INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DEL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO “CARD - U. CUNDINAMARCA” EN FUTBOL PARA NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD DEL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA

PRESENTADO POR:

DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO

OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

FUSAGASUGA

2017

INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA DEL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO “CARD - U. CUNDINAMARCA” EN FUTBOL PARA NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD DEL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA

PRESENTADO POR:

DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO

OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

INFORME DE AVANCE MARZO – JULIO 2017

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

FUSAGASUGA

2017

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN 4

ABSTRACT 5

INTRODUCCION. 6

DISEÑO METODOLOGICO 8

DISEÑO PLAN DE ENTRENAMIENTO 19

CONCLUSIONES 32

RECOMENDACIONES 32

RFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 32

ANEXOS ..... **¡Error! Marcador no definido.**

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 futbol. Este proceso dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva de la Facultad de Educación Física 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 futbol. 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 memento metodológico se diseñaron e implementaron pruebas específicas en futbol 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 futbol muestran que el plan de trabajo pedagógico diseñado favoreció el desarrollo.

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 futbol 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 en niños de 9 a 12 años de edad.

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 cualidad y logrando potenciarlas desde el futbol.

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 futbol. Para el deporte como el futbol 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 Futbol 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.

DISEÑO METODOLOGICO

PARADIGMA EMPÍRICO ANALÍTICO

Esta investigación tiene como paradigma el empírico analítico ya que se basa en unas experiencias y en un modelo de investigación científica que, junto a la observación

Fenómenos y su análisis estadístico, es el más usado en las ciencias por ende hace que nuestra investigación se refleje en hechos estadísticos y experimentales.

ENFOQUE MIXTO

El enfoque mixto es un proceso el cual permite analizar y vincular datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o en este caso una investigación la cual pueda responder a una problemática presentada. (Hernández, Jiménez 2006)

TIPO DE INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA

Esta busca describir de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés, donde los investigadores recogen datos sobre la base de una hipótesis o teoría, y luego analizar minuciosamente los resultados y al final extraer lo más relevante y significativo todo con el fin de contribuir a un conocimiento. (Ávila Baray, H.2006)

PASO 1: IDENTIFICACIÓN DE 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.

La convocatoria se realizara a un grupo diverso de estudiantes de las instituciones educativas del municipio de Fusagasugá, por medio de volantes informativos para niños que comprenden las edades de 9 a 12 años de edad, todo esto en colaboración con el IDERF, la secretaria de educación y el grupo CARD, todo esto

para poder ingresar a las distintas instituciones, de igual manera se contará con la aprobación de los padres para el proceso a desarrollar, una vez teniendo todas las aprobaciones, el grupo de apoyo CARD realizará la caracterización de la población en todas las instituciones.

Para el desarrollo de los pasos metodológicos se enuncian las siguientes actividades:

- 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 realizarán los siguientes test tomados del libro Pruebas De Aptitud Física De Emilio Martínez:

- Test de bastón de Galton.
- Test de Legger.
- Test de Wells.
- Test de salto largo sin impulso.
- Cintura.
- Cadera.
- Peso.
- Talla.
- Test de bastón de Galton.

- Capacitación del personal que interviene en el proceso investigativo.
- Definición de Grupos de Trabajo (Evaluación y Maestros-formadores).
- Evaluación Diagnostica a la población Escolar Fusagasugueña de 9 a 12 años de edad, que pertenecen a las 13 instituciones educativas del municipio. (8.000 Aproximadamente).
- Organización de los grupos. Aplicación de la prueba inicial.
- Consolidación y procesamiento de resultados.
- Estructura de Grupos de Iniciación y formación por disciplinas deportivas.

PASO 2: DESARROLLO DE UNA EVALUACIÓN MOTRIZ A LOS NIÑOS SELECCIONADOS, PARA PARTICIPAR QUE PERMITA ESTRUCTURA EL GRUPO DE NIÑOS QUE PARTICIPARAN EN EL PROCESO DE FORMACIÓN EN LA DISCIPLINA DEL FUTBOL

Teniendo en cuenta el número de participantes y la caracterización motriz de la población ya referenciada, se conformará un grupo macro para emplear las pruebas motrices, antropométricas y actitudinales; las pruebas antropométricas se basarán en la toma de muestras como: talla, peso, pliegues cutáneos entre otras…, el registro de estas se realizará teniendo cuenta una ficha previamente estandarizada; el grupo macro de auxiliares CARD se sub-dividirá para cubrir la mayor parte de instituciones y población focalizada en el proyecto.

En las pruebas motrices se tienen en cuenta distintos aspectos básicos como: flexibilidad, velocidad, velocidad de reacción, resistencia aeróbica, fuerza, fuerza de piernas y fuerza abdominal.

En esta fase se busca identificar los niños con mejores capacidades y actitudes para el futbol por medio de cuatro pruebas:

- Test de legger: Los participantes inician corriendo, desplazándose de un punto a otro ubicado a 20 metros de distancia variando su velocidad según lo indique la señal sonora, la cual se va acelerando progresivamente cada minuto, se determina la resistencia del sujeto al este interrumpir la prueba.

- Saltos con impulso**:** Se sitúa al participante con los pies ligeramente separados y sobre la línea de partida, con ayuda de impulso de brazos se ejecuta un salto hacia delante. Se debe hacer un impulso con ambos pies a la vez y sin tocar la línea de partida. La medición del salto se dará desde la línea inicial hasta donde quede la huella más cercana por cualquier parte del cuerpo. Se realizan tres intentos y se toma el mejor resultado.

- Test de Course Navette o leeger

Objetivo: Evaluar el VO2 Máximo.

Recomendaciones antes de la prueba

1 - Los evaluados deberán gozar de buena salud

2- Comprobar la fiabilidad del magnetófono remitiéndose a los períodos marco propuestos al comienzo de la grabación.

3- Hacer una demostración del Test

El test: Recomendado para niños, escolares, jugadores de deportes colectivos, tenistas y siempre que no se disponga de un terreno amplio.

Ejecución del test**:** el sujeto a evaluación realizará un recorrido de ida y vuelta sobre una distancia de 20 mts. determinada por dos líneas paralelas separadas a dicha distancia. Es suficiente una precisión de ± 1 ó 2 metros. El magnetófono proporciona dos tipos de sonido.

El BEEP único determina cuando ha de producirse la llegada a una de las líneas de 20 mts.

El doble BEEP determina llegada y un incremento en la velocidad, así pues, se trata de un Test progresivo, fácil al principio y difícil al final. Cuanto más tiempo se soporte la prueba a la velocidad impuesta, mejor forma física. La prueba finaliza cuando el sujeto no es capaz de mantener el ritmo impuesto o cuando no pueda finalizar la fase en curso. La duración de la prueba es variable, a mejor forma física mayor duración del Test. La velocidad aumenta progresivamente cada minuto.

Recursos

1- Físicos**:** Superficie delimitada por 2 líneas paralelas a 20 mts. una de la otra. Prever 1 metro por persona.
2- Materiales**:** - Magnetófono para cursar el casette. Se admite un desajuste de ± 1 segundo. Un desajuste superior en la grabación requiere aumentar o disminuir la distancia entre las dos líneas paralelas. - Grabación con el protocolo del Test. PUNTAJE: retener la última fase realizada que se anuncia en la grabación, ¡es el resultado!
3- Humanos**:** - 1 maestro formador en atletismo. – 2 auxiliares investigadores del programa CARD.

Obtención del vo2 máximo

El VO2 Máx. se calcula a través de las ecuaciones siguientes... VO2 Máx.(ml/Kg/min) = 31,025 + (3,328*V) - (3,248*EDAD) + [(0,1536*V)*EDAD] Donde... V = Velocidad (Km/h) = 8 ± (0,5 * Nº palier)

La edad expresada en años. Para calcular el VO2 Máx en Litros/minuto... (ml/Kg/min * Kgrs de peso) / 1000

- Test de Salto Largo

Para este test se debe realizar un salto sin impulso en dos pies, desde un punto inicial y caer en los mismos dos pies (sin arrastrarlos o moverlos) y medir la distancia desde el talón que quede más cercano al punto de partida, ese es el resultado. Mirar la imagen y tabla de resultados para interpretar mi capacidad de fuerza de pierna.

Tabla de Valoración – Salto Largo						
Edad	**G**	**Muy bueno**	**Bueno**	**Normal**	**Bajo**	**Muy Bajo**
10-12	M	+1.95	1.85-1.95	1.75-1.85	1.65-1.75	-1.65
	F	+1.90	1-80-1.90	1.70-1.80	1.60-1.70	-1.60

CONTENIDOS TÉCNICOS.

- Superficie de contacto: borde interno – externo, empeine, talón, punta, planta, espinilla, muslo, bajo vientre, pecho, cabeza, manos.
- Conducción: posición del tronco, golpe, visión periférica.
- Pase: número de toques, sentido, altura, distancia, potencia, emergencia, intención.
- Dribling: finta, amague, protección del balón, enganche, cambio, ritmo, cambio de dirección.
- Remate: pie de ataque, pie de apoyo, golpeo de balón, distancia – altura.
- Control del balón: parado, semi-parada, desviación, amortiguación.
- Maniobras técnicas: trabajo de pies, saque lateral, paloma, chilena, quite deslizante, cruce y carga legal.

CONTENIDOS TÁCTICOS**.**

- Posesión del balón
- Recuperación del Balón
- Ataque – defensa
- Profundidad ataque
- Profundidad defensa
- Sistema de juego: zonal, lineal, libero alternado, libero y stoper, libero y doble stoper

CONTENIDOS DE JUEGO.

- Espacio reducido
- Espacio amplio
- Estructuras: igualdad numérica, desigualdad numérica

- Juegos tácticos
- Reglamento: leyes de juego iniciales, aplicación en el campo, discusión de lo captado.

CAPACIDADES PERCEPTIVO - MOTRICES

SENSIBILIZACIÓN INTERNA:

- Respiración: juego de soplar objetos, inspirar, expirar, imitar sonidos.
- Circulación: caminar, trotar, correr (activación)

SENSIBILIZACIÓN EXTERNA:

- Visuales: colores, formas, tamaños
- Auditivos: escuchar diferentes sonidos (altos, bajos, cortos, sostenidos, etc.)
- Táctiles: contacto con diferentes objetos, (livianos, pesados, fríos, calientes, lisos rugosos, etc.)

SENSIBILIZACIÓN PROPIA:

- Tono muscular: tensión y distensión global y segmentaría (se ejecuta a través de actividades que impliquen contracciones y descentraciones.

Ver Anexos

3. FASE: ELABORACIÓN 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.

Se diseñara una propuesta o plan pedagógico teniendo en cuenta los siguientes parámetros:

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

Este programa estará basado en la iniciación deportiva del futbol, en donde se analizará por medio de las conductas de entrada, las cualidades de cada participante y a su vez el desempeño que tenga de acuerdo a las condiciones físicas y motrices.

Como medio el futbol estará basado en juegos y actividades metodológicas para el acercamiento y gusto por este deporte, se pretende dar a conocer las diferentes destrezas y pruebas un poco lejanas del concepto habitual, ya que siendo un deporte muy competitivo y de trabajo en conjunto brinda la unión y la práctica de valores que será llevado de la mano para el desarrollo de la práctica deportiva y del manejo de cada una de las destrezas por adquirir.

Por medio de estos los contenidos de la propuesta estarán basados en la estructura corporal y capacidad del movimiento, guiados de las capacidades perceptivo motrices, se tendrá en cuenta la estimulación oportuna de las capacidades condicionales (fases sensibles), desarrollo motriz especifico (técnica), desarrollo de la inteligencia de juego (independencia y autonomía motriz), reglamento (componente axiológico).

La propuesta busca utilizar el juego como elemento fundamental en la implementación de la tarea motriz en los procesos de iniciación y formación deportiva.

El juego como base motriz en los elementos determinantes del ser humano cuerpo más movimiento igual al desarrollo integral del individuo.

4ª FASE: EJECUTAR Y CONTROLAR EL DESARROLLO DEL PLAN PEDAGÓGICO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DEL FUTBOL Y EVALUAR LA INCIDENCIA DEL PROGRAMA IMPLEMENTADO SOBRE LOS NIVELES DE CONDICIÓN EN LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR EL CARD.

- Esta fase o proceso metodológico se desarrollara en un periodo de 10 a 12 semanas 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 establecerá partir de los criterios específicos que me determinan la prescripción de la carta. Semanalmente se desarrollara un proceso de control.

- Finalizada la décima semana se hace un proceso de evaluación en la cual se implementara los mismos recursos usados en la primera y segunda fase (test antropométricos) y se establecerá la incidencia

- Se realizara la elaboración del documento final de la investigación.

Cada sesión tendrá un plan específico de trabajo, en donde os registros se plasmaran en un diario registro de campo. En el proceso de ejecución se va hacer con fase en los siguientes criterios, desarrollados en el diagrama

ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

Previo al desarrollo del proceso o implementación del plan de entrenamiento de fútbol, se llevó a cabo una toma de datos que evaluaron el estado físico y la habilidad motora de cada uno de los niños, analizándolo por medio de un empalme y un estudio estadístico 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 los pre-test de cada una de las pruebas realizadas:

DISEÑO PLAN DE ENTRENAMIENTO

De acuerdo a los resultados obtenidos en los test físicos y pruebas técnicas, se diseñó un plan de entrenamiento de 16 semanas (ver anexo), basándonos en el autor Navarro, F (2000), para su respectiva planificación, en donde se realizaron sesiones de clase (Ver anexos), y así mismo poder determinar el comportamiento de las capacidades

físicas condicionales y fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 9 a 12 años del programa CARD.

Evaluación final (Post-Test)

Finalmente se evaluó el proceso de la implementación del plan de entrenamiento de fútbol, llevando a cabo una toma de datos de una manera similar a la evaluación de entrada, analizando los resultados para obtener un dato cuantificable y calificable que permita demostrar el rendimiento físico de cada uno de los niños.

Análisis Y Comparación Entre Pre-Test Y Post-Test

Para realizar el análisis comparativo de los datos recolectados se crearon gráficas y tablas mediante el programa estadístico Excel, que muestran el resultado de cada uno de los test aplicados, de igual manera se llevó a cabo la prueba Valor Critico P para establecer si obtuvieron diferencias estadísticamente significativas, mediante el programa SPSS versión 12.0.

RESULTADOS

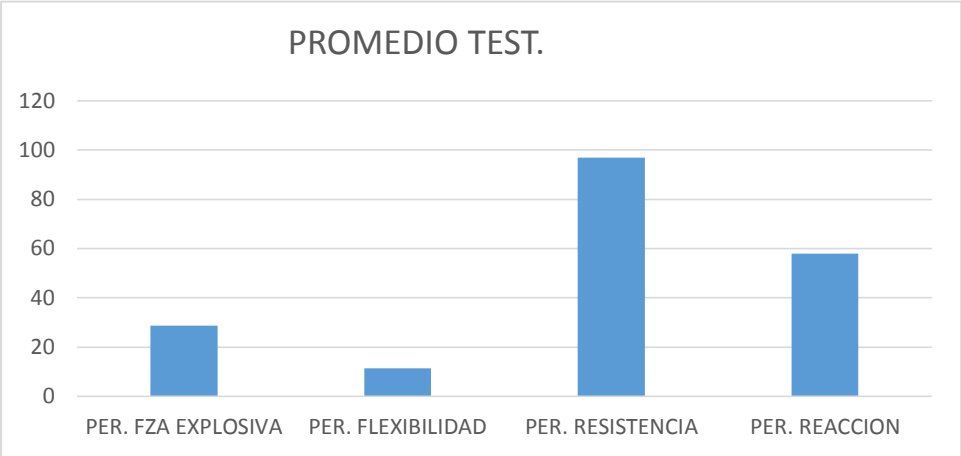
Datos de los test físicos realizados en el pre – test.

SUJETO	SALTO LARGO	WELLS	LEGER	GALTON
1	125	0	00:01,0	28
2	1,5	4	00:01,0	11
3	128	1	00:02,0	13
4	136	3	00:03,3	16
5	104	2	00:02,4	25
6	111	0	00:01,4	25
7	128	1	00:02,4	16
8	106	3	00:02,4	24
9	143	1	00:02,5	13
10	138	2	00:02,0	14
11	119	2	00:02,4	22

12	107	0	00:01,4	35
13	119	3	00:04,0	13
14	128	1	00:04,2	16
PROMEDIO	113,82	1,64	00:02,3	19,35
D.S	34,57	1,28	0,00	7,15
COVAR	329,23	128,38	233,62	270,50

Datos de los percentiles de los test fiscos realizados en el pre- test:

SUJETO	PER. FZA EXPLOSIVA	PER. FLEXIBILIDAD	PER. RESISTENCIA	PER. REACCION
1	35	10	97	10
2	85	30	97	90
3	65	10	97	93
4	45	10	97	60
5	10	10	97	10
6	10	10	97	10
7	10	10	97	75
8	10	10	97	10
9	40	10	97	93
10	25	10	97	90
11	10	10	97	40
12	10	10	97	40
13	10	10	97	93
14	10	10	97	80
PROMEDIO	**28,67**	**11,33**	**97**	**57,93**



Análisis

En la gráfica se logra identificar que ninguna prueba esta sobre el percentil 50 lo cual nos direcciona al plan pedagógico de entrenamiento que se desarrolló para mejorar significativamente las capacidades físicas de los niños participantes en el programa

Para apreciar de una mejor manera los resultados de los niños en las diferentes pruebas físicas condicionales se aplicó una tabla que corresponde al autor en el cual nos basamos dentro del proyecto Santiago Ramos (2007), donde se evalúa a cada niño de forma individual según su edad con respecto a las tablas establecidas por el autor, de esta manera se puede ver su rendimiento individual y colectivo del grupo.

Es evidente que dentro del promedio general del grupo, dos pruebas están por encima de lo normal que es percentil (50), que son test de legger y test de velocidad de

reacción (galton), sin embargo no son muy altas pero se encuentran en el rango de normalidad, las demás pruebas están por debajo del percentil (50), que fueron las de fuerza explosiva (salto largo) y test de Wells (flexibilidad.), el mejor test relizado fue la de legger y la de menor porcentaje fue flexibilidad (wells), de acuerdo con estos resultados se debe implementar un plan de trabajo de entrenamiento para todas las pruebas pero fortalecer las que estuvieron por debajo del promedio.

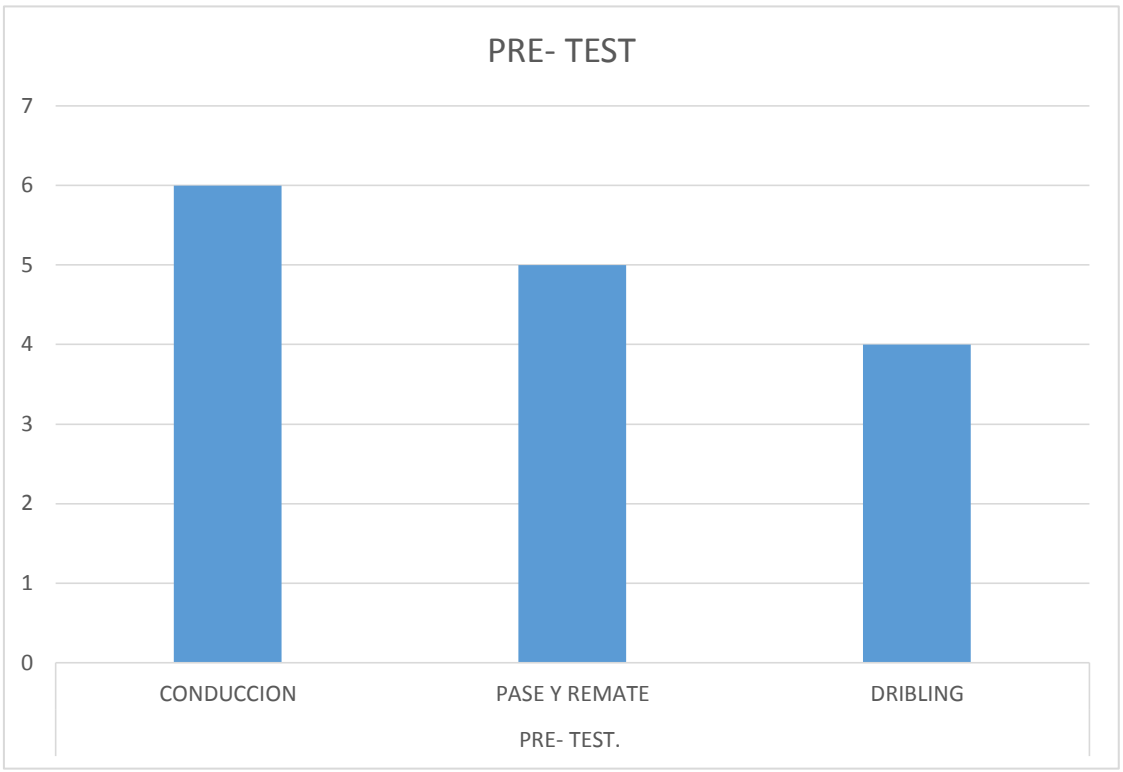
Tabla de formato de construcción de baremos (Zatsiorky , 1989)

BAREMOS PRUEBAS CONDUCCION			**BAREMOS PRUEBAS DRIBLING**			**BAREMOS PRUEBAS PASE Y REMATE.**		
PUNTOS	**De**	Hasta	PUNTOS	**De**	Hasta	PUNTOS	**De**	Hasta
1	**Más de 00:15,60**		1	**Más de 00:29,08**		1	**Más de 00:29,08**	
2	**00:14,7**	00:15,6	2	**00:25,1**	00:28,1	2	**00:25,1**	00:28,1
3	**00:14,3**	00:14,7	3	**00:23,6**	00:25,1	3	**00:23,6**	00:25,1
4	**00:13,5**	00:14,2	4	**00:20,5**	00:23,5	4	**00:20,5**	00:23,5
5	**00:12,9**	00:13,5	5	**00:19,0**	00:20,5	5	**00:19,0**	00:20,5
6	**00:12,0**	00:12,9	6	**00:16,0**	00:19,0	6	**00:16,0**	00:19,0
7	**Menos 00:11,04**		7	**00:16,0**	00:15,0	7	**00:16,0**	00:15,0

Datos de las pruebas y promedio.

	PASE Y REMATE	DRIBLING	CONDUCCION.
SUJETOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
1	**6**	5	7
2	**6**	6	7
3	**5**	5	6
4	**3**	4	7
5	**4**	5	7
6	**6**	4	6

7	**2**	3	6
8	**4**	3	6
9	**6**	3	7
10	**3**	3	7
11	**4**	4	4
12	**6**	4	7
13	**6**	4	4
14	**3**	3	7
PROMEDIO	4,6	4	6,3



Como se logra observar la prueba de conducción fue la mejor y se encuentra en un rango de 6 puntos y la peor prueba es la de dribling manteniéndose en un promedio de 4, la valoración de estas pruebas de 1 siendo el más bajo y 7 siendo excelente.

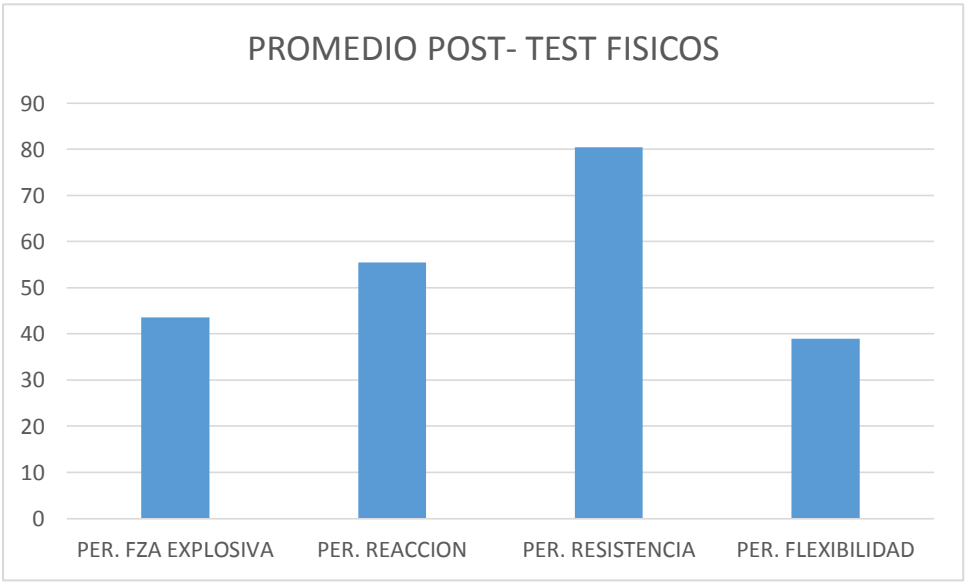
Datos de los test de condición físicas realizados en el post – test:

SUJETO	TEST DE SALTO LARGO	TEST DE LEGGER	TEST DE WELLS	TEST DE GALTON
1	141	245	4	30
2	155	200	7	27
3	136	330	6	25
4	128	330	0	16
5	128	240	1	20
6	130	140	1	17
7	167	240	7	18
8	157	240	4	17
9	139	245	4	20
10	128	140	2	10
11	149	240	4	16
12	137	140	6	17
13	135	526	3	15
14	128	419	16	16
PROMEDIO.	139,86	262,50	4,64	18,86
D.S	12,56	109,05	3,95	5,26
COVAR	1113,26	240,71	117,43	358,48

Datos de los percentiles de los test fiscos realizados en el post- test:

SUJETO	PER. FZA EXPLOSIVA	PER. REACCION	PER. RESISTENCIA	PER. FLEXIBILIDAD
1	35	10	25	25

2	85	10	10	65
3	45	10	97	55
4	45	60	97	10
5	25	35	97	10
6	30	55	97	10
7	90	60	97	97
8	75	70	97	50
9	30	40	25	25
10	10	97	97	10
11	55	80	97	25
12	65	80	97	55
13	10	90	97	10
14	10	80	97	97
PROMEDIO	**43,6**	**55,5**	**80,5**	**38,9**



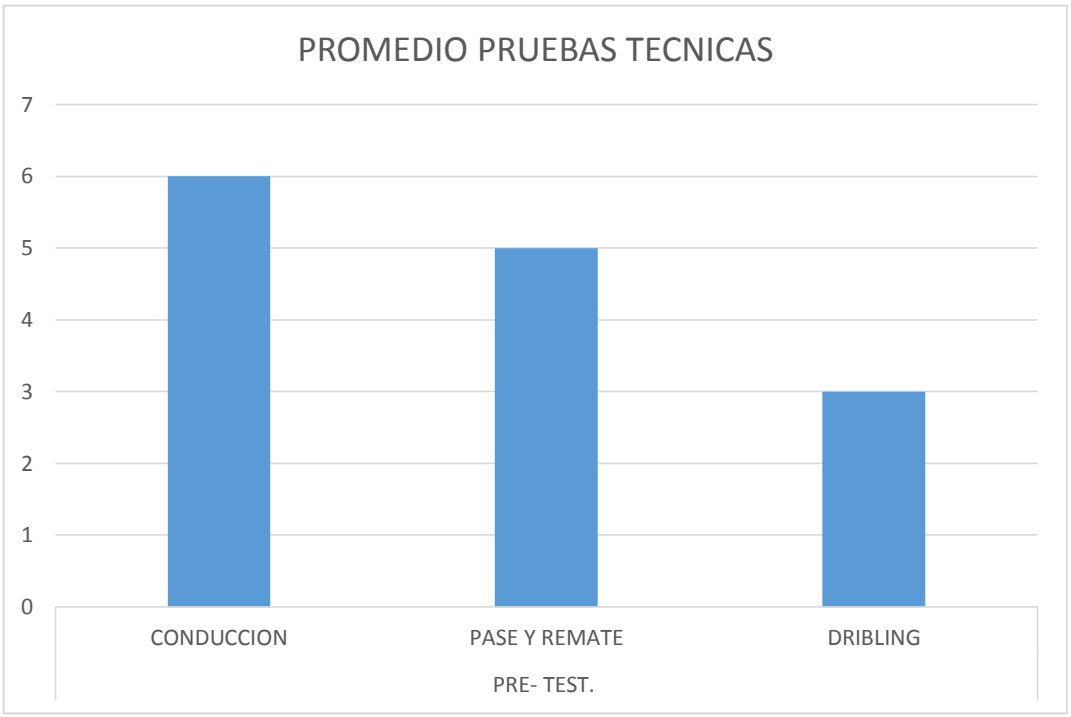
De acuerdo al plan de entrenamiento, se aplican de nuevo las pruebas físicas a los niños, el pos-test y podemos identificar los siguientes resultados con respecto a las tablas del autor Santiago Ramos (2007).

La grafica nos da a observar que las pruebas estuvieron por encima del promedio normal con respectó a las tablas que fueron velocidad de reacción (galton) y test de legger; a excepción de dos test el de flexibilidad (wells) y fuerza explosiva que estuvieron por debajo del promedio normal no por mucho, esto quiere decir que mejoraron al comparar el test de entrada; la mejor prueba fue la de flexibilidad en su promedio más alto general del grupo, y la de menor promedio fue fuerza explosiva.

DATOS PRUEBAS POST-TEST.

	POST-TEST		
	CONDUCCION	**DRIBLING**	**PASE Y REMATE**
SUJETOS	puntos	puntos	**puntos**
1	6	3	**6**
2	7	5	**6**
3	2	3	**5**
4	6	3	**3**
5	6	2	**4**
6	7	3	**6**
7	6	3	**2**
8	7	4	**4**

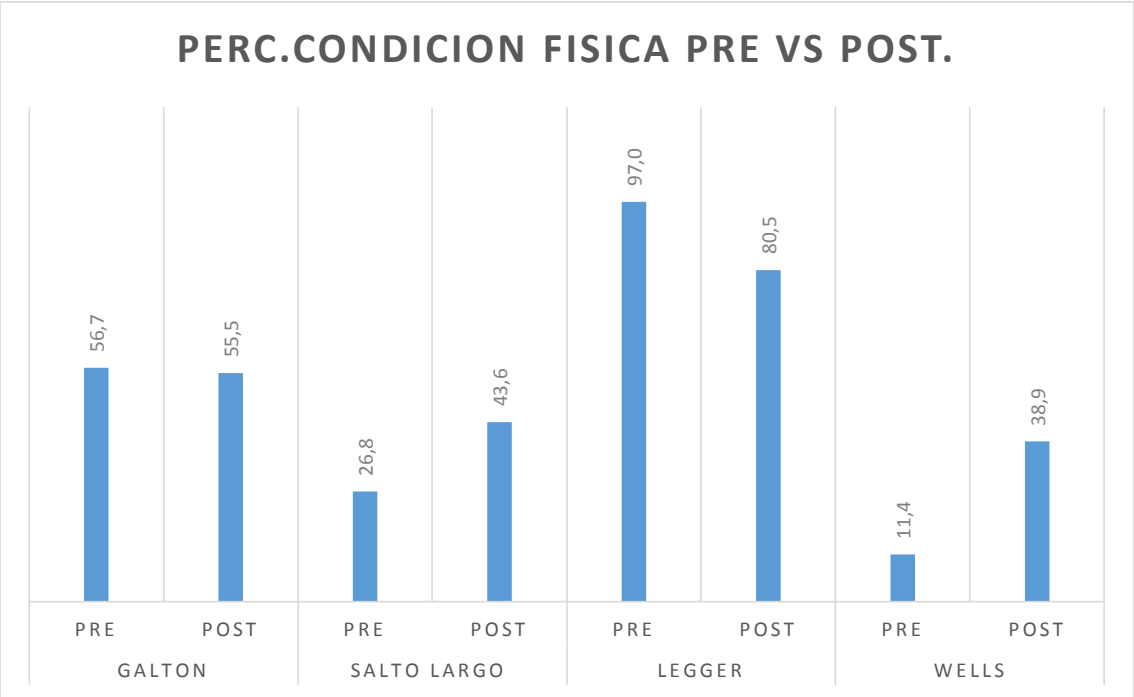
9	7	3	**6**
10	7	3	**3**
11	6	3	**4**
12	7	3	**6**
13	5	2	**6**
14	4	1	**3**
PROMEDIO	5,9	2,9	4,6



Se refleja en el grafico que la estatura seguimos siendo bajitos en el promedio de percentil solo incrementamos 0,5 percentil, no existe una diferencia significativa en esta, en peso seguimos estando por encima del promedio de percentiles aunque ha bajado un -0,6 percentil no hay diferencia significativa. En el IMC estamos por debajo

del promedio de percentiles pero se mejoró un 10,3 percentil en este test antropométrico.

Promedio comparación Pre VS Post.



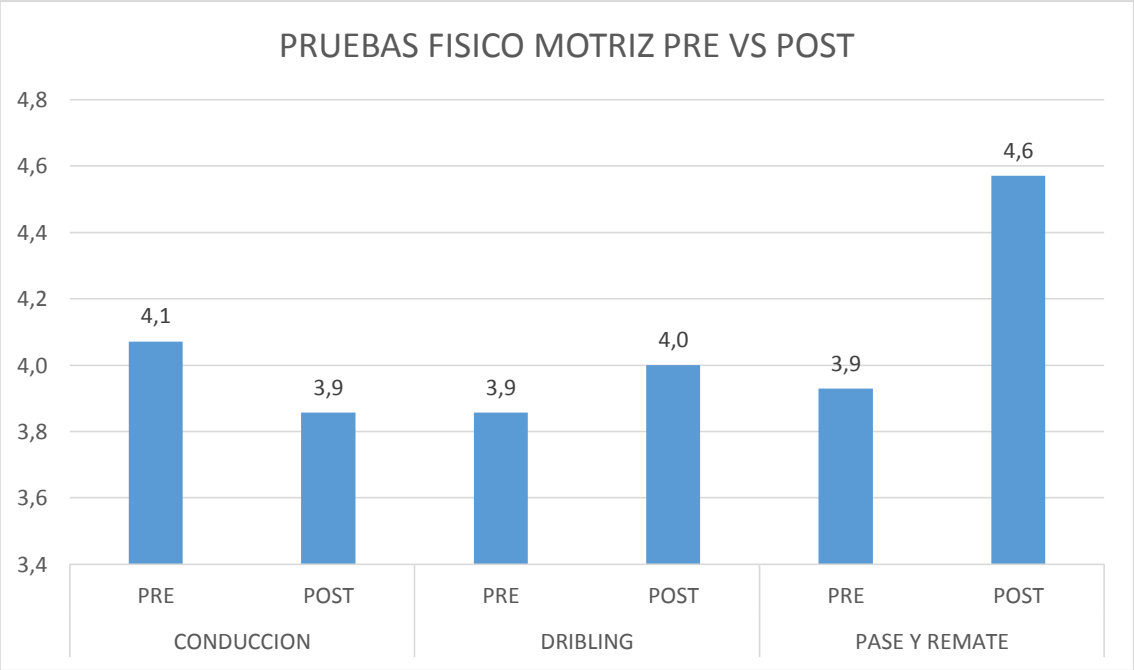
En esta grafica se encuentran los valores de los percentiles, con respecto a los test de condición física realizados dentro de la fase diagnostica del proyecto pre-test y pos-test para dar una evaluación final con los resultados.

Vemos que en dos de cuatro test de condición física se logra una mejora significativa en el test de salto largo se encuentra en un rango de Valor Critico P 0,03 y el test de Wells con un Valor Critico P de 0,02.

Podemos observar que hubo mejoría en todas las pruebas, menos en la de legger que ha decaído un poco, que al momento de compararlo con las tablas establecidas por Santiago Ramos, se encuentran por encima de la media, ubicando el test de legger en lo más alto y la de test de Wells en la de menor rendimiento.

	GALTON		SALTO LARGO		LEGGER		WELLS	
	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post
PROMEDIO	56,7	55,5	26,8	43,6	97,0	80,5	11,4	38,9

Comparación pre y post de pruebas técnicas.



En la gráfica anterior podemos observar la comparación del pre-test y post-test en los resultados de las pruebas técnicas realizadas a catorce (14) sujetos pertenecientes al programa del CARD en las edades de 9 y 12 años, se puede evidenciar claramente el grafico que hubo mejora en dos de tres pruebas de condición motriz.

En la gráfica anterior podemos observar la comparación del pre-test y post-test en los resultados de las pruebas técnicas realizadas a catorce (14) sujetos pertenecientes al programa del CARD en las edades de 9 y 12 años, se puede evidenciar hubo en la prueba que mayor se obtuvo mejoría fue en la de pase y remate y en la que perdió mejoría fue en la prueba de conducción.

	CONDUCCION		DRIBLING		PASE Y REMATE	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
PROME	4,1	3,9	3,9	4,0	3,9	4,6

CONCLUSIONES

- De diez (10) test y pruebas aplicadas se logró mejorar en seis (6) indicadores observados: talla, IMC, fuerza explosiva, flexibilidad, dribling, pase y remate. Sin embargo, se logró una mejora significativa en dos de estas: fuerza explosiva y flexibilidad,

RECOMENDACIONES

- Controlar con más patrones fisiológicos la carga en los niños por género y la edad.
- Controlar algunos factores externos que se presentan en este tipo de proyectos como la alimentación, el sueño, cargas externas, clima y escenarios deportivos.
- La universidad de Cundinamarca se involucre un poco más con el préstamo de los materiales y escenarios deportivos que se requieran para el programa del CARD.

RFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

- ZINTL, F. [1991] Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, Métodos y dirección del entrenamiento, Roca.
- Santiago, R. A. M. O. S. (2001). Entrenamiento de la condición física. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.

ANEXOS

PLAN GRAFICO FUTBOL

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	
ONDULACION	TEST		3:01				3:01				POS TEST	
DINAMICA												
CICLAJE												
100												
95												
90												
85												
80												
75												
70												
65												
60												
55												
50												
COMPE PRIN. FUNDA										X		
COMPE AUXI. PREPA						X						
CONTROL						X						
CONTROL FISICO	X	X				X					X	
VOLUMEN			3	2	3	3	2	2	1	3	2-3.	
INTENCIDAD			2-3.	1-1.	4.	4-5.	1-2.	1-2.	3.	4-5.	4-5.	
MAGNITUD			III	I-II	II-III	III-IV	IV-III	III-II	II-III	IV-V	V	
VOLU/ MIN	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	
D .MF	AREOBICO	TEST	40	60	60	60	0	100	60	60	90	
	ANA LAC		0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ANA ALAC		20	60	80	75	0	60	60	80	60	
D.FM	TECNICO		60	90	160	80	0	130	90	160	100	
	TACTICO		30	50	10	55	0	70	50	10	70	
	FISCO		210	40	40	30	0	0	40	40	30	
	F.T.T		0	60	10	60	0	0	60	10	10	
			360	360	360	360	0	360	360	360	360	

EDAD 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO

Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina deportiva de futbol, 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

- Hacer lo más simple con el balón.
- Asegurar el balón.
- Ayudar al jugador que tiene el balón.
- Movilidad constante.
- Jugar a lo ancho y largo.
- Tener visión.
- Cambios de juego.
- Equilibrio en acción.
- Idea del bloque zonal.
- Entregar el balón y correr a un espacio.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

- Saber ubicarse.
- Saber retroceder.
- Cerrar el ángulo de acción.
- Anticipación.
- Apoyo y permutas.
- Rechazar hacia las bandas.
- Salir jugando.
- Jugar con el arquero.
- Retroceder en línea.
- El movimiento del equipo.

PRINCIPIOS OFENSIVO

- Dominio del uno-dos.
- Dominio de la pared.
- Apropiarnos de la línea de fondo.
- Fuerza y colocación en los disparos.
- Hambre de gol.
- Seguir la trayectoria del balón después de un remate.
- Máxima velocidad en la jugada final.
- Preparar el remate de un compañero.
- Desmarcarse.
- 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.

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 lasos 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 trascurso 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 que los niños tengan un estímulo que implique la toma rápida de decisiones con dos factores importantes como lo son: 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. Auditivo: negros y blancos a la señal del silbato uno diferente para cada grupo salir rápidamente y tocar al adversario para generar un punto.
FLEXIBILIDAD	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.
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO ACÍCLICO	Esta se trata de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

	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.
RESISTENCIA AERÓBICA	Consiste en la capacidad biológica que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja. 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.
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 LEGGER

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

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. L as 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:

• Tiempo de duración del recorrido en segundos.	Pierna derecha: ( ) Pierna izquierda:( )		
• Control del balón	Mala 2 puntos	Regular 3 puntos	Buena 5 puntos

• Cercanía del balón al pie	Lejana 2 puntos	Apropiada 5 puntos	
• Pérdida de control del balón	3 veces o mas 1 punto	Una vez 3 puntos	Ninguna 5 puntos
• Utilización de las superficies contacto del pie.	Solo Punta 1 punto	Combina borde interno y externo : 3 puntos	Utiliza todas las partes: 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



















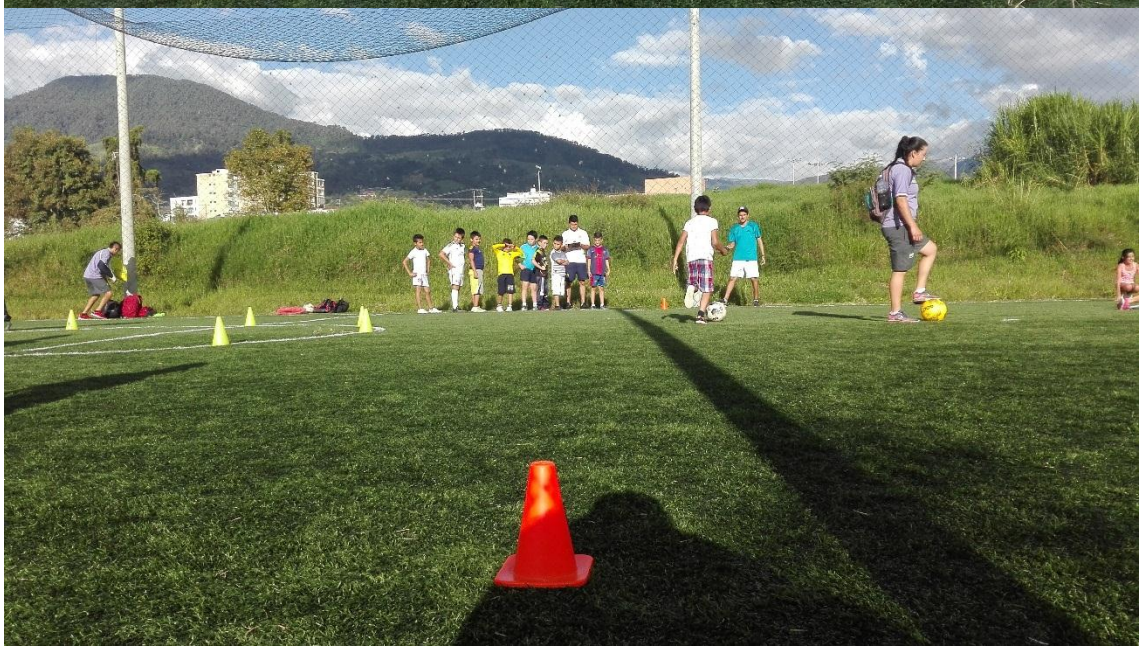






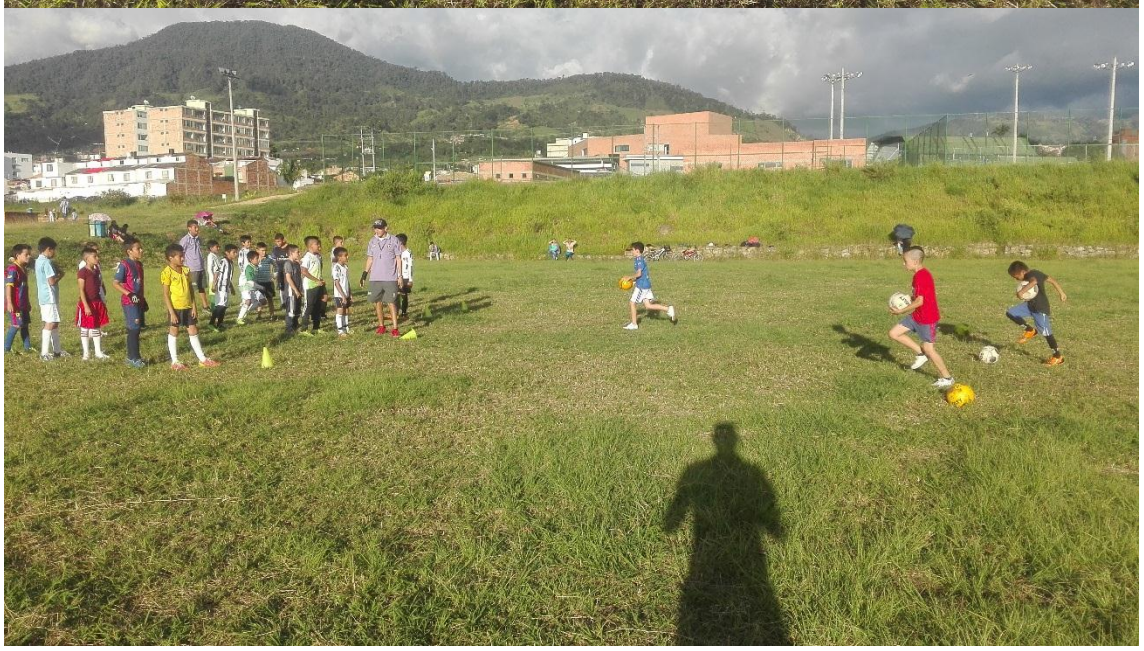












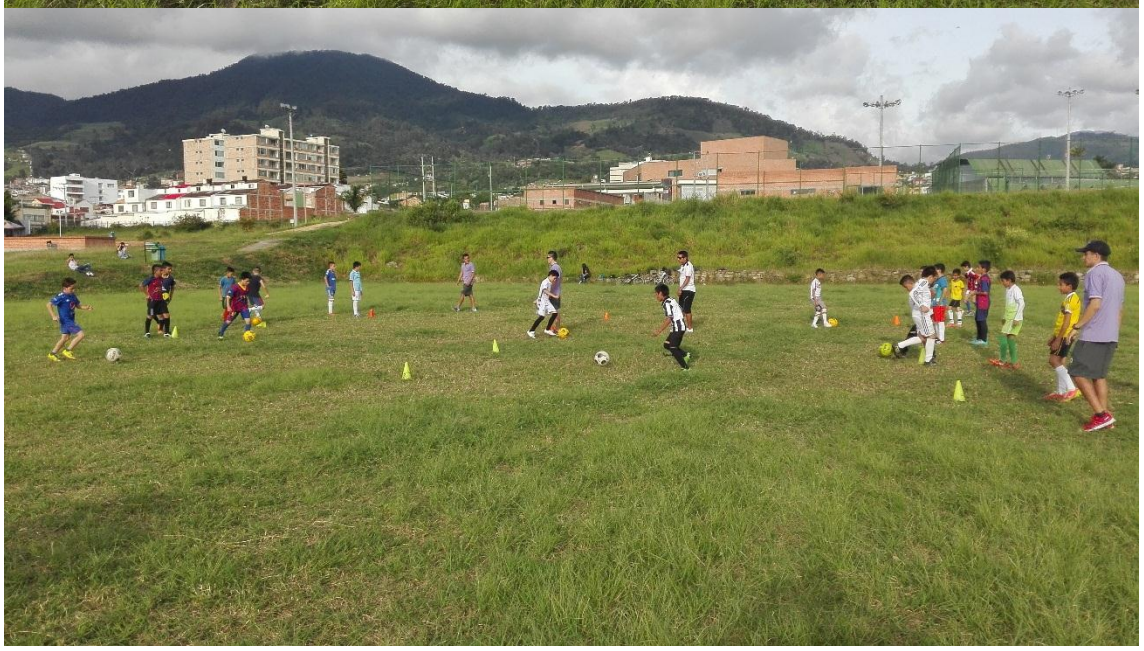













DEPOSITO


DEPOSITO






J.DUQUE
11


GOLTY



