

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:

Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del fútbol.

CONTENIDOS:

- FÍSICOS:

Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

- TECNICO/MOTRIZ:

Sensibilización Externa: Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.

Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.

- TACTICO/COGNITIVO:

Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- PSICOSOCIAL:

Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:

Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.

EVALUACIÓN:

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la observación constante a los diferentes desempeños y desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



EDAD DECIMAL

Para mejorar la precisión en los cálculos antropométricos y realizar comparaciones validas, es necesario calcular la edad del niño en decimales de año, para ello se empleará la tabla 1, en la cual aparecen los decimales de año.

Si manejamos la edad solamente en años cumplidos, estamos cometiendo un error considerable, sobre todo con los más pequeños, pues las variaciones en las diferentes características en el lapso de un año son muy grandes, un niño normalmente crece 5.3 cm de estatura y 3.4 kg de peso de los 7 a los 8 años, o mejora su fuerza isométrica de presión de la mano en 3.2 kgf, o la distancia en salto largo sin impulso en casi 10cm.

Para calcular la edad decimal se resta de la fecha de evaluación (en decimales) la fecha de nacimiento en decimales. Los decimales se buscan cruzando el mes de nacimiento (columnas 1 a 12) con el día (filas 1 a 31).

Tabla 1. Decimales de Año

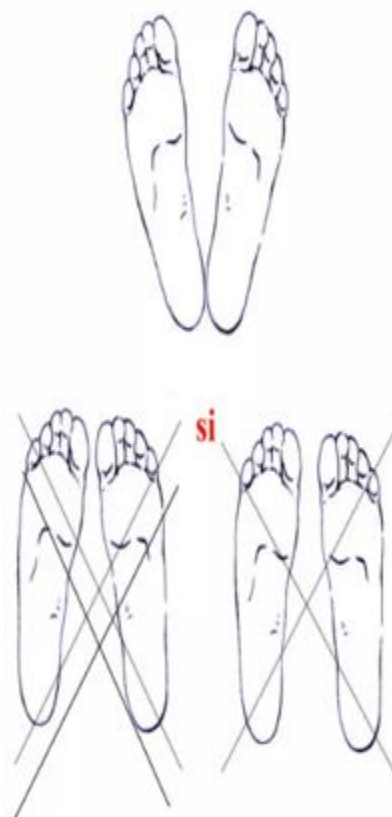
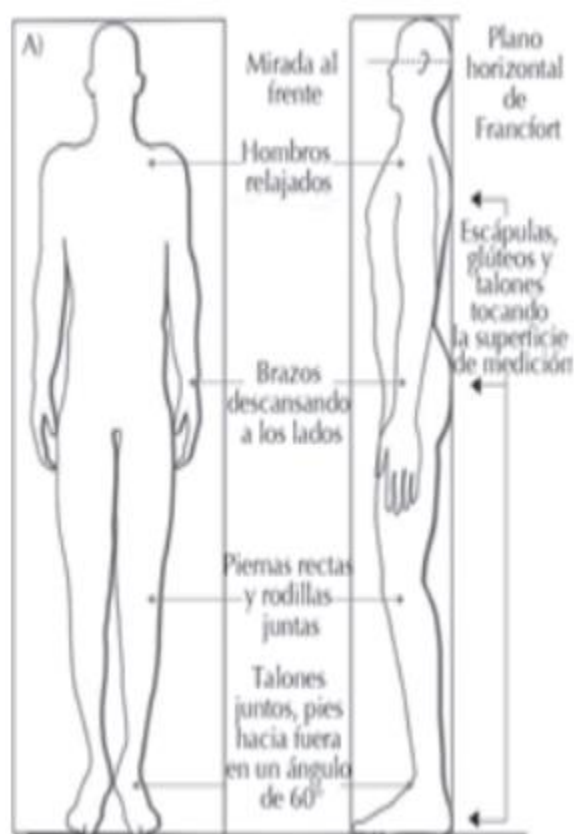
ENERO - DICIEMBRE												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	379	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	933
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	981
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077	159	238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079	----	241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082	----	244	----	411	----	578	663	----	830	----	997
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

TALLA DE PIE O ESTATURA



Su medición se realiza con un tallímetro o con un metro pegado a una pared. Se realiza cuando un sujeto se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en ángulo de 45°. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento.

La cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir que el borde inferior de la órbita ocular y el meato auricular estén alineado horizontalmente. Se desliza la pieza móvil del tallímetro hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando ligeramente. Se le ordena inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro, verificando que en este momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.



PREDICCIÓN DE LA ESTATURA FINAL



A cualquier edad es posible predecir la estatura final que van a tener los niños o adolescentes, para ello es necesario saber con precisión su edad decimal y empleando la tabla de porcentaje de crecimiento con la edad para hombres y para mujeres y se desarrolla la siguiente formula:

$$EF = Ea * (100 / \%C)$$

Donde:

EF es la estatura final a predecir

Ea es la estatura actual medida

%C es el porcentaje de crecimiento que tiene a la edad decimal Actual.

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en Hombres

Edad	DECIMAS PARTES DEL AÑO.									
	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1	42.2	42.93	43.66	44.39	45.12	45.85	46.58	47.31	48.04	48.7
2	49.5	49.93	50.36	50.79	51.22	51.65	52.08	52.51	52.94	53.57
3	53.8	54.22	54.64	55.06	55.48	55.90	56.32	56.74	57.16	57.58
4	58.0	58.38	58.76	59.14	59.52	59.90	60.28	60.66	61.04	61.42
5	61.8	62.14	62.48	62.82	63.16	63.50	63.84	64.18	64.52	64.86
6	65.2	65.58	65.96	66.34	66.72	67.10	67.48	67.86	68.24	68.62
7	69.0	69.30	69.60	69.90	70.20	70.50	70.80	71.10	71.40	71.70
8	72.0	72.30	72.60	72.90	73.90	73.50	73.80	74.10	74.40	74.70
9	75.0	75.30	75.60	75.90	76.20	76.50	76.80	77.10	77.40	77.70
10	78.0	78.31	78.62	78.93	79.24	79.55	79.85	80.17	80.48	80.79
11	81.1	81.41	81.72	82.03	82.34	82.65	82.96	83.27	83.58	83.79
12	84.2	84.51	84.82	85.13	85.44	85.75	86.06	86.37	86.68	86.99
13	87.3	87.72	88.14	88.56	88.98	89.40	89.82	90.24	90.66	91.08
14	91.5	91.96	92.42	92.88	93.34	93.80	94.26	94.72	95.18	95.64
15	96.1	96.32	96.54	96.76	96.98	97.20	97.42	97.54	97.98	98.08
16	98.3	98.40	98.50	98.60	98.70	98.80	99.90	99.00	99.10	99.20
17	99.3	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55	99.60	99.65	99.70	99.75
18	99.8	99.82	99.84	99.86	99.88	99.90	99.92	99.94	99.96	99.98
19	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Tomado de Restrepo 2000

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en mujeres



DECIMAS PARTES DEL AÑO.

Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	44.70	45.51	46.32	47.13	47.94	48.75	49.56	50.37	51.18	51.99
2.	52.80	53.22	53.64	54.06	54.48	54.90	55.32	55.74	56.16	56.58
3.	57.00	57.48	57.96	58.44	58.92	59.40	59.88	60.36	60.84	61.32
4.	61.80	62.24	62.68	63.12	63.56	64.00	64.44	64.88	65.32	65.76
5.	66.20	66.61	67.02	67.43	67.84	68.25	68.66	69.07	69.48	69.89
6.	70.30	70.67	71.04	71.41	71.78	72.15	72.52	72.89	73.36	73.76
7.	74.00	74.35	74.70	75.05	75.40	75.75	76.10	76.45	76.80	77.15
8.	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42	79.74	80.06	80.36
9.	80.70	81.07	81.44	81.81	82.18	82.55	82.92	83.29	83.66	84.03
10.	84.40	84.80	85.20	85.60	86.00	86.40	86.80	87.20	87.60	88.00
11.	88.40	88.85	89.30	89.75	90.20	90.65	91.10	91.55	92.00	92.45
12.	92.90	93.26	93.62	93.98	94.34	94.70	95.05	95.42	95.78	96.14
13.	96.50	96.68	96.86	97.04	97.22	97.40	97.58	97.76	97.94	98.12
14.	98.30	98.38	98.46	98.54	98.62	98.70	98.78	98.86	98.94	99.02
15.	99.10	99.15	99.20	99.25	99.30	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55
16.	99.60	99.64	99.68	99.72	99.76	99.80	99.84	99.88	99.92	99.95
17.	99.97	99.97	99.97	99.98	99.98	99.98	99.99	99.99	99.99	100.0

Tomado de Restrepo 2000

PESO

El niño debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional. Se sitúa en el centro de la plataforma de la balanza, sin tener ningún tipo de apoyo y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. La bascula debe ser colocada en una superficie plana. Es conveniente verificar que los niños no lleven consigo objetos (monedas, llaves, etc.) que puedan alterar la lectura del peso.

Material: Bascula digital

Unidad de medida: Kilogramos y un decimal.



INDICE CINTURA CADERA



El índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.

Desarrollo del test: Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar el tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte más estrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo; y el tamaño de la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.

A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

RIESGO SALUD	MUJER	HOMBRES
BAJO	Inferior 0.80	Inferior 0.95
MODERADO	0.81 – 0.85	0.96 – 1.0
ALTO	Superior 0.86	Superior 1.0

- COMPONENTE FÍSICO CONDICIONAL

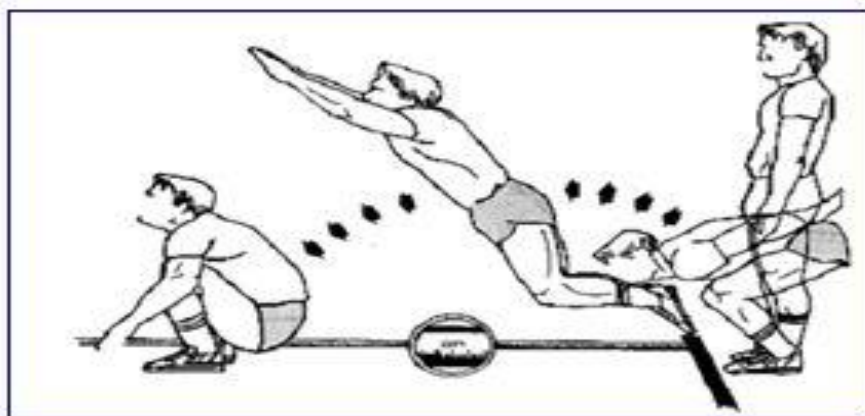
SALTO LARGO SIN IMPULSO (FUERZA EXPLOSIVA)

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales:

- Decámetro o cinta métrica en centímetros
- Foso para salto, alfombra de caucho, superficie suave.
- Línea de partida (dibujada)

Unidad de Medida: centímetros



Desarrollo del Test: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla. Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire, para caer de pie. La distancia obtenida en el salto se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrazado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto, repite el intento.

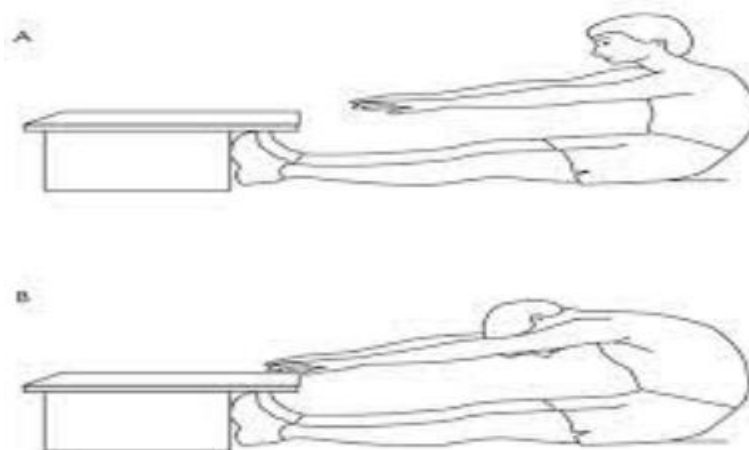
- Se realizan y registran dos intentos

WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65 cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrazado, se toma la medida sobre este.

- Se realizan y registran dos intentos

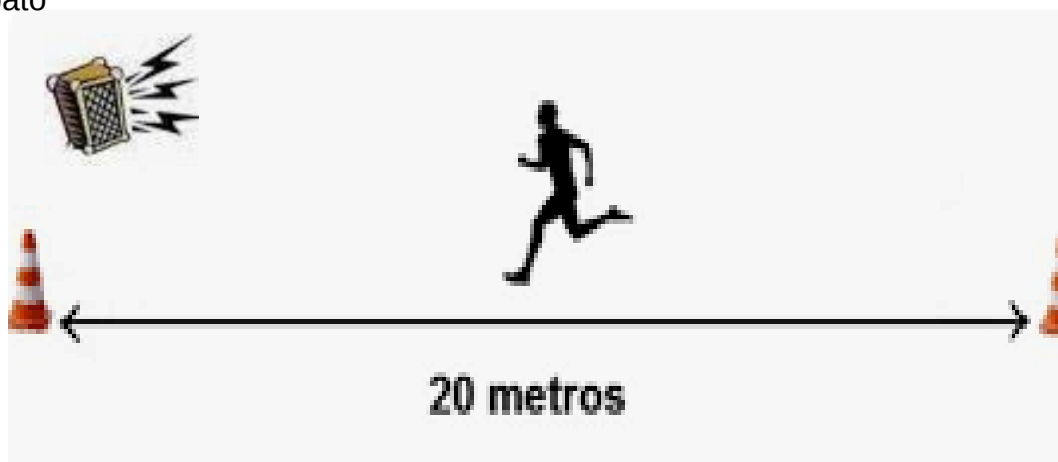


LEGER (POTENCIA AEROBICA)

Objetivo: Determinar la potencia maxima aerobica o consumo de oxigeno, en el desarrollo de un esfuerzo de incremento progresivo en etapas de un minuto, iniciando con una velocidad de 8.5km/h, la cual se incrementa cada minuto , hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera.

Material:

- Una superficie plana, antideslizante de 20m, de largo
- Reproductor de audio
- Grabación del protocolo
- Silbato



Desarrollo del Test: Los niños se ubican detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (reproductor de audio o silbato), se desplaza hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 m. Deben ajustar la velocidad para llegar al momento en que suene la señal sonora grabada en el protocolo. Si los niños están en avance con retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la grabación del protocolo. Con los más pequeños se recomienda que un monitor los acompañe para indicarles el ritmo adecuado de carrera de acuerdo a la señal.

- Se realiza y registra un intento.



TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

Dentro de las dinámicas de evaluación se requiere la implementación de los test antropométricos y físicos condicionales en la etapa de iniciación, específicamente en las edades de 5 y 6 años tanto en hombre como en mujeres, generando una base de datos que permita la consolidación de unos baremos o tablas de contrastación y comparación en estas edades ya que el estudio desarrollado por el Investigador Santiago Ramos abarca las poblaciones a partir de los 7 años.

7 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	124.8	120.1	126.5	129.0	129.5	132.6
PESO Kg	24.2	21.8	23.6	26.3	28.9	30.8
Fuerza Explosiva	112.6	99.0	110.0	126.0	131.4	136.4
Flexibilidad	2.21	0.75	2.1	6.25	7.45	8.18
Potencia Aeróbica	2.39	2.13	2.16	2.42	3.29	3.50

7 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	120.9	117.9	121.7	123.9	125.2	127.5
PESO Kg	22.8	20.7	22.0	24.8	26.3	27.7
Fuerza Explosiva	103.4	98.0	104.5	109.7	114.2	115.5
Flexibilidad	2.9	3.5	3.7	4.5	7.2	10.1
Potencia Aeróbica	1.42	1.18	1.42	2.0	2.06	2.09

8 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	126.6	123.4	127.7	129.5	132.0	134.6
PESO Kg	25.7	23.6	25.5	27.2	29.2	33.3
Fuerza Explosiva	114.7	104.5	113.0	121.5	137.0	140.0
Flexibilidad	5.0	3.5	4.5	6.4	8.0	9.3
Potencia Aeróbica	3.11	2.13	3.20	3.52	4.29	5.29

8 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	125.0	121.0	124.9	129.2	133.6	137.9
PESO Kg	26.5	23.6	25.8	29.0	31.6	39.0
Fuerza Explosiva	105.5	94.5	103.0	116.0	124.0	134.0
Flexibilidad	3.6	1.8	4.0	5.0	9.5	12.0
Potencia Aeróbica	2.24	1.29	2.12	3.12	4.06	4.06

- COMPONENTE TECNICO- MOTRIZ



PRUEBA DE COORDINACIÓN VISO/MANUAL – VISO/PEDICA

Objetivo:

Determinar el nivel de condición de desarrollo de la coordinación dinámica viso/manual y viso/pedica en el niño.

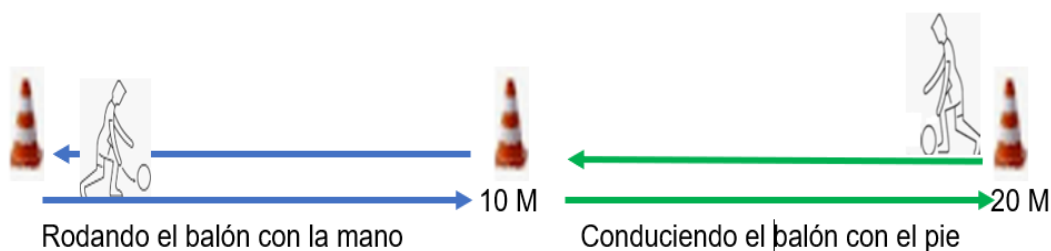
Material:

Tres Conos de demarcación

Un balón numero 4

Un decámetro

Un cronometro



Desarrollo de la Prueba: Se ubican los tres conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 10 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono rodando el balón con su mano derecha, al llegar al cono cambia la forma de desplazarse conduciendo el balón con su pie derecho hasta el tercer cono, cuando llegue al tercer cono dará media vuelta y se regresa transportando el balón con su pi izquierdo hasta el segundo cono y al llegar a este cambiara su desplazamiento a rodar el balón con su mano izquierda; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

	NOMBRE	TIEMPO EN SEGUNDOS	VISO/MANUAL						VISO/PEDICA					
			DISCRIMIN. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP		DISCRIM. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP	
			DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ



FASE DE FUNDAMENTACIÓN

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO:

Fundamentar técnicamente al niño participante en la disciplina de fútbol, mediante juegos de carácter individual y juegos en pequeños grupos que le permitan el descubrimiento de los diferentes roles, requerimientos y funciones de los mini-deportes (mini fútbol 3vs 3, mini fútbol 4vs 4, mini fútbol, 7vs 7).

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
 - Flexibilidad todos los días.
 - Velocidad de reacción; 2 veces por semana
 - Velocidad de desplazamiento acíclica; 2 veces por semana
 - Resistencia aeróbica; 2 veces por semana
- **TECNICO/MOTRIZ**
 - Conducción: Transporte del balón por una superficie libre de obstáculos y/o adversarios. Tiene como elementos que la determinan:
 - ❖ *Visión Periférica:* Tener control visual del entorno, compañeros, adversarios sin perder el control del balón.
 - ❖ *Golpe Continuo del Balón:* Realizar el transporte del elemento manteniendo control del mismo mediante un golpe constante que le permita cambiar de dirección o detenerse sin perder la posesión del mismo.
 - ❖ *Posición del Tronco:* el transporte del balón afecta la ubicación del tronco del jugador que la realiza a partir de dos aspectos que son; la velocidad y el biotipo de quien lo transporta, puesto que si se transporta el balón a poca velocidad la posición del tronco de quien lo realiza es más erguida y si se incrementa la velocidad en el transporte del elemento la posición del tronco cambia siendo esta más inclinada hacia adelante.
 - Dribling: Transporte del balón por una superficie donde se tienen que eludir obstáculos y/o adversarios. Tiene como elementos que la determinan los mismos de la conducción más los siguientes:
 - ❖ *Finta:* Movimiento del cuerpo del jugador con el cual busca engañar al jugador contrario (hago que voy a izquierda y salgo a derecha) o viceversa.
 - ❖ *Amague sobre el balón:* Movimiento sobre el balón que busca engañar al contrario (hago que voy a patear el balón y no lo hago, continuando con el transporte).
 - ❖ *Esquive:* la habilidad que tiene el jugador para evitar chocarse o colisionar con el jugador contrario y así mantener el dominio y control del elemento mientras sigue en su transporte.



- ❖ *Cambio de Ritmo*: el juego de velocidades que utiliza el jugador para evitar perder la posesión del balón mediante realiza su transporte (voy rápido y disminuyo el ritmo a más lento y vuelvo y acelero).
- ❖ *Cambio de dirección*: el cambio de trayectorias que realiza el jugador mientras realiza el transporte del balón para mantener su posesión y no permitir la recuperación por parte de los jugadores del equipo contrario.
- ❖ *Protección del Balón*: es buscar que mientras realiza el transporte del balón; siempre el cuerpo de quien este transportando se encuentre entre el adversario y el elemento.
- **Pase**: Es la entrega del balón a un compañero en el momento adecuado y en las mejores condiciones. Tiene como elementos determinantes;
 - ❖ *Pie de Apoyo*: el pie que realiza el apoyo del jugador cambia su posición dependiendo del tipo de pase o golpeo que el jugador haga; puesto que si el pase es a raz de suelo el pie de apoyo ira ligeramente adelantado de la altura donde se encuentra el balón. Si el pase es a media altura el pie de apoyo ira casi a la misma altura de donde se encuentra el balón, y si quiere realizar un pase alto el pie de apoyo ira ligeramente atrazado de la altura donde se encuentra el balón.
 - ❖ *Pie de Impacto sobre el balón*: dependiendo del tipo de pase que se quiera hacer el pie debe impactar de forma precisa al balón para que llegue a su destino previsto. De la siguiente manera: si se quiere un pase a raz de piso el pie de impacto debe golpear al balón por la parte superior del mismo. Si se quiere un pase a media altura, el golpeo de hacerse sobre la parte medial del balón y si es un pase alto el golpeo debe hacerse en la parte inferior del balón.
 - ❖ *Posición del Tronco*: De igual manera dependiendo del tipo de pase que se quiera realizar la posición del tronco de quien ejecute este gesto técnico va a variar así: si es un pase a raz de piso el tronco estará ligeramente inclinado hacia adelante; si es un pase a media altura el tronco de quien lo ejecute estará casi erguido y si es un pase alto el tronco de quien lo ejecute estará ligeramente inclinado hacia atrás.
- **Remate**: es el lanzamiento del balón a portería contraria por parte del jugador integrante del equipo que tiene posesión del elemento con el propósito de obtener un gol. Tiene los mismos elementos determinantes del pase (pie de apoyo, pie de impacto sobre el balón y posición del tronco) además de las siguientes maniobras técnicas del remate:
 - ❖ *Volea*: Remate con el empeine cuando el balón viene de aire.
 - ❖ *Semivolea*: Remate con el empeine en el preciso momento que el balón viene de aire y toca el piso.
 - ❖ *Cabeceo*: es el remate que se hace de cabeza, este puede hacerse con salto y sin salto.



- COMPONENTE TACTICO

Como contenidos a desarrollar dentro del componente táctico tenemos la implementación de los **principios de juego de base**: entendidos como las ideas fundamentales sobre las que se desarrolla el juego mediante la utilización de los fundamentos técnicos y características de cada jugador y el rol que esté desempeñando dentro del campo.

GENERALES	DEFENSIVOS	OFENSIVOS
1. Hacer lo más fácil 2. Acompañar la jugada. 3. Movilidad Constante. 4. Jugar a lo ancho y a lo largo 5. Visión Periférica 6. Dominar la idea de Bloque 7. Dominar la idea de cambio de juego 8. Entregar y buscar un espacio.	1. Seguridad ante todo. 2. Saber Ubicarse 3. Saber Retroceder 4. Marcación sinónimo de anticipación e interceptación 5. Cooperación con el compañero eludido. 6. Salir Jugando 7. Jugar con el arquero	1. Abrir la cancha. 2. Ganar la línea de fondo 3. Dominio del 2vs1 4. Dominio de la pared 5. Hambre de gol. 6. Rematar y seguir en la jugada 7. Dominio de los fundamentos técnicos

- COMPONENTE PSICOSOCIAL

El desarrollo y estimulación de valores como el respeto, disciplina, cuidado personal, autoridad, trabajo en equipo, solidaridad.

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas



propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.

Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos menores o juegos simplificados en estructuras de igualdad y desigualdad desde el 1vs1, 1vs2, 2vs2, 3vs2... 7vs7.
- Juegos Polivalentes
- Juegos de Entrada
- Juegos de Conducción, pase y remate a portería.
- Partidos de entrenamiento
- Modelajes.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.
- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	131.0	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
PESO Kg	29.6	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
Fuerza Explosiva	120.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158
Flexibilidad	5.0	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Potencia Aeróbica	3.54	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12



9 años Femenino

		P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	130.3	127.3	130.3	132.8	138.9	140.3
PESO Kg	29.7	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
Fuerza Explosiva	115.8	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Flexibilidad	3.1	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Potencia Aeróbica	2.30	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

10 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	133.1	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
PESO Kg	30.1	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
Fuerza Explosiva	129.3	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Flexibilidad	5.4	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Potencia Aeróbica	4.06	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

10 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	137.1	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
PESO Kg	32.6	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
Fuerza Explosiva	122.4	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Flexibilidad	3.5	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

11 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	140.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
PESO Kg	34.3	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
Fuerza Explosiva	137.2	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0
Flexibilidad	5.6	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0
Potencia Aeróbica	4.54	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

11 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	142.8	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
PESO Kg	35.0	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
Fuerza Explosiva	123.7	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Flexibilidad	4.4	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42



12 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	141.5	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
PESO Kg	35.7	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
Fuerza Explosiva	145.4	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Flexibilidad	5.2	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Potencia Aeróbica	4.48	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

12 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.6	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
PESO Kg	39.8	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
Fuerza Explosiva	129.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Flexibilidad	5.1	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

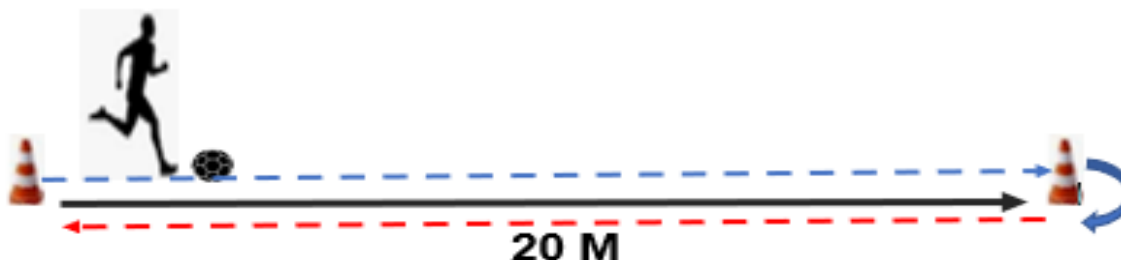
- COMPONENTE TECNICO/MOTRIZ

PRUEBA DE CONDUCCIÓN

Objetivo: Determinar el nivel de ejecución y apropiación del fundamento técnico
Conducción a partir de elementos determinantes del fundamento técnico y el tiempo.

Material:

- Dos Conos de demarcación
- Decámetro
- Balón número 4
- Cronometro



Gobernación
Cundinamarca

Desarrollo de la Prueba:

Se ubican los Dos conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 20 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono conduciendo el balón con su pie derecho, al llegar al segundo cono cambia el pie con el que realiza la conducción pasándolo hacer con el pie izquierdo; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

Además, se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes de la Conducción como son: visión periférica, golpe continuo del balón y posición del tronco como soporte del registro cuantitativo en tiempo obtenido.

NOMBRE	TIEMPO	VISIÓN PERIFERICA			GOLPE CONTINUO DEL BALON			POSICIÓN DEL TRONCO		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA DE DRIBLING

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución practica del Dribling como fundamento técnico.

Material:

- 7 conos de demarcación
- Decámetro
- Cronometro
- Balón número 4

Desarrollo de la Prueba

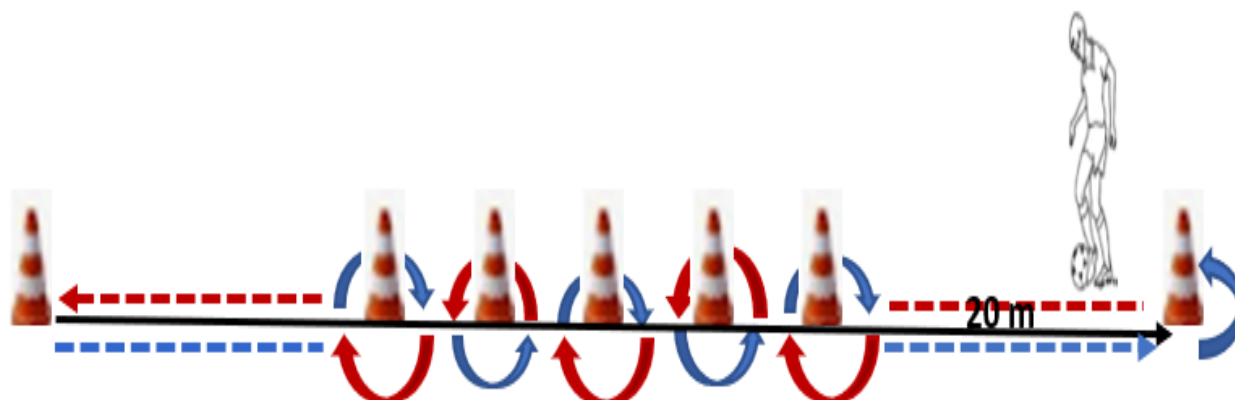
Se ubican los siete conos en línea recta separados el primero del último por una distancia de 20 metros, a los 8 metros del primer cono ubica el segundo cono, a 9 metros del primer cono se ubica el tercer cono, a 10 metros se ubica el cuarto cono, a 11 metros se ubica el quinto cono y a 12 metros se ubica el sexto cono y el séptimo se ubica a 20 metros todos en línea recta, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono conduciendo el balón con su pie derecho, al llegar al segundo cono inicia un desplazamiento en zig – zag por entre los conos (del 2 al 6) realizando una conducción a gran velocidad con la misma pierna hasta



el 7 cono, donde realizara un giro y cambia el pie con el que realiza la conducción pasándolo hacer con el pie izquierdo; hasta llegar al de nuevo a la hilera de conos (6 al 2) donde hará el desplazamiento en zig – zag y luego el desplazamiento en velocidad hasta el primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

Además, se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes de la Conducción y del Dribling como son: visión periférica, golpe continuo del balón y posición del tronco como soporte del registro cuantitativo en tiempo obtenido.



NOMBRE	TIEMPO	VISIÓN PERIFÉRICA			GOLPE CONTINUO DEL BALON			POSICIÓN DEL TRONCO		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5

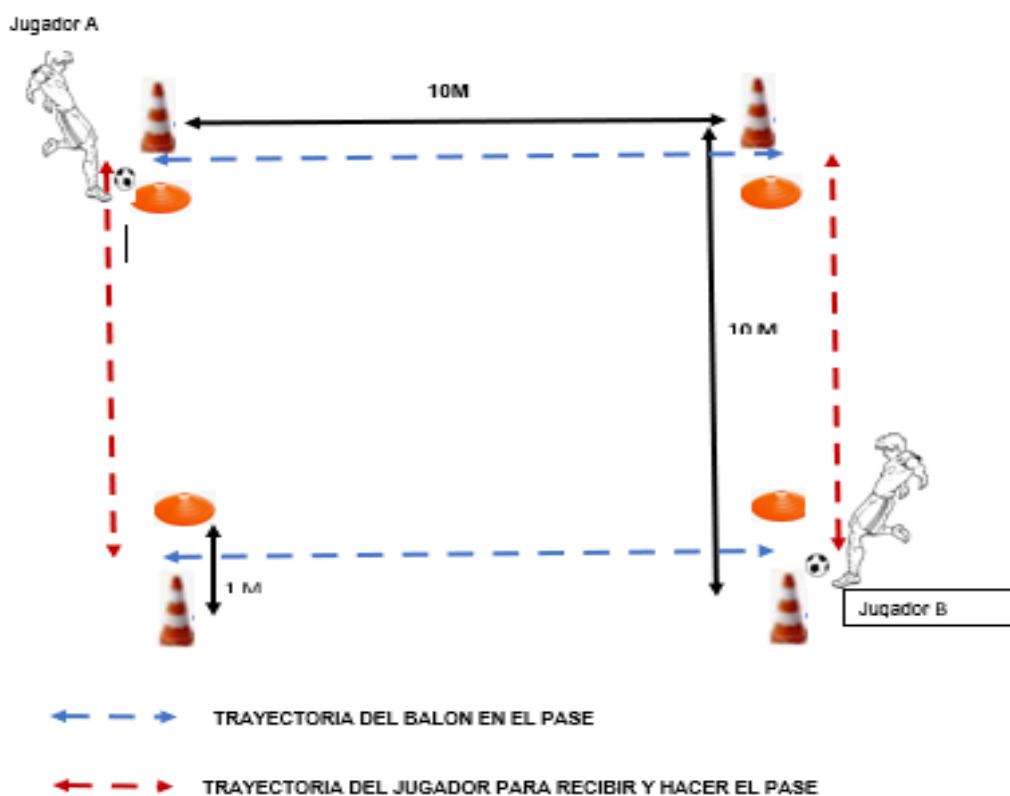


PRUEBA DE PASE

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución práctica del Pase como fundamento técnico.

Material:

- 4 conos de demarcación
- 4 platillos de demarcación.
- 4 balones # 4
- Cronometro
- Decámetro



Desarrollo de la Prueba: Se demarca un cuadrado de 10 metros de lado con los cuatro conos, se demarca unas zonas de 1 metro desde los conos hacia adentro del cuadrado con los platillos, los deportistas que van a ser evaluados se ubican en esquinas contrarias en diagonal como se observa en la grafica cada uno con balón, cada jugador realizara un pase al espacio libre entre la zona demarcada por el platillo y el cono que tiene al frente, calculando la velocidad en el desplazamiento para que el compañero lo recepcione y de igual forma el jugador que realiza el pase pueda recepcionar el pase que de manera simultanea esta realizando el otro jugador evaluado. Cada pase se hace con diferente perfil (una vez pierna derecha, el siguiente pierna izquierda).



Se contabilizarán los pases precisos (que pasen por la zona demarcada y que fueron recepcionados por el compañero) realizados en un periodo de 30 segundos. Teniendo

NOMBRE	# PASES EN 30"	PERFIL DERCHO									PERFIL IZQUIERDO								
		DISCRIMIN. PERCEPTIVA			MEMORIA MOTRIZ			AJUST. NM TIE/ESP			DISCRIM. PERCEPTIVA			MEMOR. MOTRIZ			AJUST. NM TIE/ESP		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

como referentes a nivel cualitativo la memoria motriz, la discriminación perceptiva y los ajustes neuromusculares de tiempo y espacio.

PRUEBA DE REMATE

Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo, apropiación y efectividad en la ejecución del remate como fundamento técnico del fútbol.

Material:

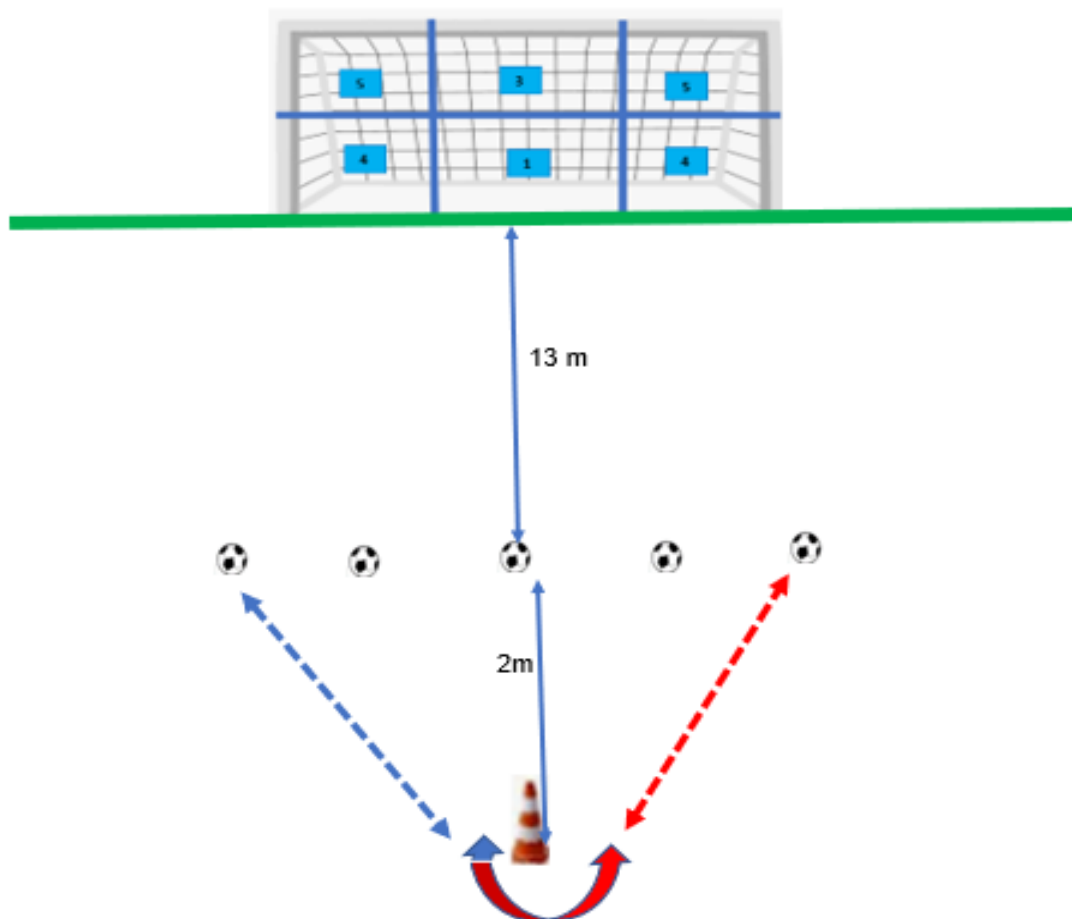
- 5 balones # 4
- 1 cono de demarcación
- Decámetro
- Cinta de demarcación
- Cronometro
- Campo de futbol

Desarrollo de la prueba: La portería de futbol se divide con cinta de demarcación en seis rectángulos como se observa en la grafica siguiente, a una distancia de 13 metros se ubican 5 balones en una fila de frente a la portería y separados entre si por una distancia de un metro, a una distancia de 2 metros detrás del tercer balón (balón del centro se ubica un cono de demarcación, el cual será el punto de salida para el jugador que está siendo evaluado. El Cual a la señal del evaluador iniciara su recorrido desde atrás del cono a realizar el remate del primer balón al lado que el elija, se regresara hasta el cono y se desplazara al lado contrario para realizar el remate del segundo balón y así sucesivamente hasta terminar con el remate del quinto balón. Se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Se hacen 2 remates con el perfil menos dominante.
- El desplazamiento se realiza a una intensidad máxima del 90 al 100% de su capacidad
- Es necesario pasar por detrás del cono en cada desplazamiento
- Se debe tomar el tiempo en segundos gastado en el total de desplazamiento para realizar los 5 remates.



- Se debe tomar el dato de la sumatoria de puntos acertados con cada perfil y en total de los 5 remates
- Se realizan dos intentos, garantizando una recuperación no menor a tres minutos entre cada intento.



NOMBRE	TIEMPO	EFECTIVIDAD EN PUNTOS		
		PERFIL DERECHO	PERFIL IZQUIERDO	TOTAL



FASE DE ESPECIALIZACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 17 AÑOS

OBJETIVO:

Especializar técnicamente al niño participante en una posición o función del fútbol, de acuerdo a su gusto y proyección de características para el desempeño en el fútbol reglamentario. por medio de juegos tácticos menores, modelajes y partidos de entrenamiento y competencia.

CONTENIDOS:

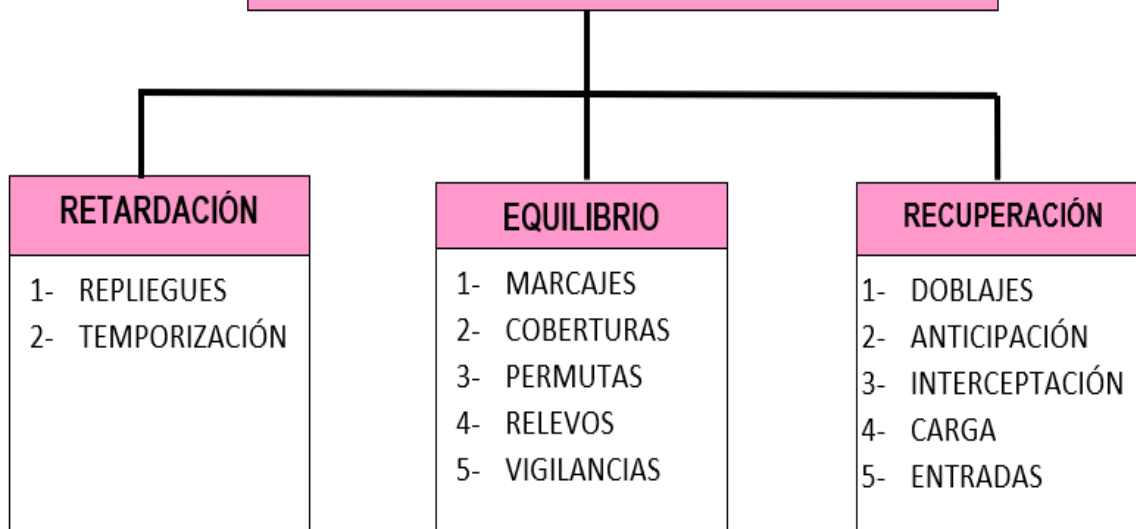
- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
 - Flexibilidad todos los días.
 - Velocidad de reacción; todos los días
 - Velocidad de desplazamiento acíclica; todos los días
 - Velocidad de desplazamiento cíclica: Dos días a la semana
 - Resistencia aeróbica; todos los días
 - Fuerza: Dos días a la semana
 - Resistencia a la velocidad: Dos días a la semana

- **TECNICOS:** Se deben trabajar todos los fundamentos técnicos discriminados en la fase anterior, pero haciendo énfasis en aquellos fundamentos que más requiera el niño de acuerdo a su posición que desempeñe dentro del juego, por ejemplo, si es un defensa central debe trabajarse todo lo relacionado con el juego aéreo, tanto de manera frontal, como de costado. En caso de ser un delantero por los costados se debe fortalecer el Dribling, el centro de costado, el remate de media distancia.

- **TACTICOS:**
Son ideas básicas sobre las cuales se desarrolla el juego dependiendo del momento ya sea a nivel grupal o individual. Estas ideas se agrupan en dos dependiendo de los momentos que se concibe el fútbol a nivel general Ataque y Defensa, buscando integrar los principios que se vieron en la fase anterior. Se sintetizan en su agrupación de la siguiente manera:



PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS



PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS



METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.

Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos Menores en estructuras desde 1vs1 hasta 11 vs 11, en condiciones de igualdad y desigualdad.
- Modelajes
- Partidos de Entrenamiento

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.
- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.2	141.8	147.6	151.9	157.1	160.8
PESO Kg	39.0	33.7	39.1	41.8	49.5	53.2
Fuerza Explosiva	151.4	139.0	153.0	160.2	174.8	195.0
Flexibilidad	4.4	3.0	4.0	5.9	6.6	7.6
Potencia Aeróbica	5.54	4.00	5.30	7.06	8.18	12.54



13 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	152.9	149.0	154.5	157.1	159.7	161.3
PESO Kg	44.3	38.1	43.9	49.8	54.1	57.0
Fuerza Explosiva	129.7	120.0	129.0	141.0	152.4	158.0
Flexibilidad	1.5	-3.0	2.7	6.0	8.3	11.8
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.06	6.00	6.06

14 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	158.9	153.3	158.7	165.6	169.1	174.9
PESO Kg	46.8	41.9	46.4	51.5	57.1	63.9
Fuerza Explosiva	163.2	148.0	162.0	181.0	192.4	201.2
Flexibilidad	3.4	2.0	4.0	5.5	7.0	10.8
Potencia Aeróbica	6.06	4.12	5.30	8.06	9.36	10.54

14 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.2	150.0	154.2	157.0	160.5	164.5
PESO Kg	48.1	42.9	48.2	52.0	57.8	62.8
Fuerza Explosiva	127.8	118.7	126.5	137.0	151.0	157.0
Flexibilidad	2.4	1.0	3.5	5.5	7.8	11.8
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

15 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	162.1	157.0	162.6	167.1	172.0	175.7
PESO Kg	50.5	44.8	50.4	55.4	60.7	66.3
Fuerza Explosiva	174.2	159.2	173.0	189.7	200.0	209.6
Flexibilidad	2.7	1.8	3.5	5.3	8.0	10.9
Potencia Aeróbica	6.30	4.48	6.30	8.06	9.18	10.12

15 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.5	151.0	153.8	158.1	163.1	166.1
PESO Kg	47.0	42.3	48.3	50.8	53.3	57.9
Fuerza Explosiva	125.8	115.0	125.0	141.0	145.0	151.5
Flexibilidad	3.0	2.1	4.0	6.7	9.7	11.7
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06



16 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	166.8	161.3	167.0	172.5	176.1	180.9
PESO Kg	53.0	47.6	51.7	57.1	62.4	73.7
Fuerza Explosiva	174.2	163.2	176.0	183.0	200.0	207.0
Flexibilidad	2.5	0.0	2.5	4.3	10.2	14.7
Potencia Aeróbica	7.18	6.00	8.00	9.00	10.12	10.12

16 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	156.2	151.0	156.3	160.8	165.0	169.9
PESO Kg	50.2	47.1	50.8	54.1	57.2	57.6
Fuerza Explosiva	130.5	121.0	130.0	142.0	147.1	152.6
Flexibilidad	4.0	2.2	4.5	7.2	11.1	14.6
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.12	5.06	6.12

17 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	168.1	164.9	168.7	172.8	175.8	177.6
PESO Kg	57.6	53.0	57.7	60.6	66.0	69.9
Fuerza Explosiva	185.5	175.0	188.0	200.0	211.0	219.0
Flexibilidad	5.2	3.7	5.2	6.8	11.0	13.5
Potencia Aeróbica	7.42	6.00	8.06	9.18	10.36	11.18

17 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	157.3	153.7	157.3	161.0	163.0	163.7
PESO Kg	51.4	49.5	51.7	54.8	59.2	66.1
Fuerza Explosiva	133.4	122.0	132.0	143.2	160.1	164.4
Flexibilidad	4.0	1.8	4.2	8.5	9.8	10.5
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06



- COMPONENTES TÉCNICO/ MOTRIZ, TÁCTICO Y PSICOSOCIAL

FICHA SEGUIMIENTO DEL JUGADOR/ ANALISIS POR APARTADOS

Jugador: _____ edad _____ genero _____

Posición: _____ Municipio _____

ELEMENTOS TÉCNICOS- TÁCTICOS Y PSICOSOCIALES A EVALUAR. CRITERIOS DE 1 A 5 DE MENOS A MAS CUALIDAD			
TECNICA OFENSIVA	1	3	5
Controles: amortiguaciones, paradas, semiparadas, desviaciones			
Juego Aéreo			
Conducción del balón			
Protección del balón			
Dribling y regate			
Remate (Tiro a portería)			
Dominio del pase en largo (cambio de orientación)			
Dominio de pared, pase a corta distancia (2 vs 1)			
TÉCNICA DEFENSIVA			
Carga			
Capacidad de cobertura			
Anticipación			
Capacidad de Marcaje			
TECNICA DEFENSIVA - OFENSIVA			
Juego sin balón			
Dominio del 1 vs 1			
Posicionamiento en el campo			
Orientación de juego			
Dominio de los desdoblamientos			
Dominio de las permutas			
Anticipación			
Visión de juego			
Apoyo a los compañeros			
Dominio de los diferentes tipos de marcaje (Zonal - mixtos)			
Capacidad de Proyección al ataque			
Polivalencia del jugador (Capacidad de adaptarse a varias posiciones)			
CUALIDADES FÍSICAS			
Buena capacidad aeróbica			



Jugador rápido en distancias cortas			
Capacidad de cambio de ritmo individual			
Jugador veloz en distancias largas			
Jugador con agilidad y movilidad			
Jugador con velocidad en resistencia			
Jugador con capacidad de salto (Potencia tren inferior)			
Jugador con facilidad para lesionarse			
Jugador con capacidad de recuperación tras una lesión			
RASGOS DE LA PERSONALIDAD			
Ambición en le juego			
Agresividad, valentía en su comportamiento			
Disciplinado			
Don de mando, Liderazgo			
Control Emocional			
Confianza en si mismo			
Confianza en los demás			
Receptibilidad para entrenar			





Gobernación
Cundinamarca

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA _____ MUNICIPIO _____ DISCIPLINA DEPORTIVA _____ CATEGORIA _____

OBJETIVO FISICO _____

OBJETIVO TECNICO _____

OBJETIVO TACTICO _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL



--	--	--	--	--	--

OBSERVACIONES _____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL



Gobernación
Cundinamarca



Gobernación
Cundinamarca
