



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**

**Guía Metodológica para el Desarrollo de Habilidades Físico-técnicas como  
Base para el Aprendizaje de las Destrezas Tecno-motrices del Futsal en Niños  
Escolares entre 10 y 13 años**

Producción Didáctica, sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte, con énfasis en Rendimiento Deportivo

**Mariana Gómez Cartín  
Daniela Solano Ulate**

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica  
2022

**Guía Metodológica para el desarrollo de habilidades físico-técnicas como base para el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del futsal en niños escolares entre 10 y 13 años**

**Mariana Gómez Cartín  
Daniela Solano Ulate**

Producción Didáctica, sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte, con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica

**MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR**  
**Miembros del Tribunal Examinador**

---

Dr. Felipe Araya Ramírez  
Decano de Facultad de Ciencias de la Salud

---

Dr. Braulio Sánchez Ureña  
Director de la Escuela Ciencias del Movimiento  
Humano y calidad de vida

---

Tutor  
MSc. Harry González Barrantes

---

Lector 1  
Msc Milton Rivas Borbon

---

Lector 2  
Lic. Carlos Chaves Montoya

---

Br. Mariana Gómez  
Sustentante

---

Br. Daniela Solano Ulate  
Sustentante

## **Agradecimientos**

El presente trabajo lo dedicamos principalmente a Dios Padre Nuestro Creador, por ser el inspirador y darnos las fuerzas para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres, por su amor y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí. Ha sido un gran orgullo y privilegio de ser sus hijas, son los mejores padres.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos, Jeff, la Tata. Pero especialmente a las bibliotecarias de la escuela Ciencias del Movimiento Humano y calidad de vida, para nosotras aun la ECD, por su siempre disponibilidad y entrega a su trabajo para beneficio del estudiante.

Agradecemos a nuestros docentes de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de nuestra amada Universidad Nacional de Costa Rica, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, al máster Harry González Barrantes tutor de nuestro trabajo quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente, quien incansablemente estuvo ayudándonos de una manera u otra, para alcanzar la culminación de este trabajo.

## **Dedicatorias**

A Dios, por ser nuestro timón de vida, el guía que ilumina nuestro diario vivir y nos da todas las bendiciones recibidas, logrando crear en nosotras la responsabilidad en cada paso que dimos para cumplir con nuestros objetivos personales y profesionales.

A nuestros padres, por ser las personas que nos ayudaron en el transcurso de las diferentes etapas de la vida, sus enseñanzas lograron que podamos hoy en día desenvolvemos honestamente en las diferentes labores y acciones.

A mi ser especial, por brindarme su amor incondicional, y comprender que las horas que no le brindé fueron por cumplir con la Universidad y las jornadas laborales, todo mi esfuerzo será retribuido ofreciendo una calidad de vida que nos una como familia.

## Tabla de contenidos

Conceptos claves	1
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>OBJETIVOS</b>	5
Objetivo General	5
Objetivos específicos	5
<b>MARCO TEÓRICO</b>	6
Desarrollo motor	7
Iniciación deportiva	8
Las fases sensibles	10
Características psico-física en la etapa de los 10-13 años	11
Capacidades físicas	12
Clasificación y ubicación de las capacidades físicas básicas	13
Fuerza	14
El Entrenamiento	15
Fases de desarrollo de la fuerza	16
Desarrollo general de la fuerza	16
Entrenamiento futsal	17
Velocidad	18
Fases de desarrollo de la velocidad	19
Desarrollo general	19
Velocidad de reacción	20
El entrenamiento	20
Entrenamiento futsal	21
Capacidades motrices complementarias	21
Coordinación	21
Procesos de desarrollo y entrenamiento de la Coordinación	22
Iniciación deportiva	23
Equilibrio	23

<b>Etapas de Crecimiento y el estadio de iniciación deportiva e infantil: desde los 6 hasta los 11-12 años para referenciar y fundamentar el producto didáctico</b>	24
<b>Agilidad</b>	25
<b>El entrenamiento</b>	25
<b>Fases de desarrollo de la agilidad</b>	26
<b>Desarrollo general de la agilidad</b>	26
<b>Entrenamiento de la agilidad en el Futsal</b>	26
<b>Desarrollo general de las cualidades tanto físicas como motrices del entrenamiento en el futsal.</b>	27
<b>Técnica</b>	28
<b>Tipos de técnica</b>	29
<b>Importancia de la técnica:</b>	30
<b>El Pase</b>	30
<b>La Recepción</b>	31
<b>La Conducción</b>	31
<b>Remate</b>	32
<b>METODOLOGÍA</b>	33
<b>Sujeto</b>	33
<b>Población Meta</b>	33
<b>Población Beneficiada</b>	33
<b>Procedimiento</b>	33
<b>Proceso de Validación</b>	34
<b>Análisis del proceso de validación por criterio de expertos</b>	35
<b>Instrumentos y materiales</b>	39
<b>Diseño del producto.</b>	39
<b>CONCLUSIÓN</b>	41
<b>Recomendaciones</b>	42
<b>Limitaciones</b>	43
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	44
<b>ANEXOS</b>	49

## Tabla de figuras

<b>Figura 1</b>	8
<b>Figura 2</b>	11
<b>Figura 3</b>	14
<b>Figura 4</b>	17
<b>Figura 5</b>	19
<b>Figura 6</b>	20
<b>Figura 7</b>	22
<b>Figura 8</b>	24
<b>Figura 9</b>	29
<b>Figura 10</b>	38

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b>	9
<b>Tabla 2</b>	12
<b>Tabla 3</b>	36
<b>Tabla 4</b>	37



## Conceptos claves

**Fases sensibles:** "Períodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora". (Winter, 1980; cit. en Alippi, 2002).

**Iniciación deportiva:** "proceso de enseñanza-aprendizaje, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte" (Hernández-Moreno et al., 2000, p.12).

**Capacidades físicas:** el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz (Castañer y Camerino, 2001).

**Desarrollo motor:** los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento hasta la vejez (Keogh, 1977).

**Técnica:** La técnica es cualquier gesto que realiza un jugador con o sin presencia del balón (García-López y Gil-Mármol, 2010).

**Pase:** la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible (Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol [UEFA], 2017).

**La Recepción:** Fundamento técnico que permite amortiguar y controlar el balón mediante diferentes partes corporales (UEFA, 2017).

**Conducción:** El fundamento que permite transportar la bola de un lugar a otro por el terreno de juego (UEFA, 2017).

**Remate:** un golpe que se hace con el pie u otra parte del cuerpo a la bola con la finalidad de meter gol (UEFA, 2017).

## INTRODUCCIÓN

El futsal es una disciplina deportiva emergente que está inmersa en nuestro país desde aproximadamente el año 1978, conocido entonces como papi futbol y posterior a eso como futbol salón; pero no es hasta el año 2008 que se da la fusión de las disciplinas del futbol salón con la disciplina del futbol sala, creando lo que actualmente se conoce como futsal. El futsal es un deporte considerado a nivel de juegos estudiantiles como la disciplina más practicada a nivel participativo en estas justas durante los últimos años, en gran parte debido a que es un deporte que permite que los niños logren alcanzar un mayor desarrollo emocional, disciplinándolos al tiempo que les ayuda también a socializar (C. Chaves, comunicación personal, 27 de septiembre de 2021).

En cuanto al desarrollo motor de los niños, se menciona que la iniciación deportiva en edades tempranas es de suma importancia, lo cual lo hace ser relevante para los niveles de la educación primaria, datos como los que sugiere Latorre (2007) mencionando que durante el periodo comprendido entre los 6 y los 15 años aproximadamente, se pueden dar modificaciones de estas edades dependiendo del desarrollo individual de cada practicante, todo esto siempre y cuando sea previo al inicio de la práctica deportiva.

Igualmente, posiciones como las de Hernández-Moreno et al. (2000) quienes definen la iniciación deportiva como: “proceso de enseñanza-aprendizaje, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte” (p. 12), sugiriendo que su principal propósito es alcanzar los objetivos planteados por el educador físico según la etapa que se encuentre el niño.

Desdichadamente, se puede afirmar que alcanzar este propósito fundamental no es un trabajo sencillo y resulta aún más difícil, debido a que actualmente se dispone de pocas herramientas que puedan tomarse en consideración en el desarrollo de las fases sensibles, las cuales son fundamentales en procesos de enseñanza técnico-deportiva.

De igual forma, Barrios y Ranzola (1995) definen las fases sensibles como: "fases durante las cuales el organismo está más receptivo y tiene ritmos de desarrollo que son distintos para las diferentes cualidades" p. 81. Las capacidades físico-motrices en edades tempranas son indispensables para la adaptación, tanto en el desarrollo humano como en el ámbito deportivo, considerada la base de esta producción.

Entendiendo la importancia de analizar las fases sensibles, se ahondará en ellas,

Incarbone (2003) las condiciona como: una etapa de la vida según la edad biológica para tener una mejor adquisición de un aprendizaje específico, es decir, una línea significativa del proceso pedagógico deportivo, para lograr metas de una mejor manera a un largo plazo en la formación óptima del rendimiento. ED descrito por Alippi (2002) quien haciendo referencia a un estudio de R. Winter (1980), el cual establece que las fases sensibles son "Períodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora" (pp 81).

Exponiendo de una mejor manera, retomaremos lo escrito por Blázquez-Sánchez (1995) sobre el entrenamiento deportivo en edades tempranas, definiéndolo como "el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y destrezas deportivas básicas en el niño, en correspondencia con su desarrollo psico-biológico y las fases sensibles" (p. 210). Aspecto indispensable de tomar en cuenta para la enseñanza pedagógica del fútbol y de otros deportes de equipo, dado que su práctica posee una variedad de movimientos para los cuales es necesario utilizar las capacidades tanto motrices como físicas, o como lo plantea Alippi (2002) "estimular lo que debe estimularse y desarrollar lo que puede entrenarse"

De la misma forma, distintos estudios han determinado que las capacidades físicas se encuentran presentes en la vida de la persona durante toda su existencia, lograr el desarrollo de cada una de las cualidades resulta fundamental, mediante el estímulo que recibe el niño especialmente en las edades escolares. Entendiendo que, es muy importante trabajar aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del fútbol en niños escolares entre 10 y 13 años con cargas que sean apropiadas y asimilables para el niño, evitando así afectar el crecimiento normal del niño (García-Hermoso et al., 2013).

En vista de lo mencionado en párrafos anteriores, se considera oportuno, subrayar que esta Guía Metodológica se basará en la pirámide de desarrollo para el rendimiento deportivo, mostrada por Moras (2005), la cual establece que en la edad comprendida entre los 10 y los 13 años específicamente, el niño pasa por una etapa de iniciación y perfeccionamiento deportivo, esta etapa es la que debe aprovecharse al máximo para la adquisición de nuevos aprendizajes y para la recolección de nuevos conocimientos intelectuales, físicos y otros.

En definitiva, comprendiendo y reflexionando sobre la información encontrada durante la revisión bibliográfica, surge la inquietud de desarrollar una herramienta que

colabore y facilite el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices demandadas para la práctica del futsal; siendo ese el umbral que orienta la propuesta de esta Guía Metodológica para el desarrollo de habilidades físico-técnicas como base para el aprendizaje.

## OBJETIVOS

### Objetivo General

Crear una Guía Metodológica para el desarrollo de habilidades físico-técnicas como base para el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del futsal en niños escolares entre 10 y 13 años.

### Objetivos específicos

Generar una investigación bibliográfica, con sustento científico, para fundamentar teóricamente la importancia del desarrollo de las cualidades físicas: fuerza, velocidad; y cualidades psicomotrices básicas: coordinación, equilibrio y agilidad, en niños de 10 a 13 años de edad, para fortalecer el aprendizaje de las destrezas tecno motrices, necesarias, para la combinación pase, recepción, conducción y remate, en el futsal.

Establecer un guión de contenidos teórico-prácticos como orientación estructural para la confección del producto didáctico: Guía Metodológica para el desarrollo de habilidades físico-técnicas como base para el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del futsal en niños escolares entre 10 y 13 años.

Aportar ejercicios físico- técnicos específicos para el entrenamiento, en niños de 10 a 13 años, de las cualidades físicas: fuerza, velocidad; y cualidades psicomotrices básicas: coordinación, equilibrio y agilidad, con el propósito de fortalecer el aprendizaje de las destrezas tecno motrices, necesarias, en la combinación pase, recepción, conducción y remate, en el futsal.

Crear una Guía Metodológica para el desarrollo de habilidades físico-técnicas como base para el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del futsal en niños escolares entre 10 y 13 años.

## MARCO TEÓRICO

A nivel mundial no se tiene claro el origen real del Futsal se menciona la década de 1930-40 como fecha de partida, y se menciona a Uruguay y Brasil como los países donde nació la disciplina, Sin embargo, no fue hasta 1982 que el nombre de Futsal se utilizó oficialmente en el Mundial de Sao Paulo, Brasil. (Liga de Futsal, 2011, parr. 3-5)

En Costa Rica tiene sus orígenes en el año 1978, en un deporte conocido como "papifútbol", durante la década de los 90's se producen los principales cambios dentro del Futsal de Costa Rica, en el año 2000 pasa a ser futbol salón. Pero no es hasta el año 2008 y después de una ardua negociación se logra la unión entre el Futsal de FIFA y el Fútbol de Salón de la AMF-FIFUSA.(Liga de Futsal, 2011, parr. 3-5)

La organización, llamada LIFUTSAL, agrupa a los mejores clubes y dirigentes de la historia del Futsal de nuestro país, es una organización donde se encuentran pasado y presente pero especialmente desde donde se proyecta el futuro de esta naciente disciplina deportiva, se cuenta con competiciones de Futsal Masculino, Femenino, Ligas Menores, Olimpiadas Especiales, Juegos Nacionales, Juegos Estudiantiles entre las principales, no en vano decimos que es el deporte más practicado (C. Chaves, comunicación personal, 27 de septiembre de 2021).

El auge de la disciplina en parte responde a lo señalado por Alippi (2002) quién menciona que el constante progreso a nivel social, urbano y demográfico, así como las expectativas educativas, dan cambios significativos en las costumbres y necesidades en los niños, porque ya no tienen tantos espacios verdes, tiempo fuera con amigos y juegos populares transmitidos de una generación a otra, la llegada de los videojuegos y su fácil accesibilidad, sumado a esto, las jornadas de trabajo de sus responsables, "esto trajo como consecuencia la transformación del tipo de futbolista"

Mientras en el pasado los niños siempre jugaban "bola" con creatividad, jugando como querían; hoy en día lo hacen compitiendo unos contra otros, con reglamentos para adultos y adquiriendo vicios propios de un profesional, aprendiendo y repitiendo lo que ven en televisión, sin una adecuada y temprana educación, gracias a esa falta de creatividad, la "magia" y deseo de expresarse libremente a través del juego, "¡al jugador hay que abrirle la jaula y dejarlo volar!" (Alippi, 2002).

Por lo anterior es necesario tener claro, tal y como lo expone Moras (2005) la

diferencia que existe al entrenar niños y adultos, en intensidad, volumen, densidad, esfuerzo y demás contenidos que debe contar un entrenamiento; por esto y demás aspectos importantes es de gran importancia valorar la población con que se trabaja para un mejor alcance de objetivos propuestos.

Son muchos los autores que han escrito sobre los principios del entrenamiento, Grosser (1992), Navarro-Patrón (2009), Barrena (2010), Cañizares (2016). Según González y Navarro (2010), entre ellos se rescata a Anselmo (2015) quién aclara que la teoría y metodología del entrenamiento tiene sus propios principios de cumplimiento obligado, mismos que son basados en la edad que tengan los niños y para ello se debe tomar en cuenta su desarrollo motor y cognitivo.

Los principios del entrenamiento en palabras de Torres-Martín (2006) son "pautas de actuación correctas con el objetivo de lograr unos resultados óptimos. Todos están relacionados y no se pueden aislar" (p.284). También, Campos y Cervera (2006), señalan que:

Dichos principios establecen las condiciones básicas a partir de las cuales se logra la adaptación del organismo a las situaciones de estrés que conlleva la práctica deportiva y, como consecuencia última, abren la posibilidad a la mejora del rendimiento motor y de la capacidad funcional.

Mientras que Cañizares y Carbonero (2016) señala como principios básicos los siguientes; unidad y totalidad, sobrecarga, transferencia, multilateralidad, y progresión. Lo anterior, se relaciona con un aspecto integral humano denominado desarrollo motor.

### **Desarrollo motor**

Por otra parte, el Desarrollo Motor ha sido definido por los diferentes autores como un proceso de cambio interno que acontece en el individuo a lo largo de todo su ciclo vital. (Keogh, 1977) lo definía como "un área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en dichos cambios" (p.78). Por tanto, se entiende que el desarrollo motor es altamente específico e individualizado al aprendiz.

De esta manera el estudio del desarrollo motor dentro de la Educación Física tiene la descripción, la explicación y optimización, de las competencias motrices en el ciclo de la vida del ser humano. El desarrollo motor según Gallahue (, 1982, cit. por Latorre, 2007), se demuestra de la siguiente manera en la figura 1.

### Figura 1

*El desarrollo motor (Gallahue, 1982; cit. en Latorre, 2007, pp 70).*



En la figura anterior, se aprecia que el desarrollo motor inicia desde temprana edad y se va conformando una base para iniciar con otra, lo que implica que cada etapa debe ser desarrollada de forma correcta.

Es en la etapa de las habilidades motrices básicas donde se comienza a potenciar los diferentes patrones de movimiento que van a permitir el desarrollo de la siguiente etapa, las habilidades motrices específicas. A partir de esta última, es donde se comienza con la iniciación deportiva.

### Iniciación deportiva

Existen diferentes interpretaciones de autores sobre el concepto de Iniciación Deportiva, se señalan algunas que se complementan y permiten tener un concepto más integral, Blázquez (2010) la reconoce como el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes, mientras que Rovira

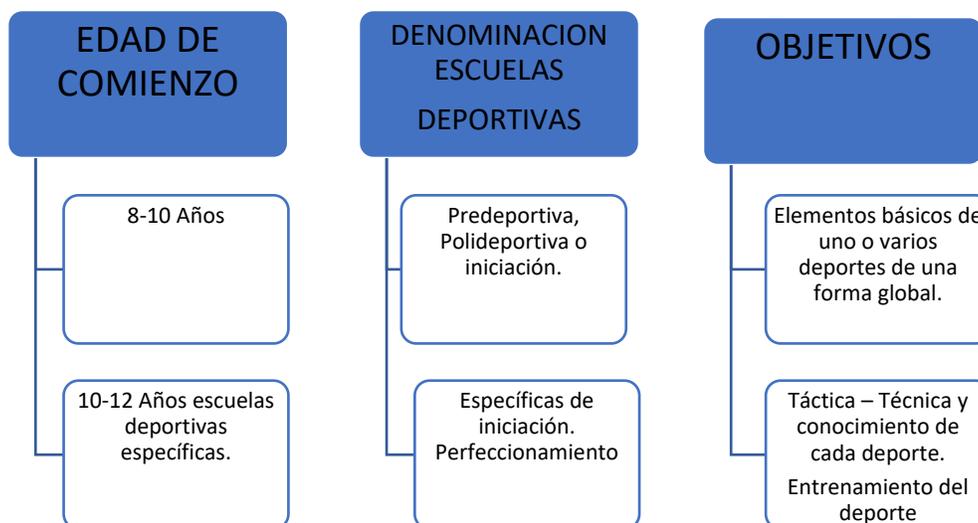
(2007) agrega que se trata de un proceso de enseñanza – aprendizaje a través del cual el individuo adquiere y desarrolla las técnicas básicas del deporte.

Es decir, no implica competencia regular sino actividades jugadas adaptadas a las posibilidades del niño; por último, Romeros (2014) detalla que la Iniciación deportiva es la toma de contacto con la habilidad específica (deporte), respetando las características pedagógicas y psicológicas de los participantes, así como los objetivos o finalidades de la institución, para el desarrollo global. En la Educación se genera un aprendizaje multideportivo que dotará al niño/a de un equipamiento motriz más amplio que en etapas posteriores podrá aplicar en el aprendizaje específico del deporte que escoja.

Existen 3 factores básicos e indispensables que determinan el proceso de iniciación deportiva. Según Vázquez (2012), estos factores son el deporte, la persona y el contexto. Se pueden dar modificaciones dependiendo del desarrollo individual de la experiencia previa que haya tenido cada practicante.

**Tabla 1**

*Fases de iniciación deportiva (Romero-Granados, 2001).*



En la aplicación deportiva del futsal según Palau (2006), propiamente la formación está situada entre los 10 y 11 años, etapa que se debe dar continuidad a el desarrollo de capacidades coordinativas y la técnica individual con balón propiamente, más específicos y menos globales, en otras palabras, si antes de esta etapa se veía el pase en general en esta se determinan lo diferentes tipos de pases y los juegos más parecidos a la realidad

de juego. Importante también en la parte física continuar el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Por otra parte, en términos de fisiología aplicada al deporte, algunos autores contemporáneos coinciden en definir que, como consecuencia del desarrollo evolutivo, aparece una serie de períodos congruentes con los diferentes estadios madurativos llamados fases sensibles. Conocer las características de la maduración de cada sujeto es de mucha importancia para dar una mejor conducción de un talento en búsqueda de los mejores resultados, aprovechando las potencialidades de un joven atleta. Esto conlleva a un máximo provecho de dichas fases sensibles.

### **Las fases sensibles**

Hoy en día se sabe que el proceso de desarrollo del ser humano no se realiza de forma lineal, sino que tiene lugar de acuerdo a la sucesión de períodos en estrecha relación con la edad y las condiciones individuales de su vida.

Las fases sensibles se encuentran determinadas por factores determinados por el desarrollo corporal, la mejora del niño que trabaja específicamente en edades formativas es mayor y ayuda a desarrollar más su formación integral, ósea una etapa limitada dentro de una fase sensible (Seirullo-Vargas, 1986). Martin (1982; cit. en Bisso, 2009), también la han definido como "fases donde hay una sensibilidad particular hacia determinado estímulo externo" (p.43), o como intervalos de tiempo limitados por el proceso de desarrollo de todo ser vivo y sus efectos; periodos donde se da una respuesta a los determinados estímulos del ambiente, con una mayor intensidad que en otros.

Es por ello que las fases sensibles se consideran como las etapas recomendadas para llevar a cabo el entrenamiento de ciertas capacidades con el fin de evitar riesgos y mejorar con garantía una reserva de entrenamiento duradera.

Por tanto, es importante saber y tener en cuenta que cada individuo tiene un proceso de evolución-involución fisiológica determinado, donde se contemple y considere la diferencia entre la edad biológica y la edad cronológica.

## **Características psico-física en la etapa de los 10-13 años**

A continuación, se detallan las etapas relacionadas a las características en el aspecto psico-físico durante los 10 y 13 años.

### **Etapa escolar tardía**

Weineck (2005) la considera como una etapa de mejora y continuidad en relación con el peso y la fuerza, comprendida entre los 10 años y la entrada de la pubertad, es de suma importancia debido a que permite al niño tener un mejor dominio de su cuerpo, gracias a la maduración tanto morfológica como funcional del sistema vestibular (órgano del equilibrio).

Por su parte para Meinel y Schnabel (2004) esta etapa se considera la mejor para el aprendizaje motor, además un elemento fundamental para el desarrollo motor, gracias a la rápida comprensión y aprendizaje de nuevos movimientos sin haberlos realizado anteriormente, conocido como fenómeno de "aprendizaje de entrada", además si se posee una buena base antes de esta, los movimientos aprendidos pueden ser con más dificultad y exigencia en cuanto a la orientación espacio-temporal.

Meinel y Schnabel (2004) sostienen que la etapa escolar tardía debe verse como un punto clave para el desarrollo motor, esto debido a la rápida comprensión y aprendizaje de nuevos movimientos, por eso esta etapa se caracteriza por ser la mejor para el aprendizaje. Los niños adquieren movimientos nuevos sin haberlos ejercitado anteriormente, a esto se le llama fenómeno de "aprendizaje de entrada".

Además, con una buena base previa a esta edad, se pueden aprender movimientos con mayor dificultad y con exigencias elevadas en cuanto la orientación espacio-temporal. Debido a que se logra el aprendizaje de la técnica deportiva básica gruesa y fina, evitando también la automatización de los movimientos incorrectos. En esta etapa y todas las demás se fundamenta la base de movimientos para un futuro rendimiento (Weineck, 2005).

### **Primera fase puberal (pubescencia)**

Se le conoce como segunda transformación morfológica, comprendida entre los 11 y hasta los 15 años, caracterizada por cambios físicos (estatura y peso) e internos (hormonales), se mejoran las cualidades físicas y se estabilizan las capacidades

coordinativas, se logra el aprendizaje motor y de organización del entrenamiento (Weineck, 2005).

Para visualizar la información anterior, fundamentada en Rusch y Weineck (2004), conviene observar el aporte de la tabla 2, en ella se puede determinar la clasificación de las etapas de desarrollo mencionadas por los autores.

### Clasificación de las etapas de desarrollo según las edades

**Tabla 2.**

*Clasificación de las etapas de desarrollo según las edades (Rusch y Weineck, 2004).*

Etapa de desarrollo	Edad cronológica (años)
• Edad lactante	• 0 – 1
• Primera edad del niño	• 1 – 3
• Edad preescolar	• 3 6 / 7
• Edad escolar temprana	• 6/7 - 10
• <b>Edad escolar tardía</b>	• <b>10 entrada en la pubertad (Chicas 11/12, Chicos 12/13)</b>
• <b>Primera fase puberal (Pubescencia)</b>	• <b>Chica 11/12- 13/14 Chicos 12/13 – 14/15</b>
• Segunda fase puberal (Adolescencia)	• Chicas 13/14 – 17/18 Chicos 14/15 – 18/19
• Edad Adulta	• Después de los 17/18 o 18/19

Dentro de las etapas se van estimulando y trabajando diferentes componentes y aspectos implicados en la motricidad humana, unas de ellas son las capacidades físicas.

### Capacidades físicas

Castañer y Camerino (2001) definen las **capacidades físicas básicas** como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz. Algunos otros autores las determinan como las predisposiciones fisiológicas innatas en las personas, con posibilidad de ser mejoradas y medidas, ellas permiten el movimiento y el tono muscular.

Araya (2012) las define así: Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos en la condición física, mismos se consideran elementos esenciales para la prestación tanto deportiva, como motriz, por todo esto es que se considera que, para lograr mejorar el rendimiento físico, el trabajo que se realizara debe ser basado en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Dichas capacidades cuentan con una ubicación y clasificación.

### **Clasificación y ubicación de las capacidades físicas básicas**

Para situar las capacidades físicas básicas, se deberá tomar en cuenta el modelo de control motor propuesto por Welford (1976), en el cual existen tres mecanismos en la ejecución motriz:

**Mecanismo de percepción:** encargado de la percepción, recepción de estímulos a través de la visión, oído, tacto, equilibrio o de los órganos kinestésicos.

**Mecanismo de decisión:** en él se procesan los estímulos recibidos y se decide la respuesta motora, seleccionando la respuesta motriz más adecuada.

**Mecanismo de ejecución:** se materializan las órdenes enviadas desde el SNC. En este mecanismo se diferencia el aporte cualitativo (responsable de la dirección y del control de movimiento) y la parte cuantitativa (aporta los componentes mecánicos y energéticos necesarios). Las capacidades físicas básicas ocupan el aspecto cuantitativo del movimiento.

Por su parte, Montenegro (2010) menciona una manera de clasificar las capacidades según su función:

- **Capacidades físicas básicas:** fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- **Capacidades motrices complementarias:** coordinación y equilibrio.

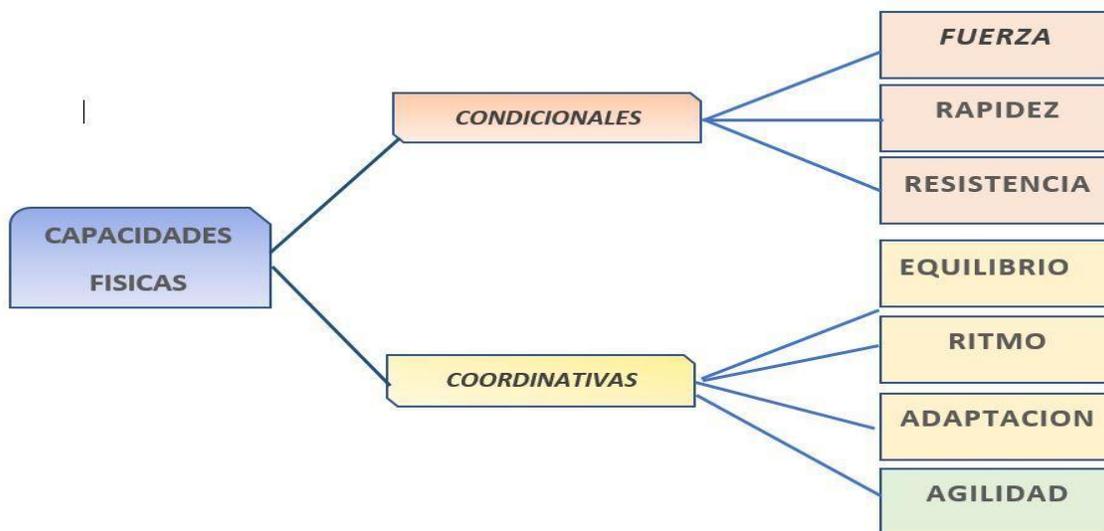
### **Clasificación de las capacidades físicas**

Bosco (1983; cit. en Alemán, 2017) señala que las capacidades físicas se clasifican de la siguiente manera:

- **Capacidades físicas coordinantes:** se relacionan con la orientación y son: agilidad, coordinación y equilibrio.
- **Capacidades físicas condicionales:** se relacionan con el trabajo y el movimiento, son: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.

### División de las capacidades físicas básicas

Figura 3



*División de las capacidades físicas (Elaboración propia).*

Las cualidades físicas básicas que un niño de entre 10 a 13 años debe desarrollar según sea su edad se describen en la figura 3.

Se enfocará en dos de ellas: la fuerza y la velocidad.

### Fuerza

La fuerza es una de las capacidades físicas básicas condicionales, por lo que su estimulación y desarrollo viene a ser un punto clave y fundamental para un desarrollo motor integral (Martín et al., 2004; cit. en Montenegro, 2010).

“Durante el entrenamiento en la edad escolar se debe considerar el rendimiento de la fuerza rápida con altas velocidades finales y en relación a los principios de coordinación en actividades diversas como el salto o el lanzamiento” (Montenegro, 2010, pp44).

La fuerza es uno de los componentes más influyentes sobre la aptitud física, la fuerza muscular en hombres y mujeres, pueden aumentar a través de un entrenamiento (García-López y Gil-Mármol, 2010).

## **El Entrenamiento**

García-López y Gil-Mármol (2010) describe el entrenamiento de la fuerza como una de las capacidades condicionales para realizar gran variedad de gestos técnicos a la máxima intensidad y sin variar el nivel de ejecución.

Se afirma que muchas veces los estudios que existen sobre las ganancias de fuerza en niños y niñas son confusos y contradictorios. A pesar de que se considera que el aumento hormonal que se da durante la pubertad es el periodo crítico para la ganancia de fuerza, se ha logrado demostrar que también se dan notables ganancias de fuerza durante la infancia (Latorre et al., 2003).

El aumento de fuerza en los niños se da recién pasados los 8 años, debido a la mejora en la coordinación inter e intramuscular, a estas edades los niños se encuentran mejor preparados y capacitados técnicamente para manejar tanto cargas de poco peso como de su propio cuerpo en especial. La secreción hormonal inicia su producción entre los 12 y 13 años aproximadamente y finaliza con la mielinización.

La fuerza se incrementa significativamente, anteriormente los hombres se distancian de las mujeres a partir de esta etapa en cuanto a la fuerza, especialmente por la secreción de testosterona. (Latorre et al., 2003).

Los métodos estarán en función de la edad de desarrollo y del tipo de esfuerzo que se deba trabajar en función de la planificación. Por medio de la pliometría se utiliza como método por medio de ejercicios pensados en “mejorar la capacidad del atleta de armonizar los entrenamientos de velocidad y de fuerza” (Myer y Chu, 2016, p. 7). Estos ejercicios permiten que el atleta salte, cambie de dirección o acelere como mayor rapidez (Myer y Chu, 2016).

## **Fases de desarrollo de la fuerza**

En cuanto a la evolución de la fuerza, se menciona que entre los 6 y 7 años se da un aumento significativo en lo que se refiere al espesor de las fibras musculares, de la mano del aumento de la producción de andrógenos (Weineck, 2005).

Después de los 7 años de edad, la fuerza del tronco y de los brazos del niño es superior al de las niñas, y a los 13 años el niño desarrolla un aumento de fuerza especialmente en sus brazos. Se menciona que el aumento de la fuerza no es significativo en los niños, sino hasta los 10 y 11 años (Cometti, 2007).

García-López y Gil-Mármol (2010), mencionan que a la hora de trabajar la fuerza en niños, existen numerosos métodos sin olvidar que estructuralmente de los niños están en pleno crecimiento y desarrollo, que las sobrecargas pueden ser muy peligrosas, la fuerza máxima debe dejarse de lado en los niños, en los niños se trabaja la fuerza rápida y la fuerza de resistencia, mediante trabajos variados y pocos específicos de autocar gas o cargas externas suaves con actividades como: juegos de empuje y tracción, lanzamientos de todo tipo y transporte de objetos livianos.

## **Desarrollo general de la fuerza**

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene igual entre chicos y chicas. A los 11 años, incrementa el desarrollo de la fuerza, siendo el del varón mucho más rápido que el de la niña (Muñoz-Rivera 2009).

El desarrollo de la fuerza en estas edades de 10-11 años en, se consigue mediante métodos de entrenamiento generales (juegos aplicados, o ejercicios de gimnasia) con el objetivo de provocar un desarrollo muscular general, cualquier trabajo con cargas complementarias tipo pesas, o el peso de otro compañero debe ser evitado (Brausse y Eibmann, 2004).

La fuerza explosiva puede definirse como la valoración de la fuerza en uno o varios movimientos. "Entendiéndose como la mejor relación entre la fuerza aplicada y el tiempo empleado para ello en la manifestación de la máxima fuerza contra cualquier resistencia" (González-Badillo & Gorostiaga-Ayestarán, 2010, #PAG). Es decir, la capacidad de un deportista para aplicar fuerza de manera rápida o la aplicación de su fuerza máxima en el menor tiempo posible (Cappa, 2000; Cardozo et al., 2017).

## Entrenamiento futsal

Para esta etapa de desarrollo según lo definen varios autores se entrenará la fuerza explosiva, se deben prescribir ejercicios que supongan un mínimo riesgo para la integridad y seguridad de los ejecutantes infantiles (García-Manso et al., 1996; cit. en Chulvi, 2005). Para ello se buscan posiciones armónicas para evitar las lesiones y protegiendo las zonas de mayor riesgo, zona lumbar, rodilla y cintura escapular (Hernández, 2013).

De los 10 a los 12 años se conservan las características de la fase anterior, y aparece la fase sensible para la mejora de la velocidad frecuencial y de movimiento en chicos y chicas (fuerza- explosiva y fuerza- velocidad). Los tiempos de latencia y de reacción se van declive hasta llegar a valores de adulto (Hernández, 2013).

El entrenamiento en circuito permite realizar muchos modelos de trabajo, según el nivel, el material y el objetivo. Bompa (2005) distingue un primer tipo de circuito el cual se realiza con el propio peso del cuerpo, un segundo realizado con barras y bancos, un tercero que usa mancuernas y balones medicinales y un último basado en la combinación de trabajo de barras y máquinas.

### Figura 4

*Objetivos del entrenamiento de la fuerza en niños (García-Manso et al., 1996; cit. en Chulvi, 2005).*



## **Velocidad**

La velocidad es otra de las capacidades básicas y al igual que la fuerza, es un componente importante por trabajar en el marco motor.

Se afirma que esta cualidad no se determina como una cualidad en sí, sino que es un conjunto de cualidades físicas. Existen tres factores que se pueden presentar: el tiempo de reacción, la velocidad gestual y la frecuencia gestual. La velocidad es la cualidad que nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible y con la mayor eficacia (Cometti, 2002).

Se dice que esa la cualidad física que presenta menos problemas en su desarrollo en el niño y la niñas, esto debido a que el sistema nervioso de los niños se encuentra en un estado bueno de maduración y desarrollo, lo cual permite condiciones óptimas para el desarrollo de esta cualidad, la velocidad general llega a un tope alrededor de los 10 años y posteriormente aumenta el tiempo de reacción, hasta alcanzar tiempos de reacción parecidos a los de un adulto, luego para el final de la pubertad se vuelven a producir un aumento en la velocidad.

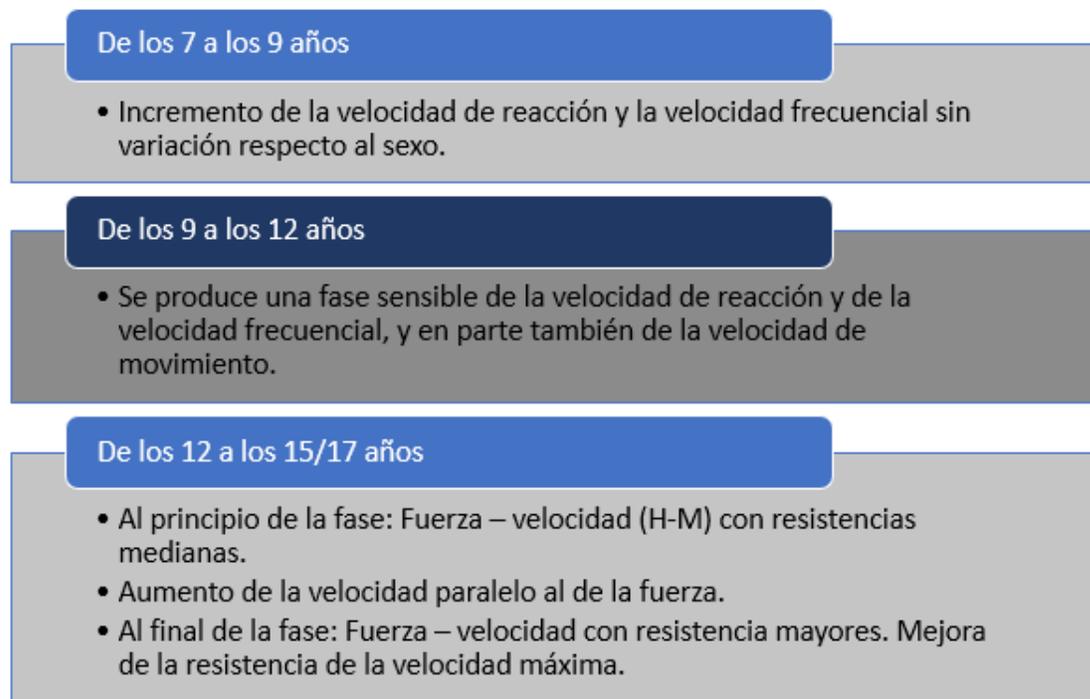
Además de que se da una integración de los factores que intervienen en esta cualidad, para luego en la adolescencia producirse aumentos en las manifestaciones de la velocidad que están muy relacionadas con el alcance de la fuerza máxima y la resistencia (Latorre et al., 2003).

Así mismo, tiene su mayor periodo de sensibilidad entre los 6 y 15 años, esto se da debido a que se da una alta excitación de los mecanismos de inervación encargados de regular las actividades de los movimientos del aparato locomotor y también porque se intensifica significativamente un proceso de cambios, así que el periodo de crecimiento de la frecuencia máxima de movimientos se da entre los 7 y 17 años (Martínez y Estévez, 2010).

De forma similar, investigaciones muestran que el nivel máximo de frecuencia de movimiento se alcanza entre los 12 y 14 años, pero que el mayor aumento de velocidad de movimientos se da entre los 10 y 12 años, ya que es una edad donde se dan las condiciones más favorables para el aumento de esta capacidad (Buzolin-Neto et al., 2009). Grosser (1992), propone la siguiente evolución de la velocidad.

## Figura 5

*Evolución de la velocidad (Grosser, 1992).*



### Fases de desarrollo de la velocidad

Después de los 8 años hasta pubertad un aspecto que se destaca es muy importante es el peso, ya que si el aumento de peso no va de la mano con el aumento de la fuerza la velocidad de desplazamiento puede disminuir de manera significativa, por lo cual es fundamental seguir mejorando la coordinación, lo cual permite que la velocidad siga mejorando, además en esta etapa no se realiza todavía un entrenamiento sistemático como en los adultos.

Es decir, se puede entrenar con actividades que supongan una respuesta inmediata ante una determinada señal, salidas de diferentes posiciones, cambios de dirección, también actividades lúdicas que permitan anticipación o imitación de un compañero también (López-Chicharro y López-Mojares, 2008).

### Desarrollo general

Respecto al entrenamiento de la velocidad en los niños no se trabaja la velocidad de forma sistemática y algunos aspectos como la resistencia a la velocidad no es



variantes y progresiones, la duración de los trabajos no debe de suponer una baja de la velocidad al final del ejercicio, es decir, no debe de haber una sobreproducción de acidosis, ni que reduzca aspectos coordinativos, no deben de ser muy duraderos ni abarcar mucha distancia (Weineck, 2005).

Además, esta etapa de formación es considerada como la etapa predilecta para el desarrollo de esta cualidad, debido a la maduración del sistema nervioso, debería de enfocarse en trabajos de tipo coordinativo (neuromuscular), así como en el manejo y manifestación corporal del niño y la niña (Delgado-Fernández et al., 2004).

### **Entrenamiento futsal**

Para trabajar la velocidad de reacción será por medio de juegos o relevos con y sin balón, usando diferentes salidas, en diferentes posiciones corporales, mediante carreras de relevos, juegos de reacción y de persecución, cambios de direcciones, de sentido, se considera de gran relevancia que los niños conozcan una correcta manera de correr, ya que los maestros suelen desarrollar ciertas capacidades olvidándose de la habilidad de la carrera y muchos niños no corren adecuadamente.

### **Capacidades motrices complementarias**

Dentro de las capacidades motrices complementarias se encuentra la coordinación, el equilibrio y la agilidad. Las mismas van a conformar un anclaje que sigue la cadena de las cualidades físicas básicas y que conlleva a un forjamiento en el aspecto motriz.

### **Coordinación**

La coordinación es una cualidad que conforma un orden e integración de los componentes y aspectos implicados en una acción o tarea.

De acuerdo con Dietrich et al. (2001) la coordinación permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos, es una cualidad que permite conjuntamente el sistema muscular y nervioso, sin que uno interfiera con el otro, como se explica a continuación:

**Coordinación segmentaria:** Se refiere a los movimientos que realiza un

segmento brazo-pierna y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc.

### Tipos de coordinación segmentaria

**Coordinación óculo – pédica:** los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en carreras y saltos.  
**Coordinación dinámica general:** intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en el los lanzamientos en atletismo.

**Coordinación dinámica general:** Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

**Coordinación Espacial:** Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

### Figura 7

*Fases sensibles (Vasconcelos, 2005).*

Fases Sensibles		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Edad		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Cualidades psico-motoras (coordinativas)	Cap. Aprendizaje motor										
	Cap. Diferencial y conducta										
	Cap. De reaccion acustica y optica										
	Cap de orientacion espacial										
	Cap ritmo										
	Capacidad equilibrio										

### Procesos de desarrollo y entrenamiento de la Coordinación

Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo-

motrices. Esquema Corporal Estructuración Temporo-Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso-Motora (Dietrich et al., 2004).

### **Iniciación deportiva**

Esta etapa abarca desde los 12 a 13 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas formas de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general (Gudrun, 2003).

### **Equilibrio**

Otra de las capacidades complementarias es el equilibrio, el mismo va de la mano con la coordinación e implica un manejo del cuerpo, aspecto importante en el movimiento.

El equilibrio juega un papel muy importante en el control corporal. Siendo de gran relevancia en todas aquellas actividades físico-deportivas. Por otra parte, un equilibrio correcto es la base fundamental para el desempeño de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores (Muñoz-Rivera, 2009).

En relación Perelló et al. (2003) consideran que el equilibrio es una capacidad esencial para tomar conciencia corporal de nuestro propio cuerpo, ya que sería muy difícil que se puedan realizar acciones de movimientos orientados y precisos si no hubiese un control permanente del equilibrio corporal. Un buen desempeño motor depende en gran parte del tono muscular y del equilibrio. Por esto es importante considerar el equilibrio como parte de las manifestaciones posturales.

De acuerdo a lo anterior Cidoncha y Díaz (2010) existen dos tipos de equilibrio:

- **Estático:** Consiste en asumir una postura y mantenerla durante un periodo de tiempo determinado (Ejemplo: hacer el pino, yoga).
- **Dinámico:** es la estabilidad durante el movimiento. Se trata de un tipo de equilibrio propio para cada tipo de movimiento (Ejemplo: en la carrera). Una variante suya es la reequilibración o búsqueda del equilibrio perdido; se puede buscar por sí misma o trabajando coordinadamente en combinación (Ejemplo: salto).

### Figura 8

Modelo de fases sensibles (Martín, 1982; cit. en Hahn, 1988)

<b>FASE SENSIBLE</b>		
		Capacidad de equilibrio
<b>EDAD</b>	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	

#### **Etapas de Crecimiento y el estadio de iniciación deportiva e infantil: desde los 6 hasta los 11-12 años para referenciar y fundamentar el producto didáctico**

Las etapas de crecimiento entre 7 a 13 años se pueden dividir, según Crassel (2000) en, primera etapa (7 a 9 años) y segunda etapa (10 a 13 años). Algunas características de cada etapa se presentan a continuación:

##### **Primera etapa: Entre 7 a 9 años.**

De acuerdo con González (1993), el crecimiento entre niños y niñas es paralelo a estas edades. Las diferencias antropométricas son pequeñas. No hay maduración del sistema nervioso central y del periférico. Las esferas neuromuscular y cardiorrespiratoria no están preparadas para recibir grandes cargas de volumen e intensidad.

El entrenamiento debe estar dirigido al desarrollo de la coordinación neuromuscular y el trabajo ligero de la potencia aeróbica y anaeróbica, aunque predomina el primero sobre el segundo. Debe ser un entrenamiento multilateral, de aprendizaje técnico para el niño del deporte, no monótono (González, 1993).

**Segunda etapa: De 10 a 13 años.**

Se caracteriza por un estirón explosivo en el crecimiento de la niña. En Cuba a los 13 años como promedio aparece la menstruación, la cual es considerada como un signo de la iniciación de la maduración biológica para el sexo femenino.

Como promedio en esta edad las niñas tienen mayor talla y peso que los varones. A partir de los 13 años hay una declinación del ritmo de crecimiento de la hembra. Existen diferencias antropométricas entre varones y hembras (Gutiérrez, 1998).

**Agilidad**

La agilidad es la tercera capacidad física complementaria implicada en este trabajo. Dicha capacidad permite un manejo corporal con soltura y precisión en un movimiento.

La agilidad ha sido definida por la habilidad física que les permite a los individuos desacelerar con rapidez y eficiencia, cambiar de dirección y acelerar rápidamente, se considera como una condición física que permite realizar movimientos con el menor gasto de tiempo y energía posible. Es necesaria en todo tipo de disciplinas deportivas, pero es imprescindible en aquellas que involucran obstáculos u oponentes. (Verstegan et al., 2001).

Se considera que las edades en las cuales se produce una mejora general de la agilidad son de los 8 a los 13 años, siendo este periodo importante para el desarrollo de esta cualidad. (Wanceulen-Ferre y Wanceulen-Moreno, 2008).

De esta manera, un individuo que no es muy rápido corriendo en línea recta puede ser muy eficaz en respectivo deporte por su capacidad de mover el peso de su cuerpo con facilidad y así poder cambiar de dirección con velocidad y precisión (Dougherty, 2005). Esto determina que un velocista puede no ser tan ágil.

**El entrenamiento**

El entrenamiento de agilidad que lleve a cabo por cada entrenador va a estar muy ligado con los movimientos particulares que sean necesarios en cada deporte en específico (Dougherty, 2005).

También, se sugiere que, este tipo de ejercicios deben ser realizados al principio

del entrenamiento para que no haya fatiga en los atletas, debido a que estos ejercicios son de tipo neuromuscular y los atletas deben realizarlo al 100%, por tanto, los ejercicios deben realizarlos por un tiempo que no exceda los 15 segundos o las 8 repeticiones y los descansos deben ser completos (Alvarado et al, 2014).

### **Fases de desarrollo de la agilidad**

Se afirma que para un buen desarrollo de la agilidad general se debe de empezar desde una edad muy temprana, para que los niños obtengan la capacidad de llevar a cabo los movimientos más complejos. Por lo cual, cuanta más variación haya en las cualidades de coordinación, así más grandes van a ser las bases sobre las cuales se puede dar el desarrollo de la habilidad específica al deporte (García-López y Gil-Mármol, 2010).

Luego de los 10 a los 12 años se aumenta el nivel de las destrezas motrices variadas, por lo tanto, se cambian las exigencias en cuanto a la ejecución motriz (Benedek, 2001).

### **Desarrollo general de la agilidad**

Las personas más ágiles tienen un mayor éxito en el deporte. Pero la agilidad sólo la alcanzan mediante el entrenamiento. Todo atleta debe realizar ejercicios de agilidad para el mejoramiento de la multilateralidad de los movimientos. Muchos son los ejercicios apropiados para ello.

### **Entrenamiento de la agilidad en el Futsal**

Es necesario tener en cuenta que en el entrenamiento de la agilidad debe ser repetitivo y hay que realizarlos con regularidad. Esto es importante ante todo en el futsal que es una disciplina deportiva en la cual la agilidad es una determinante para el rendimiento. (Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol [UEFA], 2017).

Entre ellos, consejos para realizar los ejercicios de agilidad: que sean tan rápido como sea posible, descansar entre los ejercicios si se nota cansancio, realizarlos al comienzo de la parte principal (UEFA, 2017).

## **Desarrollo general de las cualidades tanto físicas como motrices del entrenamiento en el futsal.**

Al considerarse un deporte de equipo intermitente, exige a los jugadores realicen actividades locomotoras de alta intensidad como sprints, aceleración, desaceleración, y cambios de dirección con mucha frecuencia. Además, el estudio de la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte concluyó que los niños con una agilidad desarrollada desde edades tempranas tienen más oportunidades de crecer en el ambiente deportivo en cualquier deporte.

Mejor dicho, la agilidad en la infancia, Torres-Luque et al. (2014) mencionan que una menor tasa de actividad fuera del ámbito escolar es uno de los factores principales para la pérdida de agilidad en los niños, ya que como se mencionó anteriormente los niños influyen en el buen desarrollo de dicha cualidad física.

Luego, en el entrenamiento base, que es de los 8 a los 12 años aproximadamente, se da la estabilización y ampliación de capacidades y experiencias básicas a través de sesiones de aprendizaje y ayudas, además se inicia la introducción del entrenamiento sistematizado, orientado a la obtención de condiciones de aprendizaje que sean congruentes con la etapa de desarrollo y especialmente para las capacidades propias (Benedek, 2001).

A la vez, la capacidad para moverse depende el desarrollo del sistema nervioso central, su desarrollo sigue un patrón singular que depende de las capacidades individuales para percibir información del ambiente. En ese sentido, Antón-García (2000), mencionan que existe una estrecha relación entre el desarrollo de su percepción y su motricidad individualizado existe y complejo.

Entonces, se dice que la motricidad también va condicionada a las experiencias y estímulos al que el SNC percibe, el cual a partir de los 10-12 años ya debería controlar los movimientos básicos de manera plena.

De esta manera, para lograr rendir en el Futsal los niños y adolescentes debe pasar por un periodo de formación y desarrollo físico. Correa (2008) menciona que día con día científicos y entrenadores se interesan más por el crecimiento y maduración de los niños y los efectos que provoca en ellos el entrenamiento deportivo desde edades muy tempranas.

Ahora, García-López y Gil-Mármol (2010), por su parte mencionan que parte importante de rendir físicamente en el deporte se debe al desarrollo de las cualidades físicas, las cuales define como un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que presentan aspecto cuantitativo.

En suma, para esta esta guía metodológica es de gran importancia, la condición física, en sentido a la técnica individual es el elemento básico, ya que un jugador se puede convertir en un atleta, pero es difícil que un atleta se transforme en un buen futbolista, impórtate, siempre recordando que el futsal es un deporte colectivo y que la técnica individual debe estar al servicio del equipo (UEFA, 2017).

### **Técnica**

La técnica recae en el aprendizaje y perfeccionamiento de movimientos específicos dentro de un contexto deportivo. En este caso del futsal, se realizará un enfoque en el pase, la recepción, conducción y remate del balón.

Según la Real Federación Española, técnica “es el gesto que ha de realizar el jugador, en cada una de las acciones que interviene en el desarrollo del juego”. Esto abarca tanto la defensa como el ataque, en posesión o no del balón (UEFA, 2017).

Es decir, se puede definir como “forma más racional y económica de realizar un gesto determinado que generalmente se consigue a través de la práctica” (Zech, 1971, #104).

Sin embargo, esta definición se podría aplicar para definir la técnica de cualquier deporte. De manera específica en el fútbol sala sería cualquier gesto que realice un jugador durante cualquier acción, para poder intervenir que tiene que realizar el jugador en cualquier acción del fútbol sala, para intervenir de una manera competente.

Por su parte, para García-López y Gil-Mármol (2010) divide la técnica en el futsal de dos apartados: técnica con balón y técnica sin balón. La técnica con balón es cualquier gesto que realiza un jugador con presencia del balón, gestos que se determinan como: golpeo, manejo del balón, conducción, control, remate, pase y regate. Así mismo, la técnica cuenta con dos tipos.

## Tipos de técnica

Dentro de la técnica, se encuentran dos tipos: técnica individual y colectiva.

**Técnica individual:** es aquella que está relacionada con todos los gestos técnicos que puede aprender, desarrollar y perfeccionar de forma individual un jugador para su puesta en práctica (UEFA, 2017).

Este tipo de técnica tiene mucha importancia y gran parte del trabajo que se realiza, se basa en adquirir automatismos necesarios para que posteriormente pueda ser eficaz en el juego. Hay que tener en cuenta que los automatismos se refieren a repeticiones técnicas, pero nunca tácticas (UEFA, 2017).

### Figura 9

*Metodología Fut Técnica Individual (UEFA, 2017).*



**Técnica colectiva:** Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada. Para ello, es necesario un entendimiento entre los miembros del equipo desde la técnica individual propia de cada uno. Si el ámbito individual funciona bien en unos, pero no en otros compañeros, Por ello, la técnica se entrena de forma individual y grupal para así lograr que ambas sean tanto eficaces, como útiles para el equipo (UEFA, 2017).

### **Importancia de la técnica:**

Por consiguiente, la técnica es el aspecto más importante en el jugador de fútbol sala, porque de ella dependen el resto de las áreas, ya sea física, táctica, psicológica. Es decir, es imprescindible para que se pueda evolucionar como jugador.

Mejor dicho, el jugador debe ir adquiriendo aprendizajes tácticos que dependen de las nociones técnicas que tenga ya aprendidas y si no las tiene bien asimiladas aparecerá un receso en el proceso de aprendizaje, esta dependencia es propia de las características del juego, al ser un juego donde la velocidad de las acciones, la rapidez de decisión obliga a tener un gran dominio de los gestos técnicos para hacer frente a las demandas que tiene el futsal (UEFA, 2017).

Por esto, la técnica se trabaja desde las primeras etapas, el trabajo con niños se fundamenta en los gestos técnicos principales y el dominio del balón para ir desarrollando habilidades cada vez más complejas en función de objetivos tácticos y estratégicos.

Acciones técnicas como: control, conducción, finta, dribling, el regate, el remate, entrada, pase y recepción.

Así, para efectos de esta Guía Metodológica solamente se trabajarán:

### **El Pase**

Se puede definir según la UEFA (2017) como la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Los pases en el futsal pueden ser: cortos, medios o largos, hablando de la distancia. Ahora bien, si fuera según su trayectoria, serán: ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y si se habla de pase según su dirección serían: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal. Por lo tanto, se pueden diferenciar diferentes tipos de pases como son:

- **El pase entre líneas o pase filtrado:** consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adversarios.
- **Pase al espacio:** este consiste en entregar el servicio de la bola de acuerdo a la predicción del movimiento del compañero receptor, es decir que el compañero que va a recibir el pase se mueve sin balón a un espacio vacío y el que realiza el pase solo lo tiene que pasar ahí al espacio.

- **Pase-asistencia:** que es cuando el jugador se encuentra listo para marcar el gol y sin embargo prefiere pasar a un compañero mejor colocado, pero mientras tanto él ya logró la desatención del rival.

Así mismo, no hay que olvidar que también se pueden diferenciar los pases con el empeine, borde interno, borde externo, el talón, la punta o la suela del calzado.

## **La Recepción**

Fundamento técnico que permite a los chicos amortiguar y controlar el balón mediante diferentes partes corporales. Es una acción muy utilizada durante un partido, su principal objetivo es el de recibir la bola, controlarla y ponerla a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción o dominio es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies (UEFA, 2017).

Por consiguiente, la recepción en semiparada, se utiliza para conseguir que la bola pierda parte de su valor inicial (fuerza-velocidad). La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota (UEFA, 2017).

A la vez, el control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna del pie, la planta del pie, con la punta hacia arriba y majando la bola entre la planta del pie y el suelo. En las bolas altas, se debe conseguir llevar la bola al suelo con posibilidades de ser jugada adecuadamente (UEFA, 2017).

## **La Conducción**

El fundamento que nos permite transportar la bola de un lugar a otro por el terreno de juego. Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar la bola en su rodar por el terreno de juego. Mediante la conducción, se progresa con la bola en los pies de un lado a otro del terreno del juego (UEFA, 2017).

Es decir, una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin disminuir la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar (UEFA, 2017).

De hecho, se puede denominar la conducción según sea el movimiento del cuerpo y la bola, rectilíneo, ósea siguiendo una línea recta sin importar la dirección de la cancha,

curvilíneo y en zigzag. Es importante resaltar que se puede conducir el balón según la parte del cuerpo que sea utilizada, suela, borde interno, externo, muslo, cabeza entre otras (UEFA, 2017).

### **Remate**

Por su parte, la UEFA, (2017) lo define como un golpe que se hace con el pie u otra parte del cuerpo a la bola con la finalidad de meter gol. Se puede tirar de diferentes formas:

- **Punta:** Se usa para tirar con la máxima potencia.
- **Interior:** Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya, así el tiro no irá tan rápido que cuando rematas de punta.
- **Empeine:** Se realiza con la parte anterior del pie.
- **Talón:** Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

## METODOLOGÍA

### **Sujeto**

La Guía Metodológica está dirigida a la enseñanza de Cualidades básicas: Velocidad reacción, Agilidad, Coordinación locomotriz y Óculo pédica y Flexibilidad activa en niños de 10 a 13 años para el mejoramiento del aprendizaje de los fundamentos tecno motrices del Futsal.

### **Población Meta**

La realización de la Guía Metodológica está dirigida a educadores físicos y entrenadores como un recurso didáctico para el desarrollo de las clases de Educación Física y entrenamientos en la iniciación deportiva.

### **Población Beneficiada**

El proyecto busca beneficiar a los educadores físicos y entrenadores en los procesos de iniciación del futsal a la hora de preparar niños de edades entre los 10 y los 13 años.

### **Procedimiento**

Esta guía se inició en el año 2020, año en el que se trabajó en su elaboración, recopilación de material bibliográfico, escogencia de las edades a trabajar y demás. Cabe recalcar que por motivo de encontrarnos en medio de una pandemia mundial por razones de protocolos no se pudo asistir a los centros educativos a desarrollar nuestra propuesta con el público deseado, es decir, los niños de edades entre los 10 y 13 años.

La idea al principio de nuestro trabajo era que los infantes realizarán los ejercicios, tomar evidencias mediante fotografías para luego editar y representar las imágenes, no obstante, cumpliendo con los protocolos establecidos por el Ministerio de Educación Pública y el Ministerio de Salud, se ha debido realizar ajustes tomando la decisión de hacer las representaciones gráficas por medio de dibujo.

## Proceso de Validación

Es importante mencionar que la presente producción didáctica fue valorada para su validación por 7 expertos tomando en cuenta su formación académica, su experiencia deportiva o enseñanza, así como su experiencia de entrenador.

Las calidades de los expertos se observan a continuación:

- **Experto 1:** Maestría Profesional en Gerencia del Deporte y Recreación, Licenciado en Ciencias del Deporte con Énfasis en Rendimiento Deportivo. Director Deportivo y Coordinador de Torneos Deportivos de Centros Educativos Privados en periodo del 2003 al 2017. Asesor Deportivo de Campeonatos y Torneos de Centros Educativos Privados desde el 2016 hasta la Actualidad. Académico Universitario de Cursos Deportivos como Acondicionamiento Físico, Fútbol, Fútbol sala entre otros.
- **Experto 2:** Egresado en Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano de la Universidad Nacional, Licenciado en Ciencias del Deporte con Énfasis en Rendimiento Deportivo, Universidad Nacional, Técnico en Gestión Deportiva del Tecnológico de Costa Rica y el Comité Olímpico de Costa Rica, Educador Físico a Cargo de Talleres de Formación Deportiva del Colegio Yurusti, Colegio Benjamin Franklin, periodo 2018 al 2021 Instructor Personal en Caco's Gym y emprendimiento propio.
- **Experto 3:** Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física, Universidad de Cartago Florencio del Castillo, Entrenador de escuelas de Fútbol del Deportivo Saprissa periodo 2005-2006, Formación Base para Fútbol en Ligas Menores del Club Sport Herediano avalado por la UNAFUT, periodos del 2011 al 2014, Entrenador Equipo Belén FC 1998, Participante de Torneos internacionales como lo son Swatch Cup USA en varias ocasiones, Formación de Poblaciones en Zonas socio Marginales, en la Fundación Real Madrid, sede Costa Rica, Educador Físico a Cargo de Formaciones Bases en Centros educativos, Santa Inés, Instituto Científico San Marcos.
- **Experto 4:** Licenciado en Educación Física. UCA. 31 años de experiencia en docencia Ministerio de Educación Pública. Coordinador del Departamento de Educación Física del Liceo Rodrigo Hernández por 25 años. Entrenador de Baloncesto del Colegio Rodrigo Hernández con varias finales Nacionales. Coordinador y entrenador del programa de fútbol sala del Liceo Rodrigo Hernández, con un título nacional y varias finales

nacionales. Entrenador del CCDR de Barva en la rama del futsal masculino y femenino, periodo 2015 al 2021.

- **Experto 5:** Licenciatura en Pedagogía con Énfasis en Didáctica Universidad Nacional, Heredia, Curso de Preparación Física, Entrenador Escuela de Fútbol Brujas-Pavas, Instructor de Natación Proyecto EDDI (Escuela Deportiva para personas con Discapacidad Intelectual), Escuela Ciencias del Deporte Lagunilla, Heredia Universidad Nacional, Entrenador de fútbol del Deportivo Saprissa Instructor y Encargado de Taller Deportivo CEUNA (Centro Educativo Universidad Nacional) San Rafael, Heredia
- **Experto 6:** Licenciado en Ciencias del Deporte con Énfasis en Rendimiento Deportivo, Universidad Nacional, Entrenador Escuela de Fútbol Santa Fe, encargado de ligas menores Colegio Bilingüe Santa Fe, Preparador Físico en Orión F.C., Equipo de Fútbol de Primera División y ligas menores, La Garita, Alajuela Instructor de Taller Deportivo (fútbol), Colegio Saint John Desamparados, Alajuela.
- **Experto 7:** Licenciatura en educación física UNA CUN LUDE, 18 años de experiencia en liga menor 15 en Heredia 3 en Saprissa 15 años como docente, Campeón de Torneos nacionales de UNAFUT y LINAFA, participación en torneos internacionales en USA, México, Panamá, Guatemala, Puerto Rico, Brasil y USAM, preparador de Juegos nacionales, coordinador de fútbol en el Castillo Country Club, preparador físico del área de salud de desamparados por cinco años, Promotor Deportivo y Recreativo del Comité de Deportes de San José

### **Análisis del proceso de validación por criterio de expertos**

Cada experto emite su juicio siguiendo el proceso de llenado de la guía de criterios de valoración correspondiente, a saber:

**Tabla 3**

*Guía de criterios de valoración de la Guía Metodológica.*

Guía Metodológica	PUNTAJE				
	EXC	MB	B	R	DF
<b>Criterios para valorar el producto Didáctico</b>					
• Claridad de las explicaciones					
• Claridad de las ilustraciones.					
• Lenguaje apropiado.					
• Presentación general del producto didáctico					
• Importancia de la guía metodológica para la enseñanza del entrenamiento.					
• Nivel de innovación y creatividad.					
• Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)					
• Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.					
• Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.					
• Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.					
• Claridad general del producto didáctico guía metodológica					

Elaborado por MSc Harry González

En siguiente cuadro se observan los criterios evaluados, por los expertos según su consideración y el valor de los criterios contemplados establecidos de la siguiente manera EXCELENTE (5 puntos), MUY BUENO (4pts), BUENO (3pts) DEFICIENTE (2pts) e INSUFICIENTE (1pt).

**Tabla 4**

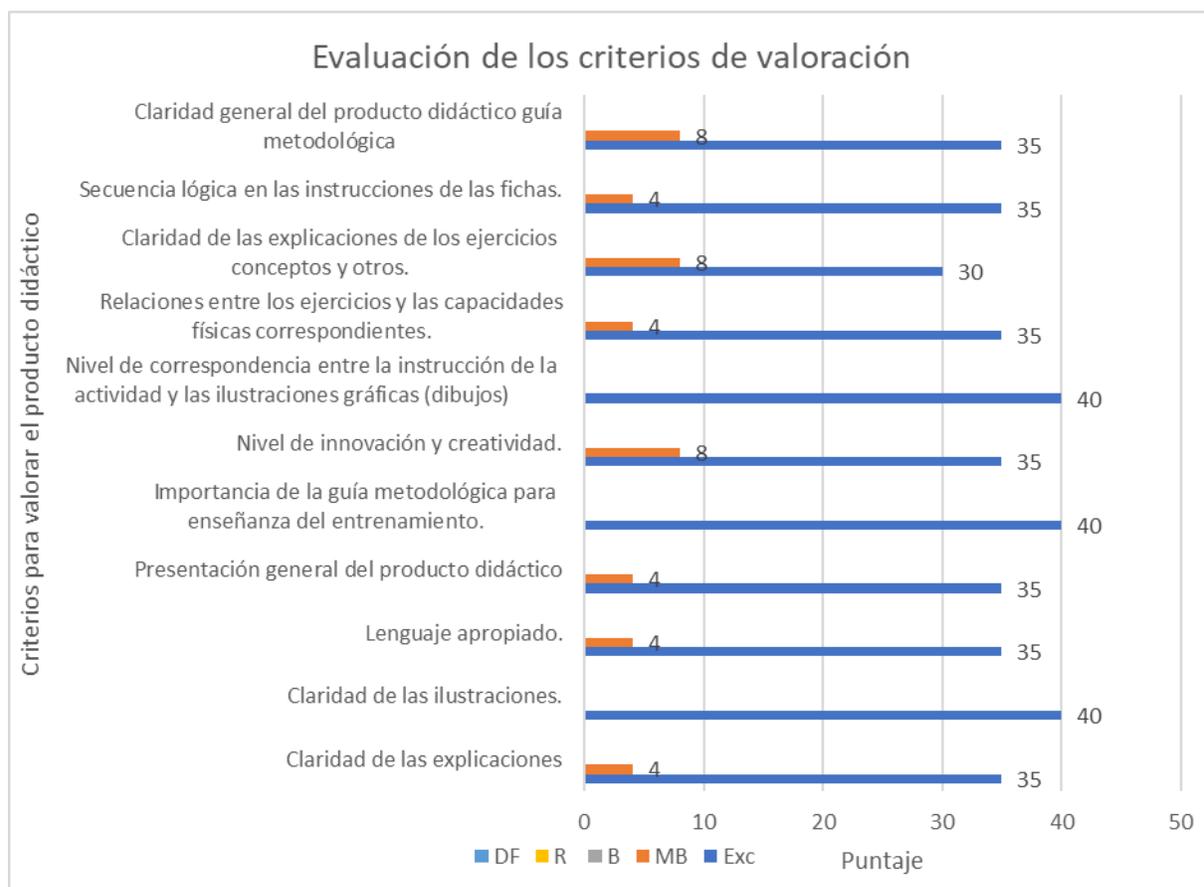
*Resultados obtenidos de criterios para valorar el producto didáctico (Elaboración propia).*

<b>Criterios para valorar el producto Didáctico Total</b>	Exc	MB	B	R	DF
Claridad de las explicaciones	35	4			
Claridad de las ilustraciones.	40				
Lenguaje apropiado.	35	4			
Presentación general del producto didáctico	35	4			
Importancia de la guía metodológica para la enseñanza del entrenamiento.	40				
Nivel de innovación y creatividad.	35	8			
Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)	40				
Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.	35	4			
Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.	30	8			
Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.	35	4			
Claridad general del producto didáctico guía metodológica	35	8			

Elaborado por MSc Harry González

**Figura 10.**

*Evaluación de los criterios de valoración. Resultados obtenidos (Elaboración propia).*



Según los datos obtenidos del análisis correspondiente, se logra observar la constante en la casilla de “Excelente”, pero es gratificante que en tres de los criterios obtuvo su totalidad como lo es en: “**Claridad de las ilustraciones**”, de igual manera en la “**Importancia de la guía metodológica para enseñanza del entrenamiento**” y a su vez en “**Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas**” (dibujos), esto demuestra que la producción didáctica si es una herramienta útil y práctica para los expertos, en menor medida “Muy bueno” se alcanza la puntuación del Muy Bueno claramente representado en el gráfico donde los expertos reflejan en sus recomendaciones que es por falta de pequeños detalles.

Algunas de las recomendaciones adicionales de los expertos para mejorar el producto de las cuales se consideran de gran importancia, se señalan a continuación:

- Uno de los expertos señaló que sería importante determinar las categorías para así delimitar los ejercicios en las cualidades mencionadas, específicamente en potencia.
- Un trabajo completo en donde se muestran diferentes actividades para poder trabajar con los niños en las edades entre los 10 y 13 años. Las explicaciones de cada actividad corresponden a la capacidad física que se está trabajando y las ilustraciones respectivas completan dichas actividades.
- Son ejercicios para formar una base sólida a los niños con respeto a las capacidades que se necesitan para ser un jugador o jugadora de futsal, principalmente teniendo en cuenta que puede ser utilizada para diferentes edades, con las especificaciones del caso, ya sea aprendizaje práctico o entrenamiento de alto nivel.
- Me parece una gran herramienta para mí como entrenador y formador de nuevos talentos en la disciplina del futsal, los dibujos de las actividades muy claros y me llama la atención que sean tan específicos en el deporte, cancha, materiales, uniformes.
- La guía metodológica está bastante completa y útil para el desarrollo de las capacidades y habilidades necesarias para el deporte

### **Instrumentos y materiales**

Para la elaboración de esta Producción Didáctica se utilizaron los siguientes instrumentos y materiales:

- Programa Adobe Photoshop CS6.
- Office 2016

### **Diseño del producto.**

El diseño del producto didáctico Guía Metodológica para el desarrollo de habilidades físico-técnicas como base para el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del futsal en niños escolares entre 10 y 13 años.

Con la teoría investigada se diseñaron los ejercicios por cualidad física de la mano de las destrezas tecno-motrices del futsal. El mismo presenta una estructura técnica y gráfica con los siguientes aspectos: número de la fichas, nombre de las actividades,

objetivos, Actividad, recursos materiales variantes y el diseño gráfico de las actividades propuestas.

  
**Universidad Nacional**  
 Facultad de Ciencias de la Salud  
 Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida  
 Licenciatura en Ciencias del Deporte con Énfasis en Rendimiento Deportivo

**GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES FÍSICO-TÉCNICAS COMO BASE PARA EL APRENDIZAJE DE LAS DESTREZAS TÉCNICO-MOTRICES DEL FUTSAL EN NIÑOS ESCOLARES ENTRE 10 Y 13 AÑOS.**

Equilibrio

Coordinación

Agilidad

Velocidad |

Fuerza 

Pase

Dominio

Conducción

Remate



Autoría: Dr. Miriam Gómez  
 Dr. Daniela Soltero

Co-autora:  Henry González Benítez  
 2021



FICHA 1

**NOMBRE ACTIVIDAD**

- Saltando sin caer

**OBJETIVO**

- Promover el desarrollo de la fuerza, además de equilibrio y coordinación viso-mano.

**ACTIVIDAD**

- Se colocan dos líneas de 5 años intercaladas a una distancia que deje al jugador a realizar un truco en diagonal, donde tendrá que caer dentro del año y mantener el equilibrio, en ese instante el jugador recibirá un balón, que deberá atrapar con sus manos sin perder el equilibrio de un compañero que estará al lado afuera de la línea de conos, así en cada uno de los años habrá lugar al último, al terminar al frente habrá 2 capirotes que tendrá que saltar pasando saltando primero uno y después al otro y por último tendrá que hacer un sprint corto y regresar para intercambiar con uno de los 2 jugadores que están al lado de los años.

**RECURSOS MATERIALES**

- Jugadores, cancha, conos, capirotes, balones, chalecos, años, alfombra.



**VARIANTES**

- Realizar el ejercicio de manera fuerte pero adecuadamente para lograr el objetivo.
- La distancia de los años sea adecuada para que genere un desafío a la hora de realizar el truco.
- El tamaño de los capirotes sea adecuado para que genere un desafío a la hora de realizar el salto.
- Estimular el trabajo de equilibrio durante el ejercicio.
- Estimular la coordinación viso-mano, realizando variantes del objeto que se lanza o la cantidad.
- Promover que al sprint final sea exitoso.





## CONCLUSIÓN

A través de esta guía metodológica se ha intentado exponer algunos ejemplos de cómo trabajar muchos aspectos del entrenamiento del fútbol sala inicial, en niños escolares entre 10 y 13 años tales como el desarrollo de las habilidades Físico-técnicas, teniendo como base el aprendizaje de las destrezas técnico-motrices, mismas que nos ayudarán a tener una gran mejora en la técnica general de cada niño, si son trabajadas en tiempo y forma.

Por tanto, se logra intervenir y dar un giro a un proceso de formación deportiva tradicional donde los entrenadores básicamente se enfocan en el método de repetición y automatización del gesto técnico, la guía establece una metodología para realizar diversas actividades y progresiones desde el momento de planificar y programar las sesiones, facilitando una estrategia pedagógica y metodológica a los entrenadores para ponerla en práctica durante los entrenamientos, dejando de lado la improvisación y los resultados al azar; consiguiendo un impacto positivo frente a las incógnitas planteadas al inicio del proyecto.

No obstante, considerando que este proyecto cuenta con rango de edad como muestra de este proyecto, se logra identificar un gran avance en el desarrollo de las habilidades de los niños de 13 años ante los niños de 10 años, es de tener en cuenta a la hora de planificar ya que un solo año es una diferencia abismal cuando se habla de psicomotricidad en los niños de iniciación deportiva, y la Guía Metodológica brinda no solo actividades propicias, también da un vasto sustento científico sobre el desarrollo de las habilidades físico técnicas básicas y del aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del futsal.

Por consiguiente, una de las conclusiones más importantes de este trabajo es el cambio que se logró ver en todos los ejercicios que abarcan las habilidades físico-técnicas, donde se logra ver un aumento considerable dado a la mayor proporción de actividades que tienen relación con el aprendizaje de las destrezas técnico-motrices.

En resumen, esta Producción Didáctica nos ha permitido identificar desde situaciones complejas a las más fáciles gracias a un apoyo didáctico eficiente que presenta la guía, se refleja una tendencia a hacer más simple la ejecución de las actividades sin que se llegue a perder el fondo de lo que se pretende, también teniendo

lenguajes comprensibles para cada entrenador que permiten tener a disposición una “Guía metodológica para la iniciación al fútbol sala en niños de 10 a 13 años con el sustento científico necesario para idear una planificación más versátil y eficiente de los entrenamientos, con ejercicios que pueden ser modificados y generen un gran banco de recursos de enseñanza.

### **Recomendaciones**

La implementación de esta guía logrará brindar a los niños una alternativa más precisa de entrenamiento específico según su edad, para en el futuro, es de gran importancia que se le incorpore el desarrollo de más aspectos técnicos del futsal propiamente.

De la misma manera, continuar modificando y perfeccionando esta Producción Didáctica propuesta, esto con el fin de obtener mejores resultados deportivos, así como una mayor implementación de las demás cualidades físicas que el deporte podría requerir.

Es por ello que, para futuros proyectos, se recomienda que se tomen en cuenta las necesidades específicas de cada uno de los participantes en futsal, según la característica propia del deporte y la realidad de juego, tanto en la defensiva como en la ofensiva.

Así mismo, se recomienda implementar más los entrenamientos expuestos en el producto, con el fin de que exista una mejor ejecución de estos en el campo, y puedan así crear sus propias variantes.

Además, incentivar y crear mecanismos para que el profesorado de Educación Física comience a fomentar el uso de esta herramienta dentro de su quehacer profesional en las diversas actividades que realiza dentro y fuera de las instituciones escolares

También, dotar de materiales a las instituciones de Educación General Básica, para que la aplicación de este tipo de Producción Didáctica sea una realidad dentro del sistema educativo costarricense y conciba los objetivos esperados.

Con el fin de poder cuantificar los resultados obtenidos luego de la aplicación constante de la guía, se propone participar en eventos de este tipo y en las categorías seleccionadas a nivel local, nacional e internacional.

De la misma forma, esta Producción Didáctica busca motivar al profesorado de Educación Física a la implementación de esta Producción Didáctica para estimular principalmente el desarrollo motor según corresponda a la edad del niño, el poder lograr elegir y seleccionar ejercicios sobre sus propias expectativas de realidad, esto lo obligará a profundizar en el conocimiento de los nuevos estímulos educativos y a de esa manera orientar a los alumnos la adquisición de mejores niveles de las destrezas

### **Limitaciones**

En primer lugar, a nivel nacional es sabido que, en el Ministerio de Educación Pública a nivel de centros educativos de primaria, no se posee los espacios adecuados para la práctica deportiva, muchas veces no se cuenta con los materiales necesarios para practicarlos

En segundo lugar, siendo esta una novedad de limitante, la pandemia mundial afectó la ejecución de la mayoría de nuestras actividades cotidianas, entre ellas el ejercicio físico. Durante este tiempo en el sistema educativo costarricense la no presencialidad de los niños limitó en todo sentido las prácticas deportivas

Las barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares debido a la pandemia dificultan la aplicación de la Producción Didáctica, tanto en la clase dentro del centro educativo, como la práctica de actividad deportiva extraescolar, lo que conlleva a grandes problemas para alcanzar un desarrollo esencial en el niño. De igual manera, se considera una limitante el contar con material específico para la realización de los entrenamientos.

El aforo no solo en los centros educativos sino en los centros deportivos por el factor de contagio alto viene a ser una gran limitante para llevar a cabo las actividades de manera presencial.

En tercer y último lugar, una gran limitante fue encontrar información específica del fútbol y la historia en Costa Rica debido a que se encuentran muy pocos registros del tema.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alippi, P. (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. *EFDeportes.com*, 8(50).
- Antón-García, J.L. (2000). *Balonmano: nuevas aportaciones para el perfeccionamiento y la investigación*. INDE Publicaciones.
- Blázquez-Sánchez, D. (Ed). (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. (1era Ed.). INDE publicaciones.
- Benedek, E. (2001). *Fútbol infantil*. (4ta Ed.). Editorial Paidotribo.
- Bisso, D. (11 de diciembre, 2009). *Las Fases o Períodos Sensibles*. Recuperado de <http://caldassporticgmail.blogspot.com/2009/12/las-fases-o-periodos-sensibles.html>
- Bompa, T.O. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas: planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Editorial Hispano Europea.
- Brausse, J. y Eibmann, H. (2004). *Atletismo Base. (10-11 años). Programas de entrenamiento*. (5ta Ed.). Editorial Paidotribo.
- Buzolin-Neto, O., Barbieri, F.A.; Barbieri, R.A., y Gobbi, L.T.B. (2009). Desempeño de la agilidad, velocidad y coordinación de niños practicantes y no-practicantes de fútbol. *Fitness & Performance Journal*, 8(2), 110-114.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La Educación Física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la Reforma*. (4ta Ed.). INDE Publicaciones.
- Cidoncha, V. y Díaz, E. (2010). Aprendizaje motor: Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *EFDeportes*, 15(147).
- Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad*. Editorial Paidotribo.
- Cometti, G. (2007). *Los métodos modernos de musculación*. (4ta Ed.). Editorial Paidotribo.
- Correa, J.E. (2008). Determinación del perfil antropométrico y cualidades físicas de niños futbolistas de Bogotá. *Revista Ciencias de la Salud*, 6(2), 74-84.
- Crassel T, W. (2000). *Desarrollo somático en niños de 7 a 18 años*. En Libro Olímpico de Medicina del Deporte.

- Myer, G.D. y Chu, D.A. (2016). *Pliometría. Ejercicios pliométricos para un entrenamiento completo*. Editorial Paidotribo
- Delgado-Fernández, M.; Gutiérrez-Sainz, A. y Castillo-Garzón, M.J. (2004). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta*. (3era Ed.). Paidotribo.
- Dietrich, M.; Klaus, C.; y Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. (1era Ed.). Editorial Paidotribo.
- Dietrich, M.; Nicolaus, J.; Ostrowski, C.; y Rost, C. (2004). *Metodología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil*. (1era Ed.). Editorial Paidotribo.
- Druschke, K.; Kroger, C.; Sholz, A. y Utz, M. (2002). *El entrenador de Voleibol*. Editorial Paidotribo.
- Dougherty, N. (2005). *Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria*. Editorial Reverté.
- García-López, A. y Gil-Mármol, S. (2010). Las capacidades físicas básicas en primaria. *EFDeportes*, 15(145).
- García-Hermoso, A.; Escalante, Y., Domínguez, A., y Saavedra, J. (2013). Efectos de un programa de ejercicio y dieta en niños obesos: un estudio longitudinal. *Journal Of Sport & Health Research*, 5(3), 273-282.
- González, M. (1993). *La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica*. En VV.AA. *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. (1era Ed.). INDE Publicaciones.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad: fundamentos, métodos y programas*. Martínez Roca.
- Gutiérrez, S. (1998). El deporte como realidad educativa. En Sicilia-Camacho, A. y Santos-Pastor, M. (Coord.). *Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa*. (pp. 45-52). INDE Publicaciones.
- Hernández, E.A. (2 de abril, 2013). Fases sensibles del niño en el entrenamiento deportivo. *Templum Fútbol. Alegría, Pasión y Gloria* [Registro Web]. Recuperado de <http://templumfutbol.blogspot.com/2013/04/fases-sensibles-del-nino-en-el.html>

- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños: teoría, práctica y problemas específicos*. Martínez Roca.
- Incarbone, O. (2003). *Del juego a la Iniciación Deportiva: 6 a 14 años*. Stadium.
- Latorre, P.A.; Herrador, J.A. y Jiménez-Lara, M. (Coord.) (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Editorial Paidotribo.
- Latorre, P.A. (2007). La motricidad en Educación Infantil, grado de desarrollo y compromiso docente. *Revista Iberoamericana de Educación*. 43(7), 1-74.
- López-Chicharro, J. y López-Mojares, L.M. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Editorial médica panamericana.
- Martínez, E. y Estévez, S. (2010). Factores que intervienen en la ejecución de la recepción como acción defensiva dentro del voleibol durante la competencia. *Revista Digital EFDeportes*, (15)144.
- Marteniuk, R.G. (1976). *Information processing in motor skills*. Holt, Rinehatt and Winston.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento: motricidad deportiva*. (2da Ed.). Stadium.
- Moras, G. (2005). *La preparación integral en el voleibol: 1000 ejercicios y juegos*. (3era Ed.). Editorial Paidotribo.
- Muñoz-Rivera, D. (2009a). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Revista Digital EFDeportes*, 14(131).
- Navarro-Patón, R. (2009). Aprendiendo a jugar, jugando al balonmano: Didáctica de los juegos aplicados al balonmano. *Revista Digital de Educación Física*, 1(2), 1-10.
- Rusch, H. y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. Editorial Paidotribo.
- Seirullo-Vargas, F. (1986). Trabajo por Áreas. Una Alternativa.... *Revista de Educación Física*. 8(1), 5-11.
- Torres-Luque, G.; Carpio, E.; Lara-Sánchez, A.: y Zagalaz-Sánchez, M.L. (2014). Niveles

de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 17-22.

Torres-Martín, C. (2006). *La formación del educador deportivo en baloncesto. Bloque común*. Wanceulen S.L.

Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol [UEFA]. (2017). *Manual de la UEFA para Entrenadores de Futsal*. Obtenido desde: [https://editorial.uefa.com/resources/025d-0f842ced7bbc-db8606c7d9fa-1000/manual\\_de\\_entrenamiento\\_de\\_futbol\\_sala\\_de\\_la\\_uefa.pdf](https://editorial.uefa.com/resources/025d-0f842ced7bbc-db8606c7d9fa-1000/manual_de_entrenamiento_de_futbol_sala_de_la_uefa.pdf)

Vasconcelos, A. (2005). *La fuerza entrenamiento para jóvenes*. Editorial Paidotribo.

Solana e hijos Publicaciones.

Wanceulen-Ferre, A. y Wanceulen-Moreno, A. (2008). *Bases para el proceso de selección y formación de jóvenes futbolistas para el alto rendimiento*. Wanceulen.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Paidotribo.

Welford, A.T. (1976). *Skilled performance: perceptual and motor skill*. Scott Foresman/Addison-Wesley.





## ANEXOS





**Universidad Nacional**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**  
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida  
Licenciatura en Ciencias del Deporte con Énfasis en Rendimiento Deportivo

**GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES FÍSICO  
TÉCNICAS COMO BASE PARA EL APRENDIZAJE DE LAS DESTREZAS TECNO  
MOTRICES DEL FUTSAL EN NIÑOS ESCOLARES ENTRE 10 Y 13 AÑOS.**

**Equilibrio**

**Coordinación**

**Agilidad**

**Velocidad**

**Fuerza**

**Pase**

**Dominio**

**Conducción**

**Remate**



**Autores** Br. Mariana Gómez

Br. Daniela Solano

**Co-autor:** MSc. Harry González Barrantes

2022





## TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GUÍA METODOLÓGICA

TEMÁTICA I

BASES CONCEPTUALES GENERALES INTRODUCTORIAS

CARACTERIZACIÓN PSICO-FÍSICA EN LA ETAPA DE LOS 10-13 AÑOS

TEMÁTICA II

LAS FASES O PERÍODOS SENSIBLES

TEMÁTICA III

CAPACIDADES PSICOMOTRICES COORDINATIVAS FUNCIONALES

TEMÁTICA IV

CAPACIDADES FÍSICAS

Fuerza

Entrenamiento futsal

Velocidad

Velocidad de Reacción

Entrenamiento futsal

CAPACIDADES MOTRICES COMPLEMENTARIAS

Coordinación

Agilidad

Entrenamiento futsal

Equilibrio

TEMÁTICA V

TÉCNICA

Tipos de técnica

EL PASE

LA RECEPCIÓN

LA CONDUCCIÓN

EL REMATE

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS





## INTRODUCCIÓN

Esta guía metodológica se basará en la pirámide de desarrollo para el rendimiento deportivo, mostrada por Moras (2005), la cual establece que en la edad comprendida entre los 10 y los 13 años específicamente, el niño pasa por una etapa de iniciación y perfeccionamiento deportivo, esta etapas la que debe aprovecharse al máximo para la adquisición de nuevos aprendizajes y para la recolección de nuevos conocimientos ine podría decir que no es un trabajo sencillo y resulta difícil, debido a que actualmente se dispone de pocas herramientas que puedan tomarse en consideración en el desarrollo de las fases sensibles, las cuales son fundamentales en procesos de enseñanza técnico-deportiva, para Barrios y Ranzola (1995) son las "fases durante las cuales el organismo está más receptivo y tiene ritmos de desarrollo que son distintos para las diferentes cualidades" (p.18).

Las capacidades físico-motrices en edades tempranas son indispensables para la adaptación, tanto en el desarrollo humano como en el ámbito deportivo, considerada la base de esta producción. Aspecto indispensable de tomar en cuenta para la enseñanza pedagógica del futsal, dado que su práctica posee una variedad de movimientos para los cuales es necesario utilizar las capacidades tanto motrices como físicas, o como lo plantea Alippi (2002) "estimular lo que debe estimularse y desarrollar lo que puede entrenarse" (párr.).

Las capacidades físicas, se encuentran presentes en la vida de la persona durante toda su existencia, lograr el desarrollo de cada una de las cualidades resulta fundamental, el estímulo que recibe el niño especialmente en las edades, trabajando con cargas que sean apropiadas y asimilables para el niño, evitando así, afectar el crecimiento normal del niño (García-Hermoso et al., 2013).

En definitiva, comprendiendo y reflexionando sobre la información encontrada durante la revisión bibliográfica, surge la inquietud de desarrollar una herramienta que colabore y facilite el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices demandadas para la práctica del futsal; siendo ese es el umbral que orienta la propuesta de esta Guía Metodológica para el desarrollo de habilidades físico-técnicas como base para el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del futsal en niños escolares entre 10 y 13 años.





## INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GUÍA METODOLÓGICA

A continuación se presenta una Guía Metodológica de diseños para la enseñanza del Fútbol con contenidos del entrenamiento físico-técnico como base de las destrezas tecno-motrices con niños en formación con edades entre 10 y 13 años, tomando en cuenta las capacidades psicomotrices coordinativas funcionales (capacidad de diferenciación y control, equilibrio y orientación en el espacio), capacidades físicas (velocidad y fuerza) y técnica individual, lo anterior para proponer una herramienta metodológica que tome en cuenta las fases sensibles, la cual capacite o colabore con los educadores físicos, entrenadores y personas interesadas en la formación de niños (as) de 10 a 13 años en la disciplina del fútbol, para adquirir una adecuada y correcta formación.

La Guía Metodológica es una herramienta que colabore y facilite el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices demandadas para la práctica del fútbol está fundamentada en el contenido teórico y científico de distintos autores y también cuenta con una serie de actividades a nivel de juegos y ejercicios, las cuales están basadas en los aspectos más importantes que se utilizan como base para el desarrollo de habilidades físico-técnicas como base para el aprendizaje de las destrezas tecno-motrices del fútbol en niños escolares entre 10 y 13 años.

En cada capítulo de la Guía Metodológica de Diseños de Entrenamiento Físico-motriz se observará el desarrollo teórico de temáticas que respaldan la propuesta de actividades, mismas que contienen la siguiente estructura: nombre, objetivo, instrucciones, materiales necesarios, posibles variantes, recomendaciones y diseños gráficos en calidad de dibujos.





## **TEMÁTICA I**

### **BASES CONCEPTUALES GENERALES INTRODUCTORIAS**

Distintos estudios han determinado que las capacidades físicas, se encuentran presentes en la vida de la persona durante toda su existencia, lograr el desarrollo de cada una de las cualidades resulta fundamental, el estímulo que recibe el niño especialmente en las edades escolares. Por ello, que es muy importante trabajar con cargas que sean apropiadas y asimilables para el niño, evitando así, afectar el crecimiento normal del niño (García-Hermoso et al., 2013).

Por lo anterior es necesario tener claro, tal y como lo expone Moras (2005) la diferencia que existe al entrenar niños y adultos, en intensidad, volumen, densidad, esfuerzo y demás contenidos que debe contar un entrenamiento; por esto y demás aspectos importantes es de gran importancia valorar la población con que se trabaja para un mejor alcance de objetivos propuestos.

Es por esto que según la edad del niño se debe tomar en cuenta de manera prioritaria el desarrollo cognitivo e indudablemente el motor, y sumado a ellos los

En cuanto al desarrollo motor ha sido definido por los diferentes autores como un proceso de cambio interno que acontece en el individuo a lo largo de todo su ciclo vital. Keogh (1977) lo definía como un "área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en dichos cambios" (p.19). Por tanto, se entiende que el desarrollo motor es altamente específico e individualizado al aprendiz.

De esta manera el estudio del desarrollo motor dentro de la Educación Física, tiene la descripción, la explicación y optimización, de las competencias motrices en el ciclo de la vida del ser humano. El desarrollo motor según Gallahue (1982, cit. por Latorre, 2007), se demuestra de la siguiente manera en la figura 1.



## Figura 1

*El desarrollo motor (Gallahue, 1982; cit. en Latorre, 2007, p 156).*



En la figura anterior, se aprecia que el desarrollo motor inicia desde temprana edad y se va conformando una base para iniciar con otra, lo que implica que cada etapa debe ser desarrollada de forma correcta.

Es en la etapa de las habilidades motrices básicas donde se comienza a potenciar los diferentes patrones de movimiento que van a permitir el desarrollo de la siguiente etapa, las habilidades motrices específicas. A partir de esta última, es donde se comienza con la iniciación deportiva.

Existen diferentes interpretaciones de autores sobre el concepto de Iniciación Deportiva, se señalan algunas que se complementan y permiten tener un concepto más integral, Blázquez (2010) la reconoce como el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Por último, Romeros, (2014) detalla que la Iniciación deportiva es la toma de contacto con la habilidad específica (deporte), respetando las características pedagógicas y psicológicas de los participantes, así como los objetivos o finalidades de la institución, para el desarrollo global.



## CARACTERIZACIÓN PSICO-FÍSICA EN LA ETAPA DE LOS 10-13 AÑOS

### **Etapa Escolar Tardía**

Weineck (2005) la considera como una etapa de mejora y continuidad en relación con el peso y la fuerza, comprendida entre los 10 años y la entrada de la pubertad, es de suma importancia debido a que permite al niño tener un mejor dominio de su cuerpo, gracias a la maduración tanto morfológica como funcional del sistema vestibular (órgano del equilibrio).

Meinel y Schnabel (2004) sostienen que la etapa escolar tardía es un punto clave para el desarrollo motor, gracias a la rápida comprensión y aprendizaje de nuevos movimientos, de aquí que esta etapa se caracteriza por ser la mejor para el aprendizaje, en ella los niños adquieren movimientos nuevos sin haberlos ejercitado anteriormente, a esto se le llama fenómeno de “aprendizaje de entrada”

### **Primera fase puberal (pubescencia)**

Se le conoce como segunda transformación morfológica, comprendida entre los 11 y hasta los 15 años, caracterizada por cambios físicos (estatura y peso) e internos (hormonales), se mejoran las cualidades físicas y se estabilizan las capacidades coordinativas, se logra el aprendizaje motor y de organización del entrenamiento (Weineck, 2005).

Para visualizar la información anterior, nos fundamentaremos en lo establecido por Rusch y Weineck (2004), conviene observar el aporte de la tabla 2, en ella se puede determinar la clasificación de las etapas de desarrollo mencionadas por los autores.



**Tabla 1**

*Clasificación de las etapas de desarrollo según edades (Rusch y Weineck, 2004)*

Etapa de desarrollo	Edad cronológica (años)
• Edad lactante	• 0 – 1
• Primera edad del niño	• 1 – 3
• Edad preescolar	• 3 6 / 7
• Edad escolar temprana	• 6/7 - 10
• Edad escolar tardía	• 10 entrada en la pubertad (Chicas 11/12, Chicos 12/13)
• Primera fase puberal (Pubescencia)	• Chica 11/12- 13/14 Chicos 12/13 – 14/15
• Segunda fase puberal (Adolescencia)	• Chicas 13/14 – 17/18 Chicos 14/15 – 18/19
• Edad Adulta	• Después de los 17/18 o 18/19

## TEMÁTICA II

### LAS FASES O PERÍODOS SENSIBLES

Hoy en día se sabe que el proceso de desarrollo del ser humano no se realiza de forma lineal, sino que tiene lugar de acuerdo a la sucesión de períodos en estrecha relación con la edad y las condiciones individuales de su vida.

Figura 2

EDAD BIOLÓGICA (EDAD DE DESARROLLO DE UNA PERSONA)  $\neq$  EDAD CRONOLÓGICA

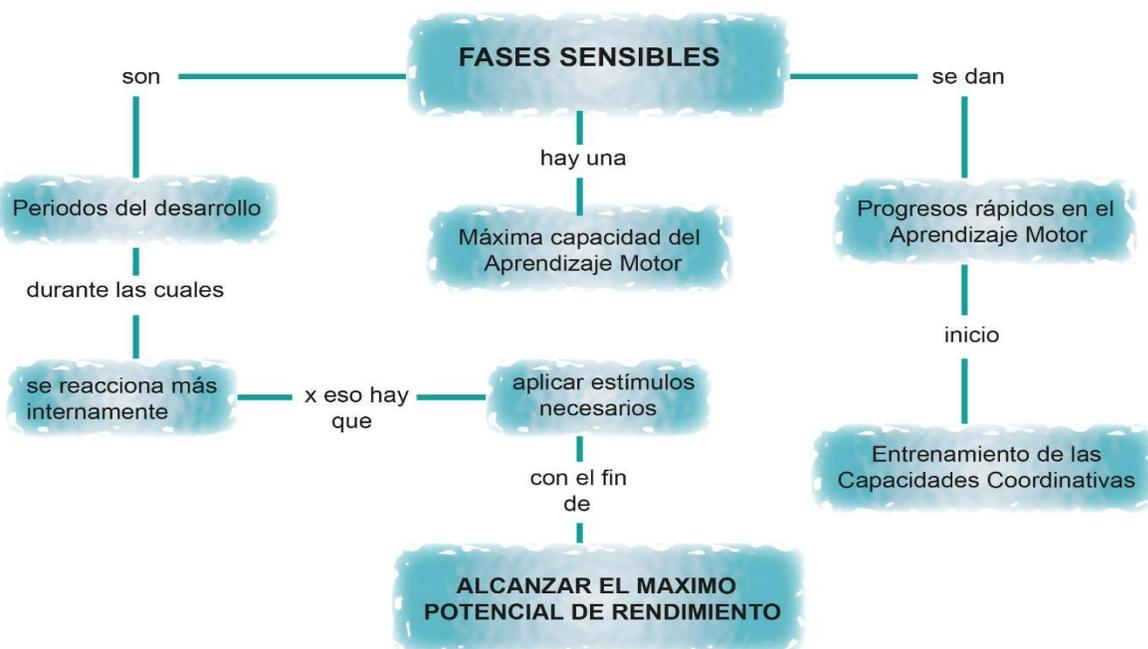
#### Etapas del desarrollo psicobiológico según Alippi 2002

9-11 años hasta la pubertad	Máxima capacidad del aprendizaje motor.	Fase sensible de la velocidad latente y de reacción, de la coordinación y la técnica.
-----------------------------	---	---

Etapas de desarrollo psicobiológico (Alippi, 2002).

Figura 3

Fases sensibles (Elaboración propia)



### TEMÁTICA III

#### CAPACIDADES PSICOMOTRICES COORDINATIVAS FUNCIONALES

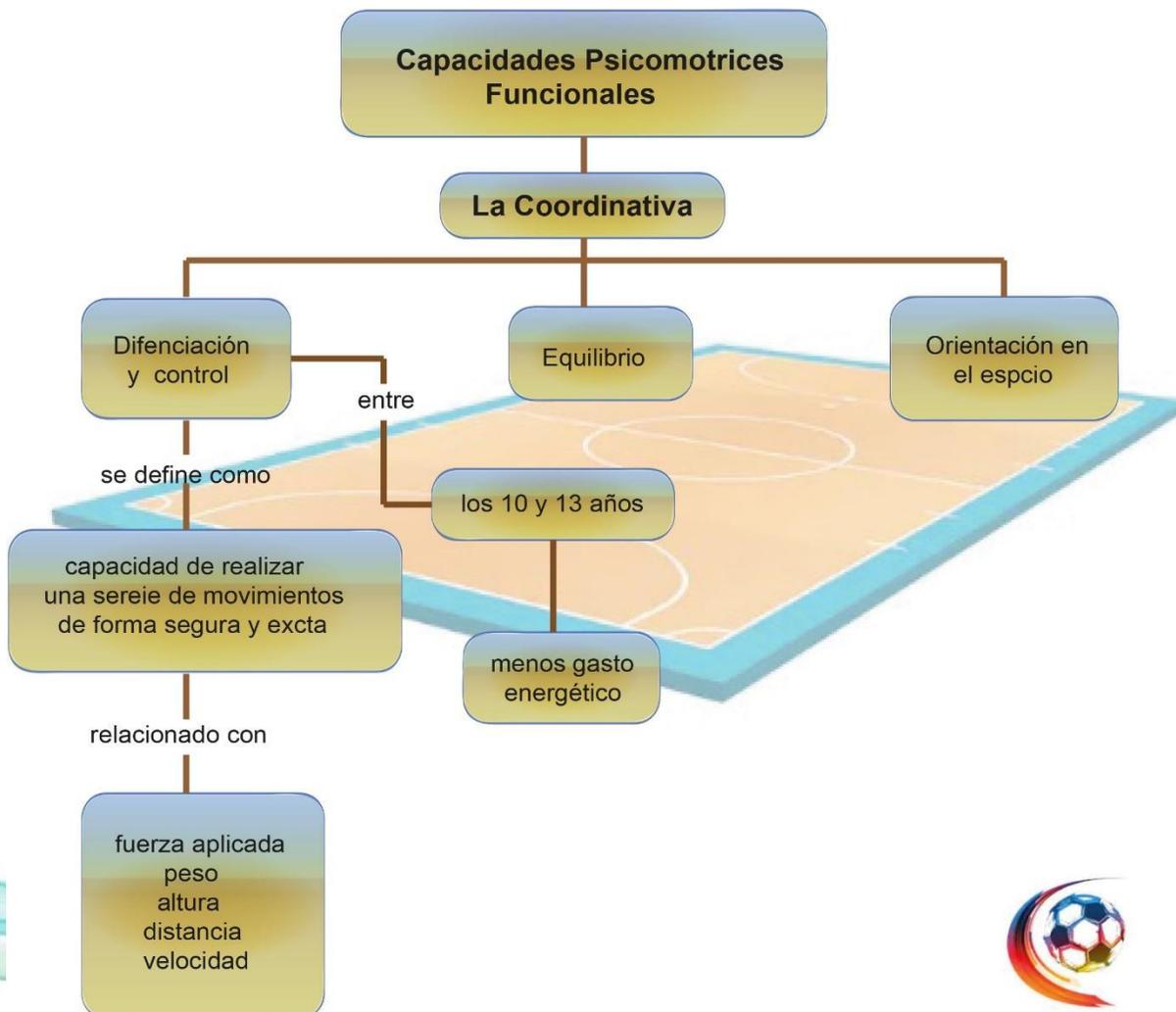
Según Incarbone (2003) son

- La capacidad de Diferenciación y Control
- La Orientación en el Espacio y el Equilibrio

Este autor las considera como las capacidades que se basan en su estimulación en las fases críticas del desarrollo biológico de los niños y por ello se debe tomar en cuenta la etapa sensible para su desarrollo que va de los 7-11 años y hasta los 12 años en el caso de los niños para lograr el éxito en la formación de las capacidades coordinativas.

Figura 4

Capacidades psicomotrices funcionales: Coordinativa (Elaboración propia).

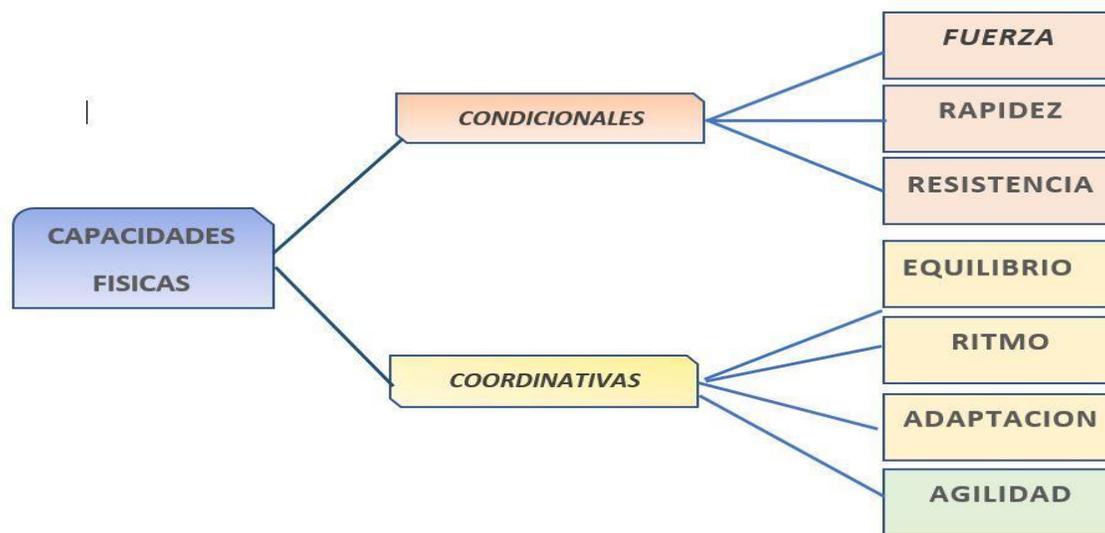


## CAPACIDADES FÍSICAS

Araya (2010) las define así: Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos en la condición física, mismos se consideran elementos esenciales para la prestación tanto deportiva, como motriz, por todo esto es que se considera que, para lograr mejorar el rendimiento físico, el trabajo que se realizara debe ser basado en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

**Figura 4**

*División de las capacidades físicas (Elaboración propia).*



Las **capacidades físicas básicas** ocupan el aspecto cuantitativo del movimiento.

**Mano (1988) menciona una manera de clasificar las capacidades:**

**Según su función:**

- **Capacidades físicas básicas:** fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- **Capacidades motrices complementarias:** coordinación y equilibrio.



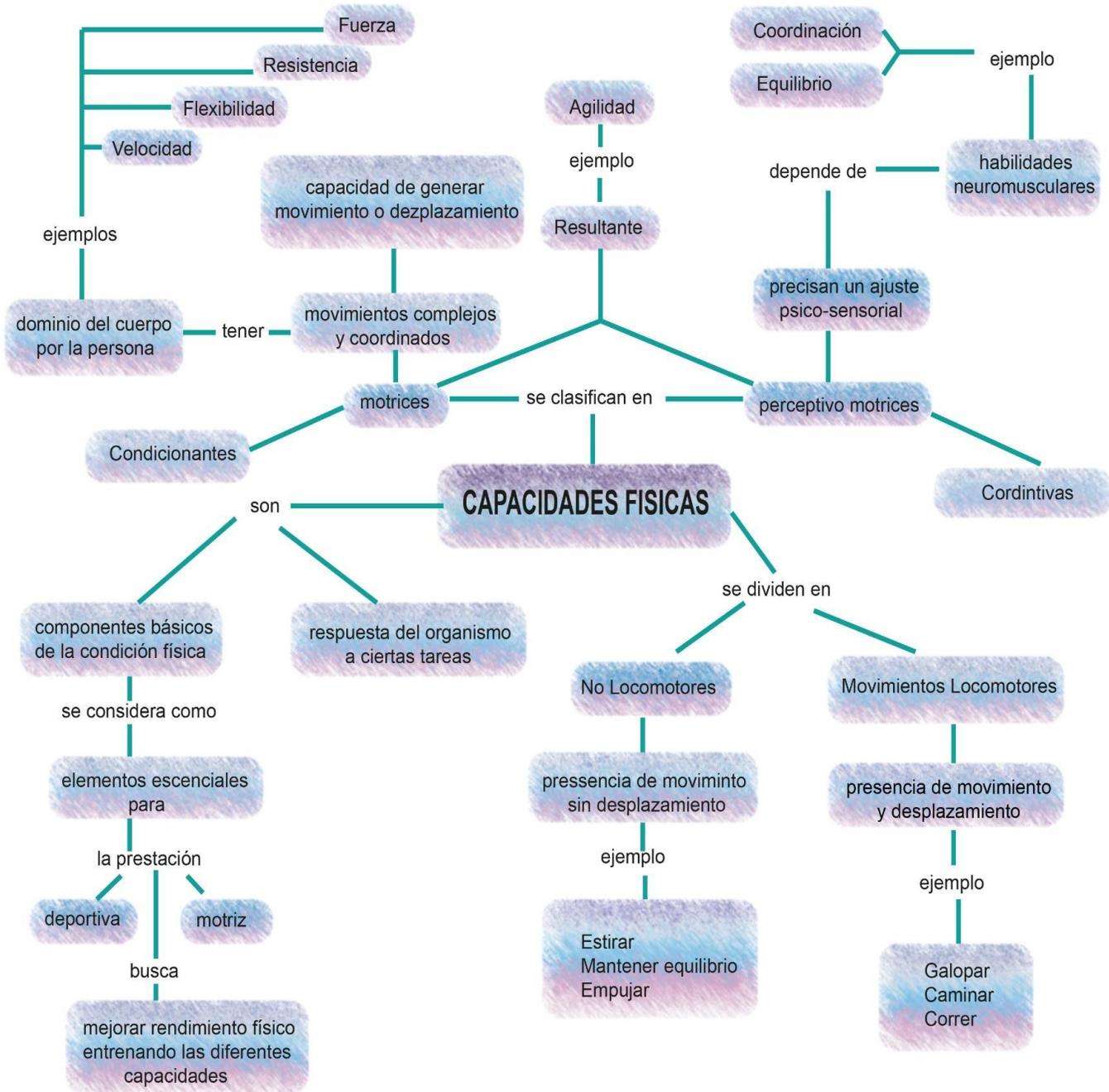
## Las capacidades físicas básicas se pueden clasificar de la siguiente manera:

- **Locomotoras:** son movimientos que tienen como objetivo fundamental de llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio, algunas de ellas son: saltar, correr, andar, galopar, rodar, trepar, bajar, esquivar entre otros
- **No locomotoras:** su característica fundamental es el manejo del dominio del cuerpo en el espacio ejemplo doblar, girar, retorcerse, empujar, equilibrarse, colgarse, entre otros.
- **De proyección/ recepción:** esta se caracteriza fundamentalmente por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos, ejemplo, lanzar, golpear, atrapar, driblar entre otros.



**Las capacidades físicas básicas se dividen en:**

**Figura 5**



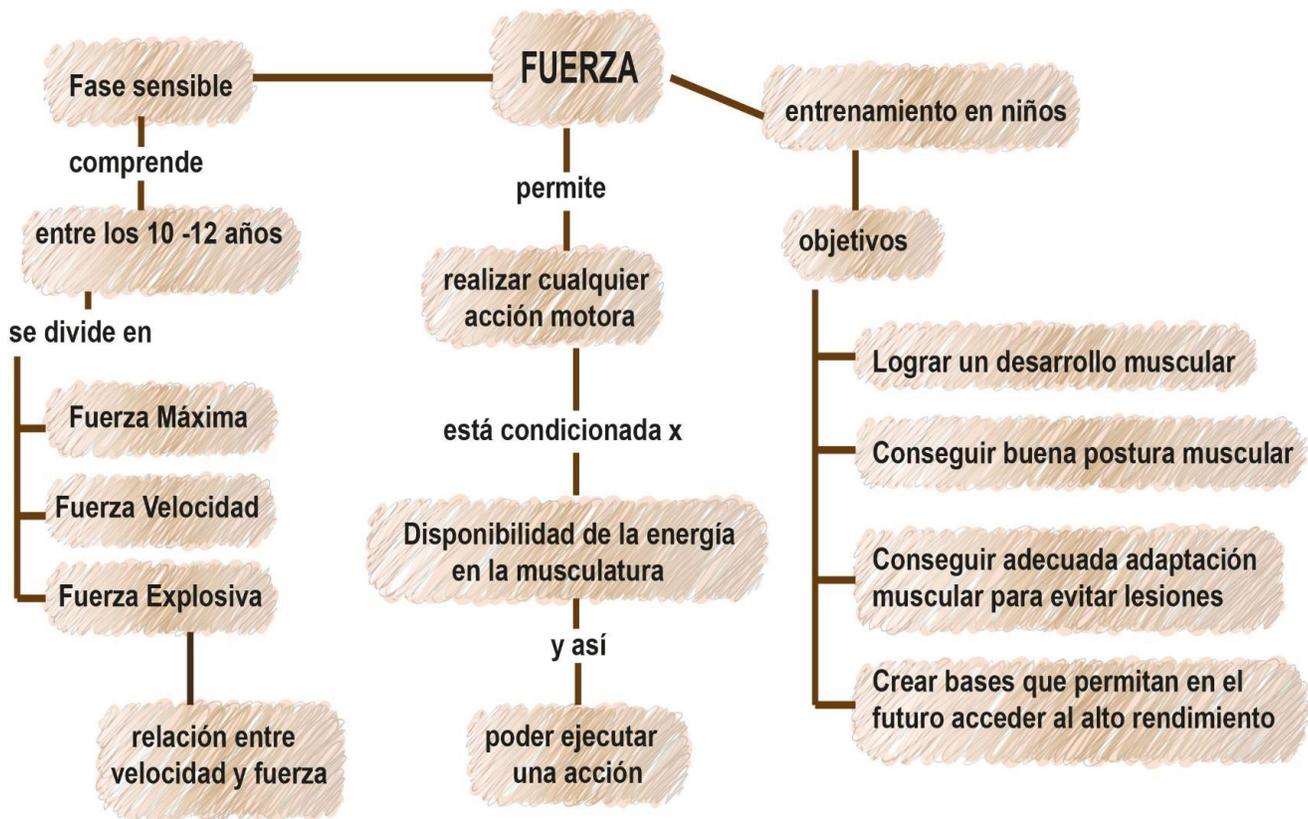
*División de las capacidades físicas (Elaboración propia).*

## Fuerza

Se puede definir como la capacidad física fundamental, limitante del rendimiento, que permite realizar cualquier acción motora, la posibilidad de producir movimiento estará condicionada por la disponibilidad de energía que permita a la musculatura generar los niveles de fuerza necesarios para ejecutar la acción deseada (Naclerio y Jiménez, 2007).

La fuerza es uno de los componentes más influyentes sobre la aptitud física, la fuerza muscular en hombres y mujeres, pueden aumentar a través de un entrenamiento. (García et al., 2005).

Figura 5



Fuerza (Elaboración propia).

## El Entrenamiento

Gaspar (2010) describe el entrenamiento de la fuerza como una de las **capacidades condicionales** para realizar gran variedad de gestos técnicos a la máxima intensidad y sin variar el nivel de ejecución.

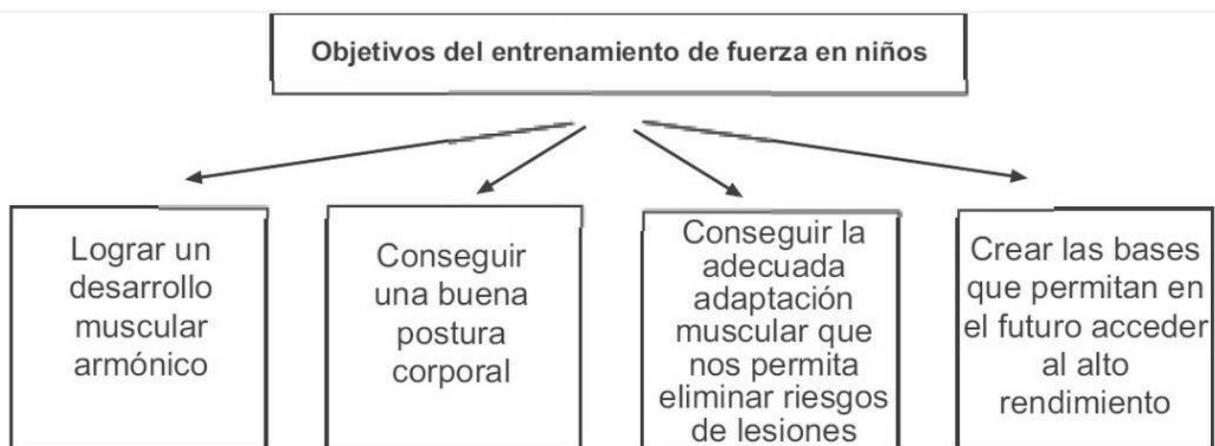
### Entrenamiento futsal

Para esta etapa de desarrollo según lo definen varios autores se entrenará la fuerza explosiva, se deben prescribir ejercicios que supongan un mínimo riesgo para la integridad y seguridad de los ejecutantes infantiles García Manso (1996; cit. en Chulvi, 2005). Para ello se buscan posiciones armónicas para evitar las lesiones (Devís et al., 2000) y protegiendo las zonas de mayor riesgo, zona lumbar, rodilla y cintura escapular (Colado y Cortell, 2002; en Colado, 2004).

De los 10 a los 12 años se conservan las características de la fase anterior, y aparece la fase sensible para la mejora de la velocidad frecuencia y de movimiento en chicos y chicas (fuerza- explosiva y fuerza- velocidad). Los tiempos de latencia y de reacción se van declive hasta llegar a valores de adulto (Entrenadores de Fútbol, 2011).

### Figura 6

*Objetivos del entrenamiento en fuerza en niños (García-Manso et al., 1996; cit. en Chulvi, 2005).*



**NOMBRE ACTIVIDAD**

- Saltando sin caer

**OBJETIVO**

- Promover el desarrollo de la fuerza, además de equilibrio y coordinación vista-mano.

**ACTIVIDAD**

- Se colarán dos hileras de 6 aros intercalados a una distancia que exija al jugador a realizar un brinco en diagonal, donde tendrá que caer dentro del aro y mantener el equilibrio, en ese instante el jugador recibirá un balón, que deberá atrapar con sus manos sin perder el equilibrio de un compañero que estará al lado afuera de la hilera de conos, así en cada uno de los aros hasta llegar al último, al terminar al frente abran 2 cajones que tendrá que sobrepasar saltando primero uno y después el otro y por último tendrá que hacer un sprint corto y regresar para intercambiar con uno de los 2 jugadores que están al lado de los aros.

**RECURSOS MATERIALES**

- Jugadores, cancha, conos, cajones, balones, chalecos, aros, silbato.

**VARIANTES**

- Realizar el ejercicio de manera fluida pero adecuadamente para lograr el objetivo
- La distancia de los aros sea adecuada para que genere un esfuerzo a la hora de realizar el brinco
- El tamaño de los cajones sea adecuado para que genere un esfuerzo a la hora de realizar el salto
- Estimular el trabajo de equilibrio durante el ejercicio
- Estimular la coordinación vista-mano, realizando variantes del objeto que se lanza o la cantidad
- Procurar que el sprint final sea explosivo



## NOMBRE ACTIVIDAD

## FICHA 2

- Cuatro patas

## OBJETIVO

- Promover el desarrollo de la fuerza-resistencia, además de reforzar los fundamentos de recepción y remate

## ACTIVIDAD

- Se colocará una hilera de 6 conos separados al ancho de sus hombros aproximadamente, el jugador a nivel de suelo se colocará en el primer cono donde hará un push up y se desplazará con sus manos y pies al siguiente cono para realizar otro push up así en cada uno de los conos, al llegar al último se pondrá de pie y al frente habrá una hilera de vallas no muy altas que tendrá que saltar de manera consecutiva y para finalizar el portero le lanzará un balón que deberá controlar y terminar con remate a marco.



## RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, vallas, balones, chalecos, marcos, silbato.

## VARIANTES

- Realizar el ejercicio después de un adecuado calentamiento y estiramiento
- Procurar una correcta postura durante todo el ejercicio
- Realizar los push up de manera correcta (siempre estar pendiente de la adecuada ejecución y postura)
- Valorar el nivel de esfuerzo en cada niño, para evitar lesiones
- Variar la forma de como saltar las vallas, también está la opción de brincar y no saltar
- Correcto gesto técnico de recepción remate



## FICHA 3

### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

- Ranas con skipping

### OBJETIVO

- Promover la fuerza muscular

### ACTIVIDAD

- Se colocará una hilera de 6 conos en la cual cada jugador debe realizar un salto con sentadilla (con ambos pies juntos semiflexionados salta hacia arriba- adelante lo más que pueda sin olvidar los brazos extenderlos hacia arriba y al caer deben amortiguar y realizar una sentadilla flexionando las rodillas a 90 grados y volver a saltar) al terminar estará una escalerilla que deberán pasar realizando skipping alto



### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, escalerilla, chalecos, silbato

### RECOMENDACIONES

- Realizar el ejercicio después de un adecuado calentamiento y estiramiento
- Realizar el ejercicio de manera fluida, pero con la técnica correcta
- Mantener siempre una correcta postura
- Variar la manera de pasar la escalerilla



## NOMBRE

- La Plancha con sprig

## FICHA 4

## OBJETIVO

- Promover la fuerza muscular

## ACTIVIDAD

- Plancha y brinco
- Se divide al grupo en tres subgrupos, cada subgrupo se colocará en la línea media de la cancha uno en cada extremo y el tercero en el centro, el primer jugador de cada subgrupo se pondrá en posición horizontal en el suelo para realizar una plancha durante 20 segundos pasado el tiempo el entrenador sonará el silbato y saldrán hacia en frente donde están 4 vallas no muy altas y tendrán que brincar con la misma todas las vallas y para terminar el ejercicio deberán de hacer sprint hasta la línea de fondo.



## RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, cajón, escalerilla, balones, chalecos, marcos pequeños

## RECOMENDACIONES:

- Realizar el ejercicio después de un adecuado calentamiento y estiramiento
- Realizar el ejercicio de manera fluida, pero con la técnica correcta
- Mantener siempre una correcta postura
- Variar la manera de pasar las vallas
- No exceder el número de repeticiones
- Siempre trabajando la misma pierna y en la próxima repetición se cambia.



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

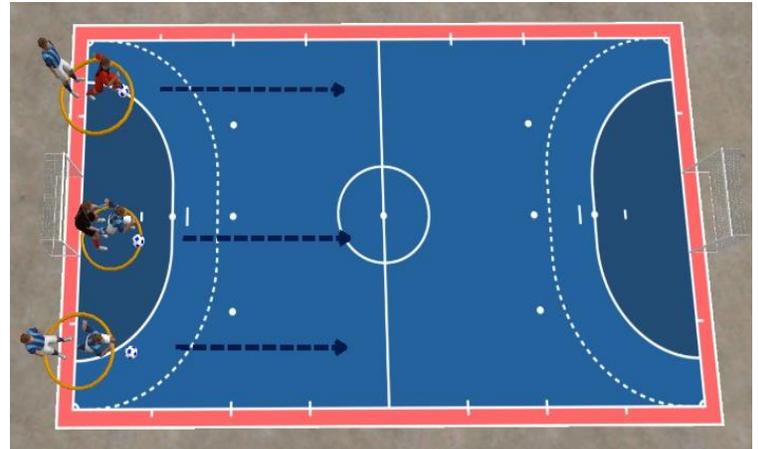
- Llevando a mi compañero

## OBJETIVO

- Promover la fuerza muscular

## ACTIVIDAD

- Se divide al grupo en tres subgrupos en la línea de fondo separados, dos en los extremos y el tercero en el centro, cada subgrupo formará parejas con contexturas similares y con un balón y se les dará una banda de hule larga la cual deberá de colocar uno de los 2 en la parte abdominal y el otro sostiene los extremos de la banda, a la señal del entrenador el primero debe correr hacia la línea media de la cancha controlando el balón con sus pies y el otro deberá de impedir su avance jalando la banda para proporcionar resistencia, al llegar a la línea media intercambian de posición y realizan lo mismo hasta llegar a la línea de fondo.



## RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, balones, chalecos, bandas elásticas, silbato.

## RECOMENDACIONES

- Realizar el ejercicio después de un adecuado calentamiento y estiramiento
- Mantener siempre una correcta postura
- Realizar el trabajo con parejas de contextura similares
- No exceder la resistencia que se ejerce con la banda de hule
- Procurar que el balón este cerca del pie para no perder el control
- No exceder en el número de repeticiones



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

- Cuatro patas cambiando de mano

## FICHA 6

## OBJETIVO

- Promover la fuerza muscular y reforzar los fundamentos técnicos de recepción, conducción y pase.

## ACTIVIDAD

- Se divide al grupo en dos subgrupos, cada grupo se colocarán en la esquina diagonal de la cancha y un portero en cada marco. En cada esquina cada grupo se formarán en una hilera, el primero de cada grupo con balón, a la indicación del entrenador el niño tendrá que colocarse en posición horizontal en el suelo y con los brazos extendidos al ancho de los hombros, con el brazo derecho sostendrá en balón y el izquierdo estará apoyado en el suelo, cuando el entrenador de la orden de inicio el jugador tendrá que pasar el balón de su mano derecha a la izquierda y viceversa hasta contabilizar a 10, al terminar saldrá hacia al frente antes de llegar a media cancha habrá una hilera de 6 conos cerca de línea lateral donde debe realizar un desplante entre cada cono, al terminar el portero le lanzará un balón que deberá dominar y conducir hacia al marco y
- antes de llegar al área debe rematar y colocarse en el otro grupo



## RECOMENDACIONES

- Realizar el ejercicio después de un adecuado calentamiento y estiramiento
- Mantener siempre una correcta postura
- Realizar el ejercicio de manera fluida pero correctamente
- Realizar correctamente los gestos técnicos de los fundamentos empleados
- Realizar los fondos con buena técnica y correcta postura



## Velocidad

Se afirma que esta cualidad no se determina como una cualidad en sí, sino que es un conjunto de cualidades físicas. Existen tres factores que se pueden presentar: el tiempo de reacción, la velocidad gestual y la frecuencia gestual. La velocidad es la cualidad que nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible y con la mayor eficacia (Cometti, 2002).

### Fases de desarrollo de la velocidad

Después de los 8 años hasta pubertad un aspecto que se destaca es muy importante es el peso, ya que si el aumento de peso no va de la mano con el aumento de la fuerza la velocidad de desplazamiento puede disminuir de manera significativa, por lo cual es fundamental seguir mejorando la coordinación, lo cual permite que la velocidad siga mejorando, además en esta etapa no se realiza todavía un entrenamiento sistemático como en los adultos, se puede entrenar con actividades que supongan una respuesta inmediata ante una determinada señal, salidas de diferentes posiciones, cambios de dirección, también actividades lúdicas que permitan anticipación o imitación de un compañero también (López-Chicharro y López-Mojares, 2008).

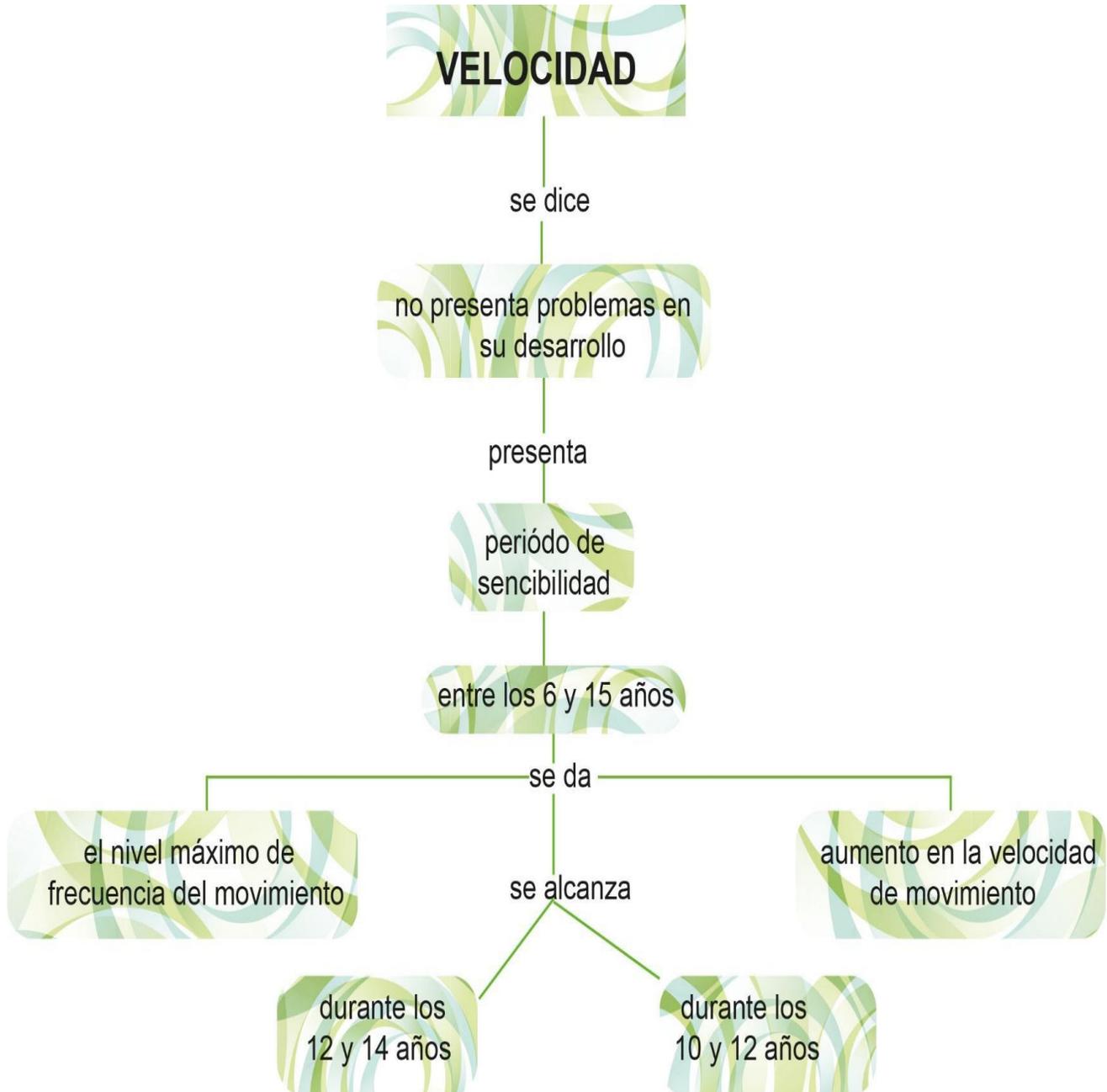
### Velocidad de Reacción

La fase sensible de la velocidad se presenta desde los 7 hasta los 11-12 años de edad, la velocidad de reacción y de frecuencia tiene su ventana a los 6-7 años y hasta los 11-12 años de edad, mientras que, la velocidad de tipo gestual, a cíclica, la capacidad de aceleración y la velocidad máxima desde los 8 años hasta los 14-15 años de edad en niños, y en niñas hasta los 11-12 años de edad (Zatziorskij, 1974; Piñeiro y Ruiz, 2007).



**Figura 6**

*Velocidad (Elaboración propia).*



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 1

- Cuatro Estaciones

### OBJETIVO

- Promover el desarrollo de la velocidad, y reforzar fundamentos de pase y recepción

### ACTIVIDAD

Se diseñan 4 estaciones enfocadas en la mejora de la velocidad.

1. Escalera con pase, en tríos se coloca una escalerilla a ras de piso, a una distancia de 3 metros de cada extremo un compañero con balón, el tercer integrante será el que deberá pasar a través de la escalerilla realizando skipping bajo de la forma más rápida posible en ambos sentidos, al salir en cada extremo deberá recibir un pase y devolverlo a su compañero.
2. Salto en cajón con pase. En parejas se coloca un jugador con balón, a tres metros de frente se coloca un cajón de 30 a 40 cm donde se ubicará el segundo jugador este deberá realizar saltos consecutivos para pasar de un lado a otro del cajón, en el momento que este arriba del cajón y de frente, el compañero con balón le hará un pase para que al salir del cajón inmediatamente reciba y devuelva con pase el balón.



- 3 Cruz de conos: se colocarán 4 conos en forma de rombo (dos rojos y dos amarillos) a una distancia de 2 metros, el jugador **A** se posicionará a un lado de los 4 conos, mientras que los otros 2 jugadores estarán a los extremos cada uno con balón. El jugador **A** deberá tocar los 4 conos formando una cruz, al llegar al cuarto cono recibirá el pase de jugador **B**, de inmediato repite el movimiento en forma de cruz para recibir el pase del jugador **C**.
- 4 Canchita: en parejas con un balón se colocan de frente a una distancia de 5 metros, entre ellos a la mitad se colocará un marco pequeño sin red y entre el marco y el jugador habrá una charola al lado del marco. El ejercicio lo inicia el jugador con balón el cual debe realizar un pase entre el marco de inmediato deberá correr lo más rápido posible a la charola y regresar antes que el balón sea devuelto por su compañero a la posición inicial, mientras, el otro jugador debe recibir el balón “majando” el mismo y devolverlo de inmediato ejecutando un pase, seguidamente realizar la misma acción del primer jugador.

mantengan una correcta postura y buen gesto técnico



#### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, cajón, escalerilla, balones, chalecos, marcos pequeños

#### RECOMENDACIONES

- Es importante varias las formas de ejecución de los ejercicios, por ejemplo, pasar los obstáculos de formas y direcciones e intensidades distintas para obtener más variabilidad y mayor eficiencia
- Realizar los con velocidad e intensidad
- Rotar a los niños para que todos realicen los distintos ejercicios
- El instructor debe velar para que los niños



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 2

- Cambiando de ritmo con balón

### OBJETIVO

- Promover el desarrollo de la velocidad, y reforzar fundamentos de conducción y remate

### ACTIVIDAD

- Se colocan 5 conos de forma intercalada a una distancia de 3 metros, los jugadores formaran una hilera todos con balón, en el primer cono, a la señal, el primer jugador deberá conducir con borde externo a la mayor velocidad posible hacia el segundo cono, al llegar deberá realizar un cambio de dirección “majando” el balón y haciendo un control orientado para conducir el balón con borde interno al tercer cono, así sucesivamente hasta llegar al quinto cono, conducir y finalizar en remate.



### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, balones, chalecos, marcos, silbato.

### RECOMENDACIONES:

- Es importante varias las formas de ejecución de los ejercicios, por ejemplo, pasar los conos en direcciones e intensidades distintas y con los diferentes bordes del pie para obtener más variabilidad y mayor eficiencia
- Realizar los ejercicios con velocidad e intensidad para alcanzar el objetivo.
- Es importante realizar los ejercicios con el correcto gesto técnico



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 3

- Conducción y cambio de ritmo

### OBJETIVO

- Promover el desarrollo de la velocidad y reforzar fundamentos de conducción y remate

### ACTIVIDAD

- En media cancha se colocan 4 conos, el 1 y 4 a tres cuartos de cancha, el 2 y 3 en la línea, media abarcando la mayor amplitud posible, entre el cono 3 y 4 se colocarán 4 charolas. Los jugadores se formarán en hilera con balón en el primer cono, a la indicación del entrenador debe salir el primer jugador con conducción del pie dominante a velocidad media hasta el segundo cono al llegar deberá de realizar un cambio de dirección con balón dominado y realizar un cambio de velocidad (esta debe ser explosiva) hasta el tercer cono, seguidamente deberá conducir el balón entre las charolas con la pierna no dominante al llegar al 4 cono deberá de rematar a marco. (ambos lados de la cancha)

- Es importante realizar los ejercicios con el correcto gesto técnico
- Recordar que se está trabajando velocidad explosiva así que debe de haber esa aceleración durante el ejercicio como se indica.



### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, balones, chalecos, marcos

### RECOMENDACIONES

- Es importante variar las formas de ejecución de los ejercicios, por ejemplo, pasar los conos en direcciones e intensidades distintas y con los diferentes bordes del pie para obtener más variabilidad y mayor eficiencia
- Realizar los ejercicios con velocidad e intensidad para alcanzar el objetivo.



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 4

- Sentado contra reloj

- inicia el ejercicio

## OBJETIVO

- Promover el desarrollo de la velocidad, y reforzar fundamentos recepción y definición

- Pasar la escalerilla de diversas formas
- Realizar el ejercicio con la velocidad requerida para lograr el objetivo
- Ejecutar correcto gesto técnico

## ACTIVIDAD

- En media cancha se colocan dos conos, cada uno cerca de cada línea lateral, luego en diagonal se pondrá una escalerilla y al lado contrario cerca del marco un jugador con balón.
- Los jugadores estarán en el primer cono, el primer jugador en salir debe estar sentado al lado del mismo, a la indicación del entrenador debe levantarse lo más rápido posible correr lo más rápido posible al segundo cono que está en el otro extremo al llegar da medio giro para atravesar la escalerilla con velocidad realizando skipping alto al terminar deberá digerirse a su compañero que le enviara el balón por alto para que sea recepción con el pecho y salir con balón dominado a enfrentar al portero para culminar la jugada. Al finalizar el siguiente jugador ya deberá estar sentado al lado del primer cono para realizar el mismo ejercicio y así sucesivamente. Además, se debe dividir el grupo en dos para realizar lo mismo en la otra mitad de la cancha.



## RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, escalerilla, balones, chalecos, marcos, silbato



## RECOMENDACIONES

- Variar la posición de salida del jugador que

## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 5

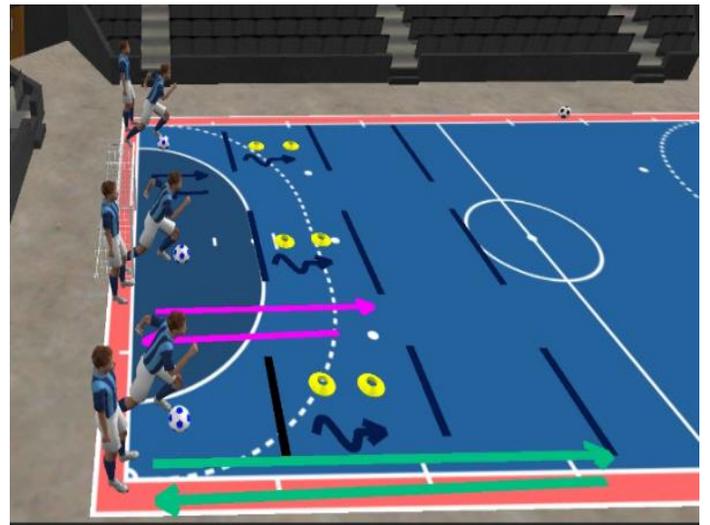
- Líneas con relevo

### OBJETIVO

- Promover el desarrollo de la velocidad, y reforzar el fundamento de conducción, así como la agilidad

### ACTIVIDAD

- Se divide al grupo en 3 subgrupos, un balón para cada subgrupo. Se marcan tres líneas a 3, 6 y 9 metros iniciando en líneas de fondo. Entre la primera y segunda línea se colocan 5 charolas. Los jugadores deben estar en línea de fondo el primero de cada subgrupo con balón. A la indicación del entrenador debe salir el primer jugador lo más rápido posible conduciendo en balón hasta la primera línea y regresar a línea de fondo dejar el balón y correr a la segunda línea atravesando las charolas de forma lateral de izquierda a derecha y de derecha a izquierda hasta llegar a tocar la línea, debe regresar a línea de fondo y correr de manera explosiva hasta la tercera línea para terminar en línea de fondo para que pueda salir su otro compañero así hasta que todos realicen el ejercicio.



### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, charolas, cajón, conos, balones, silbato.

### RECOMENDACIONES

- Realizar el ejercicio con velocidad para cumplir con el objetivo
- Pasar los obstáculos de diversas maneras
- Realizar la conducción del balón de forma correcta sin perder el control del mismo



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 6

- Salida y gol

### OBJETIVO

- Promover el desarrollo de la velocidad, y reforzar fundamentos recepción, conducción, pase y remate

### ACTIVIDAD

- Habrá un portero en cada marco, un jugador cerca del punto de penal, en el punto del doble penal se colocará una fila de 4 conos, en media cancha a cada extremo un banderín o charola y a tres cuartos de cancha en cada extremo un jugador. El ejercicio inicia con el saque del portero que está cerca del jugador que se encuentra de frente de él cerca del punto de penal, este deberá de dominar el balón y dirigirse a la fila de conos para realizar un cambio de dirección ya sea a la derecha o izquierda, con una conducción rápida llegara hasta el banderín o cono en media cancha, al llegar le hará un pase fuerte al jugador que se encuentra de frente en tres cuartos de cancha y se desplazara en diagonal al centro de forma explosiva para recibir el pase que le hará su compañero para terminar con un remate a portería.



### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, balones, chalecos, marcos

### RECOMENDACIONES

- Enfatizar en los cambios de dirección y velocidad
- Correcto gesto técnico en recepción, conducción, pase y remete
- Fomentar el uso de la pierna no dominante





## **CAPACIDADES MOTRICES COMPLEMENTARIAS**

### **Coordinación**

De acuerdo con Dietrich et al. (2001) la coordinación permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos, es una cualidad que permite conjuntamente el sistema muscular y nervioso, sin que uno interfiera con el otro

### **Procesos de desarrollo y entrenamiento de la Coordinación**

#### **Formación base**

Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Esquema Corporal Estructuración Temporo-Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso Motora (Dietrich et al., 2004).

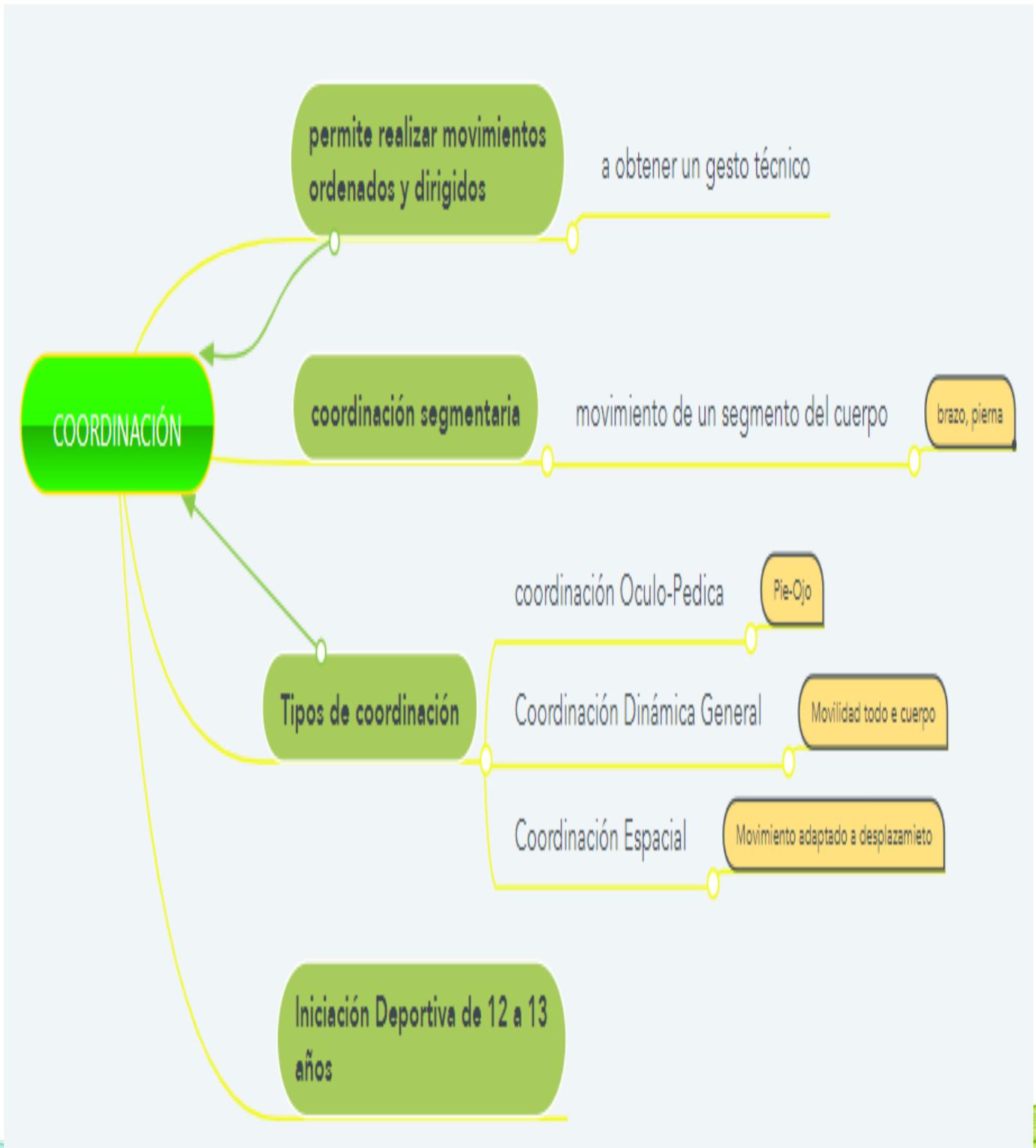
#### **Iniciación deportiva**

Esta etapa abarca desde los 12 a 13 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas formas de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general (Gudrun, 2003).



**Figura 7**

*Tipos de coordinación (Elaboración propia).*



## Agilidad

La agilidad ha sido definida por la habilidad física que les permite a los individuos desacelerar con rapidez y eficiencia, cambiar de dirección y acelerar rápidamente, se considera como una condición física que permite realizar movimientos con el menor gasto de tiempo y energía posible. Es necesaria en todo tipo de disciplinas deportivas, pero es imprescindible en aquellas que involucran obstáculos u oponentes que deben ser eludidos por Moyano 2013 (Verstegan et al., 2001).

Se considera que las edades en las cuales se produce una mejora general de la agilidad son de los 8 a los 13 años, siendo este periodo importante para el desarrollo de esta cualidad. (Wanceulen-Ferre y Wanceulen-Moreno, 2008).

### Fases de desarrollo de la agilidad

Se afirma que para un buen desarrollo de la agilidad general se debe de empezar desde una edad muy temprana, para que los niños obtengan la capacidad de llevar a cabo los movimientos más complejos. Por lo cual cuanto más variación haya en las cualidades de coordinación, así más grandes van a ser las bases sobre las cuales se puede dar el desarrollo de la habilidad específica al deporte (García, Ruiz y Latorre, 2005).

Luego de los 10 a los 12 años se aumenta el nivel de las destrezas motrices variadas, por lo tanto, se cambian las exigencias en cuanto a la ejecución motriz, (Benedek, 2001).

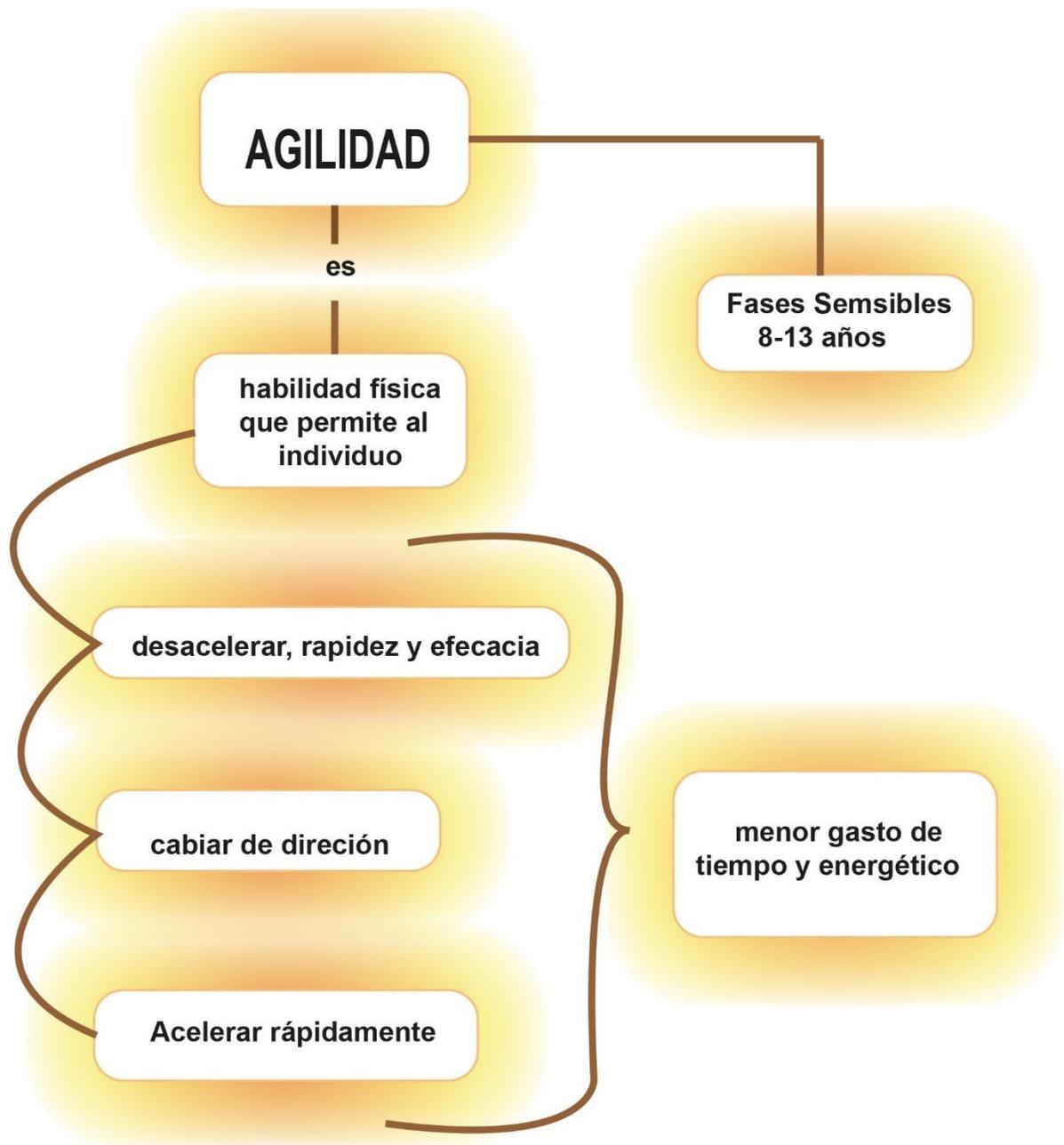
### Entrenamiento futsal

Es necesario tener en cuenta que en el entrenamiento de la agilidad debe ser repetitivo y hay que realizarlos con regularidad. Esto es importante ante todo en el futsal que es una disciplina deportiva en la cual la agilidad es una determinante para el rendimiento.

Consejos para realizar los ejercicios de agilidad: que sean tan rápido como sea posible, descansar entre los ejercicios si se nota cansancio, realizarlos al comienzo de la parte principal.

Desarrollo general de las cualidades tanto físicas como motrices del entrenamiento en el futsal.

**Figura 8.**  
*Agilidad (Elaboración propia).*



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

- Paso cruzado

## OBJETIVO

- Potenciar el desarrollo de la agilidad, y reforzar el fundamento de cabeceo

## ACTIVIDAD

- Se divide el grupo en parejas. Cada pareja tendrá su espacio propio además de contar con una cuerda, cinta o chaleco y un balón.
- Uno de los dos jugadores pondrá la cuerda, cinta o chaleco en el suelo y colocará un pie a cada lado de la misma, el otro jugador se colocará de frente a él con balón a un metro de distancia. El jugador que tiene un pie a cada lado de la cuerda deberá de realizar de la forma más ágil y rápida un paso cruzado, el cual consiste en pasar el pie derecho por delante al lado opuesto de la línea y el izquierdo por detrás al lado derecho de inmediato hace lo mismo, pero ahora el izquierdo pasará por el frente. Al realizar 10 veces el paso cruzado el compañero con el balón se lo lanzara para que este se lo devuelva con la cabeza y después de tres repeticiones cambian de posición.



## RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, cuerda o cinta, balones, chalecos

## RECOMENDACIONES

- Realizarlos al inicio del entrenamiento
- Realizar el ejercicio de manera progresiva de menos a más rapidez
- Ejecutarlo de manera correcta y controlada
- No exceder en el tiempo ni repetición



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

- Desplazando lateral

## OBJETIVO

- Potenciar el desarrollo de la agilidad, y reforzar el fundamento de recepción y pase además de como perfilarse para marcar

## ACTIVIDAD

- Se organiza al grupo en parejas, se colocarán en la línea lateral con al menos 2 metros entre cada pareja si es necesario utilizar ambas líneas laterales. Cada pareja contará con un cono que se ubicará sobre la línea lateral, delante de él estará el primer jugador y el segundo de frente a su compañero a 2 metros de distancia. El jugador que está delante del cono deberá desplazarse un paso hacia el lado después hacia atrás “perfilado” de frente al cono nuevamente hacia adelante y ahora hacia el otro lado haciendo lo mismo. Deberá de hacerlo de la manera más ágil y rápida posible sin dejar de perfilarse, su compañero llevará la cuenta y al hacerlo 15 veces lanzará el balón para que lo recepcione con el pecho o muslo y se lo devuelva con el pie. Después de tres repeticiones cambian de posición

## RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, balones, silbato

## RECOMENDACIONES

- Realizarlos al inicio del entrenamiento
- Realizar el ejercicio de manera progresiva de menos a más rapidez
- No exceder en el tiempo ni repetición
- Trabajar diferentes tipos de recepción del balón
- Procurar que el niño ejecute el ejercicio siempre con la adecuada postura y



## FICHA 2

perfilado, con ello se le dará una base al niño en el momento de tener que marcar a sus rivales.



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 3

- Desplazamiento en 8

### OBJETIVO

- Potenciar el desarrollo de la agilidad, y reforzar fundamentos de recepción, pase, conducción y remate

### ACTIVIDAD

- Se divide el grupo en 4 subgrupos y un portero en cada marco. Dos subgrupos se colocarán en la línea lateral derecha y dos en la izquierda, en media cancha. Cada subgrupo tendrá 2 conos a una distancia de 2 metros. Se irán colocando en parejas, el jugador A delante de uno de los conos y el jugador B detrás del otro cono, ambos de frente al marco de su respectiva cancha. A la señal del jugador A se desplazarán de forma lateral formando un ocho, para ello el jugador A que estaba delante del cono se tendrá que desplazar hacia el otro cono pasando por detrás y el jugador B que estaba detrás del cono deberá desplazarse hacia el otro cono para pasar por delante y así continuamente para formar el 8, deberán hacerlo de forma ágil y coordinada. Al realizar 8 veces el mismo movimiento el portero le lanzará el balón escogiendo a uno de los 2, éste debe recibir el balón y seguidamente A y B deberán hacer pases entre ellos para acercarse al marco y el que tenga el balón al llegar cerca del área rematar.



### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, conos, balones, chalecos, silbato.

### RECOMENDACIONES

- Realizar el ejercicio de manera progresiva
- No exceder en el tiempo ni repetición



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 4

- Cuidado con el balón

### OBJETIVO

Potenciar el desarrollo de la agilidad, así como la coordinación vista-mano y vista -pie, además de reforzar el fundamento conducción

### ACTIVIDAD

- Se divide la cancha en cuatro áreas iguales, en cada una se colocarán “obstáculos” estos pueden ser aros, conos, charolas, chalecos entre otros. Fuera de cada área estará un jugador con un balón en sus manos, mientras los restantes serán distribuidos de manera equitativa en las 4 áreas demarcadas, cada uno con balón. A la señal del entrenador todos deben conducir el balón de forma ágil sin tocar ninguno de los obstáculos, mientras el jugador que se encuentra fuera del área demarcada irá llamando por el nombre a sus compañeros y les lanzará el balón para que lo atrapen con las manos sin perder el dominio del otro balón y devolverlo nuevamente al mismo compañero.

- Correcto gesto técnico de conducción
- Enfatizar coordinación vista- mano y pie
- Cambiar continuamente a los jugadores que están en los laterales para que todos realicen el ejercicio



### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, balones, chalecos, aros, silbato.

### RECOMENDACIONES

- Realizarlos al inicio del entrenamiento después de un adecuado estiramiento
- Realizar el ejercicio de manera progresiva de menos a más rapidez
- Ejecutarlo de manera correcta y controlada
- Conducir en balón con los diferentes bordes del pie y en distintas direcciones
- Conducir el balón tanto con la pierna dominante como la débil.



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

- Agilidad progresiva

## OBJETIVO

- Potenciar el desarrollo de la agilidad, y reforzar el fundamento de conducción

## ACTIVIDAD

- Se divide la cancha en tres sectores A, B y C.
- La primera media cancha en 2 áreas iguales A y B, en el área A se colocará una hilera de conos, lo más extensa posible, no muy lejos uno de otro.
- En la otra mitad de la media cancha "B" se colorará otra hilera de conos igual al área "A" además de una escalerilla al lado dejando una distancia prudente entre ambos.
- La otra mitad de cancha será el área "C" se colocará un cono en la línea lateral donde se inicia el ejercicio, a unos 4 metros del cono hacia el frente se coloca una escalerilla, al final de esta estarán los balones y al lado de la escalerilla una hilera de conos, igual que A y B.
- Los jugadores inician el ejercicio en el área A donde deben pasar lo más rápido y ágil posible la hilera de conos en forma lateral, de inmediato pasan al área B donde deben pasar primero la hilera de conos de manera ágil al terminar pasaran a la escalerilla para pasar de un extremo a otro (de frente, lateral, con un pie, etc.) y para terminar pasan al sector "C" donde se combinan los ejercicios anteriores, saliendo del cono hacia la escalerilla con velocidad, debe sobrepasar la misma de manera ágil rápida (de frente, lateral, con un pie, etc.) a terminar tomará un balón y deberá pasar los conos conduciendo el balón entre ellos y



## FICHA 5

- al terminar pondrá el balón en el mismo lugar donde estaba y se dirige al área A, para iniciar de nuevo.

## RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, escalerilla, balones, chalecos, silbato.

## RECOMENDACIONES

- Realizarlos al inicio del entrenamiento después de un adecuado calentamiento
- Realizar el ejercicio de manera progresiva de menos a más rapidez
- Ejecutarlo de manera correcta y controlada
- No exceder en el tiempo ni repetición
- Estimular diferentes formas de pasar tanto los conos como las escalerillas para promover un mayor aumento de la agilidad.
- Realizar correcto gesto técnico de conducción



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

## FICHA 6

- Espejo

### OBJETIVO

- Potenciar el desarrollo de la agilidad, y reacción

### ACTIVIDAD

- Se divide la cancha en 4 áreas iguales, en cada área se colocará una línea de conos o una cuerda y una charola a 4 metros de distancia en cada extremo de la línea de conos o cuerda.
- Se divide al grupo en 4 subgrupos todos en parejas, el ejercicio lo irá realizando una pareja a la vez, esta deberá posicionarse de frente uno a cada lado de la cuerda o fila de conos, uno de los 2 deberá de hacer movimientos laterales, fintas para que el otro jugador lo trate de seguir y en el momento que el jugador que realiza los movimientos decida saldrá corriendo hacia uno de los conos que se encuentran en los extremos y el otro deberá tratar de alcanzarlo y tocarlo.
- Así pasaran todas las parejas y luego cambian de función (el que realizaba los movimientos será el que deba imitar)

deberá procurar que sean diversos (desplazamientos, cambios de dirección fintas o engaños, etc.) para que no se vuelva predecible.

- Incorporar más charolas a los extremos para tener más puntos de referencia y dar mayor complejidad
- Varias el estímulo que indique la salida del jugador que hace los movimientos para que ambos trabajen la velocidad de reacción



### RECURSOS MATERIALES

- Jugadores, cancha, conos, cajón, escalerilla, balones, chalecos, marcos pequeños

### RECOMENDACIONES:

- Realizarlos al inicio del entrenamiento después de un adecuado calentamiento
- Realizar el ejercicio de manera progresiva de menos a más rapidez
- Ejecutarlo de manera correcta y controlada
- No exceder en el tiempo ni repetición
- El jugador que realizar los movimientos



## Equilibrio

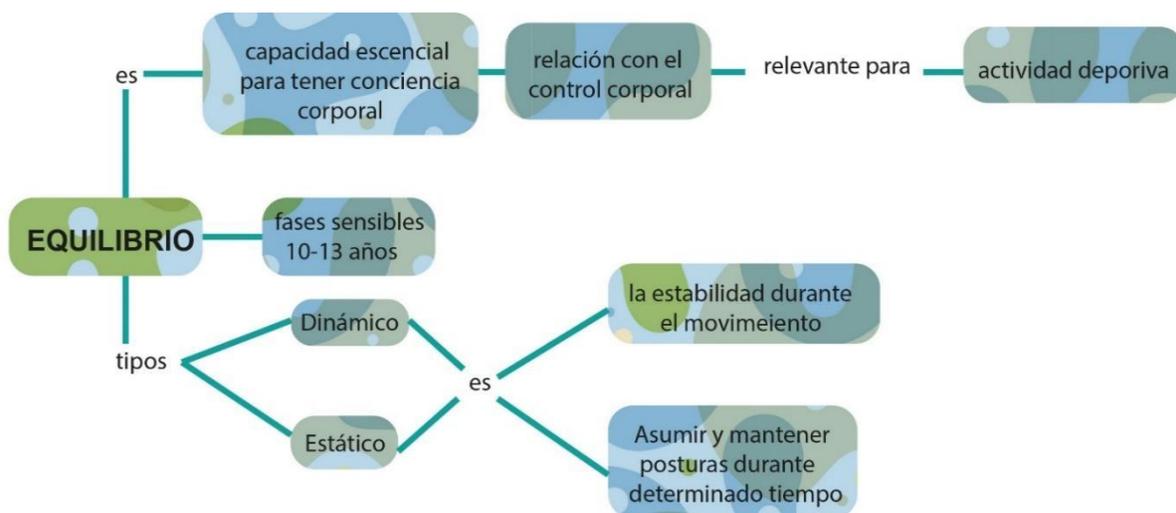
El equilibrio juega un papel muy importante en el control corporal. Siendo de gran relevancia en todas aquellas actividades físico-deportivas. Por otra parte, un equilibrio correcto es la base fundamental para el desempeño de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores (Muñoz-Rivera, 2009).

En relación Perelló, Ruiz, Ruiz, y Caus (2003) consideran que el equilibrio es una capacidad esencial para tomar conciencia corporal de nuestro propio cuerpo, ya que sería muy difícil que se puedan realizar acciones de movimientos orientados y precisos si no hubiese un control permanente del equilibrio corporal. Un buen desempeño motor depende en gran parte del tono muscular y del equilibrio. Por esto es importante considerar el equilibrio como parte de las manifestaciones posturales.

De acuerdo a lo anterior Cidoncha y Díaz (2010) existen dos tipos de equilibrio:

- o **Estático:** Consiste en asumir una postura y mantenerla durante un periodo de tiempo determinado (Ejemplo: hacer el pino, yoga).
- o **Dinámico:** es la estabilidad durante el movimiento. Se trata de un tipo de equilibrio propio para cada tipo de movimiento (Ejemplo: en la carrera). Una variante suya es la reequilibración o búsqueda del equilibrio perdido; se puede buscar por sí misma o trabajando coordinadamente en combinación (Ejemplo: salto).

**Figura 9**



*Equilibrio (Elaboración propia).*

### TÉCNICA

Según la Real Federación Española, técnica “es el gesto que ha de realizar el jugador, en cada una de las acciones que interviene en el desarrollo del juego” (UEFA (2017). Esto abarca, tanto la defensa como el ataque, en posesión o no del balón.

Se puede definir como “forma más racional y económica de realizar un gesto determinado que generalmente se consigue a través de la práctica” (Zech, 1971). Sin embargo, esta definición se podría aplicar para definir la técnica de cualquier deporte. De manera específica en el fútbol sala sería cualquier gesto que realice un jugador durante cualquier acción, para poder intervenir que tiene que realizar el jugador en cualquier acción del fútbol sala, para intervenir de una manera competente.

#### Tipos de técnica

**Técnica individual:** es aquella que está relacionada con todos los gestos técnicos que puede aprender, desarrollar y perfeccionar de forma individual un jugador para su puesta en práctica (UEFA, 2017).

Este tipo de técnica tiene mucha importancia y gran parte del trabajo que se realiza, se basa en adquirir automatismos necesarios para que posteriormente pueda ser eficaz en el juego. Hay que tener en cuenta que los automatismos se refieren a repeticiones técnicas, pero nunca tácticas (UEFA, 2017).

#### Figura 10

*Metodología FuTécnic Individual (UEFA (2017)).*



**Técnica colectiva:** Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización

de la jugada. Para ello, es necesario un entendimiento entre los miembros del equipo desde la técnica individual propia de cada uno. Si el ámbito individual funciona bien en unos, pero no en otros compañeros, Por ello, la técnica se entrena de forma individual y grupal para así lograr que ambas sean tanto eficaces, como útiles para el equipo (UEFA, 2017).

### **Importancia de la técnica**

La técnica es el aspecto más importante en el jugador de fútbol sala, porque de ella dependen el resto de las áreas, ya sea física, táctica, psicológica.... Por lo tanto, se puede decir que es imprescindible para que se pueda evolucionar como jugador. El jugador debe ir adquiriendo aprendizajes tácticos que dependen de las nociones técnicas que tenga ya aprendidas y si no las tiene bien asimiladas aparecerá un receso en el proceso de aprendizaje, esta dependencia es propia de las características del juego, al ser un juego donde la velocidad de las acciones, la rapidez de decisión obliga a tener un gran dominio de los gestos técnicos para hacer frente a las demandas que tiene el futsal (UEFA, 2017).

Por esto, la técnica se trabaja desde las primeras etapas, el trabajo con niños se fundamenta en los gestos técnicos principales y el dominio del balón para ir desarrollando habilidades cada vez más complejas en función de objetivos tácticos y estratégicos. "El camino de la perfección técnica en el deporte está definido, desde el principio, por el nivel inicial de la técnica y por las experiencias motrices adquiridas." (Djackov, 1973, p. 46).

Acciones técnicas como: control, conducción, finta, dribling, el regate, el remate, entrada, pase y recepción.

Para efectos de esta Guía Metodológica solamente se trabajarán:

- **EL PASE**

Se puede definir según la UEFA (2017) como la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Los pases en el futsal pueden ser: cortos, medios o largos, hablando de la distancia. Ahora bien, si fuera según su trayectoria, serán: ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y si se habla de pase según su dirección serían: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal. Por lo tanto, se pueden diferenciar diferentes tipos de pases como son:



- El pase entre líneas o pase filtrado, que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adversarios.
- Pase al espacio, este consiste en entregar el servicio de la bola de acuerdo a la predicción del movimiento del compañero receptor, es decir que el compañero que va a recibir el pase se mueve sin balón a un espacio vacío y el que realiza el pase solo lo tiene que pasar ahí al espacio.
- Pase-asistencia que es cuando el jugador se encuentra listo para marcar el gol y sin embargo prefiere pasar a un compañero mejor colocado, pero mientras tanto él ya logró la desatención del rival.

No hay que olvidar que también se pueden diferenciar los pases con el empeine, borde interno, borde externo, el talón, la punta o la suela del calzado.

#### • LA RECEPCIÓN

Fundamento técnico que permite a los chicos amortiguar y controlar el balón mediante diferentes partes corporales. Es una acción muy utilizada durante un partido, su principal objetivo es el de recibir la bola, controlarla y ponerla a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción o dominio es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies.

La recepción en semiparada, se utiliza para conseguir que la bola pierda parte de su valor inicial (fuerza-velocidad). La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota.

El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna del tenis, la planta del pie, con la punta hacia arriba y majando la bola entre la planta del pie y el suelo. En las bolas altas, se debe conseguir llevar la bola al suelo con posibilidades de ser jugada adecuadamente.

#### • LA CONDUCCIÓN

El fundamento que nos permite transportar la bola de un lugar a otro por el terreno de juego. Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar la bola en su rodar





por el terreno de juego. Mediante la conducción, se progresa con la bola en los pies de un lado a otro de terreno del juego (UEFA, 2017).

Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin disminuir la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar (UEFA, 2017).

Se puede denominar la conducción según sea el movimiento del cuerpo y la bola, rectilíneo, ósea siguiendo una línea recta sin importar la dirección de la cancha, curvilíneo y en zigzag. Es importante resaltar que se puede conducir el balón según la parte del cuerpo que sea utilizada, suela, borde interno, externo, muslo, cabeza entre otras (UEFA, 2017).

- **EL REMATE**

La UEFA (2017) lo define como un golpe que se hace con el pie u otra parte del cuerpo a la bola con la finalidad de meter gol. Se puede tirar de diferentes formas:

- Punta: Se usa para tirar con la máxima potencia.
- Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya, así el tiro no irá tan rápido que cuando rematas de punta.
- Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.
- Talón: Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.



Figura 11

Jugador, Estructura de Futsal y Entrenador (UEFA 2017, p.42).





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alippi, P. (2002). *El fútbol a través de sus etapas evolutivas*. *EFDeportes.com*, 8(50).

Araya Vargas, G y Jimenez Días, J. (2012) *Más minutos de educación física en preescolares favorecen el desarrollo motor* Revista digital. <https://biblat.unam.mx/es/revista/pensar-en-movimiento/articulo/mas-minutos-de-educacion-fisica-en-preescolares-favorecen-el-desarrollo-motor>

Barrios Recio, J. y Ranzola Rivas, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Editorial, Deportes. La Habana, Cuba. pp. 15, 16.

Barrena Pacheco, P. I. (2010). Educación Física y los principios del entrenamiento. *Revista Digital*, 15(147). <https://efdeportes.com/efd147/educacion-fisica-y-los-principios-del-entrenamiento.htm>

Blázquez-Sánchez, D. (Ed). (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. (1era Ed.). INDE publicaciones.

Beltrán-Carrillo, V.J.; Devís-Devís, J. y Peiró-Velert, C. (2012). *Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 1

Benedek, E. (2001). *Fútbol infantil*. (4ta Ed.). Editorial Paidotribo.

Campos Granell, J. y Ramon Cervera, V. (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (libro + CD)*. Paidotribo.

Carazo V., P. y Araya V., G.A. (2010). *Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 253- 265

Cañizares, M. J., & Carbonero, C. C. (2016). *Principios del entrenamiento de base en la edad escolar*. Sevilla: wanceulen. Recuperado de: <https://bit.ly/34E7pdZ>

Cidoncha, V. y Díaz, E. (2010). *Aprendizaje motor: Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. *EFDeportes*, 15(147).

Colado Sánchez, JC (2004): *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Edit. Paidotribo. Barcelona

Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad*. Editorial Paidotribo. Chulvi, I. (2006) Propuesta jugada para el fortalecimiento abdominal basado en desestabilizaciones sobre pelota suiza. Cd de actas I Congreso Internacional de Ciencias del Deporte Pontevedra





- Devís Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE
- Dietrich, M.; Klaus, C.; y Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. (1era Ed.). Editorial Paidotribo.
- Dietrich, M.; Nicolaus, J.; Ostrowski, C.; y Rost, C. (2004). *Metodología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil*. (1era Ed.). Editorial Paidotribo.
- Djackov, V. M. (1973). *Die Vervollkommnung der Technik der Sportler. Theorie und Praxis der Körperkultur*, 22(Suppl. 1), 3-99.
- Druschke, K.; Kroger, C.; Sholz, A. y Utz, M. (2002). *El entrenador de Voleibol*. Editorial Paidotribo.
- Donskoi, D. y Zatsiorsky, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. La Habana: Pueblo y Educación Zatziorskii, 1974 Djackov, 1973.
- Fröhner, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Paidotribo
- García-Hermoso, A.; Escalante, Y., Domínguez, A., y Saavedra, J. (2013). *Efectos de un programa de ejercicio y dieta en niños obesos: un estudio longitudinal*. *Journal Of Sport & Health Research*, 5(3), 273-282.
- García, Ángel, & Murgui, Sergio, & García, Carmela (2016). *Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional*. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 19-25.[fecha de Consulta 17 de Junio de 2022]. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235143645003>
- Gaspar, S. y Martínez, G.D. (2010). Principio de individualización. Disponible en: <http://www.preparadorfísico.net> [Revista en línea]. Consultado: 7 de diciembre de 2010
- González Ravé, J. M., Navarro Valdivieso, F., Delgado Fernández, M., y García García, J. M. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Wanceulen S.L.
- Guajardo Contreras, N. E., Lazcano Catalán, A. O., Lopez Araya, D. E., Muñoz Vasquez, B. A., Piñeiro Maccarini, F. J., Reyes Vergara, B. A. y Steembecker Pinto, N. A. (2016). *Influencia del deporte en la densidad mineral ósea en niños y niñas de 8 a 12 años de edad* [Tesis de licenciatura, Universidad Andrés Bello]. [https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/3199/a117706\\_Guajardo N Influencia del deporte en la%20 densidad 2016 Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/3199/a117706_Guajardo_N_Influencia%20del%20deporte%20en%20la%20densidad%20mineral%20ósea%20en%20niños%20y%20niñas%20de%208%20a%2012%20años%20de%20edad.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernandez - Moreno et al 2000 *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo*. INDE, Barcelona. pp 12
- Incarbone, O. (2003). *Del juego a la Iniciación Deportiva: 6 a 14 años*. Stadium.





Keogh, B. (1977). Working together: A new direction. *Journal of Learning Disabilities*, 10(8), 478-482.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002221947701000803>

Latorre, P.A. (2007). *La motricidad en Educación Infantil, grado de desarrollo y compromiso docente*. *Revista Iberoamericana de Educación*. 43(7), 1-74.

Lifutsal fifa.indd "Manual de entrenamiento".[www.FIFA.COM](http://www.FIFA.COM),  
<http://lifutsal.net/images/pdf/FIFAFutsal-Manual-de-entrenamiento.pdf>

López-Chicharro, J. y López-Mojares, L.M. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Editorial médica panamericana.

Manno, R. (1988). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Meinel, K. y Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento: motricidad deportiva*. (2da Ed.). Stadium.

Moras, G. (2005). *La preparación integral en el voleibol: 1000 ejercicios y juegos*. (3era Ed.). Editorial Paidotribo.

Muñoz-Rivera, D. (2009a). *Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo*. Sesiones prácticas. *Revista Digital EFDeportes*, 14(131).

Naclerio, F (2008). *Valoración de la fuerza, potencia y velocidad en los ejercicios con resistencias gravitatorias: Utilización del encoder rotatorio, capítulo VII* In *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza*. Ed, Jimenez, A. c. INDE, pp. 177-223

Naclerio, F (2008). *Aplicaciones del control de la potencia de movimiento en el Entrenamiento de Fuerza en la Práctica Deportiva: Zonas de Entr...s de Prevención - Entrenamiento de la Fuerza y Potencia* | G-SE 24/08/2015 22:17 <http://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-fuerza-y-potencia/articul...eportiva-zonas-de-entrenamiento-y-ejercicios-de-prevencion-1018> Page 20 of 23 *entrenamiento de fuerza, capítulo 10*. In *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza Capítulo VIII* (Ed, Jiménez, A. c.) INDE, pp. 225-269

Palau Roig, X. (2006). *Escuela de fútbol sala (II): objetivos y contenidos en la etapa de formación (alevines)*. *Revista digital*, 10(93).  
<https://efdeportes.com/efd93/futsala.htm>

Perelló Talens, I. (2003). *La resistencia como capacidad física básica. Consideraciones teóricas. Tipos de resistencia. Tratamiento y criterios para el diseño de tareas para su desarrollo en el marco escolar*. En Perelló Talens, I.; Ruiz Munuera, F. C.; Caus I Pertegaz, N. (2003). *Educación física*, Vol. II. Alcalá de Guadaira (Sevilla): Mad (pp.67-84).





Rusch, H. y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. Editorial Paidotribo.

Torres Martín, C. (2007). *La formación del educador deportivo en baloncesto. Bloque común*. Wanceulen SL.

Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol [UEFA]. (2017). *Manual de la UEFA para Entrenadores de Futsal*. Obtenido desde: [https://editorial.uefa.com/resources/025d-0f842ced7bbc-db8606c7d9fa-1000/manual\\_de\\_entrenamiento\\_de\\_futbol\\_sala\\_de\\_la\\_uefa.pdf](https://editorial.uefa.com/resources/025d-0f842ced7bbc-db8606c7d9fa-1000/manual_de_entrenamiento_de_futbol_sala_de_la_uefa.pdf)

Wanceulen-Ferre, A. y Wanceulen-Moreno, A. (2008). *Bases para el proceso de selección y formación de jóvenes futbolistas para el alto rendimiento*. Wanceulen.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Paidotribo.





## GUÍAS DE VALORACIÓN DE LOS EXPERTOS



## EXPERTO 1

### ANÁLISIS DEL PROCESO VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTO

El siguiente cuadro es para la calificación de la guía metodológica, favor responder según consideres encuentra el valor de los criterios abajo contemplados, donde dichos rangos corresponden EXCELENTE (5 punta), MUY BUENO (4pts), BUENO (3pts) DEFICIENTE (2pts) e INSUFICIENTE (1pt).

Guía Metodológica	PUNTAJE				
	EX C	MB	B	R	DF
● Claridad de las explicaciones	X				
● Claridad de las ilustraciones.	X				
● Lenguaje apropiado.	X				
● Presentación general del producto didáctico	X				
● Importancia de la guía metodológica para enseñanza del entrenamiento.	X				
● Nivel de innovación y creatividad.	X				
● Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)	X				
● Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.	X				
● Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.	X				
● Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.	X				
● Claridad general del producto didáctico guía metodológica	X				

Instrumento creado por Harry González (2018).



## EXPERTO 2

### ANÁLISIS DEL PROCESO VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTO

El siguiente cuadro es para la calificación de la guía metodológica, favor responder según consideres encuentra el valor de los criterios abajo contemplados, donde dichos rangos corresponden EXCELENTE (5 punta), MUY BUENO (4pts), BUENO (3pts) DEFICIENTE (2pts) e INSUFICIENTE (1pt).

Guía Metodológica	PUNTAJE				
	EXC	MB	B	R	DF
<b>Criterios para valorar el producto Didáctico</b>					
• Claridad de las explicaciones	X				
• Claridad de las ilustraciones.	X				
• Lenguaje apropiado.	X				
• Presentación general del producto didáctico	X				
• Importancia de la guía metodológica para enseñanza del entrenamiento.	X				
• Nivel de innovación y creatividad.	X				
• Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)	X				
• Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.	X				
• Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.	X				
• Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.	X				
• Claridad general del producto didáctico guía metodológica	X				

Instrumento creado por Harry González (2018).



### EXPERTO 3

#### ANÁLISIS DEL PROCESO VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTO

El siguiente cuadro es para la calificación de la guía metodológica, favor responder según consideres encuentra el valor de los criterios abajo contemplados, donde dichos rangos corresponden EXCELENTE (5 punta), MUY BUENO (4pts), BUENO (3pts) DEFICIENTE (2pts) e INSUFICIENTE (1pt).

Guía Metodológica	PUNTAJE				
	EXC	MB	B	R	DF
<b>Criterios para valorar el producto Didáctico</b>					
● Claridad de las explicaciones		X			
● Claridad de las ilustraciones.	X				
● Lenguaje apropiado.	X				
● Presentación general del producto didáctico		X			
● Importancia de la guía metodológica para enseñanza del entrenamiento.	X				
● Nivel de innovación y creatividad.	X				
● Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)	X				
● Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.	X				
● Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.	X				
● Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.		X			
● Claridad general del producto didáctico guía metodológica	X				

Instrumento creado por Harry González (2018).



## EXPERTO 4

### ANÁLISIS DEL PROCESO VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTO

El siguiente cuadro es para la calificación de la guía metodológica, favor responder según consideres encuentra el valor de los criterios abajo contemplados, donde dichos rangos corresponden EXCELENTE (5 punta), MUY BUENO (4pts), BUENO (3pts) DEFICIENTE (2pts) e INSUFICIENTE (1pt).

Guía Metodológica	PUNTAJE				
	EXC	MB	B	R	DF
<b>Criterios para valorar el producto Didáctico</b>					
• Claridad de las explicaciones	X				
• Claridad de las ilustraciones.	X				
• Lenguaje apropiado.		X			
• Presentación general del producto didáctico	X				
• Importancia de la guía metodológica para enseñanza del entrenamiento.	X				
• Nivel de innovación y creatividad.		X			
• Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)	X				
• Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.	X				
• Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.	X				
• Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.	X				
• Claridad general del producto didáctico guía metodológica	X				

Instrumento creado por Harry González (2018).



## EXPERTO 5

### ANÁLISIS DEL PROCESO VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTO

El siguiente cuadro es para la calificación de la guía metodológica, favor responder según consideres encuentra el valor de los criterios abajo contemplados, donde dichos rangos corresponden EXCELENTE (5 punta), MUY BUENO (4pts), BUENO (3pts) DEFICIENTE (2pts) e INSUFICIENTE (1pt).

Guía Metodológica	PUNTAJE				
	EXC	MB	B	R	DF
<b>Criterios para valorar el producto Didáctico</b>					
● Claridad de las explicaciones	X				
● Claridad de las ilustraciones.	X				
● Lenguaje apropiado.	X				
● Presentación general del producto didáctico	X				
● Importancia de la guía metodológica para enseñanza del entrenamiento.	X				
● Nivel de innovación y creatividad.		X			
● Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)	X				
● Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.		X			
● Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.		X			
● Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.	X				
● Claridad general del producto didáctico guía metodológica		X			

Instrumento creado por Harry González (2018).



## EXPERTO 6

### ANÁLISIS DEL PROCESO VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTO

El siguiente cuadro es para la calificación de la guía metodológica, favor responder según consideres encuentra el valor de los criterios abajo contemplados, donde dichos rangos corresponden EXCELENTE (5 punta), MUY BUENO (4pts), BUENO (3pts) DEFICIENTE (2pts) e INSUFICIENTE (1pt).

Guía Metodológica	PUNTAJE				
	EXC	MB	B	R	DF
<b>Criterios para valorar el producto Didáctico</b>					
● Claridad de las explicaciones	X				
● Claridad de las ilustraciones.	X				
● Lenguaje apropiado.	X				
● Presentación general del producto didáctico	X				
● Importancia de la guía metodológica para enseñanza del entrenamiento.	X				
● Nivel de innovación y creatividad.	X				
● Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)	X				
● Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.	X				
● Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.	X				
● Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.		X			
● Claridad general del producto didáctico guía metodológica		X			

Instrumento creado por Harry González (2018).



## EXPERTO 7

### ANÁLISIS DEL PROCESO VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTO

El siguiente cuadro es para la calificación de la guía metodológica, favor responder según consideres encuentra el valor de los criterios abajo contemplados, donde dichos rangos corresponden EXCELENTE (5 punta), MUY BUENO (4pts), BUENO (3pts) DEFICIENTE (2pts) e INSUFICIENTE (1pt).

Guía Metodológica	PUNTAJE				
	EXC	MB	B	R	DF
<b>Criterios para valorar el producto Didáctico</b>					
• Claridad de las explicaciones	X				
• Claridad de las ilustraciones.	X				
• Lenguaje apropiado.	X				
• Presentación general del producto didáctico	X				
• Importancia de la guía metodológica para enseñanza del entrenamiento.	X				
• Nivel de innovación y creatividad.	X				
• Nivel de correspondencia entre la instrucción de la actividad y las ilustraciones gráficas (dibujos)	X				
• Relaciones entre los ejercicios y las capacidades físicas correspondientes.	X				
• Claridad de las explicaciones de los ejercicios conceptos y otros.		X			
• Secuencia lógica en las instrucciones de las fichas.	X				
• Claridad general del producto didáctico guía metodológica	X				

Instrumento creado por Harry González (2018).

