

INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DE LA  
DISCIPLINA DEL FUTSAL EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO DE  
FUSAGASUGA

HERNAN DAVID LEAL MORENO COD:112212148

KEVIN ALEXSANDER LEAL MORENO COD:112212149

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

FUSAGASUGA

2017

INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DE LA  
DISCIPLINA DEL FUTSAL EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO DE  
FUSAGASUGA

INVESTIGADORES PRINCIPALES:

ESP. EDUARDO ORTEGA MORA

MSC. JAIRO HERNAN ACOSTA TELLEZ

DR. OSCAR ADOLFO NIÑO MENDEZ

INVESTIGADORES AUXILIARES;

HERNAN DAVID LEAL MORENO COD:112212148

KEVIN ALEXSANDER LEAL MORENO COD:112212149

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

FUSAGASUGA

2017

## Contenido

RESUMEN .....	4
ABSTRACT.....	5
INTRODUCCION.....	6
METODOLOGIA .....	9
Pasos Metodológicos .....	10
Paso 1.....	10
Paso 2.....	12
Paso 3.....	13
Paso 4.....	14
ANALISIS DE LAS EVALUACIONES INICIALES Y FINALES .....	15
tabla 1 Resultados de la evaluación física inicial.....	15
Tabla 2 Datos de los percentiles de la evaluación inicial.....	16
Grafica 1 promedio de evaluación inicial físicos.....	18
Tabla 3 evaluación inicial prueba conducción (Formato de construcción de baremo zatsiorky 1989).....	18
Grafica 2 de los promedios pre test. ....	20
Tabla 5 Evaluacion final pruebas fisicas con su respectiva puntuacion.....	21
Tabla 6 Resultados individuales evaluación final de los percentiles con el promedio. ....	22
Análisis evaluación final .....	22
Tabla 7 Resultados individuales evaluación final física con su puntuación. ....	24
Análisis evaluación final .....	24
Grafico 4 Promedio puntuación evaluación final pruebas técnicas.....	26
INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD EN LA INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DEL FUTSAL VALOR CRITICO P. ....	26
Tabla 8 evaluación inicial y final diferencia de condición física .....	27
Grafico 5 diferencia entre la evaluacion inicial y final fisicos.....	28
VALOR CRITICO P EVALUACION FISICA INICIAL Y FINAL.....	28
Tabla 9 Evaluación inicial y final diferencia de condición técnica.....	30
Grafico 6 diferencia evaluación inicial y final pruebas técnicas .....	31
Promedio de la evaluación inicial y final de la condición física .....	33
Promedio de la evaluación inicial y final de la condición técnica .....	34
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>38</b>

## RESUMEN

La presente investigación se enfocó en el desarrollo de la primera fase del Macro proyecto investigativo CARD-Universidad de Cundinamarca y particularmente en lo adelantado en la disciplina de fustal. Este proceso dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva de la Facultad de ciencias del deporte a través de un plan de trabajo para niños de 9 a 12 años de las escuelas públicas del municipio de Fusagasugá. Se basó en la utilización del juego y formas jugadas como elemento de interacción pedagógica teniendo en cuenta los principios de la actividad física y el deporte, así como los componentes de la carga. Se realizó durante 15 semanas entre los meses de mayo a agosto del presente año. Este plan procuró el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y de los fundamentos técnicos de estos niños en el fustal. En el primer momento metodológico se obtuvo información que permitió caracterizar a esta población infantil por medio de test físicos y antropométricos obteniendo resultados objetivos acerca de las capacidades físicas condicionales y de composición corporal. En el segundo momento metodológico se diseñaron e implementaron pruebas específicas en fustal que permitieron la caracterización motriz de los niños y la consolidación del grupo en esta disciplina deportiva en particular dentro del proyecto CARD. En un tercer momento se construyó, ejecutó y controló un plan pedagógico de trabajo a partir de las características del grupo seleccionado ajustándolo a los lineamientos del modelo CARD. En general los resultados de este estudio, referido al futsal muestran que el plan de trabajo pedagógico diseñado favoreció el desarrollo en esta población infantil.

## ABSTRACT

The present investigation focused on the development of the first phase of the macro research project CARD Universidad De Cundinamarca and particularly in the advance in the discipline of soccer. This process mainly aimed at the application of an own model of initiation and sports training of the Faculty of Physical Education through a work plan for children from 9 to 12 years of public schools in the municipality of Fusagasugá. It was based on the use of the game and forms played as an element of pedagogical interaction taking into account the principles of physical activity and sport as well as the components of the load., Was realized during 15 weeks between the months of May to August of the present year. This plan sought to develop the conditional physical abilities and technical fundamentals of these children in soccer. In the first methodological moment information was obtained that allowed to characterize this infant population through physical and anthropometric tests obtaining objective results about the physical capacities conditional and of corporal composition. In the second methodological day, specific tests were designed and implemented in soccer that allowed the motor characterization of the children and the consolidation of the group in this particular sport discipline within the CARD project. In a third moment, a pedagogical plan of work was constructed, executed and controlled from the characteristics of the selected group, adjusting it to the guidelines of the CARD model. In general, the results of this study, referring to soccer, show that the pedagogical work plan designed favored development

## INTRODUCCION.

Partiendo de la conceptualización de la educación física, entrenamiento deportivo y del amplio conocimiento de los distintos beneficios corporales y físicos, tales como el fortalecimiento de las diferentes capacidades físicas condicionales de una persona que se adquieren al realizar cualquier actividad física hace referencia el presente trabajo investigativo al estudio de las capacidades físicas condicionales y fundamentos técnicos del fútbol en niños de 9 a 12 años del programa CARD, en la actualidad contextual regional del Sumpaz. Se puede establecer que no hay programas de iniciación y formación deportiva, que caracterice y optimice el potencial del niño perteneciente a esta región. Los pocos programas ofertados por instituciones públicas caso específico Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasugá IDERF, buscan dar cobertura a buena parte de la población al ser gratuita la participación en estos programas tratando de combinar este objetivo con la obtención de resultados deportivos de manera esporádica, hecho que dificulta la consecución de los propósitos establecidos, donde el propósito reduccionista de contribuir a la formación de “seres competitivos, productivos y estandarizados” generando espacios aburridos y poco llamativos a los intereses del niño.

La razón principal por la cual se desarrolló este estudio en la disciplina deportiva del fútbol es debido a que éste “... es uno de los deportes más populares y atractivos de todos los tiempos en el mundo”. (Carrión, F. 2006), generando pasión y profesionalismo en algunas personas de diferentes edades (Álvarez, O. 2003). Las capacidades físicas condicionales son de gran valor debido a que son la base en la formación de todos los niños razón por la cual se planteó la siguiente pregunta de investigación:

**¿Qué incidencia tiene la implementación del modelo de iniciación y formación deportiva de fútbol en niños de 9-12 años de edad dispuesto por el centro académico de rendimiento deportivo (CARD) Universidad De Cundinamarca?**

Así también, el presente proyecto busca resolver las falencias de inclusión a la iniciación y formación deportiva, planteado desde la incidencia de unos modelos incluyentes proporcionados por el centro académico de rendimiento deportivo (CARD) en niños de 9 a 12 años. - universidad de Cundinamarca.

Principalmente se beneficia el niño en cuanto su proceso de formación y ajustado a las necesidades, donde se respetan las características de desarrollo del niño, obteniendo un óptimo aprovechamiento de sus cualidades y logrando potenciarlas desde el fútbol.

La familia cumple un papel fundamental en el desarrollo personal del niño, en su formación como persona de bien y aportante a una sociedad, es allí donde se involucra a su núcleo familiar en el proceso de iniciación y formación deportiva del niño logrando tener un balance entre la familia como en el deporte.

Este programa procura ampliar la cobertura para niños del contexto social regional con el fin de darle una gran posibilidad para la práctica deportiva brindándoles el espacio, los recursos físicos, el material humano en espacios para la iniciación y formación deportiva del fútbol. Para el deporte como el fútbol es de vital importancia el desarrollo de las capacidades técnicas del niño mediante procesos de iniciación y formación deportiva, que lleven a detectar un posible talento en el proceso que se realizara. Como objetivo central se busca determinar la incidencia del modelo de iniciación y formación deportiva en Fútbol dispuesto por el Centro Académico de Rendimiento Deportivo CARD – Universidad de Cundinamarca a en niños de 9 a 12 años de edad. Los objetivos específicos que conllevan

al logro de este general, se refieren a: identificar las características antropométricas y el nivel de condición física de los niños de 9 a 12 años pertenecientes a las instituciones públicas de Fusagasugá conducente a la selección de los grupos participantes en el proyecto CARD; desarrollar una evaluación motriz a los niños seleccionados que permita estructurar el grupo que participará en la disciplina del futbol y por último elaborar el plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en futbol para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral CARD.

# METODOLOGIA

Con la finalidad de llevar a cabo los objetivos propuestos por el CARD – Universidad de Cundinamarca y particularmente para el futsal este proyecto está estructurado por 4 pasos metodológicos que se presentaran con sus pertinentes actividades.

## **Paradigma: empírico analítico**

El siguiente estudio se desarrollará bajo el paradigma empírico analítico el cual se fundamenta en una comprensión de la realidad desde diferentes puntos de vista tomar información realizar un análisis y presentar los resultados. Dichos aspectos se desarrollan por medio de la ejecución rigurosa de los distintos pasos metodológicos.

## **Tipo de investigación: descriptiva**

Empezamos aclarando que esta investigación es de carácter descriptivo ya que según Sabino (1986) “La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta.” (Pág. 51).

## **Enfoque: mixto**

La investigación tiene un enfoque mixto ya que se darán a analizar el estudio de categorías y variables cualitativas y cuantitativas las cuales son: condición física y motriz y

también se toman los valores del niño para observar su desarrollo avance y evolución durante el proceso a investigar.

Ya que como menciona (paramo, 2006) “este enfoque permite tener validez a la hora de comparar y ampliar el análisis y la interpretación de la investigación”

## Pasos Metodológicos

Teniendo en cuenta que este proyecto está en el marco de una investigación de tipo descriptiva se desarrollaron en los siguientes cuatro (4) pasos metodológicos.

### Paso 1

Se identificaron las características antropométricas y el nivel de condición física de los niños de 9 a 12 años pertenecientes a las instituciones públicas de Fusagasugá conducente a la selección de los grupos participantes en el proyecto CARD.

- Adquisición de Materiales y equipos.
- Convocatoria a los niños de 9 a 12 años de 13 instituciones del municipio de Fusagasugá.
- Diseño y Construcción de instrumentos de Recolección de Información.
- Selección y aplicación de test físicos a los niños: para determinar la condición física de los niños se realizaron los siguientes test:

Test de Wells: permite medir la flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja

Test de Legger: medir la potencia aeróbica de la persona

Test de bastón de Galton: medir agilidad viso- manual hacia un estímulo.

Test de salto largo sin impulso: medir condición de la potencia en el tren interior

Las tomas antropométricas se basan en las medidas de:

-Cintura

-Cadera

-Peso

-Talla

-Edad

Estas medidas determinaron y establecieron IMC, edad decimal talla final y relación cintura cadera para observar y valorar su percentil.

El análisis y la evaluación de los datos se manejaron las diferentes herramientas estadísticas (media, desviación estándar, coeficiente de variación y T student)

- Capacitación de los investigadores auxiliares que van a intervenir en el proceso
- Enunciación de Grupos de Trabajo (Evaluación y Maestros-formadores).

- Evaluación Diagnóstica a la población Escolar Fusagasugueña de 9 a 12 años de edad, que pertenecen a las 13 instituciones educativas públicas del municipio.
- Distribución de los grupos. Realización de la prueba inicial.
- Afirmación y procesamiento de resultados.
- Estructura de Grupos de Iniciación y formación por disciplinas deportivas.

## Paso 2

Desarrolló una evaluación motriz a los niños seleccionados en la fase anterior que permita estructurar el grupo de trabajo por disciplina deportiva que participaron en el proceso de formación en la disciplina deportiva del fútbol.

-Selección de grupos de trabajo.

Los niños seleccionados de la primera fase, pasaron durante dos semanas por un periodo de prueba donde experimentaron una evaluación básica de las distintas disciplinas deportivas que son ofrecidas en el CARD – Universidad de Cundinamarca para ser clasificados y conformar una de estas.

En esta fase se identificaron los niños con mejores capacidades y actitudes para el fútbol por medio de tres pruebas:

- Prueba de dribling

Objetivo: evaluar el gesto técnico del dribling

- Prueba de pase

Objetivo: evaluar el gesto técnico del pase.

- Prueba de conducción

Objetivo: evaluar el gesto técnico de la conducción.

### Paso 3

Se elaboró un plan pedagógico el cual plantea, atendiendo a los principios que fundamentan el programa pedagógico de formación integral CARD referido a los planteamientos pedagógicos, metodológicos y axiológicos.

Estas orientaciones se presentaron en un plan pedagógico que contiene los siguientes parámetros:

- Objetivos.
- Contenidos: físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psico – sociales, académico y valores sociales.
- Metodología: Juegos a proponer.
- Recursos: físicos, materiales y humanos.
- Evaluación: físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psico – sociales, académico y valores sociales.

## Paso 4

Se ejecutó el plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en futsal y la evaluación de la incidencia del programa implementado sobre los niveles de condición física en los parámetros establecidos por el CARD.

- En este paso metodológico se desarrolló en un periodo de 10 a 12 semanas en las instalaciones de CERCUN con una estimulación de 3 sesiones por semana: los días martes y jueves de 4 a 6 de la tarde y los días sábados de 8 a 11 de la mañana.
- El proceso de control se estableció partir de los criterios específicos que determinan la prescripción de la carga. Semanalmente se adelantó un proceso de control.
- Terminada la décima semana se realizó un proceso de evaluación en la cual se implementaron los mismos recursos usados en la primera y segunda fase (test antropométricos) y se establecerá la incidencia.
- Se realizó la elaboración del documento final de la investigación.

Cada sesión tubo un plan específico de trabajo, en donde los registros se plasmaron en un diario registro de campo.

En el proceso de ejecución se hizo con fase en los siguientes criterios, desarrollados en el diagrama.

#### ANALISIS DE LAS EVALUACIONES INICIALES Y FINALES

Dada la necesidad de efectuar un documento para los niños partícipes del programa CARD a continuación se muestran los resultados de la caracterización física y pruebas específicas.

tabla 1 Resultados de la evaluación física inicial

SUJETOS	EDAD	SALTO APROXIMACION	GALTON	FLEXIBILIDAD	LEGER
1	10,0	150,00	11,00	9,00	01:31,0
2	11,0	115,00	18,00	-4,00	02:43,0
3	11,0	128,00	16,00	-1,00	01:40,0
4	11,0	106,00	24,00	-3,00	02:10,0
5	12,0	104,00	19,00	0,00	01:19,0
6	11,0	138,00	14,00	-2,00	03:30,0
7	11,0	108,00	26,00	-6,00	00:50,0
8	10,0	119,00	22,00	-7,00	01:26,0
9	11,0	141,00	16,00	3,00	01:09,0
10	11,0	126,00	25,00	0,00	01:19,0
11	10,0	105,00	28,00	-6,00	01:20,0
12	9,0	106,00	18,00	-5,00	01:09,0
13	12,0	104,00	16,00	-8,00	01:09,0
14	10,0	113,00	17,00	-2,00	01:08,0
15	12,0	126,00	12,00	-3,00	03:26,0
16	12,0	125,00	28,00	-2,00	01:20,0
	<b>PROMEDIO</b>	<b>119,63</b>	<b>19,38</b>	<b>-2,31</b>	<b>1:42</b>
	<b>D.S.</b>	<b>14,54</b>	<b>5,48</b>	<b>4,17</b>	<b>0,034</b>
	<b>COVAR.</b>	<b>12,16</b>	<b>28,26</b>	<b>-180,53</b>	<b>48,1</b>

Tabla 2 Datos de los percentiles de la evaluación inicial

SUJETOS	EDAD	SALTO DE APROXIMACION	GALTON	FLEXIBILIDAD	LEGER
1	10	93	97	0	10
2	11	10	50	0	10
3	11	25	60	0	10
4	11	10	10	0	10
5	12	10	50	10	10
6	11	50	75	0	25
7	11	10	10	0	10
8	10	40	50	0	10
9	11	55	60	10	10
10	11	55	25	0	10
11	10	10	10	0	10
12	9	10	80	0	10
13	12	10	80	0	10
14	10	10	80	0	10
15	12	10	93	0	30
16	12	10	10	0	10
PROMEDIO	10,875	26,125	52,5	1,25	12,18

El grupo tiene un coeficiente de variación de 12,16 en el test físico salto de aproximación, lo que significa que el grupo se encuentra en un rango medio homogéneo, por lo tanto, es pertinente dividir el grupo en 2 sub-grupos para realizar los trabajos que fortalezcan esta capacidad

El coeficiente de variación del test físico bastón de Galton es de 28,26 lo que nos infiere que es un grupo heterogéneo por lo tanto es necesario sub-dividir el grupo en 3 o más, para los así un fortalecimiento óptimo de esta capacidad.

El test de Legger se encuentra con un coeficiente de variación de 45,25 lo que da a entender que este grupo es heterogéneo en esta capacidad, para esto se debe realizar una

sub-división que esta entre 3 o más grupos de esta manera fortalecer y mejorar esta capacidad.

#### Análisis de la evaluación inicial

Para realizar un análisis de los datos de cada uno de los niños en los diferentes test físicos, se emplearon las tablas que realizo el autor Santiago Ramos (2007), en el cual se basa nuestro proyecto donde se valora a cada niño de forma individual según su edad, de esta manera y por medio de percentiles se puede ver su rendimiento individual.

En las tablas es indiscutible que, dentro del promedio general del grupo tan solo una prueba se acerca al rango normal (50) lo que significa que las demás pruebas se encuentran en un déficit, como se puede apreciar, el test físico Wells es la prueba de menor porcentaje en comparación con la mejor que es Galton, Legger y salto de aproximación o sin impulso, están por debajo de la normalidad lo que nos infiere que se debe implementar un plan de trabajo de entrenamiento para todas las pruebas físicas para favorecer las que están muy por debajo del promedio.

El promedio general de los test físicos de los niños es de (25), comparándolo con los promedios normales de las tablas según el autor, está por debajo del promedio normal (50).

Grafica 1 promedio de evaluación inicial físicos

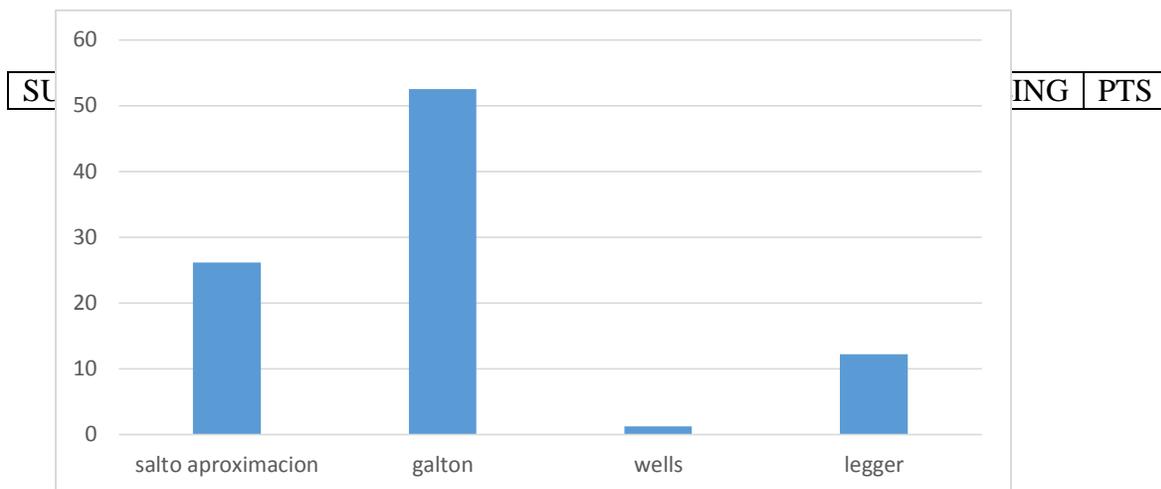


Tabla 3 evaluación inicial prueba conducción (Formato de construcción de baremo zatsiorky 1989)

Puntos	BAREMOS		Puntos	BAREMOS		Puntos	BAREMOS	
	De	Hasta		De	Hasta		De	Hasta
1	<b>Más de 00:18,20</b>		1 muy baja	<b>MENOS DE 3</b>		1	<b>Más de 00:35,0</b>	
2	<b>00:16,0</b>	00:18,2	2 baja	<b>3,5</b>	y menos	2	<b>00:33,5</b>	00:34,9
3	<b>00:15,0</b>	00:15,9	3 inferior a la media	<b>3,47</b>	4,4	3	<b>00:27,0</b>	00:33,1
4	<b>00:14,0</b>	00:14,9	4 media	<b>4,5</b>	4,9	4	<b>00:25,5</b>	00:26,9
5	<b>00:13,0</b>	00:13,9	5 superior a la media	<b>5</b>	5,9	5	<b>00:24,2</b>	00:23,1
6	<b>00:12,0</b>	00:12,9	6 alta	<b>6</b>	6,9	6	<b>00:23,0</b>	00:23,9
7	<b>00:11,0</b>	y menos de 00:11,9	7 muy alta	<b>7</b>	7,9 en adelante	7	<b>00:21,0</b>	Y menos de 00:22,8

1	10,0	18"36'''	1	5	5	24"56'''	5
2	11,0	15"76'''	3	5	5	29"87'''	3
3	11,0	9"85'''	7	6	6	27"01'''	3
4	11,0	10"23'''	7	8	7	25"06'''	4
5	12,0	11"25'''	7	6	6	22"06'''	7
6	11,0	16"67'''	2	6	6	34"57'''	2
7	11,0	16"24'''	2	4	4	23"48'''	6
8	10,0	18"93'''	1	5	5	27"78'''	3
9	11,0	11"09'''	7	7	7	29"36'''	3
10	11,0	14"26'''	4	7	7	23"15'''	6
11	10,0	16"98'''	2	5	5	38"69'''	1
12	9,0	16"37'''	2	8	7	24"38'''	5
13	12,0	15"98'''	3	6	6	25"08'''	4
14	10,0	16"25'''	2	6	6	24"36'''	5
15	12,0	15"26'''	3	7	7	24"57'''	5
16	12,0	10"43'''	7	7	7	29"26'''	3
	<b>PROMEDIO</b>	<b>14"42'''</b>	<b>3,75</b>	<b>6,125</b>	<b>6</b>	<b>26"06'''</b>	<b>4,06</b>
	<b>DESVEST</b>	<b>0,1360</b>		<b>1,1474</b>		<b>0,4568</b>	
	<b>COVAR</b>	<b>22,19</b>		<b>18,73</b>		<b>41,98</b>	

Tabla 4 Resultados individuales evaluación técnica final

#### Prueba de conducción

En la tabla de baremos de la prueba de conducción observamos que los niños obtuvieron un promedio de 00:14,6 segundos teniendo así una valoración de 4, en la cual se encuentra en un nivel por debajo de la media, donde el mejor dato es de 00:9,85 segundos y su peor dato es de 00:18,93 segundos.

#### Prueba pase

En la tabla de baremos de la prueba de pase (pre test), observamos que los niños tienen un promedio de 6,25 aciertos con una puntuación de 6 alta. En la tabla también se observa que el mayor número de aciertos es de 8 y el menor número es de 4.

#### Prueba dribling

los resultados obtenidos de la prueba de dribling observamos que estuvieron en un promedio de 00:27,3 segundos lo que les da una valoración de 3 puntos lo que nos indica que están en la media superior de esta prueba, observando también que su mejor resultado es de 00:22,06 segundos y el peor dato es de 00:38,69.

Grafica 2 de los promedios pre test.

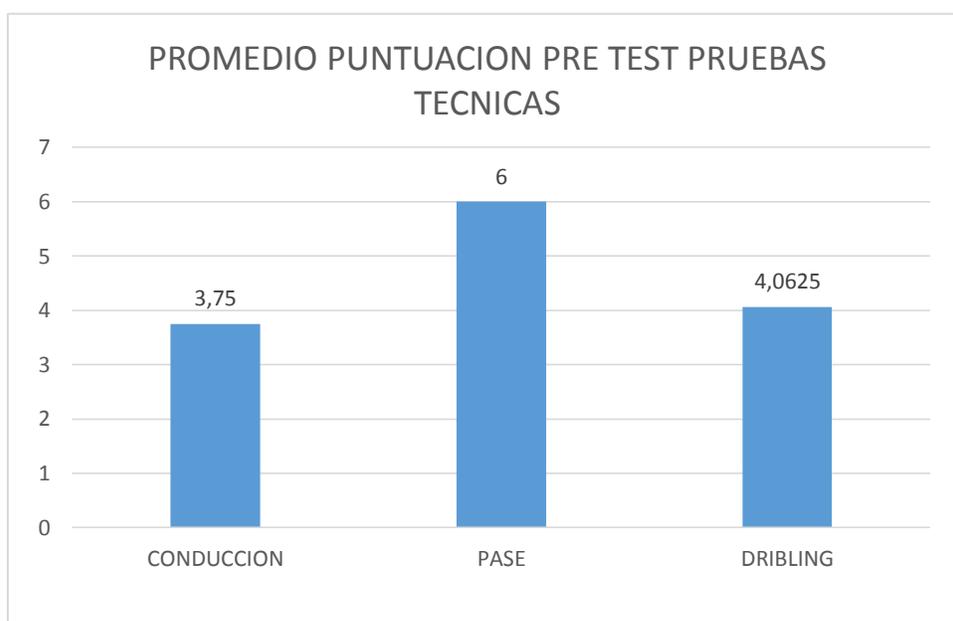


Tabla 5 Evaluacion final pruebas fisicas con su respectiva puntuacion

SUJETOS	EDAD	SALTO APROXIMACION	GALTON	FLEXIBILIDAD	LEGER
1	10,0	120,00	14,00	8,00	02:35,0
2	11,0	113,00	11,00	-8,00	04:45,0
3	11,0	140,00	10,00	10,00	03:18,0
4	11,0	112,00	8,00	8,00	04:20,0
5	12,0	106,00	25,00	-1,00	02:20,0
6	11,0	148,00	16,00	5,00	03:57,0
7	11,0	111,00	17,00	0,00	01:29,0
8	10,0	135,00	18,00	1,00	03:12,0
9	11,0	131,00	20,00	6,00	01:04,0
10	11,0	126,00	16,00	3,00	02:46,0
11	10,0	112,00	20,00	2,00	02:04,0
12	9,0	123,00	20,00	0,00	02:30,0
13	12,0	116,00	19,00	0,00	01:30,0
14	10,0	120,00	27,00	-4,00	01:19,0
15	12,0	146,00	8,00	3,00	04:15,0
16	12,0	92,00	15,00	2,00	01:12,0
	<b>PROM.</b>	121,938	16,500	2,188	02:39,0
	<b>DESVEST.</b>	15,155	5,502	4,622	0,05
	<b>COVAR.</b>	12,4	33,3	211,3	45,25

Tabla 6 Resultados individuales evaluación final de los percentiles con el promedio.

SUJETOS	EDAD	SALTO APROXIMACION	GALTON	FLEXIBILIDAD	LEGER
1	10,0	10	75	75	10
2	11,0	10	90	0	0
3	11,0	25	93	97	25
4	11,0	10	97	75	30
5	12,0	10	10	0	10
6	11,0	70	60	40	30
7	11,0	10	55	10	10
8	10,0	75	80	0	60
9	11,0	35	35	55	10
10	11,0	55	80	10	40
11	10,0	25	70	10	10
12	9,0	55	75	10	30
13	12,0	10	65	10	10
14	10,0	10	10	0	10
15	12,0	50	97	10	40
16	12,0	10	90	10	10
		29,37	67,62	25,75	20,9375

#### Análisis evaluación final

Analizando la tabla de los resultados reales podemos inferir que en salto de aproximación

encontramos que es un grupo medio homogéneo ya que está por encima del rango de 10

según zatsiorsky lo que nos dice que toca dividir el grupo en 2 sub grupos ya que tiene en el

coeficiente de variación 12,4 y los otros 3 test físicos están por encima del rango de 20 ósea

que es un grupo heterogéneo y ahí la necesidad de dividirlos en 3 o más subgrupos.

De acuerdo a él plan pedagógico se realizaron las pruebas físicas a los niños el post test, donde podemos identificar los siguientes resultados con respecto a las tablas de Santiago ramos (2007)

La grafica nos infiere que los post test físicos tuvieron grandes cambios, de igual manera solo el test de Galton es la única prueba que supera bastante el promedio según las tablas del autor, por el contrario, los demás test están por debajo del promedio normal, pero al comparar con el pre test mejoraron un poco en el test de flexibilidad y salto largo sin impulso, en el test de Legger los resultados estuvieron muy bajos donde fue el resultado más bajo.

El promedio general de las pruebas físicas es de 33,73 lo que significa que se encuentran por debajo del promedio normal de las tablas del autor (50) a nivel grupal mejoraron su promedio con respecto a el pre test

Grafica 3 promedio evaluación final físicos

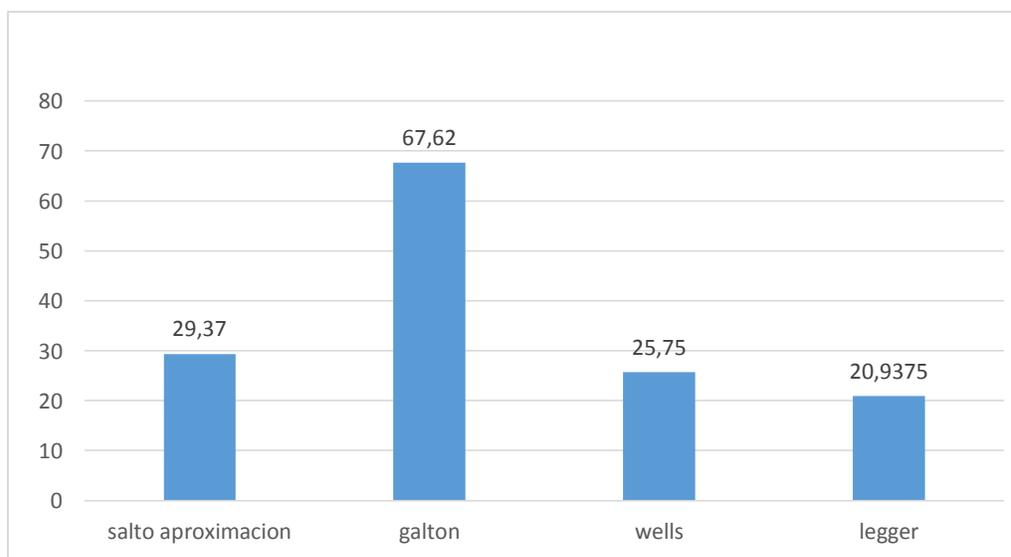


Tabla 7 Resultados individuales evaluación final física con su puntuación.

SUJETOS	EDAD	PRUEBA CONDUCCION	PTS.	PRUEBA PASE	PTS.	PRUEBA DRIBLING	PTS.
1	10,0	16''43'''	2	4	3	24''35'''	5
2	11,0	19''	1	6	6	27''36'''	3
3	11,0	17''	2	5	5	23''04'''	6
4	11,0	13''	5	8	7	20''02'''	7
5	12,0	12''78'''	6	6	6	23''68'''	6
6	11,0	16''40'''	2	6	6	24''67'''	5
7	11,0	14''36'''	4	5	5	25''	5
8	10,0	11''21'''	7	4	4	28''15'''	3
9	11,0	13''20'''	5	5	5	34''17'''	2
10	11,0	13''87'''	5	8	7	27''17'''	3
11	10,0	15''10'''	3	5	5	35''	1
12	9,0	12''49'''	6	7	7	26''62'''	4
13	12,0	16''40'''	2	4	3	26''15'''	4
14	10,0	14''53'''	4	6	6	24''10'''	5
15	12,0	16''	2	5	5	23''78'''	6
16	12,0	18''22'''	1	6	6	22''33'''	7
	<b>PROMEDIO</b>	<b>15''09'''</b>	<b>3,56</b>	<b>5,625</b>	<b>5,37</b>	<b>26''03'''</b>	<b>4,5</b>
	<b>DESVEST</b>	<b>0,090</b>		<b>1,258</b>		<b>0,316</b>	
	<b>COVAR</b>	<b>14,33</b>		<b>22,36</b>		<b>29''17'''</b>	

#### Análisis evaluación final

Como podemos observar en la tabla el grupo tuvo un coeficiente de variación la prueba de conducción está en el rango de 10 a 20 ósea que en esta prueba encontramos un grupo medio homogéneo el cual se debe dividir en 2 subgrupos para fortalecer esta destreza, y ya las pruebas de pase y de dribling se encuentran en el rango mayor de 20 ósea que para poder desarrollar estas destrezas tendremos que dividir los grupos en 3 o más subgrupos.

### **Prueba de conducción (post test)**

En la tabla de baremos de la prueba de conducción observamos que los niños obtuvieron un promedio de 00:15,0 segundos teniendo así una valoración de 3, en la cual se encuentra en un nivel por debajo de la media, donde el mejor dato es de 00:11,21 segundos y su peor dato es de 00:19,00 segundos.

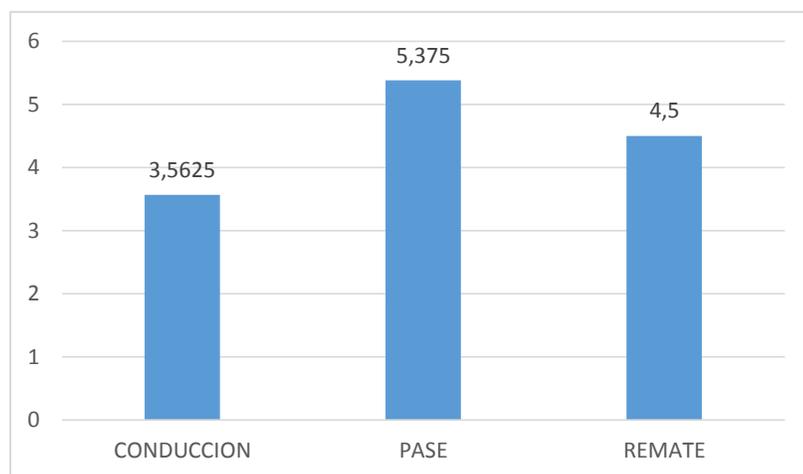
### **Post test prueba pase**

En la tabla de baremos de la prueba de pase (post test), observamos que los niños tienen un promedio de 5,6 aciertos con una puntuación de 5 superior a la media lo que nos indica que debemos tener encuentra trabajos para el mantenimiento y aumento de esta capacidad para que esta no descienda y mejores su habilidad motora. En la tabla también se observa que el mayor número de aciertos es de 8 y el menor número es de 4

### **Prueba de dribling (post test)**

los resultados obtenidos de la prueba de dribling observamos que estuvieron en un promedio de 00:26,1 segundos lo que les da una valoración de 4 puntos lo que nos indica que están en la media de esta prueba, observando también que su mejor resultado es de 00:20,02 segundos y el peor dato es de 00:35,00.

Grafico 4 Promedio puntuación evaluación final pruebas técnicas



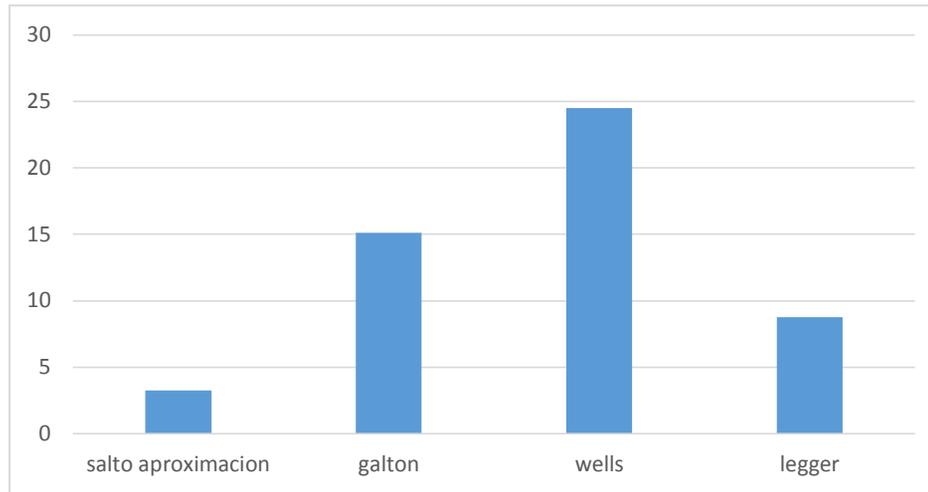
#### INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD EN LA INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DEL FUTSAL VALOR CRITICO P.

Previo al desarrollo del proceso o implementación del plan de entrenamiento en futsal, se llevó a cabo una toma de datos que evaluaron el estado físico y la habilidad motora de cada uno de los niños, analizando por medio de un empalme y un estudio estadístico con ayuda de la herramienta VALOR CRITICO P, de los distintos test por medio de los baremos para obtener un resultado de cómo están sus capacidades condicionales y fundamentación técnica determinando y ajustando el plan de entrenamiento de acuerdo a los resultados obtenidos; a continuación se mostraran los datos obtenidos de la evaluación inicial de cada una de las pruebas realizadas.

Tabla 8 evaluación inicial y final diferencia de condición física												
	SALTO APROXIMACION			GALTON			WELLS			LEGER		
NUMERO	PRE	POST	DIFERCIA	PRE	POST	DIFERCIA	PRE	POST	DIFERCIA	PRE	POST	DIFERCIA
1	93	10	-83	97	75	-22	0	75	75	10	10	0
2	10	10	0	50	90	40	0	0	0	10	0	10
3	25	25	0	60	93	33	0	97	97	10	25	15
4	10	10	0	10	97	87	0	75	75	10	30	20
5	10	10	0	50	10	-40	10	0	-10	10	10	0
6	50	70	20	75	60	-15	0	40	40	25	30	5
7	10	10	0	10	55	45	0	10	10	10	10	0
8	40	75	35	50	80	30	0	0	0	10	60	50
9	55	35	-20	60	35	-25	10	55	45	10	10	0
10	55	55	0	25	80	55	0	10	10	10	40	30
11	10	25	15	10	70	60	0	10	10	10	10	0
12	10	55	45	80	75	-5	0	10	10	10	30	20
13	10	10	0	80	65	-15	0	10	10	10	10	0
14	10	10	0	80	10	-70	0	0	0	10	10	0
15	10	50	40	93	97	4	0	10	10	30	40	10
16	10	10	0	10	90	80	0	10	10	10	10	0
PROMEDIO	26,125	29,375	3,25	52,5	67,625	15,125	1,25	25,75	24,5	12,1875	20,9375	8,75

Análisis: En esta grafica se encuentran los valores de los percentiles, con respecto a los test físicos realizados dentro de la fase diagnostica de la evaluación inicial y final para dar una evaluación final con los resultados. Podemos observar que hubo mejoría en algunas pruebas, que, al momento de compararlo con las tablas establecidas por Santiago Ramos, se encuentran por debajo de la media, pero se observa que el grupo aumento su capacidad en dos test, más que en otros con respecto a el diagnostico de entrada que se les realizo, ubicando el test de flexibilidad en lo más alto y el test de Legger en el menor rango rendimiento.

Grafico 5 diferencia entre la evaluacion inicial y final fisicos



#### VALOR CRITICO P EVALUACION FISICA INICIAL Y FINAL.

El valor critico p en relación al test de salto de aproximación ejecutado por los niños nos da por resultado 0,660110358 al encontrarse por encima del valor 0,05 permite identificar que no existieron diferencias significativas entre los datos de la evaluación inicial y final a nivel estadístico.

El valor critico p en relación al test de Galton ejecutado por los niños nos da por resultado 0,20068546 al encontrarse por encima del valor 0,05 permite identificar que no existieron diferencias significativas entre los datos de la evaluación inicial y final a nivel estadístico.

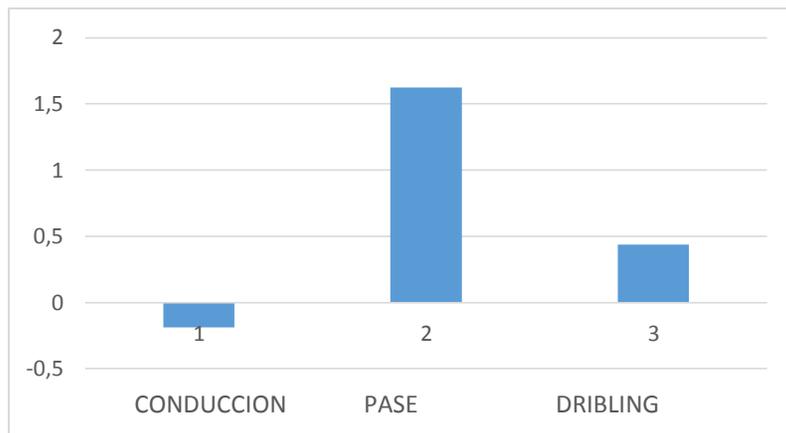
El valor crítico  $p$  en relación al test de Wells ejecutado por los niños nos da por resultado 0,008093445 al encontrarse por debajo del valor 0,05 permite identificar que si existieron diferencias significativas entre los datos de la evaluación inicial y final a nivel estadístico.

El valor crítico  $p$  en relación al test de Legger ejecutado por los niños nos da por resultado 0,013320644 al encontrarse por debajo del valor 0,05 permite identificar que si existieron diferencias significativas entre los datos de la evaluación inicial y final a nivel estadístico.

Tabla 9 Evaluación inicial y final diferencia de condición técnica									
NUMERO	CONDUCCION			PASE			DRIBLING		
	PRE	POST	DIFERCIA	PRE	POST	DIFERCIA	PRE	POST	DIFERCIA
1	1	2	1	1	3	2	5	5	0
2	3	1	-2	3	6	3	3	3	0
3	7	2	-5	7	5	-2	3	6	3
4	7	5	-2	7	7	0	4	7	3
5	7	6	-1	7	6	-1	7	6	-1
6	2	2	0	2	6	4	2	5	3
7	2	4	2	2	5	3	6	5	-1
8	1	7	6	1	4	3	3	3	0
9	7	5	-2	7	5	-2	3	2	-1
10	4	5	1	4	7	3	6	3	-3
11	2	3	1	2	5	3	1	1	0
12	2	6	4	2	7	5	5	4	-1
13	3	2	-1	3	3	0	4	4	0
14	2	4	2	2	6	4	5	5	0
15	3	2	-1	3	5	2	5	6	1
16	7	1	-6	7	6	-1	3	7	4
	3,75	3,5625	-0,1875	3,75	5,375	1,625	4,0625	4,5	0,4375

En la tabla se observa que las pruebas técnicas de pase y dribling fueron las que obtuvieron una mejoría, esto se debe a que el juego y las formas jugadas fueron más relevantes en los fundamentos técnicos del pase y el dribling según el plan de entrenamiento.

Grafico 6 diferencia evaluación inicial y final pruebas técnicas



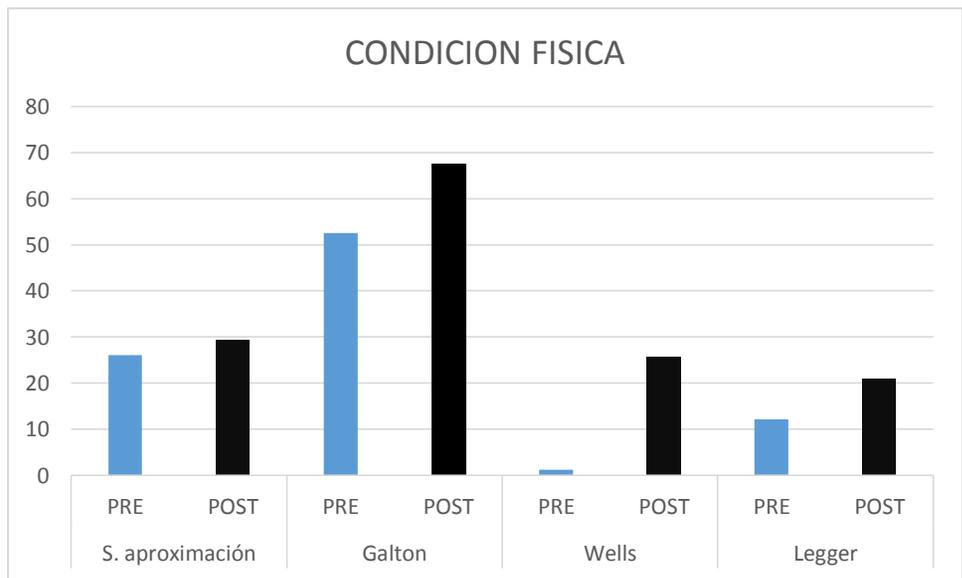
Valor critico p evaluación técnica inicial y final.

El valor critico p en relación a la prueba de conducción ejecutada por los niños nos da por resultado 0,80835058 al encontrarse por encima del valor 0,05 permite identificar que no existieron diferencias significativas entre los datos de la evaluación inicial y final a nivel estadístico.

El valor crítico  $p$  en relación a la prueba de pase ejecutada por los niños nos da por resultado 0,0120436 al encontrarse por debajo del valor 0,05 permite identificar que si existieron diferencias significativas entre los datos de la evaluación inicial y final a nivel estadístico.

El valor crítico  $p$  en relación a la prueba de dribling ejecutada por los niños nos da por resultado 0,37068454 al encontrarse por encima del valor 0,05 permite identificar que no existieron diferencias significativas entre los datos de la evaluación inicial y final a nivel estadístico.

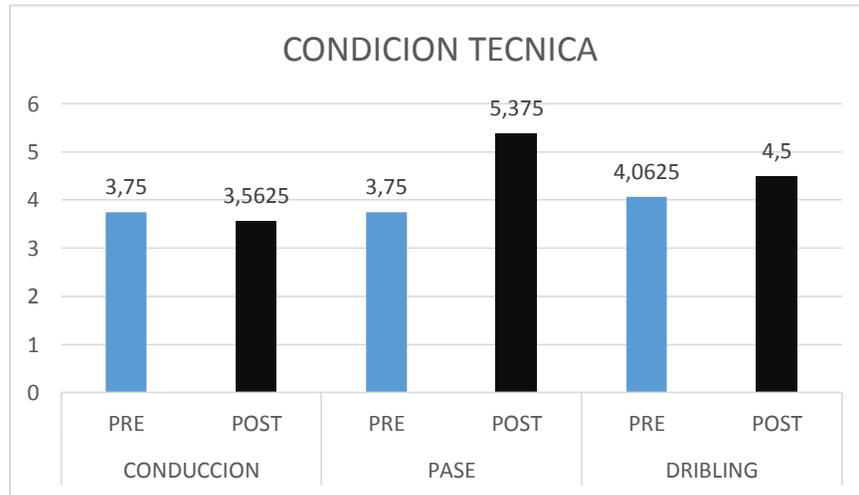
Promedio de la evaluación inicial y final de la condición física



Se puede analizar en las gráficas que se encuentran mejoras en las pruebas de salto de aproximación de Galton de Wells y en Legger, aunque no es una mejora significativa.

S. aproximación		Galton		Wells		Legger	
PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
26,125	29,375	52,5	67,625	1,25	25,75	12,1875	20,9375
3,25		15,125		24,5		8,75	

Promedio de la evaluación inicial y final de la condición técnica



Gracias a la gráfica podemos observar que los resultados de pre y post mejoraron solo en la prueba técnica de pase y de dribling y en la prueba de conducción se observa que bajo el resultado.

CONDUCCION		PASE		DRIBLING	
PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
3,75	3,5625	3,75	5,375	4,0625	4,5

-0,1875	1,625	0,4375
---------	-------	--------

## CONCLUSIONES

- Se logro implementar un plan pedagógico durante 15 semanas para la iniciación y formación deportiva en el futsal a través de juegos y formas jugadas que atendieron a las características de desarrollo del niño
- Se estructuro un proceso de evaluación control y seguimiento en cada uno de los parámetros que conforman el plan pedagógico dejando como aporte del grupo tres pruebas de evaluación motriz, que incluye baremos de evaluación en los aspectos técnicos de esta disciplina.
- Se puede establecer que el programa de iniciación deportiva en futsal genero incidencia positiva en mayor numero de los componentes que estructuran la propuesta pedagógica favoreciendo el desarrollo integral de los niños participantes, así como el aprendizaje e iniciación deportiva en la disciplina del futsal.

## **BIBLIOGRAFÍA**

*BELTRÁN, F. (1991). Iniciación al Fútbol Sala-Técnica y planificación. Zaragoza: CEPID.*

*CARMENATE, L. MONCADA F. WALDERMAN, E. (2014) manual de medidas antropométricas editorial: saltra.*

*CANDELAS, J.; LOZANO, J.; MORENO, M.; NIÑO, S. y RODRÍGUEZA. (1997). Táctica. Estrategia y sistemas de juego. Fútbol Sala. Real Federación Española de fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Nivel 1*

*PARAMO, P. (2001) la falsa dicotomía entre investigación cuantitativa y cualitativa. En la investigación en ciencias sociales: estrategias de investigación. (comp.) (pp.21-30). Bogotá universidad piloto de Colombia.*

*RAMOS, S. (2007). Evaluación antropométrica y motriz condicional de los escolares de 7ba 18 años de edad. Editorial: universidad de caldas*

*SABINO C. (1986) El proceso de investigación (p 51)*

*ZATSIORKY, V. (1989). Metrologia deportiva. Moscu: Planeta*

## ANEXOS



## FUNDAMENTACIÓN

EDAD 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO

Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina deportiva de futsal (FIFA), atendiendo a sus capacidades, características y necesidades de desarrollo.

CONTENIDO FÍSICO

- resistencia aeróbica
- velocidad de reacción
- velocidad de desplazamiento
- velocidad a cíclica
- flexibilidad.

CONTENIDO TÉCNICO

- el pase
- la conducción
- el dribling
- el remate
- el control

## CONTENIDOS TACTICOS

### PRINCIPIOS GENERALES DEL FUTBOL SALA

- 1-Hacer lo más simple con el balón.
- 2-Asegurar el balón.
- 3-Ayudar al jugador que tiene el balón.
- 4-Movilidad constante.
- 5-Jugar a lo ancho y largo.
- 6-Tener visión.
- 7-Cambios de juego.
- 8-Equilibrio en acción.
- 9-Idea del bloque zonal.
- 10-Entregar el balón y correr a un espacio.

#### **Principios Defensivos.**

- 1-Saber ubicarse.
- 2-Saber retroceder.
- 3-Cerrar el ángulo de acción.
- 4-Anticipación.
- 5-Apoyo y permutas.
- 6-Rechazar hacia las bandas.
- 7-Salir jugando.
- 8-Jugar con el arquero.
- 9-Retroceder en línea.
- 10-El movimiento del equipo.

#### **Principios Ofensivos.**

- 1-Dominio del uno-dos.
- 2-Dominio de la pared.
- 3-Apropiarnos de la línea de fondo.
- 4-Fuerza y colocación en los disparos.
- 5-Hambre de gol.
- 6-Seguir la trayectoria del balón después de un remate.
- 7-Máxima velocidad en la jugada final.
- 8-Preparar el remate de un compañero.

9-Desmarcarse.

10-Saber, marca y retroceder.

## CONTENIDOS TEORICOS

### importancia de la actividad física:

el cuerpo humano está diseñado para estar en un constante movimiento es por esto que el niño de 9 a 12 años, puede comprender que la actividad física es fundamental para desarrollar de la mejor manera sus capacidades técnicas y motrices, también mejora sus hábitos de higiene y vida saludable por medio de la disciplina que se adquiere en un deporte, que se practica constantemente.

### elementos del calentamiento físico:

**Fase 1:** Empieza caminando y aumenta el ritmo cardiaco hasta terminar en una carrera suave. También se puede aumentar la velocidad paulatinamente, Esto con el fin de elevar la temperatura del cuerpo y de los grupos musculares para prepararlo de esta manera para la actividad física.

**Fase 2:** en esta fase se trata de realizar un movimiento articular rápidamente de los diferentes segmentos corporales, movimientos de las articulaciones teniendo un orden lógico ascendente o descendente.

**fase 3:** esta es la fase más importante donde se realizan los estiramientos globales manteniendo una posición de 12 a 15 segundos, sin excederse en el tiempo de elongación en el calentamiento con esto evitar posibles lesiones, es importante no realizar movimientos bruscos.

### reglamento del deporte

En este contenido se tendrá en cuenta el reglamento y leyes de juego también como hábitos saludables de higiene, cuidado personal y del cuerpo.

1. Un partido de Futsal dura 40 minutos, con 20 minutos cada período, y un descanso de 15 minutos. El tiempo de juego es real, es decir; es cronometrado.

2. Existen dos lanzamientos de penal, uno desde seis metros, cuando un jugador comete una falta dentro de su propia área; y otro desde 10 metros, que se da después de que un equipo haya acumulado cinco faltas.
3. El Futsal tiene cuatro árbitros, dos que se ocupan de lo que ocurre en la cancha, mientras los otros dos se encargan del tiempo y de las faltas acumuladas.
4. En un partido de fútbol sala no existe el fuera de juego, por lo que las tácticas defensivas son diferentes. Normalmente, la mitad del equipo (portero y otros dos jugadores) tiene que quedarse atrás.
5. Los planchazos sobre el adversario al disputar el balón no son permitidos, las distancias en las barreras son de cinco metros y cuando se define un partido por tiros desde el punto penalti, son inicialmente tres.
6. Cuando un jugador es expulsado, su equipo debe jugar con cuatro futbolistas por un tiempo de 2 minutos, a menos que se marque un gol. Sólo después de esto, podrá completar la nómina de 5 jugadores.
7. Cada equipo puede pedir un tiempo muerto de un minuto por período. Lo debe solicitar el entrenador en cualquier momento en que su equipo tenga el balón.
8. Son permitidas sustituciones volátiles, es decir; pueden cambiarse con el balón en juego y el que sale puede ingresar nuevamente.
9. Al tener una menor duración y un espacio reducido, la velocidad, la habilidad y la técnica cobran mayor importancia, debido a esto, no es válido anotar un gol directamente de un saque de salida.
10. El saque de banda se realiza con el pie, por el sitio donde abandonó el campo, y si un jugador se demora más de cuatro segundos en hacerlo, se le concede al equipo contrario.

## CONTENIDO PSICOSOCIAL

para este contenido se va a tener en cuenta la parte axiológica del niño de 9 a 12 años de edad, para que genere un clima adecuado en el entrenamiento y cada una de las sesiones.

- Respeto por los compañeros en el amplio sentido de la palabra, respetar culturas, género, raza, estratos sociales etc.
- Responsabilidad en el momento de realizar las actividades, en el cumplimiento de los horarios, en la participación de los eventos a realizar etc.
- Honestidad con sus compañeros en la realización de los ejercicios propuestos por el profesor y con las cosas personales y materiales.
- Amistad crear un vínculo positivo en el cual sus lazos de amistad perduren por mucho tiempo y se protejan entre los participantes.
- Amor por el deporte y sus familias, ya que son los principales actores de nuestro centro
- Lealtad con el CARD tener un sentido de pertenencia y cuidar fuertemente sus instalaciones
- Solidaridad con los compañeros en cualquier momento de adversidad dentro y fuera de los entrenamientos
- Identidad nacional apoyar a todos nuestros deportistas colombianos y fusagasugueños que representen a nuestra selección Colombia y torneos internacionales.
- Tolerancia en los momentos de trabajo así evitar el estrés que se pueda producir y no tener inconvenientes que detengan los procesos.
- Compromiso para enfrentar todos los retos que se realicen en el transcurso del proyecto como eventos competencias y partidos amistosos.

- Disciplina para cumplir con las prácticas deportivas, también para adquirir hábitos saludables para su vida.

## METODOLOGÍA

Contenidos	Formas de W
Conducción	La conducción se realizará por medio del trabajo llamado la sombra, donde una persona conduce el balón y el otro lo sigue imitando los movimientos que realiza el que conduce el balón.
Dribling	Se realizará por medio de un circuito en el cual tengan que evadir obstáculos estáticos por medio de fintas, utilizando todas las superficies de contacto.
Remate	El remate se realizará por medio de trabajos grupales e individuales donde vivenciaran las diferentes superficies de remate y las diferentes clases de remate: a ras de piso, a media altura y con diferentes obstáculos ejemplo dividir el arco en varias partes.
Pase	Se realizará por medio de juegos en espacio reducido, donde tendrán que hacer pases de primera intención y a ras de piso.
Velocidad de reacción	Se van a realizar juegos de tal modo

	<p>que los niños tengan un estímulo que implique la toma rápida de decisiones con dos factores importantes como lo son:</p> <p>Visual: el semáforo donde el niño estará concentrado en la señal que se le indique y desplazarse para tocar el color adecuado en el menor tiempo posible.</p> <p>Auditivo: negros y blancos a la señal del silbato uno diferente para cada grupo salir rápidamente y tocar al adversario para generar un punto.</p>
Flexibilidad	<p>Se trata de realizar diferentes acciones a través del movimiento activo del deportista, a través de un compañero para provocar una deformación o estiramiento en el músculo rápida, que supere el límite del estiramiento y mantener por un lapso de tiempo.</p>
Velocidad de desplazamiento acíclico	<p>Esta se trata de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.</p> <p>Dos jugadores se pasan el balón. Cuando el jugador A decida conveniente, este dará una vuelta alrededor del cono y después regresará a su posición para seguir dando toques al balón. Cada vez lo hace un jugador distinto.</p>
Resistencia aeróbica	<p>Consiste en la capacidad biológica que</p>

	<p>permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja.</p> <p>Tareas con balón. Se van a organizar en un espacio cuadrado o en todo el campo con circuitos que tengan contenidos técnicos en los que no haya ni pausas ni aceleraciones.</p>
Importancia de la actividad física	Generando hábitos de higiene y salud como el uso constante de la hidratación, el vestuario adecuado para la actividad, importancia del calentamiento y elongación final.
Leyes de juego	Por medio del juego aplicado , donde se darán pautas respectivas en cada infracción de una ley de juego cometida

## EVALUACION

En la evaluación se tendrá en cuenta los aspectos físicos y tácticos del niño, para evaluar lo físico se realizarán test específicos:

### **Test de leger**

Objetivo: Determinar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO 2 máximo.

Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono

Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros),

pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono. A cada período rítmico lo denominaremos período y tiene una duración de 1 minuto. Se deberá pisar la línea señalada en cada uno de los desplazamientos, de lo contrario la prueba debe ser cancelada. El atleta no podrá pisar la siguiente línea sin escuchar antes la señal del magnetófono, la cual se va incrementando a medida que los períodos aumentan. Cuando el atleta se vea imposibilitado a seguir el ritmo del magnetófono, finalizará la prueba y se anotará el último período o mitad de período escuchado

Material: Pista 20 metros de ancho, magnetófono y cassette con la grabación del protocolo del Test de Course Navette

### **Test de Wells**

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial.

El evaluado se ubica de pie con los dedos de los pies alineados con el borde del escalón. Las manos se ubican una sobre la otra realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

ejecución: Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas, hasta sobrepasar el borde del escalón sin flexionar las rodillas. Mantener durante 3 segundos la posición adquirida para que la calificación sea validada.

### **Test de bastón de Galton**

La prueba de recogida de vara o Bastón de Galton tiene el objetivo de medir la velocidad de reacción desde el punto de vista de la coordinación óculo-manual. Su ejecución requiere una vara que disponga de una escala graduada en centímetros (aproximadamente de 1 metro de largo, 2,5 cm de diámetro y 0,5 kg. de peso) La escala tiene situado el punto 0 a 30 cm. de uno de los extremos de la vara.

El alumno se coloca sentado en una silla, con la cara hacia el respaldo, apoyando el brazo más hábil (dominante) del codo hasta la muñeca sobre el respaldo de la silla, la palma de la mano hacia adentro, los dedos estirados, el pulgar separado (mano semicerrada) y la vista fija en esta mano.

El investigador se sitúa frente al alumno e introduce el bastón en el hueco de la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición con el borde superior de la mano. El alumno es advertido con la palabra "listo" de que el investigador va a dejar caer el bastón en los tres segundos siguientes. El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída. Se anota el mejor de los dos intentos que realiza.

### **Test de salto largo sin impulso**

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior.

Material: Cinta métrica.

Ejecución:

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

Anotación:

Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

## PRUEBAS TECNICAS DE FUTBOL

### CONDUCCION EN 20 METROS:

**Objetivo:** evaluar el fundamento técnico de la conducción.

**Descripción:** se delimitará con conos o estacas una distancia de 20 metros, donde el jugador se desplazará con el balón del cono de partida hasta el cono más próximo pasará por detrás de dicho cono y regresará al cono donde inicio.

**Componente cualitativo:** en la ejecución de la prueba técnica se evaluará

Tiempo:	Si	No
Toque continuo del balón		
Posición del tronco		
Visión periférica		

**Componente cuantitativo:** se tomará el tiempo de ejecución, entre menos tiempo realice mejor será su desempeño el tiempo de todos se tomara y se sacara un promedio para saber que niños están dentro la media común de la población testeada.

- Muy bueno
- Bueno
- Regular

**Materiales:** Conos, Estacas, Cronómetro, Balones, Lugar adecuado para realizar la prueba técnica Campo de fútbol.

**DRIBLING EN 30 METROS:**

**Objetivo:** evaluar el fundamento técnico del dribling.

**Descripción:** se delimitará con conos o estacas una distancia de 30 metros, donde el jugador se desplazara con el balón del cono de partida eludiendo o realizando slalom en línea recta y rodeara el círculo entero realizando slalom hasta el cono donde inicio.

La distancia hasta la primera pica es de 5 m. la distancia entre las picas en fila es de 1 m. y el círculo formado, tiene un radio de 4 m. aproximadamente, el recorrido será de 30 m.

**Componente cualitativo / cuantitativo:** en la ejecución de la prueba técnica se evaluará:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo de duración del recorrido en segundos.</li> </ul>	Pierna derecha: (     ) Pierna izquierda:(     )		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del balón</li> </ul>	Mala 2 puntos	Regular 3 puntos	Buena 5 puntos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercanía del balón al pie</li> </ul>	Lejana 2 puntos		Apropiada 5 puntos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de control del balón</li> </ul>	3 veces o mas 1 punto	Una vez 3 puntos	Ninguna 5 puntos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de las superficies contacto del pie.</li> </ul>	Solo Punta	Combina borde interno y externo :	Utiliza todas las partes:

	1 punto	3 puntos	5 puntos
--	---------	----------	----------

Para tener un dato exacto con respecto a los puntos se tendrá en cuenta que el máximo son 20 puntos, esto sería el 100%, se realiza la sumatoria del puntaje y se realiza una regla de tres, teniendo este dato se tendrá en cuenta:

Porcentaje por debajo de

- 50% bajo,
- 50 a 80% medio
- superior a 80% bueno.

Para la medición del tiempo se darán dos intentos por cada segmento y se tomara el mejor tiempo por segmento.

**Materiales:** Conos, Estacas, Cronómetro, Balones, Lugar adecuado para realizar el test: Campo de fútbol.

### PASE O REMATE EN 20 METROS

**Objetivo:** evaluar el fundamento técnico del pase o remate por medio de la precisión del ejercicio.

**Descripción:** se delimitará con conos o estacas una distancia de 20 metros, con cuatro porterías (de 3 metros cada una) donde el jugador se ubicará uno al lado contrario del otro e intentara realizar un pase o remate por medio de la portería que tiene al frente e inmediatamente se desplazara a la portería que tiene a su lado a controlar el balón y ejecutar otro pase o remate a la portería que tiene al frente. (5 pases o remates con pierna derecha y 5 con pierna izquierda).

### **Componentes de evaluación: cuantitativa**

El parámetro de evaluación en la precisión del pase, el jugador tendrá cinco oportunidades, la valoración para esta prueba técnica se dará a conocer en la siguiente tabla.

ACIERTOS	VALORACIÓN
----------	------------

5	Excelente
4	Bueno
3	Aceptable
2	Regular
1	Deficiente

### Componentes de evaluación: cualitativa

- Para la realización del test de pase precisión el jugador tendrá la posibilidad de utilizar cualquiera de las superficies de contacto del pie, en donde se evaluará la precisión y la potencia del pase, para darle un valor agregado.
- Los jugadores tendrán que hacer los pases de precisión a arras de piso.

PUNTAJE	VALORACIÓN
5	Preciso y con potencia
4	Preciso pero sin potencia
3	Con potencia pero no es preciso
2	Poca potencia y poca precisión
1	Sin potencia ni precisión

Para que todo esto al final, arroje un resultado en donde se sumara la valoración cualitativa, con la cuantitativa, para lograr obtener los siguientes puntajes:

PUNTAJE	VALORACIÓN
9- 10	Excelente
7-8	Bueno
5-6	Aceptable
3-4	Regular
1-2	Deficiente

	SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	DEL	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
	AL	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6
	MES	MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO	
	V/SEMANA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	H/ CLASE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	CICLAJE			3:1.			3:1.					
	100											
	95											
	90											
	85											
	80											
	75											
	70											
	65											
	60											
	55											
	50											
	TEST											
	COMPETE PRINC										X	
	COM AUXI PREP						X					
	CONTROL						X					
	CONTROL FISICO	X					X					X
	VOLUMEN			3	4	3	2	3	3	3	2	2-3.
	INTENSIDAD			2	5	2	1	2	4	2	2	4-5.
	MAGNITUD			III-IV	III	II-III	III-IV	III	IV	III-IV	IV-V	IV-V
	VOLU/MIN	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360
	DIRECCI MORFO FUNC											
	AEROBIO			80	70	70	70	70	70	80	80	
	ANA LAC			20	25	10	20	20	20	20	30	
	ANA ALAC			20	25	25	20	20	30	20	10	
	DIRECCI FISICO MOTRIZ											
	TEC			80	50	100	60	60	60	70	80	
	TAC			20	40	25	40	40	50	60	60	
	FIS			40	50	30	50	50	50	60	40	
	T.T.F			100	100	100	100	100	80	50	60	
				360	360	360	360	360	360	360	360	

Plan grafico