



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

**CARTILLA DE LOS COMPONENTES DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL  
BASE. (DE 6 A 13 AÑOS)**

LUGO GUTIÉRREZ CHRISTIAN DANIEL  
RODRÍGUEZ CRIOLLO GERMAN ANDRÉS

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

SOACHA

2020



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

**CARTILLA DE LOS COMPONENTES DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL  
BASE. (DE 6 A 13 AÑOS)**

LUGO GUTIÉRREZ CHRISTIAN DANIEL  
RODRÍGUEZ CRIOLLO GERMAN ANDRÉS

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:  
**Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física**

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA  
SOACHA  
2020

## **Dedicatoria.**

Primeramente, A Dios porque es quien nos dio vida e impulso a realizar grandes proyectos y sacarlos adelante.

A nuestros padres por su apoyo constante en momentos de confusión y debilidad, e impulsarnos, siendo siempre un motivante.

A la Universidad de Cundinamarca por permitirnos desarrollarnos en ella y realizar la carrera.

## **Agradecimientos.**

Agradecemos a todos los profesores que formaron parte de nuestro proceso en la universidad y nos brindaron grandes enseñanzas.

A nuestros compañeros y amigos que compartieron con nosotros durante el proceso que nos apoyaron y estuvieron pendientes de la culminación del proyecto.

Al Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física que nos brindaron las herramientas y conocimiento para la construcción del proyecto.

Y finalmente, a Dios por ser el pilar en nuestro camino.

## **Resumen.**

El presente trabajo tiene como finalidad la elaboración de una cartilla sobre los componentes para el entrenamiento del Fútbol Base (de 6 a 13 años) que permita ser un apoyo a los entrenadores de Fútbol en las edades de iniciación deportiva. Para ello se determinó primeramente el enfoque cualitativo como ruta metodológica para la realización de la investigación, para abordar el tema principal y realizar el estudio. Para ello se realizó una revisión bibliográfica teniendo en cuenta los componentes a trabajar, tomando como base algunas Teorías que hablan de los procesos formativos en el fútbol desde las edades tempranas. (Anselmi, 2015 y Wein, 2004) y algunos antecedentes (Brüggeman, y D. Albrecht, D., 2000) que nos permitieran establecer paralelos con nuestro proceso de investigación y mantener una retroalimentación constante. Al igual, se realizó una encuesta cualitativa sobre el fútbol base y cuáles serían los componentes más importantes a trabajar en estas edades y que permitan el desarrollo íntegro del deportista, surgiendo la necesidad de la realización de material pedagógico concerniente al tema. Siguiendo la ruta metodológica establecida por (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) de 9 Fases para la elaboración de una investigación cualitativa. Finalmente se utilizó el programa Microsoft PowerPoint para realizar la cartilla ya que es de fácil acceso para los estudiantes y permite desarrollar presentaciones multimedia.

**Palabras clave:** (Fútbol Base, Componentes, Iniciación deportiva, Entrenador).

## Contenido

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	5
Resumen.....	6
Cartilla de los Componentes de Entrenamiento del Futbol Base. (De 6 a 13 Años) .....	10
Introducción. ....	10
Justificación.....	11
Planteamiento del Problema. ....	13
Pregunta Problema:.....	13
“¿Cuáles son los componentes de entrenamiento para la enseñanza del futbol base?” .....	13
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos. ....	14
Dimensión Teórica. ....	15
Antecedentes.....	15
Marco Conceptual.....	18
Capitulo I.....	18
1. "El Fútbol Base: Concepto, Clasificación y Factores que influyen en el Desarrollo del Juego" ...	18
1.1. Concepto Y Clasificación.....	18
1.1.1 Clasificación de las Etapas del Fútbol Infantil:.....	19
1.1.2. Particularidades de la Edad.....	19
1.1.3. Etapas de Formación. ....	19
1.2. El Fútbol y la relación con los niños.....	20
1.3. Enfoque del Aprendizaje del Fútbol en Etapas Infantiles.....	20
1.3.1. Finalidad y Función del Entrenamiento Infantil.....	21
1.3.2. Contenidos de Entrenamiento en Futbol Base. ....	21
1.3.3. Métodos de Preparación Técnica y Táctica.....	21
1.3.4. Relación de la Iniciación Deportiva y la Estimulación Pre deportiva Escolar. ....	22
1.4. Necesidades del Niño en la escuela de fútbol. ....	23
1.5. El Entorno del Niño que practica el fútbol.....	24
1.6. El Rol del Entrenador.....	24
Capitulo II. ....	25
Marco Teórico .....	25
2. “Componentes para el entrenamiento en el Fútbol Base” .....	25

<b>2.1. Contextualización de los Componentes para el Entrenamiento en Futbol Base.</b>	25
<b>2.2. Componente: Fases Sensibles en el Fútbol Base.</b>	26
<b>2.3. Componente: Desarrollo Psicomotor en el Futbol Base.</b>	26
<b>2.4. Componente: Psicológico en el Futbol Base.</b>	26
<b>2.5. Componente: Técnica en el Fútbol Base.</b>	27
<b>2.6. Componente: Inteligencia de Juego en el Futbol Base.</b>	27
<b>2.7. Componente: Táctica en el Futbol Base.</b>	28
<b>Capitulo III.</b>	29
<b>Cartilla de los Componentes de Entrenamiento del Futbol Base. (De 6 a 13 Años).</b>	29
<b>Capitulo IV.</b>	54
<b>Metodología.</b>	54
<b>Enfoque.</b>	54
<b>Tipo.</b>	54
<b>Diseño.</b>	55
<b>Fases o Paso a Paso.</b>	55
<b>Fase 1. Idea.</b>	56
<b>Fase 2. Planteamiento del Problema.</b>	56
<b>Fase 3. Inmersión Inicial en el Campo.</b>	57
<b>Fase 4. Concepción del Diseño del Estudio.</b>	57
<b>Fase 5. Definición de la Muestra Inicial del estudio y acceso a esta.</b>	57
<b>Fase 6. Recolección de Datos.</b>	58
<b>Fase 7. Análisis de Datos.</b>	61
<b>Fase 8. Interpretación de los Resultados.</b>	61
<b>Fase 9. Elaboración del Reporte de resultados.</b>	61
<b>Análisis de Resultados.</b>	62
<b>Análisis Final o Reporte de Análisis.</b>	77
<b>Discusión.</b>	78
<b>Conclusiones.</b>	80
<b>Bibliografía.</b>	82
<b>Anexos.</b>	85

## **LISTA DE ILUSTRACIONES.**

Ilustración 1 Fases de la Investigación Cualitativa. ....	56
Ilustración 2 Encuesta 1º Parte .....	59
Ilustración 3 Encuesta 2º Parte .....	60
Ilustración 4 Grafico Pregunta 1. ....	63
Ilustración 5 Grafico Pregunta 2. ....	64
Ilustración 6 Grafico Pregunta 3. ....	66
Ilustración 7 Grafico Pregunta 4. ....	67
Ilustración 8 Grafico Pregunta 5. ....	69
Ilustración 9 Grafico Pregunta 6. ....	71
Ilustración 10 Grafico Pregunta 7. ....	72
Ilustración 11 Grafico Pregunta 8. ....	73
Ilustración 12 Grafico Pregunta 9. ....	75
Ilustración 13 Grafico Pregunta 10. ....	76

## **LISTA DE TABLAS.**

Tabla 1 Resultados Pregunta 1. ....	63
Tabla 2 Resultados Pregunta 2. ....	64
Tabla 3 Resultados Pregunta 3. ....	65
Tabla 4 Resultados Pregunta 4. ....	67
Tabla 5 Resultados Pregunta 5. ....	69
Tabla 6 Resultados Pregunta 6. ....	70
Tabla 7 Resultados Pregunta 7. ....	72
Tabla 8 Resultados Pregunta 8. ....	73
Tabla 9 Resultados Pregunta 9. ....	74
Tabla 10 Resultados Pregunta 10. ....	76

## **Cartilla de los Componentes de Entrenamiento del Futbol Base. (De 6 a 13 Años)**

### **Introducción.**

En el siguiente trabajo se puede evidenciar la creación de una cartilla, la cual espera brindar apoyo a entrenadores para solucionar algunas dudas con respecto de los componentes para el entrenamiento del Futbol Base y la enseñanza – aprendizaje del mismo, en el ámbito de la iniciación deportiva. Además de, exponer de acuerdo a la relación del tema de la cartilla con otros autores la manera más asertiva de guiar un proceso de enseñanza-aprendizaje en el futbol base. En esta cartilla, se mostraran ciertos componentes de entrenamiento para desarrollar habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas en los niños en su etapa del Futbol Base. El planteamiento se basa en crear una cartilla donde se evidencien, De acuerdo a (Anselmi, J. Cruz, 2015) y otros autores los componentes adecuados para el entrenamiento del Futbol Base, en categorías infantiles en edades de (6 a 13 años). Se establece trabajar con estas edades, de acuerdo al estándar propuesto por (Wein, 1995) “el niño cambia de forma progresiva su nivel de las capacidades físicas y mentales si se saben estimular correctamente y luego formar desde edad temprana la habilidad, la voluntad y la inteligencia de un joven talento”. Todo lo antes planteado se resumen en un registro didáctico, que permita así indicar un modelo de entrenamiento en futbol base idónea para que el niño pueda desarrollar su máximo potencial desde edades tempranas, permitiéndole ser el centro del proceso al tener que explorar de manera deductiva la solución de situaciones problemas en situaciones de juego. Todo esto, mediante ejercicios y actividades de orden analítico y global, que contengan desde los aspectos básicos del juego, hasta las situaciones más complejas. Además, el propósito de la cartilla es permitir que la relación entrenador-jugador, fortalezca el proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo que los dos sean partícipes de un proceso asertivo y que comprenda las fases de desarrollo óptimo en futbol base.

## **Justificación.**

El siguiente trabajo que se presentará surge como consecuencia de nuestra participación directa como entrenadores de futbol base y principalmente en estas categorías. Además, por funciones como coordinadores en nuestros respectivos clubes. Este contacto con el desarrollo de los procesos de formación de los niños, los hábitos y costumbres de trabajo de los entrenadores, el desarrollo de las competiciones y ámbito sociocultural que rodea el futbol base, es lo que nos permitió la consigna de realizar la cartilla. De todos los componentes que influyen en el desarrollo de los procesos de iniciación y formación deportiva, la que más nos llamó la atención fue el proceso de enseñanza-aprendizaje, más que nada por los agentes protagonistas del mismo, los jugadores y los entrenadores. Como hemos estado dentro del contexto de entrenamiento y competición en el fútbol base, donde la meta de las escuelas es la orientación competitiva y resultadista, sin potenciar el desarrollo de las habilidades del niño. Tomamos eso como fundamento, dada nuestra experiencia como entrenadores con equipos de futbol base en competencia. Con base a esto, quisimos dar un cambio a la vista del proceso de enseñanza-aprendizaje en el futbol base, siendo fieles a unos componentes que permitan el desarrollo óptimo del jugador más allá del resultado en competencia siguiendo los procesos formativos y las necesidades de los jugadores. En definitiva, la propuesta parte con la intención primordial de conocer el proceso de enseñanza-aprendizaje basada en la adaptación al desarrollo perceptivo-motriz y psicológica del que aprende (Piaget. 1985) al entorno del fútbol base y sus procesos de enseñanza aprendizaje (Seirul lo, 1998, Winckel y Williams, 2005). “atendiendo las necesidades individuales; el estado de forma de un jugador se logra con la continua auto optimización de todos los componentes inherentes del juego y la persona y se manifiesta con una continua e ininterrumpida, mejora de su rendimiento colectivo”. Ahora bien, de acuerdo a nuestra intención de brindar información para potenciar las habilidades del niño, surge la necesidad de determinar cuáles son componentes principales en el entrenamiento del Futbol Base, haciendo posible que el deportista joven adquiera nuevos gestos o habilidades de la mejor manera y la ejecute de manera autónoma y con una eficacia. De acuerdo a esto, (Cruz y Borelli, 2015) mencionan algunos componentes con los que hemos realizado la cartilla, los cuales consideramos pertinentes para fortalecer el proceso enseñanza-aprendizaje y potenciar las habilidades de los jugadores. Asimismo, creímos conveniente mediante una encuesta conocer cuál era el punto de vista y los

componentes o costumbres que usaban los entrenadores con sus equipos, en torno a los procesos de enseñanza-aprendizaje en el fútbol base, para posteriormente seleccionar los que usaríamos en la cartilla. Y que finalmente, el material resultante sirva de apoyo a los entrenadores del Fútbol Base para conocer cuáles son los componentes que ayudan de mejor manera a acompañar el desarrollo del niño y/o deportista en estas edades.

## **Planteamiento del Problema.**

En el Fútbol Base, en contextos de escuelas de formación deportiva, se trabaja para acompañar el desarrollo del niño en varios aspectos como lo son social, físico, psicológico y entre otros; enfocados en el aprendizaje del deporte del Fútbol... Sin embargo, en las últimas décadas ha surgido la inquietud de cuáles son los componentes que se deben trabajar en dichas edades que ayuden y acompañen el desarrollo del niño. Ya que podemos encontrar variedad de información sobre contenidos a trabajar en estas edades; pero no exactamente qué tipos de componentes se deben trabajar con el niño para que tenga un mejor desarrollo, y por el contrario, se genera una desinformación e impide que los nuevos entrenadores tengan claro su objetivo en Fútbol Base y no se trabaje con una metodología clara o sobre las necesidades del niño y/o jugador. En 2015, Cruz Anselmi y Borelli; mencionan algunos componentes para el entrenamiento del Fútbol en todas las edades. No obstante, abarca mucha información en todas las edades desde la iniciación deportiva hasta el profesionalismo y no centraliza los componentes en el Fútbol Base. Es preciso recolectar información cualitativa respecto al conocimiento en el medio, (Entrenadores de Fútbol Base); ya que resulta relevante visibilizar la información existente, analizar dicha información y sentar bases en la elaboración de un material que permita aclarar las dudas de los componentes a trabajar en el entrenamiento del Fútbol Base. En nuestro papel de entrenadores de iniciación deportiva y Fútbol Base, surge la necesidad de determinar cuáles son los componentes para el entrenamiento del Fútbol Base y nace la Pregunta Problema de nuestra investigación.

## **Pregunta Problema:**

**“¿Cuáles son los componentes de entrenamiento para la enseñanza del fútbol base?”**

## **Objetivo General.**

- Crear una cartilla sobre los componentes para el entrenamiento del Futbol Base.

## **Objetivos Específicos.**

- Establecer los componentes para el entrenamiento del Futbol Base.
- Explicar los componentes para el entrenamiento del Futbol Base, tales como: Fases Sensibles del desarrollo, Desarrollo Psicomotor, Psicológico, Técnica, Inteligencia de juego y Táctica.
- Diseñar la estructura grafica de la cartilla.
- Diseñar ejercicios base sobre los componentes para entrenamiento del Futbol Base.

## **Dimensión Teórica.**

### **Antecedentes.**

La intención del trabajo se da de acuerdo a la necesidad de proveer a los entrenadores una ayuda para optimizar a los jugadores de futbol base en su desarrollo deportivo formativo, manejando diversos ejes como lo son los procesos de enseñanza aprendizaje y los componentes de entrenamiento para el futbol base, como son: fases sensibles, psicomotor, inteligencia de juego, técnica, táctica y toma de decisiones.

Las antecedentes similares a este trabajo, se presentan la mayoría en cartillas para la iniciación deportiva en métodos de enseñanza aprendizaje o mejoramiento de técnica o algún componente específico.

En el primero de los estudios (Martin D. et, al, 2004), desarrolla las condiciones de rendimiento individual (cognitivas, volitivas, neuromusculares, metabólicas, etc.) selectivamente, para un rendimiento de alto logro prospectivo. De tal manera garantizar la interdependencia del desarrollo individual con el entrenamiento estableciendo así que el entrenamiento de formación es un proceso pedagógico por lo que incluye tareas formativas y educativas. De acuerdo a esto, se entiende que en el transcurso del proceso formativo de las habilidades deportivas de un niño, en cuanto a entrenamiento y competencia se refiere, están sujetas a transformaciones condicionadas por el desarrollo físico, psíquico y motriz de los niños.

En el segundo estudio expuesto por Rivas (1998), donde este menciona que “la enseñanza del fútbol se puede enfocar partiendo de dos premisas didácticas: (“recreativo-formativo y deporte competitivo”)”. Siendo la primera el enfoque de la enseñanza que busca el desarrollo integral del niño, el cual se considera en una perspectiva donde el deporte es el medio educativo para la promoción de las áreas psicofísicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Y el segundo, es donde más interesa la promoción del deporte como tal, así pues, en busca de optimizar las cualidades deportivas específicas que posee el jugador, de ahí esta el enfoque de enseñanza que tiene como objeto mejorar el rendimiento deportivo. Con respecto a lo mencionado por Rivas y con relación a la propuesta de este trabajo, la consecuencia de la optimización de habilidades y destrezas

físicas y cognitivas, se da por el hecho de entrenar primero el niño en su etapa de aprendizaje sensible explotando su capacidad de adquirir conocimiento y enriqueciendo su capacidad cerebral con ejercicios simples que por repetición pueda mejorar, para que en una segunda fase, se pueda involucrar la especialización de las situaciones de juego que debe saber para poderlas ejecutar, como resolver una situación de juego en inferioridad numérica o pasar la pelota con balón en movimiento de manera precisa.

Otro estudio (Basado en Brüggeman, y D. Albrecht, D., 2000) se relaciona con lo que propone Rivas y es que:

“primero se han de aprender las destrezas básicas del juego (golpeo con el empeine, conducción de balón, entre otras) de forma aislada. Simples ejercicios motores, situaban la destreza técnica separada en el núcleo de un ejercicio como tarea repetitiva. Posteriormente, en una segunda fase de aprendizaje se entrenaba con actividades aplicadas a las situaciones de juego”

Lo anterior afirma que, el entrenamiento en la etapa de formación se basa partiendo de la suposición de que el comportamiento de juego está formado por la suma y acumulación de componentes técnicos, tácticos, físicos y psíquicos de forma fragmentada. (Brüggeman, y D. Albrecht.) Proponen los siguiente: además de un comportamiento de juego donde está implícito en sí mismo la parte técnico-táctica, física y psíquica (enfoque integrador), se tenga en cuenta que en el aprendizaje analítico y aislado de sucesiones motoras, necesariamente se interiorizan técnicas de comportamiento que infieren en el comportamiento motor de la competición.

Un estudio relacionado con el proceso de iniciación deportiva descontextualizado del fútbol base, fue en patinaje de carreras, donde se evidencia una alta prevalencia de las capacidades coordinativas debido a la etapa de desarrollo del niño en edades tempranas, tales como las categoriza el fútbol base de 6-13 años, según (Wein, 2004). En este sentido, (Escobar Arellano, Weineck, & Zhelyazkov, 2006) postulan que: “las capacidades coordinativas generales son el resultado de un trabajo motor múltiple en diferentes modalidades. Se manifiestan en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana y el deporte para solucionar de forma racional y creativa las tareas que requieren movimiento”. Con respecto a lo anterior y con relación al propósito del trabajo con respecto al desarrollo integral del niño en su etapa formativa, (Luguea, 2003) sostiene que, “las acciones que a través de un ejercicio repetido son consolidadas y corren en modo parcialmente automatizado sin una concentración voluntaria de la atención. La

coordinación motora esta así perfeccionada y estabilizada, y el movimiento bien resuelto con gran seguridad”. Con el desarrollo de habilidades motoras en el fútbol base, que es donde plateamos la cartilla, se busca que el niño adquiera diferentes medios por los cuales a través de ejercicios simples y de su repetición logre consolidar y posteriormente automatizar su ejecución.

El siguiente es un estudio más relacionado con el énfasis en la etapa del desarrollo de los componentes tácticos y de la inteligencia del juego, así como del desarrollo cognitivo para perfeccionar la ejecución de la acción por medio de la toma de decisiones en situaciones de juego. Con respecto a esto, (Robles & Ochoa, 2012) afirman que, “los principios tácticos permiten desarrollar cualidades morales e intelectuales que se trabajen a través de los juegos tácticos menores y juegos simplificados, que permiten la adquisición de una concepción táctica global del juego” estos autores mencionan que estos principios tácticos se dividen en defensivos y ofensivos, lo cual por su esencia le permiten al niño tener roles dentro del campo y así manejar una identidad de juego, participando activamente de este, la mejor manera de involucrar estos factores, lo mencionan como juegos tácticos menores o simplificados, los cuales serían espacios cortos y duelos de pocos jugadores en inferioridad, igualdad o superioridad numérica, que les permitan vivenciar situaciones de ataque y de defensa, para así poder adquirir conocimiento de la especificidad que la competencia exige y mejorar inteligencia de juego y toma de decisiones, para posteriormente resolver situaciones problemas en situaciones reales de juego.

Un estudio que habla de la inteligencia de juego, es mencionado por (Gardner, 2006, pág., 25) “la mayoría de los individuos poseen la totalidad de este espectro de inteligencias, cada uno desarrollada de un modo y a nivel particular, producto de la dotación biológica del individuo y su interacción con el entorno”. De acuerdo a esto, Gardner afirma que todo jugador posee inteligencias múltiples en el juego. Sin embargo, lo que se busca por medio del entrenamiento es potenciarlas por medio de actividades que le proporcionen al jugador un problema de deba resolver de manera psicomotriz. En 2011, Gardner propone que todas esas inteligencias se combinan y se usan de diferentes grados, y la manera de entrenarlas, es por componentes psicológicos y factores como la neurociencia que fortalezcan el procesamiento de la información al niño.

En el último estudio revisado por (Cobos, J., 2014) nos da a entender que “el concepto de toma de decisiones en el fútbol, es el proceso en el cual se realiza una elección entre diversas

opciones, para solucionar problemas que se presentan en determinadas circunstancias del juego, para ello se utilizan dos procesos cognitivos como son; el pensamiento y razonamiento. En un deporte complejo como el fútbol y más en la edad que se propone el trabajo, se tienen unas tendencias que influyen en el acto de toma de decisiones, las cuales son: la ubicación en el campo de juego, tiempo para ejecutar una decisión y la posición de adversarios y compañeros”. Con relación a lo que expone Cobos, (Comesaña, 2001), explica que la herramienta para permitir al niño mejorar su toma de decisiones cuyos efectos son positivos es desarrollar los componentes psicológicos sobre todo estimulándolos en su etapa de fases sensibles, donde es más receptor a información.

A partir de los antecedentes expuestos previamente, se establecen puntos importantes de referencia, para el diseño de la cartilla en cuanto a las actividades prácticas y la explicación teórica que permite entender el objetivo de la realización de la cartilla.

## **Marco Conceptual.**

### **Capítulo I.**

#### **1. "El Fútbol Base: Concepto, Clasificación y Factores que influyen en el Desarrollo del Juego"**

##### **1.1. Concepto Y Clasificación.**

También llamado como cantera, fuerzas básicas o divisiones juveniles, es la denominación del fútbol que se practica entre jóvenes antes de llegar a la categoría única. Aquí se trabaja refuerzos técnicos y tácticos. Fue a raíz de la completa profesionalización del fútbol en España en la temporada 1949-50 cuando se empezó a acuñar el término de cantera. Este vino representado por la Agrupación Deportiva Plus Ultra, equipo de la Segunda División, el filial más influyente de los que poseía el Real Madrid Club de Fútbol desde que en la temporada 1947 se convirtiese en el primer proyecto conocido del fútbol base o formativo para los equipos matrices profesionales *«Página oficial de la RFEF. Selecciones de fútbol de España. El 25 de octubre de 2012»*.

### **1.1.1 Clasificación de las Etapas del Fútbol Infantil:**

Esta etapa está conformada desde los 6 hasta los 13 años de edad. Esta etapa fundamental, deberá estar bien estructurada y organizada ya que le brindará al deportista una base fundamental para su desarrollo deportivo. En efecto, la fase del fútbol infantil es la base de una pirámide donde se sustentan los aspectos de desarrollo para la evolución física y cognitiva del jugador a futuro. Ahora bien, en todo este período infantil es donde seguramente más diferencias encontraremos incluso de un año a otro debido a los constantes cambios que los chicos experimentan.

- 6-8 años: Conductas motoras (correr, rematar, anticipar)
- 8 a 10 años de edad: Fundamentos técnicos, análisis situaciones (control de varias manera, pasar, rematar preciso, resolver situaciones de juego)
- 10 a 13 años de edad: Principios tácticos, elaboración situaciones problema (cooperación, oposición, movilidad, ataque y defensa “roles de juego”)

(Cruz Anselmi y Borrelli Enrique, 2015, pág., 40.)

### **1.1.2. Particularidades de la Edad.**

(Pombo, M., 2004) en su guía metodológica para la iniciación deportiva en futbol menciona los aspectos que se debe trabajar, para permitir el desarrollo deportivo adecuado para los niños en su etapa inicial. Antes de los 10 años de edad debe estimularse a los niños a que aprendan las destrezas físicas básicas (lanzar, recoger, golpear, dar patadas...) y a utilizarlas para participar en juegos menores o pre deportivos , debido a que los niños necesitan tiempo para desarrollar sus capacidades sin la presión de la competición estructurada. Los niños de esta edad aceptan con entusiasmo y facilidad los retos físicos del deporte, y pueden desarrollar gradualmente la capacidad para soportar las exigencias psicológicas de los juegos competitivos.

### **1.1.3. Etapas de Formación.**

De acuerdo a (Giménez, F., e, at, 2010) son relativas las etapas de formación. Sin embargo, esta es la caracterización de las etapas y como se deben trabajar.

Etapa de Preparación (6-9 años) Construir relación con balón / construir relación con adversario

Etapa de progresión (10-13 años) Construir la presencia de compañeros / construir la presencia de adversarios

Etapas de determinación (14-16 años) Construir la adecuación espacio-temporal

Etapas de Pre-rendimiento (17-19 años) Momento oportuno construcción modelo táctico

## **1.2. El Fútbol y la relación con los niños.**

El Fútbol desde su creación ha estado asociado con la sociedad y por ello, directamente con el diario vivir de las personas y por ello desde la infancia, los niños aprenden del mismo, algunos con mayor interés que otros. Además, por iniciativa de varios padres a acercar a su hijo al deporte se aprende con mayor frecuencia.

Pero el Fútbol, siendo el deporte más masificador del mundo es el encargado de generar el desarrollo de los niños que lo practican, desde la parte motriz, física y mental.

*“Por medio de la práctica del fútbol se desarrollan aspectos de socialización que permiten mejorar las relaciones interpersonales, el trabajo en grupo, la convivencia, la tolerancia, la solidaridad y el juego limpio, entre otros, lográndose así un mejor bienestar manifestado por la salud física y mental y la sana diversión. De otro lado, el fútbol, practicado con un enfoque formativo, conlleva a adquirir criterios normativos para vivir mejor en sociedad, como el respeto por las normas, por los demás, la disciplina y la responsabilidad.”* (Marín Galvis, F «El fútbol como herramienta pedagógica», 2013)

Sirviendo como un deporte formador, y de bastante goce y disfrute para los niños a la hora de la práctica deportiva, genera gusto, responsabilidad, amistades, valores como persona íntegra.

## **1.3. Enfoque del Aprendizaje del Fútbol en Etapas Infantiles.**

El objetivo de esta etapa es centrarse en actividades lúdicas con gran contenido de exploración, donde el niño pueda descubrir el fútbol como juego, con entusiasmo, sin reglas estrictas o resultados. Sin embargo, deben ser expuestos a situaciones reales de Juego y ejercicios que permitan también su desarrollo cognitivo para la resolución de situaciones problema. (Borelli, 2015) dice que el enfoque de entrenamiento que debe percibir el niño es, un programa donde las habilidades motoras de base, las capacidades sensorio-perceptivas y coordinativas deben conjugarse con las acciones técnicas y tácticas mediante gestos de imitación y el ensayo y error propio. Además, la intervención del entrenador deberá adaptarse a las características, tanto de la

actividad como del jugador y a sus dificultades y carencias, para que pueda cumplir su función y ser eficaz; en definitiva facilitar el aprendizaje del sujeto” (Alarcón y cols., 2010).

### **1.3.1. Finalidad y Función del Entrenamiento Infantil.**

De acuerdo a (Mantovani, 2002), El objetivo fundamental del deporte infantil es promover la participación en actividades físicas de una manera que favorezca los efectos beneficiosos inmediatos y a largo plazo a los participantes. Tales como, un mayor nivel de aptitud física, psicológica y social, derivada de un buen rendimiento en las actividades individuales y de grupo. Se centra en el deporte para niños antes del inicio de la pubertad, puesto que, este período entre máximo hasta los 13 años es crítico en el desarrollo de una actitud positiva con respecto a la participación en el deporte, es aquí donde los niños adquieran las destrezas físicas necesarias para una participación satisfactoria.

### **1.3.2. Contenidos de Entrenamiento en Fútbol Base.**

El licenciado del INEFC de Barcelona, Xavier Palau, en 2008 propuso el objetivo de los contenidos del entrenamiento para el fútbol base donde:

En esta etapa es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento. Además de, ejercicios donde las habilidades y destrezas motoras tengan un papel relevante mientras se ejecuta junto a la velocidad de movimiento. La iniciación a la técnica individual se basa en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios de coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y ciertas prácticas físicas.

### **1.3.3. Métodos de Preparación Técnica y Táctica.**

(Facundo, C., 2012) citando a (Csanadi, 2005), propone que: El entrenamiento de iniciación con niños en fase de formación es donde se construyen los fundamentos para un aprendizaje óptimo; tiene como objetivo la formación técnico- táctica, así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas.

Es importante destacar que en esta categoría su enseñanza debe ser orientada y especializada. La base del fútbol debe aprenderse de dos formas:

- A base de juegos pedagógicos competitivos.
- A base de juegos en canchas reducidas, en las que simultáneamente comienza el aprendizaje de los principios del juego en forma gradual y ordenada.

### **1.3.4. Relación de la Iniciación Deportiva y la Estimulación Pre deportiva**

#### **Escolar.**

Con relación al tema que queremos trabajar con los procesos de enseñanza aprendizaje, se encontraron autores que han trabajado con el tema de iniciación deportiva y estimulación pre deportiva, desde el aspecto del proceso de enseñanza-aprendizaje en fútbol base. Uno de ellos, (Hernández Moreno y Alt. 2000:12). Menciona que “la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que se toma contacto con el mismo hasta que se es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”. Con base a esto, se sustenta el planteamiento de la cartilla cuyo ideal es permitir al niño desarrollar y potenciar destrezas motoras para que en situaciones de juego pueda ejecutar de manera asertiva. También (Hernández, 2000) afirma que “un individuo está iniciado en un deporte, cuando tras un proceso de enseñanza-aprendizaje adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las situaciones de juego.”. Por esto mismo con relación a (Anselmi y Borelli, 2015) con su planteamiento de los componentes de entrenamiento para fútbol base, establecidos para satisfacer las necesidades del niño en su formación deportiva, donde afirma que “En estas etapas de inicio los objetivos deben estar centrados en actividades lúdicas con gran contenido de exploración, casi prescindiendo de ejercicios inducidos. Los niños deben ser expuestos a situaciones de juego y ejercicios donde ellos mismos puedan ir descubriendo el juego del fútbol con entusiasmo y sin presiones de reglas estrictas o resultados.”

Por otro lado, con respecto a la estimulación deportiva en la iniciación deportiva para fútbol base, (Francisco Seirul lo 2000-2010), referencia lo anteriormente planteado, de una forma trascendental, al insistir en entrenar el componente psicomotor como el ideal del entrenamiento, puesto que al fomentar el desarrollo de este factor, se permite al niño además de ser partícipe de su proceso de enseñanza-aprendizaje, puede progresar y mejorar su toma de decisiones e inteligencia de juego, enfrentando situaciones simuladoras que le ayudan a la resolución de problemas en acciones reales del mismo. (Seirul lo, 2010) propone que “los principios de la teoría general del entrenamiento se ajustan a la complejidad del ser humano por conjeturas sistémicas; esta perspectiva ofrece múltiples categorías de aplicación tanto al entrenamiento deportivo como a la educación motriz e iniciación deportiva.”. Esta alternativa que propone Seirul lo se centra en el niño como deportista y en sus necesidades como ser individual que es, es por esto, que las tareas propuestas son situaciones con consignas únicamente sujetas a las necesidades que la competición deportiva precisa, permitiendo así un desarrollo de múltiples facetas del niño como jugador.

#### **1.4. Necesidades del Niño en la escuela de fútbol.**

El niño en si está en la escuela de fútbol, requiere un momento de esparcimiento y de disfrute, que lo motiven a la práctica deportiva, donde se le permita interactuar con los demás compañeros y pueda generar un desarrollo óptimo de sus habilidades psicosociales y físicas. Así mismo, un momento que le permitan una formación del carácter y la personalidad, con un constante acompañamiento de parte del entrenador, y ya serán una cierta cantidad de contenidos que deberán estar presentes durante la práctica del deporte. Y para ello, será óptimo trabajar las necesidades del niño en esta etapa de desarrollo.

Necesidades importantes a trabajar en el niño durante su tiempo en la escuela de fútbol.

- La necesidad de seguridad, el niño necesita un ambiente que le dé seguridad y confianza.
- La necesidad de crear nuevas experiencias, Por medio de un acompañamiento del entrenador y los demás niños, el niño puede crear nuevas experiencias que le permitan el aprendizaje, intentando y dando solución por ellos mismos, siendo el descubrimiento guiado una de las mejores maneras de adquirir aprendizaje en esta etapa. Los niños necesitan descubrir el mundo, prefieren ser más estimulado que instruido, lo que el formador consigue por medio de una gran

variedad de juegos simplificados y actividades multilaterales a la medida de sus capacidades intelectuales y físicas.

- La necesidad de sentir confianza, el niño deberá mejorar su confianza y autoestima por medio de ejercicios que motiven el esfuerzo personal, que le permita un reconocimiento en público de sus méritos, generando mayor confianza y gusto por el trabajo cada niño. El entrenador debe intentar ser siempre positivo y reforzar la confianza.

- La necesidad de divertirse jugando, el niño tiene como principal objetivo, el divertirse en una escuela de fútbol y lo logran en el momento de jugar, el juego es el medio para que el niño aprenda y pueda satisfacer sus deseos de gozo y disfrute. El intentar y explorar de manera guiada por medio del juego, genera motivación y gusto por la práctica deportiva.

- La necesidad de la variedad, esta necesidad va de la mano con la anterior, ya que el niño debe sentirse retado y a gusto en cada momento, cuando empieza a sentir la monotonía, empieza a dejar el gusto por la práctica del deporte, ya que no siente estimulado. Por ello, es importante que siempre se estén trabajando cosas nuevas y con mucha variedad de ejercicios.

### **1.5. El Entorno del Niño que practica el fútbol.**

Galeano (2010) establece que el fútbol Infantil es un deporte con reglas institucionalizadas, donde no se va a jugar para divertirse sino que se compete para ganar en un ámbito de rendimiento que otorgue una futura salida a divisiones inferiores de grandes clubes. Teniendo como base esto, se puede hacer una relación con la actualidad, donde a pesar de la evolución de mecanismos para transmisión de conocimiento hacia el niño, sigue prevaleciendo en categorías infantiles el factor competencia y el ego por ver quien tiene el mejor rango de victorias, dejando de lado el aspecto socio afectivo del niño por la práctica deportiva. (Cirigliano y Durruty, 2015) también habla sobre el comportamiento de clubes, escuelas, organizadores de eventos y público que asiste a las competencias, donde abunda el egocentrismo por la victoria, dejando el aspecto deportivo formativo en una escala más abajo del afán de ganar.

### **1.6. El Rol del Entrenador.**

En el Fútbol Base, el entrenador cumple uno de los roles más importantes, ya que es el encargado del aprendizaje del niño, no por transmitírselo, si no por que debe ayudar de manera

controlada que el niño llegue a este conocimiento, siendo el entrenador un instructor, un facilitador, un medio para llegar al conocimiento.

Alarcón y cols. (2010), plantea: “Según Coll (2003) la intervención del entrenador deberá adaptarse a las características, tanto de la actividad como del jugador y a sus dificultades y carencias, para que pueda cumplir su función y ser eficaz; en definitiva facilitar el aprendizaje del sujeto” (Alarcón y cols., 2010)

El entrenador debe saber orientar, proteger y animar cada ejercicio o juego. Demostrar los ejercicios para que le niño tenga una imagen mental. Debe usar un lenguaje simplificado y visual claro que facilite el entendimiento del niño. Debe tener poca intervención, pero intervenir en los momentos apropiados, dejando que el niño descubra solo la mayor parte. Ser un Líder afectivo y técnico. Con capacidad de organización, manejo del grupo y manejar una buena comunicación. Generar el espíritu de equipo en sus dirigidos. Debe tener conocimiento general del fútbol. Y buena ejecución y corrección de ejercicios.

## **Capitulo II.**

### **Marco Teórico**

#### **2. “Componentes para el entrenamiento en el Fútbol Base”**

##### **2.1. Contextualización de los Componentes para el Entrenamiento en Futbol Base.**

Todas las capacidades son entrenables a todas edades, sin embargo los mecanismos responsables de las adaptaciones alcanzadas difieren en función del estado madurativo (Lloyd et al., 2015). De acuerdo a esto, y una encuesta realizada a entrenadores de futbol en categorías infantil, hemos tomado como base, 6 componentes para el entrenamiento en futbol base, teniendo en cuenta las fases sensibles para el aprendizaje motor y la manera más asertiva para desarrollar y/o potenciar habilidades en los niños futbolistas.

## **2.2. Componente: Fases Sensibles en el Fútbol Base.**

De acuerdo a (Gallahue & Donnelly, 2003). Es el margen de tiempo durante el cual el aprendizaje de una habilidad o el desarrollo de una capacidad son particularmente efectivos. Citado en (Williams, C.A., et al. 2015). Con respecto a lo anterior, es el periodo donde la mejora es notoria en la evolución del desarrollo del proceso formativo del niño; Grizutti et al (2011) dice que las fases sensibles del aprendizaje motor para un niño tiene ciertas etapas durante las cuales el organismo está más receptivo y tiene picos de desarrollo. Lo anterior se entiende como una ondulación periódica, donde cada cierto periodo el niño debido a su entrenamiento puede ir desarrollando y fortaleciendo habilidades motoras, esto acompañado de cualidades como el físico coordinación, la flexibilidad y demás aspectos entrenables, dentro del diseño de las tareas que se planteen según la etapa de la pirámide en que se encuentre el niño. Así pues, se genera una adaptación, la cual permite la evolución del desarrollo del niño. Sumado a esto, (Mozo 2009), plantea que la edad de iniciación del niño influye considerablemente en el desarrollo óptimo de sus capacidades a largo plazo. Se entiende en que el inicio prematuro a la especialización en futbol, puede favorecer al desarrollo psicomotor.

## **2.3. Componente: Desarrollo Psicomotor en el Futbol Base.**

En esta edad, “atendiendo al aspecto del comportamiento motor un punto culminante del desarrollo infantil. Los niños adquieren una gran habilidad y agilidad que pueden ser conservadas para el resto de la vida con constancia y la práctica regular del deporte. El aprendizaje se ve beneficiado por una buena capacidad de arrojo y afán de aprender. Condiciones corporales propicias para el alto desarrollo motor se dan en las proporciones equilibradas del cuerpo. En un crecimiento bastante uniforme y constante, una relación peso-fuerza más ventajosa y una posición relativamente baja del centro de gravedad” (Anselmi, 2015) Siendo un componente importante en el entrenamiento del Futbol Base.

## **2.4. Componente: Psicológico en el Futbol Base.**

El componente Psicológico en el futbol es muy importante: “en el aspecto mental, requiere del rápido procesamiento cognitivo de muchos estímulos para tomar decisiones correctas en un ambiente dinámico; y en lo emocional, ese ambiente cambia constantemente y exige de una

permanente adaptación a la incertidumbre y sus consecuentes reacciones. Así, cada situación de juego pone a prueba la habilidad para sincronizar los recursos cognitivos y emocionales, poniéndolos al servicio del comportamiento técnico-táctico” (Morilla et al., 2017).

Siendo vital el trabajo de cohesión de grupo, Comunicación verbal para situaciones de juego, Empatía para afrontar adversidades del grupo y esfuerzo personal como motivante.

## **2.5. Componente: Técnica en el Fútbol Base.**

(Sarasa Jaume, 2016) La acción técnica es cualquier destreza motriz que puede manifestar el jugador de fútbol con el balón en las distintas situaciones con oposición. Las acciones técnicas serán las destrezas específicas, variando la situación de juego en que se presenten, pasando de ser una situación analítica, a una situación global, donde influyen factores tales como; percepción y decisión. También podemos hablar sobre la calidad con que se ejecuta cualquier destreza, y clasificarlo por el grado técnico de la solución manifestada por el sujeto con balón ante una situación problema.

Por último, y con relación a lo anterior sobre el grado de resolución del problema, podemos hablar sobre la eficacia y eficiencia de las destrezas específicas y la ejecución de cualquiera de estas acciones técnicas.

(Alzamora Damiano, Martínez Carbonell, Pérez Turpin y Verdú, 2015), estos autores mencionan los métodos de entrenamiento que en la actualidad se están usando por la mayoría de cantera del fútbol. De acuerdo a esto, los métodos de entrenamiento en fútbol base, se solidifican y así permiten mayor interacción del niño con el elemento y así desarrollar de manera óptima sus habilidades, para así, poder ejecutar de acciones motoras con dominio y eficiencia.

## **2.6. Componente: Inteligencia de Juego en el Fútbol Base.**

“En las etapas de formación del fútbol base lo importante para el niño es aprender jugando. El juego es el punto central de cada sesión de entrenamiento. Jugando con los demás facilita la capacidad de comunicación y estimula el proceso de toma de decisiones, así como desarrollando las habilidades motrices y la inteligencia del juego, factores que motivarán al niño en la práctica del fútbol. Se necesita para ello un modelo para desarrollar la capacidad de juego en el fútbol, el

cual pueda guiar a los técnicos siguiendo el curso de la naturaleza y con una metodología global para que sea capaz de ir mejorando paso a paso la formación de los niños y adolescentes” (Wein, 2004, 19, 61). Citado en EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 2, Núm. 7 (noviembre-diciembre de 2010). Por ello, es importante el trabajo de situaciones reales de juego que fortalezcan la toma de decisiones.

## **2.7. Componente: Táctica en el Fútbol Base.**

El desarrollo del fútbol se ha dado a grandes escalas, su evolución es notoria en comparación desde el juego y su manera de entrenar, los procesos de enseñanza han sido modificados, desde la manera de clasificar por edades, sin embargo, algo que se verá inmerso siempre son los factores técnicos y tácticos, por lo cual estos autores han establecido los métodos más prácticos para su entrenamiento. Estos dos componentes, se han convertido en los factores principales para el desarrollo cognoscitivo del jugador desde su etapa infantil. (Sans y Frattarola, 2007) desarrollan las restantes cualidades que intervienen en el rendimiento, desarrollándolos de manera conjunta y de una forma genérica y (Lago Peñas y Lalin Novoa, 2013). Complementaron la estructura y abordaron sobre el modo de planificación. De acuerdo a esto, se puede evidenciar, que las fases sensibles del aprendizaje motor, se pueden trabajar desde el componente táctico, puesto que ejercicios que contengan las estructuras planteadas por (Seirul lo, 1998) permiten en el sujeto el desarrollo del aspecto cognitivo, sensitivo, afectivo, al ser un planteamiento sobre situaciones simuladoras preferenciales, donde el sujeto deberá resolver problemas de acciones de juego, de diferentes maneras.

### **Capitulo III.**

**Cartilla de los Componentes de Entrenamiento del Futbol Base. (De 6 a 13 Años).**



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

## **CARTILLA DE LOS COMPONENTES DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL BASE. (DE 6 A 13 AÑOS)**

LUGO GUTIERREZ CHRISTIAN D.  
RODRIGUEZ CRIOLLO GERMAN A.



Validada Mineducación

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



## **INICIACION AL FUTBOL**



## **CARTILLA DE LOS COMPONENTES DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL BASE. (DE 6 A 13 AÑOS)**

LUGO GUTIERREZ CHRISTIAN D.  
RODRIGUEZ CRIOLLO GERMAN A.



Validada Mineducación

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



# FINALIDAD Y FUNCION DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL

De acuerdo a (Mantovani, 2002), El objetivo fundamental del deporte infantil es promover la participación en actividades físicas de una manera que favorezca los efectos beneficiosos inmediatos y a largo plazo a los participantes. Tales como, un mayor nivel de aptitud física, psicológica y social, derivada de un buen rendimiento en las actividades individuales y de grupo.

Se centra en el deporte para niños antes del inicio de la pubertad, puesto que, este período entre máximo hasta los 13 años es crítico en el desarrollo de una actitud positiva con respecto a la participación en el deporte, es aquí donde los niños adquieran las destrezas físicas necesarias para una participación satisfactoria.



Validada por Educación.

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



# PARTICULARIDADES DE LA EDAD

(Pombo, M., 2004) en su guía metodológica para la iniciación deportiva en fútbol menciona los aspectos que se debe trabajar, para permitir el desarrollo deportivo adecuado para los niños en su etapa inicial.

Antes de los 10 años de edad debe estimularse a los niños a que aprendan las destrezas físicas básicas (lanzar, recoger, golpear, dar patadas...) y a utilizarlas para participar en juegos menores o pre deportivos, debido a que los niños necesitan tiempo para desarrollar sus capacidades sin la presión de la competición estructurada.

Los niños de esta edad aceptan con entusiasmo y facilidad los retos físicos del deporte, y pueden desarrollar gradualmente la capacidad para soportar las exigencias psicológicas de los juegos competitivos.



Validada por Educación.

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



## CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE

El licenciado del INEFC de Barcelona, Xavier Palau, en 2008 propuso el objetivo de los contenidos del entrenamiento para el futbol base donde:

En esta etapa es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento. Además de, ejercicios donde las habilidades y destrezas motoras tengan un papel relevante mientras se ejecuta junto a la velocidad de movimiento.

La iniciación a la técnica individual se basa en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios de coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y ciertas prácticas físicas



Validada MInEducaón

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



## METODOS DE PREPARACION TECNICA Y TACTICA

(Facundo, C., 2012) citando a (Csanadi, 2005), propone que:

El entrenamiento de iniciación con niños en fase de formación es donde se construyen los fundamentos para un aprendizaje óptimo; tiene como objetivo la formación técnico- táctico, así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas.

Es importante destacar que en esta categoría su enseñanza debe ser orientada y especializada. La base del fútbol debe aprenderse de dos formas:

- A base de juegos pedagógicos competitivos.
- A base de juegos en canchas reducidas, en las que simultáneamente comienza el aprendizaje de los principios del juego en forma gradual y ordenada.



Validada MInEducaón

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



# ETAPAS DE FORMACION

De acuerdo a (Giménez, F., e, at, 2010)son relativas las etapas de formación. Sin embargo, esta es la caracterización de las etapas y como se deben trabajar.

- Etapa de Preparación (6-9 años)  
Construir relación con balón / construir relación con adversario
- Etapa de progresión (10-13 años)  
construir la presencia de compañeros / construir la presencia de adversarios
- Etapa de determinación (14-16 años)  
construir la adecuación espacio-temporal
- Etapa de Pre-rendimiento (17-19 años)  
momento oportuno



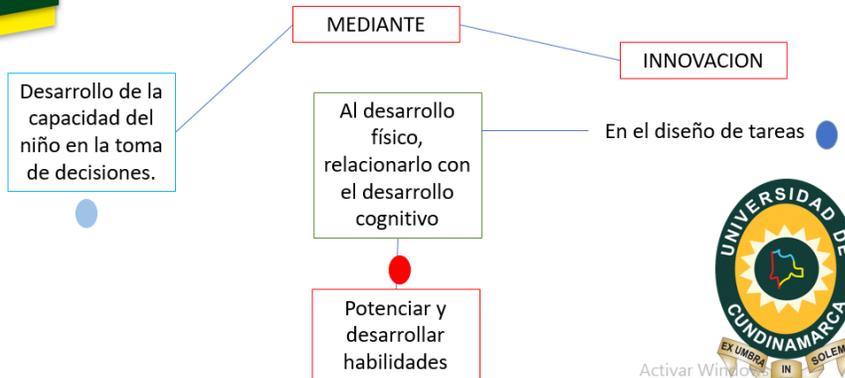
Vigilada MinEducación.

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



# CARTILLA FUTBOL BASE

Se busca permitir entender el proceso de enseñanza – aprendizaje de nuevas habilidades y gestos técnicos en Futbol Base.



Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.



Vigilada MinEducación.

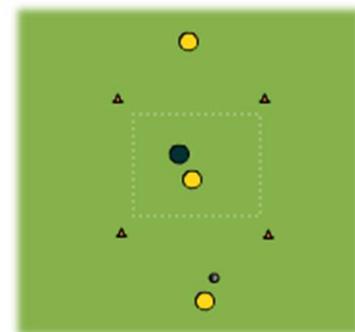
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



# INDICE



# ACTIVIDAD



## DISEÑO DE TAREAS

### De simple a complejo

### Analíticas - Globales

- Analíticas: Serán aquellos ejercicios de orden descontextualizados al juego, que por repetición permitan al niño adquirir conocimiento para luego resolver una situación de juego real. Siendo lo mas sencillo.
- Globales: Realizar transferencias de situaciones analíticas y ponerlas en contexto de situaciones reales de juego, que permitan al jugador la toma de decisiones dentro de un ejercicio simulador.
- Dentro del diseño de estas tareas, procuramos desarrollar, fortalecer y/o potenciar la capacidad del niño en tomar decisiones y ejecutar de manera adecuada un gesto técnico en acción de juego. Teniendo en cuenta, la edad a trabajar y los autores que mencionan que el trabajo en futbol base debe ser siempre con balón, en la mayoría de ejercicios se tendrá en cuenta el elemento, para que sea mas fácil interpretar el juego para el niño.

Activar Windows

Ir a Configuración para activar Windows.





# DISEÑO DE TAREAS

## De simple a complejo

### Analíticas - Globales

- Analíticas: Serán aquellos ejercicios de orden descontextualizados al juego, que por repetición permitan al niño adquirir conocimiento para luego resolver una situación de juego real. Siendo lo mas sencillo.
- Globales: Realizar transferencias de situaciones analíticas y ponerlas en contexto de situaciones reales de juego, que permitan al jugador la toma de decisiones dentro de un ejercicio simulador.
- Dentro del diseño de estas tareas, procuramos desarrollar, fortalecer y/o potenciar la capacidad del niño en tomar decisiones y ejecutar de manera adecuada un gesto técnico en acción de juego. Teniendo en cuenta, la edad a trabajar y los autores que mencionan que el trabajo en futbol base debe ser siempre con balón, en la mayoría de ejercicios se tendrá en cuenta el elemento, para que sea mas fácil interpretar el juego para el niño.

Activar Windows  
Vea Configuración para activar Windows.



Vigilada MinEducación

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



## COMPONENTES

- FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO.
- DESARROLLO PSICOMOTOR.
- PSICOLOGICO.
- TECNICO.
- INTELIGENCIA DE JUEGO.
- TACTICO.

Activar Windows  
Vea Configuración para activar Windows.



Vigilada MinEducación

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



# FASES SENSIBLES

## Organigrama en las distintas etapas del entrenamiento en futbol base.

(Cruz Anselmi y Borrelli Enrique, 2015, pág., 40.)

- 6-8 años: Conductas motoras (correr, rematar, anticipar)
- 8 a 10 años de edad: Fundamentos técnicos, análisis situaciones (control de varias manera, pasar, rematar preciso, resolver situaciones de juego)
- 10 a 13 años de edad: Principios tácticos, elaboración situaciones problema (cooperación, oposición, movilidad, ataque y defensa "roles de juego")

Activar Windows  
Vea la configuración para activar Windows.

Vigilada MinEducación [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



# EJERCICIOS COORDINATIVOS

1.

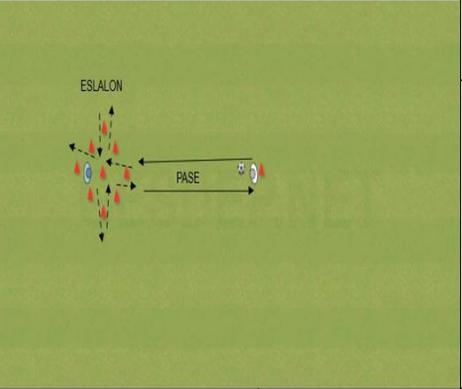
		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón estático, permitiendo un bote al suelo antes de cada contacto utilizando diferentes superficies de contacto en miembros inferiores.</li> <li>• Dominio de balón dinámico, realizado en un espacio demarcado de 4x4m utilizando diferentes superficies de contacto exceptuando las manos.</li> </ul>
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>INDICADOR DE LOGRO</b>
Medio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Platillos</li> </ul>	1. Cantidad de dominios sin interrupciones (que se aleje el balón) "dominio estático" 2. Cantidad de dominios sin dejar caer el balón al suelo.

Vigilada MinEducación [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



2.

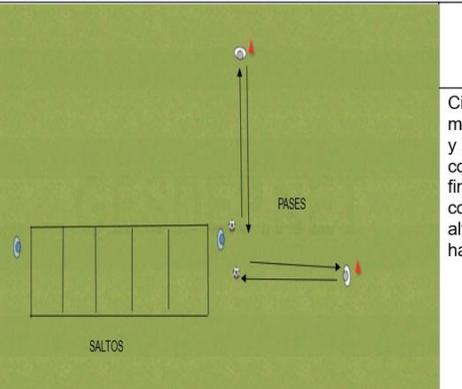
## EJERCICIOS COORDINACION Y AGILIDAD

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	
 <p>Se ubica un círculo hecho con conos separados 30cm entre si, a 2 metros un cono desde donde se realizara el pase, dentro del círculo se ubicara un niño. El objetivo del niño, es realizar el eslalon y a medida que salga del círculo por los espacio de este, recibirá un pase, debe controlar y devolver el mismo.</p>	
GRADO DE DIFICULTAD	INDICADOR DE LOGRO
Medio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de controles efectivos</li> <li>2. Cantidad de devolución de pases acertados</li> <li>3. Cantidad de veces que hizo el pase con pierna menos hábil.</li> </ol>
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos o estacas</li> <li>• Balones</li> <li>• Platillos</li> </ul>	



3.

## EJERCICIOS COORDINACION Y AGILIDAD

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	
 <p>Circuito de conducción: realizar saltos múltiples con un pie dentro de la escalera y otro fuera, alternando el pie, siguiendo con la recepción de un pase desde 1m y finalizando con una conducción realizada con diferentes superficies de contacto y alternando la pierna que lleva la pelota hasta una línea ubicada a 5 m.</p>	
GRADO DE DIFICULTAD	INDICADOR DE LOGRO
Fácil - Medio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calidad del gesto en la conducción</li> <li>2. Cantidad de recepciones efectivas</li> <li>3. Cantidad de veces que paso la escalera sin pisarla o moverla</li> </ol>
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalera coordinativa</li> <li>• Balones</li> <li>• Conos o platillos</li> </ul>	



## EJERCICIOS COORDINACION Y PERCEPCION

4.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>  Coordinación, pase, movilidad: se organiza un triángulo con conos, separados 4 m entre sí, en cada cono un jugador, el objetivo es realizar un pase a cualquier compañero, la movilidad se realiza cambiando puesto con el compañero que no recibió el balón.				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>GRADO DE DIFICULTAD</th> <th>MATERIALES</th> <th>INDICADOR DE LOGRO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Medio - Alto</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Balones</li> </ul> </td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de veces que cambio posición correctamente</li> <li>2. Cantidad de recepciones efectivas</li> <li>3. Cantidad de pases efectivos.</li> </ol> </td> </tr> </tbody> </table>	GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO	Medio - Alto
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO				
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Balones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de veces que cambio posición correctamente</li> <li>2. Cantidad de recepciones efectivas</li> <li>3. Cantidad de pases efectivos.</li> </ol>				



## EJERCICIOS COORDINACION, AGILIDAD Y PRECISION

5.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>  Pase, control y remate: el jugador recibe un pase largo, recepciona y hace un pase corto a un compañero quien remata al primer arco y se dirige a recibir un pase realizado por el arquero de la portería dos y ejecutar un remate.				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>GRADO DE DIFICULTAD</th> <th>MATERIALES</th> <th>INDICADOR DE LOGRO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Medio - Alto</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Estacas</li> <li>• Balones</li> <li>• Cuerdas o bandas</li> </ul> </td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de pases largos y cortos acertados</li> <li>2. Cantidad de recepciones acertadas en pase corto y largo</li> <li>3. Cantidad de remates efectivos en portería 1 o 2</li> </ol> </td> </tr> </tbody> </table>	GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO	Medio - Alto
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO				
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Estacas</li> <li>• Balones</li> <li>• Cuerdas o bandas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de pases largos y cortos acertados</li> <li>2. Cantidad de recepciones acertadas en pase corto y largo</li> <li>3. Cantidad de remates efectivos en portería 1 o 2</li> </ol>				





## DESARROLLO PSICOMOTOR.

En esta edad, "atendiendo al aspecto del comportamiento motor un punto culminante del desarrollo infantil. Los niños adquieren una gran habilidad y agilidad que pueden ser conservadas para el resto de la vida con constancia y la practica regular del deporte. El aprendizaje se ve beneficiado por una buna capacidad de arroj y afán de aprender. Condiciones corporales propicias para el alto desarrollo motor se dan en las proporciones equilibradas del cuerpo. En un crecimiento bastante uniforme y constante, una relación peso-fuerza mas ventajosa y una posición relativamente baja del centro de gravedad" Anselmi, 2015

Siendo un componente importante en el entrenamiento del Futbol Base.

Activar Windows  
Vea la configuración para activar Windows.

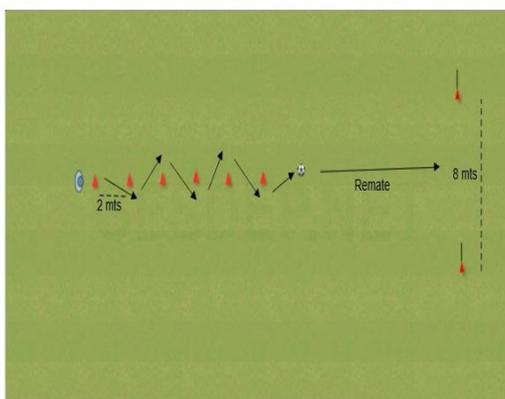


Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co



## EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.



### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se ubicaran 6 conos como lo muestra imagen separados cada 2 mts, con un balón al finalizar la serie de conos. El jugador deberá ubicarse al inicio de los conos y realizaran un paso por la serie de conos, realizando un zigzag, al finalizar los conos deberá rematar el balón a la portería (8 mts) sin arquero.

### GRADO DE DIFICULTAD

Baja

### MATERIALES

6 Conos  
2 Estacas - 1 Balón

### FINALIDAD

Trabajar el posicionamiento del centro de gravedad y equilibrio, mas golpeo al balón.

1.



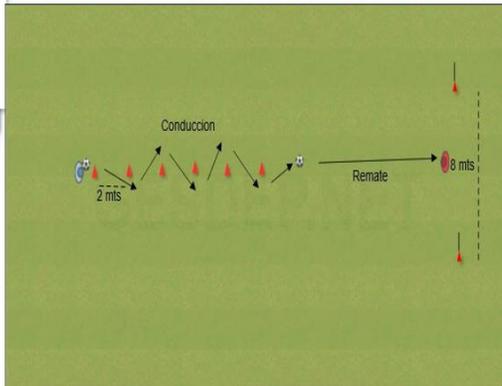
Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co



## EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.

2.



### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se ubicara una serie de conos cada 2 mts, el jugador se ubicara con balón al inicio de los conos y deberá conducir el balón por entre los conos sin derribar alguno y al terminar los conos deberá rematar a portería (con arquero).

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Baja - Media	6 Conos 2 Estacas - 1 Balón	Manejo del centro de gravedad y equilibrio para conducir el balón por obstáculos.



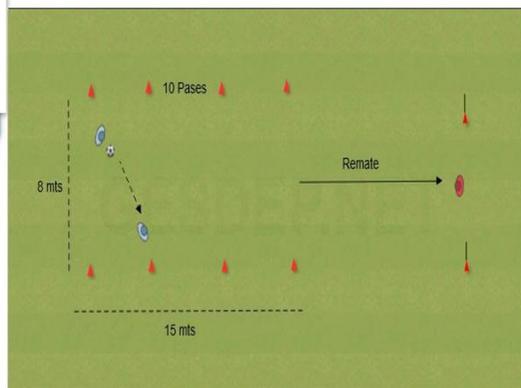
Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co



## EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.

3.



### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 8mts x 15 mts formado con conos, se ubicaran dos jugadores que deberán ir avanzando por el espacio realizando pases entre ellos y con la tarea de rematar a portería (con arquero) en cualquier momento antes de los 10 pases consecutivos.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Media	8 Conos 2 Estacas - 1 Balón	Sensibilidad en el golpeo para pasar el balón, desplazamientos con interpretación de posicionamiento para recibir el balón.



Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co

## EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.

4.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b> <p>En un cuadro de 20 x 20 mts se jugara un 2 vs 1 + una porteria con arquero, donde los 2 jugadores deberan mantener la posesion del balón y rematar a porteria sin permitirle recuperar el balón al jugador rival, el jugador que remate a porteria y no consiga anotar el gol, debera defender en la siguiente acción.</p>
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>FINALIDAD</b>
Media - Alta	4 Platillos 2 Estacas - 1 Balón	Interpretación de situación de juego, comprensión de golpeo para pasar y rematar el balón.



## EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.

5.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b> <p>En un espacio de 25 x 30 mts con una porteria + arquero, e jugara un 2 vs 2 con roles definidos para el ataque y la defensa, donde la pareja en ataque mantendrá la posesión del balón y deberá lograr un remate a porteria sin permitirle la recuperación al equipo defensor, por medio de pases y desplazamientos.</p>
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>FINALIDAD</b>
Alta	4 Platillos 2 Estacas - 1 Balón	Comprensión de roles, e interpretaciones técnico-tácticas





## PSICOLOGICO.

El componente Psicológico en el futbol es muy importante: *“en el aspecto mental, requiere del rápido procesamiento cognitivo de muchos estímulos para tomar decisiones correctas en un ambiente dinámico; y en lo emocional, ese ambiente cambia constantemente y exige de una permanente adaptación a la incertidumbre y sus consecuentes reacciones. Así, cada situación de juego pone a prueba la habilidad para sincronizar los recursos cognitivos y emocionales, poniéndolos al servicio del comportamiento técnico-táctico”* (Morilla et al., 2017).

Siendo vital el trabajo de cohesión de grupo, Comunicación verbal para situaciones de juego, Empatía para afrontar adversidades del grupo y esfuerzo personal como motivante.

Activar Windows  
Vea la configuración para activar Windows.

Vigilada MinEducación [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



## EJERCICIOS PSICOLOGICOS.

1.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		
<p>En un espacio de 10 x 20 mts con una portería en una lateral corta. Se ubicaran 2 jugadores en la lateral opuesta a la de la portería. Con el objetivo de lanzar el balón al medio del espacio y el jugador que primero llegue al balón podrá finalizar en la portería (1pt) y el segundo en llegar, tendrá que defender y al evitar el gol sumara 2pts.</p>		
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Media	4 Plátillos 2 Estacas - 1 Balón.	Trabajar el esfuerzo personal. Activar Windows

Vigilada MinEducación [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)

## EJERCICIOS PSICOLOGICOS.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>
		<p>En un espacio de 30 x 30 mts se ubicaran 2 equipos de la misma cantidad de jugadores (máximo 4 por equipo). Donde se le entregara el balón a un equipo y deberá realizar la mayor cantidad de pases sin perder la posesión, sumando puntos, siendo estos la cantidad de pases que hagan entre ellos. Si todos los jugadores del equipo logran tocar el balón sin perder la posesión, este equipo sumara un punto extra.</p>
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>FINALIDAD</b>
Media	4 Platos	Entender la importancia del trabajo en equipo y cohesión.

## EJERCICIOS PSICOLOGICOS.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>
		<p>En un cuadro de 30 x 30 mts. Se ubicaran 2 equipos (5 vs 2) donde el equipo con mas jugadores deberá mantener la posesión, con el objetivo de que realicen pases con facilidad por la superioridad y generar confianza en todos sus integrantes y apoyo n el momento del error.</p>
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>FINALIDAD</b>
Media	4 Platos	Trabajar el autoestima y confianza del jugador.



## EJERCICIOS PSICOLOGICOS.

4.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>  En un espacio de 20 x 30 mts con una portería en una lateral corta. Se realizaran duelos 1 vs 1, donde un jugador defenderá y el otro finalizará. Y se irán rotando el ataque, para que ambos jugadores evidencien el estar en ambas posiciones. Y evidencien el ensayo - error.				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>GRADO DE DIFICULTAD</th> <th>MATERIALES</th> <th>FINALIDAD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Media</td> <td>2 Estacas 4 Platillos - 1 Balón</td> <td>Fomentar la empatía. Activar Windows Para configuración para activar Windows.</td> </tr> </tbody> </table>	GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD	Media
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD				
Media	2 Estacas 4 Platillos - 1 Balón	Fomentar la empatía. Activar Windows Para configuración para activar Windows.				



## EJERCICIOS PSICOLOGICOS.

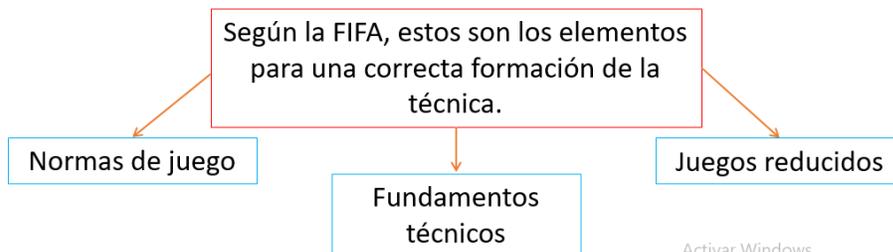
5.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>  En un cuadro de 8 x 8 mts se ubicara un jugador en cada lateral y un jugador en la mitad del cuadro. Los 4 jugadores de las laterales mantendrán la posesión y el jugador del medio, deberá recuperar el balón, durante un tiempo determinado. Para que los pases sean validos el jugador que recibe el balón, deberá pedir en voz alta el pase previamente. Además, que el jugador que realiza el pase deberá decir el nombre del jugador que recibirá el pase.				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>GRADO DE DIFICULTAD</th> <th>MATERIALES</th> <th>FINALIDAD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Media</td> <td>4 Platillos</td> <td>Fortalecer la comunicación verbal. Activar Windows Para configuración para activar Windows.</td> </tr> </tbody> </table>	GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD	Media
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD				
Media	4 Platillos	Fortalecer la comunicación verbal. Activar Windows Para configuración para activar Windows.				



# CONTENIDO TECNICO

Es el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, con el objetivo de lograr el dominio preciso y eficiente utilizando diversas superficies de contacto con oposición y velocidad.



# EJERCICIOS TECNICOS Y DE AGILIDAD

1.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	
<p>Control, pase y conducción: se ubican tres jugadores con un balón, dos a cada extremo y uno en medio, donde el del medio debe realizar la conducción hasta un extremo, realizar el pase, pedir devolución, realizar la pared y cambiar de rol para que los demás repitan el ejercicio</p>	
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES
Media	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Balones</li> </ul>
INDICADOR DE LOGRO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de veces que realizaron la pared de manera acertada</li> <li>2. Cantidad de pases realizados con la pierna menos hábil</li> <li>3. Cantidad de recepciones efectivas</li> </ol>

## EJERCICIOS TECNICOS Y DE REACCION

2.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b> Se ubica un jugador dentro de un cuadro con 4 porterías ubicadas en la mitad de cada línea, en las cuales debe marcar gol en dos (Rivales) y proteger las otras dos (Equipo), luego de recibir un pase de fuera del cuadro debe rematar, y luego deberá correr a defender las porterías propias.
		<b>INDICADOR DE LOGRO</b> 1. Cantidad de goles marcados 2. Cantidad de ocasiones que impidió un gol
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b> Medio - Alto	<b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estacas</li> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> </ul>	

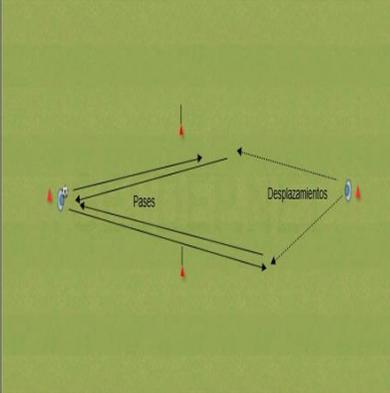
## EJERCICIOS TECNICOS Y DE OPOSICION

3.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b> 2vs1: se organiza un triangulo de 3m cada línea, con un jugador dentro y dos afuera, donde los dos jugadores de afuera deben lograr cierta cantidad de pases consecutivos por en medio del triangulo sin ser intervenidos por el jugador de la mitad.
		<b>INDICADOR DE LOGRO</b> 1. Cantidad de veces que el balón paso dentro del triangulo y lo controle el compañero 2. Cantidad de intercepciones de pase.
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b> Media	<b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estacas, conos</li> <li>• Balones</li> </ul>	

## EJERCICIOS TECNICOS Y DE PRECISION

4.

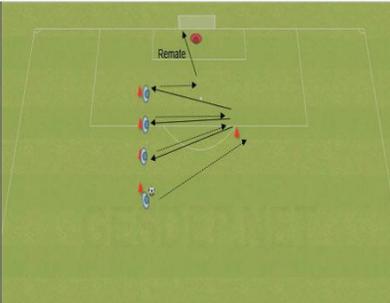
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		
		
<p>Pase preciso: por parejas, se ubica una portería hecha con conos, y una distancia de un jugador a 3-4 metros de distancia de cada extremo de la portería y con un solo control y luego un pase, hacer llegar el balón hacia su compañero sin tocar los conos y acercarse a la portería, alternando la pierna que ejecuta el pase, e ir alejándose de la portería progresivamente.</p>		
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Balones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de pases efectivos con pie hábil</li> <li>2. Cantidad de pases efectivos con pie menos hábil.</li> </ol>

Activar Windows

Ver configuración para activar Windows.

## EJERCICIOS TECNICOS DE AGILIDAD Y PRECISION

5.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		
		
<p>Circuito pases y finalización con precisión: se ubica una hilera de 4 jugadores, donde el primero realiza el circuito realizando una serie de pases (triangulaciones) para terminar realizando un control guiado y ejecutando un remate a una portería con varios aros colgados con diferentes estímulos de colores.</p>		
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> <li>• Aron</li> <li>• Portería, estacas</li> <li>• Bandas o cuerdas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de pases efectivos antes de la finalización</li> <li>• Cantidad de aciertos al estímulo indicado en el remate</li> <li>• Cantidad de veces que el control guiado fue efectivo</li> </ul>

Activar Windows

Ver configuración para activar Windows.



## INTELIGENCIA DE JUEGO.

*“En las etapas de formación del fútbol base lo importante para el niño es aprender jugando. El juego es el punto central de cada sesión de entrenamiento. Jugando con los demás facilita la capacidad de comunicación y estimula el proceso de toma de decisiones, así como desarrollando las habilidades motrices y la inteligencia del juego, factores que motivarán al niño en la práctica del fútbol. Se necesita para ello un modelo para desarrollar la capacidad de juego en el fútbol, el cual pueda guiar a los técnicos siguiendo el curso de la naturaleza y con una metodología global para que sea capaz de ir mejorando paso a paso la formación de los niños y adolescentes”*

(Wein, 2004, 19, 61). Citado en EmásF. Revista Digital de Educación Física. Año 2, Num. 7 (noviembre-diciembre de 2010).

Por ello, es importante el trabajo de situaciones reales de juego que fortalezcan la toma de decisiones.

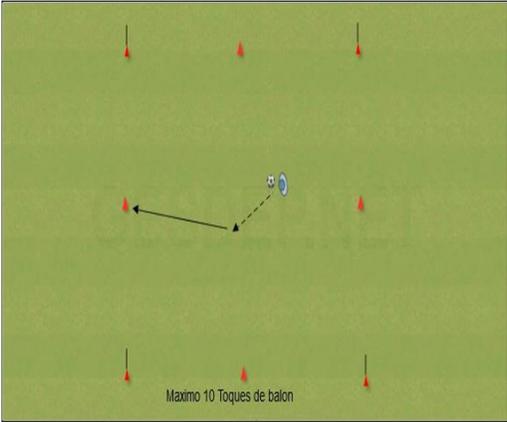
Activar Windows  
Vea la configuración para activar Windows.

Vigilada MinEducación [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



## EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.

1.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	
	
<p>En un espacio de 15 x 15 mts se ubicara un jugador al cual se le entregara el balón y deberá en menos de 10 toques al balón derribar algún cono ( los conos estarán ubicados, uno en cada lateral del espacio.) sin oposición, ni cooperación.</p>	
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES
Baja	4 Conos 4 Plátanos - 1 Balón
FINALIDAD	Que el jugador decida de manera acertada y a tiempo que cono derribará.

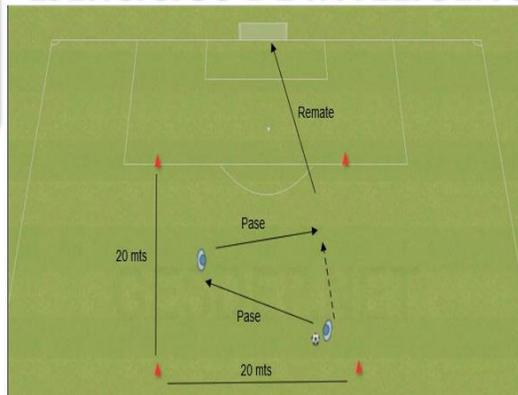
Activar Windows  
Vea la configuración para activar Windows.

Vigilada MinEducación [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)



2.

## EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.



### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 20 x 20 mts, con una mini portería. Se ubicaran 2 jugadores, a los cuales se les entregara el balón y realizaran pases entre ellos hasta que decidan finalizar en alguna portería. Tendrán máximo 10 pases. Sin oposición, pero con cooperación.

### GRADO DE DIFICULTAD

Baja - Media

### MATERIALES

8 Conos  
4 Platillos - 1 Balón

### FINALIDAD

Que los jugadores interactúen y realicen pases para interpretar la importancia de la cooperación.



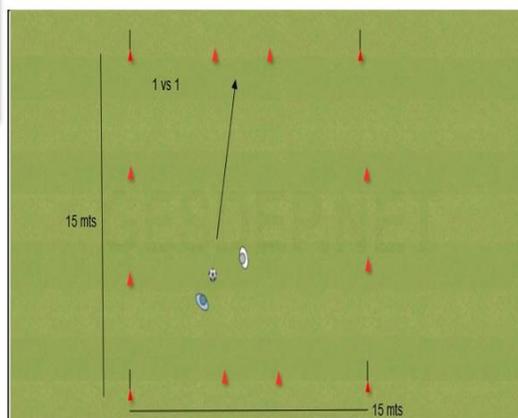
Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co



3.

## EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.



### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un cuadro de 15 x 15 mts con una mini portería en cada lateral. Se ubicaran dos jugadores que jugaran un 1 vs 1 con la posibilidad de finalizar en cualquier portería. Con oposición, pero sin cooperación.

### GRADO DE DIFICULTAD

Media

### MATERIALES

8 Conos  
4 Platillos - 1 Balón

### FINALIDAD

Que los jugadores interactúen y simulen duelos del juego real.



Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co

## EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.

4.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>  En un cuadro de 20 x 20 mts con una mini portería en cada lateral. Se ubicaran dos equipos . Cada uno de dos jugadores (2 vs 2). Donde se le entregara el balón a un equipo quien mantendrá la posesión y deberá buscar la finalización en cualquier portería. Con oposición y con cooperación.
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>FINALIDAD</b>
Media - Alta	8 Conos 4 Platillos - 1 Balón	Que los jugadores interpreten la importancia de la cooperación y su ayuda para restar la oposición.



## EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.

5.

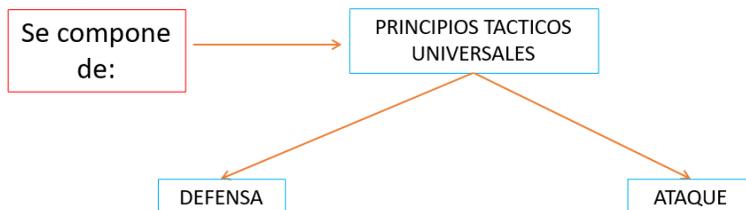
		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>  En un espacio de 15 x 25 mts con una portería en cada lateral corta. Se ubicaran 2 equipos (3 vs 2), donde el equipo de 3 jugadores mantendrá la posesión buscando la finalización en cualquier portería antes de los 6 pases consecutivos.
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>FINALIDAD</b>
Alta	4 Estacas 4 Platillos - 1 Balón	Que el jugador entienda un poco mas rápido al juego y lo asocie en una situación real.





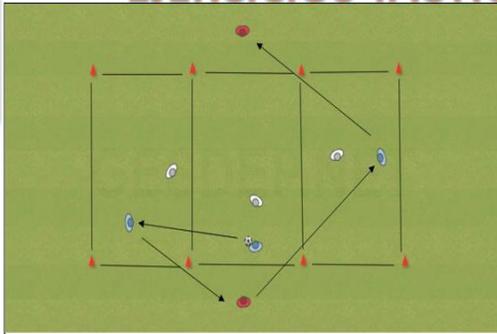
# CONTENIDO TACTICO

Consiste en la elección de la ejecución motriz adecuada en cada acción de juego (Morilla, Rivera y Tassi, 2017)



## EJERCICIOS TACTICOS

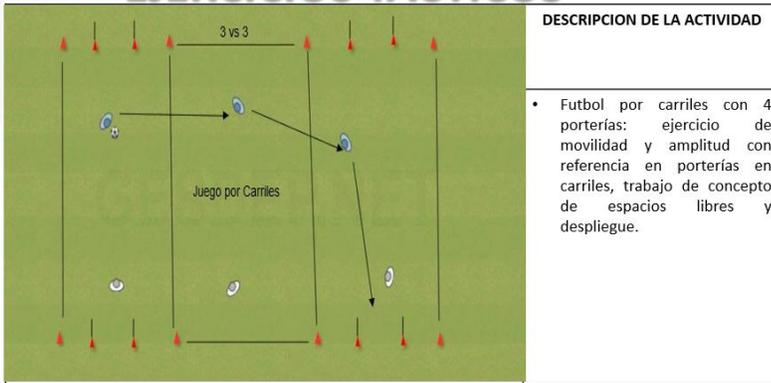
1.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posesión mas pivot: trabajo de posesión de balón por líneas y un versus en cada línea, con dos pivotes fuera de la zona</li> </ul>	
GRADO DE DIFICULTAD	INDICADOR DE LOGRO
Medio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de veces que uso como ayuda al pivot</li> <li>2. Cantidad de duelos ganados en la zona</li> <li>3. Cantidad de veces que todos tocaron el balón sin perder posesión</li> </ol>
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandas</li> <li>• Conos</li> <li>• Balones</li> </ul>	



2.

## EJERCICIOS TACTICOS



### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Fútbol por carriles con 4 porterías: ejercicio de movilidad y amplitud con referencia en porterías en carriles, trabajo de concepto de espacios libres y despliegue.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bancas, conos</li> <li>Balones</li> <li>bandas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cantidad de goles anotados a distancia</li> <li>Cantidad de veces que se hizo un cambio de carril para marcar gol</li> </ol>



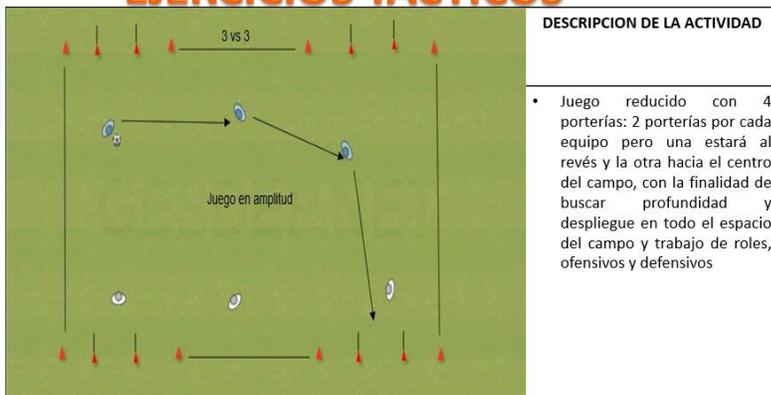
Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co



3.

## EJERCICIOS TACTICOS



### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Juego reducido con 4 porterías: 2 porterías por cada equipo pero una estará al revés y la otra hacia el centro del campo, con la finalidad de buscar profundidad y despliegue en todo el espacio del campo y trabajo de roles, ofensivos y defensivos

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conos, bancas</li> <li>Balones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cantidad de goles en portería al revés</li> <li>Cantidad de veces que se hizo un pase a profundidad</li> </ol>



Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co



4.

## EJERCICIOS TACTICOS

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	
<p>2 vs 2 y finalización con centro: 2 vs 2 con arqueros fijos, se realiza una triangulación con un pase profundo hacia carril externo y un centro hacia su compañero para que remate, se cambian roles y se trabaja transiciones ofensivas y defensiva.</p>	
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES
Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arcos</li> <li>• Balones</li> <li>• Bandas</li> </ul>
INDICADOR DE LOGRO	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de centros efectivos</li> <li>2. Cantidad de triangulaciones con pase profundidad efectivo</li> <li>3. Cantidad de goles provenientes después del centro</li> </ol>	



Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co



5.

## EJERCICIOS TACTICOS

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	
<p>Trabajo de posiciones por líneas de ataque: se ubican 4 zonas con tres jugadores cada una y 3 carriles con un jugador en cada uno, intercalando equipos. consiste en llevar el balón sin perder la posesión hasta la línea amiga, y recuperar el balón cuando se encuentre en posesión rival.</p>	
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES
Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cono, platillos</li> <li>• Balones</li> <li>• bandas</li> </ul>
INDICADOR DE LOGRO	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de llegadas a línea amiga sin perder posesión</li> <li>2. Cantidad de recuperaciones</li> <li>3. Cantidad de veces que se usaron todos los carriles en una jugada.</li> </ol>	



Vigilada MinEducación

www.ucundinamarca.edu.co

## **Capítulo IV.**

### **Metodología.**

Con el fin de orientar de la mejor manera el proceso investigativo, y dar respuesta a la problemática, la ruta metodológica que tomo la investigación fue un Enfoque Cualitativo, de tipo Exploratorio – Descriptivo y un diseño de Teoría fundamentada.

### **Enfoque.**

La investigación cualitativa “se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Punch, 2014; Lichtman, 2013; Morse, 2012; Encyclopedia of Educational Psychology, 2008; Lahman y Geist, 2008; Carey, 2007, y DeLyser, 2006). El enfoque cualitativo es recomendable cuando el tema del estudio ha sido poco explorado o no se ha hecho investigación al respecto en ningún grupo social específico (Marshall, 2011 y Preissle, 2008). El proceso cualitativo inicia con la idea de investigación.” (Sampieri, Collado, Lucio, Valencia, & Torres, 2014).

### **Tipo.**

Esta investigación es de tipo exploratorio - descriptivo, teniendo en cuenta que este modelo busca identificar sistemáticamente las características de una población específica, de la que no se tiene conocimiento claro (Tamayo y Tamayo, 2003). Para ello se realizó una encuesta, que se validara por medio de la teoría de juicios expertos, la cual consiste en: “solicitar a una serie de

personas la demanda de un juicio hacia un objeto, un instrumento, un material de enseñanza, o su opinión respecto a un aspecto concreto” (Cabero y Llorente, 2013). Se trata de una técnica cuya realización adecuada desde un punto de vista metodológico constituye a veces el único indicador de validez de contenido del instrumento de recogida de datos o de información (Escobar Pérez, 2008); de ahí que resulte de gran utilidad en la valoración de aspectos de orden radicalmente cualitativo. De acuerdo a esto, para la validez de nuestra encuesta, tomamos como referencia el concepto de dos metodólogos de clubes profesionales, tomando como referencia principalmente a Carlos Mora, metodólogo del club de fútbol profesional Fortaleza F.C., egresado de la Universidad de Cundinamarca y en algún momento entrenador en Primera B, con más de 10 años de experiencia en su labor como metodólogo.

## **Diseño.**

La teoría fundamentada es un diseño y un producto (O’Reilly, Paper y Marx, 2012; y Charmaz y Bryant, 2008). El investigador produce una explicación general o teoría respecto a un fenómeno, proceso, acción o interacciones que se aplican a un contexto concreto y desde la perspectiva de diversos participantes (Taylor y Francis, 2013; Torrance, 2011; Sullivan, 2009; y Haig, 2006). Desde luego, al generarse teoría se desarrollan hipótesis y variables o conceptos que la integran, y una representación o modelo visual (Milliken, 2010 y Charmaz, 2008). Los autores que sustentan esta aproximación sostienen que las teorías deben basarse o derivarse de datos recolectados en el campo. La nueva teoría se contrasta con la literatura previa (Tucker-McLaughlin y Campbell, 2012) y es denominada sustantiva o de rango medio porque emana de un ambiente específico. Glaser y Strauss (1967) la distinguen de la “teoría formal”, cuya perspectiva es mayor.

## **Fases o Paso a Paso.**

Para llevar a cabo el proceso de investigación y desarrollo del mismo, se toma como base las 9 fases propuestas por Sampieri, 2014.

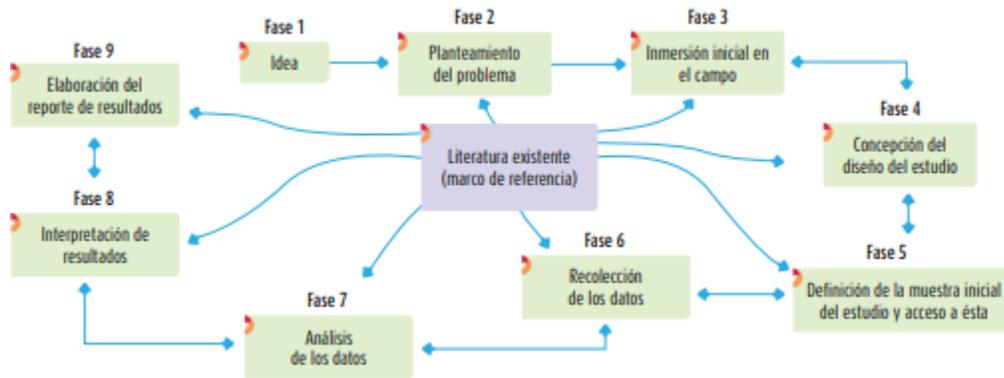


Ilustración 1 Fases de la Investigación Cualitativa.

Fuente: (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

### Fase 1. Idea.

Para esta primera fase, donde el objetivo es elegir la idea central de la investigación, primeramente se debaten varias opciones de temas de investigación, para luego, relacionar una necesidad que nos surge como entrenadores de Fútbol Base se establece una pequeña revisión bibliográfica para observar que material hay disponible con respecto al tema de estudio. Aclarando que la revisión bibliográfica se seguirá realizando de manera extensiva durante todas las 9 Fases de desarrollo del proyecto. Con el objetivo de crear una cartilla de apoyo a los entrenadores del Fútbol Base.

### Fase 2. Planteamiento del Problema.

Para esta fase, en consecuencia con la fase anterior, se abre el debate por el planteamiento de la investigación ya teniendo una idea general del proyecto. Para ello, abordamos la información que se tiene del tema en el contexto social y deportivo, a cerca de la literatura existente del tema. Entendiendo que la información es escasa, surge la necesidad establecer información más clara y concreta que ayude el entendimiento a los entrenadores del Fútbol Base. Ya que en el Fútbol Base, en contextos de escuelas de formación deportiva, se trabaja para acompañar el desarrollo del niño en varios aspectos como lo son social, físico, psicológico y entre otros; enfocados en el aprendizaje del deporte del Fútbol... Sin embargo, en las últimas décadas ha surgido la inquietud de cuáles son los componentes que se deben trabajar en dichas edades que ayuden y acompañen el desarrollo del niño. En 2015, Cruz Anselmi y Borelli; mencionan algunos componentes para el

entrenamiento del Fútbol en todas las edades. No obstante, abarca mucha información en todas las edades desde la iniciación deportiva hasta el profesionalismo y no centraliza los componentes en el Fútbol Base. Es preciso recolectar información cualitativa respecto al conocimiento en el medio, (Entrenadores de Fútbol Base); ya que resulta relevante visibilizar la información existente, analizar dicha información y sentar bases en la elaboración de un material que permita aclarar las dudas de los componentes a trabajar en el entrenamiento del Fútbol Base. Y así se Determina la Pregunta Problema de la investigación: “¿Cuáles son los componentes de entrenamiento para la enseñanza del fútbol base?”.

### **Fase 3. Inmersión Inicial en el Campo.**

En esta fase, se revisa el contexto al cual se abarcará, eligiendo solamente el Fútbol Base como prioridad. Manejando edades de 6 a 13 años como lo postula (Anselmi, 2015 y Wein, 2004). Determinando el campo de acción que tendrá la cartilla, sobre los entrenadores de Fútbol Base, sirviendo de apoyo y guía para los procesos formativos y desarrollo de los niños.

### **Fase 4. Concepción del Diseño del Estudio.**

Planteamiento del diseño metodológico. En esta fase, se determina el diseño metodológico a utilizar durante la investigación. Determinando que se utilizara un diseño cualitativo de teoría fundamentada que se basa en recolectar información acerca de un entorno, contexto o fenómeno específico y con el apoyo de la participación de experiencias de algunos participantes, generar la creación de un producto que sirva de apoyo (Sampieri, Collado, Lucio, Valencia, & Torres, 2014). Desde luego, al generarse teoría se desarrollan hipótesis y variables o conceptos que la integran, y una representación o modelo visual (Milliken, 2010 y Charmaz, 2008). La cual es contrastada posteriormente con la información existente para determinar su funcionalidad.

### **Fase 5. Definición de la Muestra Inicial del estudio y acceso a esta.**

Para esta fase, es importante determinar el tipo de población a la cual se le realizara el estudio o recolección de datos que nos permita generar conclusiones para la investigación y punto de partida para la creación de la cartilla. Para esta fase se determina que el grupo al que se le realizara la recolección de datos, será un grupo de 12 Entrenadores de Fútbol previamente elegidos mediante unos criterios de inclusión y exclusión, los cuales son: **criterios de inclusión;**

entrenadores con mínimo 5 años de experiencia dirigiendo en clubes afiliados a la liga de futbol de Bogotá y que tenga la titulación como profesional en carreras afines al entrenamiento deportivo. Siendo un grupo homogéneo. Y **criterios de exclusión:** entrenadores que no tengan la titulación profesional o cuenten con un título como técnicos y tecnólogos en carreras afines con entrenamiento deportivo o menos de 5 años de experiencia dirigiendo grupos.

## **Fase 6. Recolección de Datos.**

Para fase es importante elegir el método de recolección de datos, para lo que se determina la realización de una encuesta, que se hizo bajo el uso de la investigación CUALITATIVA de tipo EXPLORATORIO - DESCRIPTIVO, que nos permitió definir una problemática y desarrollar una estrategia para suplirla. Realizando una encuesta directa, donde se obtuvo la percepción, conocimiento y comportamientos del grupo de entrenadores con respecto a los componentes para el entrenamiento del Futbol Base; obteniendo datos de manera descriptiva (Datos de Encuestas). La metodología de investigación de este tipo no es estructurada y es explorativa con base en muestras pequeñas que proporcionan un panorama y comprensión del escenario del problema. Asociando la finalidad metodológica de este tipo con nuestro trabajo; Estas serían las características. Muestra: Pequeña, Homogénea (12 entrenadores) Recopilación: NO estructurada y Análisis de datos: NO estadístico.

A continuación el formato de la Encuesta original, proporcionada a los entrenadores.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

**ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”**

**NOMBRE:**  
**CEDULA:**  
**CARGO:**  
**EDADES A CARGO:**  
**TELEFONO:**

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

SI      NO

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

SI      NO      ¿Porque?

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI      NO      Cuales:

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI      NO      ¿Porque?

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI      NO      ¿Cuál?

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI      NO      ¿Porque?

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI      NO      ¿Cuál?

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI      NO      ¿Cuál?

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI      NO      ¿Cuál?

### **Fase 7. Análisis de Datos.**

Para esta fase se toman los datos recolectados en la fase anterior, y se realiza un análisis de datos básico por cada Pregunta, donde se establece una tabla de resultados y un gráfico (utilizando como herramienta un gráfico de torta de Microsoft Excel) correspondiente a los porcentajes obtenidos en cada respuesta. Luego se realiza un pequeño análisis o lectura de los resultados, que determina el porcentaje de entrenadores que coinciden en una respuesta o no.

### **Fase 8. Interpretación de los Resultados.**

En esta fase continuando con los resultados, se toman los datos organizados y análisis de las respuestas, asociándolas a nuestra necesidad y estableciendo una interpretación de los resultados que nos sirva como base para la construcción de la cartilla. Sacando conclusiones e información que nos permite establecer los componentes a trabajar y desarrollar en la cartilla, que era el objetivo de la investigación.

### **Fase 9. Elaboración del Reporte de resultados.**

En esta última fase más allá de compartir los resultados, ya que el objetivo del enfoque cualitativo no es tanto socializar los resultados, sino el producto. El mayor resultado del proyecto de investigación deberá ser la creación de la cartilla a base de la ruta metodológica planteada. Para la creación de la cartilla, se trabaja bajo un modelo Pedagógico Constructivista. Un modelo pedagógico se enmarca dentro de un paradigma que pretende orientar y dirigir el proceso enseñanza – aprendizaje para hacerlo más efectivo. Describe un estilo de relación entre el entrenador y el jugador, teniendo ejercicios definidos y un tema particular que lo caracteriza. Cuando hablamos de efectividad en el modelo pedagógico nos referimos al logro de los fines educativos que una sociedad predetermina para transmitir los valores de su cultura y para formar el ideal de persona bien educada, que se pretende formar como prototipo de hombre o mujer en un determinado contexto histórico, social y cultural (Canfux, 1996). Citado (Méndez Prado, 2013) Recordemos que la cartilla es un material educativo que puede ser utilizado con pedagogías diversas. Sin embargo, es importante dar algunas orientaciones a la hora de introducir su uso en el campo.

Modelo pedagógico constructivista (Una propuesta para aplicar en el campo)

El modelo pedagógico constructivista privilegia las actividades realizadas por los jugadores, ya que considera que el aprendizaje se obtiene a través de acciones. La relación entrenador- jugador es una construcción conjunta de conocimientos a través del dialogo y una diversidad de actividades y experiencias compartidas en el campo y entorno. Para el constructivismo el conocimiento es una construcción mental de cada ser humano. La labor de entrenadores y entrenadoras es orientar la sesión de manera motivada y efectiva, con mensajes y actividades que estimulen a los estudiantes. Durante la actividad en el campo el entrenador no solamente transmite conocimiento sino que además plantea situaciones problemáticas que se dan en el juego y que deben ser solucionadas de manera creativa, crítica y reflexiva (Sanz, 2005). Citado (Méndez Prado, 2013). Se propone emplear este tipo de modelo para aplicar la cartilla en el campo, ya que en primera instancia el constructivismo promueve el uso de la tecnología como también permite la discusión en el campo.

## **Capitulo V.**

### **Análisis de Resultados.**

Para el siguiente apartado, explicaremos los resultados obtenidos en la investigación y creación de la cartilla.

En la encuesta realizada se trataron 10 preguntas, donde el entrenador encuestado tenía la libertad de responder según experiencia, parecer o conocimiento.

#### **En la Pregunta 1,**

**“1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (6- 13 años)?”**

**SI            NO**

RESPUESTA	TOTAL	
	CANTIDAD	%
SI	11	92%
NO	1	8%
TOTAL	12	100%

Tabla 1 Resultados Pregunta 1.

Fuente propia



Ilustración 4 Grafico Pregunta 1.

Fuente propia

**Análisis:** De los 12 Entrenadores encuestados, el 92% ha dirigido Futbol Base en algún momento de su carrera como entrenador, mientras que solamente 1 entrenador no ha tenido la fortuna.

**Interpretación:** Debido a que la mayoría de entrenadores ha dirigido en Futbol Base, entienden y conocen de las necesidades de saber que componentes son los necesarios para trabajar en esta etapa. Y que no es mucho el material disponible con respecto al tema.

**En la Pregunta 2,**

2. ¿Es el Fútbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Fútbol?

SI      NO      ¿Porque?

RESPUESTA	TOTAL	
	CANTIDAD	%
SI	12	100%
NO	0	0%
TOTAL	12	100%

Tabla 2 Resultados Pregunta 2.

Fuente propia



Ilustración 5 Grafico Pregunta 2.

Fuente propia

**Análisis:** El 100% de los entrenadores encuestados, considera al Fútbol Base como la etapa más importante de la iniciación deportiva y desarrollo formativo del deportista.

**Interpretación:** Todos los entrenadores encuestados son conscientes de que esta es a etapa donde el niño o jugador adquiere la base de sus conocimientos para afrontar no solo el deporte, sino la vida como tal y su desarrollo tanto físico, como mental de esta etapa es de vital importancia.

**En la Pregunta 3,**

**3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?**

**SI          NO          Cuales:**

RESPUESTA		TOTAL	
	CANTIDAD	%	
SI	11	92%	
NO	1	8%	
<b>TOTAL</b>	12	100%	

Tabla 3 Resultados Pregunta 3.

Fuente propia

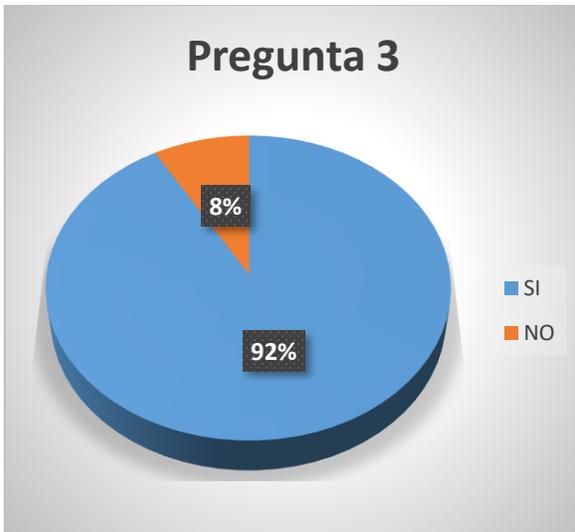


Ilustración 6 Grafico Pregunta 3.

Fuente propia

**Análisis:** El 92% de los entrenadores encuestados basan sus entrenamientos en algunos componentes que consideran importantes trabajar en sus deportistas.

**Interpretación:** En la mayoría de los casos, el entrenador planifica con base en algunos componentes que en su mayoría hacen referencia a tema de trabajo físico y técnico del deportista, o desde el desconocimiento de otros componentes que deben ser trabajados, debido a que no hay información clara de lo que se debe trabajar en esta etapa.

**En la Pregunta 4,**

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI            NO            ¿Porque?

RESPUESTA	TOTAL	
	CANTIDAD	%

SI	11	92%
NO	1	8%
<b>TOTAL</b>	12	100%

Tabla 4 Resultados Pregunta 4.

Fuente propia



Ilustración 7 Grafico Pregunta 4.

Fuente propia

**Análisis:** De los 12 entrenadores encuestados, el 92 % de ellos piensan que el Fútbol Base debe tener unos componentes específicos que ayuden con un mejor desarrollo del jugador, mientras que el 8% piensa que esta etapa es netamente de exploración y no se deben trabajar contenidos específicos.

**Interpretación:** En su mayoría los entrenadores encuestados están de acuerdo que el entrenamiento del fútbol base, debe estar basado en algunos componentes que permitan un mejor desarrollo del niño y que de una mejor estructura y contenido al entrenamiento. Partiendo de las

necesidades que requiere el infante en esta etapa de desarrollo, donde el rol del entrenador y los componentes trabajados, facilitaran la adquisición de las habilidades y un mejor desarrollo.

**En la Pregunta 5,**

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Futbol Base.

- ( ) Desarrollo Psicomotor
- ( ) Capacidades físicas condicionales individualizadas
- ( ) Fases Sensibles para edades tempranas
- ( ) Inteligencia de Juego
- ( ) Reglamento del deporte
- ( ) Factor Psicológico
- ( ) Técnica
- ( ) Lenguaje técnico del deporte
- ( ) Táctica
- ( ) Contenido de tipo religioso

RESPUESTA	TOTAL	
	CANTIDAD	%
Desarrollo Psicomotor	6	10%
Fases Sensibles	9	15%
Reglamento	4	7%
Técnica	10	16%
Táctica	5	8%
Capacidades físicas	4	7%
Inteligencia de juego	7	11%

Factor Psicológico	11	18%
Lenguaje Técnico	5	8%
Contenido Religioso	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Tabla 5 Resultados Pregunta 5.

Fuente propia



Ilustración 8 Grafico Pregunta 5.

Fuente propia

**Análisis:** Los 12 entrenadores encuestados tenían la posibilidad de elegir 5 componentes de los 10 que se le presentaban. Como Resultado, vemos que 11 de 12 entrenadores considero que el Factor Psicológico debe ser el componente más relevante de esta etapa, en segunda instancia el componente técnico con 10 de 12 entrenadores, en tercero las Fases sensibles del desarrollo con

9 de 12, en cuarto lugar la inteligencia de juego, en quinto el desarrollo Psicomotor y terminando los 6 más importantes para el grupo de entrenadores el componente Táctico. Mientras que ninguno entrenador considero que sea importante el incluir contenido de tipo religioso con relación al deporte.

**Interpretación:** Esta fue la Pregunta más relevante de la encuesta ya que según la recolección de los datos y la revisión bibliográfica realizada, se llegó al acuerdo de cuáles eran los componentes adecuados para trabajar en esta etapa. Dándonos la información necesaria, para iniciar con la creación de la cartilla, donde nos arrojó que los 6 componentes más importantes a trabajar en Futbol Base son Desarrollo Psicomotor, Fases sensibles, Técnica, Táctica, Inteligencia de juego y Factor Psicológico.

**En la Pregunta 6,**

**6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Futbol Base?**

**SI            NO            ¿Cuál?**

		TOTAL	
RESPUESTA		CANTIDAD	%
SI		5	42%
NO		7	58%
TOTAL		12	100%

*Tabla 6* Resultados Pregunta 6.

Fuente propia

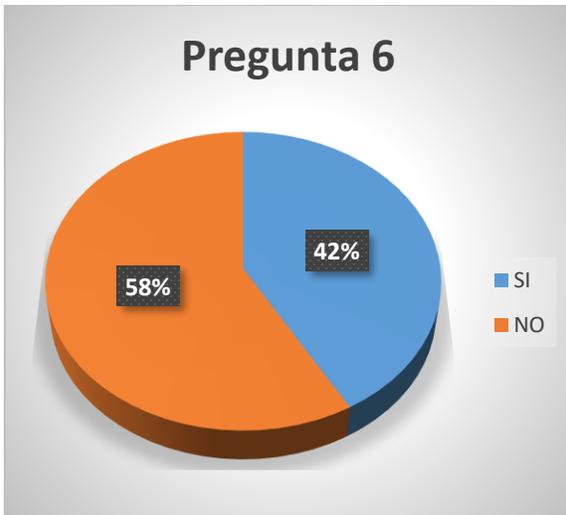


Ilustración 9 Grafico Pregunta 6.

Fuente propia

**Análisis:** De los 12 entrenadores encuestados el 58% no plantearía otro componente de entrenamiento para esta etapa, pues consideran que con los escogidos se suplirán las necesidades del jugador. Mientras que el 42% de los entrenadores encuestados si incluirían otro componente al entrenamiento.

**Interpretación:** En su mayor parte los entrenadores encuestados no agregarían otro componente, pero los que si piensan en agregar otro componente, debido a que no hay material claro disponible de los componentes a trabajar en esta etapa, terminan confundiendo las ideas y sugiriendo algunos componentes que hacen parte de los ya propuestos, algunos plantean las emociones y afecto con los demás compañeros, algo implícito en el factor psicológico.

**En la Pregunta 7,**

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Futbol Base?

SI            NO            ¿Porque?

RESPUESTA	TOTAL	
	CANTIDAD	%
SI	11	92%
NO	1	8%
TOTAL	12	100%

Tabla 7 Resultados Pregunta 7.

Fuente propia



Ilustración 10 Grafico Pregunta 7.

Fuente propia

**Análisis:** 11 de los 12 entrenadores encuestados si están de acuerdo con trabajar el aspecto físico como un componente en el Futbol Base.

**Interpretación:** A pesar que la mayoría de entrenadores están de acuerdo con trabajar este componente, hacen aclaraciones de que se debe trabajar involucrado con el elemento (balón) y

asociado al juego e incluso lo asocian correctamente al trabajo que se realiza con las Fases sensibles, que trabaja el componente físico más orientado a las capacidades coordinativas.

**En la Pregunta 8,**

**8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?**

**SI      NO      ¿Cuál?**

RESPLUESTA	TOTAL	
	CANTIDAD	%
SI	8	67%
NO	4	33%
TOTAL	12	100%

*Tabla 8* Resultados Pregunta 8.

Fuente propia



*Ilustración 11* Grafico Pregunta 8.

Fuente propia

**Análisis:** El 67% de los entrenadores encuestados Si basan su entrenamiento en alguna metodología, mientras que el 33% omite una metodología definida en su planificación.

**Interpretación:** Algunos de los entrenadores no basan su entrenamiento con alguna metodología, y la mayoría de los que si afirman basarlo en alguna metodología, no la tienen clara, ya que toman como metodología las directrices establecidas por las instituciones o clubes en las que trabajan, y no termina siendo una metodología clara o concreta que aborde las necesidades de los deportistas o niños.

**En la Pregunta 9,**

**9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el futbol?**

**SI            NO            ¿Cuál?**

RESPUESTA		TOTAL
	CANTIDAD	%
SI	9	75%
NO	3	25%
<b>TOTAL</b>	12	100%

*Tabla 9* Resultados Pregunta 9.

Fuente propia



Ilustración 12 Grafico Pregunta 9.

Fuente propia

**Análisis:** El 75% de los entrenadores encuestados recuerdan algún componente bajo el que fueron entrenados en su etapa como jugador, mientras que el 25% ya olvidaron o aseguran no haber trabajado algún componente como jugador.

**Interpretación:** En su mayoría los entrenadores recuerdan que en su etapa de Futbol Base fueron trabajados bajo componentes físicos y técnicos que son los más conocidos en el medio y que fueron trabajados con mayor importancia en las décadas anteriores, siempre con resultado de la poca información del tema en cuanto a componentes de entrenamiento en Futbol Base.

**En la Pregunta 10,**

**10.** ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Futbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI            NO            ¿Cuál?

RESPUESTA	TOTAL	
	CANTIDAD	%

SI	11	92%
NO	1	8%
<b>TOTAL</b>	12	100%

Tabla 10 Resultados Pregunta 10.

Fuente propia



Ilustración 13 Grafico Pregunta 10.

Fuente propia

**Análisis:** El 92% de los entrenadores encuestados, daría un consejo a los demás entrenadores de Futbol Base. Mientras que solamente 1 entrenador no daría ningún consejo a los entrenadores de Futbol Base, pues asegura que cada entrenador interpreta de manera diferente las cosas.

**Interpretación:** La mayoría de entrenadores darían como consejo a los demás entrenadores que planifiquen dando como centro del proceso al jugador y sus relaciones (con balón, con sus compañeros, con su entrenador, con sus rivales) y no olviden las necesidades del jugador/niño en esta etapa.

## **Análisis Final o Reporte de Análisis.**

Para el reporte final de la investigación. Hablamos de que se siguió una ruta metodológica específica que nos permitiera dar con el objetivo planteado de la creación de una cartilla de los componentes para el entrenamiento del Fútbol Base. Luego de cumplir con el paso a paso del proyecto que nos llevó de inicio con una revisión bibliográfica que se extendió a lo largo del proyecto, ya que por el tipo de enfoque cualitativo, la revisión bibliográfica tiene que ser constante ya que no está totalmente estructurada y deber ser flexible (Sampieri, Collado, Lucio, Valencia, & Torres, 2014). Para luego realizar una recolección de datos por medio de una encuesta de tipo exploratorio – descriptivo y con estos resultados de la encuesta, nos permitió obtener información necesaria para establecer los componentes a trabajar en un material de apoyo para el entrenamiento del Fútbol Base. Y con los componentes establecidos se elaboró la cartilla, siendo el resultado principal de la investigación y el producto de la misma. Ya que por el tipo de enfoque no busca la divulgación de los resultados obtenidos, sino que busca la divulgación del producto obtenido bajo la investigación y proyecto el cual se espera sea una material de apoyo para los entrenadores del Fútbol Base y que puedan tener información valiosa de cuáles son los componentes a trabajar en esta etapa y más aún tener algunos ejercicios de ejemplo, de los cuales podrán sacar cientos de variantes que le permitan organizar y estructurar de mejor manera su planificación.

## **Discusión.**

La motivación para la elaboración de esta cartilla de entrenamiento para la enseñanza del fútbol base, se da por la necesidad de mejorar la dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol infantil, con el objetivo de brindar información para potenciar el desarrollo del niño en su etapa formativa, dando un punto de vista, donde se pueda evidenciar desde la puesta en escena de las tareas planteadas, que el niño, será en cada aspecto del ejercicio el factor principal, pues deberá centrarse en la resolución de problemas continuamente, desde aspectos analíticos simples, como el hecho de ejecutar una acción motora indicada, como driblar a un rival y luego rematar a una portería asignada por el entrenador, esa acción sería descentralizada, puesto que debe reaccionar a una indicación; hasta una tarea global compleja. Como un juego reducido de 4VS4 jugadores con dos porterías cada equipo, aquí tendría el niño que decidir a qué portería rematar, de manera deductiva, sin reaccionar a un estímulo o indicación. Sin embargo, la tarea analítica, no necesariamente le dirá al niño, que hacer, sino que dará una pauta para que el la resuelva de manera deductiva, o por manera repetitiva, esa tarea analítica, permitirá al niño aprender esa acción, para poder ejecutarla en situación de juego.

Se tomaron de acuerdo a revisión bibliográfica y una encuesta a diferentes entrenadores de fútbol base, unos componentes base, para el desarrollo de la cartilla, es aquí, donde se evidenciara el cambio que se espera dar a entender en el proceso de enseñanza en el entrenamiento del fútbol infantil, trabajando componentes, quizás que algunos conocen e ignoran y otros que trabajan de una manera inclusiva en su planeación. Sin embargo, al incluirlos en nuestro proyecto, buscaremos dar importancia a su trabajo. Pues todo conllevará a que mediante el uso de esto, el niño desarrolle y mejore su acciones motoras, para que al momento de ejecutarlas, sean de un alto grado de eficacia; de acuerdo a esto, tomamos la obra de (Anselmi y Borelli 2015), donde

hablan la clasificación y la manera como debe trabajarse cada componente y el porqué, donde nos habla que trabajarlo de manera global, permitirá al niño además de la participación activa de su proceso, también un desarrollo cognoscitivo adecuado. Teniendo en cuenta esto, se decide plantear ejercicios que vayan de simple a complejo, pero articulados entre sí, permitiendo la interacción de los componentes de entrenamiento y de algunas estructuras que le permitan al niño aún más, recepción de conocimiento para que su desarrollo cognitivo sea asertivo. Por otro lado, hablando del entrenamiento como tal del fútbol base, autores como (Morella, 2017). Menciona la incertidumbre, para entrenar la toma de decisiones y luego poner está a disposición de los componentes técnicos y tácticos, aquí coincidimos opiniones, pues el aspecto psicológico permite desarrollar el procesamiento cognitivo, siempre y cuando se aplique al entrenamiento como factor que incida en permitir al niño descubrir algo que no había visto y así pueda tomar decisiones sobre varias situaciones, para luego usarlas en acciones simuladoras de juego, generando empatía por el juego y trabajo. Además, como dice (Wein, 2004) el desarrollo psicomotor del niño se dará de manera adecuada siempre y cuando el niño participe en el juego. Aquí es donde se plantea el diseño de tareas didácticas y dinámicas, que aparte de llamar la atención del niño, también dejen un aprendizaje. Por ejemplo trabajo de rondos o juegos reducidos, donde el niño interactúe y pueda fortalecer su habilidad deportiva, toma de decisiones e inteligencia de juego, para así poder resolver problemas en situaciones de juego de manera eficaz. Otros autores como, Gómez y Salavert (2013) ratifican el trabajo global, manifestando que es solidaria con el aprendizaje, ya que el niño en cualquier situación interviene de forma global y, por tanto, necesita de esa práctica más que de ejercicios nocivamente analítico.

## **Conclusiones.**

- (Anselmi J. Cruz, 2015) menciona el trabajo en fútbol base por componentes de entrenamiento para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje en fútbol base. De acuerdo a esto, en el documento y la cartilla elaborados se establece que los componentes adecuados para la enseñanza del fútbol base, son los 6 que se han mencionado anteriormente, (fases sensibles, psicomotor, psicológico, técnico, inteligencia de juego, táctico) debido a que tratan temas relevantes acerca de cómo entrenar y para que entrenar esos aspectos en esas edades. Siempre teniendo como finalidad cubrir las necesidades formativas del niño para permitir una óptima evolución el juego.
- El anterior trabajo, pretende explicar el proceso de enseñanza-aprendizaje de habilidades deportivas desde un enfoque adicional a la ejecución de estas, sino también de los procesos cognitivos y de reflexión de la situación, que permita al niño por medio de una guía por parte del entrenador, ser parte de su propio proceso de enseñanza. Según (Ortega, Pino 2006) esto se aborda desde la perspectiva sociocultural del fútbol, como es el entorno de aprendizaje del niño y de la construcción de sus pensamientos para la resolución de situaciones problema.
- En conclusión, cabe resaltar, que por medio de la tareas establecidas en la cartilla, las cuales contienen las consignas de los componentes de entrenamiento para fútbol base en el orden como debe ser entrenado el niño, para así poder facilitar su proceso de enseñanza-aprendizaje y tener claridad y certeza que su evolución será efectiva. Además, permite que de esta manera el niño siga siendo participe de su proceso formativo y fortalezca su capacidad cognitiva para desarrollarla en situaciones de juego y fuera de él.
- De acuerdo a (Morella, 2017), el componente psicológico, es importante porque es un pilar que se relaciona con la capacidad de toma de decisiones y consigo mejora componentes técnicos y tácticos para el desarrollo del niño en situaciones de juego. También, al ser un componente

cognitivo, permite al niño ser consciente de sus destrezas motoras, lo cual facilita el proceso de aprendizaje.

- El trabajo globalizado es la mejor manera como el niño puede potenciar sus capacidades, debido a que le permite el desarrollo integrado de sus habilidades deportivas (Seirul lo, 1998 y Rivas, 2013) lo mencionan como la psicomotricidad, un pilar del entrenamiento formativo, que fortalece el desarrollo cognitivo por resolución de problemas y favorece a la toma de decisiones en situaciones reales de juego.
- De acuerdo al desarrollo físico (Wein, 2004) dice que debe ser un factor que motive al niño a practicar y al mismo tiempo desarrolle habilidades motrices, toma de decisiones e inteligencia de juego. Teniendo en cuenta esto, se establecieron juegos de rondos y demás actividades globalizadas que además de potencial en el niño su corporeidad, permita un desarrollo cognitivo progresivo. Iglesias, J. (2010). El rondo debe ser lo más similar al juego, de esta manera permitirá el desarrollo de inteligencia de juego.
- La construcción de la cartilla requirió una ruta metodológica cualitativa de 9 Fases planteada por Sampieri, 2015.
- El diseño de las tareas se realizó de lo analítico a lo global. Marcando la tendencia de lo simple a lo complejo propuesta por (Anselmi y Borelli 2015), que propone un participación más activa del infante mejorando su desarrollo cognitivo, siempre llevando ejercicios articulados entre sí, que permitan una interacción de los componentes trabajados, facilitando su entendimiento por parte del deportista.

## **Bibliografía.**

- Anselmi. (2015). *Proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol Profesional* (2.ª ed., Vol. 1). Buenos Aires, Argentina: libro futbol.com.
- Arias; N. (2014). Tareas para el Desarrollo del aprendizaje. Bogotá: USB. Maestría en Ciencias de la Educación.
- Balagué, N., Torrents, C., Pol, R., Seirulo Vargas, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones Integrated Training. Dynamic principles and applications Apunts Educación Física y Deportes (2014), nº 116 2º trimestre (abril-junio), pp 60-68.
- Brüggemann, D. (2004). Entrenamiento para Niños y Jóvenes. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 2, Núm. 7 (noviembre-diciembre de 2010) ISSN: 1989-8304 Depósito Legal: J 864-2009
- Morilla, M., Rivera, S. y Tassi, J. M. (2017). Entrenamiento psicológico-integrado en la metodología del fútbol actual. Sevilla, España: Centro Excelentia.
- Grizutti et al (8 de septiembre de 2011). Las Fases Sensibles [Mensaje en un blog]. Entrenamiento total. Recuperado de <http://entrenamientotal.blogspot.com.co/2011/09/las-fase>
- HERNÁNDEZ MORENO, J. et Alt. (2000) La Iniciación A Los Deportes Desde Su Estructura Y Dinámica. INDE. Barcelona

- Justo Martínez, E. (2014). Desarrollo psicomotor en educación infantil. Bases para la intervención en psicomotricidad. Almería, España: Universidad de Almería
- M. (2010, enero 1). Etapas de desarrollo y características - FIFA Grassroots. Recuperado de <https://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/direccion-tecnica-de-futbol-base/caracteristicas-del-nino-y-enfoque-pedagogico/etapas-de-desarrollo-y-caracteristicas.html#c1043>
- Méndez Prado, Y. P. (2013). *Elaboración de una cartilla didáctica acerca de las características, origen y evolución de los virus con actividades tendientes a desarrollar competencias argumentativas y propositivas en los estudiantes de educación básica*. Recuperado de <http://bdigital.unal.edu.co/12934/1/1186678.2013.pdf>
- Rivas, M. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza del fútbol Niños y Adolescente de 8 a 16 años. MH Salud, Vol. 10 N° 1
- Robles, P., & Rojas, M. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en lingüística aplicada. *Revista Nebrija de lingüística aplicada a la enseñanza de las lenguas*, 1-16.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (2014). *Metodología de la investigación*. New York, Estados Unidos: McGraw-Hill Education.
- Seirullo Vargas, F. (2001-2010). *Apuntes de clase de Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación Deportiva*. Documento INEFC Barcelona.
- Seirullo Vargas, F. (2012). Competencias: Desde la Educación Física al Alto Rendimiento. *Revista de Educación Física*, 128, 5-8.
- Seirullo Vargas, F. (2013). *La Estructura Cognitiva. Comunicación para la formación de entrenadores deportivos*. Documento. FC Barcelona.
- Tassi, Juan Martín (2017). Training methodology accentuated in the psychological variables: the role of the physical trainer in the specific field tasks. ISSP 14th World Congress Sevilla 2017. Sport Psychology 10-14 July. Sevilla, España.

- VIREF Revista de Educación Física ° ISSN: 2322-9411 ° Volumen 2, Número 2 ° Abril – Junio 2013 Universidad de Antioquia – Instituto Universitario de Educación Física; El fútbol como herramienta pedagógica. (2013). Revista de Educación Física, 2(2). Recuperado de [file:///C:/Users/user/Downloads/15780-Texto%20del%20art\\_culo-53240-1-10-20130710.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/15780-Texto%20del%20art_culo-53240-1-10-20130710.pdf)

- Verdú, N. P. (2015). Análisis de los diferentes métodos en enseñanza utilizados en el fútbol base. España: Alicante: Universitat d´ Alacant.

- Wein, Horst. (2004). A. (Ruiz, Ed y trad) Fútbol A La Medida Del Niño Volumen I. I.S.B.N: 84-8013-393-7

- Yagüe, J. M. y Lorenzo, F. (1997). Aspectos Pedagógicos en la Enseñanza del Fútbol. Editorial INDE Publicaciones. Barcelona, España.

## Anexos.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

### ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”

**NOMBRE:** Ledisson Nuñez Carvajal  
**CEDULA:** 1.014.268.356  
**CARGO:** Entrenador  
**EDADES A CARGO:** 10-11 años  
**TELEFONO:** 3209701927

#### PREGUNTAS.

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

SI  NO

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

SI  NO  ¿Porque? Es la etapa donde el niño se familiariza con el deporte, marca sus huellas motrices. Donde mejor aprende los conceptos básicos de la técnica y táctica de juego.

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI  NO  Cuales: velocidad, coordinación y flexibilidad

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI  NO  ¿Porque? Hace parte de la preparación física que debe tener un niño que aspira hacer un deportista de elite.

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI NO x ¿Cuál?

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI x NO ¿Porque? El niño se prepara para una competencia que tiene muchas de mandas físicas, por eso es importante que se haga un entrenamiento donde se evidencien los aspectos físicos y que se trabaje con el implemento deportivo.

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI x NO ¿Cuál? método analítico y global

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI x NO ¿Cuál? El componente táctico y técnico

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI x NO ¿Cuál? Trabajar de manera organizada y planifica le brindara al entrenador una mejor estructura de las sesiones, a su vez, evitara lesiones por sobre carga para no interferir en el crecimiento del niño, También le permite enfocarse en varios aspectos técnicos y físicos que potencializar el rendimiento a futuro de sus jugadores.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

**ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”**

**NOMBRE:** Duvan Andrés Martínez Figueredo  
**CEDULA:** 1033786983  
**CARGO:** Coordinador Deportivo Categoría infantil  
**EDADES A CARGO:** 8, 9, 10, 11 años  
**TELEFONO:** 3134573689

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

SI  NO

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

SI  NO ¿Porque? **Es el desarrollo de todas las capacidades físicas del jugador**

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI  NO Cuales: **técnica, táctica, física**

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI  NO ¿Porque? **Especificidad del futbol base, acostumbrarlo a la evolución del juego**

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI      NO       ¿Cuál?

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI       NO      ¿Porque? **Hay ganancia de capacidades, es por motivo de desarrollo completo y adecuado del niño**

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI            NO      ¿Cuál?

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI            NO      ¿Cuál? **Componente físico**

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI       NO      ¿Cuál? **Debe ser un entrenamiento guiado a la toma de decisiones, así desarrollar su capacidad y podrá tomar decisiones asertivas en una situación real de juego**

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”

**NOMBRE:** Carlos Arturo Marín Morales  
**CEDULA:** 1018503253  
**CARGO:** Entrenador  
**EDADES A CARGO:** 2004-2005  
**TELEFONO:** 3157489777

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

**SI**      **NO**

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

**SI**      **NO**      ¿Porque? En el futbol base es la etapa donde el niño debe vivenciar una serie de situaciones que le permitan entender el juego y sus componentes

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

**SI**      **NO**      Cuales: Mi metodología de entrenamiento está basado en la periodización táctica.

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

**SI**      **NO**      ¿Porque? Si, aunque la parte analítica le permite al niño que su aprendizaje sea significativo ya que logra un nivel de satisfacción alto del poder realizar de la tarea, la parte donde está la especificidad del futbol es donde se le brindan a niño situaciones, posicionamientos, comportamientos que debe tener dentro del campo además de estimular en gran porcentaje el sistema nervioso central.

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI NO ¿Cuál?

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI NO ¿Porque? Si dentro de las sesiones debe estar implícito, pero adecuarlo de una manera en que no sea la propensión en los ejercicios.

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI NO ¿Cuál? Periodización táctica

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI NO ¿Cuál? Táctico y físico

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI NO ¿Cuál? Dejar de ser del montón, Planificar con contenidos específicos y no volver a los niños robots, si no jugadores que entiendan y comprenden el fútbol.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”

NOMBRE: Jonathan Steven Bernal León  
CEDULA: 1073527367  
CARGO: Entrenador  
EDES A CARGO: 14  
TELEFONO: 3223666083

PREGUNTAS.

1. ¿Ha dirigido grupos de Fútbol Base (7- 12 años)?

SI X NO

2. ¿Es el Fútbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Fútbol?

SI x NO ¿Por qué? Ya que en esta el deportista encontrara fundamentos por los cuales seguir con la práctica del mismo

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI NO x Cuales:

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI x NO ¿Porque? Debido a que no se podrá realizar el mismo entrenamiento que se le realiza a un deportista con más experiencia. Además, en esta etapa es cuando cada deportista desarrollara sus capacidades motrices.

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI      NO    X    ¿Cuál?

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI    x      NO      ¿Porque? Ya que los deportistas irán mecanizando y explotando su potencial físico.

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI      NO    x    ¿Cuál?

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI      NO    x    ¿Cuál?

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI    x      NO      ¿Cuál? Para esta etapa, será importante la planificación de los entrenamientos, ya que con esto se podrá potencializar las capacidades de cada jugador.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

**ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”**

**NOMBRE:** Elkin Darío Herrera Romero  
**CEDULA:** 1010223604  
**CARGO:** Formador  
**EDADES A CARGO:** 8-9 años  
**TELEFONO:** 3202098565

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Fútbol Base (7- 12 años)?

SI X NO

2. ¿Es el Fútbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Fútbol?

SI X NO ¿Porque? Porque es la fase inicial, la primera fase de introducción al desarrollo motriz de los niños, se sientan las bases de coordinación y habilidades básicas motrices de las cuales dependerá en gran medida el futuro progreso del individuo, además de que en el fútbol base se encuentran varias etapas sensitivas hacia el aprendizaje cognitivo, técnico y motriz

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI X NO Cuales: La coordinación dinámica general, el desarrollo de las habilidades básicas motrices, el esquema corporal, la propiocepción, exterocepción, la socialización entre compañeros y el desarrollo de una mentalidad de esfuerzo y unidad colectiva

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI  NO  ¿Porque? Porque en numerosas ocasiones he presenciado a entrenadores de fútbol base que tratan a los niños como adultos miniatura, les brindan una formación conceptual, técnica y psicológica para edades avanzadas y los niños precisan de un contenido acorde a su edad, considerando su desarrollo fisiológico, biológico, cognitivo, técnico. Por lo tanto es adecuado establecer componentes específicos para el fútbol base

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- ( 5) Desarrollo Psicomotor
- ( ) Capacidades físicas condicionales individualizadas
- ( 1) Fases Sensibles para edades tempranas
- ( 2) Inteligencia de Juego
- ( ) Reglamento del deporte
- ( 3) Factor Psicológico
- ( 4) Técnica
- ( ) Lenguaje técnico del deporte
- ( ) Táctica
- ( ) Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI  NO  ¿Cuál? Acompañar el desarrollo físico dentro de la misma dinámica del entrenamiento y el juego, tratando de que los niños a través del juego puedan progresar en ese aspecto

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI  NO  ¿Porque? Pienso que el componente físico a veces se discrimina cuando no es bien trabajado, cuando no se integra de manera adecuada al entrenamiento, si bien es cierto que las capacidades físicas condicionales son entrenables a partir de los 14 años, pueden desarrollarse distintas capacidades físicas sin incurrir en afectaciones a los niños, por ejemplo, dentro de un juego de posesión de 5 contra 2 los jugadores del medio que están recuperando pueden fortalecer sus extremidades inferiores con constantes cambios de ritmo y de dirección mientras intentan recuperar el

balón, en tanto los jugadores que pasan el balón entre sí pueden desarrollar resistencia aeróbica al moverse de un lugar a otro a intensidades no muy altas. De ese modo el componente del desarrollo físico se puede introducir dentro de la dinámica del juego sin afectar el desarrollo biológico de los niños

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI  NO  ¿Cuál? No tengo una metodología específica, trato de adecuar los contenidos y el entrenamiento acorde a la población a cargo, es decir, si la capacidad técnica, cognitiva y física del grupo es buena, entonces utilizo la metodología integrada o la global, pero, en caso de no ser así, prefiero utilizar la metodología analítica para trabajar en aspectos puntuales

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI  NO  ¿Cuál? Capacidades de resistencia aeróbica y anaeróbica, fortalecimiento muscular con el peso corporal, asociación, los elementos técnicos básicos

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI  NO  ¿Cuál? Pensar en adecuar el contenido acorde a la edad de los niños, es decir, utilizar un lenguaje entendible para ellos, que haya constantes desafíos para mejorar, que contenga actividades divertidas para ellos, que contenga un alto contenido cognitivo respecto a la toma de decisiones relacionado al desarrollo de la inteligencia de juego, que transmita con pasión todo el conocimiento y que enseñe a mantener una constante mentalidad de esfuerzo y fortaleza

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO - GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

ENCUESTA "ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE"

NOMBRE: JADER VILLALBA RIVERA  
CEDULA: 92548468  
CARGO: ENTRENADOR DEPORTIVO  
EIDADES A CARGO: 8-14 AÑOS  
TELEFONO: 3004372036

PREGUNTAS.

1. ¿Ha dirigido grupos de Fútbol Base (7- 12 años)?

SI  NO

2. ¿Es el Fútbol Base la etapa mas importante de la iniciación deportiva en Fútbol?

SI  NO ¿Porque?

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI  NO Cuales:  
Etapas de desarrollo físico del niño, Habilidades motrices básicas, capacidades coordinativas y aspectos psicológicos como la personalidad y el carácter.

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI  NO ¿Porque?

Si bien se trabaja en grupos se debe INDIVIDUALIZAR, más no GENERALIZAR. Un niño no debe ser tratado como un adulto en miniatura o dirigido bajo los mismos parámetros/errores que los futbolistas de antes.

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI  NO  ¿Cuál?

El rol de los padres como agentes principales en la PROMOCION, PUESTA EN MARCHA Y DESARROLLO A PLENITUD DE un proyecto deportivo sin interrupciones. PEDAGOGIA DIRIGIDA A ELLOS.

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI  NO  ¿Porque? Visto desde el punto de vista de lo formativo, considero, se debe enseñar al pequeño deportista lo importante de cuidar su cuerpo por medio de la actividad física. Solo hasta allí. Esto, dejando de lado esas teorías de planificación estricta con cargas, volumen y demás sustantivos que terminan traduciendo en extensas jornadas físicas en el campo de juego.

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI  NO  ¿Cuál? En una que es recopilación de distintos métodos de trabajo probados por propia experiencia, que permite fortalecer la técnica individual y el acondicionamiento físico al tiempo, el desarrollo de la personalidad y el temperamento de juego, sumado a la consolidación de pequeños grupos de trabajo basados en el entendimiento del juego.

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI  NO  ¿Cuál?

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI  NO  ¿Cuál?

Siempre tener a la mano donde tomar apuntes. En cada entrenamiento se dan un sinnúmero de situaciones y comportamientos manifestados por los niños que NO SE DEBEN OBVIAR. Además no alcanzamos a acordarnos de todos. Por experiencia propia he podido ubicar en puestos de juego, asignar tareas específicas en un partido y resolver momentos difíciles de una competencia, gracias a ello.

Esto te permitirá CARACTERIZAR AL GRUPO DE TRABAJO QUE TIENES A CARGO (quién es el más fuerte, más veloz, más resistente, el de mejor centro, el de decisiones inteligentes) y SABER CÓMO TRABAJAR.

*Hay una frase en internet que creo es de Mourinho y dice así:*

*"si no tienes un perro para ir de caza pero tienes un gato. Vas con el gato".*

*Al respecto puedo decir que si no conoces las cualidades de caza del gato, no puedes asegurar traer de vuelta un conejo o algún ave que te sirva de alimento a ti. Quizá un ratón traerás.*

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

**ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”**

**NOMBRE:** Cristian Fabián Rey Ayala  
**CEDULA:** 1032427483  
**CARGO:**  
**EDADES A CARGO:** 3 – 5 años  
**TELEFONO:** 3118918771

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

**SI X      NO**

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

**SI X      NO      ¿Porque?**

**Es el preámbulo formativo para una exitosa carrera deportiva**

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

**SI X      NO      Cuales:**

**Están pree establecidos por el club , componentes del entrenamiento deportivo y de la carga**

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

**SI X      NO      ¿Porque?**

**Da una guía o parámetros para dar continuidad a los procesos formativos**

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- ( 3) Desarrollo Psicomotor
- ( 2) Capacidades físicas condicionales individualizadas
- ( 1) Fases Sensibles para edades tempranas
- ( 4) Inteligencia de Juego
- ( 5) Reglamento del deporte
- ( 3) Factor Psicológico
- ( ) Técnica
- ( ) Lenguaje técnico del deporte
- ( ) Táctica
- ( ) Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI      NO X      ¿Cuál?

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI X      NO      ¿Porque?

Ayuda al desarrollo motriz (lo complementa)

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI X      NO      ¿Cuál? Analítico – global – integrado

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI      NO X      ¿Cuál?

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI X      NO      ¿Cuál? Que sea progresivo en cada una de sus etapas respetando sus estadios de desarrollo motriz.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

**ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”**

**NOMBRE:** Jhonatan Ferney Cárdenas Ibáñez  
**CEDULA:** 1024582075  
**CARGO:** Entrenador  
**EDADES A CARGO:** 12 – 16  
**TELEFONO:** 3203291908

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

SI   x   NO

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

SI   x   NO      ¿Porque? Es la edad donde el niño empieza a conocer los diferentes movimientos corporales y se le empieza a adecuar y mejorar la motricidad para que a medida que crezca mejora su armonía a la hora de jugar, empezar a corregir la técnica con el balón y que el niño empiece a mejorar sus movimientos e inteligencia a la hora de jugar.

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI      x      NO      Cuales: cada entrenamiento se planifica con diferentes componentes, pero entre los más comunes donde el jugador interactuó la técnica con el balón de parte ofensiva.

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI NO x ¿Porque? Creo es la edad donde no se especifica nada, todo debe ser mas general ya que el niño hasta ahora está aprendiendo. A medida que vaya creciendo se va generando componentes de lo general a lo específico y lo competitivo.

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI x NO ¿Cuál? La relación emocional y afectiva con sus compañeros de juego

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI NO x ¿Porque? A esas edades no es tan importante el trabajo físico, ya que ellos conscientemente no están pensando en eso, solo en divertirse.

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI NO ¿Cuál? Método integrado

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI x NO ¿Cuál? Técnico táctica y la inteligencia deportiva

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”

NOMBRE: Oscar David Martínez Figueredo  
CEDULA: 1033786984  
CARGO: Coordinador Deportivo Categoría Juvenil  
EIDADES A CARGO: 12, 13, 14, 15, 16, 17  
TELEFONO: 3228754926

PREGUNTAS.

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

SI  NO

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

SI  NO ¿Porque? **Permite al niño desarrollar todas sus capacidades como deportistas**

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI  NO Cuales: **Técnico, táctico, físico, psicológico**

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI  NO ¿Por qué? **Permite dar especificidad y claridad sobre lo que se entrena**

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI NO  ¿Cuál?

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI  NO ¿Porque? **Es la capacidad principal, de allí parte el desarrollo del niño como deportista**

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI  NO ¿Cuál? **Método global**

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI  NO ¿Cuál? **Componente físico**

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI  NO ¿Cuál? **El entrenamiento debe guiarse a que el niño resuelva problemas, así sabrá que hacer cuando este bajo presión en un partido**

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

**ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”**

**NOMBRE:** Fredy Esteban Ortiz Cruz  
**CEDULA:** 1032504054  
**CARGO:** Estudiante  
**EDADES A CARGO:** N.A.  
**TELEFONO:** 3162754429

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

**SI** NO

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

**SI** NO ¿Porque? Relaciona todo lo aprendido en iniciación con un enfoque competitivo lo que genera expectativa y emoción, aparte se empieza a relacionar la técnica del niño con la táctica del juego, permitiendo así una mejora en el desarrollo motor del niño.

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

**SI** NO Cuales: Desarrollo técnico, capacidades de desarrollo motor del niño, técnica de manejo con el balón, trabajo en equipo, pero lo más importante la diversión

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

**SI** NO ¿Porque? Se le permite al niño un desarrollo de toda su capacidad motora dejando una huella de desarrollo para eventualidades futuras, no solo en la disciplina de fútbol, sino en relación con toda la actividad física en general.

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI       NO      ¿Cuál? Desarrollo de las Actividades en equipo como resolución de conflictos y o problemas.

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI       NO      ¿Porque? Solo en las edades desde los 10 años ya que a esta edad su cuerpo comienza con el desarrollo físico corporal lo que le permitirá adquirir mejor condición física a medida que vaya aumentando su edad.

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI       NO      ¿Cuál?

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI       NO      ¿Cuál? El trabajo en grupo y no individualizado.

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI       NO      ¿Cuál?

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

**ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”**

**NOMBRE:** Nicolás Guasca  
**CEDULA:** 1.023.960.050  
**CARGO:** Entrenador Deportivo  
**EDADES A CARGO:** 13  
**TELEFONO:** 3209836289

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

SI  NO

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

SI  NO  ¿Porque? Es la etapa en la que los niños adquieren las habilidades, capacidades y herramientas fundamentales para poder jugar y entender el fútbol

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI  NO  Cuales: Etapas de desarrollo

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI x NO ¿Porque? Para dar una línea correcta al desarrollo en el que se pueda trabajar en cada una de las capacidades coordinativas y condicionales

I

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Futbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Futbol Base?

SI x NO ¿Cuál? Desarrollo de las capacidades coordinativas

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Futbol Base?

SI x NO ¿Porque? Es necesario desarrollar las capacidades físicas desde temprana edad basándose en las etapas de desarrollo

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI NO x ¿Cuál?

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el futbol?

SI NO ¿Cuál? Técnica y táctica

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Futbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI x NO ¿Cuál? Planificar a partir de la concepción holística del ser humano evitando dividir al ser humano por medio de ejercicios sin sentido

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE, PROGRAMA DE CIENCIAS DEL  
DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2020  
CHRISTIAN LUGO – GERMAN RODRIGUEZ  
PROYECTO DE GRADO.

**ENCUESTA “ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE”**

**NOMBRE:** Brayan Felipe Forero Gordillo  
**CEDULA:** 1012456897  
**CARGO:** Director Deportivo  
**EDADES A CARGO:** 14, 15  
**TELEFONO:** 3002978520

**PREGUNTAS.**

1. ¿Ha dirigido grupos de Futbol Base (7- 12 años)?

SI  NO

2. ¿Es el Futbol Base la etapa más importante de la iniciación deportiva en Futbol?

SI  NO ¿Porque? Es la etapa en donde se desarrollan habilidades motrices finas y gruesas, que le permiten al niño desenvolver en un entorno futuro

3. ¿Planifica los entrenamientos bajo algunos componentes?

SI  NO Cuales: Físico, técnico, táctico

4. ¿Está de acuerdo con que el entrenamiento en Fútbol Base debe tener unos componentes específicos?

SI  NO ¿Porque? Es lo que le da la especificidad y veracidad al contenido de entrenamiento

5. Enumere los cinco (5) componentes que según usted deben estar presentes en el entrenamiento del Fútbol Base.

- Desarrollo Psicomotor
- Capacidades físicas condicionales individualizadas
- Fases Sensibles para edades tempranas
- Inteligencia de Juego
- Reglamento del deporte
- Factor Psicológico
- Técnica
- Lenguaje técnico del deporte
- Táctica
- Contenido de tipo religioso

6. ¿Plantearía otro componente de entrenamiento de Fútbol Base?

SI  NO  ¿Cuál? Componente Psicomotor

7. ¿Considera usted correcto trabajar el aspecto Físico como componente de entrenamiento en Fútbol Base?

SI  NO  ¿Porque? Es la capacidad fundamental, de ahí parte el desarrollo del sujeto, como desarrollo físico y preparación física

8. ¿Basa su entrenamiento en alguna metodología específica?

SI  NO  ¿Cuál? Método integrado

9. ¿Recuerda algún componente que entrenó en su etapa de iniciación en el fútbol?

SI  NO  ¿Cuál? Físico, técnico, táctico

10. ¿Daría algún consejo a un Entrenador de Fútbol Base con respecto a la planificación del entrenamiento?

SI  NO  ¿Cuál? Basar los entrenamientos en toma de decisiones bajo presión, entrenar siempre a altas intensidades para que el sujeto pueda resolver problemas en condiciones de estrés





UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

# INICIACION AL FUTBOL



CARTILLA DE ENTRENAMIENTO PARA  
LA ENSEÑANZA DEL FUTBOL BASE

LUGO GUTIERREZ CHRISTIAN D.  
RODRIGUEZ CRIOLLO GERMAN A.



IC-CP-000007

Vigilada MinEducación

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)

# FINALIDAD Y FUNCION DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL

De acuerdo a (Mantovani, 2002), El objetivo fundamental del deporte infantil es promover la participación en actividades físicas de una manera que favorezca los efectos beneficiosos inmediatos y a largo plazo a los participantes. Tales como, un mayor nivel de aptitud física, psicológica y social, derivada de un buen rendimiento en las actividades individuales y de grupo.

Se centra en el deporte para niños antes del inicio de la pubertad, puesto que, este período entre máximo hasta los 13 años es crítico en el desarrollo de una actitud positiva con respecto a la participación en el deporte, es aquí donde los niños adquieran las destrezas físicas necesarias para una participación satisfactoria.

# PARTICULARIDADES DE LA EDAD

(Pombo, M., 2004) en su guía metodológica para la iniciación deportiva en futbol menciona los aspectos que se debe trabajar, para permitir el desarrollo deportivo adecuado para los niños en su etapa inicial.

Antes de los 10 años de edad debe estimularse a los niños a que aprendan las destrezas físicas básicas (lanzar, recoger, golpear, dar patadas...) y a utilizarlas para participar en juegos menores o pre deportivos , debido a que los niños necesitan tiempo para desarrollar sus capacidades sin la presión de la competición estructurada.

Los niños de esta edad aceptan con entusiasmo y facilidad los retos físicos del deporte, y pueden desarrollar gradualmente la capacidad para soportar las exigencias psicológicas de los juegos competitivos.



# CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO EN FUTBOL BASE

El licenciado del INEFC de Barcelona, Xavier Palau, en 2008 propuso el objetivo de los contenidos del entrenamiento para el futbol base donde:

En esta etapa es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento. Además de, ejercicios donde las habilidades y destrezas motoras tengan un papel relevante mientras se ejecuta junto a la velocidad de movimiento.

La iniciación a la técnica individual se basa en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios de coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y ciertas prácticas físicas

# METODOS DE PREPARACION TECNICA Y TACTICA

(Facundo, C., 2012) citando a (Csanadi, 2005), propone que:

El entrenamiento de iniciación con niños en fase de formación es donde se construyen los fundamentos para un aprendizaje óptimo; tiene como objetivo la formación técnico- táctico, así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas.

Es importante destacar que en esta categoría su enseñanza debe ser orientada y especializada. La base del fútbol debe aprenderse de dos formas:

- A base de juegos pedagógicos competitivos.
- A base de juegos en canchas reducidas, en las que simultáneamente comienza el aprendizaje de los principios del juego en forma gradual y ordenada.



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

# ETAPAS DE FORMACION

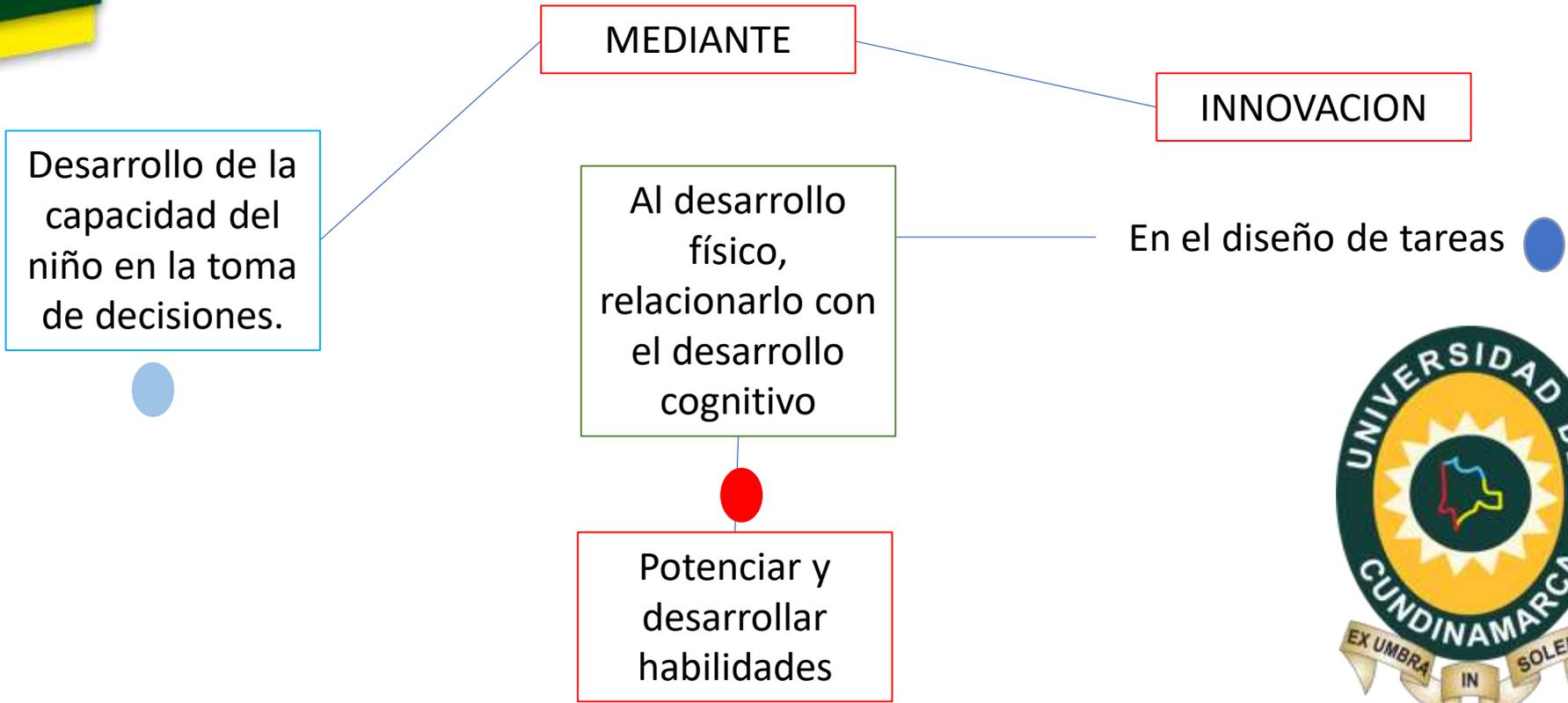
De acuerdo a (Giménez, F., e, at, 2010)son relativas las etapas de formación. Sin embargo, esta es la caracterización de las etapas y como se deben trabajar.

- Etapa de Preparación (6-9 años)  
Construir relación con balón / construir relación con adversario
- Etapa de progresión (10-13 años)  
construir la presencia de compañeros / construir la presencia de adversarios
- Etapa de determinación (14-16 años)  
construir la adecuación espacio-temporal
- Etapa de Pre-rendimiento (17-19 años)  
momento oportuno



# CARTILLA FUTBOL BASE

Se busca permitir entender el proceso de enseñanza – aprendizaje de nuevas habilidades y gestos técnicos en Futbol Base.



# INDICE

CONCEPTUALIZACION FUTBOL  
BASE

COMPONENTES DE  
ENTRENAMIENTO

FAMILIARIZACION

ACTIVIDADES EN CAMPO

DISEÑO DE TAREAS

- ANALITICAS
- GLOBALES
- RESOLUCION DE PROBLEMAS

EJERCICIOS DESCONTEXTUALIZADOS QUE  
PERMITAN ENTENDER EL JUEGO

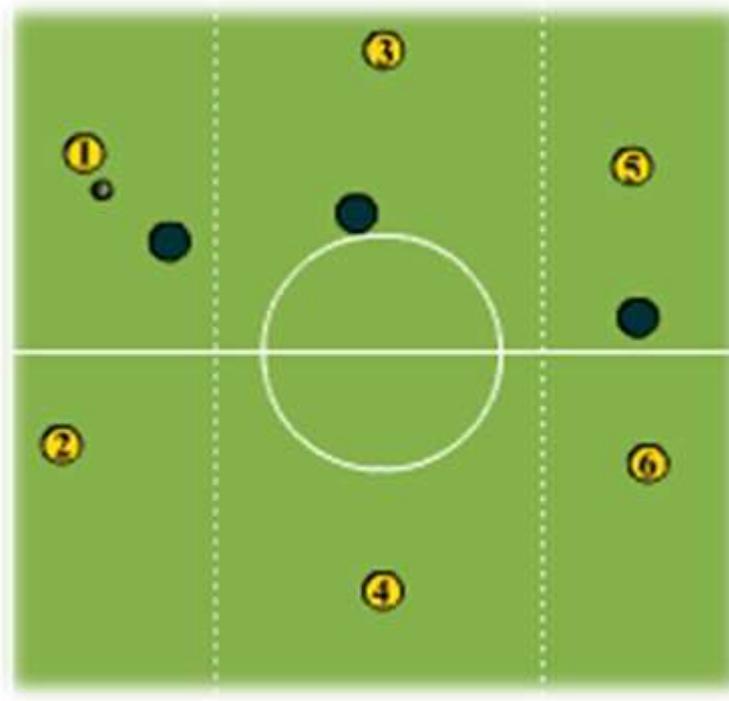
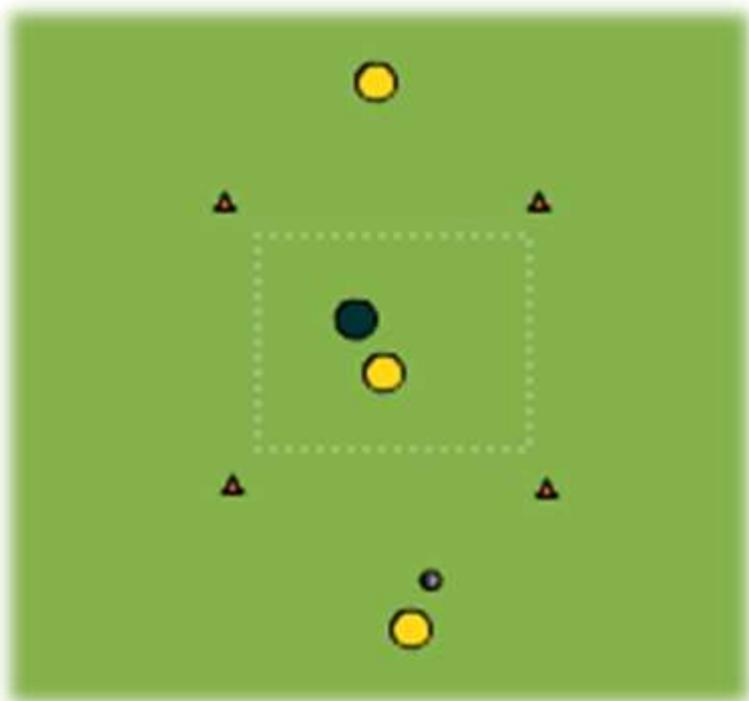
EJERCICIOS QUE TENGAN SITUACIONES  
SIMULADORAS PARA FORTALECER EL  
DESARROLLO COGNITIVO EN EL JUEGO

EJERCICIOS QUE PERMITAN AL NIÑO, LA  
TOMA DE DECISIONES Y EJECUCION  
ADECUADA EN SITUACIONES REALES



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

# ACTIVIDADES EN CAMPO





UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

# DISEÑO DE TAREAS

## De simple a complejo

### Analíticas - Globales

- Analíticas: Serán aquellos ejercicios de orden descontextualizados al juego, que por repetición permitan al niño adquirir conocimiento para luego resolver una situación de juego real. Siendo lo mas sencillo.
- Globales: Realizar transferencias de situaciones analíticas y ponerlas en contexto de situaciones reales de juego, que permitan al jugador la toma de decisiones dentro de un ejercicio simulador.
- Dentro del diseño de estas tareas, procuramos desarrollar, fortalecer y/o potenciar la capacidad del niño en tomar decisiones y ejecutar de manera adecuada un gesto técnico en acción de juego. Teniendo en cuenta, la edad a trabajar y los autores que mencionan que el trabajo en futbol base debe ser siempre con balón, en la mayoría de ejercicios se tendrá en cuenta el elemento, para que sea mas fácil interpretar el juego para el niño.



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

# COMPONENTES.



Vigilada MinEducación

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)

# COMPONENTES

- FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO.
- DESARROLLO PSICOMOTOR.
- PSICOLOGICO.
- TECNICO.
- INTELIGENCIA DE JUEGO.
- TACTICO.

# FASES SENSIBLES

## Organigrama en las distintas etapas del entrenamiento en futbol base.

(Cruz Anselmi y Borrelli Enrique, 2015, pág., 40.)

- 6-8 años: Conductas motoras (correr, rematar, anticipar)
- 8 a 10 años de edad: Fundamentos técnicos, análisis situaciones (control de varias manera, pasar, rematar preciso, resolver situaciones de juego)
- 10 a 13 años de edad: Principios tácticos, elaboración situaciones problema (cooperación, oposición, movilidad, ataque y defensa “roles de juego”)

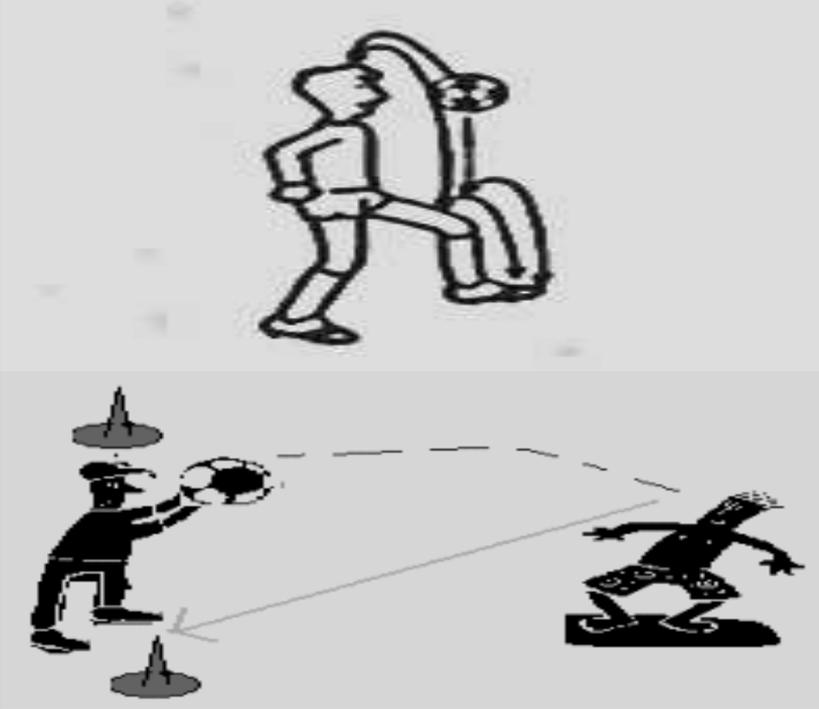


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



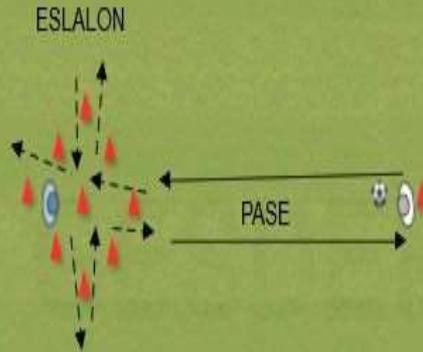
1.

# EJERCICIOS COORDINATIVOS

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón estático, permitiendo un bote al suelo antes de cada contacto utilizando diferentes superficies de contacto en miembros inferiores.</li> <li>• Dominio de balón dinámico, realizado en un espacio demarcado de 4x4m utilizando diferentes superficies de contacto exceptuando las manos.</li> </ul>
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Platos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de dominios sin interrupciones (que se aleje el balón)"dominio estático"</li> <li>2. Cantidad de dominios sin dejar caer el balón al suelo.</li> </ol>

# EJERCICIOS COORDINACION Y AGILIDAD

2.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se ubica un circulo hecho con conos separados 30cm entre si, a 2 metros un cono desde donde se realizara el pase, dentro del circulo se ubicara un niño. El objetivo del niño, es realizar el eslalon y a medida que salga del circulo por los espacio de este, recibirá un pase, debe controlar y devolver el mismo.

### GRADO DE DIFICULTAD

Medio

### MATERIALES

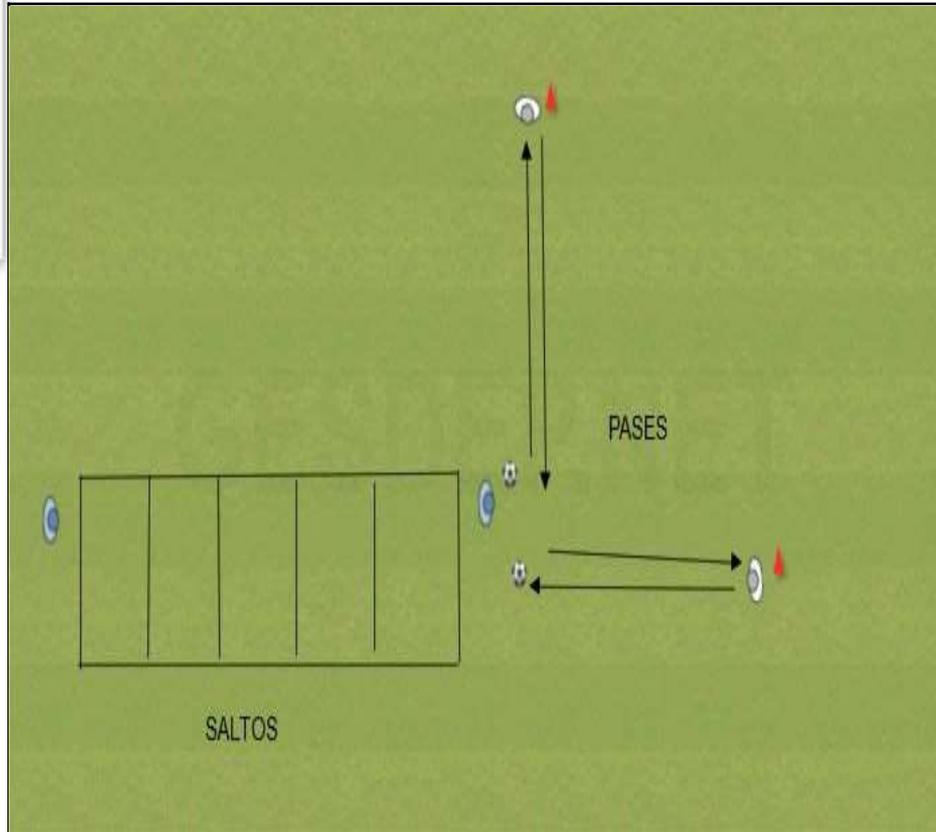
- Conos o estacas
- Balones
- Platillos

### INDICADOR DE LOGRO

1. Cantidad de controles efectivos
2. Cantidad de devolución de pases acertados
3. Cantidad de veces que hizo el pase con pierna menos hábil.

# EJERCICIOS COORDINACION Y AGILIDAD

3.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Circuito de conducción: realizar saltos múltiples con un pie dentro de la escalera y otro fuera, alternando el pie, siguiendo con la recepción de un pase desde 1m y finalizando con una conducción realizada con diferentes superficies de contacto y alternando la pierna que lleva la pelota hasta una línea ubicada a 5 m.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Fácil - Medio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalera coordinativa</li> <li>• Balones</li> <li>• Conos o platillos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calidad del gesto en la conducción</li> <li>2. Cantidad de recepciones efectivas</li> <li>3. Cantidad de veces que paso la escalera sin pisarla o moverla</li> </ol>

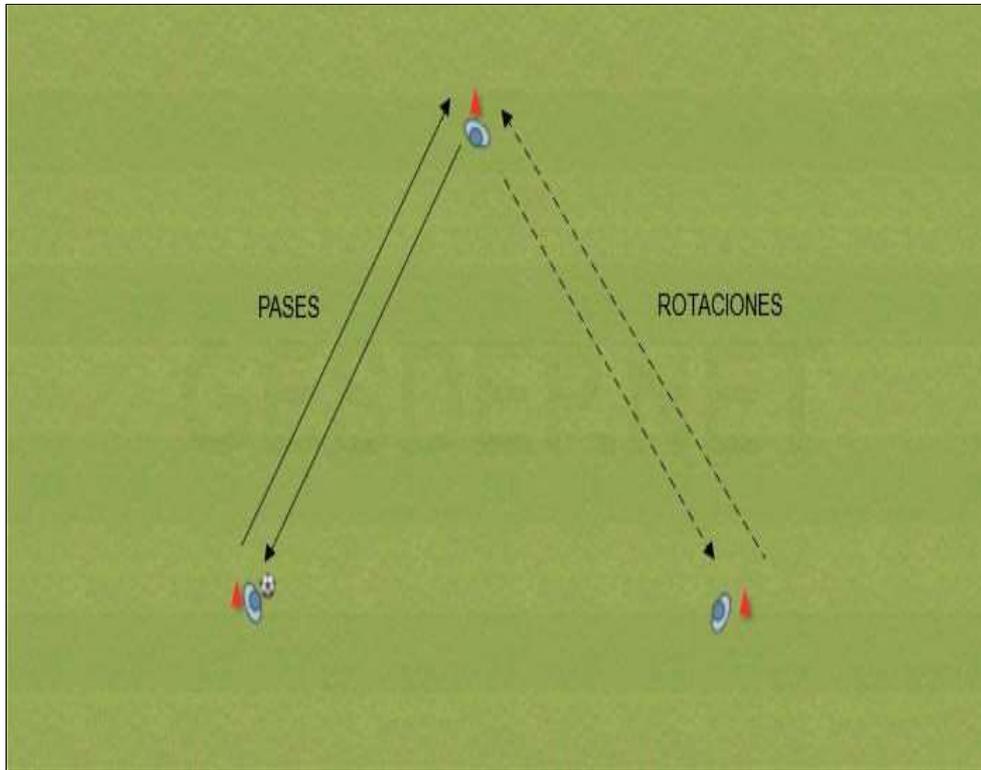


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



4.

# EJERCICIOS COORDINACION Y PERCEPCION



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Coordinación, pase, movilidad: se organiza un triángulo con conos, separados 4 m entre sí, en cada cono un jugador, el objetivo es realizar un pase a cualquier compañero, la movilidad se realiza cambiando puesto con el compañero que no recibió el balón.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Balones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de veces que cambio posición correctamente</li> <li>2. Cantidad de recepciones efectivas</li> <li>3. Cantidad de pases efectivos.</li> </ol>

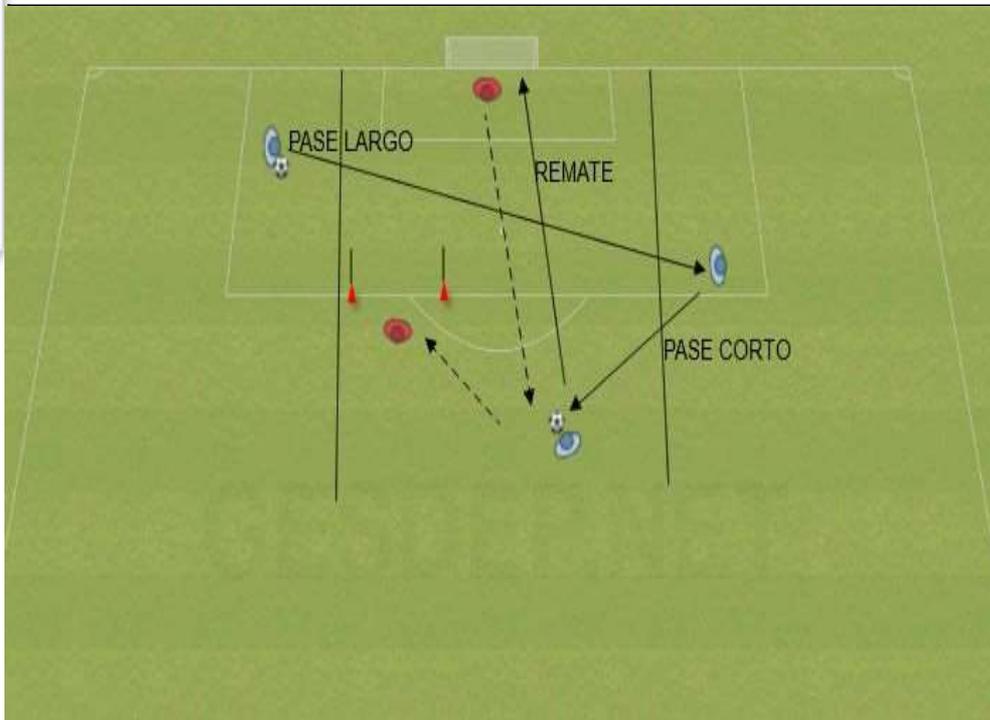


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



5.

# EJERCICIOS COORDINACION, AGILIDAD Y PRECISION



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Pase, control y remate: el jugador recibe un pase largo, recepciona y hace un pase corto a un compañero quien remata al primer arco y se dirige a recibir un pase realizado por el arquero de la portería dos y ejecutar un remate.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Estacas</li> <li>• Balones</li> <li>• Cuerdas o bandas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de pases largos y cortos acertados</li> <li>2. Cantidad de recepciones acertadas en pase corto y largo</li> <li>3. Cantidad de remates efectivos en portería 1 o 2</li> </ol>

# DESARROLLO PSICOMOTOR.

En esta edad, *“atendiendo al aspecto del comportamiento motor un punto culminante del desarrollo infantil. Los niños adquieren una gran habilidad y agilidad que pueden ser conservadas para el resto de la vida con constancia y la practica regular del deporte. El aprendizaje se ve beneficiado por una buna capacidad de arrojo y afán de aprender. Condiciones corporales propicias para el alto desarrollo motor se dan en las proporciones equilibradas del cuerpo. En un crecimiento bastante uniforme y constante, una relación peso-fuerza mas ventajosa y una posición relativamente baja del centro de gravedad”* Anselmi, 2015

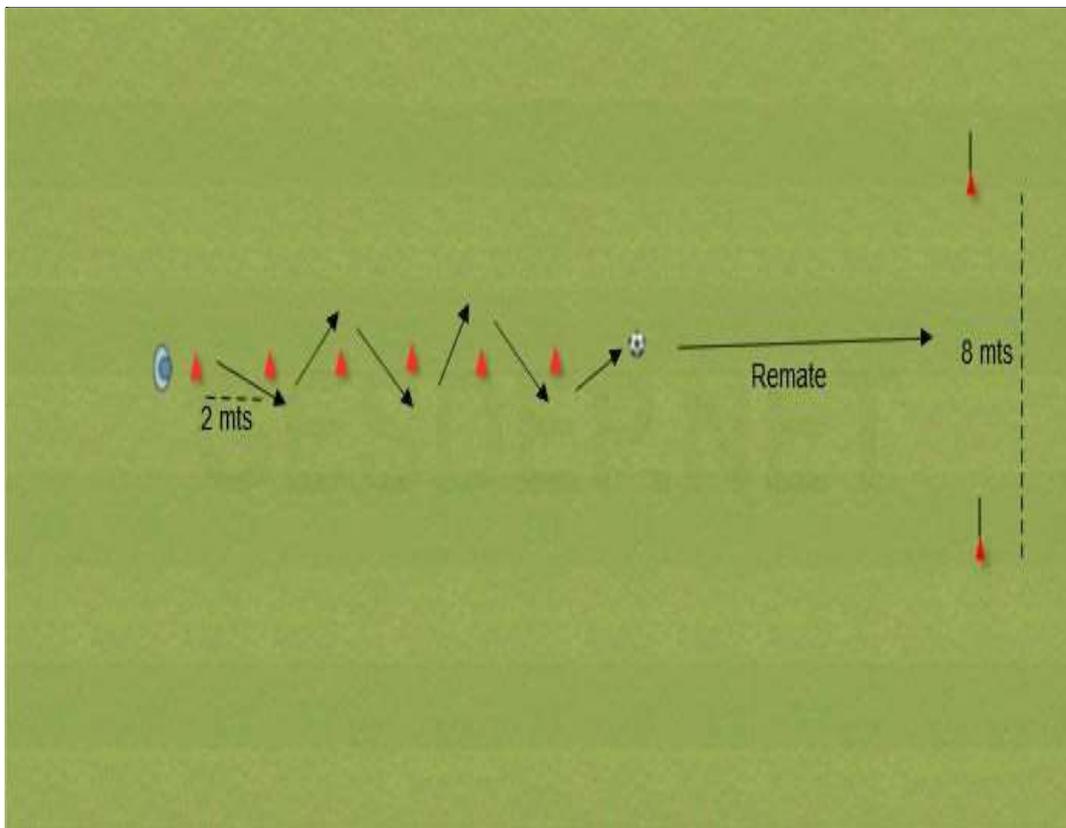
Siendo un componente importante en el entrenamiento del Futbol Base.



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

1.

# EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se ubicaran 6 conos como lo muestra imagen separados cada 2 mts, con un balón al finalizar la serie de conos. El jugador deberá ubicarse al inicio de los conos y realizaran un paso por la serie de conos, realizando un zigzag, al finalizar los conos deberá rematar el balón a la portería (8 mts) sin arquero.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Baja	6 Conos 2 Estacas - 1 Balón	Trabajar el posicionamiento del centro de gravedad y equilibrio, mas golpeo al balón.



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



2.

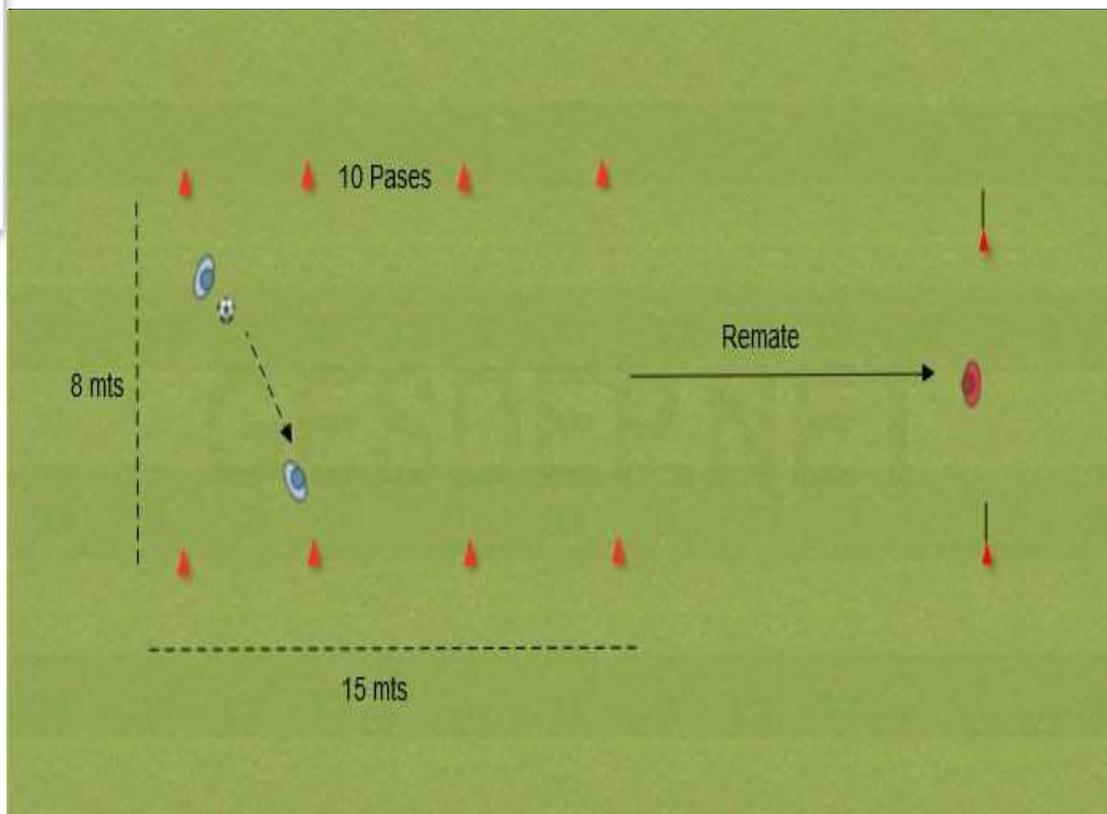
# EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.

		<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b>
		<p>Se ubicara una serie de conos cada 2 mts, el jugador se ubicara con balón al inicio de los conos y deberá conducir el balón por entre los conos sin derribar alguno y al terminar los conos deberá rematar a portería (con arquero).</p>
<b>GRADO DE DIFICULTAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>FINALIDAD</b>
<p>Baja - Media</p>	<p>6 Conos 2 Estacas - 1 Balón</p>	<p>Manejo del centro de gravedad y equilibrio para conducir el balón por obstáculos.</p>



# EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.

3.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 8mts x 15 mts formado con conos, se ubicaran dos jugadores que deberán ir avanzando por el espacio realizando pases entre ellos y con la tarea de rematar a portería (con arquero) en cualquier momento antes de los 10 pases consecutivos.

## GRADO DE DIFICULTAD

Media

## MATERIALES

8 Conos  
2 Estacas - 1 Balón

## FINALIDAD

Sensibilidad en el golpeo para pasar el balón, desplazamientos con interpretación de posicionamiento para recibir el balón.

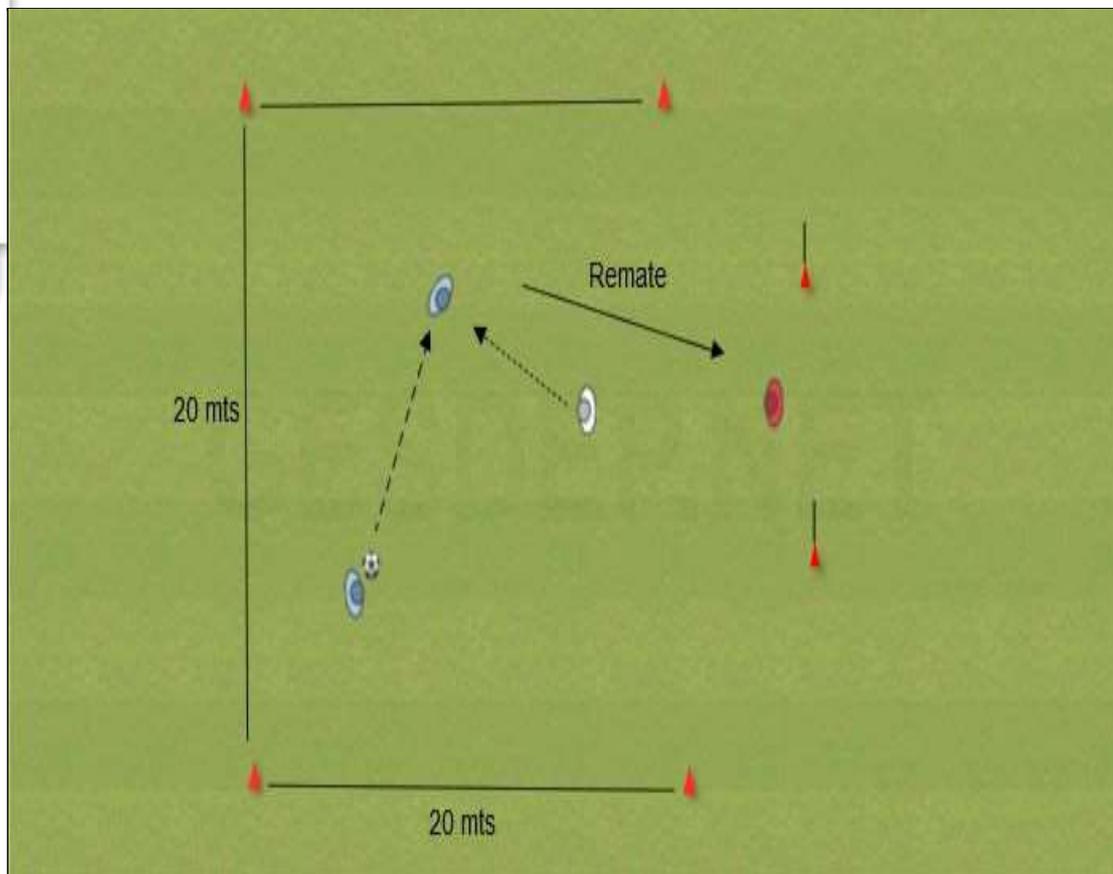


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



4.

# EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un cuadro de 20 x 20 mts se jugara un 2 vs 1 + una portería con arquero, donde los 2 jugadores deberán mantener la posesión del balón y rematar a portería sin permitirle recuperar el balón al jugador rival, el jugador que remate a portería y no consiga anotar el gol, deberá defender en la siguiente acción.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Media - Alta	4 Plátanos 2 Estacas - 1 Balón	Interpretación de situación de juego, comprensión de golpeo para pasar y rematar el balón.

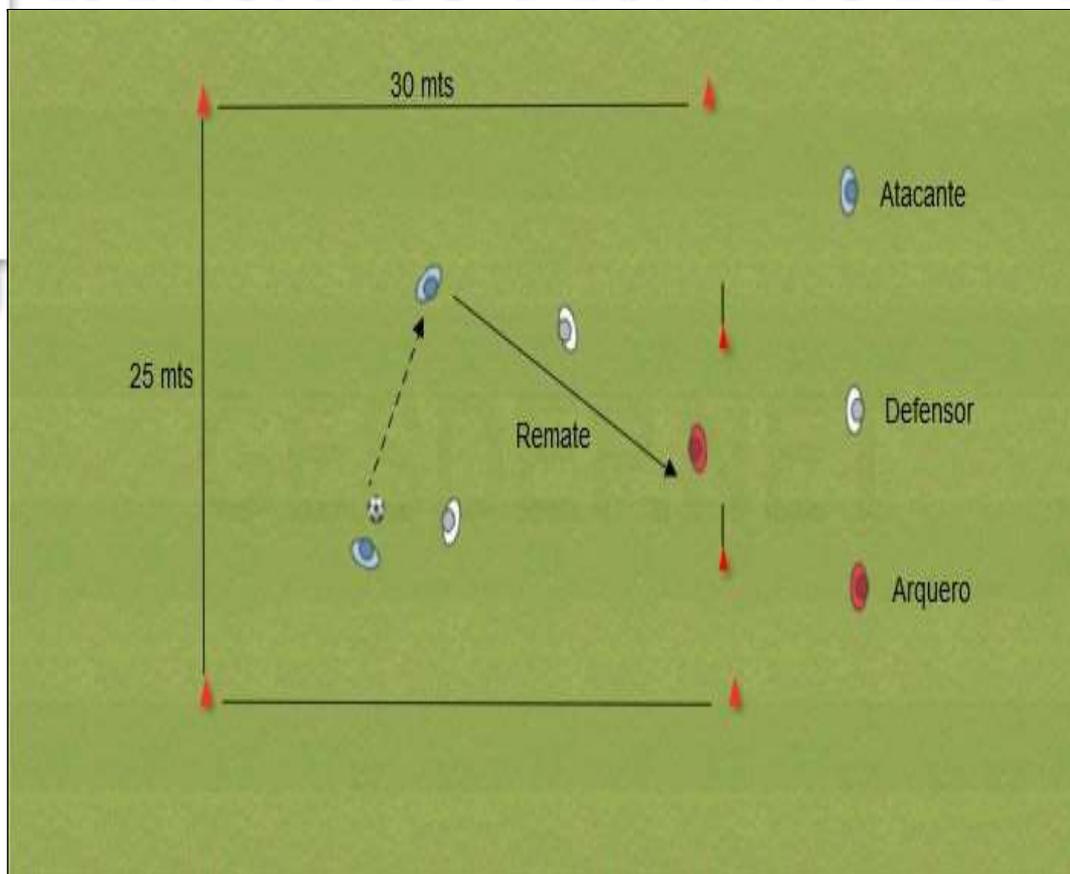


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



5.

# EJERCICIOS DESARROLLO PSICOMOTOR.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 25 x 30 mts con una portería + arquero, e jugara un 2 vs 2 con roles definidos para el ataque y la defensa, donde la pareja en ataque mantendrá la posesión del balón y deberá lograr un remate a portería sin permitirle la recuperación al equipo defensor, por medio de pases y desplazamientos.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Alta	4 Platillos 2 Estacas - 1 Balón	Comprensión de roles, e interpretaciones técnico-tácticas.



# PSICOLOGICO.

El componente Psicológico en el futbol es muy importante: *“en el aspecto mental, requiere del rápido procesamiento cognitivo de muchos estímulos para tomar decisiones correctas en un ambiente dinámico; y en lo emocional, ese ambiente cambia constantemente y exige de una permanente adaptación a la incertidumbre y sus consecuentes reacciones. Así, cada situación de juego pone a prueba la habilidad para sincronizar los recursos cognitivos y emocionales, poniéndolos al servicio del comportamiento técnico-táctico”* (Morilla et al., 2017).

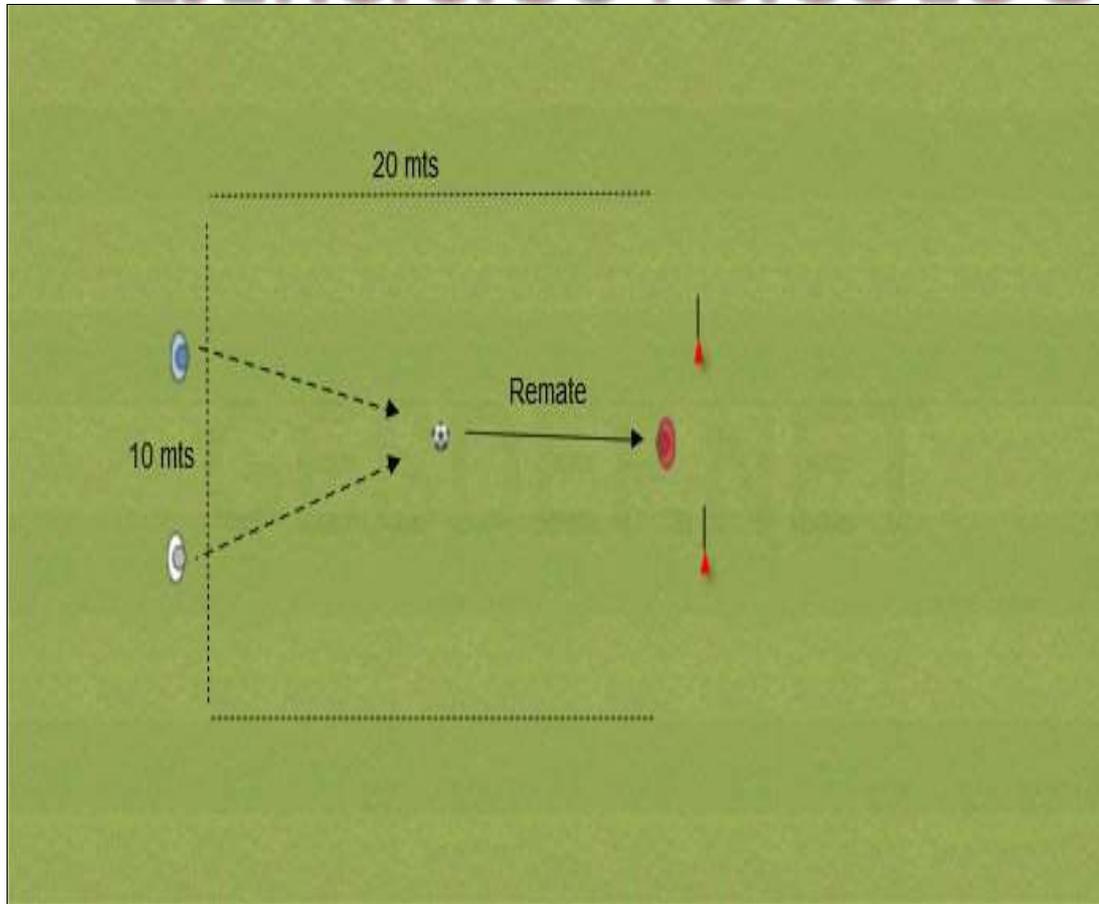
Siendo vital el trabajo de cohesión de grupo, Comunicación verbal para situaciones de juego, Empatía para afrontar adversidades del grupo y esfuerzo personal como motivante.



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

1.

# EJERCICIOS PSICOLOGICOS.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 10 x 20 mts con una portería en una lateral corta. Se ubicaran 2 jugadores en la lateral opuesta a la de la portería. Con el objetivo de lanzar el balón al medio del espacio y el jugador que primero llegue al balón podrá finalizar en la portería (1pt) y el segundo en llegar, tendrá que defender y al evitar el gol sumara 2pts.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Media	4 Platos 2 Estacas - 1 Balón.	Trabajar el esfuerzo personal.

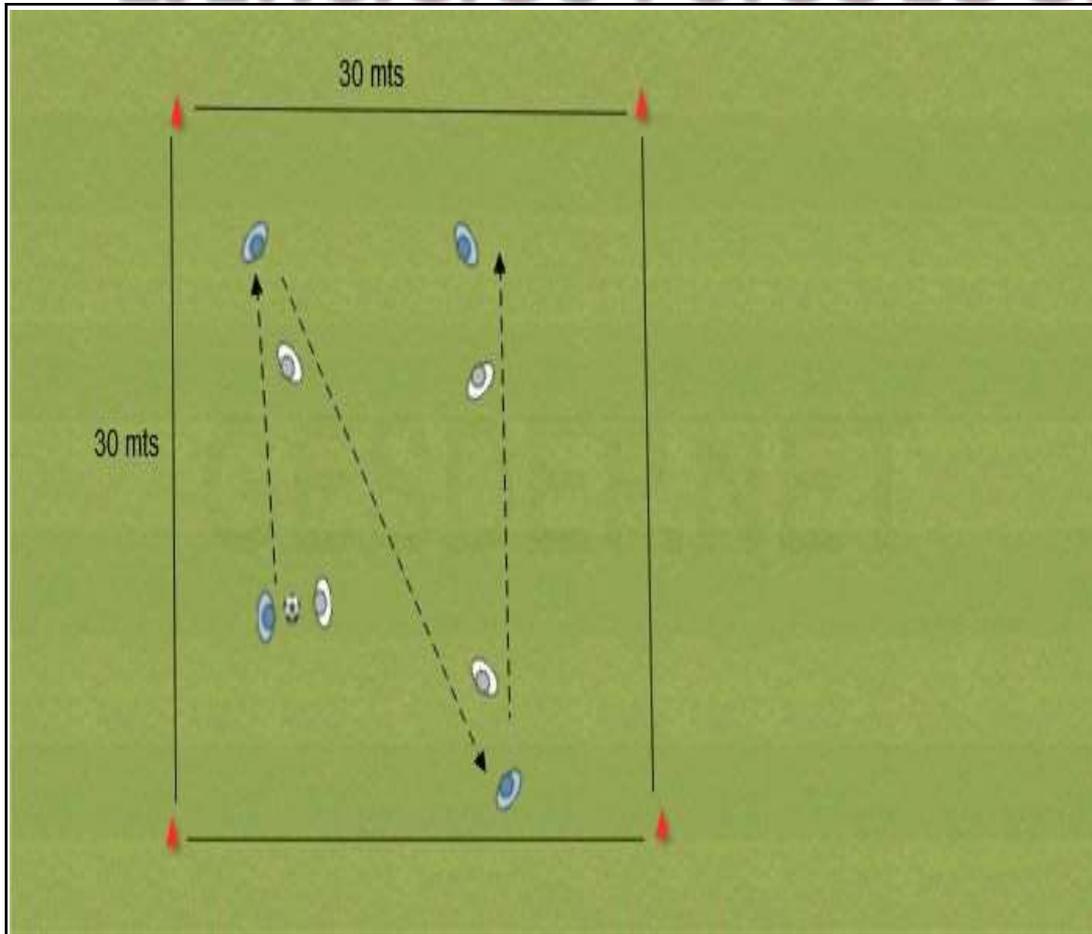


**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



**2.**

# EJERCICIOS PSICOLOGICOS.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 30 x 30 mts se ubicaran 2 equipos de la misma cantidad de jugadores (máximo 4 por equipo). Donde se le entregara el balón a un equipo y deberá realizar la mayor cantidad de pases sin perder la posesión, sumando puntos, siendo estos la cantidad de pases que hagan entre ellos. Si todos los jugadores del equipo logran tocar el balón sin perder la posesión, este equipo sumara un punto extra.

### GRADO DE DIFICULTAD

Media

### MATERIALES

4 Platillos

### FINALIDAD

Entender la importancia del trabajo en equipo y cohesión.

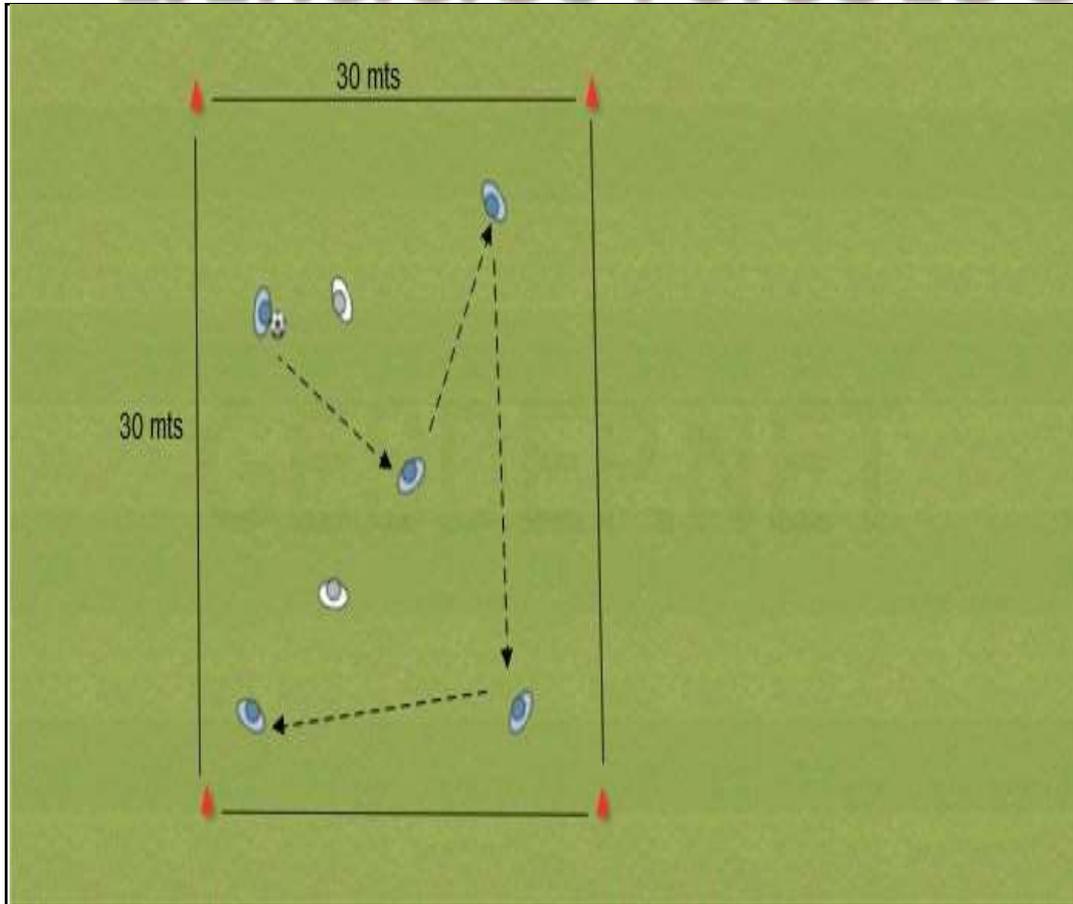




UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

3.

# EJERCICIOS PSICOLOGICOS.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un cuadro de 30 x 30 mts. Se ubicaran 2 equipos (5 vs 2) donde el equipo con mas jugadores deberá mantener la posesión, con el objetivo de que realicen pases con facilidad por la superioridad y generar confianza en todos sus integrantes y apoyo n el momento del error.

## GRADO DE DIFICULTAD

Media

## MATERIALES

4 Platillos

## FINALIDAD

Trabajar el autoestima y confianza del jugador.

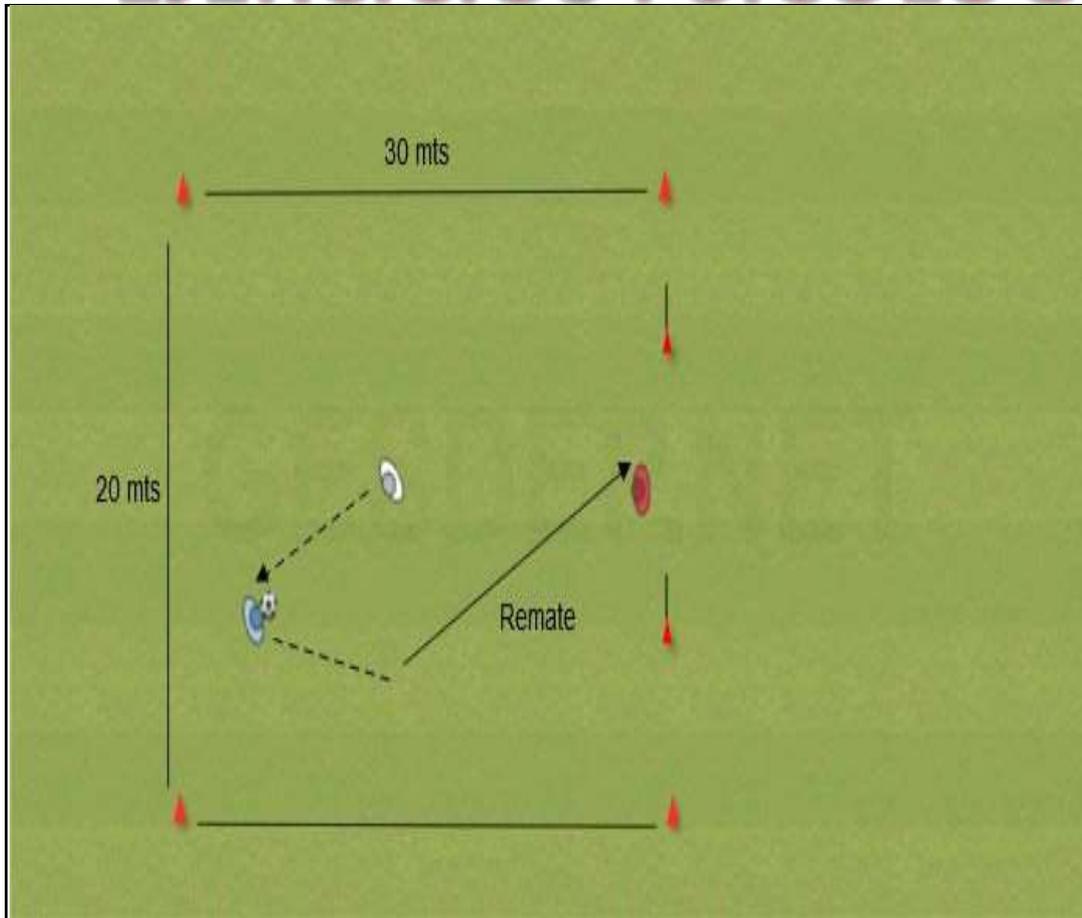


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



4.

# EJERCICIOS PSICOLOGICOS.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 20 x 30 mts con una portería en una lateral corta. Se realizaran duelos 1 vs 1, donde un jugador defenderá y el otro finalizará. Y se irán rotando el ataque, para que ambos jugadores evidencien el estar en ambas posiciones. Y evidencien el ensayo - error.

### GRADO DE DIFICULTAD

Media

### MATERIALES

2 Estacas  
4 Platillos - 1 Balón

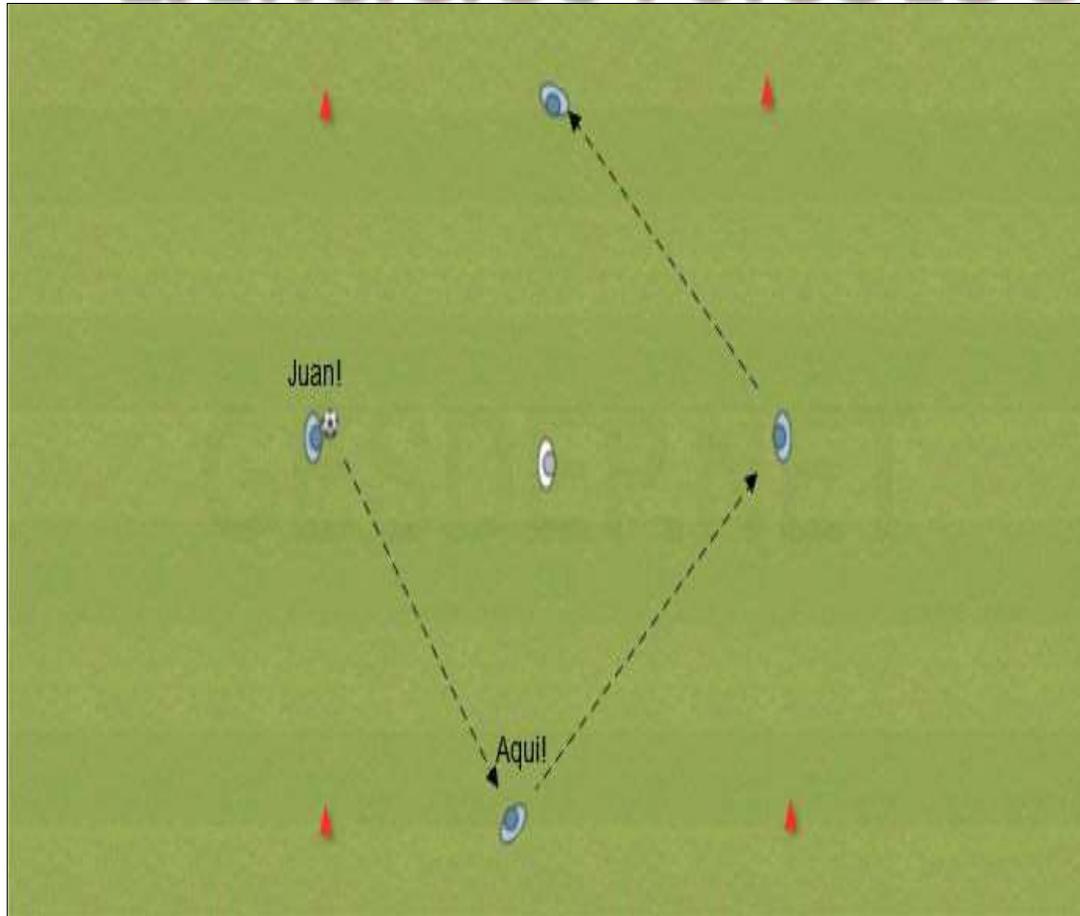
### FINALIDAD

Fomentar la empatía.



# EJERCICIOS PSICOLOGICOS.

5.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un cuadro de 8 x 8 mts se ubicara un jugador en cada lateral y un jugador en la mitad del cuadro. Los 4 jugadores de las laterales mantendrán la posesión y el jugador del medio, deberá recuperar el balón, durante un tiempo determinado. Para que los pases sean validos el jugador que recibe el balón, deberá pedir en voz alta el pase previamente. Además, que el jugador que realiza el pase deberá decir el nombre del jugador que recibirá el pase.

### GRADO DE DIFICULTAD

Media

### MATERIALES

4 Platillos

### FINALIDAD

Fortalecer la comunicación verbal.

# CONTENIDO TECNICO

Es el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, con el objetivo de lograr el dominio preciso y eficiente utilizando diversas superficies de contacto con oposición y velocidad.

Según la FIFA, estos son los elementos para una correcta formación de la técnica.

Normas de juego

Fundamentos  
técnicos

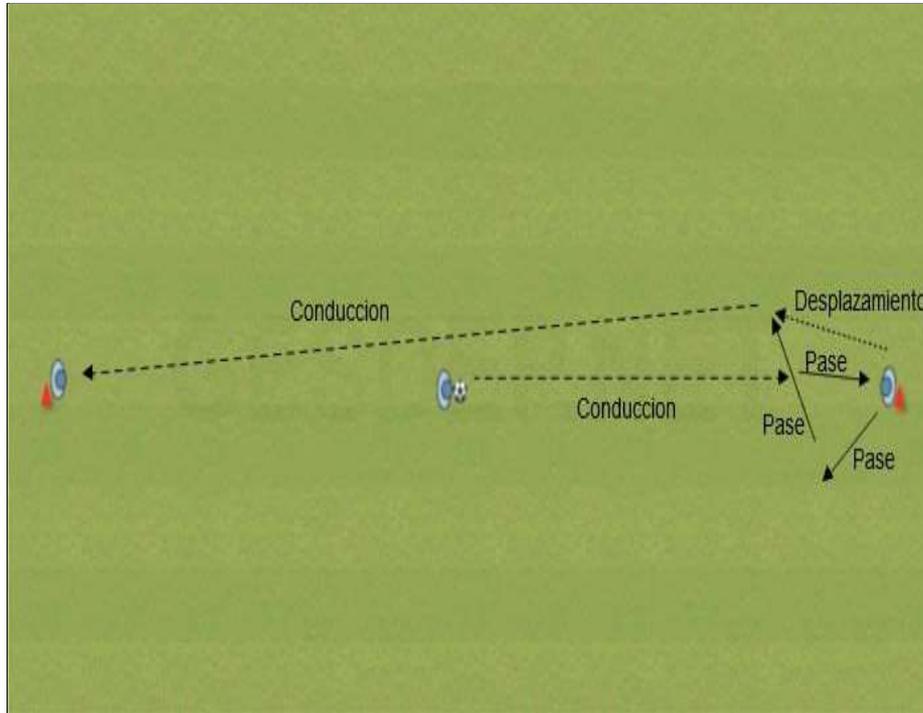
Juegos reducidos



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

**1.**

# EJERCICIOS TECNICOS Y DE AGILIDAD



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Control, pase y conducción: se ubican tres jugadores con un balón, dos a cada extremo y uno en medio, donde el del medio debe realizar la conducción hasta un extremo, realizar el pase, pedir devolución, realizar la pared y cambiar de rol para que los demás repitan el ejercicio

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Media	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Balones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de veces que realizaron la pared de manera acertada</li> <li>2. Cantidad de pases realizados con la pierna menos hábil</li> <li>3. Cantidad de recepciones efectivas</li> </ol>





UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



2.

# EJERCICIOS TECNICOS Y DE REACCION

		<p><b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>Se ubica un jugador dentro de un cuadro con 4 porterías ubicadas en la mitad de cada línea, en las cuales debe marcar gol en dos (Rivales) y proteger las otras dos (Equipo), luego de recibir un pase de fuera del cuadro debe rematar, y luego deberá correr a defender las porterías propias.</p>
		<p><b>INDICADOR DE LOGRO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de goles marcados</li> <li>2. Cantidad de ocasiones que impidió un gol</li> </ol>
<p><b>GRADO DE DIFICULTAD</b></p> <p>Medio - Alto</p>	<p><b>MATERIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estacas</li> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> </ul>	

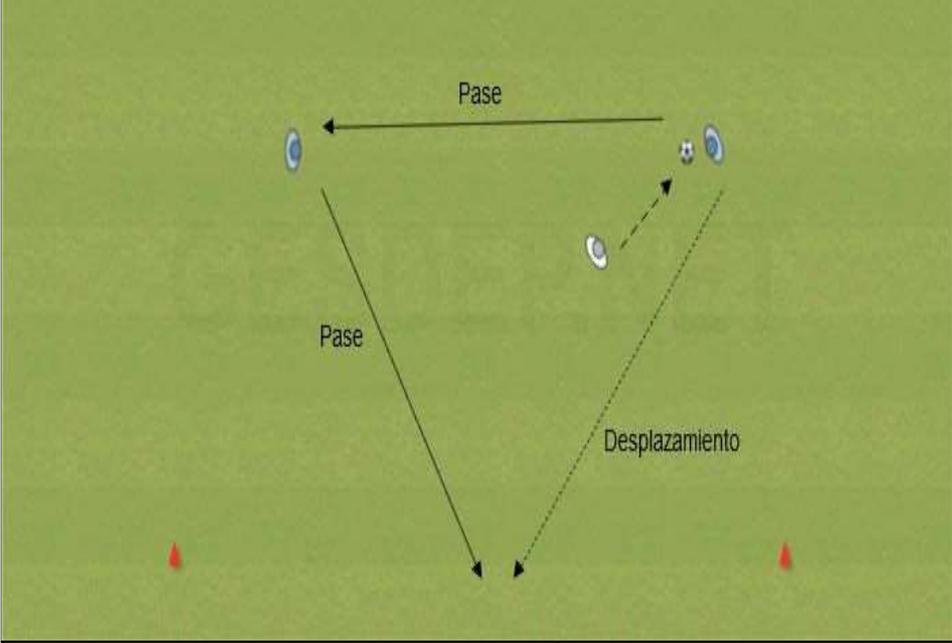


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



3.

# EJERCICIOS TECNICOS Y DE OPOSICION

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
		<p>2vs1: se organiza un triangulo de 3m cada línea, con un jugador dentro y dos afuera, donde los dos jugadores de afuera deben lograr cierta cantidad de pases consecutivos por en medio del triangulo sin ser intervenidos por el jugador de la mitad.</p>
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Media	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estacas, conos</li><li>• Balones</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cantidad de veces que el balón paso dentro del triangulo y lo controle el compañero</li><li>2. Cantidad de interceptaciones de pase.</li></ol>





**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



**4.**

# EJERCICIOS TECNICOS Y DE PRESISION

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
		<p>Pase preciso: por parejas, se ubica una portería hecha con conos, y una distancia de un jugador a 3-4 metros de distancia de cada extremo de la portería y con un solo control y luego un pase, hacer llegar el balón hacia su compañero sin tocar los conos y acercarse a la portería, alternando la pierna que ejecuta el pase, e ir alejándose de la portería progresivamente.</p>
GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Balones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de pases efectivos con pie hábil</li> <li>2. Cantidad de pases efectivos con pie menos hábil.</li> </ol>



IC-0390001

Vigilada MinEducación

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)

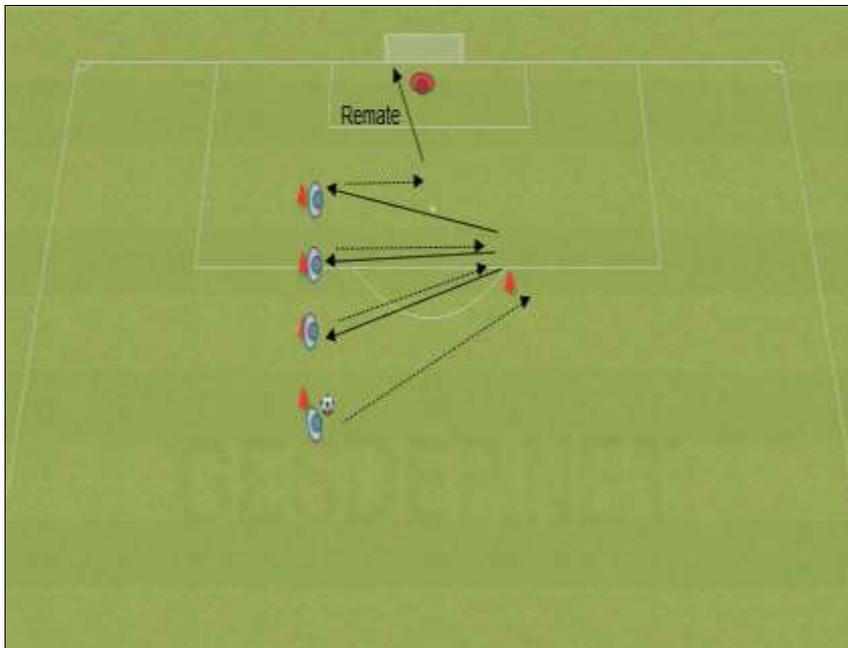


**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



**5.**

# EJERCICIOS TECNICOS DE AGILIDAD Y PRECISION



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Circuito pases y finalización con precisión: se ubica una hilera de 4 jugadores, donde el primero realiza el circuito realizando una serie de pases (triangulaciones) para terminar realizando un control guiado y ejecutando un remate a una portería con varios aros colgados con diferentes estímulos de colores.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> <li>• Aron</li> <li>• Portería, estacas</li> <li>• Bandas o cuerdas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de pases efectivos antes de la finalización</li> <li>• Cantidad de aciertos al estímulo indicado en el remate</li> <li>• Cantidad de veces que el control guiado fue efectivo</li> </ul>



IC-00000001



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

# INTELIGENCIA DE JUEGO.

*“En las etapas de formación del fútbol base lo importante para el niño es aprender jugando. El juego es el punto central de cada sesión de entrenamiento. Jugando con los demás facilita la capacidad de comunicación y estimula el proceso de toma de decisiones, así como desarrollando las habilidades motrices y la inteligencia del juego, factores que motivarán al niño en la práctica del fútbol. Se necesita para ello un modelo para desarrollar la capacidad de juego en el fútbol, el cual pueda guiar a los técnicos siguiendo el curso de la naturaleza y con una metodología global para que sea capaz de ir mejorando paso a paso la formación de los niños y adolescentes”*

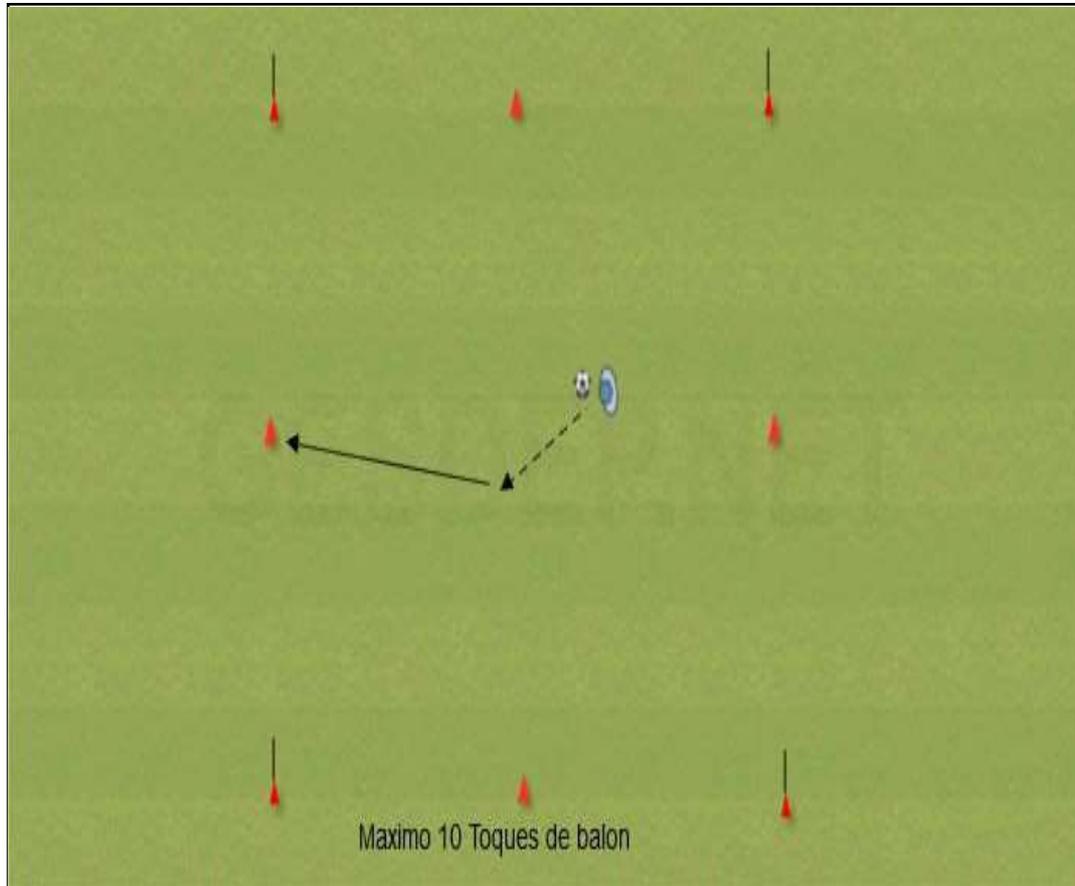
(Wein, 2004, 19, 61). Citado en EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 2, Núm.. 7 (noviembre-diciembre de 2010).

Por ello, es importante el trabajo de situaciones reales de juego que fortalezcan la toma de decisiones.



# EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.

1.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 15 x 15 mts se ubicara un jugador al cual se le entregara el balón y deberá en menos de 10 toques al balón derribar algún cono ( los conos estarán ubicados, uno en cada lateral del espacio.) sin oposición, ni cooperación.

### GRADO DE DIFICULTAD

Baja

### MATERIALES

4 Conos  
4 Platillos - 1 Balón

### FINALIDAD

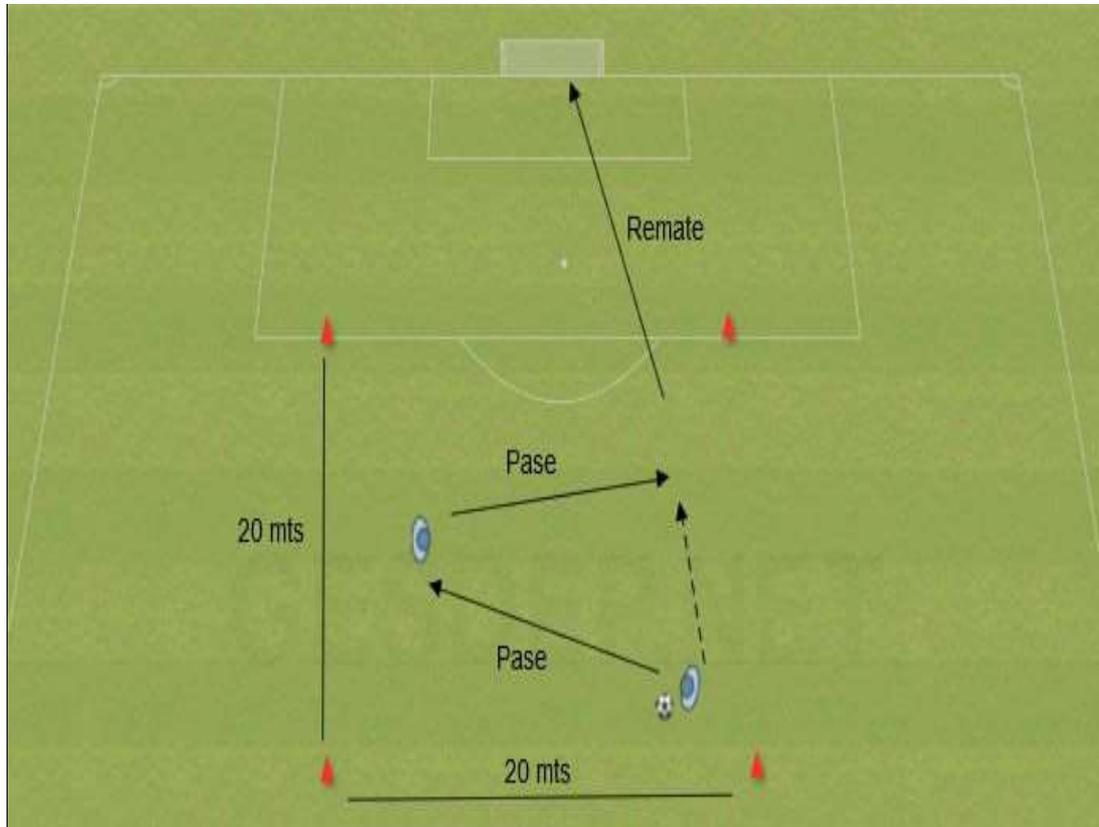
Que el jugador decida de manera acertada y a tiempo que cono derribara.



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

2.

# EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 20 x 20 mts, con una mini portería. Se ubicaran 2 jugadores, a los cuales se les entregara el balón y realizaran pases entre ellos hasta que decidan finalizar en alguna portería. Tendrán máximo 10 pases. Sin oposición, pero con cooperación.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Baja - Media	8 Conos 4 Platillos - 1 Balón	Que los jugadores interactúen y realicen pases para interpretar la importancia de la cooperación.

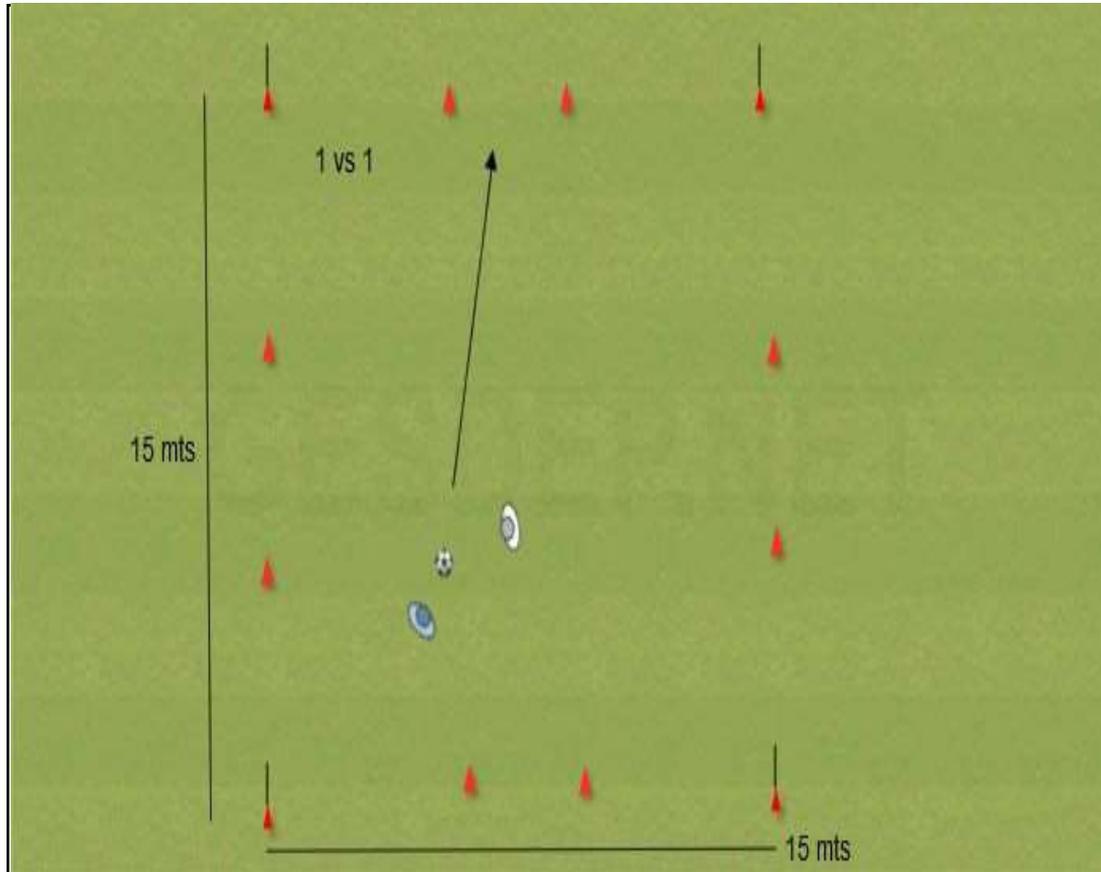


**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



**3.**

# EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un cuadro de 15 x 15 mts con una mini portería en cada lateral. Se ubicaran dos jugadores que jugaran un 1 vs 1 con la posibilidad de finalizar en cualquier portería. Con oposición, pero sin cooperación.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	FINALIDAD
Media	8 Conos 4 Platillos - 1 Balón	Que los jugadores interactúen y simulen duelos del juego real.

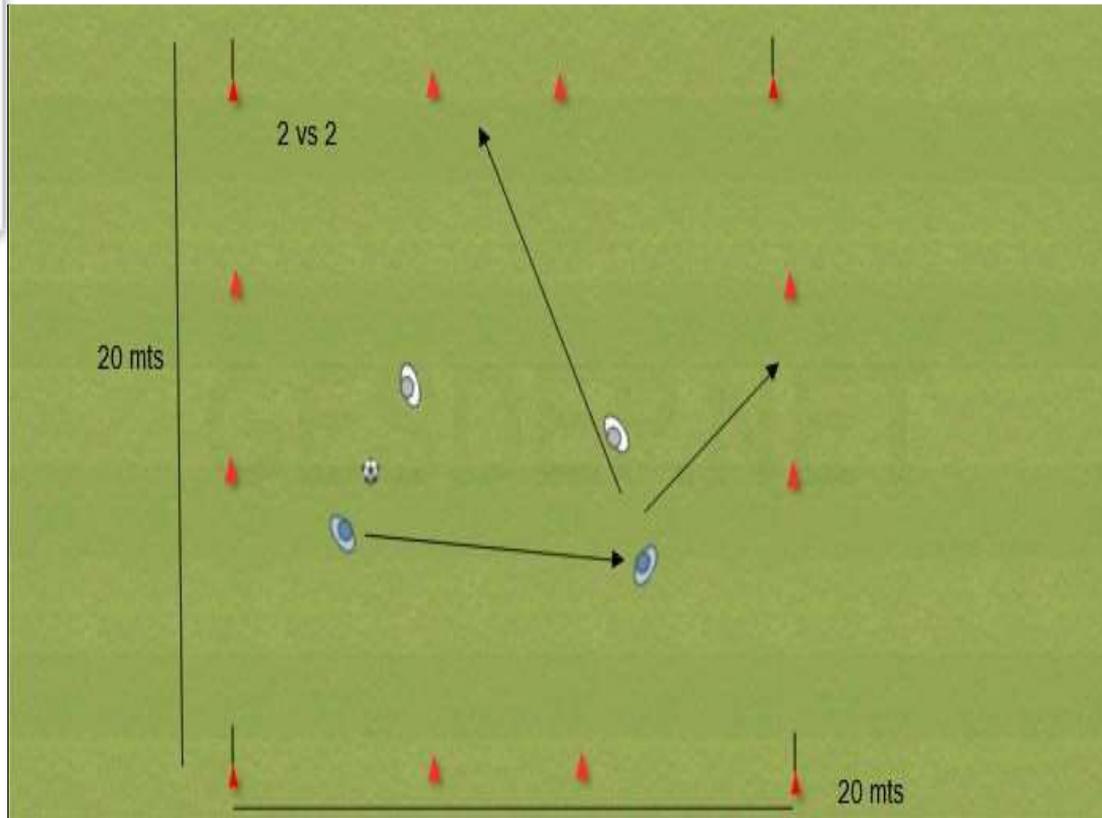


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



4.

# EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un cuadro de 20 x 20 mts con una mini portería en cada lateral. Se ubicaran dos equipos . Cada uno de dos jugadores (2 vs 2). Donde se le entregara el balón a un equipo quien mantendrá la posesión y deberá buscar la finalización en cualquier portería. Con oposición y con cooperación.

## GRADO DE DIFICULTAD

Media - Alta

## MATERIALES

8 Conos  
4 Platillos - 1 Balón

## FINALIDAD

Que los jugadores interpreten la importancia de la cooperación y su ayuda para restar la oposición.

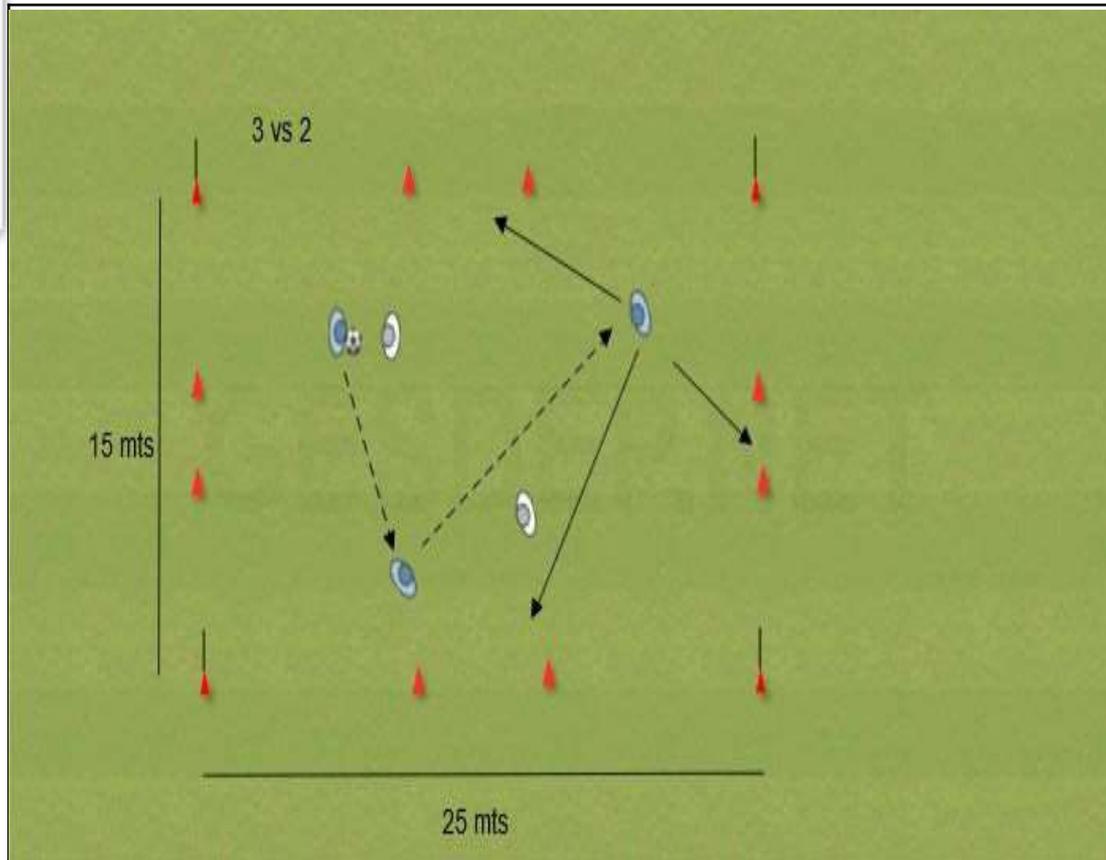


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



5.

# EJERCICIOS DE INTELIGENCIA DE JUEGO.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En un espacio de 15 x 25 mts con una portería en cada lateral corta. Se ubicaran 2 equipos (3 vs 2), donde el equipo de 3 jugadores mantendrá la posesión buscando la finalización en cualquier portería antes de los 6 pases consecutivos.

### GRADO DE DIFICULTAD

Alta

### MATERIALES

4 Estacas  
4 Platillos - 1 Balón

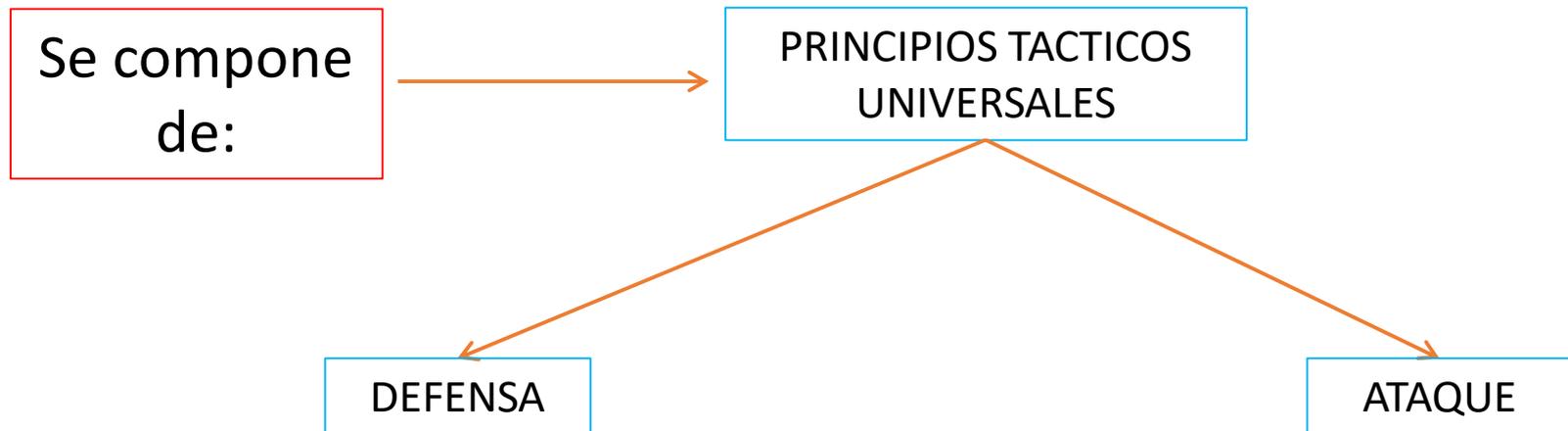
### FINALIDAD

Que el jugador entienda un poco mas rápido al juego y lo asocie en una situación real.



# CONTENIDO TACTICO

Consiste en la elección de la ejecución motriz adecuada en cada acción de juego (Morilla, Rivera y Tassi, 2017)



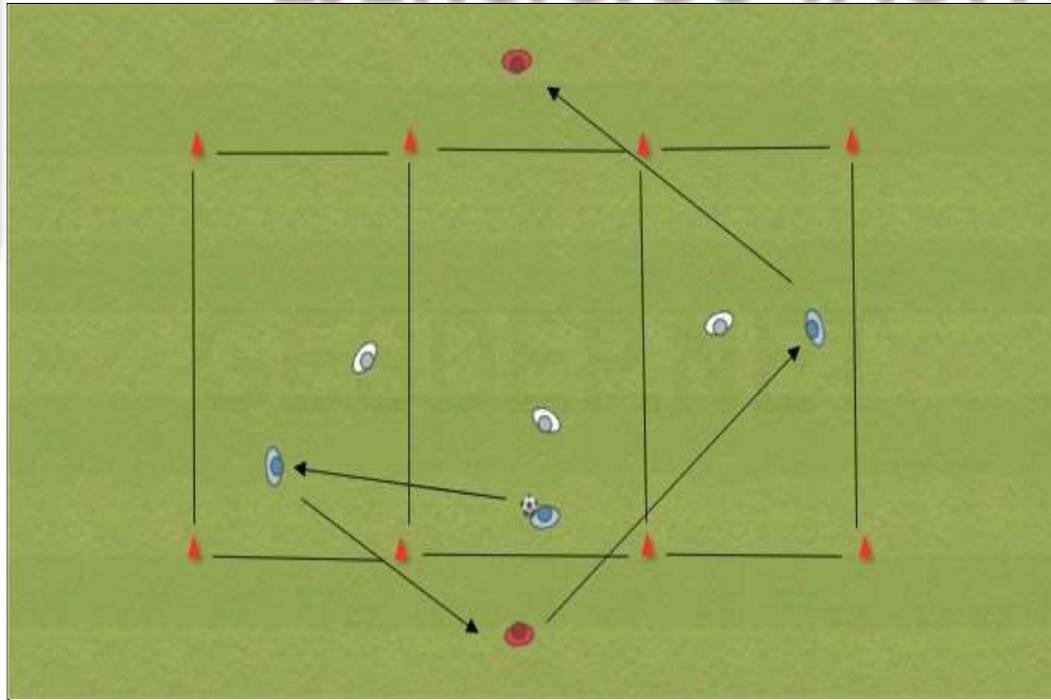


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



1.

# EJERCICIOS TACTICOS



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Posesión mas pivot: trabajo de posesión de balón por líneas y un versus en cada línea, con dos pivotes fuera de la zona

### GRADO DE DIFICULTAD

Medio

### MATERIALES

- Bandas
- Conos
- Balones

### INDICADOR DE LOGRO

1. Cantidad de veces que uso como ayuda al pivot
2. Cantidad de duelos ganados en la zona
3. Cantidad de veces que todos tocaron el balón sin perder posesión.



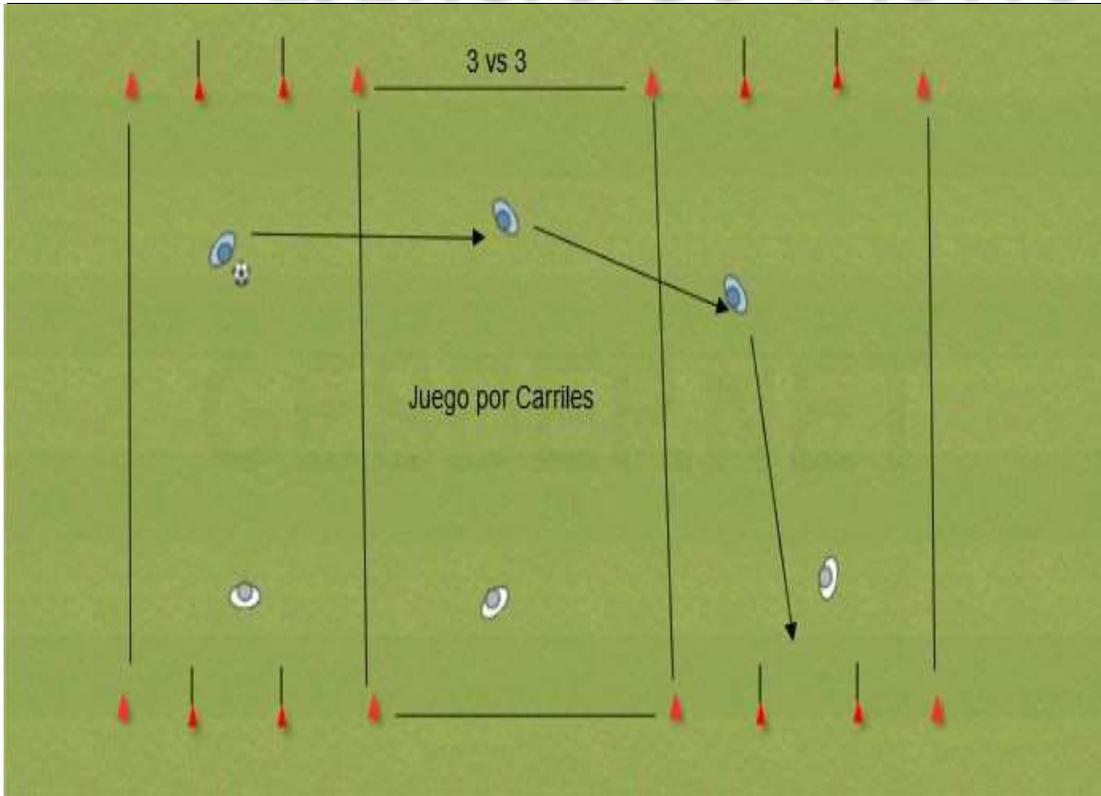


UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



2.

# EJERCICIOS TACTICOS



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Futbol por carriles con 4 porterías: ejercicio de movilidad y amplitud con referencia en porterías en carriles, trabajo de concepto de espacios libres y despliegue.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bancas, conos</li> <li>• Balones</li> <li>• bandas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de goles anotados a distancia</li> <li>2. Cantidad de veces que se hizo un cambio de carril para marcar gol</li> </ol>

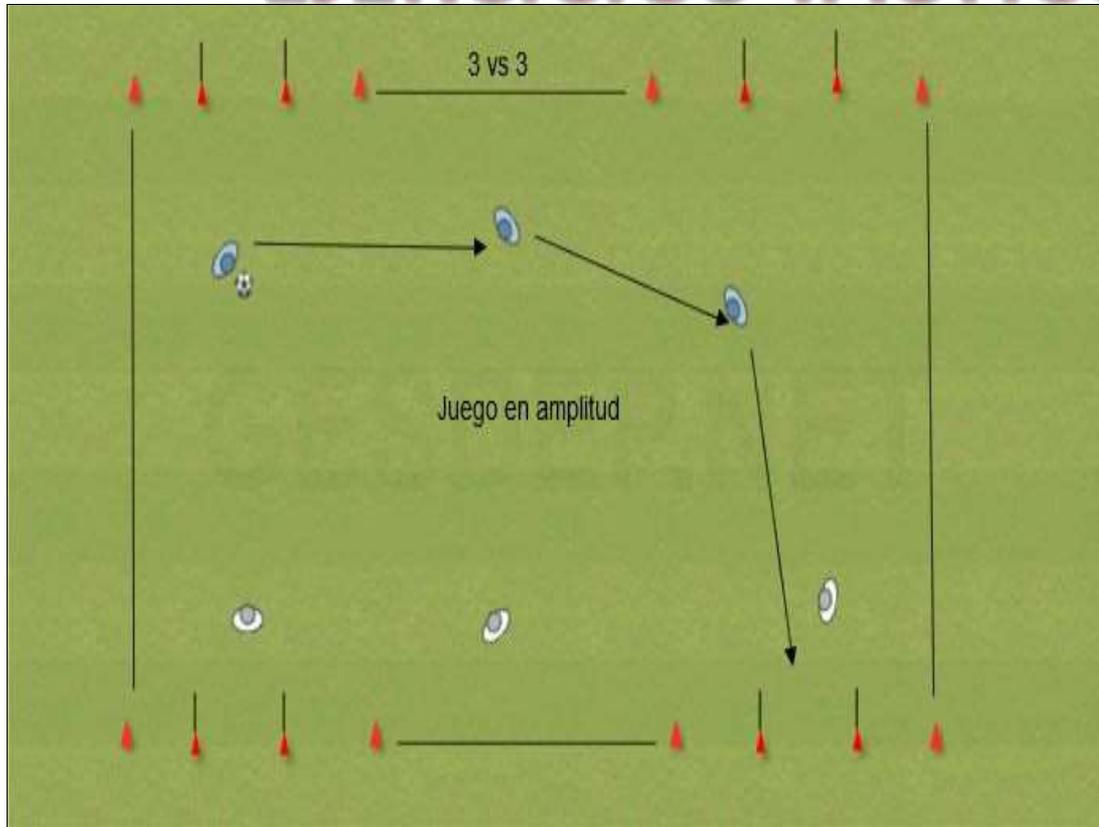




**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

**3.**

# EJERCICIOS TACTICOS



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

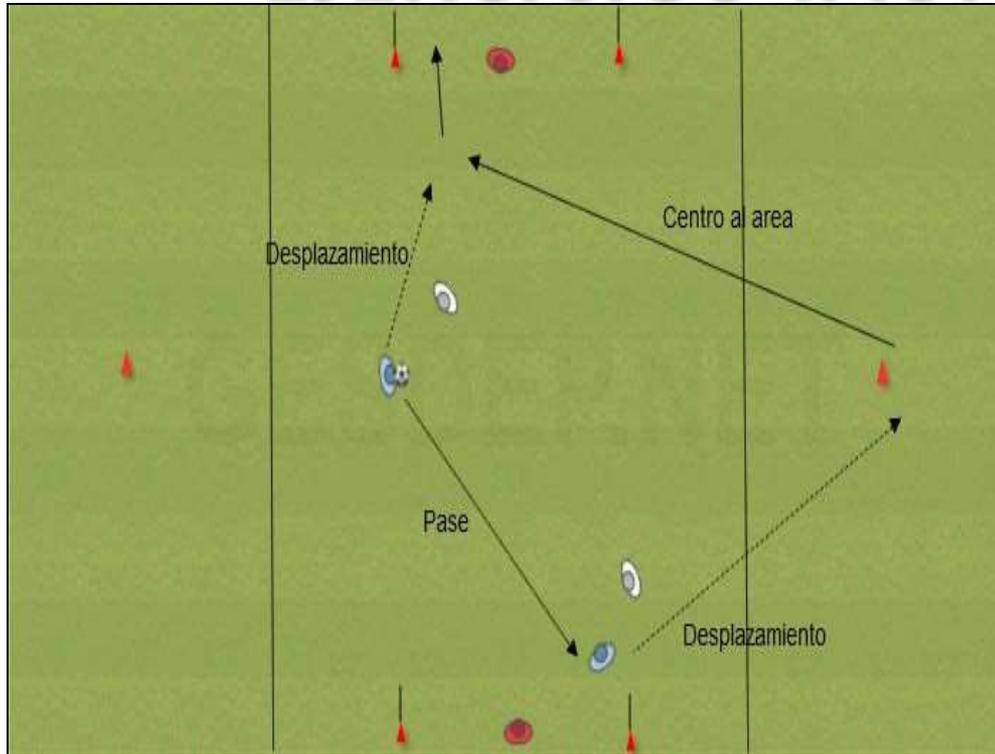
- Juego reducido con 4 porterías: 2 porterías por cada equipo pero una estará al revés y la otra hacia el centro del campo, con la finalidad de buscar profundidad y despliegue en todo el espacio del campo y trabajo de roles, ofensivos y defensivos

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Medio - Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos, bancas</li> <li>• Balones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de goles en portería al revés</li> <li>2. Cantidad de veces que se hizo un pase a profundidad</li> </ol>



# EJERCICIOS TACTICOS

4.



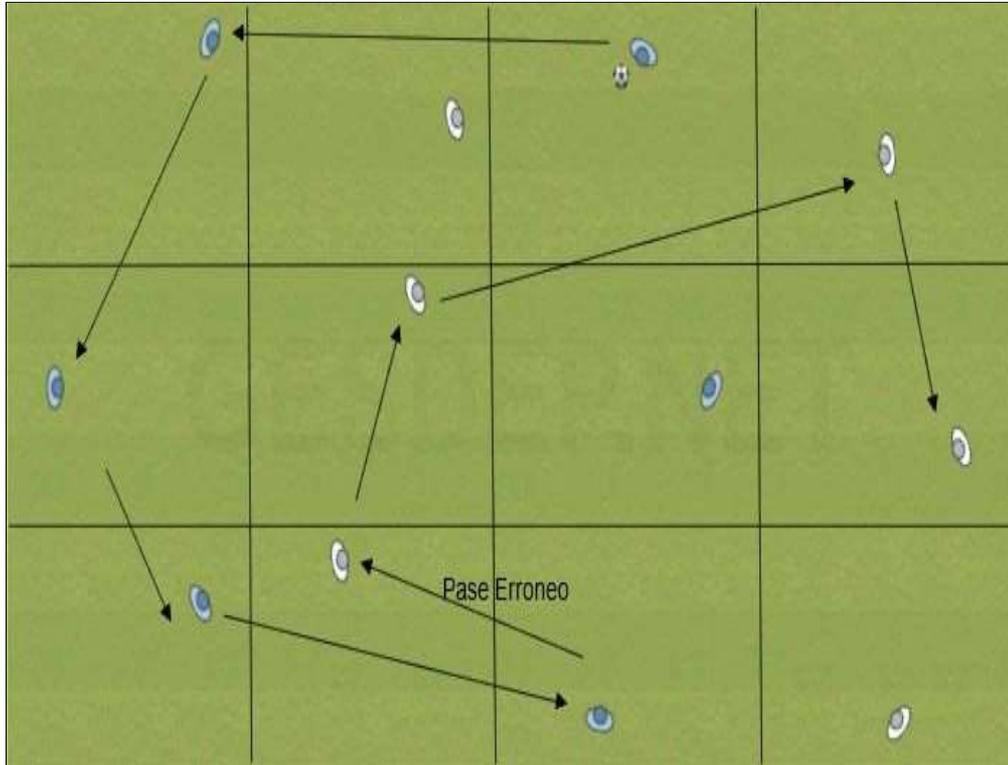
## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

2 vs 2 y finalización con centro: 2 vs 2 con arqueros fijos, se realiza una triangulación con un pase profundo hacia carril externo y un centro hacia su compañero para que remate, se cambian roles y se trabaja transiciones ofensivas y defensiva.

GRADO DE DIFICULTAD	MATERIALES	INDICADOR DE LOGRO
Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arcos</li> <li>• Balones</li> <li>• Bandas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cantidad de centros efectivos</li> <li>2. Cantidad de triangulaciones con pase profundidad efectivo</li> <li>3. Cantidad de goles provenientes después del centro</li> </ol>

# EJERCICIOS TACTICOS

5.



## DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Trabajo de posiciones por líneas de ataque: se ubican 4 zonas con tres jugadores cada una y 3 carriles con un jugador en cada uno, intercalando equipos. consiste en llevar el balón sin perder la posesión hasta la línea amiga, y recuperar el balón cuando se encuentre en posesión rival.

## GRADO DE DIFICULTAD

Alto

## MATERIALES

- Cono, platillos
- Balones
- bandas

## INDICADOR DE LOGRO

1. Cantidad de llegadas a línea amiga sin perder posesión
2. Cantidad de recuperaciones
3. Cantidad de veces que se usaron todos los carriles en una jugada.