las ideas de Piernas y Díaz (2016) que aquellas generalidades únicamente serán aprobadas con un sentido verdadero, es decir, la única forma de avanzar desde la generalidad del conocimiento parte de este mismo como válido y considerándolo una verdad.

En la misma línea de indagación, en el libro Metodología de Enseñanza en el Fútbol de Piernas y Díaz (2016), la idea evoluciona con el conocimiento certificado y verídico, hacia un componente de descubrimiento lógico o razonamiento lógico, los autores comparten el método de enseñanza como aquella herramienta que utiliza conocimiento de manera general y, siendo bien aplicado, direcciona al aprendiz a generar procesos cognitivos lógicos relacionados a la vía del descubrimiento de un conocimiento mucho más específico.

El contexto deportivo del fútbol desde la deducción desarrolla al entrenador para contemplar a sus jugadores y disponer un información pertinentemente comunicada y coordinada con la etapa de maduración de sus jugadores, de esta manera, siendo efectiva la transmisión y la recepción de la información para una posterior producción y desarrollo de conocimiento, cabe resaltar, que es contundente que el entrenador sea consciente de la edad de sus jugadores y lo que ello implica en la maduración y el desarrollo de los mismos, pues de ello depende que la producción del conocimiento cumpla con el objetivo del método de enseñanza deductivo.

**Método inductivo.** Piernas y Díaz (2016) comparten, lo inductivo precisamente en la contrariedad de lo comentado en el método anterior. Este método de enseñanza inicia con una idea en particular y se desenvuelve en una construcción más general, el énfasis de la observación de los

hechos específicos va a prescribir un camino que involucra la aparición de hechos más congruentes y en búsqueda de una constante construcción.

“La inducción es un proceso mental que consiste en inferir de algunos casos particulares observados, la ley general que los rige y que vale para todos” (Piernas & Diaz, 2016). Para la enseñanza, con la inducción se deben dividir o segmentar los conocimientos o sobre todo los movimientos, etc., para generar una práctica o estudio de forma separada. En el caso del fútbol, específicamente en el juego, los movimientos serán enseñados de forma segmentada para ser direccionados hacia la acción del juego de forma aislada del mismo, según Piernas y Diaz (2016); esta división del conocimiento o los movimientos del juego, únicamente serán comprendidos cuando hagan parte del juego, es decir, las variables (movimientos segmentados) deben estar firmemente relacionados con el juego (del fútbol).

Para el método inductivo es eficiente cumplir con objetivos que estén orientados a la mejora de gestos y a partir de repeticiones. Sin embargo, dicho método presenta una falencia desde la perspectiva del jugador, ya que no comprende acciones o contextos altamente motivantes o emocionantes, lo que llevará al jugador a una dinámica simple y poco atractiva. Esta dinámica no motivante se debe a la poca coordinación entre el entrenamiento y su segmentación, hacia la situación de competitividad.

**Método Integral/Global.** Para Pierna y Diaz (2016), la enseñanza desde la integralidad o globalidad inicialmente contempla situaciones de competencia real, pero además está prescrita desde variables como el reglamento, compañeros, adversarios, etc., pero también múltiples aspectos entrenables como la técnica, la táctica, la preparación física, la preparación psicológica y las estrategias. En consecuencia, el entrenamiento desde la integralidad trasluce consecuencias

directas del juego real y rápidamente genera mejoras para con la competencia. Sin embargo, los autores Piernas y Diaz (2016), entienden que este método de enseñanza debilita y desenfoca el entrenamiento de la técnica, y aunque no especifican una aplicación del método bajo una planificación, comparten dicha idea; en relación a la última idea de los autores y bajo la constante búsqueda de antecedentes que soportan la presente investigación, el proceso desde los juegos reducidos ha buscado crecer desde el método integral y la planificación de juegos reducidos que no descuiden, en lo absoluto, el entrenamiento de la técnica.

Continuando con la composición del método integral o global, es prudente mencionar que los contenidos aplicados en la enseñanza, o desde un contexto deportivo como el entrenamiento, son indivisibles; en el entrenamiento las mejoras son tenidas en cuenta de forma integrada y en pro de conducir a un progreso unificado y por ende cada parte estará relacionada y coordinada en el proceso de entrenamiento. Con esta conceptualización del método, los autores Piernas y Diaz (2016), entienden que es el modelo más cercano al juego real desde el entrenamiento, además engrana actividades más atractivas y motivantes para los jugadores, lo cual lo desarrolla como un jugador más entendido y orientado al juego.

**Método Analítico.** Para este método, es sumamente importante que el entrenador entienda a sus aprendices o jugadores desde la etapa de desarrollo y madurez en la que se encuentran, después de ello, se comprende como un método donde la responsabilidad recae, casi en la totalidad, en el entrenador; es en principio el entrenador el que adquiere y reúne nuevas experiencias y evoluciona para que los jugadores adquieran el conocimiento, esta figura fuertemente demarcada del entrenador es la que va reduciendo el margen de error, ayuda a la progresión y es fiel al proceso durante los obstáculos del jugador.

En cuanto al entrenamiento, el método analítico busca diferenciar la práctica en trabajos sin balón y trabajos con balón, también es un método con un énfasis en lo cuantitativo y no tanto en los resultados cualitativos, que favorece el aprendizaje mecánico de las acciones y es eficaz en la toma de decisiones del jugador. En otras palabras, más generales, el jugador solo se enfoca en cumplir indicaciones otorgadas por el entrenador, sin abundar en dimensiones cognitivas y mucho menos en las acciones reales del juego para el entendimiento del mismo.

**Método Mixto.** El método mixto es la suma entre el método global o integral y el método analítico, donde, según Piernas y Diaz (2016), se diseñan ejercicios orientados al perfeccionamiento de los gestos técnicos y consecuente una aplicación de ejercicios conducidos a las acciones del juego real. Específicamente consiste en el entrenamiento del gesto a partir de una acción analítica y concluye en la interacción con un ejercicio integral de situación real del juego. Dependiendo de los objetivos planteados, el método mixto puede ser orientado de manera individual o grupal para desarrollar los aspectos requeridos según lo planteado, individual o grupal.

### ***Juegos Reducidos***

A lo largo de la historia se han presentado múltiples métodos en el entrenamiento de la enseñanza del fútbol, muchos de ellos que entrenan entendiendo al sujeto que se desenvuelve en el juego de forma lineal y no como un sujeto que se desarrolla en un deporte multifacético de cooperación- oposición y dinámico como lo es el fútbol, esto tratando de explicar que dicho sujeto está envuelto en múltiples factores que lo afectan constantemente. Por lo anterior, surgen muchos métodos en la contemporaneidad que buscan desarrollar a un ser humano desde todas sus esferas, uno de ellos es el método de los juegos reducidos (JR) o como lo reconocen algunos autores desde el inglés, Small-sided games (SSG), pero antes de entrar en detalle con relación al método en cuestión es importante aclarar el concepto de juegos reducidos y de inmediato

determinar si otros términos similares y manejados por diversos autores como, **juegos simplificados, juegos en espacio reducidos y formas jugadas** tienen similitud con el o no. Para ello, a continuación, se presentarán conceptos de varios autores orientados a algunos de los términos en cuestión, posterior a ello se analizarán y aclararán las relaciones o no de estos con los JR desde su concepción.

**Juegos Reducidos (JR).** Parlebas (como se citó en Casamichana et al. 2015) dice que los JR son situaciones lúdico-deportivas, dichas situaciones entendidas como aquellas en las que interactúan de forma conjunta y flexible todos los elementos del juego. Estructuralmente estos juegos reducidos (JR) son juegos de colaboración- oposición que habitualmente se desarrollan en un espacio más reducido al juego del fútbol 11, con la modificación de diferentes reglas, y participación menor de número de jugadores, dichos jugadores que cumplen un rol activo y simultáneo en el juego (como se citó en Casamichana et al., 2015).

**Juegos Simplificados.** Los juegos simplificados se realizan con un número reducido de jugadores en donde se evidencian enfrentamientos con condiciones flexibles propuestas por el formador, permitiendo mayor participación en el juego, así mismo las dimensiones del campo son reducidas y está la posibilidad de que los problemas del jugador los resuelva por sí mismos. Todo esto anterior permite incluir todos los factores que intervienen en el juego real, lo que favorece un buen desarrollo en los deportistas (Wein, s.f).

**Juegos en Espacio Reducido.** Los juegos en espacio reducido hacen referencia a dichos juegos donde se modifica el juego específicamente con relación a las dimensiones del campo, dichas modificaciones se pueden dar tanto a lo largo como a lo ancho de la cancha y lo que busca

es generar múltiples adaptaciones en los jugadores, aumentar la actividad de ellos y generar situaciones de juego similares a las que se presentan en el juego real reglamentado (Durán, 2022).

**Formas Jugadas.** Las formas jugadas constituyen un tipo de juego, estas formas tienen una estructura muy simple que busca un punto intermedio entre el ejercicio y el juego y se orienta hacia el aprendizaje, la adaptación y acondicionamiento de una tarea involucrada en el deporte. Este juego debe conservar cierta incertidumbre, ya que, una vez alcanzado el dominio, es necesario elevar la dificultad de la tarea, la forma jugada debe ser presentada con variantes lúdicas sin perder de vista la rentabilidad del aprendizaje. Además, cualquier ejercicio puede ser transformado fácilmente a formas jugadas con la simple introducción de un elemento lúdico-competitivo. (Vergara, 2001).

Con relación al sintético pero conciso barrido conceptual que se realizó se identificaron datos muy importantes en pro de dar claridad a los diferentes términos empleados en el entrenamiento de la enseñanza del fútbol, de lo anterior se identificó lo siguiente. Primeramente, que los juegos reducidos cuentan con una relación conceptual directa con el término de juegos simplificados, esto ya que en los conceptos proporcionados con los dos autores (Casamichana et al. 2015 ; Wein, s.f) hablan de la flexibilidad y modificación de dichos juegos a partir de la lógica interna del juego, además, de la importancia de estos juegos al generar situaciones similares a las que se presentan en el juego real (fútbol 11).

Por otro lado, se identificó que los juegos en espacio reducido se quedan cortos con la variedad y múltiples modificaciones que se plantean desde los juegos reducidos, esto por el simple hecho de limitarse específicamente a la variación de las dimensiones del espacio. Aun así es importante denotar que los juegos en espacios reducidos tienen similitud con los juegos reducidos

al entender la importancia de modificar la lógica interna del fútbol en pro de generar adaptaciones al juego real en los jugadores participantes (Durán, 2022).

Ahora, hablando de la relación de los JR con las formas jugadas se puede dar por entendido que es casi nula, esto al evidenciar que las formas jugadas descontextualizan el entrenamiento orientado a ofrecer situaciones reales o similares del juego y se enfocan específicamente en el juego en busca del aprendizaje, adaptación y acondicionamiento de una tarea específica involucrada en el deporte.

Para concluir, es importante diferenciar los términos mencionados anteriormente, entender que en el trabajo investigativo emplearemos el término de juegos reducidos (JR) como método de entrenamiento en la enseñanza del fútbol, ya que estos ofrecen múltiples ventajas como el hecho de su gran proximidad a los requerimientos del juego, poder entrenar el modelo de juego del equipo en cuestión claramente partiendo desde las posibilidades y habilidades de cada una de las personas que componen el equipo, además los juegos optimizan el tiempo de entrenamiento, ofrecen un alto grado de motivación, desarrollan la toma de decisiones a partir del entrenamiento entre muchos más beneficios (Casamichana et al. 2015). Por lo tanto, aunque exista similitud entre otro término como los juegos simplificados, es importante entender que para el presente proyecto de investigación el concepto a seguir es el de Juegos reducidos; por esto, también es importante la aclaración de otros términos como juegos en espacio reducidos y formas jugadas para generar más conocimiento de lo que se está investigando, implementando y evaluando.

### ***Modificaciones en el Diseño de los JR***

Una vez abordado el concepto del término juegos reducidos JR es importante empezar a hablar de cómo se deben modificar y diseñar estos según la orientación u objetivo que pretendemos en el proceso formativo de un ser humano integral. Es importante reconocer que en el entrenamiento de la enseñanza del fútbol no se debe pretender abordar o enfocar la atención en una sola esfera sino en el jugador como un todo en constante interactividad. Por lo tanto, todas las esferas son importantes, pero no todas tienen la misma preponderancia, esto dependerá de los objetivos específicos de cada proceso. Así que, los profesores deben entender esto para trabajar desde lo sencillo a lo complejo, todas las esferas al mismo tiempo, ponderando, eso sí como se mencionó anteriormente, en la medida que el ámbito y nivel de intervención (iniciación, formativo, tecnificación, rendimiento o recreativo) lo requiera.

Entendiendo lo anterior es posible afirmar que los juegos reducidos deben de ser diseñados y modificados comprendiendo la lógica interna del juego, respetando la especificidad (deportiva, personal y colectiva) y comprendiendo que a medida que el cambio sea más radical más alejado se situarán a los jugadores de la actividad donde luego deben intervenir, así que dicha especificidad a la cual orientamos el juego reducido debe ir encadenada a objetivos específicos y sentidos claros. Comprendiendo lo anterior Casamichana et al. (2015) nos dice que podemos modificar los siguientes elementos de la lógica interna de juego según la especificidad que estemos buscando para que nuestros jugadores logren experimentar al respecto, estos son **Espacio, Tiempo, Interacción, Balón** (Casamichana et al. 2015). Es a partir de estos que surgen infinidad de formas para abordar el juego reducido como método en el entrenamiento según lo que el profesional pretenda y oriente en su equipo.

**Modificaciones del Espacio.** Es importante iniciar hablando de la modificación de este componente en la lógica de juego, ya que, en primera instancia es en lo que muchos entrenadores piensan en modificar a la hora de escuchar de los juegos reducidos. Los cambios del espacio van direccionados a las dimensiones y/o formas del terreno de juego, a la subdivisión del terreno de juego (subespacios) y a los arcos u objetos donde se puntúa (Casamichana et al. 2015) así como se muestra en la tabla 1. Es muy importante saber modificar el espacio, ya que estudios han demostrado que dichos cambios pueden afectar a los deportistas desde sus esferas de desarrollo. Además, antes de entrar en detalle de cómo se puede modificar el espacio según nuestro interés es importante tocar el término de espacio individual de interacción (EII), dicho término que hace relación al terreno de juego teórico que corresponde a cada jugador y que se calcula dividiendo el área del terreno de juego total entre el número de jugadores participantes (Parlebas como se citó en Casamichana et al., 2015). El EII es muy importante tenerlo presente en el diseño de nuestros juegos reducidos. Además, debemos tener muy presente que dicho dato es teórico, mas no práctico y efectivo porque no es un valor muy preciso de la interacción de los jugadores durante el partido, que comúnmente se realiza en dimensiones de espacio más reducidas a las que se supone teóricamente que en el fútbol 11 le corresponden ( $300\text{m}^2$  x jugador). Al entender dicho concepto podemos utilizarlo basándonos en él para diseñar los juegos reducidos modificando el espacio y entendiendo que la alteración de este componente de la lógica del juego afecta directamente a los deportistas desde sus esferas de desarrollo.

**Tabla 3.***Modificaciones del Espacio en Juegos Reducidos*

<b>Modificaciones del Espacio</b>	
1. Dimensiones y/o formas del terreno de juego	<p>→ Rectángulos, cuadrados, trapecios, polígonos...</p> <p>→ Mayor o menor con relación al espacio individual de interacción.</p>
2. Subdivisiones (Subespacios) del terreno de juego	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fijos</li> <li>● Móviles</li> </ul>
3. Objetos que puntúan (Número, tipos, formas, dimensiones y ubicación de los objetos).	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Porterías</li> <li>★ Objetos</li> <li>★ Espacios</li> <li>★ Personas</li> <li>★ Otros (Creatividad del profesor)</li> </ul>

*Nota.* Cambios de lógica interna del juego direccionados al espacio en busca de simular u orientar el juego a situaciones específicas. Casamichana, et al. (2015, p. 61).

**Modificaciones del Tiempo.** Son variadas y múltiples las modificaciones que se pueden realizar en cuanto al tiempo, Casamichana et al. (2015) propone dividir las modificaciones de tiempo en dos, la primera en cuanto a limitar la acción respecto al uso del balón y la segunda a

limitar la acción sin relación al uso del balón (tabla 2). Es importante tener presente que a partir de las modificaciones del tiempo podemos manipular la lógica interna del juego y a partir de ello simular situaciones específicas que necesitemos con relación al juego. A modo de ejemplo podemos hablar del ritmo de juego, este ritmo que se puede incrementar o no a la hora de limitar el tiempo de posesión del balón por líneas posicionales, dicha modificación podrá generar un desarrollo en la esfera cognoscitiva o psicomotriz, viéndolo desde el punto de vista que a partir de ello los jugadores tendrán que desarrollar una mejor técnica de control orientado y de pase en sus diferentes manifestaciones para poder cumplir con la dinámica específica de la situación de juego, y no solamente se puede ver evidenciado el desarrollo en esta esfera, sino que en todas en general y en conjunto. Además del anterior ejemplo, son múltiples las modificaciones que se pueden hacer al respecto del tiempo y es importante reconocer cómo direccionar este a favor del profesor y en pro de un buen desarrollo de las esferas según lo que pretendamos.

**Tabla 4**

*Pautas en la Modificación del Tiempo*

<b>Modificaciones del tiempo</b>	
<b>1.Limitar la acción respecto al uso del balón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Limitar u obligar la posesión individual del balón (a todos los jugadores, a alguna línea posicional o algunos jugadores determinados).</li> <li>● Limitar u obligar a la posesión colectiva del balón.</li> </ul>
<b>2.Limitar la acción sin relación al uso del balón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Cuando el equipo tiene posesión de balón.</li> <li>▫ Cuando el equipo no tiene posesión de balón.</li> </ul>

*Nota.* Pautas en la modificación del tiempo para la variación de la lógica interna del juego tomado de Casamichana, et al. (2015, p. 61).

**Modificaciones de la Interacción.** La importancia de conocer y modificar las interacciones del juego en ambos sentidos de los equipos ofrece una alteridad en la red de comunicación del juego, lo que puede orientar dicho juego reducido a la práctica en específico de situaciones reales de juego donde por ejemplo se puede presentar una superioridad numérica o por el contrario una inferioridad, Casamichana et al. (2015) nos plantea el siguiente cuadro con relación a las modificaciones entre los participantes:

**Tabla 5**

*Modificaciones de la Relación Entre los Participantes*

<b>Modificaciones de la relación entre los participantes</b>	
1. Simetría y disimetrías cuantitativas	
2. Disimetrías y simetrías cualitativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Porteros</li> <li>★ Otros roles</li> </ul>
3. Establecer redes internas en la comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Orden</li> <li>● Subgrupos</li> <li>● Número de jugadores que deben participar antes de la consecución del gol</li> </ul>
4. Establecer redes internas en la oposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Marcajes</li> <li>◆ Puntuar ciertos aspectos de interacción</li> </ul>

*Nota.* Pautas en la modificación de la relación entre los participantes para la variación de la lógica interna del juego tomado de Casamichana et al. (2015, p. 62).

**Modificaciones del Balón.** Por último, un elemento muy importante de la lógica del juego, con el cual se generan las interacciones, con el cual el jugador está desde sus inicios en el

fútbol y es el balón, las modificaciones de dicho elemento se pueden dar desde las superficies con las que juega, partes del cuerpo entre otros (Casamichana et al.2015).

**Tabla 6**

*Modificaciones del Balón*

<b>Modificaciones del Balón</b>	
1.Superficie de contacto a utilizar	<p>→ Establecer secuencias de ejecución</p> <p>→ Establecer secuencias de ejecución</p>
2. Establecer partes del cuerpo o miembros a utilizar	
3.Modificar, prohibir u obligar un “modelo” de ejecución técnica.	<p>★ Simplificando</p> <p>★ Complicando</p>

*Nota:* Modificaciones en la utilización del balón con relación a las superficies y partes del cuerpo a utilizar, tomado de Casamichana et al. (2015, p. 62)

**Modelos Pedagógicos**

El presente proyecto de investigación pretende no solo implementar una propuesta metodológica basada en juegos reducidos y concluir cuál es su efecto en las variables escogidas de las esferas de formación deportivo en una categoría infantil de fútbol femenino, sino que también es de interés que su desarrollo y ejecución vaya acompañado de aspectos pedagógicos de enseñanza-aprendizaje que permitan el protagonismo de los aprendientes con reciprocidad en ese proceso.

### ***Concepto Modelos Pedagógicos***

Los modelos pedagógicos por medio de la experiencia, teoría, práctica vivencial y reflexiones permiten ser una guía y un proceso, que puestos en marcha contribuyen con la finalidad de educar, pero dichos modelos varían en su intención y característica según su contexto de creación a lo largo de la historia y el fin de la utilidad de quien o quienes quieran hacer uso de él.

Siendo un componente determinante para nuestro proyecto de grado, es necesario precisar algunas de sus características y diversificaciones que se saben de su existencia. Parte de definir un concepto teórico es también comprenderlo por sus partes:

**Acerca de lo que es un Modelo.** La palabra modelo tiene su connotación y sentido de acuerdo con la utilidad del momento, sin embargo, se entiende que es una representación o punto de referencia que cumple con determinada finalidad, puede estar compuesto por distintas partes que interrelacionadas lo hacen ver como un esquema.

Para Ortiz (2013) en un término general el modelo es:

Imagen o representación del conjunto de relaciones que definen un fenómeno con miras a su mejor entendimiento. Es la interpretación explícita de lo que uno entiende de una situación, o tan sólo de las ideas de uno acerca de esa situación. Puede expresarse en formulaciones matemáticas, símbolos, palabras; pero en esencia, es una descripción de entidades, procesos, atributos y las relaciones entre ellas.(p. 41)

La definición anterior contempla que el modelo maneja un conjunto de relaciones, es decir que su entendimiento está acompañado de distintas dinámicas que relacionadas lo definen.

Para Castillo et al. (2007) “Un modelo se organiza a manera de sistema formado por elementos, lo que significa que una modificación en alguno de ellos.” (p. 124) Con relación al concepto de Ortiz (2013) el conjunto de relaciones que definen un fenómeno se puede relacionar con la idea de Castillo et al. (2007) que determinan al modelo como un sistema formado por elementos, ambas consideraciones determinan que el modelo en su existir es un macro de distintos componentes (micros) que relacionados y en funcionamiento, lo determinan.

El modelo puede estar en distintas dinámicas del día a día, es por ello que nuestra base de modelo tiene un intención de un carácter meramente educativo, vivencial y experiencial por lo que el concepto de modelo que se acerca con nuestra finalidad es el que establecen Castillo et al. (2007) “el modelo puede servir para analizar la acción educativa a la luz de ciertas características generales correspondientes a una visión pedagógica particular, y constituirse, entonces, es faro orientador de la práctica.” (p.124) A diferencia de Ortiz (2013) este concepto encierra componentes como la acción educativa y el ser orientador de la práctica. también en cuanto al uso de un modelo, Castillo et al. (2007) establecen que “Utilizar un modelo para el análisis de la práctica pedagógica, requiere la capacidad de relacionar todos sus elementos, los cuales dan cuenta tanto de la realidad empírica como de los supuestos epistemológicos que la fundamentan.” (p. 124) con esta precisión nuevamente podemos comprender que el modelo está compuesto por distintos elementos que lo determinan.

**Acerca de lo que es Pedagógico.** Pedagógico: Según la RAE (s.f.) El concepto pedagógico se encuentra relacionado y perteneciente a la pedagogía (párr. 1). Siendo esta afirmación válida, la pedagogía en su sentido epistémico y conceptual pretende determinar relaciones humanas que estrechas con la educación impactan en el ser humano algún cambio en el proceso formativo. Para Moreno (2023) la pedagogía “Se define como el estudio sistemático

de la enseñanza y el aprendizaje. Es una disciplina que busca comprender los procesos educativos desde diferentes perspectivas, incluyendo aspectos psicológicos, sociológicos y culturales” (párr. 2) por otro lado Castillo et al. (2010) nos determinan que “la Pedagogía se configura por unas dimensiones o procesos socioculturales denominados, los que, por lo general, se encuentran entrelazados de forma compleja; entre ellos, se pueden visualizar la enseñanza, el aprendizaje, el currículo y la gestión escolar.” (p. 87) de ambas precisiones de pedagogía se sintetiza la relación directa entre, procesos educativos, enseñanza, aprendizaje y dinámicas socioculturales. En cuanto al proceso educativo debe de realizarse por medio de dos agentes, los cuales los podemos determinar, enseñante y aprendiente, de acuerdo con Castillo et al. (2010) “se puede catar un fuerte sabor vinculado con la acción docente, o con las acciones de quien o quienes pretenden enseñar. No obstante, no existiría pedagogía sin la presencia de un ser que aprende: el o la aprendiente” (p. 87).

Hasta el momento la pedagogía siendo una disciplina que comprende los procesos educativos que se encuentran en dinámicas socioculturales y que se determina por dos agentes nos permite probar el hecho de su utilidad en este proceso de proyecto de investigación, además, que la relación de los dos agentes es evidente en este desarrollo, aprendiente/categoría de fútbol femenino y docente/ grupo de trabajo de investigación, sin embargo nuestro fin no es una formación unilateral docente- aprendiente, sino que queremos gran parte de reciprocidad en el asunto, la cual se puede presentar durante el proceso formativo. “Nótese que la condición de enseñante más que una concreción en algún ser humano se trata de una condición situacional y mutable. De esa forma, el o la enseñante puede ser el mismo o la misma aprendiente” (Castillo et al. 2010, p. 88)

Establecidas las precisiones de modelo y pedagogía es posible concluir que en un determinado momento estos dos se pueden relacionar en búsqueda de su utilidad en una situación específica, así el modelo pedagógico pretende ser un esquema que con sus partes en determinada situación contribuyen al proceso formativo de dos agentes donde relacionados entre sí se permiten un proceso de desarrollo educativo.

**Acerca del Modelo Pedagógico.** El modelo pedagógico visto desde aquel conjunto de elementos interrelacionados que en su sumatoria permiten determinar un esquema en un proceso educativo por medio de agentes (enseñante y aprendiente) permitiendo el cambio de roles en cualquier momento afirmando que es necesario de su utilidad para determinar los componentes de enseñanza, aprendizaje, reflexión y educación para nuestro proyecto de grado de investigación.

Es por ello que su conceptualización permitirá abordar una amplitud en su comprensión y precisar características específicas del mismo. “Los modelos pedagógicos son considerados como elementos esenciales en el desarrollo de la educación, en tanto que estos, “plantean un conjunto de habilidades idóneas que debe presentar un individuo en sociedad” (Carty & Baker, 2014; Stephenson, 2017; Black, 2012, citados por Gómez et al. 2019, p. 66). La Universidad EAN (s.f.) precisa que el modelo pedagógico:

Establece los lineamientos sobre cuya base se reglamenta y normaliza el proceso educativo, definiendo sus propósitos y objetivos: qué se debería enseñar, el nivel de generalización, jerarquización, continuidad y secuencia de los contenidos; a quiénes, con qué procedimientos, a qué horas, bajo qué reglamentos; para moldear ciertas cualidades y virtudes en los estudiantes. (párr. 1)

Para Avendaño y William (2013) el modelo pedagógico

determina cómo son las relaciones entre los elementos que se involucran en el proceso de enseñanza aprendizaje: el maestro, el educando, el objeto de estudio, el entorno, etc. El objetivo de un modelo pedagógico es hacer efectivo el traspaso del conocimiento en contextos socioculturales específicos, los cuales se interrelacionan en una esfera de complejidad. (p. 112)

De la precisión anterior, se puede interpretar que hay elementos del modelo pedagógico que relacionados entre sí determinan el proceso educativo, estos elementos también son identificados por Ortiz (2013) citado por Casco (2022) debido a que el modelo pedagógico “Implica el contenido de la enseñanza, el desarrollo del estudiante y las características de la práctica docente.” (p. 74). Además, Casco (2022) precisa que los modelos pedagógicos “son esquemas ideales que dirigen teóricamente las funciones y estrategias del proceso educativo.” (p. 13) la situación teórica sistematizada del modelo pedagógico va acompañada de una situación de práctica docente, para Casco (2022) “Los modelos pedagógicos representan las guías metodológicas de aprendizaje que organizan los contenidos mediados en la práctica pedagógica y que, además, tratan la relación entre los sujetos educativo”

Los modelos pedagógicos son determinantes para el proceso educativo permitiendo la relación aprendiente enseñante, sin embargo, hay tipos de modelos pedagógicos en función a la intencionalidad del proceso de enseñanza aprendizaje.

### ***Tipos de Modelos Pedagógicos***

**Modelo tradicional.** El método tradicional rigió por bastante tiempo en la historia de la vida humana, fue útil para el desarrollo de determinado contexto, pero criticado por su papel

pasivo del estudiante en el proceso educativo. No se descarta que aún en la actualidad se rija dicho modelo en los contextos educativos.

Chávez (2011) citado por Galván y Siado (2021) determinó que:

La educación tradicional ha sido y es, represiva y coercitiva en la parte moral, memorística en lo intelectual, discriminatoria y elitista en el plano social, conformista en lo cívico; produciendo un estudiante pacifista en lo intelectual, no creativo y sin iniciativa. (p. 965)

Además, Arredondo et al. (2014) citados por Galván y Siado (2021) precisan que:

La educación tradicional se fundamentó en la escolástica; que significa método y orden, en donde el profesor es el cimiento y condición del éxito educativo, a quien le corresponde organizar el conocimiento, aislar y elaborar lo que debe ser aprendido y trazar el camino por el que transitaron sus alumnos. Adicionan, que el profesor es modelo y guía al que se debe imitar y obedecer. (966)

Tanto lo que nos dice Chávez (2011) y Arredondo et al. (2014) citados por Galván y Siado (2021), el modelo tradicional identifica al maestro como aquel agente educativo de quien sus alumnos deben de obedecer generando un aprendizaje memorístico y de imitación. Por lo que el estudiante no determina un saber creativo, autónomo y autodidacta de sí mismo, sino que se ve aprobado por alguien con un conocimiento de los temas con bagaje experiencial e intelectual, en palabras de Galván y Siado (2021) “El carácter presencial en el modelo tradicional ha limitado a los estudiantes en su proceso de aprendizaje” (p. 967)

**Modelo Pedagógico Conductista.** Este modelo determina un proceso educativo con modificación de las conductas generadas por los estímulos que establece el docente para desarrollar un aprendizaje. Para Casco (2022) “El modelo pedagógico conductual tiene por objeto observar y medir el cambio de conducta en los estudiantes en el cual se encuentran presentes estímulos proporcionados por el docente en función de las actividades propuestas en el aula de clases.” (p. 14) Además, “Las instrucciones son el camino que guía la enseñanza, estas son las que dictan que debe hacer el aprendiz, lo que transforma al maestro en evaluador, controlador y administrador de los refuerzos.” (Casco, 2022, p. 14)

En cuanto al rol maestro, no solo determina su enseñanza por medio de estímulos que predeterminan una respuesta, sino que también “el maestro es un mediador del aprendizaje encargado de aplicar la metodología a seguir, realizar los refuerzos y controlar las actividades.” (Casco, 2022, p. 14).

Este modelo pedagógico surge del conductismo, el cual surge con John B. Watson (1878-1958), quien estudia los procesos mediante las experimentaciones; se analiza los estímulos-respuesta de la persona. (Casco, 2022, p. 14)

De acuerdo con lo anterior las características del modelo pedagógico conductista de acuerdo con Casco (2022) son las siguientes “primero; el aprendizaje surge desde estímulos obteniendo respuestas esperadas, segundo; el aprendizaje está en función de su contexto educativo, además del entorno, tercero; el aprendizaje tiende a ser memorístico, repetitivo y mecánico.” (p. 15)

**Modelo Pedagógico Romántico o Experiencial.** Para Castillo, et al. (2008) “El modelo pedagógico romántico puede situarse, por sus principios, en el extremo contrario al modelo

pedagógico conductista. De esa forma, en dicho modelo se habla de libertad, de autonomía, de creatividad.” (p. 126) en acuerdo con la idea planteada por nuestros autores citados anteriormente Padilla (2018) también menciona que del modelo pedagógico romántico o experiencial se proclama “el principio del crecimiento espontáneo y natural del niño y la necesidad de concebirlo como un ser independiente y no como un adulto en miniatura” (p. 20)

*Objetivo del Modelo:* “se busca el desarrollo natural de la persona, su expresión sin inhibiciones impuestas por el medio” (Castillo et al. 2007, p. 126).

*Rol Docente:* “el papel del o la docente es de auxiliar o apoyo a la libre expresión de sus estudiantes. Son estos quienes llevan el liderazgo pedagógico de acuerdo con sus intereses.” (Castillo, et al. 2007, p. 126).

*Evaluación:* Para Castillo et al, (2007)“En el modelo pedagógico romántico no tienen sentido la programación ni la evaluación, sino el desarrollo de los procesos que genera las decisiones que se van tomando”.

**Modelo Pedagógico Cognitivo.** En cuanto a este modelo Castillo, et al. (2007) dice que: el “modelo cognitivo es individualista; enfatiza el logro de conocimientos de parte de la persona. Se acentúa el conocimiento y se considera que cada sujeto puede conocer, de manera diferente, la realidad.” (p.126)

*Rol Docente:* “El maestro debe orientar a su estudiante a desarrollar aprendizajes significativos a participar en actividades exploratorias que puedan ser usadas posteriormente en formas de pensar independiente” (Castillo, et al. 2007, p. 126)

*Rol Estudiante:* “Se suscita una participación activa y constructiva a partir de la información que proporciona el medio.” (Castillo, et al. 2007, p. 126)

**Modelo Pedagógico Social.** Se busca posibilitar el incremento de la libertad y el logro de cambios en la sociedad. Interesa el carácter político de la educación. Se favorece el crecimiento personal de las y los estudiantes en su contexto familiar, escolar y comunitario, además, interesa la crítica a las estructuras que afectan la vida escolar. (Castillo, et al. 2007, p. 126)

*Rol Docente:* En cuanto al rol docente es importante propiciar el carácter crítico del estudiante, incluyendo el análisis de su realidad. (Castillo, et al. 2007)

**Modelo de Enseñanza Comprensiva del Deporte.** Este modelo propone el no interpretar al deporte como una dinámica netamente de técnica, sino también, desde una dinámica con situaciones de enfrentamientos y que generan incertidumbre sin dejar de lado su componente táctico. Recurriremos a este modelo y su hibridación con el de aprendizaje cooperativo que plantea Fernandez y Mendez en el 2016, como fundamento de la propuesta metodológica que acompaña al presente proyecto de investigación En cuanto al modelo de la enseñanza comprensiva del deporte Lleixá (2007) citado por Cambroner (2021) menciona que

“Este modelo parte de la idea de que la estructura de los deportes es demasiado compleja como para dar por supuesto que la iniciación mediante los elementos técnicos conducirá a un juego eficaz cuando el alumnado se coloque en una situación real de juego. La alternativa es conseguir que el alumnado a través de juegos entienda la estructura básica del deporte. El aprendizaje se centra en los elementos tácticos y esto será lo que motiva a los alumnos a perfeccionar los elementos técnicos”. (párr. 7)

**Modelo cooperativo.** La hibridación del modelo cooperativo y enseñanza comprensiva del deporte permiten que la propuesta metodológica basada en juegos reducidos busque una trascendencia. El aprendizaje cooperativo permite que en el proceso de enseñanza aprendizaje haya un co-aprendizaje entre el docente y los alumnos, además, permite que entre los estudiantes exista una dinámica de enseñanza entre ellos, el docente también aprende de todo lo realizado por los alumnos. En palabras de Fernández (2014) citado por Fernandez y Méndez (2016) el modelo aprendizaje cooperativo es:

Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencias positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices (p. 202).

### ***Hibridación del modelo enseñanza comprensiva del deporte y aprendizaje cooperativo***

La hibridación de estos dos modelos, propuestos por Fernández y Méndez en el 2016 permite que las características de ambos se vivencien en un contexto específico (momento de clase), posibilitando aprendizajes y enseñanzas que como grupo de investigación pretendemos generar por medio de nuestra propuesta metodológica YAREM. Para Fernández y Méndez (2016) posibilitan la hibridación de los modelos por los puntos en común que tienen.

(1) centra el proceso de enseñanza-aprendizaje en el estudiante; (2) el aprendizaje tiene lugar en un contexto participativo; (3) los estudiantes trabajan en grupos pequeños o equipos y dependen unos de otros para completar la tarea; (4) el docente da mucha responsabilidad a los estudiantes; (5) las actividades de aprendizaje son auténticas (dentro de un contexto verdadero y no separado de la realidad de la práctica deportiva); (6) tienen

el potencial de lograr el desarrollo a nivel social, físico y cognitivo; y (7) fomentan un aprendizaje activo que incluye procesos de toma de decisiones, interacción social y comprensión cognitiva. (p.203)

Los puntos en común mencionados se ajustan y son pertinentes para ser incluidos dentro de la propuesta metodológica YAREM debido a las características de los juegos reducidos. Estos poseen características que de igual manera pueden brindar oportunidades de participación constante a quien los ponen en práctica, se evidencia la participación colectiva en grupos pequeños para llevar a cabo una tarea, hay interacción colectiva permitiendo así un co-aprendizaje entre docentes y estudiantes, es importante resaltar de los ítems del párrafo anterior el número 6 debido a que esta hibridación puede ser puente para el desarrollo de la esfera de formación deportiva que se quiere desarrollar con la propuesta metodológica YAREM. (condicional, cognoscitiva, socio afectiva y psicomotora)

### ***Estilos de Enseñanza Aprendizaje***

La hibridación del modelo pedagógico enseñanza comprensiva del deporte y aprendizaje cooperativo es la que utilizaremos para la creación de los juegos reducidos dentro de la propuesta metodológica YAREM, a continuación, se nombran los estilos de enseñanza aprendizaje que se utilizarán dentro de la creación de los juegos reducidos.

**Descubrimiento Guiado.** Su fin es que “el profesor sea un apoyo, pues éste se limitará al presentar, todas las herramientas necesarias al alumno, para que este vaya descubriendo de una manera más personal y autónoma, lo que se desee aprender.”(Gámez, 2021, p. 33-34)

**Asignación de Tareas.** “La diferencia fundamental con el mando directo y su modificación, es que el alumno asume parte de las decisiones interactivas referentes a la posición y organización de los mismos y al ritmo de ejecución.” (Hernández, 2009, s.p)

### **Resolución de problemas.**

Se define como uno de los niveles más avanzados cognitivamente debido a que los ejercicios realizados poseen un gran número de respuestas que el alumno debe experimentar físicamente, lo esencial en este estilo es que el estudiante llegue a la respuesta del problema presentado lo que requiere una gran participación de él a nivel cognitivo como motor. Por su parte el docente debe estimular y retroalimentar ofreciendo sugerencias adicionales a las posibles respuestas para resolver el problema. (Echeverría, 2014 citado por Duarte, 2017, s.p.)

### **Esferas del Desarrollo Deportivo del Ser Humano**

El ser humano debe considerarse como una unidad indivisible, única y compleja compuesta por diferentes esferas. Las esferas de formación deportiva son aquellos elementos que determinan un desarrollo desde aspectos particulares en el ser humano, que pueden parcelarse para análisis y facilitar su interpretación, pero en su acción están en constante interconexión las unas con las otras. Bajo esta concepción de desarrollo es necesario que el entrenamiento precise sus procesos en consideración con estas esferas, buscando la integralidad y asumiendo como matriz organizacional las categorías del movimiento.

#### ***Esfera Condicional***

Esta esfera nos muestra principalmente los factores entrenables de las capacidades condicionales del individuo y todas las combinaciones de las mismas, propias para la etapa en la

que se encuentran los deportistas, entendidas como resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, principalmente nos centramos en la capacidad anaeróbica por medio de la velocidad, el VO<sub>2</sub> máximo y la manifestación de la fuerza por medio de la capacidad contráctil y reactivo explosiva del músculo.

### ***Esfera Psicomotora***

Entendiéndose dentro de todas las manifestaciones técnicas y los componentes que la hacen posible, como por ejemplo el esquema corporal incluyendo la conciencia, el concepto y el inventario corporal, la lateralidad y los ajustes posturales que el deportista va a adquirir con la repetición de los gestos técnicos, también incluyen las nociones espacio-tiempo como el ritmo y análisis de tiempo y distancia, la coordinación viso-manual y viso-pedica, teniendo como foco principal, los engramas motores, ajustes posturales y habilidades técnicas generales.

### ***Esfera Socioafectiva***

Se compone de esas educaciones progresivas, sentimientos y efectos que los mismos tienen sobre el comportamiento de los deportistas, cómo el autocontrol, la autoestima, la motivación, concentración, tolerancia a la tristeza, derrota y la frustración manejando también factores de las relaciones interpersonales, que en los casos de los deportes colectivos, se traduce en comunicaciones acertadas que permiten la cohesión de grupo y al manejo de situaciones bajo estrés o tensión, integrando competencias: interpersonales, intrapersonales, de adaptabilidad, manejo de la tensión y estado de ánimo general

### ***Esfera Cognoscitiva***

Considerando la toma de decisiones y la capacidad de percepción de la información de su entorno y así mismo la capacidad de analizarlas, también la capacidad de elección, esto incluiría los análisis y acciones grupales que permiten al equipo adherirse a la lógica del deporte que se

práctica, en este caso en específico, el fútbol, también la toma de decisiones del jugador en situaciones reales de juego.

### **Aspectos Metodológicos**

Los aspectos metodológicos pretenden dar un orden específico e incluso una explicación al proceso de investigación, generando una especificidad para comprender las características del proyecto desde el ámbito investigativo. Por otro lado, se buscó propiciar un componente verídico que estableciera una investigación desde la verdad, los diferentes sustentos referenciales, los componentes investigativos y demás criterios óptimos para una correcta acción académica; todo ello se generó para un aporte prudente hacia el contexto deportivo.

### **Enfoque, Alcance, Diseño, Variables**

El presente trabajo de investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, lo cual permitió estudiar los efectos de la propuesta metodológica basada en juegos reducidos a partir de la medición de las variables asociadas a las esferas de formación deportiva. Ello aplicando test seleccionados para producir los resultados, cuantificarse y medirse a partir de un proceso de análisis específico, delimitado y exacto.

El alcance del estudio es correlacional, donde se espera una correlación entre las variables del grupo o población (VO<sub>2</sub> max (YoYo test), Fuerza SJ (N/Kg) (Bosco), Fuerza CMJ (N/Kg) (Bosco), Toma de decisión (GPAI), Ejecución de habilidades (GPAI), Apoyo (GPAI), Velocidad promedio (m/s) (RAST)). Buscando la asociación entre los conceptos, teniendo en cuenta que el estudio comprende una búsqueda significativa y rigurosa en términos teóricos, bibliográficos y referenciales, para construir una investigación altamente sustentada.

La medición de las múltiples variables de la muestra seleccionada y con un grado de control bajo han direccionado la investigación a un diseño pre-experimental; se entiende la búsqueda cuantitativa de los resultados con el soporte de las variables escogidas bajo las esferas de formación, la relación con la etapa de desarrollo de la población y la fase de desarrollo deportivo en la que se presenta.

Las variables analizadas en el estudio son las siguientes: VO2 max (YoYo test), Fuerza SJ (N/Kg) (Bosco), Fuerza CMJ (N/Kg) (Bosco), Toma de decisión (GPAI), Ejecución de habilidades (GPAI), Apoyo (GPAI), Velocidad promedio (m/s) (RAST); finalmente, a partir del análisis estadístico y multifactorial, se empleó una correlación entre la esfera socioafectiva por medio del cuestionario de inteligencia emocional BarOn con las demás esferas, ubicándose como otra variable.

**Tabla 7**

*Operacionalización de variables*

<b>VARIABLE</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Preoperacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de Medición</b>
VO2 max	Recuperación intermitente	Pretest – Post test	Consumo oxígeno	Número recorridos	Yoyo test
Fuerza SJ	Fuerza explosiva	Pretest – Post test	Fuerza explosiva	Altura salto	Bosco squat jump test
Fuerza CMJ	Fuerza explosiva	Pretest – Post test	Fuerza explosiva	Altura salto	Bosco countermovement jump

Toma de decisión	Toma determinada posibilidades	Pretest – Post test	Aspectos tácticos	Pasar progresar lanzar	Game performance assessment instrument (GPAI)
Ejecución de habilidades	Procesos técnicos	Pretest – Post test	Aspectos técnicos	Control pasar tirar	Game performance assessment instrument (GPAI)
Apoyo	Asociación	Pretest – Post test	Habilidad motriz	Ubicación colaboración marcaje	Game performance assessment instrument (GPAI)
Velocidad promedio	Espacio recorrido unidad tiempo	Pretest – Post test	Rendimiento anaeróbico	Tiempos recorridos	Running based anaerobic sprint (RAST)
Inteligencia emocional	Reconocer emociones	Cuestionario	Constructo emocional	Respuestas	Inventario inteligencia emocional BARON

*Nota: Operacionalización de las variables basada en González (2021, pág. 46).*

## **Población y Muestra**

### ***Población***

La población estuvo compuesta por jugadoras de fútbol del club Gol Star, el cual cuenta con una participación total de 82 jugadoras activas. El club está ubicado en la ciudad de Bogotá Distrito Capital en las canchas del Campus Prince, en el momento el club está conformado por las categorías iniciación, preinfantil, infantil, prejuvenil, juvenil y elite o mayores, incluyendo un grupo de formación que solo asiste los sábados y domingos.

### ***Muestra***

La muestra fue seleccionada de manera no probabilística y a conveniencia, compuesta por 22 jugadoras de la categoría infantil del club deportivo Gol Star, al finalizar la intervención se seleccionaron 14 jugadoras para la investigación, a partir de los criterios de exclusión.

### **Criterios de Inclusión – Exclusión**

#### ***Criterios de Inclusión***

- Firmar el consentimiento informado que autoriza a la deportista, por parte del representante legal, a participar en el proyecto de investigación.
- Hacer parte de la categoría infantil del club Gol Star.
- Asistir a las sesiones de entrenamiento de entre semana (martes, jueves y viernes).

#### ***Criterios de Exclusión***

- No asistir a 3 de las sesiones de entrenamiento estimadas para el cumplimiento de los objetivos deportivos o ausentarse a dos sesiones seguidas.
- Haber ingresado al club o a la categoría infantil después de iniciado el proceso de entrenamiento de la propuesta metodológica.
- Contar con una experiencia deportiva en la disciplina mayor a 6 meses.
- Presentar alguna lesión antes o durante el proceso de aplicación de la propuesta metodológica que no le permita completar con el 75% de las sesiones de entrenamiento.
- No haber realizado los pre o post-test de control.

## **Intervención**

La intervención consistió en tres etapas encargadas de orientar el inicio, desarrollo y finalización de la propuesta metodológica (Véase apéndice A), una etapa de análisis y observación para entender el desarrollo de factores en el contexto específico de la población; una segunda etapa desarrollada a partir de la observación analizada anteriormente para generar un proceso de planificación y aplicación; y, finalmente, una de recolección de datos sobre el entrenamiento.

## ***Caracterización***

La primera etapa de caracterización fue con la evaluación de las variables escogidas en esta investigación que representaban las esferas de formación de las deportistas, aplicando una batería de pruebas construida desde la caracterización inicial teórica, donde se evaluó el VO<sub>2</sub> max, la fuerza (N/kg) por medio del SJ y CMJ, la toma de decisión, ejecución de habilidades, el apoyo y la velocidad promedio (m/s) se realizó lo anterior en la primera semana de intervención distribuidas en cuatro días (jueves, viernes, martes, jueves), con una duración de 40 a 110 minutos según el protocolo que se tuvo previsto en la prueba piloto (apéndice B) . Esta etapa concluyó con la recolección y sistematización de los resultados obtenidos.

## **Figura 3**

*Etapa de Caracterización de la velocidad promedio (m/s) por medio del Test Rast*



*Nota.* Aplicación del test RAST. 2024

### ***Planificación y Aplicación***

La segunda etapa de planificación y aplicación fue un proceso de generación de contenidos por unidades de entrenamiento, construidas sólo desde la propuesta metodológica basada en juegos reducidos YAREM (Apéndice A), cabe señalar que la planificación estuvo en coordinación con dicho cuerpo técnico.

**Figura 4**

*Aplicación sesión 3, semana 1*



*Nota. Campus Prince, Club Deportivo Gol Star*

La etapa continuó con la aplicación de las unidades de entrenamiento planificadas, las cuales se implementaron tres veces a la semana (martes, jueves y viernes), cada unidad tuvo un tiempo de 60 minutos dentro de la sesión, la aplicación finaliza con una intervención de 12 unidades de entrenamiento (un mes y medio).

**Figura 5**

*Puesta en marcha de la Metodología YAREM, semana 3*



*Nota.* Campus Prince, Club Deportivo Gol Star

### ***Recolección de Resultados***

La tercera y última etapa, estuvo encargada de recolectar los resultados obtenidos durante el proceso de entrenamiento con el equipo, estos resultados se recopilaron con la aplicación de la misma batería de test implementada en la primera etapa utilizando 3 días para su aplicación con tiempos que oscilaban desde los 30- 60 minutos, siguiendo un orden distinto: Día 1: GpAI y Yoyo Test (60 min), día 2: Test Bosco ( 30 min) Día 3: Test Rast y cuestionario BarOn (60 min), cabe aclarar que para la aplicación del cuestionario BarOn la psicóloga experta en el área, realizó el traspaso de los enunciados (133) a la herramienta de Google forms, con la finalidad de que las jugadoras respondieran el cuestionario de manera virtual, quienes faltaron por contestar lo hicieron en el día tres del post test.

## Figura 6

*Recolección de Resultados por medio del GPAI.*



*Nota.* Aplicación post test GPAI.

Es importante considerar, que el tiempo de aplicación está relacionado al tiempo necesario presupuestado para obtener resultados positivos a nivel cuantitativo en las esferas de formación de las deportistas según su etapa de desarrollo y las características de cada esfera.

También es necesario aclarar, que las sesiones de evaluación inicial y final no están integradas en las 12 sesiones de aplicación.

### ***Test e Instrumentos***

En este estudio se seleccionaron test que cumplen con las características necesarias para evaluar las variables escogidas de las esferas de formación deportiva, a continuación, los test seleccionados e instrumentos seleccionados.

**Game Performance Assessment Instrument (GPAI) - Esfera psicomotriz y cognocitiva.** El Game Performance Assessment Instrument (GPAI), es una herramienta que permite evaluar los conocimientos tácticos que posee el alumnado de cara al deporte y la capacidad para resolver situaciones tácticas utilizando las herramientas apropiadas (Oslin, Mitchel y Griffin, 1998). Analizando los componentes individuales del juego como la toma de decisiones, ejecución técnica, engramas motores, ajustes posturales, apoyo, etc. y el rendimiento global en el juego por medio, de la participación en el juego y el rendimiento.

Protocolo:

- Explicación del instrumento e indicadores que se evaluarán con el instrumento adaptado a los mismos.
- Informar y obtener los permisos debidos para la grabación de la evaluación.
- Es fundamental que los datos que se obtengan mediante la intervención docente no sufran ningún tipo de modificación durante las situaciones jugadas. La situación que utilizará es de 3x3, ya que según expertos son las situaciones más idóneas para desarrollar este instrumento y se pueda evaluar de manera más objetiva posible. (se realizará las dimensiones de 12x16 m con una duración de 5 min)
- Antes de su aplicación se debe crear un contexto que guarde relación con el instrumento antes de su uso, donde los jugadores se familiaricen con el instrumento y comprendan su utilidad y que se evalúa. Si no se realiza ese periodo previo, los datos recaudados no tienen validez y utilidad para la evaluación. Este momento está establecido en el juego reducido preprueba con variantes.

**Test de Bosco (SJ – CMJ) - Esfera condicional.** Es una herramienta que funciona para la evaluación individual y para seleccionar las cualidades de los deportistas. El test consiste en saltos orientados a la obtención de resultados específicos en la potencia, energía cinética, gestos técnicos, entre otros. Su aplicación en la prueba piloto fue, atendiendo a las necesidades del fútbol como disciplina relacionada y afectada por la potencia, comprendiendo el impacto que esta valoración aporta a su desarrollo físico y su desempeño en situación de juego. Luego entonces, en palabras más simples, el objetivo será evaluar la altura y la potencia de los saltos para obtener altura, cantidad, intensidad y potencia. Para nuestro caso específico, evaluaremos la manifestación de la fuerza por medio de la capacidad contráctil del músculo con el SJ y la capacidad reactivo-explosiva del músculo con el CMJ.

Protocolo:

Se tomarán los datos básicos como lo son nombre completo, peso, talla, datos necesarios para la realización del test de Bosco: longitud de pierna, altura a 90° y palanca.

- Longitud de pierna: Se mide la distancia desde el trocante mayor del fémur (o la espina ilíaca anterosuperior) hasta la punta de los pies, con la jugadora tumbada boca arriba y una flexión plantar total, la medición se puede realizar con o sin zapatos, es importante que a quien se le realice la prueba se le indique que para la medida se debe de palpar partes de su cintura.
- Altura a 90°: Se mide la distancia vertical entre el trocante mayor del fémur (o la espina ilíaca anterosuperior) y el suelo en la posición de inicio de salto vertical (rodillas semiflexionadas a 90° aprox), para una medición precisa de los 90° se debe de tener una

medida guía con la ayuda de una escuadra y ponerla en la semiflexión de la rodilla en su parte anterior.

- Palanca: Se mide la altura de cabeza a rodillas considerando que la jugadora debe estar arrodillada en una base estable y la línea del oído debe estar horizontal. Para ello se requiere que haya una base plana que se pondrá por encima de la cabeza de la jugadora y así medir la distancia desde la base hasta la rodilla.

Protocolo SJ (Squad jump): Salto sin contramovimiento (SJ) Salto de posición de sentadilla con manos en la cadera:

Se trata de efectuar una semiflexión partiendo de una posición semiflexionada (flexión de rodillas a 90°) sin movimiento hacia abajo. El movimiento debe efectuarse con las manos sobre las caderas y el tronco extendido. El Squat jump (SJ) consiste en la realización de un salto vertical máximo partiendo de la posición de flexión de piernas de 90° (se utilizará una escuadra para determinarlo), sin ningún tipo de rebote o contra movimiento. Los miembros superiores tampoco intervienen en el salto puesto que las manos deben permanecer en la cadera desde la posición inicial hasta la finalización del salto. El sujeto en la fase de vuelo debe mantener el cuerpo erguido, las piernas extendidas y pies en flexión plantar efectuando la caída en el mismo lugar de inicio, con los brazos fijados en la cadera.

Protocolo CMJ (contramoviment jump): Es un salto perteneciente al protocolo de Bosco y consta de seis fases

La fase de impulso descendente, en la cual se comienza desde una posición erguida con las manos en la cintura hasta una flexión de 90° de las rodillas, manteniendo la espalda lo más

erguida posible. La posición de las manos en la cintura, afirman Balsalobre-Fernández y Jiménez-Reyes (2014) , se debe llevar a cabo “para evitar la influencia de los miembros inferiores en los resultados”.

Posteriormente, se encuentra la fase de impulso ascendente, que se realiza inmediatamente se logra la posición B para aprovechar el CEA hasta lograr de nuevo una posición erguida, pero con una extensión plantar.

A continuación, viene la fase de vuelo, que comienza cuando se pierde contacto con el suelo (posición B) hasta que se vuelve a contactar con el (posición E). Durante esta fase se mantiene la posición erguida más la extensión plantar, evitando flexionar la cadera y/o las rodillas.

Finalmente, encontramos la fase de estabilización. Dicha fase consiste en, tras contactar con el cuerpo, estabilizar el cuerpo para evitar cualquier desequilibrio o caída, amortiguando el impacto mediante una flexión de rodillas y de cadera, reduciendo el impacto que pueda ocasionarse en el raquis.

**Yo-Yo Test – Esfera condicional.** Este test es conocido como una de las pruebas más fiables a la hora de medir la capacidad aeróbica y el consumo máximo de oxígeno del individuo. Se usa en deportes de conjunto, caracterizados por resistir a importantes volúmenes de esfuerzos y carreras, y recuperarse en el menor tiempo posible para un nuevo esfuerzo, características anteriores esenciales para los jugadores y para el equipo. (Gadea, sf). Para efectos de la presente investigación nos enfocaremos en el dato de VO<sub>2</sub> máximo.

Protocolo:

Antes de realizar la prueba:

- Medir y marcar el área de prueba. Se le explicará al evaluado los procedimientos del test.
- Preparar formularios y registrar información básica como: la edad, altura, peso corporal, género y las condiciones de la prueba (si no se ha realizado)
- Se realizará un calentamiento adecuado de actividad aeróbica ligera con las niñas a las que se les aplicará el test. Luego, algunos estiramientos que incluyen tanto el tren superior como el inferior.

#### Protocolo Yo-Yo:

Los deportistas deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el audio:

- Carrera de 20 m (B-C), media vuelta y recorrido caminando de 5 m (B-A).
- Media vuelta recorrido de 20 m (C-B)
- 1 Recuperación en la zona de 5 m (B-A) y (A-B)
- Todo lo anterior se entiende como un recorrido, las niñas deberán soportar la mayor cantidad de recorridos hasta no lograr llegar a alguno de los puntos antes de que la señal acústica lo indique.
- El archivo de audio de esta prueba (nivel 1) marca el ritmo de las carreras y la duración de cada periodo de recuperación. Los deportistas deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel recomendado.
- Los deportistas deben empezar desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los deportistas deben pisar la línea de cambio de dirección C. Si un deportista no pisa la línea C o no regresa a la línea B a tiempo, deberá recibir un aviso claro del responsable de la prueba, donde es opcional sacar una tarjeta amarilla. Si un deportista no

pisa la línea C o no vuelve a la línea B a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.

**Test RAST (Runing anaerobic sprint test) - Esfera condicional.** Este test evalúa la capacidad anaeróbica del deportista, aportando información relacionada con la potencia y la fatiga. Su ejecución tiene similitud con deportes en los que sus movimientos están relacionados con la técnica de carrera.

#### Protocolo

La participante debe prepararse en una posición inicial de pie en un extremo de la pista de sprint de 35 m. con la finalidad de realizar 6 recorridos a máxima velocidad con descanso de 10 segundos entre recorrido.

Durante el período de recuperación, el participante debe prepararse para realizar otro sprint de 35 m de regreso al punto de partida. Los administradores de la prueba deben registrar la duración de los seis sprints individualmente hasta la centésima de segundo más cercana y officiar la recuperación de 10 segundos. Repita este procedimiento para un total de seis sprints (cinco períodos de recuperación de 10 segundos).

Después de la prueba: Es necesario realizar el seguimiento a la jugadora preguntando por su bienestar y su estado, no se debe de dejar sola y se le debe de ayudar con movimientos de recuperación articulares y de intensidad baja.

**Cuestionario Bar-On – Esfera socioafectiva.** El test está conformado por un cuestionario de 133 ítems distribuidos en 5 subescalas: Intrapersonal, Interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Sobre las cuales se obtiene una puntuación que arroja un resultado de inteligencia emocional. En el contexto de nuestro estudio,

se evaluarán cinco competencias: interpersonales, intrapersonales, de adaptabilidad, manejo de la tensión y estado de ánimo general.

#### Protocolo

El inventario de Cociente Emocional de Bar-On para jóvenes EQ-i:YV (Emotional Quotient- Youth Version; Bar-On & Parker, 2000), destinado a alumnos con edades comprendidas entre los 7 y los 18 años. El cuestionario consta de 133 afirmaciones en una escala tipo likert de 4 puntos (1=nunca me pasa a 4=siempre me pasa).

El objetivo de la escala es evaluar los componentes que describen la IE (inteligencia emocional) propuestos en su modelo (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general). Dichas escalas, están subdivididas en 15 subescalas que nombramos a continuación:

- Habilidad intrapersonal (autoconciencia emocional, asertividad, respeto personal, autoactualización, independencia);
- Habilidad interpersonal (relaciones interpersonales, responsabilidad social, empatía);
- Adaptabilidad (resolución de problemas, evaluación de la realidad, flexibilidad);
- Manejo del estrés (tolerancia al estrés, control de los impulsos);
- Estado de ánimo general (alegría, optimismo).

Se entiende que el cuestionario proporciona información acerca de las competencias emocionales y sociales, permitiendo trazar un perfil social y afectivo (Bar-On, 1997; Bar-On & Parker, 2000). En población adolescente española, el instrumento ha sido validado por Ferrando (2006),

### ***Prueba Piloto***

La prueba piloto se realizó para evaluar la factibilidad y efectividad de los procedimientos y métodos que se utilizaron en el estudio principal. Además, se buscó identificar posibles problemas y realizar ajustes necesarios antes de la intervención con la población a la cual se le aplicó la propuesta metodológica basada en juegos reducidos YAREM.

Se realizó con una muestra de jugadoras de la categoría infantil del club de fútbol femenino Future Soccer de Bogotá D.C. Para dicha prueba piloto se estableció un protocolo el cual constaba de dos días, en estos dos días se distribuyeron los test determinados para caracterizar y evaluar las variables de cada una de las esferas de formación deportiva escogidas en esta investigación, exceptuando el cuestionario BarOn debido a que para el pilotaje no pensamos realizar análisis de correlación. Se realizaron los test en estos dos días y se demostró que aplicar el pilotaje es una herramienta valiosa para evaluar y ajustar los procedimientos y métodos del estudio antes de su aplicación completa, se concluyó que se necesitaban de más días para distribuir bien las cargas (esfuerzo), organizar los test y de igual forma más material humano en los días de algunas pruebas, para obtener resultados precisos y de forma eficiente. Los resultados obtenidos respaldan la factibilidad y efectividad de los procedimientos planificados, y los ajustes realizados mejorarán la calidad y el rigor del estudio principal.

### **Figura 7**

*Aplicación de la prueba piloto club Future Soccer*



*Nota.* Complejo deportivo el Salitre, Club Future Soccer

### **Aspectos Éticos -Consideraciones éticas**

En la presente investigación se toma como eje principal la Constitución Política de Colombia, específicamente el artículo 45; desde el cual se declara la formación integral como un derecho y el artículo 52; en el que se establece el deporte, la recreación y sus beneficios para el desarrollo integral de las personas, así como la preservación y mejora de la salud. Además, establece el deporte y la recreación como factor importante de la educación y los cuales son una inversión social por parte del estado. Por último, reconoce como derecho fundamental para todas las personas el disfrutar de la recreación, el deporte y aprovechamiento del tiempo libre (Constitución Política de Colombia, 1991).

El anterior artículo es ratificado posteriormente en la Ley 115 de 1994, en la cual nos basamos partiendo de que nuestra investigación va en dirección al desarrollo integral y desde nuestra labor ser (docente) y la responsabilidad que tenemos de abogar en los lugares que interactuemos por ofrecer una formación integral, en este se le exige a las instituciones educativas estructurar un proyecto educativo y una propuesta curricular enfocada a la formación integral; y en consecuencia con ello, es importante recalcar el Código de infancia y adolescencia (Ley 1098 de 2006), artículo 17 resalta que:

Los niños, niñas y adolescentes, tiene derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un entorno saludable el cual permite el goce de sus derechos, puesto que la calidad de vida es esencial para su desarrollo integral de acuerdo con la dignidad del ser humano y en la cual dentro el desarrollo de este proyecto busca garantizar el cuidado y protección de las niñas participantes.

En lo que concierne a este proyecto investigativo sobre la aplicación de pruebas físicas, psicológicas y cognitivas, se debe acatar las disposiciones expuestas en la Resolución 8430 de 1993, donde se exige a las instituciones que investigan con seres humanos comprenden el desarrollo de acciones que contribuyan procesos biológicos y psicológicos, la comprensión entre las causas de enfermedades, la práctica médica, la estructura social, la prevención y control de salud, efectos negativos del ambiente, el estudio de técnicas y métodos para la prestación de servicios. Por último, resalta que en toda investigación que el ser humano sea sujeto de estudio deberá prevalecer el criterio de respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar.

En relación con los principios éticos, es importante traer a colación lo expuesto en la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, donde se tiene como objetivo comprender las causas, evolución y efectos de las enfermedades, mejorar las intervenciones médicas en términos de prevención, diagnóstico y tratamiento. Estas intervenciones deben garantizar ser seguras, efectivas, accesibles y de calidad. Para finalizar, resalta la importancia de proteger la privacidad, confidencialidad y obtener consentimiento informado a los participantes de la investigación.

Por último, en este apartado se considera la protección de datos personales, expuesto en la Ley 1581 de 2012, donde se enfatiza la importancia de respetar los derechos de las personas en el tratamiento de sus datos personales, con excepción de los datos de naturaleza pública. También

establece que la información debe estar disponible en diferentes formatos, incluyendo medios electrónicos y ser de fácil acceso sin barreras técnicas. Para ello se construyó un consentimiento informado que se encuentra en el apartado de apéndices (Apéndice C. Consentimiento Informado) este se compartió a cada uno de los representantes legales de las jugadoras en forma física, antes de la intervención y explicando previamente todo lo que se realizará en ella (Test, sesiones de entrenamiento, toma de medidas, registros fotográficos, etc.), dicho formato fue firmado por ellos y las jugadoras participantes de la investigación, además de ello estos consentimientos se encuentran custodiados en la biblioteca personal de uno de los investigadores en una carpeta.

### **Resultados**

Para el análisis estadístico de los resultados obtenidos se realizó en un primer momento una comparación de medias de las variables ( $VO_2$  máx., SJ (N/kg), fuerza CMJ (N/kg), Toma de decisiones, Ejecución de habilidades, Apoyo y Velocidad promedio (m/s)) en el pre-test y pos-test, para dicho análisis se utilizó el programa RStudio 2023.12.1 versión 402. Se aplicó la prueba de normalidad Shapiro Wilk (Esta prueba se aplica a grupos de datos menores a 50) a los datos, arrojando que la información recopilada en las variables se comporta con normalidad. Por este motivo se aplicó una prueba T -student, con una significancia del 0.05, es decir, que no existe un cambio significativo entre la variable del pre y post si el valor p es mayor a 0,05. Si el parámetro p es menor que esa significancia de 0.05, entonces decimos que después de la aplicación de la propuesta metodológica hubo un aumento significativo en la media de la variable que se está midiendo. Además de ello se determinó el tamaño del efecto a partir de fórmulas para determinar el tamaño de diferencia entre las medidas de pre-test y post-test en cada variable. En la tabla 8 se presenta la información obtenida de las medias, su desviación estándar, su valor p de significancia, y el tamaño del efecto.

**Tabla 8***Medias de Variables Pre-test y Post-test*

<b>Variable</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Post-Test</b>	<b>Tamaño del Efecto</b>	
VO <sub>2</sub> máx.	40.554± 1.462	40.733± 1.364	0,090	Insignificante
SJ Fuerza (N/kg)	769.953± 164.374	806.022± 167.122*	0,154	Pequeño
CMJ Fuerza (N/kg)	815.076± 181.785	838.972± 180.708 *	0,093	Pequeño
Toma de decisión	53.571± 15.321	85.571± 10.617**	1,717	Grande
Ejecución de habilidades	57.196± 15.682	92.214± 6.129**	2,080	Grande
Apoyo	55.357± 9.192	88.214± 9.192**	2,528	Grande
Velocidad promedio	5.032± 0.324	5.314± 0.384*	0,519	Mediano

*Nota.* Los valores se muestran como una media ± DS. P value < 0.05<sup>a</sup>. p-value<0,01\*. p-value<0,001\*\*.

Tras la comparación de los resultados obtenidos en el pre-test y post-test evidenciamos que existen cambios significativos ( $p < 0,05$ ) en todas las variables a excepción de la variable del VO<sub>2</sub> max (ml/kg/min), que obtuvo un valor  $p = 0.272$ , lo que en porcentaje refleja un 0.44% de cambio. Por otro lado, se identifica que en las variables obtenidas a partir del GPAI (toma de

decisión, ejecución de habilidades y apoyo) las medias conseguidas tras el análisis en el post-.test arrojan una diferencia muy altamente significativa, a nivel porcentual este cambio se ve en un 59.73% para la toma de decisión, para la ejecución de habilidades en un 61.22% y para el apoyo en 59.35%, esto da a entender que en comparación con las demás variables, las proporcionadas por el GPAI son las que mayores diferencias presentan tras la implementación de la propuesta metodológica, sin olvidar que en las variables SJ fuerza, CMJ fuerza y velocidad promedio también presentaron cambios significativos e incrementos porcentuales expresados en 4.68%, 2.93% y 5.6% respectivamente.

Ahora bien, al identificar las medias calculadas para cada variable tanto en pre y post-test (así como se muestra en la tabla 8), nos surge la inquietud de identificar que tan dispersos son estos datos y si la dispersión de estos cambia con relación a los datos de pre y post-test, para ello se aplicó una prueba de hipótesis de dos colas, la prueba chi-cuadrado en RStudio 2023.12.1 versión 402. De esta prueba se determinó que hay una diferencia significativa entre la varianza del pre-test y la del post-test en las variables del GPAI (Ejecución de habilidades) y (Apoyo) mostrando que el valor de la varianza del post-test es menor, lo que indica que los datos son menos dispersos y que la población se empezó a comportar un poco más uniforme con relación al desarrollo de dichas variables. Con relación a las demás variables, también se identificó que los datos son menos dispersos, pero su diferencia no es muy significativa, por lo que no se puede determinar una diferencia de varianzas, aun así, los datos de todas las variables se tienden a comportar más uniformes con relación al pre con el post-test (tabla 9).

## **Tabla 9**

*Varianzas obtenidas para las variables en el Pre-test y Post-test*

<b>Variable</b>	<b>Varianza Pre</b>	<b>Varianza Post</b>
VO <sub>2</sub> máx.	2.138	1.861
SJ Fuerza (N/kg)	27018.804	27929.839
CMJ Fuerza (N/kg)	33045.645	32655.494
Toma de decisión	234.725	112.725
Ejecución de habilidades	245.925	37.566*
Apoyo	557.170	84.489*
Velocidad promedio (m/s)	0.105	0.148

*Nota.* Valores de varianzas de las variables, comparadas en el pre-test y post-test. p-value<0.05.\*

En un segundo momento se realizó un análisis de los datos obtenidos tras la aplicación del cuestionario de inteligencia emocional BarOn. El cuestionario emocional se implementó al finalizar la intervención de la propuesta metodológica y con la finalidad de mostrar el estado emocional de las jugadoras tras la implementación de nuestra propuesta metodológica, este arrojó datos importantes y muy curiosos con relación a la esfera socioafectiva. En primer lugar, que el estado emocional general de la muestra presenta puntajes bajos en las características centrales de la inteligencia emocional (Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de Tensión y ánimo general), sin embargo, cabe resaltar que en el grupo destacaron tres subescalas que componen cada una de estas, así como se muestra en la tabla 10, La escala de

responsabilidad social con un puntaje de 121, lo que muestra que las jugadoras se caracterizan por ser personas que tienen la habilidad para demostrarse a sí mismas como personas que cooperan, contribuyen y que son miembros constructivos del grupo social. Por otro lado, la subescala de impresión positiva y negativa son suficientes para que los sujetos puedan expresar sensaciones tanto buenas como malas de sí mismos. De esta forma se concluye con relación a los datos obtenidos por el BarOn que la muestra se encuentra en una situación regular, ya que las evaluadas presentan puntajes inferiores a la media en la mayoría de las escalas, y otras se encuentran en desarrollo, estos puntajes son asociados a la edad de las deportistas. Cabe resaltar que las escalas no están relacionadas al contexto colombiano y que la psicóloga experta Erika Contreras encargada del análisis del cuestionario nos indica que dichos puntajes bajos son muy comunes en la población colombiana.

**Tabla 10**

*Valores obtenidos del BarOn ICE*

<b>Capacidad Emocional</b>	<b>Sub-Escala de la CE</b>	<b>Valor</b>	<b>Estado de la Capacidad Emocional</b>
	Comprensión emocional de sí mismo.	74	CE en desarrollo
Intrapersonal	Seguridad.	65	CE deteriorada
	Autoestima.	83	CE en desarrollo
	Autorrealización.	65	CE deteriorada
	Independencia.	43	CE inusualmente deteriorada
	<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>CE en desarrollo</b>

	Relaciones Interpersonales	81	CE en desarrollo
Interpersonal	Responsabilidad Social	121	CE bien desarrollada
	Empatía	55	CE deteriorada
	<b>TOTAL</b>	<b>82</b>	<b>CE en desarrollo</b>
	Solución de problemas	84	CE en desarrollo
Adaptabilidad	Prueba de Realidad	62	CE deteriorada
	Flexibilidad	71	CE en desarrollo
	<b>TOTAL</b>	<b>68</b>	<b>CE deteriorada</b>
	Tolerancia al estrés	81	CE deteriorada
Manejo de Tensión	Control de Impulsos	78	CE en desarrollo
	<b>TOTAL</b>	<b>79</b>	<b>CE en desarrollo</b>
	Optimismo	85	CE en desarrollo
Animo General	Felicidad	78	CE en desarrollo
	<b>TOTAL</b>	<b>79</b>	<b>CE en desarrollo</b>
	Impresión positiva	96	CE adecuada
	Impresión negativa	103	CE adecuada
TOTAL	(todas las sub-escalas)	<b>66</b>	<b>EN DESARROLLO</b>

*Nota.* Pautas interpretativas por escalas del ICE BarOn en la muestra.

Una vez realizado todo lo anteriormente mencionado se analizó si existe o no una correlación entre las variables del post-test y el cuestionario de inteligencia emocional (BarOn), para ello se utilizó la correlación lineal, que depende del parámetro  $p = \text{Coef}$ , el cual mide la fuerza y el sentido de la relación lineal entre dos variables cuantitativas en este sentido entre las variables del post-test y el cuestionario BarOn (tabla 11).

**Tabla 11***Correlación BarOn ice y las variables del Post-test*

<b>Variable</b>	<b>Coefficiente porcentual de correlación</b>
VO <sub>2</sub> máx.	-0.320
SJ Fuerza(N/kg)	-0.259
CMJ Fuerza(N/kg)	-0.236
Toma de Decisión	-02.43
Ejecución de habilidades	0.090
Apoyo	0.301
Velocidad Promedio (m/s)	-0.116

*Nota.* Valores de variables del post-test correlacionadas con el cuestionario psicológico.

Al analizar los valores obtenidos se encuentra que las variables no están fuertemente relacionadas con el valor obtenido del cuestionario de inteligencia emocional. Las variables que más presentan correlaciones son las del VO<sub>2</sub> máx. (POS) con un coeficiente de -0,32 y la variable de apoyo (POST) con 0,301. Indicando en esta primera que en el momento que crece la variable, disminuye el valor final del cuestionario emocional. Mientras que en la variable de apoyo muestra que, si crece una, la otra también. A pesar de los resultados obtenidos no se puede establecer una correlación significativa y confiable, ya que los coeficientes de correlación obtenidos son muy bajos.

Para finalizar, considerando las diferencias significativas entre el pre y post antes mencionadas, se busca identificar si existe una relación entre las variables analizadas de cada esfera de formación, para ello se realiza un análisis multifactorial determinando que existe una

relación entre ellas y concluyendo que existe una mejora de las variables de las esferas a partir de la implementación de la propuesta metodológica; adicional se debe tener en cuenta que dependiendo del diseño del juego reducido se pueden orientar a la mejora de alguna esfera o variable de forma más significativa con relación a las demás.

### **Discusión**

La investigación tuvo como objetivo evaluar los efectos sobre las esferas de formación deportiva tras la implementación de una propuesta metodológica basada en juegos reducidos en una categoría infantil de fútbol femenino en el club deportivo Gol Star de Bogotá D.C.

Los resultados muestran que en cuanto a las variables técnicas se obtuvieron efectos muy relevantes para la investigación; las variables Toma de decisiones, Ejecución de habilidades y Apoyo, mejoran tras la aplicación de una propuesta metodológica basada en juegos reducidos. Tal cual como lo han mencionado Casamichana et al. 2015; Moran et al. 2019; Pérez et al. 2019; Romero-Caballero & Campos-Vázquez, 2020 citados por Pérez et al. 2022 señalando que este tipo de intervenciones desde la composición de los juegos reducidos y su correcta aplicación permiten la apropiación de elementos técnicos, que en esencia cumplen con la realidad de la disciplina, concretando una herramienta de entrenamiento adecuada, útil y específica.

De esta forma hay coincidencias con Pérez et al. (2022), la utilización de juegos reducidos para la modificación del espacio y las tareas dentro del contexto deportivo, pueden contribuir a la mejora del entrenamiento y el entorno del jugador o en este caso de la jugadora. Los referentes continúan siendo favorables con los resultados obtenidos en estas variables, coordinando resultados beneficiosos hacia la aplicación de los JR, apreciando estos elementos de forma ideal para la etapa de formación de jugadores o jugadoras de fútbol debido a las mejoras previstas a nivel técnico, decisonal y asociativo.

Ahora bien, es fundamental precisar la relación con los componentes tácticos expuestos en esta investigación, puesto que los juegos reducidos han concretado una relación fiel entre el espacio y la comprensión del juego, resultado ubicado como objetivo en esta investigación. Benavides et al. 2018, citado por Pérez et al. 2022, difunden como resultados desde sus investigaciones, la importancia de la especificidad del JR y su tiempo de trabajo en entrenamiento, como un recurso metodológico innovador que deberá ser tenido en cuenta como herramienta para la relación del entrenamiento con los componentes tácticos a nivel cognitivo.

Contemplando la alta significancia de los juegos reducidos sobre esta investigación y su carácter táctico, investigaciones como la de Otalvaro. 2012, citado por Otalvaro et al. 2021, donde se diseñó un plan de entrenamiento para niños de 11 años, con el objetivo de abarcar los espacios libres por parte de los jugadores desde el entrenamiento con JR; se obtuvieron resultados estadísticamente favorables con un producto porcentual del 27,1% para la eficiencia en la ocupación de espacios libres a partir de JR. Concertando eficiencia con los resultados adquiridos en el componente táctico de las esferas de formación desde la intervención con el diseño de la presente propuesta metodológica basada en JR.

La toma de decisiones, el apoyo y la ejecución de habilidades con parámetros eficientes al interior de esta investigación han generado eficientes resultados como conjunto que produce resultados tácticos favorables para la disciplina deportiva y la formación de la jugadora en su contexto individual y colectivo. Para ello, se interactúa con la investigación de Valencia (2012) donde se desarrolló un estudio sobre un plan de entrenamiento, contando con la participación de 18 deportistas de 15 años, teniendo como base del plan de entrenamiento principios ofensivos y su aumento a partir de la implementación de JR y que en resultados arrojó un incremento porcentual de secuencias ofensivas del 18,52%.

Los resultados obtenidos en el análisis multifactorial evidentemente no muestran mejoras significativas en la variable del  $\text{VO}_2$  máx, quizá debido a la variabilidad y las características de los JR ya que su implementación fue altamente diversificada en componentes como el espacio, el número de jugadores, las tareas dentro de los mismos, etc. Así como lo mencionan Quintana et al. 2014, en su trabajo Comparativa del Perfil Físico y Fisiológico de los Juegos Reducidos vs Partidos de Competición en Fútbol, en este trabajo los autores encontraron deficiencias en los componentes condicionales relacionados con las demandas propias del deporte, y que es posible la propuesta de una deficiente demanda de la estimulación a alta intensidad de la actividad. En concreto concluyen insuficiencias en las repeticiones del número de sprints y un  $\text{VO}_2$  máx alejado de las necesidades competitivas.

En línea con lo anterior, y en atención a los resultados pretendidos en el análisis de esta investigación hay trabajos que concluyeron evoluciones físicas desde la aplicación de los juegos reducidos dentro del entrenamiento para suplir demandas condicionales y contemplar un entrenamiento eficiente al interior de la disciplina, sin embargo, son pocos los resultados eficientes, lo que es útil en la relación con esta discusión y el análisis de los resultados. Por ejemplo, Casamichana et al. (2011), en el estudio de las demandas fisiológicas de los juegos reducidos de fútbol con diferentes orientaciones del espacio encontraron afirmaciones alentadoras en la variable de la frecuencia cardíaca media a partir del entrenamiento con juegos reducidos de mantenimiento y que, por otro lado, la inclusión de algunas directrices o modificaciones de los JR no presentaban resultados positivos en términos físicos.

Un hecho importante en las variables fue traducido en los resultados obtenidos por las variables SJ y CMJ, las cuales tuvieron mejoras significativas, comprendidas como una evolución en la fuerza. Cabe señalar que en discusiones anteriores no se tuvieron en cuenta estas

variables, ya que la investigación y el análisis de los resultados han proporcionado un producto positivo a tener en cuenta en futuras investigaciones.

Por lo anterior, Nevado y Suarez (2015) en su investigación Comparación de las Demandas Físicas de Tareas de Fútbol Reducido y la Competición en Jugadoras de Fútbol Sub-13, determinaron que los juegos reducidos no generan pérdidas en sus variables de análisis del CMJ, luego entonces post entrenamiento los juegos reducidos no generan afectaciones negativas sobre el salto de las jugadoras. Por ello, se podría discutir la incidencia positiva abarcada en los resultados de esta información, donde a partir de una propuesta metodológica basada en juegos reducidos se identificaron mejoras en la fuerza sobre las variables del SJ y CMJ, y que dichas variables fueron altamente significativas sobre el proceso de investigación.

### **Conclusiones**

A partir de esta investigación se logró realizar una caracterización con una orientación hacia la etapa de desarrollo y etapa deportiva de la muestra, finalmente nos arroja las bases para la construcción de una propuesta metodológica acorde a una etapa de formación específica (categoría infantil). Partiendo de ello, se seleccionaron unas variables para identificar los efectos de la propuesta metodológica en las esferas de formación de cada una de las jugadoras de la muestra.

Se diseñó la propuesta metodológica basada en juegos reducidos que lleva como nombre YAREM, esta fue validada por expertos en el área, y obedece a las características específicas para poder cumplir con los objetivos direccionados al desarrollo de las esferas de formación

deportiva. Concluyendo la importancia de conocer la lógica interna del fútbol para el correcto diseño del juego reducido en dirección del cumplimiento de los objetivos planteados.

Al implementar la propuesta se concluyó que es una herramienta para que la sesión de entrenamiento se lleve de forma más dinámica y direccionado al desarrollo integral, además que nos ayudó a llevar a la práctica lo identificado y planteado desde lo teórico.

Tras la implementación de la propuesta metodológica basada en juegos Reducidos YAREM, se concluye que hubo efectos positivos y significativos en seis de las variables escogidas que representaban las esferas de formación deportiva cognoscitiva, psicomotriz y condicional. Tras la comparación de los resultados obtenidos en el pre-test y post-test evidenciamos que existen cambios significativos ( $p < 0,05$ ) en todas las variables a excepción de la variable del  $VO_2$  max (ml/kg/min), que obtuvo un valor  $p = 0,272$ . Por otro lado, se identificó que en las variables evaluadas a partir del GPAI (toma de decisión, ejecución de habilidades y apoyo), arrojaron un incremento porcentual muy altamente significativo entre el 59 a 61% y con un valor  $p < 0,001$ , esto da a entender que, en comparación con las demás variables, las proporcionadas por el GPAI son las que mayores diferencias presentan tras la implementación de la propuesta metodológica, sin olvidar que las demás variables a excepción de la del  $VO_2$  máx. muestran mejoras significativas. Para la esfera socioafectiva se concluye que el estado general de la muestra es regular con relación a las variables escogidas para esta esfera (Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de Tensión y ánimo general), sin embargo, se identifica que presentan puntajes positivos en aspectos relacionados a la responsabilidad social, lo que muestra que las jugadoras se caracterizan por ser personas que tienen la habilidad para demostrarse a sí mismas como personas que cooperan, contribuyen y que son miembros

constructivos del grupo social, habilidades que son muy importantes en el desarrollo de un deporte en conjunto.

Finalmente se concluye que la propuesta metodológica YAREM basada en juegos reducidos genera efectos en las esferas de formación deportiva, dichos efectos fueron analizados y se identificó que existe una correlación directa en el desarrollo de tres de las esferas (Condicional, Cognoscitiva, Psicomotora) y que la propuesta genera efectos positivos en el desarrollo de estas. En cuanto a la esfera socio afectiva, no se identificó una correlación entre esta y los efectos de las demás esferas.

### **Recomendaciones**

Es de vital importancia que la persona (entrenador, profesor, metodólogo, etc.) que desee aplicar la propuesta metodológica YAREM, conozca acerca de los juegos reducidos y la influencia de los mismos en el desarrollo de las esferas de formación deportiva, ya que la propuesta puede modificarse con relación a las necesidades y características específicas del grupo donde se vaya a implementar.

Investigar cómo este tipo de propuestas metodológicas pueden influir en el desarrollo integral no solo de jugadoras de fútbol de la categoría infantil, sino todas las categorías en general, tanto en la rama femenina como masculina.

Investigar cuales serían los efectos de estos juegos reducidos en un rango de tiempo de aplicación más amplio (6 meses a 1 año) en el desarrollo de las esferas de formación deportiva tras la implementación de una metodología como la metodología YAREM (basada en juegos reducidos) en una categoría infantil de fútbol.

Analizar de manera más específica las variables del estado de inteligencia emocional y su comportamiento al implementar una propuesta metodológica basada en juegos reducidos en una categoría infantil de fútbol femenino.

Promover el fútbol femenino en Bogotá y el mundo, implementando propuestas metodológicas alternativas y que busquen nuevas perspectivas en torno al desarrollo deportivo de dicha rama del fútbol femenino.

Se recomienda investigar cómo estos juegos reducidos pueden jugar un papel en el desarrollo deportivo integral de otros deportes con características similares a las del fútbol como baloncesto, handball, rugby, ultimate.

Es recomendable tener en cuenta la cronología y progresión de los ejercicios en las sesiones a aplicar, de manera que no se vea afectada la fluidez de esta. En línea con lo anterior, es importante verificar que los diseños de los ejercicios propuestos se relacionan entre sí, de acuerdo con los objetivos de cada sesión.

## **Figura 8**

*Cierre del proyecto investigativo con la categoría Infantil del Club Deportivo Gol Star*



*Nota.* Campus Prince, algunas jugadoras de la categoría infantil

### **Limitaciones**

Durante la realización de esta investigación se presentaron algunas limitaciones, dentro de ellas encontramos la dificultad de ajustar los tiempos de entrenamientos (tanto para los investigadores, como para el profesor encargado de la categoría) para poder aplicar esta propuesta metodológica sin afectar la intervención del uno con el otro.

Por otra parte, una limitación en esta investigación fue conseguir la disponibilidad de una categoría infantil en fútbol femenino, por lo que le agradecemos al Club deportivo Gol Star y en especial a su director Guillermo Gaitán por su confianza.

Otra limitación fue el no poder haber realizado un pre test del cuestionario de inteligencia emocional Bar-On evitando que no se pudiera hacer una correlación con las demás variables, esto debido primeramente a lo difícil que fue encontrar y llegar a un acuerdo con un profesional en el área psicológica que entendiera y pudiera aplicar dicho cuestionario para que este fuera válido, por otro lado por el hecho que existen pocas herramientas e instrumentos que permitan

evaluar dicha esfera de formación y que estén al fácil alcance de personas ajenas al área psicológica.

Para finalizar es importante mencionar la limitación económica con la que contamos para poder evaluar de forma más precisa y completa cada una de estas esferas a partir de tecnología de punta que arrojará resultados precisos con efectividad.

### Referencias

- Abad, M., Fernández, C., & Giménez, F.(2019). Los juegos reducidos como metodología de enseñanza en el fútbol. *Revista iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 8(1), 83–96. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5769>
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Macas, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of human kinetics*,33(2012) 103-113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Aguilar, J.,Hernández, A., Martín, I., Reigal, R., & Chiroso, L.(2018). Efectos de un programa de juegos reducidos sobre la toma de decisiones en chicas adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 18(1), 21–30. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/295891>
- Aliendre, C & Contrerar, M.(2019). La discriminación de género en el deporte. El caso del fútbol femenino. *Scientlamericana, revista multidisciplinaria*. 6,(2)–Julio-Diciembre, 2019. p.81-90

- Almeida, C., Ferreira, A., & Volossovitch, A. (2012). Manipulating task constraints in small sided soccer games: Performance analysis and practical implications. *Open sport science journal*, 5, 174-180.
- Antão, N. (2006) *A visão dos treinadores na formação de futebol*. Papiro editor, Porto.
- Asale, R. (s. f.). *Pedagógico, pedagógica / diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - edición del tricentenario.  
<https://dle.rae.es/pedag%C3%B3gico?m=form>
- Avendaño C. (2013). Un modelo pedagógico para la educación ambiental desde la perspectiva de la modificabilidad estructural cognitiva. *Revista luna azul* 36, 110-133. Recuperado de:  
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/lunazul/article/view/1663>.
- Becerra-Patiño, B. (2021). Hacia una aproximación en la comprensión del fútbol femenino: un proceso de R-evolución. Vigo: McSports.
- Benedek, E. (2001). *Fútbol infantil. 4 ed. Barcelona*. Barcelona. Paidotribo.
- Bermúdez, S. & Chaurra, JT (2001). Diretrizes para planejar o treinamento com crianças. Notas: educação física e esportes , 3 (65), 45-52. <https://core.ac.uk/display/91849826>
- Cambronero, M. ( 2021). *Modelo de enseñanza comprensiva para las clases de educación física en educación Primaria*. Revista Digital Ventana Abierta.  
<https://acortar.link/tVzWSa>
- Cardoso, A. P. G. (2021). Educación tradicional: un modelo de enseñanza centrado en el estudiante. *Dialnet*, 7, 12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7915387>
- Casáis, L., Dominguez, E., Lago C., Alonso M., Álvarez J., Crespo J., & et al. (2011). "*Fútbol base: el entrenamiento en categorías de formación*". MC Sport. Vol. 1.

Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: effects of pitch size. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1615-1623. Doi: 10.1080/02640414.2010.521168.

Casamichana, D., Castellano, J., González, A., García, H. & García, J. (2011). Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del espacio. *Revista internacional de ciencias del deporte*. 8 (23), 141-154. doi:10.5232/ricyde2011.02306.

Casamichana, D., San Román, J., Calleja, J. & Castellano, J. (2015). *Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol*. FutbolDLibro.

Castillo, I., Flores, L., Jiménez R., Perearnau M. (2008). Una reflexión necesaria: posibilidad de la construcción de un modelo pedagógico en la educación superior. *Revista electrónica educare*, XII(1), 123-134.

Chang, Y., Labban, J., Gapin, J. & Etnier, J. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. *Brain research*, 1453, 87-101.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006899312004003>

Clemente, F., Rabbani, A., Kargarfard, M., Nikolaidis, P., Rosemann, T. & Knechtle, B.

(2019). Session-to-session variations of external load measures of youth soccer players in medium-sided games. *Int J. environ res public health*,

16(19), 3612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193612>

Cristian, L., Riller, R., René, B., Denise, M., Milton, M., & Alcides, S. (2015). Technical and tactical soccer players' performance in conceptual small-sided games. Motriz: *Revista De Educação Física*, 21(3), 312-320. [https://doi.org/10.1590/S1980-](https://doi.org/10.1590/S1980-65742015000300013)

[65742015000300013](https://doi.org/10.1590/S1980-65742015000300013)

- Drumond, P., Fernandes, G., Ferreira, C., Pérez, J., Teles, S., Moreira, G., & Greco, P. (2019). Network analysis and tactical behaviour in soccer small-sided and conditioned games: influence of absolute and relative playing areas on different age categories. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20 (1), 64-77.
- Duarte, J. (2017). Diferencias de los estilos de enseñanza: Mando directo y resolución de problemas en el resultado para la enseñanza de la cualidad física de fuerza de tren inferior. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 18(2) julio-diciembre, 1-10.
- Durán, J.( 2022). *El juego en espacio reducido una alternativa para la creatividad para la creatividad del jugador*. linkedin.com. <https://acortar.link/oFYdO8>
- Contreras, J., Monrroy, L. & Bonilla,C (2019). Caracterización de los modelos pedagógicos y su pertinencia en una educación contable crítica.*Entramado*. 15(1) p. 164-189 <http://dx.doi.org/10.18041/1900-3803/entramado.1.5428>
- Guillermo K., & Boyaro, f. (2021). Análisis de las demandas físicas intervinientes en un juego reducido para futbolistas. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*.14, 2. Doi: 10.28997/ruefd.v14i2.4
- Joo, C., Hwang-Bo, K., & Jee, H. (2016). Technical and Physical Activities of Small-Sided Games in Young Korean Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research*, 30(8), 2164–2173. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001319>.
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 8(3), 374–380.
- Kutyas, G. & Boyaro, F. (2021). Análisis de las demandas físicas intervinientes en un juego reducido para futbolistas. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*. 14 (2), 1-13. 10.28997/ruefd.v14i2.4

- Mata, F. (1999). *Propuesta metodológica de la preparación física del jugador de fútbol a partir de indicadores de motricidad en la competición*. [ Ciencias de la actividad física y el deporte, Universidad Politécnica de Madrid.]. Recuperado de:  
<https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.142>.
- Mercado, H., & Ernesto, R. (2018). Composición corporal, dermatoglia y capacidades condicionales en el fútbol femenino. *Revista Digital: Actividad Física Y deporte*, 1(2).  
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v1.n2.2015.307>
- Mercado, H., & Sánchez, D. (2018). Estudio comparativo de componentes de la condición física en jugadoras de fútbol. *Revista Digital: Actividad Física Y deporte*, 4(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n1.2018.411>
- Mohr, M., Krstrup, P., Nybo, L., Nielsen, J., & Bangsbo, J. (2004). Muscle temperature and sprint performance during soccer matches--beneficial effect of re-warm-up at half-time. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(3), 156–162.  
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00349.x>
- Mosston, M & Ashworth, S (2008) Teaching Physical Education (first online edition).
- Murcia, N., Taborda, J., & Angel, L. (2004). *Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil, un enfoque integral*. Armenia, Colombia. Kinesis.
- Nevado, F., & Suárez, L. (2015). Comparación de las demandas físicas de tareas de fútbol reducido y la competición en jugadoras de fútbol sub 13. (Comparison of physical demands in small sided games and competition in football players under 13). *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 10(30), 235–243. <https://doi.org/10.12800/ccd.v10i30.592>

- Nunes, H. (2012) Estudo multidimensional e amplitude de variação do nível competitivo nos escalões de formação sub-17 e sub-19 no&nbsp;Futebol. thesis. Universidad de Coimbra. <https://acortar.link/7KJPFv>
- Ocaña, A. (2013). *Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje*. Ediciones de la U. Recuperado de: <https://acortar.link/U9bGSf>
- Olivares, J., González, S., & García, L. (2011). Comparación del rendimiento de juego de jugadores de fútbol de 8-9 años en dos juegos modificados 3 contra 3. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 77. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133251>.
- Otalvaro, J. & Valencia, W. (2021). Plan de entrenamiento basado en juegos reducidos para el rendimiento táctico-técnico en futbolistas universitarios. *Revista de educación física*, 10 (1), 108- 156. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/348024>
- Ortiz. 2016. Particularidades del método integral de entrenamiento en el desempeño de jugadores de fútbol adolescentes pre – juveniles (13 – 15 años) en la etapa de especialización deportiva. [Instituto de educación y pedagogía. Área de Educación física y deporte. Universidad del valle]. Recuperado de: <https://acortar.link/oUYox1>
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight F.A. Coaches Assoc. J*, 7(2), 50–53.
- Padilla, K. (2018) Análisis del modelo pedagógico del centro integral New Generation Kids Planet [ Facultad Ciencias de la Educación. Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito] <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16173/1/UPS-QT13390.pdf>

- Pascual, N., Alzamora, E., Martínez, J., & Pérez, J. 2015. Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. *Retos*, 28, 94-97.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34902>
- Universidad de los Andes. (21 de septiembre de 2023). *Pedagogía. concepto, importancia y evolución en la educación*. <https://programas.uniandes.edu.co/blog/pedagogia>
- Pons, E., Martin, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirullo, F. & Cos, F. (2020). Entrenamiento en deportes de equipo: Optimización del entrenamiento en el FCB. *Apunts Educación Física y Deportes* , 142 , 55-66.  
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.07)
- Queiroz, C (1986): Estrutura e organização de exercícios de treino em futebol. F.P. Futebol. Universidade De Trás-os-Montes E Alto Douro,Lisboa.  
<https://catalogo.biblioteca.utad.pt/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=660>
- Reche-Soto, P., Cardona, D., Díaz, A., Gómez, C., & Pino, J. (2019). Tactical Demands of Small-Sided Games in Football: Influence of Tracking Technology. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(76), 729-744.  
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.011>
- Sánchez, J., Pereira, L., Guillen, J., Martín, D., Romo, D., Rodríguez, A., & Villa, J. (2014). Efecto de la motivación del entrenador sobre la carga interna y el rendimiento físico de un juego de fútbol reducido. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 169-176.  
 Recuperado de: <https://acortar.link/YiGaCb>
- Sánchez, H., (2017). *Revisión sobre la capacidad de repetir esprints o RSA en el fútbol*. [Facultad de Ciencias de la actividad física. Universidad Politécnica de Madrid.]  
 Recuperado de: <https://acortar.link/0iYHMC>

- San Román, J (2014). Comparativa del perfil físico y fisiológico de los juegos reducidos vs. Partidos de competencia en fútbol. *Journal of sport and health research*, 6 (1). 19-28.
- Seirul-lo, F. (1998). Planificación a largo plazo en los deportes colectivos. Escuela Canaria del Deporte.
- Sobral, F. (1994). *Desporto Infanto-Juvenil, Prontidão e Talento*. Lisboa, Livros Horizonte.
- Universidad EAN. (s.f.). *Modelo pedagógico*. <https://universidadean.edu.co/preguntas-frecuentes/modelo-pedagogico>
- Vergara, D. (2001). *Juegos Predeportivos y Formas Jugadas*. Colombia. Kinesis.
- Wein, H. (2007). *Fútbol a la medida del niño Vol.1*. España. Editorial Gymnos. Real Federación Española de fútbol centro de estudios, desarrollo e investigación del fútbol. (CEDIF).

## Apéndices

### Apéndice A. Propuesta Metodológica

#### PROPUESTA METODOLÓGICA “YAREM”

Autores: Manzanares Niño Rodrigo, Rodríguez Limas Edward Daniel, Sánchez Guacaneme Michael Andrés, Orejuela León María José y Valencia Pérez Yurany Meliza

#### PRESENTACIÓN

Desde la pasión, la vocación de enseñar y aprender, con el orgullo de ser parte de la gloriosa Universidad Pedagógica Nacional en la Licenciatura en deporte, es un privilegio compartir esta propuesta metodológica llamada “YAREM” como aporte en los procesos de entrenamiento deportivo infantil de fútbol base, la cual busca promover al desarrollo integral de la infante reconociendo al ser humano a través de la relación e

interconexión de las diferentes esferas que lo componen (socioafectiva, psicomotriz, cognoscitiva y condicional) y que estas deben ser adaptadas a las características y necesidades de quien se le pretende enseñar; por tanto, esta propuesta metodológica “YAREM” busca el desarrollo de estas esferas a partir del diseño de juegos reducidos modificando la lógica interna del juego, para así finalmente brindar una formación deportiva bajo situaciones reales de juego y que a su vez supla las necesidades directas de la práctica y puesta en marcha del deporte.

## **PROPÓSITOS**

### **PROPÓSITO GENERAL**

Desarrollar las esferas de formación deportiva en jugadoras de fútbol practicado por mujeres de categorías infantiles en Bogotá mediante esta propuesta metodológica “YAREM”.

### **PROPÓSITOS ESPECÍFICOS**

Caracterizar la etapa de formación deportiva de las jugadoras para determinar los contenidos formativos apropiados adaptándolos según las necesidades de una categoría infantil.

Promover la adquisición y desarrollo de habilidades técnicas mediante la intervención en la esfera de formación deportiva psicomotriz por medio de la propuesta metodológica “YAREM”

Estimular el pensamiento táctico de las jugadoras por medio de la toma de decisiones tras la implementación de la propuesta metodológica “YAREM”.

Generar un desarrollo consciente en capacidades físicas básicas como lo son, la fuerza, resistencia y velocidad; por medio de la aplicación de la propuesta metodológica “YAREM”.

Fomentar la expresión autónoma, responsable y creativa modificando juegos reducidos direccionados bajo un modelo pedagógico híbrido.

## **FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS**

### **HIBRIDACIÓN DEL MODELO ENSEÑANZA COMPRENSIVA DEL DEPORTE Y APRENDIZAJE COOPERATIVO**

*En pro de establecer claridad y dirección en la propuesta metodológica y su aplicación para una posterior intervención, es importante tener en cuenta la característica pedagógica esencial de esta propuesta.*

La propuesta metodológica “YAREM” buscará implementar una hibridación propuesta por Fernández y Méndez (2016) de dos modelos pedagógicos (Modelo de

enseñanza comprensiva del deporte y Aprendizaje cooperativo), permitiendo que las características de estos modelos estén en una constante relación, puesto que esta propuesta comprende que los juegos reducidos, se fundamentan en brindar oportunidades de participación constante, evidenciar la participación colectiva en grupos pequeños para llevar a cabo una tarea, generar una interacción colectiva permitiendo así un co-aprendizaje en docentes y estudiantes, adicionalmente fomenta un aprendizaje activo que incluye procesos de toma de decisiones, interacción social y comprensión cognitiva, permitiendo así el desarrollo e integralidad de las esferas de formación deportiva.

Por lo tanto, los puntos en común de estos dos modelos posibilitan este desarrollo de las esferas a partir de los juegos reducidos puesto que algunas de sus características son centrar el proceso de enseñanza – aprendizaje en el jugador, el aprendizaje se debe dar en un contexto participativo y por ello, se desarrollan en grupos pequeños donde dependen unos de otros para cumplir con el objetivo, tiene el potencial de lograr un desarrollo a nivel social, físico y cognitivo y las actividades deben ser auténticas y no separadas de la realidad de la práctica deportiva.

#### **MODELO PEDAGÓGICO ENSEÑANZA COMPENSIVA DEL DEPORTE (ECD)**

La enseñanza comprensiva del deporte es definida como *“la práctica de la enseñanza y entrenamiento centrada en el alumno en la que los juegos modificados establecen la base y el marco para*

*desarrollar jugadores creativos, inteligentes y hábiles”* (TGfU SIG, 2021). La ECD cuenta como principales características los siguientes elementos:

**Figura A1.**

*Características de la ECD*



*Nota.* Imagen de Autoría propia. Información recopilada García - López y Gutiérrez (2017) citado en “Teaching Games for Understanding”.

Este modelo pedagógico surge como reacción a las deficiencias mostradas por el modelo tradicional, ya que por su parte busca plantear objetivos desde la resolución de problemas tácticos y considera los elementos técnicos-tácticos como herramientas para solucionarlos. Por eso plantea el juego, diferenciándolo como una actividad contextualizada o global que mantiene las características tácticas esenciales del juego deportivo formal pero adaptada a las

características de los aprendices, suponiendo un reto y un entorno seguro, y es a ello a lo que denomina juego modificado.

Por otro lado, es un modelo pedagógico que tiene fundamentos democráticos y que presta atención al bienestar del alumnado y la formación en valores; ya que la principal herramienta es el planteamiento de contextos de aprendizaje inclusivo, equitativo y justo.

### **Principios y Estrategias del modelo ECD**

Se pueden destacar cinco principios secuenciales y que se establecen de manera progresiva:

1. **A: Principio de modificación:** Es la esencia de este modelo pedagógico y se refiere inicialmente a la categorización de los juegos deportivos, es decir a la concepción y análisis de los juegos deportivos desde un punto de vista del problema táctico, para así posteriormente manipular los elementos estructurales del juego a partir la concepción de la lógica interna del deporte y manteniendo las características fundamentales de esta (espacio, materiales, número de jugadores, reglas).
2. **B: Juegos modificados como principal actividad de aprendizaje.** Puesto que es una herramienta que permite al alumnado desarrollar problemas tácticos en un contexto de máxima participación y posibilidad de éxito. Sin embargo, divide los juegos modificados en: **modificación por representación**, disminución de los requerimientos técnicos, reglamentarios, condicionales y; **modificación por exageración**, permiten focalizar los

objetivos en aprendizajes desde la asociación de acciones concretas y modificaciones espaciales que determinen la toma de decisiones.

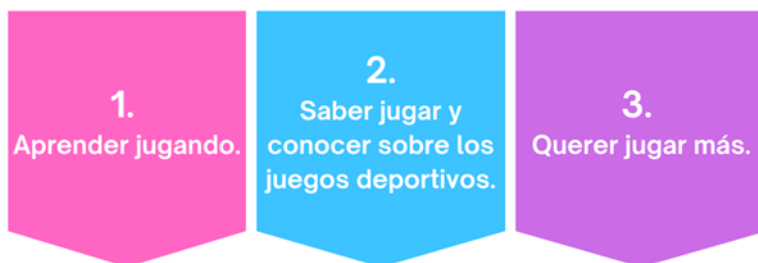
3. **C: Estrategias complementarias que fomenten la comprensión del juego.** Desarrollar jugadores inteligentes que reflexionen dentro y fuera del juego. Las estrategias pueden ser, reflexiones guiadas, diseño de juegos, ajuste del juego por parte del alumnado, evaluación entre iguales, etc.
4. **D: Evaluación:** Conocer los instrumentos de evaluación más adecuados en función del tipo de conocimiento que estamos promoviendo, en este caso se destacan instrumentos como GPAI, que evalúan el rendimiento del juego real, con gran importancia de la toma de decisión y la participación.
5. **E: Programación:** aprender a programar los juegos según el contexto en el que se vaya a aplicar.

El lema de este modelo de enseñanza comprensiva del deporte es jugar, jugar y volver a jugar.

Clarificando en gran parte los medios y las metas de la ECD:

## **Figura A2**

*Lema del modelo ECD*



*Nota.* Imagen de Autoría propia. Información recopilada García - López y Gutiérrez (2017) citado en “Teaching Games for Understanding”.

### **MODELO PEDAGÓGICO APRENDIZAJE COOPERATIVO**

El aprendizaje cooperativo se define como, *“Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza - aprendizaje que facilita y potencia la interacción e interdependencia positiva, y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices”* (Fernández, Rio, 2014).

La novedad de este modelo radica en reconocer que también aprende el docente de todo lo realizado por los alumnos para aplicar lo positivo, modificar lo negativo de manera inmediata (en la misma actividad o sesión), a corto plazo (siguientes sesiones), mediano plazo (otras unidades didácticas), o largo plazo (en la labor docente).

En un contexto de enseñanza - aprendizaje cooperativo, el docente cede parte de su protagonismo, de su responsabilidad, a los estudiantes para el desarrollo de objetivos principales: aprender a aprender y aprendizaje a lo largo de la vida. (Fernández, Rio, 2014).

**Elementos fundamentales para que sea considerado aprendizaje cooperativo, (Johnson y Johnson, 1994).**

### Figura A3

*Elementos del modelo aprendizaje cooperativo.*



*Nota.* Imagen de Autoría propia. Tomando como referencia “El aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico para Educación Física.” (Johnson y Johnson, 1994 citado por Fernández R, Méndez G. 2014).

Bajo una exploración de estudios científicos se plantea que el aprendizaje cooperativo permite desarrollar cuatro tipos de aprendizaje desde las esferas condicional, cognitivo, social y afectivo. Respecto a las esferas físicas y cognitivas, señalan mejoras en el desarrollo de habilidades o técnicas concretas, desarrollo del conocimiento táctico, toma de decisiones en el

juego y por otro lado, desde una mirada social y afectiva, señalan mejoras en el desarrollo de habilidades interpersonales empatía, respeto, cohesión grupal, responsabilidad por el aprendizaje del otro, y desde una perspectiva más personal se señalan mejoras en la motivación y compromiso. (Casey y Goodyear,2015).

### **Hibridación del modelo pedagógico enseñanza comprensiva del deporte y aprendizaje**

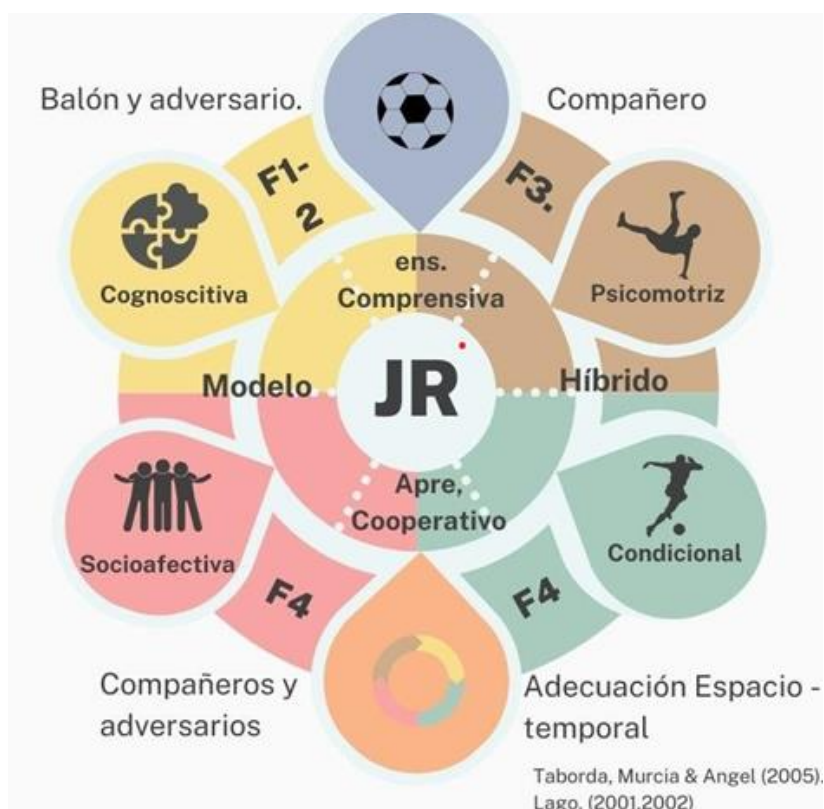
**cooperativo.:** De acuerdo con las características de la hibridación de los dos modelos propuestos por Sánchez y Méndez en 2016, se tienen en cuenta para la estructuración de los ejercicios de los juegos reducidos, a continuación, sus características:

(1) centran el proceso de enseñanza-aprendizaje en el estudiante; (2) el aprendizaje tiene lugar en un contexto participativo; (3) los estudiantes trabajan en grupos pequeños o equipos y dependen unos de otros para completar la tarea; (4) el docente da mucha responsabilidad a los estudiantes; (5) las actividades de aprendizaje son auténticas (dentro de un contexto verdadero y no separado de la realidad de la práctica deportiva); (6) tienen el potencial de lograr el desarrollo a nivel social, físico y cognitivo; y (7) fomentan un aprendizaje activo que incluye procesos de toma de decisiones, interacción social y comprensión cognitiva.

### **PROPUESTA METODOLÓGICA YAREM**

#### **Figura A4**

*Propuesta metodológica YAREM: fases y modelos.*



*Nota.* Imagen de Autoría. Referenciando a Taborda, Murcia & Ángel (2005), Lago (2001,2002), Fernández y Méndez (2016).

En el entrenamiento del fútbol, la fase de adquisición de habilidades y destrezas se llama fútbol base, en esta etapa es muy importante que la infancia sea el centro del proceso, y requiere de una estructuración de procesos pedagógicos y metodológicos, tal estructuración debe ser secuencial y progresiva; por eso se debe reconocer que el niño como ser humano cuenta con unas características y fases madurativas que lo diferencian del adulto. Por eso, para realizar esta propuesta metodológica es necesario caracterizar la etapa de formación y desarrollo. Esta caracterización se realizó desde un punto de vista teórico teniendo en cuenta la etapa de desarrollo motor y la etapa de formación deportiva,

de acuerdo con lo establecido por la federación del deporte en cuanto a la organización por edades y denominación que recibe la categoría.

En esta etapa se debe tener en cuenta el desarrollo de habilidades, destrezas y gestos técnicos relacionados con movimientos deportivos culturalmente aceptados; estimular el desarrollo del pensamiento táctico con tareas individuales y grupales o sub grupales a través del juego, y del mini deporte, fomentar la expresión autónoma, responsable, creativa de los niños a partir de la formulación de problemas motrices y razonables.

#### **Figura A5**

*Caracterización de la etapa de formación, según el desarrollo motor y la etapa de formación deportiva.*



*Nota.* Imagen de Autoría propia. Información recopilada “Escuelas de Formación deportiva y Entrenamiento deportivo infantil. Un enfoque integral” (2005).

Después, se realiza una relación y descripción de la esfera de formación deportiva haciendo un comparativo con la fase de formación deportiva en la que está una categoría infantil, como se evidencia a continuación:

**Figura A6**

*Comparativa fase de formación deportiva y categoría infantil.*



*Nota.* Imagen de Autoría propia. Información recopilada “Escuelas de Formación deportiva y Entrenamiento deportivo infantil. Un enfoque integral” (2005).

En consideración de la importancia de cada una de las esferas de formación deportiva que componen al ser humano, esta propuesta como lo manifestamos anteriormente tiene como propósito abordar estas esferas de desarrollo deportivo desde el diseño de diferentes juegos reducido, estos se construyen a partir de la modificación de la

lógica interna del deporte (Dimensiones del campo, inferioridad numérica, número de jugadores, reglas, superioridad numérica y participación del arquero); respetando la especificidad del deporte, individual y colectiva, llevando una formulación secuencial y progresiva.

Las esferas de desarrollo deportivo deben direccionar el proceso de aplicación, permitiendo, en primer lugar, definir la etapa de desarrollo y formación deportiva de la población, especificar las esferas y los contenidos que tendrán prioridad según la etapa del grupo, para orientar la planificación de los juegos reducidos.

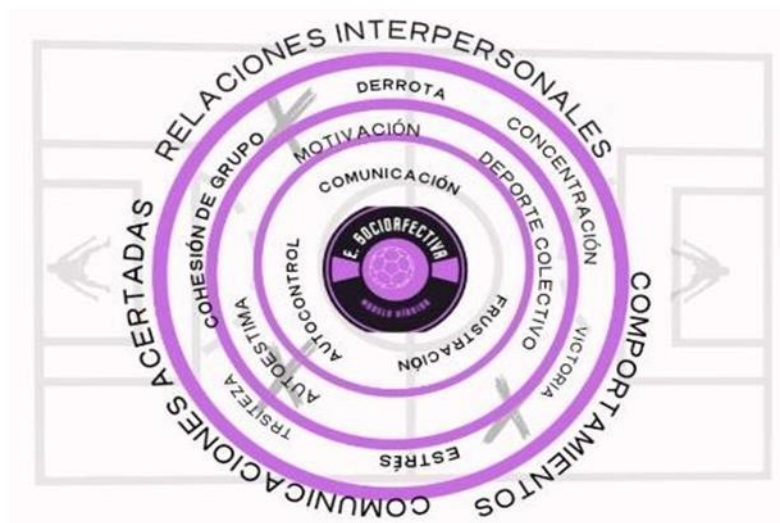
## **ESFERAS DE DESARROLLO DEPORTIVO**

**Esfera Socio afectiva:** La esfera socioafectiva se refleja en las interacciones propuestas por los deportistas en la práctica del entrenamiento. Los juegos reducidos, debido a sus condiciones competitivas a nivel grupal, individual; proyectan situaciones emocionales, sentimentales y sociales que comprometen el entrenamiento de las relaciones como áreas esenciales en el fútbol.

Por lo tanto, es esencial que el entrenador comprenda el componente pedagógico de la propuesta metodológica para el abordaje de la esfera socioafectiva en el entrenamiento. La puesta en marcha de un juego reducido puede desencadenar cada factor y característica social, sentimental, emocional, etc., de los deportistas; para lo cual, los aspectos pedagógicos serán pertinentes para guiar y orientar al jugador o equipo.

## Figura A7

*Aspectos psicológicos de la esfera deportiva socioafectiva.*



*Nota.* Imagen de autoría propia. Referenciando Casamichana, D., San Román, J., Calleja, J. y Castellano, J. (2015). Los Juegos Reducidos en el Entrenamiento del Fútbol. FutbolDLibro.

## Esfera Cognoscitiva

Posiblemente una de las esferas más relacionada con las situaciones propias de la práctica del fútbol; en ella se evidencia el entrenamiento de los procesos aplicados por los deportistas para cumplir con la lógica de la disciplina. De esta forma los juegos reducidos conllevan el entrenamiento de la toma de decisiones, la lectura del entorno, la coordinación de los procesos cognitivos y el desarrollo de estos.

### **Esfera Psicomotriz**

Las acciones técnicas, fundamentales en el proceso deportivo, se ubican en un engranaje de factores motrices, cognitivos y físicos, por ello es esencial entender el grado de evolución. Esta esfera estará fomentada por el principio de individualidad, debido a la variedad del desarrollo técnico y las expresiones creativas de cada jugador.

Por lo cual, esta esfera le permitirá al entrenador ubicarse desde la comprensión de los múltiples factores que integran la expresión técnica del jugador, en este sentido, el entrenador no descuidará la observación de ningún factor (lateralidad, coordinación, conciencia corporal etc.). (Taborda & col., 2005).

### **Esfera Condicional**

La fuerza, la velocidad y la resistencia son capacidades que se desarrollan de forma diferenciada según la edad, por ende, la definición de una esfera, para ser entrenada, debe primar en una caracterización inicial de la población.

Hahn citado por Murcia y col. (2005), definen la edad de los 10 hasta los 14 años como el mejor momento para desarrollar la velocidad, comprenden diferentes velocidades efectivas para ser abordadas en esta etapa de desarrollo, tales como: velocidad de acción, frecuencia de acción motriz y velocidad de reacción, y lo que en consecuencia también resulta en fuerza explosiva.

El mejor camino para estimular avances en la capacidad física de la fuerza en la infancia y hasta la pubertad es el juego y la actividad lúdica. Por otro lado, Grosser citado por Hann (1988), menciona que el desarrollo en la fuerza en la mujer debe tener en cuenta un inicio cuidadoso entre los 10-12 años 1-2 veces por semana, y ser un más intenso entre los 12-14 años de 2 a 5 veces por semana y a partir de los 14 años ya podrá direccionarse cuidadosamente hacia el rendimiento.

La fuerza máxima en las niñas podrá iniciar su entrenamiento cuidadoso a los 12-14 años de 1 a 2 veces por semana y hacerse más intenso entre los 14- 16 años. Por otro lado, la fuerza- resistencia podrá iniciar su entrenamiento a los 12- 14 años, y se intensificará entre los 14 y 16 años y con miras al rendimiento a partir de los 16- 18 años.

Según Wolanski citado por Murcia & Col. (2005) p. 126, plantea que la edad ideal para el aprendizaje y entrenamiento óptimo de la resistencia general está entre los 15 y los 22 años. Pero teniendo en cuenta. Las fases sensibles en relación con la resistencia aeróbica tanto en damas como varones deben iniciar su entrenamiento cuidadoso 1 a 2 veces por semana, entre los 8 y 12 años, e intensificarse 2 a 5 veces por semana entre los 12 –16 años y planificarse con miras al rendimiento entre los 16 y 18 años.

En cuanto, a la resistencia anaeróbica el inicio cuidadoso se puede ubicar para las damas alrededor de los 12 y 14 años e intensificarse entre los 14 y 16 años, y en los varones debe iniciar entre los 14 y 16 años, con miras al rendimiento a los 18 y 20 años.

### Figura A8

#### *Características esfera de formación deportiva condicional*



*Nota.* Imagen de autoría propia. Referenciando Casamichana, D., Castellano, J., González, A., García, H. y García, J. (2011). Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del espacio. *Revista internacional de ciencias del deporte.* 8 (23), 141-154.

## ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA GENERAL

**Figura A8**

*Objetivos generales de las esferas de formación deportiva de la propuesta metodológica YAREM*

PLANEACIÓN OBJETIVOS				
<b>CLUB</b>	(nombre del club en dónde se va a ejecutar la propuesta)	<b>NOMBRE DE LOS PROFESORES:</b> Michael Andres Sanchez Guacaneme - Rodrigo Manzanares Niño - Yurani Melisa Valencia Perez - Edward Daniel Rodriguez Limas - Maria Jose Orejuela Leon		
<b>DIRECTOR</b>		<b>DEPORTE:</b> FUTBOL		
<b>LOCALIDAD</b>		<b>HORARIO:</b>		
<b>CATEGORÍA</b>	Infantil	<b>EDADES:</b> de acuerdo con lo establecido por el club.		
<b>Modelo pedagógico</b>	Hibridación modelo pedagógico enseñanza comprensiva del deporte (ECD) y modelo pedagógico aprendizaje cooperativo	<b>Principios modelo ECD</b>	Principio de modificación, bajo la modificación del juego establecido ( modificación por representación o modificación por exageración)	Elementos según el modelo pedagógico aprendizaje cooperativo: interacción cara a cara , interdependencia positiva, responsabilidad individual, procesamiento grupal, habilidades sociales.
<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>ESFERA SOCIOAFECTIVA</b>	<b>ESFERA PSICOMOTRIZ</b>	<b>ESFERA CONDICIONAL</b>	<b>ESFERA COGNOCITIVA</b>
<b>OBJETIVOS GENERALES DE CADA ESFERA</b>	FOMENTAR LA EXPRESIÓN AUTÓNOMA, RESPONSABLE Y CREATIVA POR MEDIO DE LOS JUEGOS REDUCIDOS DIRECCIONADOS BAJO UN MODELO PEDAGÓGICO HÍBRIDO.	PROMOVER EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y GESTOS TÉCNICOS POR MEDIO DE LOS JUEGOS REDUCIDOS MODIFICANDO LA LÓGICA INTERNA DEL JUEGO	DESARROLLAR LA FUERZA, VELOCIDAD Y RESISTENCIA POR MEDIO DE LOS JUEGOS REDUCIDOS	DESARROLLAR EL PENSAMIENTO TÁCTICO POR MEDIO DE LOS JUEGOS REDUCIDOS

*Nota.* Tabla por autoría propia. Planeación de los objetivos de la propuesta metodológica.

## FORMATO DE PLANEACIÓN

**Figura A9**

*Formato de planeación en blanco*

PLAN DIARIO DE CLASE				
CLUB	Sans Soccer	DÍA: MES: AÑO:		NOMBRE DE LOS PROFESORES:
DIRECTOR				DEPORTE:
LOCALIDAD				HORARIO:
GRUPO				OBJETIVO GENERAL DE CLASE
MODELO PEDAGÓGICO	ESTILO DE ESEÑANZA			
LUGAR DE PRÁCTICA:			EDADES:	
JR	NOMBRE DEL JR	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
Nº1				
Nº2				
Nº3				
OBSERVACIONES:				

*Nota.* Formato de diseño de autoría propia

Nota: para poder recurrir de una manera más detallada a la propuesta metodológica basada en juegos reducidos YAREM, por favor remitirse a los creadores de esta.

## Apéndice B. Protocolo Test

### PROTOCOLO DE EJECUCIÓN DE TEST.

**Objetivo:** Ejecutar los test seleccionados en la categoría infantil de fútbol femenino del club deportivo Gol Star de la ciudad de Bogotá, para la caracterización y evaluación de las esferas de formación deportiva.

**Nota:** este protocolo se ejecutará en el pre y post test (el post contará con un orden distinto explicado en el cuerpo de este documento)

#### Esferas de Formación Deportiva

En el entrenamiento deportivo infantil, cada unidad o contenido de entrenamiento debe promover al desarrollo de la niña en todas las esferas que lo componen; entendiendo la niña como un ser humano complejo que está conformado por unas esferas que se interrelacionan y desarrollan entre ellas de manera simultánea pero que se separan para ofrecer claridad frente algunos criterios que las componen. (Taborda, Murcia & Col., 2005).

**Tabla B1**

*Batería de test.*

<b>Esfera de Formación deportiva</b>	<b>Instrumento y test de evaluación</b>	<b>Aspectos para evaluar</b>
	Yoyo Test	Vo2 Máximo
	Test Bosco (SJ Y CMJ)	Fuerza (n/kg)
<b>Esfera Condicional</b>	Runing Based Anaerobic Sprint (RAST)	Velocidad (m/s)
<b>Esfera Psicomotriz</b>	Game Performance Assessment Instrument (GPAI)	Toma de decisiones, ejecución de habilidades técnicas y apoyo
<b>Esfera Cognoscitiva</b>		

<b>Esfera</b>	Cuestionario BarOn	Inteligencia emocional
<b>Socioafectiva</b>		

*Nota.* Esta tabla muestra los instrumentos y test de evaluación escogidos para evaluar las variables escogidas de las esferas de formación deportiva.

**Tabla B2**

*Cronograma de actividades aplicación de pre-test*

<b>CRONOGRAMA APLICACIÓN DE PRE TEST</b>		
<b>Día 1</b>		
<b>Esfera de Formación Deportiva</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Tiempo Estimado</b>
<b>Esfera Psicomotriz-Cognoscitiva</b>	Game Performance Assessment Instrument (GPAI)	30 min
<b>Toma de Datos (datos de test Bosco)</b>	Rubrica	30-40 min
<b>Día 2</b>		
<b>Esfera Condicional</b>	Test Bosco	30 min
	Yoyo Test	60 min
<b>Día 3</b>		
<b>Esfera Condicional</b>	Runing Based Anaerobic Sprint (RAST)	60 min
<b>Esfera socioafectiva</b>	Test o cuestionario para concluir el estado de ánimo o inteligencia emocional de la muestra.	30- 45 min

*Nota:* los tiempos y días de los test serán establecidos de acuerdo con el común acuerdo del grupo de trabajo de investigación y el club.

## **Día 1.**

### **Test para la valoración de la esfera psicomotriz y cognoscitiva**

#### **El Game Performance Assessment Instrument (GPAI)**

El Game Performance Assessment Instrument (GPAI), es una herramienta que permite evaluar los conocimientos tácticos que posee el alumnado de cara al deporte y la capacidad para resolver situaciones tácticas utilizando las herramientas apropiadas (Oslin, Mitchel y Griffin, 1998). Analizando los componentes individuales del juego como la toma de decisiones, ejecución técnica, apoyo, etc. y el rendimiento global en el juego por medio, de la participación en el juego y el rendimiento.

#### **Protocolo de activación de la prueba GPAI**

Esta prueba tendrá su interrelación con juegos lúdicos y un juego reducido preprueba permitiendo que las jugadoras estén en una activación a una intensidad moderada.

**Juego lúdico “yo tengo un tren”:** El juego consiste en que el formador por medio de un estribillo realizara variantes deposiciones de la percepción espacio- temporal (arriba-abajo-adelante-atrás-etc) de las jugadoras que se encuentran ubicadas en un círculo, el estribillo dice: “yo tengo un tren tren tren, yo tengo un tren que va a la “izquierda”...” las variantes de la posición espacio temporal de las jugadoras se hará con el tiempo, la intención es que terminado parte del estribillo por parte del formador-ra las jugadoras lo repitan y realicen el movimiento que implica este. Posterior a ello se puede realizar la variante del cambio de orden de la posición espaciotemporal, si el formador-ra dice “arriba” las jugadoras harán lo contrario. **Tiempo de ejecución:** 7-10 min

**Tingo tingo tango con balón:** posterior al juego anterior, se realizará el clásico juego del tingo tingo tango con la variante que se realizaran pases a ras de suelo. A quien corresponda el tango realizara penitencia propuesta por los acuerdos con los participantes. **Tiempo de ejecución:** 7-10 min. **Materiales:** un balón de fútbol.

**Juego reducido preprueba:** se aplicará un juego reducido similar al de la prueba central, se establecerán variante como. El número de pases, definición al arco, pases con pie hábil o menos hábil. pero los equipos serán obligatoriamente de 3 integrantes cada uno, generando un 3 vs 3. **Tiempo de ejecución:** 5 min por enfrentamientos.

**Materiales:**

- Decámetro
- Cinta de marcación, conos o platillos
- Balón de fútbol
- Silbato (opcional)

**Aplicación de la prueba:** juegos reducidos 3 vs 3 con definición sin ningún tipo de variante o intervención.

**Nota:** Para participar de la aplicación de la prueba las jugadoras deben de haber participado en la estación preprueba. La evaluación de la prueba se realizará por medio de la grabación de los enfrentamientos y se hará el seguimiento jugador por jugadora.

**Objetivo:** Evaluar las conductas de rendimiento del conocimiento táctico de las jugadoras y la capacidad de solucionar tareas tácticas utilizando técnicas apropiadas.

**Indicadores de logro que se van a evaluar**

1. ***El principio de acción de progresar y evitar que progresen hacia el objetivo;*** se refiere a la orientación en el espacio en función del propósito de juego y de las reglas para llevar el balón hacia el objetivo y marcar.
2. ***El principio de encadenamiento y continuidad en las acciones;*** comprende la reversibilidad de roles (atacante/defensor) para facilitar la continuidad del juego, es decir, se deben encadenar y anticiparlos cambios de rol, ya que no hay tiempos muertos en la actividad. Como cada rol tendrá unas acciones por realizar, el jugador portador de balón (PB), coordinará acciones de conducción, pase y lanzamiento; utilizar cambios de ritmo y de orientación, trabajar en un espacio para poder ir a otro; el alumno no portador (NPB), debe desmarcarse para recibir en un espacio libre orientado hacia el objetivo rompiendo el alineamiento entre el portador del balón y el defensor (D) y, por último, el jugador defensor debe apreciar las acciones de los adversarios para actuar en una situación de oposición.

**Materiales:**

- Decámetro
- Cinta de marcación

- Trípode
- Herramienta que permita la grabación de la evaluación
- Rubrica por jugadora

**Protocolo:**

- a) Explicación del instrumento e indicadores que se evaluarán con el instrumento adaptado a los mismos.
- b) Informar y obtener los permisos debidos para la grabación de la evaluación.
- c) Es fundamental que los datos que se obtengan mediante la intervención docente no sufran ningún tipo de modificación durante las situaciones jugadas. La situación que utilizará es de 3x3, ya que según expertos son las situaciones más idóneas para desarrollar este instrumento y se pueda evaluar de manera más objetiva posible. (se realizará las dimensiones de 12x16 m con una duración de 5 min)
- d) Antes de su aplicación se debe crear un contexto que guarde relación con el instrumento antes de su uso, donde los jugadores se familiaricen con el instrumento y comprendan su utilidad y que se evalúa. Si no se realiza ese periodo previo, los datos recaudados no tienen validez y utilidad para la evaluación. Este momento está establecido en el juego reducido preprueba con variantes.

**Tabla B3.**

*Instrumento de Evaluación*

<b>Deporte:</b>			
<b>Observador:</b>		<b>Jugadora:</b>	
<b>Indicadores para evaluar:</b>	Progresar y evitar progresión hacia el objetivo. Mejorar el encadenamiento y la continuidad de acciones.		
	<b>Toma de decisión:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasar el elemento a un compañero desmarcado. (A)</li> <li>2. Progresar hacia el objetivo si la situación lo requiere. (A)</li> </ol>		

<b>Categorías:</b>	3. Lanzar al objetivo (A)					
	<b>Ejecución de habilidad:</b>					
	1. Controla el pase/ lo realiza de manera correcta (A) 2. Envía el móvil de manera que alcanza el objetivo deseado. (A) 3. Tira al objetivo cuando esta desmarcado (A)					
	<b>Apoyo:</b>					
	1. Buscar espacios libres para recibir el balón (NPB) 2. Colabora con su equipo para progresar hacia el objetivo (NPB) 3. Utiliza el marcaje y el bloqueo en el juego (D)					
<b>Procedimiento</b>	Usar una cruz o un Stick para marcar las acciones del jugador que se observa.					
<b>Nombre:</b>	<b>Toma de decisión</b>		<b>Ejecución de habilidad</b>		<b>Apoyo</b>	
<b>N °sesión</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Total</b>						
<b>Cálculo de los índices</b>						
<b>Toma de decisión:</b>						
<b>Ejecución de habilidades:</b>						
<b>Apoyo:</b>						
<b>Implicación juego:</b>						

<b>Rendimiento juego:</b>	
<b>Observaciones</b>	

### Toma de datos

En este día se tomarán los datos básicos como lo son nombre completo, peso, talla, datos necesarios para la realización del test de Bosco: longitud de pierna, altura a 90° y palanca.

**Materiales:** Cintas métricas, formato de toma de datos, escuadra, base plana y esfero.

**Protocolo:** Se les tomarán datos del test Bosco a las jugadoras, se considerarán las siguientes medidas:

- **Longitud de pierna:** Se mide la distancia desde el trocante mayor del fémur (o la espina ilíaca anterosuperior) hasta la punta de los pies, con la jugadora tumbada boca arriba y una flexión plantar total, la medición se puede realizar con o sin zapatos, es importante que a quien se le realice la prueba se le indique que para la medida se debe de palpar partes de su cintura.

- **Altura a 90°:** Se mide la distancia vertical entre el trocante mayor del fémur (o la espina ilíaca anterosuperior) y el suelo en la posición de inicio de salto vertical (rodillas semiflexionadas a 90° aprox), para una medición precisa de los 90° se debe de tener una medida guía con la ayuda de una escuadra y ponerla en la semiflexión de la rodilla en su parte anterior.

- **Palanca:** Se mide la altura de cabeza a rodillas considerando que la jugadora debe estar arrodillada en una base estable y la línea del oído debe estar horizontal. Para ello se requiere que haya una base plana que se pondrá por encima de la cabeza de la jugadora y así medir la distancia desde la base hasta la rodilla.

**Nota:** los datos se depositaron en el formato de datos correspondiente.

## Día 2

### Test para la valoración de la esfera Condicional

#### TEST DE BOSCO

Es una herramienta que funciona para la evaluación individual y para seleccionar las cualidades de los deportistas. El test consiste en saltos orientados a la obtención de resultados específicos en la potencia, energía cinética, gestos técnicos, entre otros. Es esencial su aplicación en la presente prueba piloto, atendiendo a las necesidades del fútbol como disciplina estrechamente relacionada y afectada por la potencia comprendiendo el impacto que está valoración aporta a su desarrollo físico y su desempeño en situación reales de juego. Luego entonces, en palabras más simples, el objetivo será evaluar la altura y la potencia de los saltos para obtener altura, cantidad, intensidad y potencia.

#### Protocolo de activación del test Bosco

La activación de la prueba buscará un énfasis sobre las estructuras articulares y los aspectos musculares generales, sobre todo en los miembros inferiores, de forma individual cada participante cumplirá con los siguientes momentos:

**Primer momento:** movilidad articular general sobre miembros inferiores.

**Segundo momento:** estiramientos dinámicos.

**Tercer momento:** activación muscular por medio de saltos: Se realizan diferentes saltos, con diferentes grados de flexión. Es importante señalar que este momento no estará en rangos altos de intensidad, más bien sobre rangos bajos.

**Cuarto momento:** recuperación estática sin ningún tipo de movimiento o acción relacionada a la activación, acorde a mínimo tres minutos de recuperación.

#### Materiales

- Toma de datos
- Planilla o Rúbrica

- Aplicación “My Jump Lab”- “My Jump 2” con la intención de determinar por medio de los saltos a potencia (SJ: fuerza explosiva de miembros inferiores, CMJ: fuerza elástica- explosiva)

-

## Protocolo

- **Salto sin contramovimiento (SJ)** Salto de posición de sentadilla con manos en la cadera:

Se trata de efectuar una semiflexión partiendo de una posición semiflexionada (flexión de rodillas a 90°) sin movimiento hacia abajo. El movimiento debe efectuarse con las manos sobre las caderas y el tronco extendido. El Squat jump (SJ) consiste en la realización de un salto vertical máximo partiendo de la posición de flexión de piernas de 90° (se utilizará una escuadra para determinarlo), sin ningún tipo de rebote o contra movimiento. Los miembros superiores tampoco intervienen en el salto puesto que las manos deben permanecer en la cadera desde la posición inicial hasta la finalización de salto. El sujeto en la fase de vuelo debe mantener el cuerpo erguido, las piernas extendidas y pies en flexión plantar efectuando la caída en el mismo lugar de inicio, con los brazos fijados en la cadera.

### *Objetivo:*

Fuerza explosiva, reclutamiento de UM, % FT. Modalidad: trabajo concéntrico. Relación: Abalakov, Salto largo sin impulso, Cybex 4,2 rad/seg. (Bosco y col, 1983c).

- **Salto con contramovimiento (CMJ): es un salto perteneciente al protocolo de Bosco y consta de seis fases**

- 1. la fase de impulso descendente, en la cual se comienza desde una posición erguida con las manos en la cintura hasta una flexión de 90° de las rodillas, manteniendo la espalda lo más erguida posible. La posición de las manos en la cintura, afirman Balsalobre-Fernández y Jiménez-Reyes (2014) , se debe llevar a cabo “para evitar la influencia de los miembros inferiores en los resultados”.

Posteriormente se encuentra la fase de impulso ascendente, que se lleva a cabo inmediatamente se logra la posición B para aprovechar el CEA hasta lograr de nuevo una posición erguida, pero con una extensión plantar.

A continuación, viene la fase de vuelo, que comienza en el momento en el cual se pierde contacto con el suelo (posición B) hasta que se vuelve a contactar con el mismo (posición E). durante esta fase se mantiene la posición erguida más la extensión plantar, evitando flexionar la cadera y/o las rodillas.

Finalmente, encontramos la fase de estabilización. Dicha fase consiste en, tras contactar con el cuerpo, estabilizar el cuerpo para evitar cualquier desequilibrio o caída, amortiguando el impacto mediante una flexión de rodillas y de cadera, reduciendo el impacto que pueda ocasionarse en el raquis.

Salto CMJ recuperado de: studio 24 fitness coworking

- **Objetivo:** medir la potencia de la parte inferior del cuerpo y la fuerza de las extremidades inferiores.

### Figura B1

*Instrumento de Recolección de Datos*

TEST DE BOSCO											
N°	JUGADORA	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD RELATIVA	PESO	TALLA	IMC	LONGITUD DE PIERNA	ALTURA 90°	PALANCA	INT 1	INT 2
1											
2											

*Nota.* Formato por elaboración propia.

### Test para la valoración de la esfera Condicional

#### YOYO TEST

Este test es conocido como una de las pruebas más fiables a la hora de medir la capacidad aeróbica y el consumo máximo de oxígeno del individuo. Se usa en deportes de conjunto, caracterizados por resistir a importantes volúmenes de esfuerzos y carreras, y recuperarse en el

menor tiempo posible para un nuevo esfuerzo, características anteriores esenciales para los jugadores y para el equipo. (Gadea, sf).

### **Protocolo de activación del test YO-YO**

La activación consiste inicialmente en movimientos articulares generales de orden cefalocaudal enfocados a la técnica de carrera y desplazamiento. Tras culminar este momento se dividirá el grupo en 2 (de máximo 10 jugadoras) para aplicar la prueba.

El primer subgrupo en pasar realizará un número reducido de recorridos (a baja intensidad) para familiarizarse y aplicar el test, mientras el otro subgrupo realizará una actividad técnica de pase y control a una baja intensidad.

Una vez el primer grupo haya cumplido con la prueba según las indicaciones procederá a cambiar los roles con el siguiente grupo.

**Momento técnico:** ejercicios técnicos, ruedas de pases, etc. (Baja intensidad)

**Momento final:** Desarrollo de la prueba.

### **Materiales**

- Decámetro
- Platillos, cono o elementos que permitan delimitar la zona de los recorridos.
- Aplicación “*Yo-Yo Intermittent Recovery Test*”
- Parlante de sonido
- Cronómetros
- Planilla de recolección de datos

### **Protocolo**

#### ***Antes de realizar la prueba:***

- Medir y marcar el área de prueba. Se le explicará al evaluado los procedimientos del test.
- Preparar formularios y registrar información básica como: la edad, altura, peso corporal, género y las condiciones de la prueba (si no se ha realizado)

- Se realizará un calentamiento adecuado de actividad aeróbica ligera con las niñas a las que se les aplicará el test. Luego, algunos estiramientos que incluyen tanto el tren superior como el inferior.

***Desarrollo del test:***

1. Los deportistas deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el audio:
  - Carrera de 20 m (B-C), media vuelta y recorrido caminando de 5 m (B-A).
  - Media vuelta recorrido de 20 m (C-B)
  - Recuperación en la zona de 5 m (B-A) y (A-B)
  - Todo lo anterior se entiende como un recorrido, las niñas deberán soportar la mayor cantidad de recorridos hasta no lograr llegar a alguno de los puntos antes de que la señal acústica lo indique.

**Figura B2**

*Recorrido del test*



*Nota.* Grafica explicativa del recorrido del Test YO-YO, recuperado de: Federación Interinsular de Fútbol de las Palmas Comité Técnico de Árbitros.

2. El archivo de audio de esta prueba (nivel 1) marca el ritmo de las carreras y la duración de cada periodo de recuperación. Los deportistas deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel recomendado.
3. Los deportistas deben empezar desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los deportistas deben pisar la línea de cambio de dirección C. Si un deportista no pisa la línea C o no regresa a la línea B a tiempo, deberá recibir un aviso claro del responsable de la prueba, donde es opcional sacar una tarjeta amarilla. Si

un deportista no pisa la línea C o no vuelve a la línea B a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.

### **Instrumento de Recolección de datos**

#### **Figura B3**

*Tabla de datos generales tras obtener los resultados del test*

YO.YO TEST											
N°	JUGADORA	FECHA DE NACIMIENTO	DAD DECIMA	PESO CORP.	TALLA	FC	N° RECORRIDOS RESIS. INTER.	DISTANCIA RECORRIDA	NIVEL	ETAPA	TRABAJO SUGERID
1											
2											
3											
4											

*Nota.* Elaboración propia

### **Día 3**

#### **Test para la valoración de la esfera Condicional**

##### **RAST (Runing anaerobic sprint test)**

Este test evalúa la capacidad anaeróbica del deportista, aportando información relacionada con la potencia y la fatiga. Su ejecución tiene similitud con deportes en los que sus movimientos son relacionados con la técnica de carrera.

##### **Protocolo de activación del test RAST**

Las jugadoras realizarán movimientos articulares y movimientos relacionados con la técnica de carrera de acuerdo con el siguiente orden (dos jugadoras realizarán los movimientos mientras la demás esperan su turno):

1. Trote frontal 5 m: 4 recorridos ida y regreso
2. Taloneo a glúteo 5 m: 4 recorridos ida y regreso
3. Elevación de rodillas 5 m: 4 recorridos ida y regreso
4. Desplazamientos laterales con acentos por ambos segmentos inferiores 4 recorridos de 5 m
5. Patada con recobro hacia adelante ambos segmentos (4 recorridos ida y regreso)

6. Skipping con rodilla elevada 4 recorridos ida y regreso
7. Skipping ruso 4 recorridos ida y regreso trotando.

**Nota:** Es necesario que quienes no realicen la prueba o no sean próximas a su ejecución estén estáticas, con la finalidad de evitar al máximo el nivel de fatiga, debido a que es una prueba que maneja un nivel alto de intensidad.

### **Materiales**

- Decámetro
- Conos
- Formato para toma de datos
- Esfero
- Silbato (opcional)

### **Ejecución de la prueba:**

La participante debe prepararse en una 'posición inicial de pie en un extremo de la pista de sprint de 35 m. con la finalidad de realizar 6 recorridos a máxima velocidad con descanso de 10 segundos entre recorrido.

Durante el período de recuperación, el participante debe prepararse para realizar otro sprint de 35 m de regreso al punto de partida. Los administradores de la prueba deben registrar la duración de los seis sprints individualmente hasta la centésima de segundo más cercana y oficiar la recuperación de 10 segundos. Repita este procedimiento para un total de seis sprints (cinco períodos de recuperación de 10 segundos).

***Después de la prueba:*** Es necesario realizar el seguimiento a la jugadora preguntando por su bienestar y su estado, no se debe de dejar sola y se le debe de ayudar con movimientos de recuperación articulares y de intensidad baja.

### **Ecuaciones**

Valores clave: potencia (vatios); Masa corporal (kilogramos); Distancia (metros); Tiempo (segundos); Velocidad (segundos); Aceleración (segundos); Fuerza (Newtons).

- ***Cómo: Calcular la producción de potencia máxima (PPO)***

$$\text{PPO} = \text{Masa corporal} * \text{Distancia}^2 \div \text{Tiempo}^3$$

A partir de los seis tiempos de sprint y PPO, puedes calcular lo siguiente:

Salida de potencia máxima (es decir, el valor más alto)

Salida de potencia mínima (es decir, el valor más bajo)

Salida de potencia promedio (es decir, la suma de los seis valores  $\div$  6).

FI= (Potencia máxima – Potencia mínima)  $\div$  Tiempo total de los 6 sprints.

RPP= potencia máxima  $\div$  peso corporal.

AC=Suma de los seis PPO de sprint.

#### Figura B4

*Instrumento de Recolección de Datos*

TEST RAST							
N°	JUGADORA	PESO CORP.	TIEMPO RECORRIDOS				
			1ER RE.	2DO RE.	3R RE.	4TO. RE.	5TO REC
1							
2							
3							

*Nota.* Elaboración propia.

#### Test para la valoración de la esfera socioafectiva

El cuestionario BarOn no se realizó en la prueba piloto debido a que el grupo investigador no contempló el realizar las correlaciones de los resultados del cuestionario con otras variables.

## Apéndice C. Consentimiento informado.



Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física

### Consentimiento para Participar en un Estudio de Investigación

**Título del estudio: “Efectos de las esferas de formación deportiva con una propuesta metodológica basada en juegos reducidos en una Categoría infantil de fútbol femenino (del club deportivo Gol Star) de Bogotá D.C.”**

El propósito de este documento es ayudarle a tomar una decisión informada para permitir o no la participación de una menor de edad en el estudio, por ello, antes de decidir lea cuidadosamente este formulario y haga todas las preguntas que tenga para asegurar que entiende los procedimientos, sus riesgos y sus beneficios, de tal forma que Usted pueda voluntariamente aceptar o denegar la participación. Si luego de leer este documento tiene alguna duda, pida al investigador responsable o al personal del estudio que le explique, sienta absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a despejar sus dudas y/o para aclarar los procedimientos a utilizar.

Este estudio busca implementar una propuesta metodológica basada en juegos reducidos y analizar sus efectos sobre el desarrollo de las esferas de desarrollo deportivo del SH (ser humano) en una categoría infantil de fútbol practicado por mujeres del club deportivo Gol Star. La participación de la deportista consistirá en hacer parte de cada una de las sesiones de entrenamiento planteadas por los investigadores en la propuesta, así como la realización de diferentes test de control de carácter condicional (Test Bosco, test Yo-Yo, test RAST), cognoscitivo (GPAI), psicomotriz (GPAI) y socio-afectivo (cuestionario BarOn) direccionados al fútbol y realizados para identificar el estado de base de las jugadoras y los efectos de la propuesta en el desarrollo deportivo de los participantes. Durante el desarrollo de los test como el Yo-Yo y el RAST la participante puede experimentar fatiga muscular, fatiga cardiovascular, sensación de falta de aire, aumento de la frecuencia cardiaca, ansiedad o nerviosismo; estas pruebas serán aplicadas antes y después de la intervención con la propuesta metodológica.

Como riesgos predecibles asociados al desarrollo de este proyecto se encuentra el riesgo de lesiones musculares y articulares, la fatiga tanto física como cardiovascular, lo que puede causar incomodidad y posiblemente desencadenar problemas cardíacos en casos muy raros; finalmente cambios psicológicos y socioemocionales asociados a la presión y expectativas generadas por las evaluaciones y el entrenamiento. Cabe aclarar que pueden existir riesgos impredecibles que escapen al conocimiento de los investigadores en cuanto a la respuesta de las participantes a los test y la propuesta como caídas, lastimaduras, cortadas, enfermedades generales, infecciones, secuelas presentes o futuras derivadas de cualquier incidente que afecten su salud e integridad física, entre otras razones producto del contacto con otros participantes, así como el riesgo derivado de los efectos del tiempo y del ambiente, como frío o calor extremo, humedad relativa, tránsito vehicular y condiciones del escenario donde se realiza la práctica y/o encuentros de competencias.

La información y el desarrollo de este proyecto podrá beneficiar de manera indirecta a la sociedad en general y específicamente al fútbol practicado por mujeres, al centrar su objeto de estudio en este deporte y este grupo poblacional. Los resultados generados dentro del proyecto serán suministrados a los entrenadores correspondientes del club para su conocimiento y uso.

La información registrada y recopilada (fotos, videos, datos personales, medidas) será confidencial y como medida de seguridad los nombres de las participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que los resultados o respuestas no podrán ser vinculados a una persona en específico la cual no será identificada en la fase de publicación de resultados.

Como responsables del diseño y aplicación del estudio se encuentran los estudiantes Yurani Meliza Valencia, María José Orejuela, Edward Daniel Rodríguez, Rodrigo Manzanares Niño y Michael Andrés Sánchez, quienes se encuentran debidamente matriculados al programa de Licenciatura en Deporte de la Universidad Pedagógica Nacional y desarrollan el proyecto de investigación bajo la asesoría del profesor Diego Andrés Rada Perdigón.

Teniendo claro lo anterior, yo: \_\_\_\_\_  
identificado/a con cédula de ciudadanía N.º \_\_\_\_\_ declaro que he  
sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación de la  
menor a mi cargo, certifico que he leído atentamente este formulario y aceptado su participación

libremente dando mi consentimiento con pleno conocimiento de la naturaleza y finalidad de los procedimientos, los beneficios, que se pueden esperar, las molestias y riesgos que puedan surgir durante el estudio. Además, autorizo el uso y la divulgación de la información a las entidades mencionadas en este Consentimiento Informado para los propósitos descritos anteriormente. He podido hacer preguntas y las han respondido satisfactoriamente. No tengo dudas al respecto.

En constancia de lo anterior, actuando como representante legal de la menor, autorizo a :

\_\_\_\_\_ identificado con RC/TI:

DD	MM	AAAA
----	----	------

**Firma del representante** \_\_\_\_\_

DD	MM	AAAA
----	----	------

**Firma de la participante** \_\_\_\_\_

**Nombre del testigo** \_\_\_\_\_

**Identificación** \_\_\_\_\_

DD	MM	AAAA
----	----	------

**Firma** \_\_\_\_\_

Cualquier pregunta que desee realizar durante el proceso de investigación podrá contactarse con: Rodrigo Manzanares Niño, al teléfono +57 3214808004 y/o al correo electrónico [rodrimanzanio@gmail.com](mailto:rodrimanzanio@gmail.com).

Elaboró: Henry A. Caro  
Modificó: Rodrigo Manzanares  
Revisó: Diego A. Rada  
18 febrero de 2024