

UNIVERSIDAD NACIONAL

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

FICHERO DIDÁCTICO DIGITAL PARA LA ENSEÑANZA DE LAS
CUALIDADES FÍSICAS, TÉCNICO MOTRICES Y TÉCNICO-TÁCTICAS, EN
NIÑOS FUTBOLISTAS DE 10 A 14 AÑOS.

SEMINARIO DE GRADUACIÓN SOMETIDA A LA CONSIDERACIÓN DEL
TRIBUNAL EXAMINADOR DE GRADUACIÓN EN CIENCIAS DEL
MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA. LICENCIATURA EN
CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN RENDIMIENTO DEPORTIVO.
CUMPLE CON LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS POR LA ESCUELA DE
CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA, DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE HEREDIA, COSTA RICA.

TESIS
8159

CHARLON LATTIGUIER CASO
JOSÉ MARÍN SÁENZ
JOSÉ YSABEL GAYO

WALTER MBO HERNÁNDEZ GONZÁLEZ GONZÁLEZ

CAMPUS EDUCATIVO SAN VICENTE, COSTA RICA
HEREDIA, COSTA RICA

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

**Fichero Didáctico Digital para la Enseñanza
de las Cualidades Físicas, Tecno motrices
y Técnico-Tácticas, en niños futbolistas
de 10 a 12 años**

Seminario de Graduación sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Graduación en Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, de la Universidad Nacional de Heredia, Costa Rica

**Marlon Gutiérrez Zamora
Héctor Marín Esquivel
Jorge Vega Calvo**

Coautor MSc. Harry González Barrantes.

Campus Presbítero Benjamín Núñez
Heredia, Costa Rica 2013

Orden # 28913

TESIS 8159

CD 003851



UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

**Fichero Didáctico Digital para la Enseñanza
de las Cualidades Físicas, Tecno motrices
y Técnico-Tácticas, en niños futbolistas
de 10 a 12 años**

Seminario de Graduación sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Graduación en Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, de la Universidad Nacional de Heredia, Costa Rica

**Marlon Gutiérrez Zamora
Héctor Marín Esquivel
Jorge Vega Calvo**

Campus Presbítero Benjamín Núñez
Heredia, Costa Rica 2013

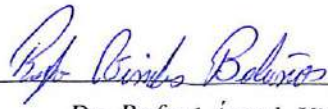
**Fichero Didáctico Digital para la Enseñanza
de las Cualidades Físicas, Tecno motrices
y Técnico-Tácticas, en niños futbolistas
de 10 a 12 años**

**Marlon Gutiérrez Zamora
Héctor Marín Esquivel
Jorge Vega Calvo**

Coautor MSc. Harry González Barrantes.

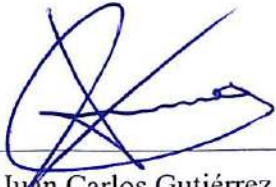
Heredia, Costa Rica 2013

Miembros del Tribunal Examinador



Dr. Rafael Ángel Vindas Bolaños

Vicedecano de la Facultad de Ciencias de la Salud



MSc. Juan Carlos Gutiérrez
Director Escuela Ciencias del Movimiento
Humano y Calidad de Vida



MSc. Harry González Barrantes
Tutor



Lic. Jhonny Cambronero Varela

Asesor



MSc. Carlos Zuñiga Morales

Asesor



Marlon Gutiérrez Zamora

Sustentante



Héctor Marín Ezquivel

Sustentante



Jorge Vega Calvo

Sustentante

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación en Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, de la Universidad Nacional.

Heredia, Costa Rica, 2013.

AGRADECIMIENTO

Deseamos agradecer a todas las personas que de una u otra forma colaboraron en las etapas de la realización del fichero didáctico virtual. Al profesor Harry González por la valiosa guía y consejo. Al personal de la biblioteca Licda. Clemencia Conejo de la Escuela Ciencias de la Salud y Movimiento Humano de la Universidad Nacional, por su gran disposición, amabilidad y servicio prestado. A todos muchas gracias.

A nuestras familias, por su paciencia y tolerancia en este proceso de investigación, elaboración, escritura y creación, al ausentarnos tantas horas. Muchas gracias por su comprensión, apoyo y cariño.

DEDICATORIA

A mis padres por su apoyo, sacrificio, y educación. A ellos mi agradecimiento, admiración y amor. A mi esposa por su gran cariño, paciencia y amor.

Marlon Gutiérrez Zamora.

A José Antonio Marín Azofeifa y a Blanca Elia Esquivel Vargas, mis queridos padres en la gloria del señor.

Héctor Marín Esquivel.

A mis padres y en especial a mi madre María Calvo Campos. A mis hijos y a Patricia R.A, fuente de inspiración en mi vida.

Jorge Vega Calvo.

RESUMEN

El presente seminario de graduación consiste en la elaboración de un Fichero Didáctico Digital para la Enseñanza de las Cualidades Físicas, Tecno motriz y Técnico-Tácticas en niños futbolistas de 10 a 12 años. Además, se identificarán las características y los rasgos básicos de dichos niños así como los aspectos relacionados con las cualidades físicas que influyen en la capacidad de juego y, por ende, en la formación del jugador de fútbol.

También se hará un enfoque general de los fundamentos técnicos-tácticos y físicos bajo el concepto de movimiento básico, que se desarrollan en estas edades y se describirán algunas actividades y conceptos en fichas que contienen ejercicios, los cuales les permitirán a los niños de 10 a 12 años mejorar en el aprendizaje del fútbol.

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
RESUMEN	VI
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2. JUSTIFICACIÓN	2
1.3. OBJETIVOS	3
1.3.1. <i>Objetivo General:</i>	3
1.3.2. <i>Objetivos específicos:</i>	3
1.4. CONCEPTOS CLAVES	4
CAPÍTULO II: MARCO CONCEPTUAL	
2.1. LA EDAD DE LOS 10 A 12 AÑOS.	10
2.2. GENERALIDADES DE LA TÉCNICA EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.	11
2.2.1. <i>Enseñanza de la Técnica en el fútbol.</i>	14
2.3. GENERALIDADES DE LA TÁCTICA EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.....	19
2.4. GENERALIDADES DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN NIÑOS DE 10 Y 12 AÑOS.	25
2.4.1. <i>Enseñanza de las Cualidades Físicas.</i>	26
2.4.1.1. Enseñanza de la Velocidad:.....	26
2.4.1.2. Clasificación de la velocidad	27
2.4.2. <i>Enseñanza de la Resistencia Muscular:</i>	27
2.4.3. <i>Enseñanza de la Resistencia Aeróbica General:</i>	28
2.4.4. <i>Enseñanza de la Flexibilidad General:</i>	30
2.4.5. <i>Enseñanza de las Cualidades Coordinativas:</i>	31
2.4.6. <i>Enseñanza del Equilibrio:</i>	32
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3. POBLACIÓN META:.....	34
3.1. <i>Población Beneficiaria:</i>	34
3.2. <i>Instrumentos:</i>	34
3.3. <i>Procedimiento:</i>	35
3.4. <i>Fichero Didáctico Digital:</i>	36
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1. CONCLUSIONES	37
4.2. RECOMENDACIONES.....	38
CAPÍTULO V: BIBLIOGRAFÍA	
5.1. BIBLIOGRAFÍA CITADA	39

CAPÍTULO I:

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento y delimitación del problema

El fútbol, desde la iniciación hacia el rendimiento requiere, que el jugador tenga un amplio dominio de las cualidades físicas y técnico-tácticas con el fin de irse proyectando hacia la alta competencia.

En Costa Rica, la mayoría de la población futbolística infantil, comprendida entre los 10 y 12 años, no siempre se encuentra incluida en procesos de iniciación deportiva. Esto se podría entender como un problema en el desarrollo de los deportes de conjunto, como en este caso el fútbol.

De lo anterior se deduce que las cualidades físicas, técnicas y tácticas no se estén, quizás, desarrollando de la mejor manera para el ingreso al fútbol de alta competencia.

Se debe sumar, a esta problemática, la dificultad que enfrenta la mayoría de las personas que trabajan con niños, en la iniciación deportiva, por una parte, debido a que los conocimientos nuevos se encuentran principalmente en libros, que en su mayoría, poseen costos muy elevados y son difíciles de conseguir, y por la otra parte, la poca capacitación accesible para ellos.

De lo anterior expuesto, nace la necesidad de crear un **Fichero Didáctico Digital** como apoyo metodológico al proceso de enseñanza del entrenamiento físico, técnico y táctico del fútbol en la iniciación deportiva, para que sea de uso de todos los involucrados en este proceso.

Mediante el **Fichero Didáctico Digital** se promueve una recomendación para la aplicación de fichas de trabajo que contienen dentro de su diseño gráfico diferentes

partes, como por ejemplo: contenidos, desarrollo de la actividades, con sus respectivas dosis de carga, variantes de las actividades, recomendaciones y errores posibles a corregir, así como sus respectivas ilustraciones.

El Fichero Didáctico Digital, tiene una distribución de 95 fichas:

30 fichas para la enseñanza de la Técnica

30 fichas para la enseñanza de la Táctica

35 fichas para la enseñanza de las Cualidades Físicas

1.2 Justificación

Siguiendo las manifestaciones de Benedek (1998), se puede deducir la importancia de la necesidad que los niños de 10 a 12 se muevan naturalmente, puedan jugar y expresarse por medio de diferentes actividades.

Igualmente, considera el mismo autor que el fútbol es un vehículo ideal, por una parte, para sufragar dichas necesidades, y por la otra, que el niño tenga la posibilidad de familiarizarse con la actividad del fútbol y se le brinden las oportunidades para su práctica; que tendrá como resultado el fomento del aprendizaje de experiencias motrices básicas y como resultado final, la mejora en su rendimiento y perfeccionamiento de su nivel futbolístico.

Todo entrenador que dirige grupos de fútbol menor hacia el rendimiento, debe mantener una actualización constante de los conceptos que evolucionan en el desarrollo de este deporte.

El Fichero Didáctico Digital como propuesta metodológica sirve para mejorar las cualidades físicas, el aprendizaje de destrezas tecno-motrices y los fundamentos técnicos y tácticos en el fútbol.

El Fichero Didáctico Digital es una herramienta válida para las aspiraciones del entrenador en dar una buena preparación al jugador desde las fuerzas básicas, con el fin de proyectarlo a un alto rendimiento del fútbol y al logro del máximo desarrollo de sus cualidades.

Con el propósito de fortalecer la propuesta es importante considerar como lo establece Benedek (1998), que los juegos de entrenamiento constituyen una parte fundamental de la educación y del entrenamiento de los jugadores jóvenes.

Cuando los fundamentos técnicos del fútbol se enseñan en la niñez, la instrucción en sus aspectos técnicos y tácticos puede facilitarse en situaciones de juego sencillo.

Finalmente, es importante recalcar la urgencia de la enseñanza del entrenamiento físico, técnico y táctico para el desarrollo de los futbolistas jóvenes desde la base, como por ejemplo: de aspectos tecnomotrices, tácticos y físicos.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General:

Elaborar un Fichero Didáctico Digital, para la enseñanza y el aprendizaje de destrezas tecno-motrices, cualidades físicas y técnico- tácticas en futbolistas de edades entre 10 y 12 años.

1.3.2 Objetivos específicos

Diseñar un compendio de fichas didácticas digitales modelo, para la enseñanza del entrenamiento técnico, en niños futbolistas de edades entre 10 y 12 años.

Diseñar un compendio de fichas didácticas digitales modelo para la enseñanza del entrenamiento táctico, en niños futbolistas de edades entre 10 y 12 años.

Diseñar un compendio de fichas didácticas digitales modelo para la enseñanza del entrenamiento físico, en niños futbolistas de edades entre 10 y 12 años.

1.4 Conceptos claves

A continuación se definirán algunos conceptos importantes en el fútbol:

Conceptos Técnicos

Cabeceo: acción de juego que se basa en la utilización de la cabeza, con sus múltiples posibilidades, para golpear el balón (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Centro: en fútbol se denomina específicamente así al pase realizado desde una zona lateral del campo en dirección al interior del área contraria con el objetivo de posibilitar la acción de remate, bien de forma directa o bien a través de una segunda jugada (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Conducción: es la acción de control y manejo del balón en su desplazamiento por el terreno de juego (Rueda, 2010).

Dribling: se entiende por dribling la acción técnica individual por la cual un jugador con balón avanza, desborda a uno o varios oponentes sin perder la posesión del mismo (Fernández, 1996).

Pase: acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque (Montero López, J.M 1987). Tomado de Rueda 2010.

Recepción: por recepción debemos entender como la forma de parar, controlar y dominar el balón con el fin de realizar una acción de juego posterior y favorable (Howe, Scovell, 1997).

Regate: acción que nos permite conducir el balón manteniendo su control y desbordando al contrario toque (Montero López, J.M 1987). Tomado de Rueda 2010.

Remate: acción de acabar una jugada golpeando el balón hacia la portería contraria con el objetivo de conseguir el gol (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Conceptos Tácticos

La Táctica: son todas aquellas acciones en defensa como en ataque que se puede realizar para tratar de sorprender o bien; contrarrestar al adversario, en el transcurso del partido, estando el balón en el juego (López, 1982).

Amplitud: acción táctica que consiste en situar jugadores en las líneas laterales y hacer circular el balón por los mismos con el fin de ampliar el frente de ataque (López, 2001).

Apoyos: es la acción de colocarse libre de marcaje en situación de recibir el balón de un compañero con ventaja (Sans y Frattarola, 2006).

Bandas Laterales: son los espacios que están más cerca de la salida del balón del rectángulo de juego. Es el espacio más ancho del terreno.

Conservación del balón: se manifiesta por reiteradas acciones que se realizan sin perder la posesión del balón, desplegándose y maniobrando el equipo sin otra acción aparente en la posesión del balón (López, 1982).

Desdoblamiento: acción táctica realizada por los jugadores que no participan directamente en la elaboración y búsqueda del gol y que consiste en cubrir la espalda de aquellos jugadores que sí participan en las mismas con el fin de dotar de seguridad y equilibrio al equipo (López, 2001).

Desmarque: es la acción de distanciarse del contrario que nos marca hacia un espacio libre determinado, para recibir el balón con ventaja (Sans y Frattarola, 2006).

Espacios libres: son zonas del campo carente de adversario (López, 2001).

Fuera de juego: es la infracción que comete un jugador por el hecho de encontrarse más cerca de la línea de meta contraria que el balón en el momento en que

éste es jugado por un compañero (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Inferioridad numérica: situación de juego en la que un equipo se encuentra en situación de desventaja estratégica respecto del adversario (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Marcaje al hombre: es la acción de seguir a un contrario determinado con la finalidad de evitar que le pasen el balón, o de que lo reciba (Sans y Frattarola, 2006).

Marcaje mixto: es la realización de un marcaje que se inicia por zonas, y continúa al hombre sobre el adversario que invada nuestra zona (Sans y Frattarola, 2006).

Marcaje por zonas: es la acción de evitar el juego con balón del adversario en un espacio previsto y determinado del terreno de juego (Sans y Frattarola, 2006).

Marcaje: acción táctica que realiza el jugador del equipo que no posee el balón sobre el adversario, con la finalidad de evitar que este logre posesión del balón (López, 1982).

Medios Tácticos Defensivos: son todas aquellas acciones que realizan los jugadores del equipo que no tienen la posesión del balón con el fin de recuperarlo, evitar el avance del adversario y evitar el gol (López, 2001).

Medios Tácticos Ofensivos: son todas aquellas acciones que realizan los jugadores del equipo en posesión del balón con el fin de mantenerlo en su posesión, hacerlo avanzar a la portería adversaria y buscar el gol (López, 2001).

Paredes: definimos la pared como la entrega y devolución del balón al primer contacto entre dos o más jugadores de un equipo. Las “paredes” son jugadas de acción rápida y precisa (López, 2001).

Permuta: acción táctica que consiste en ocupar una zona defensiva tras ser desbordado con el fin de mantener el equilibrio ofensivo (López, 2001).

Presing total: realizando presing intensivo sobre todos los adversarios en todo el campo desde el momento en que se perdió la posesión del balón (López, 1982).

Presión individual: es la acción realizada sobre el balón para interceptarlo, siguiéndolo por una zona determinada del campo, independientemente de quien sea el poseedor. Pressing: llamamos así a la acción que se realiza una vez que se ha perdido la posesión del balón, sobre uno, varios o la totalidad de los adversarios en forma de presencia intensiva sobre ellos, sin dejarles libertad de acción, rompiendo (o tratándolo al menos) el juego del adversario en su origen (López, 1982).

Repliegue colectivo: es aquel que se realiza por más de un jugador, al perder su equipo la posesión del balón y encontrándose descolocados o lejos de su propia portería, para de esta forma tratar de lograr una mejor ocupación racional del terreno de juego (López, 1982).

Repliegue: son los movimientos de retroceso que realizan los jugadores del equipo que perdió la posesión del balón, con la finalidad de ocupar lo más rápidamente posible posiciones defensivas. Esta acción puede realizarlo todos los jugadores del equipo, incluso el portero (López, 1982).

Superioridad numérica: es la acción de entrar desmarcado, con la intención de desbordar al contrario estableciendo una situación 2:1 (Sans y Frattarola, 2006).

Zona de creación o construcción: (zona de medio) es el punto de interacción para los dos equipos en esta zona, se esfuerzan los dos para apropiarse de ventaja para entrar en la zona ofensiva. La zona de construcción esta, actualmente más reforzada. La zona de construcción, como su nombre lo indica, prepara la progresión de los equipos. La importancia de la zona de construcción a llegado ser tal, que la mayoría de los jugadores quieren jugar ahí (Azhar, 1995).

Zona de definición o ofensiva: comprende los atacantes (extremos, delantero centro), los centro campistas con vocación ofensiva, a veces los avances del libero o de un defensa lateral. La zona defensiva de un equipo llega a ser la zona ofensiva del otro y viceversa (Azhar, 1995).

Zona defensiva o zona de seguridad: es reagrupada por el guarda mete, el líbero, el defensa central y los defensas laterales. Sin olvidar las idas y venidas de los centro campistas con vocación defensiva. En esta parte del terreno, donde el punto sensible es el área de penal, todos los movimientos tienen consecuencia sobre el partido porque pueden provocar directamente una acción de gol (Azhar, 1995).

Zona: se denomina así, genéricamente, al sistema táctico defensivo que consiste en la defensa por espacios determinados en función del sistema de juego empleado y aplicado por cada uno de los jugadores defensores ((Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Conceptos Físicos

Preparación Física: es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo (Fernández, 1996).

Cualidades Coordinativas: la coordinación es el efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos (Hahn, 1988).

Equilibrio: es la cualidad que permite mantener el centro de gravedad sobre la vertical de la base de apoyo, siendo esta la que se encuentra en contacto con una superficie (Junyent, Montilla1997).

Flexibilidad: capacidad del organismo humano para realizar movimientos de gran amplitud en las articulaciones y músculos (Guimaraes, 2002).

Fuerza: capacidad condicional que, mediante la actividad muscular nos permite superar o contrarrestar física o psíquicamente una carga de trabajo de una intensidad alta y variable que se manifiesta en intervalos cortos de tiempo, permitiendo mantener el nivel óptimo de rendimiento en la ejecución de las necesidades coordinativas que exige el juego (Mossafret, Serrulo y Esper, 1995). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

Resistencia: capacidad bioenergética que permite soportar con el menor grado de fatiga, a lo largo de todo el tiempo real de competición, la acumulación de los diferentes esfuerzos intermitentes, con y sin balón, requeridos por la acción de juego (Beade, 2006). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

Velocidad: en el fútbol será más rápido el jugador no solo para llegar al lugar deseado o para realizar una acción, sino también para pensar, para encontrar soluciones, para percibir el error, para descodificar señales del encuentro. (Gargante, 2001). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

CAPITULO II

MARCO CONCEPTUAL

En el fútbol como lo establece Benedek, (1998) el entrenamiento en estas edades (10 a 12 años) es la base para que se desarrollen los fundamentos técnicos básicos del fútbol y encaminar a los jóvenes al rendimiento y, posteriormente, al alto rendimiento, donde se desarrollará y perfeccionará sus cualidades técnico-tácticas, físicas y psicológicas (Benedek, 1998).

2.1 La edad de los 10 a 12 años.

Es la etapa de la transmisión de los elementos básicos de la técnica y táctica del fútbol, así como del desarrollo de las cualidades físicas en forma general. En esta etapa, el niño empieza a mostrar un desarrollo dirigido y equilibrado, pues la coordinación motriz, la armonía de la musculatura y las cualidades físicas empiezan a desarrollarse de una manera rápida. Se dice que es la edad más apropiada para el aprendizaje de los elementos técnicos, tácticos, y del desarrollo de las cualidades físicas, el aprendizaje de las habilidades motrices variadas, el entrenamiento sistemático regular y por último, la adaptación a la sociedad (Benedek, 1998).

Dicha etapa, se considera como la mejor edad para el aprendizaje motor. Además, se observan cambios estructurales en cuanto a sus extremidades, en especial en las piernas, donde crecen, en masa y fuerza muscular en forma paulatina. En cuanto a los movimientos de la fuerza explosiva, cansan al organismo rápidamente, pero se recuperan de igual forma (Benedek, 1998).

El objetivo del entrenamiento es alcanzar una elevada capacidad de juego, cuya condición previa son capacidades y cualidades técnicos-tácticas individuales y colectivas. Esto debido a que el jugador de fútbol confronta en el partido distintas alternativas tanto con respecto a la técnica como a la táctica. (Benedek, 1998).

Los niños en estas edades, sienten un afán de reconocimiento. Esto provoca que los consideren como los mejores, en cuanto a la fuerza, a la destreza y a la habilidad

futbolística. Las edades de 10 a 12 años, como se dijo, es la etapa de la adquisición y formación exhaustiva de los elementos técnicos, del perfeccionamiento y de la mejora de los gestos motores y la competencia contra el adversario. Además, se enfocan aspectos tácticos básicos en forma individual, grupal y de equipo (Benedek, 1998).

Las cualidades físicas se desarrollan paralelamente con los fundamentos técnico-tácticos sin dejar de lado aspectos formativos o de comportamiento, como el cumplimiento de las reglas, el tener una buena disciplina, el respeto a sus compañeros y al equipo contrario. A la par de dicho desarrollo, no se deben dejar de lado aspectos de conducta o psicológicos como la ambición, la perseverancia, el espíritu de lucha, la adaptación a la vida deportiva y otros (Benedek, 1998).

Aunque el dominio de las habilidades técnicas y tácticas están en el fútbol.

2.2 Generalidades de la Técnica en niños de 10 a 12 años.

Según Sans y Frattarola (2006): La técnica es el conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas por el reglamento.

En las líneas siguientes se exponen componentes de la estructura del Movimiento Básico y su relación con los fundamentos técnicos de fútbol.

Por ejemplo, en el fundamento técnico “pases”, ejecutado con diferentes superficies de contacto; se aplica el movimiento manipulativo patear.

Cuando se entrena el pase; el trabajo se hace en grupos de dos o más jugadores, aplicándose el término “relaciones” (Bolaños, 2006).

En cuanto al gesto técnico de “recepción” el jugador utiliza peso y fuerza los cuales son componentes de “acciones del cuerpo”.

En relación a la conducción del balón, el jugador puede realizar cambios de dirección haciendo el dribling, la fluidez aquí es limitada en cuanto al desplazamiento, porque, mientras se conduce el balón; el jugador puede alternar las direcciones: hacia adelante, hacia atrás, en diagonal, hacia la derecha y hacia la izquierda, en zig-zag (Bolaños, 2006).

Respecto a las acciones del cuerpo se puede obtener que en el momento de la conducción se aplica la relación del individuo con el objeto (bola) y con aparatos, como por ejemplo los conos, los cuales no deben ser de la misma altura del balón, sino más altos cerca de la altura de la rodilla, para proponerle al niño un mejor grado de dificultad al ejecutar la destreza (Bolaños, 2006).

En cuanto al centro, un factor fundamental es la percepción visual, ya que antes del centro el jugador debe levantar la cabeza y percibir visualmente la ubicación de los jugadores para su ejecución de modo que quede colocada con opción a gol. En el centro el jugador aplica el término “acciones del cuerpo, dirigir la acción y aplicar la fuerza (Bolaños, 2006).

El remate a marco en cuanto a peso: implica un movimiento directo o en forma recta, firme penetrante. Ahora bien la parte del pie que contacta la superficie del balón, el movimiento puede resultar ondulante. En el remate se requiere precisión, la dirección es hacia adelante y puede ser a nivel alto, medio o bajo con tal de enviar la bola hacia el blanco (marco contrario): ósea el rematador dirige la acción (Bolaños, 2006).

En el cabeceo, como gesto técnico en cuanto a la forma; se flexiona el torso hacia atrás aplicando el patrón curvo del cuerpo (tren superior) y luego un latigazo hacia adelante. Se puede aplicar el término niveles cuando el cabeceo se realiza a nivel alto, medio o bajo. En cuanto al plano se cabecea hacia adelante tirando a gol o también se cabecea hacia atrás, en el primer poste, después de un saque de esquina. Se puede cabecear y enviar la bola hacia un blanco que sea vulnerable para el portero. El salto y el brinco son dos destrezas que se aplican mucho en el momento de la disputa del balón aéreo en algún sector de la cancha o de cara al marco (Bolaños, 2006).

De lo anterior, se desprende que en edades anteriores a los 10 años; es conveniente realizar un proceso de aprestamiento, practicando los componentes de la Estructura del Movimiento Básico; ya sea en las lecciones de Educación Física o en la escuela de fútbol.

En cuanto a las características motoras, en la edad de 10 años y más se trata del comienzo de la fase óptima para el aprendizaje motor. Las formas de movimiento conocidas, mejoran considerablemente y se aprenden y consolidan otras nuevas, muchas

veces sin instrucciones. La velocidad, la agilidad y la resistencia de base, se desarrollan especialmente bien (Benedek, 1998).

Por su parte la movilidad va disminuyendo con la edad, Hahn (1998), expreso que se debe dedicar atención a su desarrollo.



Tomando en cuenta la posición de Benedek (1998), para las siguientes hace una interpretación propia por ejemplo, que en lo que respecta al aporte de la técnica para su enseñanza, esta guarda relación con el rol táctico de los jugadores dentro del terreno de juego, en el caso del portero este no deberá descuidar su técnica con los pies para cuando se vea obligado a jugar la bola sin la utilización de las mano circunstancia que puede suceder al salir del área de portería y enfrentar un atacante que viene con un balón dominado.

A todos los niños hay que trabajarle los dos pies, en vías a un mejor desenvolvimiento, al enfrentar, marcar o atacar por las franjas laterales y los centros al marco.

En los defensas centrales marcadores, por su juego aéreo, en ataque o en defensa, la técnica del cabeceo debe ser depurada.

El libero ocupa buena técnica para sacar el balón jugando desde atrás, con una óptima visión periférica.

Al medio creativo se le pide una técnica depurada especialmente en el pase y control del balón. Es el jugador que determina la transición de defensa y ataque y viceversa, óptima visión de juego para encontrar un adecuado equilibrio en todas las líneas y la distribución del balón en las diferentes zonas del campo.

El centro campista recuperador, debe mostrar buen pase para poner a sus compañeros a jugar en ataque con inteligencia de juego táctico y buen uso racional de algunos principios de juego, como por ejemplo: la penetración, el contraataque, la amplitud por los costados entre otros.

El media punta o enganche, debe ser un jugador completo técnicamente, para conseguir entrelazar el medio campo con los delanteros.

Los extremos ofensivos deben tener buen regate para desbordar al adversario y buena técnica en el centro.

El centro delantero debe tener buena finta, regate, remate con los dos pies y con la cabeza, dado que es el jugador que durante el tiempo de juego está más cerca de los defensas y del marco.

Es importante, dentro de la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en niños, desarrollar su aprendizaje con base en la propuesta de las fases percepción, decisión y ejecución que sugiere Sans y Frattarola (2006).

Sans y Frattarola (2006), considera la fase de percepción cuando el jugador analiza y percibe los desplazamientos, la velocidad y la ubicación en el espacio propio del balón, de los compañeros y de los contrarios.

En la fase de decisión, el jugador relaciona los elementos percibidos, observando que el defensor llega al balón antes que éste toque el suelo. Para evitar la acción decide hacer un control orientado con el pie en plena carrera (Sans y Frattarola, 2006).

En la fase de la ejecución el jugador ejecuta correctamente el control orientado con el pie, en fase aérea, con lo que evita la acción del defensor que queda desbordado (Sans y Frattarola, 2006).

2.2.1 Enseñanza de la Técnica en el fútbol.

Enseñanza de los pases con los pies

- La pierna de apoyo deberá ubicarse a una distancia lateral aproximada a 30 cm del balón.
- El pie deberá señalar la dirección que el balón va a recorrer, manteniendo la rodilla ligeramente flexionada.
- La pierna que golpea oscila hacia atrás en las articulaciones de la cadera y de la rodilla, siendo la cadera la que se extiende primero al desarrollarse la acción de pasarse el balón.
- Al contacto con el balón, la articulación de la rodilla hace una línea recta y con un movimiento de inercia que sigue al golpe.

- El balón se despide con el arco del pie (Greenwod, Michels y otros 1982).

Enseñanza de la Recepción del balón:

- La parte del cuerpo a utilizar debe moverse hacia el balón que se aproxima.
- En el momento del contacto, el pie o el pecho debe retirarse con el fin de amortiguar el impacto del balón.
- En el momento de la acción es importante que los músculos estén relajados al máximo.
- El jugador debe desplazarse hacia el trayecto del balón y mantener sus ojos fijos en él mientras lo juega (Greenwod, Michels y otros 1982).

Recepción con borde interno:

- Cuando se atrapa el balón con el empeine hay que formar un ángulo de captura con el pie y el tobillo a emplear y el suelo.
- La fuerza del impacto cuando el balón establece contacto con el pie, es amortiguado relajando la pierna que atrapa y retirándola (Greenwod, Michels y otros 1982).

Recepción con el pecho:

- El jugador debe estar en línea con el recorrido del balón, con su pecho relajado.
- Las rodillas ligeramente flexionadas.
- Los brazos extendidos en ambos costados para ayudarse a conservar el equilibrio y evitar tocar el balón con las manos.
- En el momento del impacto, el pecho se aparta de forma que el balón descienda suavemente a los pies del jugador (Greenwod, Michels y otros 1982).

Enseñanza de la Regate del balón:

- Se recomienda guiar el balón hacia adelante.
- Parar y arrancar con el balón.
- Girar a un lado el balón en un segmento del terreno de juego, imprimiendo al balón movimiento de parábola, cambiar y hacer la finta al lado contrario.

- Trata de desequilibrar al adversario fingiendo moverse en una dirección mientras en realidad lo hace en otra (Greenwod, Michels y otros 1982).

Enseñanza del Cabeceo del balón:

- Comprende el empleo de todo el cuerpo y el movimiento comienza con el brinco de una de las piernas.
- En suspensión se hace un arqueado hacia atrás del tronco y después del impacto, el tronco y toda la parte superior del cuerpo son impulsados hacia adelante.
- El balón se golpea con la frente, por ser la superficie más precisa para conectar y la más dura de la cabeza.
- La rodilla replegada y los músculos del cuello tirantes.
- Se arquear la columna vertebral hacia atrás y luego la parte superior del cuerpo, se proyecta hacia adelante de las caderas, produciéndose el movimiento normal y contundente de la cabeza activándola como un resorte, golpeando con la frente (Greenwod, Michels y otros 1982).

Enseñanza de la Conducción del balón:

La conducción, durante el partido se tiene que los jugadores tienen por lo menos tres diferentes formas de conducir el balón, ya sea con empeine interno, empeine externo y empeine total. A continuación se explica la biomecánica del movimiento de acuerdo a la superficie que corresponda:

Empeine interior:

- El balón es empujado hacia adelante con el empeine interior del pie.
- Durante la carrera la punta del pie conductor gira hacia afuera, según sea necesario antes de tocar el balón.
- La rodilla del pie conductor se aleja del eje longitudinal del cuerpo, antes y durante el tiempo de tocar el balón.
- El pie no está tenso en el tobillo.
- El torso está recto o se inclina un poco hacia adelante desde la cadera y gira casi imperceptiblemente alrededor del eje longitudinal, hacia la dirección de la pierna de apoyo.

- El balanceo de los brazos es natural como lo requiere la técnica de carrera.
- En el momento del contacto del balón, la mirada se dirige hacia el mismo. Pero entre dos contactos.
- La cabeza se eleva por un instante para ojear el terreno.
- La conducción es correcta si mantenemos el balón bajo nuestra mirada en el momento del contacto (Csanadi, 1984).

Empeine exterior:

- La posición del cuerpo es idéntica a la descrita en las otras dos superficies de contacto supra citadas.
- El eje longitudinal del pie conductor se dirige hacia adentro en el momento de empujar el balón.
- La rodilla se acerca al eje longitudinal del pie conductor se dirige hacia adentro en el momento de empujar el balón.
- La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo.
- El pie queda flojo y lo giramos hacia adentro desde el tobillo, así el pie casi cae sobre el balón. La superficie de conducción crece.
- A consecuencia de la estructura anatómica del tobillo, el giro hacia adentro puede ser mayor que el giro hacia fuera. Por lo tanto, es más seguro el empuje del balón hacia adelante (Csanadi, 1984).

Empeine total:

- Es una variante más difícil de la conducción.
- Empujamos el balón ante nosotros con el empeine total del pie, es decir con la superficie del cordón de la bota.
- El empuje del balón hacia adelante se hace con el pie estirado hacia abajo.
- La posición de la cabeza, brazos y torso es casi siempre idéntica a la técnica de empeine interior. Pero el eje longitudinal del pie mira invariablemente hacia adelante en el momento del contacto con el balón.
- La rodilla queda en el plano paralelo al eje longitudinal del cuerpo durante el movimiento. El giro del cuerpo es casi imperceptible durante la conducción.

- A tomar en cuenta es que la conducción con el empeine total, es ya más disminuida, porque la superficie que dirige el balón es relativamente más pequeña (Csanadi, 1984).

Enseñanza del Remate del balón:

- Antes de rematar, es importante levantar la mirada para ver dónde se encuentra el portero, pero cuando el pie inicia su movimiento la cabeza tiene que estar baja y los ojos fijos en el balón.
- El pie de apoyo está en línea con el balón.
- Cuanto más alto sea el retroceso de la pierna impulsora mayor será la potencia del disparo.
- Los brazos extendidos en ambos lados para mejorar el equilibrio.
- La punta del pie impulsor apunta hacia abajo y el contacto se efectúa en el centro del balón con el cordaje de la bota.
- Cuando se golpea la pelota, el pie de apoyo se levanta del suelo (Don Howe, y Scovell 1997).

Enseñanza de los centros del balón:

- Al primer palo. La técnica básica consiste en enviar la pelota un poco lenta, para que el delantero pueda sincronizar su carrera hacia la zona (Don Howe y Scovell 1997).
- Al segundo palo. El cuero se lanza hacia el poste más lejano para que supere al portero, el balón llega a la parte trasera de la defensa para que lo rematen los hombres más altos (Don Howe y Scovell 1997).
- Al centro de la portería. El balón es enviado al área pequeña (Don Howe y Scovell 1997).
- Centro adelantado. Habiendo superado al lateral contrario, ve el marco para la ubicación del portero, atacantes y defensivos, mira el balón y centra con borde interno del ejecutor con un grado de inclinación del tronco al lado en dirección al marco (Don Howe y Scovell 1997).

2.3 Generalidades de la Táctica en niños de 10 a 12 años.

Según López (1982), se considera la táctica como todas las acciones que se realizan en defensa en ataque; para tratar de sorprender o bien contrarrestar al adversario, en el transcurso del partido, estando el balón en juego.

Es de importancia hacer ver que así como los conceptos técnicos básicos se deben desarrollar en la etapa de iniciación, así mismo, los conceptos tácticos fundamentales deben también ser adquiridos en estas primeras edades (Sans y Frattarola, 2006).

Al inicio, la enseñanza de los ejercicios de la táctica elemental se deben llevar a cabo (si es necesario) primero por medio de pases con la mano. Esto se hace necesario sobre todo en los principiantes a causa de las todavía presentes carencias técnicas y de la poca desarrollada madurez táctica (Benedeck, 1998).

Se sugiere, que dichos ejercicios elementales (de la táctica), se enseñen primero sin contrario y después con oponente pasivo (Benedeck, 1998).

Por ello, la táctica es una categoría central para el juego de fútbol, por eso hay que educar a los jugadores a pensar activamente y creativamente (Benedeck, 1998).

Si se provocan aprendizajes tácticos incorrectos desde el principio, se adquieren hábitos incorrectos que al automatizarse por su reitera utilización, son difíciles de modificar posteriormente (Sans y Frattarola, 2006).

Dentro del proceso de formación futbolística en cuanto a la táctica; es indispensable tener en cuenta que: para una óptima preparación en los niños con edades entre 10 a 12 años se trabaje la Educación por Medio del Movimiento Básico (Bolaños, 2006).

Desde su importancia el Movimiento Básico, tiene transferencia positiva en el trabajo de algunos recursos tácticos propios del fútbol y específicamente para niños con edades supra descritas (Bolaños, 2006).

Para ello, se clasifica a la táctica en dos categorías, la ofensiva y la defensiva.

Táctica ofensiva: cuando se tiene consiste en realizar todas aquellas acciones que realizan los jugadores del equipo en posesión del balón con el fin de mantener la misma haciendo, avanzar a la portería contraria y anotar el gol (Sans y Frattarola, 2006).

La táctica defensiva: es considerada como todas aquellas acciones que realizan los jugadores del equipo cuando no tienen la posesión del balón e intentar recuperarlo, evitar el avance del adversario y hacia su marco para no permitir el gol (Sans y Frattarola, 2006).

Dentro del desarrollo del fútbol como lo establece Sans y Frattarola (2006) y con el entendido, que a partir de una buena formación técnica, se puede inducir a los niños a la realización de acciones tácticas básicas, tanto con balón o sin él, en defensa o en ataque y ya sea en forma individual, colectiva y grupal.

Siguiendo la idea de Sans y Frattarola (2006), durante un partido el jugador no está en contacto con el balón en más del 90% del tiempo de juego, el conocimiento y dominio de la táctica aparece como un elemento fundamental para conseguir el máximo rendimiento, tanto individual como colectivo.

Dentro de los conceptos por Bolaños (2006), en cuanto a la Estructura del Movimiento Básico se desprende que: los principios de juego y los recursos tácticos requieren de la aplicabilidad de componentes, como ejemplo: los movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos.

Con respecto al uso del cuerpo, los movimientos locomotores del fútbol correr y desplazarse en el espacio, se utilizan en varios de los principios de juego como por ejemplo: la desmarcación, el repliegue, el desdoblamiento, la amplitud por los costados, apoyos, jugadas de pared y permutas. Ahora bien en cuanto al uso de los recursos tácticos como el fuera de juego, el pressing, control de balón, creación de espacios, diferentes formas de marcación como por ejemplo: hombre a hombre, por zona y mixta, son elementos a través de los cuales se da la aplicabilidad del movimiento básico (Bolaños, 2006).

A manera de ejemplo, la destreza de correr se aplica, entre otros principios de juego, la amplitud, dado que cuando se hace un lanzamiento del balón hacia una franja lateral; el jugador que juega por las bandas deberá, en forma rápida y explosiva, correr para mantener control del balón y así darle continuidad ofensiva o defensiva, según sea el caso (Bolaños, 2006).

En relación a la destreza de correr relacionada con un recurso táctico; se tiene que en el repliegue, ya sea individual o grupal, los jugadores se desplazan corriendo hacia atrás, pero haciendo pasos al lado, de modo que el jugador defensivo pueda controlar. Tanto al jugador atacante, como tener conciencia del espacio y la distancia en que se encuentra con respecto a su propio marco (Bolaños, 2006).

Desde el punto de vista de los movimientos manipulativos, algunos de los aplicados en la realidad de juego del fútbol son por ejemplo: lanzar, patear y apañar. El portero debe atajar un balón en una distancia determinada; deberá apañar el balón, lo que deja de manifiesto el nivel de aplicabilidad del movimiento básico manipulativo (Bolaños, 2006).

El fútbol al ser un deporte en el cual se juega en el nivel individual y colectivo, con dinámica y movilidad y que de acuerdo a las condiciones reales de juego, requiere de la aplicación de otros componentes inherentes a la estructura del movimiento básico, estos componentes son el espacio, el tiempo, la fuerza, la fluidez, las direcciones, los rangos (pequeño y grande), los patrones curvos o rectos, de modo que al ser inculcados desde la niñez, en un proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol, con edades previas a los 10 y los 12 años, se estaría fortaleciendo un mayor aprendizaje de los conceptos tácticos básicos del fútbol (Bolaños, 2006).

2.3.1 Enseñanza de la Táctica en niños de 10 a 12 años

De forma introductoria es importante considerar que a la edad de 10 a 12 años se imparte ya el juego metódico de ataque y defensa (Benedeck, 1998).

Dentro del proceso de formación futbolística en cuanto a la táctica; es indispensable tener en cuenta que para una óptima preparación, en los niños con edades entre 10 a 12 años, en cuanto a la táctica del fútbol, la enseñanza de la Educación por Medio del Movimiento Básico es recomendable, como base previa saber, antes de

entrenar a los niños en algunos de los principios de juego a saber; desdoblamiento, desmarque, amplitud, la pared, y el repliegue entre otros (Benedeck, 1998).

Si se tiene una buena formación técnica en las edades de 10 a 12 años, también se puede ofrecer como lo establece Benedek (1998), buenos fundamentos para el desarrollo del pensamiento táctico o sea, para la búsqueda de resoluciones tácticas.

Ahora bien con la enseñanza de las formas elementales más esenciales de la táctica, se puede empezar en estas edades, primero sin contrario, luego con oponente pasivo (Benedeck, 1998).

Benedeck (1998), considera importante que en estas edades se tome en cuenta los principios fundamentales de la táctica individual, la táctica colectiva, así como la táctica de equipo. Se pueden fijar algunos fundamentos para el desarrollo de las capacidades tácticas (Benedeck, 1998).

Con base a lo anterior, se puede resaltar que los recursos tácticos importantes a trabajar con todos los métodos didácticos apropiados son, por ejemplo: el fuera de juego, los entrenamientos con superioridad en inferioridad numérica, el juego por las bandas laterales, la conservación del balón, las diferentes formas de marcación, ya sea hombre a hombre, por zona o mixta. Así como la táctica defensiva y ofensiva, con balón y sin balón, el pressing (recurso táctico) y el repliegue (Benedeck, 1998).

No debe quedar inadvertido en este análisis la forma como se subdivide la cancha, a saber: zona defensiva (zona principal de resistencia), la media cancha (zona de gestación) y la zona de definición en el marco contrario, (área de los 16.50mts) (Benedeck, 1998).

En las siguientes líneas y con base en López (1982, 2001) y Sans y Frattarola (2006), se exponen las diferentes definiciones de los conceptos básicos utilizados en este producto.

Amplitud: acción táctica que consiste en situar jugadores en las líneas laterales y hacer circular el balón por los mismos con el fin de ampliar el frente de ataque (López, 2001).

Bandas Laterales: son los espacios que están más cerca de la salida del balón del rectángulo de juego. Es el espacio más ancho del terreno.

Conservación del balón: se manifiesta por reiteradas acciones que se realizan sin perder la posesión del balón, desplegándose y maniobrando el equipo sin otra acción aparente en la posesión del balón (López, 1982).

Desdoblamiento: acción táctica realizada por los jugadores que no participan directamente en la elaboración y búsqueda del gol y que consiste en cubrir la espalda de aquellos jugadores que sí participan en las mismas con el fin de dotar de seguridad y equilibrio al equipo (López, 2001).

Desmarque: es la acción de distanciarse del contrario que nos marca hacia un espacio libre determinado, para recibir el balón con ventaja (Sans y Frattarola, 2006).

Espacios libres: son zonas del campo carente de adversario (López, 2001).

Fuera de juego: es la infracción que comete un jugador por el hecho de encontrarse más cerca de la línea de meta contraria que el balón en el momento en que éste es jugado por un compañero (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Inferioridad Numérica: situación de juego en la que un equipo se encuentra en situación de desventaja estratégica respecto del adversario (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Marcaje: acción táctica que realiza el jugador del equipo que no posee el balón sobre el adversario, con la finalidad de evitar que este logre posesión del balón (López, 1982).

Marcaje al hombre: es la acción de seguir a un contrario determinado con la finalidad de evitar que le pasen el balón, o de que lo reciba (Sans y Frattarola, 2006).

Marcaje Mixto: es la realización de un marcaje que se inicia por zonas, y continúa al hombre sobre el adversario que invada nuestra zona (Sans y Frattarola, 2006).

Marcaje por zonas: es la acción de evitar el juego con balón del adversario en un espacio previsto y determinado del terreno de juego (Sans y Frattarola, 2006).

Medios Tácticos Defensivos: son todas aquellas acciones que realizan los jugadores del equipo que no tienen la posesión del balón con el fin de recuperarlo, evitar el avance del adversario y evitar el gol (López, 2001).

Medios Tácticos Ofensivos: son todas aquellas acciones que realizan los jugadores del equipo en posesión del balón con el fin de mantenerlo en su posesión, hacerlo avanzar a la portería adversaria y buscar el gol juego (López, 2001).

Paredes: definimos la pared como la entrega y devolución del balón al primer contacto entre dos o más jugadores de un equipo. Las “paredes” son jugadas de acción rápida y precisa (López, 2001).

Permuta: acción táctica que consiste en ocupar una zona defensiva tras ser desbordado con el fin de mantener el equilibrio ofensivo (López, 2001).

Pressing: llamamos así a la acción que se realiza una vez que se ha perdido la posesión del balón, sobre uno, varios o la totalidad de los adversarios en forma de presencia intensiva sobre ellos, sin dejarles libertad de acción, rompiendo (o tratándolo al menos) el juego del adversario en su origen (López, 1982).

Presing total: realizando presing intensivo sobre todos los adversarios en todo el campo desde el momento en que se perdió la posesión del balón (López, 1982).

Presión individual: es la acción realizada sobre el balón para interceptarlo, siguiéndolo por una zona determinada del campo, independientemente de quien sea el poseedor (Sans y Frattarola, 2006).

Repliegue: son los movimientos de retroceso que realizan los jugadores del equipo que perdió la posesión del balón, con la finalidad de ocupar lo más rápidamente posible posiciones defensivas. Esta acción puede realizarlo todos los jugadores del equipo, incluso el portero (López, 1982).

Repliegue colectivo: es aquel que se realiza por más de un jugador, al perder su equipo la posesión del balón y encontrándose descolocados o lejos de su propia portería,

para de esta forma tratar de lograr una mejor ocupación racional del terreno de juego (López, 1982).

Superioridad numérica: es la acción de entrar desmarcado, con la intención de desbordar al contrario estableciendo una situación 2:1 (Sans y Frattarola, 2006).

Zona: se denomina así, genéricamente, al sistema táctico defensivo que consiste en la defensa por espacios determinados en función del sistema de juego empleado y aplicado por cada uno de los jugadores defensores ((Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Zona de creación o construcción: (zona de medio) es el punto de interacción para los dos equipos en esta zona, se esfuerzan los dos para apropiarse de ventaja para entrar en la zona ofensiva. La zona de construcción esta, actualmente más reforzada. La zona de construcción, como su nombre lo indica, prepara la progresión de los equipos. La importancia de la de zona construcción a llegado ser tal, que la mayoría de los jugadores quieren jugar ahí (Azhar, 1995).

Zona de definición o ofensiva: comprende los atacantes (extremos, delantero centro), los centro campistas con vocación ofensiva, a veces los avances del líbero o de un defensa lateral. La zona defensiva de un equipo llega a ser la zona ofensiva del otro y viceversa (Azhar, 1995).

Zona defensiva o zona de seguridad: es reagrupada por el guarda mete, el líbero, el defensa central y los defensas laterales. Sin olvidar las idas y venidas de los centro campistas con vocación defensiva. En esta parte del terreno, donde el punto sensible es el área de penal, todos los movimientos tienen consecuencia sobre el partido porque pueden provocar directamente una acción de gol (Azhar, 1995).

2.4 Generalidades de las Cualidades Físicas en niños de 10 y 12 años.

Es importante saber que las cualidades físicas se forman en las distintas fases de desarrollo del niño. Considerando la posición de Benedek (1998), el desarrollo de las cualidades físicas se comienza con una formación general variada de estas, prestando especial atención, en las edades de 10 a 12 años varones, en la que se mejora la

resistencia general básica, el desarrollo de la flexibilidad, la velocidad y la resistencia muscular, entre otras.

2.4.1 Enseñanza de las Cualidades Físicas.

2.4.1.1 Enseñanza de la Velocidad:

La velocidad, según Gómez (2011), menciona que en el fútbol será más rápido el jugador no solo para llegar al lugar deseado o para realizar una acción, sino también para pensar, para encontrar soluciones, para percibir el error, para descodificar señales del encuentro (Gargante, 2001). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

En el fútbol moderno la velocidad es una de las condiciones más importantes, ya que el futbolista rápido es aquel que resuelve, en el menor tiempo posible, su tarea en la respectiva situación de juego, ganándole a su contrario en tiempo y espacio (Benedek, 1998).

Por lo anterior es importante resaltar la recomendación de Cañizares (1998) que establece, para estas edades, un trabajo de velocidad de reacción e igualmente la velocidad de traslación o desplazamiento, mediante ejercicios que respondan a estímulos externos y no conocidos previamente.

De igual criterio es Rosado (1997), quien sugiere que se debe trabajar sobre la velocidad de desplazamiento, señalando los periodos de 11 y 13 años como significativos, pues es notorio un aumento de la amplitud de la zancada y la adaptación de la carrera al estímulo recibido.

Hahn (1998), ubica el desarrollo de la velocidad de reacción en una fase sensible, y a su vez recomienda el inicio de su entrenamiento, de manera cuidadosa, solamente, de una a dos veces por semana.

Igualmente Sans y Frattarola (2006), menciona que para la velocidad de reacción y debido a la marcada dependencia de la velocidad de transmisión del estímulo nervioso, que tiene cada individuo, es importante incidir en su mejora, antes de los 12

años, ya que pasada esta edad el sistema nervioso ha finalizado su proceso de maduración y ya no se puede mejorar este aspecto.

Por su parte Bangsbo (2002), señala que se debe tomar la forma de situaciones similares a las del juego, osea, el denominado entrenamiento funcional de la velocidad, puesto que el efecto deseado del entrenamiento es mejorar la capacidad de los jugadores de prevenir y reaccionar a distintas situaciones de juego en el fútbol.

2.4.1.2 Clasificación de la velocidad

En las siguientes líneas importantes para esta investigación se expone una clasificación de la velocidad según Rosado (1997) y Sans y Frattarola (2006).

La velocidad de reacción es la capacidad que tenemos de realizar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible (Rosado, 1997).

La velocidad gestual es la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible (Rosado, 1997).

La velocidad mental tiempo mínimo que requiere un jugador para ser capaz de prever las trayectorias del balón, incluso antes de que se produzcan (Rosado, 1997).

La velocidad de desplazamiento es la capacidad que nos permite trasladarnos de un lugar a otro en el menor tiempo posible (Sans y Frattarola, 2006).

2.4.2 Enseñanza de la Resistencia Muscular:

La fuerza es definida por Gómez (2011), como la capacidad condicional que, mediante la actividad muscular nos permite superar o contra restar física o psíquicamente una carga de trabajo de una intensidad alta y variable que se manifiesta en intervalos cortos de tiempo, permitiendo mantener el nivel óptimo de rendimiento en la ejecución de las necesidades coordinativas que exige el juego (Mossafret, Serrulo y Esper, 1995). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

Para Ruiz (1994), en las edades de 10 a 12 años la fuerza es un factor poco diferenciado y no específico, siendo más clara su presencia en la adolescencia, por lo

tanto, desarrollar la fuerza en niños no parece adecuado ni efectivo, ya que no poseen la base hormonal necesaria; por esto sugiere trabajar la resistencia muscular.

De igual criterio es Sans y Frattarola (2006), quien también recomienda el trabajo sobre la fuerza resistencia como elemento de desarrollo y crecimiento armónicos, enfocándolo especialmente en la musculatura abdominal y dorsal, para evitar la futura aparición de molestias y lesiones en el pubis y abductores y de posibles desviaciones de la columna vertebral.

Ruiz (1994), recomienda que las tareas de fuerza se puedan llevar a cabo con actividades como los saltos, las carreras, los lanzamientos y otros, donde se utilice el propio peso o cargas bajas con balones medicinales y barras sin peso, que pueden favorecer al desarrollo de la resistencia muscular.

Por último se debe tener en cuenta que el mejor momento para realizar los trabajos de fuerza es la parte final de la sección, para que el efecto de fatiga no interfiera en los aprendizajes (Ruiz, 1994).

Algunas pautas recomendadas por Ruiz (1994), para la enseñanza de la resistencia muscular importantes para esta investigación se escriben a continuación:

- Trabajo dinámico, teniendo en cuenta que la fuerza hay que desarrollarla intrínsecamente con el acrecentamiento de la capacidad motriz.
- Desarrollo fundamental de la resistencia muscular.
- Ejecuciones variadas con estimulaciones cortas y pausas de recuperación entre los ejercicios empleadas de una forma irregular.
- Utilización de sobre cargas suaves.
- Numerosas repeticiones.

2.4.3 Enseñanza de la Resistencia Aeróbica General:

La resistencia general es definida por Gómez (2011), como la capacidad bioenergética que permite soportar con el menor grado de fatiga, a lo largo de todo el tiempo real de competición, la acumulación de los diferentes esfuerzos intermitentes, con y sin balón, requeridos por la acción de juego (Beade, 2006). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

De igual manera, Rosado (1997), la define como la capacidad que tiene un jugador para realizar un esfuerzo físico de mayor o menor intensidad durante el máximo tiempo posible.

Para Benedek (1998), un determinado nivel elemental de resistencia es una condición previa para un juego eficaz, ya que un déficit de resistencia repercute en la coordinación motriz, en la capacidad de concentración y en la capacidad de contracción de la musculatura.

Hahn (1998), por su parte ubica el desarrollo de la resistencia en una fase sensible, recomendando su inicio de manera cuidadosa entrenándose solamente de una a dos veces por semana.

Siguiendo las líneas de Sans y Frattarola (2006) y Benedek (1998), se expone una clasificación de la resistencia aeróbica y anaeróbica según importantes para esta producción.

Resistencia Aeróbica Básica u Orgánica:

El desarrollo de la resistencia general básica es una tarea permanente y regular, esta es la primera fase en la preparación de los jugadores de base para las exigencias que se plantean a la edad adulta (Benedek, 1998).

Tomando en cuenta lo anterior se puede incluir a Sans y Frattarola (2006), quien recomienda el uso de trabajos con carrera continua mediante juegos, a su vez es importante enriquecer las formas de trabajo con situaciones similares a las planteadas por el fútbol (conducciones, pases, relacionados con carrera continua), o la solución táctica de situaciones de juego.

Igualmente Benedek (1998), sugiere trabajar sobre todo a través de medios de carrera, de otros deportes de asociación y medios de entrenamiento de los llamados deportes complementarios.

Resistencia Anaeróbica o específica:

En este caso Benedek (1998), menciona que la resistencia anaeróbica continúa dominando el juego de fútbol. La resistencia anaeróbica se puede desarrollar mediante

diversos medios y métodos, juegos de balón ejecutados de manera competitiva, salidas, sprint, cambios de ritmo y de dirección, carreras de distancia a intensidades (50% 75%), ejercicios motrices técnico-táctico, ejercicios de disputa uno contra uno o partidos de entrenamiento con carácter de competición.

2.4.4 Enseñanza de la Flexibilidad General:

La flexibilidad es definida por Guimaraes (2002), como la capacidad del organismo humano para realizar movimientos de gran amplitud en las articulaciones y músculos.

Para el joven futbolista, como lo considera Ramos (2001), la flexibilidad es una condición previa elemental, su desarrollo insuficiente puede provocar dificultades en el aprendizaje de determinadas habilidades de movimiento y lesiones musculares o articulares. Además, impide utilizar a plenitud las capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y puede afectar la calidad técnica.

Ahora bien, se debe tener en cuenta que la flexibilidad, como la señala Ruiz (1994), es la única habilidad cuyo apogeo coincide con el paso de la infancia a la adolescencia, perdiéndose después progresivamente, si no se mantiene un programa de trabajo para su mantenimiento.

Tomando en consideración lo anterior es importante resaltar a Sans y Frattarola (2006), quien indica la importancia de incidir en la flexibilidad a partir de los 10 y 11 años, de forma especial, ya que ésta edad marca el inicio de la pérdida de la flexibilidad.

Hahn (1998), afirma que la edad de 10 y 11 años, es la más óptima para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, la cadera y la cintura escapular y recomienda que se desarrolle con entrenamiento intenso de dos a cinco veces por semana.

Otras consideraciones a tomar en cuenta según Guimaraes (2002), es que el entrenamiento de la flexibilidad se lleve a cabo después del calentamiento, luego de un entrenamiento de resistencia o como ejercicio de relajación, realizándolos de manera ligera, suelta, relajada y con pausa entre cada ejercicio. Siguiendo la propuesta del mismo autor no se recomienda comenzar con jalones fuertes ni repentinos, sino en forma suave y progresiva en trabajos con compañeros; la fuerza que aplique el

compañero debe de ser adecuada, para que los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones no se sobrecarguen ni se lesionen.

Es importante para esta producción considerar la propuesta de Rosado (1997), propone dos métodos para estimular la enseñanza de la flexibilidad.

El Método Activo quien busca la máxima flexibilidad en una determinada articulación con solo la participación y acción de las masas musculares encargadas de la tarea (Rosado, 1997).

El Método Pasivo incrementa la flexibilidad por medio de la ayuda de otra persona, un objeto o con el propio peso corporal del jugador (Rosado, 1997).

2.4.5 Enseñanza de las Cualidades Coordinativas:

La coordinación es definida por Hahn (1998), como el efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos.

Por su parte Sans y Frattarola (2006), ubica la coordinación como una cualidad indispensable tanto para la práctica del fútbol, como para cualquier actividad deportiva.

Igualmente para Hahn (1998), las capacidades coordinativas, tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la pubertad, la edad de 11 a 12 años, debido a que, a mayor edad disminuye la disposición para el aprendizaje motriz espontáneo y cede finalmente a procesos de aprendizaje más bien racionales.

Con el propósito de trabajar las cualidades coordinativas Benedek (1998), promueve que se pueden mejorar usando como ejercicios de gimnasia, atletismo, deportes complementarios, y para la coordinación fina, utilizando el entrenamiento de los elementos técnico-tácticos, principalmente los ejercicios con balón.

Guimaraes (2006), recomienda que el trabajo de coordinación se desarrolle en la parte principal del entrenamiento, después de los ejercicios de flexibilidad-movilidad.

En las siguientes líneas se expone una clasificación de la coordinación según Sans y Frattarola (2006), importantes para esta producción.

En el fútbol debido a las continuas situaciones de contacto, cargas y luchas que se dan y que desequilibran a los jugadores se convierte en una cualidad indispensable para ser un jugador eficaz (Sans y Frattarola, 2006).

Para su enseñanza se debe conocer algunos conceptos mecánicos relacionados con el equilibrio como lo son: el centro de gravedad, el eje de gravedad y la base de sustentación.

-Centro de gravedad: es importante saberlo ubicar, por ejemplo, un joven jugador estando en posición vertical y sobre sus dos piernas tendrá su centro de gravedad localizado a la altura de la primera vértebra sacra y la quinta lumbar (Junyent, 1997).

-Eje de gravedad: la entendemos como la línea recta que baja desde el centro de gravedad a la base de sustentación (Rosado, 1997).

-Base de Sustentación: es la base de apoyo o los puntos que nuestro cuerpo toca en una superficie para mantenerse en equilibrio, entre más amplia sea, más fácil será mantener el equilibrio (Junyent, 1997).

Para lograr enseñar y obtener buenos resultados Cañizares (1998), recomienda que se realicen ejercicios de equilibrio que implique en desequilibrios y ajustes corporales, disminución de la base de sustentación, aumento de la altura, saltos desde una altura reequilibrándose el control del equilibrio en marcha.

En las siguientes líneas se expone una clasificación del equilibrio según Rodríguez (2006) y Sans y Frattarola (2006), importantes para esta producción.

- A. Equilibrio Estático:** es aquel que proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies (Rodríguez, 2006). Se mantiene una posición estática durante un tiempo determinado sin desplazar el centro de gravedad de su base de sustentación.
- B. Equilibrio Dinámico:** es el estado mediante el cual la persona se mueve y, durante este movimiento, modifica constantemente su base de sustentación (Rodríguez, 2006).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3. Población Meta:

La población a la cual se proyecta este fichero didáctico digital, son todas y todos los profesionales de Educación Física, Entrenadoras, Entrenadores de Fútbol en edades tempranas y además toda aquella persona interesada en adquirir y desarrollar los conocimientos y contenidos de este trabajo en algún equipo que se desee conformar.

3.1. Población Beneficiaria:

La población beneficiada con este trabajo de investigación, reflejado en el fichero didáctico digital, son todas y todos los profesionales de Educación Física, Entrenadoras y Entrenadores de Fútbol en edades tempranas y además toda aquella persona interesadas en adquirir y actualizar sus conocimientos, para la enseñanza de las cualidades físicas, tecno motriz y técnico- tácticas, en el respectivo proceso de enseñanza-aprendizaje de la población menor de este deporte.

3.2. Instrumentos:

Los instrumentos utilizados:

Memora externa USB.

Discos Compactos.

Computadora.

Programa Microsoft Word XP 2003.

Software CorelDraw XIII Free Download de diseño.

Material didáctico:

Libros

Internet

Programas de Computación

Recurso Humano:

Profesional en Español con un Pos-grado Filología

Profesionales en la Educación Física y Entrenadoras y Entrenadores de Fútbol.

3.3. Procedimiento:

Consulta y revisión de la bibliografía relacionada con los temas de técnica, táctica y cualidades físicas de niños futbolistas entre las edades de 10 a 12 años.

Con la revisión bibliográfica, se elaboran fichas didácticas con trabajos específicos para la enseñanza de las cualidades físicas, motriz, técnico- táctica y la distribución adecuada de las cargas de trabajo recomendadas para estas edades.

Revisión ortográfica de la profesional en filología.

Revisión, evaluación y aprobación de profesionales en Educación Física y Fútbol del material contenido en las fichas didácticas digitales con el objetivo de validar el producto siguiendo los siguientes criterios:

Distribución correcta de los elementos.

Estructura de la ficha.

Comprensión del ejercicio (desarrollo).

Calidad general del producto.

Manejo general de las fichas.

Nivel adecuado del ejercicio de acuerdo a la edad propuesta.

3.4. Fichero Didáctico Digital:

- Se diseñó una ficha didáctica digital modelo en el programa Microsoft Word XP 2003, para plasmar en ella la información escrita, tipo de letra, distribución de los elementos visuales, colores, entre otros.
- Se escogió el Software CorelDraw XIII Free Download de diseño para crear los gráficos (canchas de fútbol), los dibujos de los jugadores, colores, líneas.
- Se organizó el material dentro de las fichas de trabajo.
- Se efectuaron los respectivos vínculos para el funcionamiento adecuado del Fichero Didáctico Digital.
- Se revisó y probó el Fichero Didáctico Digital en su funcionamiento.
- Se transformó el Fichero Didáctico Digital en un documento de PDF.
- Se grabó en un disco compacto.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Se presentan a continuación las conclusiones del Seminario de Graduación, por medio de la elaboración de un Fichero Didáctico Digital, para la enseñanza de las destrezas tecno-motrices, cualidades físicas y técnico-tácticas para el entrenamiento de fútbol base en niños de 10 a 12 años, para que sea puesta en práctica por las profesoras, profesores, entrenadoras, entrenadores y todas aquellas personas que deseen trabajar con estos niños el deporte del fútbol.

Se elaboró un fichero didáctico digital con los elementos necesarios para la enseñanza de destrezas tecno-motrices, técnico-tácticas y cualidades físicas, en fútbol base en niños de 10 a 12 años.

Se diseñó un compendio de 30 fichas didácticas digitales para la enseñanza de la técnica de fútbol en edades de 10 a 12 años, basadas en fundamentos técnicos como: Pases, Recepción, Conducir, Remate, Centro, Cabeceo.

Se diseñó un compendio de 30 fichas didácticas digitales para la enseñanza de la táctica de fútbol en edades de 10 a 12 años, basadas en fundamentos tácticos como: Zona del campo de juego, Repliegue, Desmarque, Desdoble, Espacios libres, Amplitud de la cancha, Apoyo, Paredes, Control del balón, Marcación, Pressing, Fuera de juego, Permuta.

Se diseñó un compendio de 30 fichas didácticas digital es para la enseñanza de las cualidades físicas de fútbol en edades de 10 a 12 años, basadas en: la Velocidad General, la Resistencia Muscular, Resistencia Aeróbica General, Flexibilidad General, Coordinación General, Equilibrio General.

4.2. Recomendaciones

Resaltar la importancia del uso de Ficheros Didácticos Digitales creados en la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional como herramienta de trabajo de fácil acceso, comprensión y de gran valor para los profesores, profesoras, entrenadoras y entrenadores de fútbol base.

Que se utilicen las fichas didácticas digitales de manera combinada, (técnica, táctica y cualidades físicas), para la planificación de las sesiones de entrenamiento en edades tempranas.

Que se valore la distribución de las cargas de trabajo sugeridas para realizar las actividades y ejercicios recomendados para edades de 10 a 12 años.

Que los profesores, profesoras, entrenadores, entrenadoras, estén en constante capacitación y busquen nuevas herramientas y métodos de entrenamiento con programas similares a los ficheros didácticos.

Utilizar programas como el Fichero Didáctico Digital, en la capacitación y actualización de conocimientos de fútbol base para profesores, profesoras, entrenadores, entrenadoras y toda aquella persona que desee trabajar con niños de 10 a 12 años.

Que los ejercicios y actividades plasmadas en el Fichero Didáctico Digital, no son los únicos que se pueden utilizar en la formación de los jóvenes futbolistas, pero si constituyen una fuente de información de gran valor para profesores, profesoras, entrenadores, entrenadoras y toda aquella persona que desee trabajar con niños de 10 a 12 años.

CAPÍTULO V

BIBLIOGRAFÍA

5.1. Bibliografía Citada

- Azhar, A. (1995). El Fútbol Iniciación y Perfeccionamiento. Barcelona. Editoria Paidotribo.*
- Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento del Condición Física en el Fútbol.* Barcelona: Editorial Paidotribo
- Benedek, E. (1998). *Fútbol Infantil.* Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bolaños, G.(2006).*Educación por medio del movimiento y expresión corporal.* San José C.R.: EUNED.
- Csanadi, Arpad. (1984). *El fútbol, técnica, táctica y sistemas de juego.* España: Editorial Planeta.
- Cañizares, J. M. (1998). *Fichas para el mejoramiento Físico.* España: Editorial Deportiva S.L.
- Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte (1999). Barcelona: Paidotribo. Vol.II C-D.
- Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte (1999). Barcelona: Paidotribo. Vol.II E-F.
- Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte (1999). Barcelona: Paidotribo. Vol.II G-L.
- Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte (1999). Barcelona: Paidotribo. Vol.II R-Z.

- Fernández, J. (1996). *Los Sistemas de Juego y su evolución*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Gómez, P. (2011) *La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol*. MCSPORT. España.
- Guimaraes, T. (2002). *El Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Greenwood, Michels, Weisler y otros.(1982). *Fútbol Entrenamiento al Estilo Europeo*. España, Editorial. Hispano Europea.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con Niños*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S. A.
- Hahn, E. (1998). *Entrenamiento Con Niños*. México, DF: Editorial Roca.
- Howe, D y Scovell, V. (1997). *Manual de Fútbol*. Barcelona: Editorial Martínez Roca S.A.
- Junyent, M^a. V y Montilla M^a .J. (1997). *1023 Ejercicios y Juegos de Equilibrio y Acrobacias Gimnásticas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- López, L.J. (2001). *Fútbol: 350 formas jugadas para el entrenamiento integrado*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S. L
- López, R. A. (1982). *Fútbol: Iniciación a la Táctica y la Estrategia*. Sevilla, España: Librería Deportiva Esteban Sanz Martínez.
- Ramos, S. (2001). *Entrenamiento de la Condición Física*. Colombia, Universidad de Caldas: Editorial Kineses.
- Rodríguez, D. (2006). *Conceptos y características del Equilibrio*, Disponible en http://www.espaciologopedia.com/articulos2php?Id_articulo=187. Fecha de visita 16/11/2010.
- Rosado, A. (1997). *Fútbol Base, La Preparación Física en el Fútbol para niños de 10 a 13 años*. Madrid: Editorial Gymnos

- Rosado, A. (1997). *La Preparación Física en el Fútbol para Jóvenes de 10-13 años*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Rosado, A. (1997). *La Preparación Física en el Fútbol para Jóvenes de 13-16 años*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Rueda, A. (2010). *El Monitor de Fútbol en las Nuevas Escuelas Deportivas*: Sevilla.: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Ruiz, L.M. (1994). *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Sans, A. y Frattarola. (2006). *Entrenamiento del Fútbol Base: programa de aplicación técnica-1ª nivel- (AT-1)* Barcelona: 5ª ed, Paidotribo.