

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES MOTRICES
BÁSICAS Y GESTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CORPORACIÓN
DEPORTIVA JAGUARES**

**TRAINING PROGRAM OF BASIC MOTOR SKILLS AND TECHNICAL
GESTURES OF FOOTBALL AT THE JAGUARES SPORTS
CORPORATION**

Nicolás Mendoza Pineda.

nimendoza@udca.edu.co
Profesional en Ciencias del Deporte.
Colombia

Álvaro José Gracia Díaz.

algradi333@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7572-145X>
Dr. (PhD) Pedagogía de la Educación Física
Kiev, Ucrania.
Magíster en Educación-Docencia Universitaria,
U.P.N.
Colombia

Resumen

Introducción: Se sabe que las habilidades motrices básicas son aquellas capacidades, adquiridas por aprendizaje, de realizar patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá desarrollar habilidades más complejas, teniendo en cuenta que las habilidades motrices básicas nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos; es de suma importancia que en las categorías de formación deportiva estas habilidades sean un foco importante y casi que obligatorio en los planes de entrenamiento. **Objetivo General:** Crear un programa de entrenamiento enfocado a las habilidades motrices básicas y gestos técnicos del fútbol en niños de 7 a 9 años de la Corporación Deportiva Jaguares. **Metodología:** El enfoque es cualitativo, con un alcance investigativo de tipo exploratorio, en donde se consultaron 59 artículos científicos de las bases de datos como Google Académico, SportDiscus, Scielo, Scopus, PubMed, Medline, ScienceDirect, Dialnet y G-Se, y se seleccionaron 18 en total, para análisis y orientación, el diseño de la investigación fue la IA (Investigación-Acción), el cual pretende desarrollar contenido a nivel social. **Resultados:** Con la construcción y aplicación del programa de entrenamiento a los niños

de 7-9 años de la Corporación Deportiva Jaguares, se evidenció la influencia que este tuvo sobre la ejecución de gestos técnicos de calidad en ellos, así como el fortalecimiento en su formación.

Conclusión: Las habilidades motrices básicas bien desarrolladas son una excelente base para la asimilación y la apropiación de las técnicas deportivas, se evidenció que al desarrollar el programa los gestos técnicos tuvieron buen avance.

Palabras Clave: Habilidades motrices, fútbol, entrenamiento, deporte

Abstract

Introduction: It is known that basic motor skills are those capacities, acquired by learning, to carry out fundamental motor patterns from which the individual can develop more complex skills, taking into account that basic motor skills allow us to move, work, play, relate; It is extremely important that in sports training categories these skills are an important and almost mandatory focus in training plans. General Objective: Create a training program focused on basic motor skills and technical gestures of soccer in children from 7 to 9 years old from the Jaguares Sports Corporation.

Methodology: The approach is qualitative, with an exploratory investigative scope, where 59 scientific articles from databases such as Google Scholar, SportDiscus, Scielo, Scopus, PubMed, Medline, ScienceDirect, Dialnet and G-Se were consulted. and 18 were selected in total, for analysis and orientation, the research design was AI (Action Research), which aims to develop some type of content in the classroom or at a social level. **Results:** With the construction and application of the training program for children from 7-9 years of the Jaguares Sports Corporation, the influence that this had on the execution of quality technical gestures in children was evidenced, as well as the strengthening in their formation process. **Conclusion:** Well-developed basic motor skills are an excellent basis for the assimilation and appropriation of sports techniques, it was evidenced that at the time of developing the program, technical gestures had a great development.

Keywords: Motor skills, soccer, training, sport

Introducción

El bajo desarrollo de las habilidades motrices básicas que presentan los niños pertenecientes a la categoría 2010-2011, de la Corporación Deportiva Jaguares, es el principal factor por intervenir con la creación de un programa de entrenamiento enfocado a las habilidades motrices básicas y gestos técnicos del fútbol en los niños de 7 a 9 años; se sabe que, con un desarrollo óptimo de una base motora en niños, la ejecución de los gestos técnicos propios del deporte van a ser adquiridos de manera dúctil y rápida. El fútbol es un fenómeno de masas que

cada vez está alcanzado una mayor difusión. Según los datos que maneja la FIFA en el año 2006, aproximadamente 265 millones de personas juegan al fútbol regularmente de manera profesional, semiprofesional o amateur, considerando tanto a hombres, mujeres, jóvenes y niños. Dicha cifra representa alrededor del 4% de la población mundial. Si a esto añadimos a los agentes implicados o afectados, que están fuera de los terrenos de juego, la dimensión que adquiere es de una gran magnitud. Instituciones, agentes, organizadores, patrocinadores, espectadores, periodistas, lectores, comentaristas, fans, socios, medios de comunicación, derechos de televisión, páginas web, apuestas, etc., hacen de este deporte un movimiento de masas (Castellano et al., 2008).

El deporte se sustenta en la ejecución de las habilidades motrices; estas habilidades contribuyen por un lado a aumentar el patrimonio motriz de la persona y por otro lado le sirven de base para, en etapas posteriores, poder aprender los elementos técnicos de las diferentes técnicas deportivas. En consecuencia, se busca generar un impacto positivo en el proceso de formación deportiva de los niños mediante la aplicación del programa de entrenamiento enfocado a las habilidades motrices básicas y gestos técnicos del fútbol. Según Ureña (2007) entre los seis y los doce años se construye una amplia base motriz la cual contribuirá en el aprendizaje de habilidades cada vez más complejas y especializadas.

Con el presente estudio se esperaba observar la influencia que tenía el programa de entrenamiento sobre las habilidades motrices básicas de los niños de la categoría, teniendo en cuenta que, para Sánchez (2021) la habilidad motriz es definida como la capacidad adquirida para ejecutar una tarea motriz con precisión y frecuentemente, empleando el menor tiempo y/o energía. Estas habilidades básicas, con base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones. Por lo que, con habilidades motrices básicas y un buen nivel de desarrollo, el proceso de formación deportiva va a ser un proceso mucho más rápido y eficaz en los niños de la categoría a intervenir.

Por lo anterior, la elaboración de un programa de entrenamiento para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y de los gestos técnicos del fútbol, es el propósito principal de la investigación. Así, como la evaluación del impacto que tiene el mismo sobre las habilidades a entrenar. Vale la pena destacar, que el incremento de la práctica de la actividad física y la adecuada utilización del tiempo libre es vital tanto para promover el desarrollo de las capacidades psicomotrices, coordinativas y físicas de los niños y jóvenes de acuerdo con su edad, así mismo para generar valores para sí mismos y los otros, aspecto emocional y social que se necesita tener en cuenta al hablar de seres humanos, y puedan desenvolverse como personas o como deportistas, desde luego respetando sus procesos de formación, desde una visión que proyecta la importancia de realizar actividades físicas, deportivas y recreativas como medio para el desarrollo individual, familiar y social.

Materiales y Método

Alcance Investigativo

Para esta investigación se consultaron 10 bases de datos indexadas, con carácter académico arrojando 367 títulos, se descargaron (59) artículos y se identificaron como funcionales (18) artículos, por lo que, el alcance de la investigación es exploratoria. Los 18 artículos identificados como funcionales están ubicados en los cuatro contextos de la siguiente manera: Locales (3), Regionales (0), Nacionales (1) e Internacionales (14).

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del que se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura revela que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas (Hernández et al., 2017).

Modelo de Investigación

Esta propuesta se enmarca en la Investigación Acción el cual es un modelo educativo que pretende desarrollar algún tipo de contenido en el aula de clase o a nivel social. El término de investigación acción proviene del autor Kurt Lewis, utilizado en el año 1944 y describía una forma de investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social que respondiera a los problemas sociales principales de entonces. Mediante la investigación – acción, Lewis argumentaba que se podía lograr en forma simultánea avances teóricos y cambios sociales (García, y otros, 2011).

Población

La población objeto de esta investigación fueron diecisiete (15) niños entre los 7 y 9 años, adscritos a la Corporación Deportiva Jaguares, entidad registrada en la Cámara de Comercio de Bogotá, Liga de Fútbol de Bogotá (LFB D.C) y el Instituto Distrital de Recreación y el Deporte (IDRD), así mismo, es importante destacar que esta corporación deportiva fue constituida en el año 2002, hasta mayo del 2011 funcionó como Escuela de Fútbol y Club Deportivo, y a partir de junio del 2011 se organizó como empresa, adquiriendo el nombre de: Corporación Deportiva Jaguares, de esta manera se evidencia una larga trayectoria en el mercado del fútbol, desarrollando su objeto social en tres sedes deportivas, tales como: Cancha sintética parque estadio Olaya Herrera, Cancha parque la Fragua y Cancha JAC Boíta.

Plan del programa de entrenamiento

Para consolidar el programa de entrenamiento se han planteado diferentes etapas, con el fin de lograr el objetivo propuesto:

Diagnóstico: A través de la matriz FODA, se buscó reunir información relevante respecto a la Corporación Deportiva Jaguares y la población en específico a trabajar, en relación con sus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas y de esta manera poder documentar lo observado y apoyarnos en la misma para la toma de decisiones (Raeburn, 2021). En este caso la creación del programa de entrenamiento. De igual forma, con la aplicación de una escala de

evaluación de las habilidades motrices en la edad primaria se logró obtener un diagnóstico completo.

Cruzamiento de Factores: A partir del diagnóstico FODA inicial se analizará la información a través del cruce de factores, con el fin de generar estrategias que aporten a la construcción del plan de entrenamiento.

Construcción del programa: Con base en el diagnóstico y el cruce de factores se diseñará el programa de entrenamiento personalizado y acorde con las necesidades identificadas en la población objeto del estudio. Así mismo, se aplicará nuevamente la escala de evaluación de las habilidades motrices en la edad primaria con el fin de obtener una comparación y análisis de los resultados.

Recursos

Tabla 1

Recursos necesarios para la ejecución del programa de entrenamiento

Tipo	Elemento	Cantidad						
Humanos:	Niños de la categoría 2010-2011 en formación	17						
Físicos:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Conos</td> <td style="text-align: center;">Balones</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Estacas</td> <td style="text-align: center;">Aros</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Platillos</td> <td style="text-align: center;">Escaleras</td> </tr> </table>	Conos	Balones	Estacas	Aros	Platillos	Escaleras	20 c/u
Conos	Balones							
Estacas	Aros							
Platillos	Escaleras							
Estructurales:	Cancha Parque Estadio Olaya Herrera	1						

Fuente: elaboración propia

Marco Teórico

Habilidad Motriz

Es el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. Aunque el objetivo se consiga de forma poco depurada y económica, si se ha logrado el objetivo, se considera que se ha logrado también la habilidad; en cambio, en la definición sobre destreza motriz podemos encontrar que es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad motriz determinada. La destreza puede ser adquirida por el aprendizaje (Oposinet, 2015).

También, las habilidades motrices básicas dan un punto de partida para el desarrollo de movimientos complejos, que proporcionan a las y los estudiantes una adecuada sustentación en la eficacia y sincronización de las acciones. El objetivo principal de su perfeccionamiento está dirigido a realizar, con destrezas, variadas formas de movimiento, utilizando una combinación de habilidades en la realización de las actividades propuestas. El desarrollo de las habilidades básicas se presenta en el momento en que los niños demuestran una habilidad perceptiva operativa a nivel básico, una suficiente familiarización, y una idea bastante definida sobre la función de dichas habilidades (Sánchez, 2021).

De acuerdo con Prieto (2010) las habilidades motrices hacen referencia a los movimientos fundamentales, que no tiene en cuenta la precisión, ni la eficiencia, además, son comunes a todos los individuos y decisivas para el desarrollo motriz clave en todos los aprendizajes motores en la juventud y adultez. Lo anterior, evidencia la necesidad de estas habilidades para tener un proceso formativo de calidad.

Fútbol

Mas (2005) se basa en distintos autores para definir “Fútbol”, según este autor, es una habilidad abierta fundamentalmente perceptiva con objetivos cognitivos, que requiere el dominio del propio cuerpo y la relación con los demás; así mismo, con una gran incertidumbre socio-

motriz implícita en el juego que exige un tercer nivel de dificultad que implica la movilidad constante del objeto y sujeto, es decir, del balón y del futbolista, además, conlleva el dominio de los desplazamientos y el conocimiento del oponente.

El fútbol se juega en un espacio natural, al aire libre y que puede verse sujeto a modificaciones durante la actividad, se considera el espacio como “semisalvaje”. Parlebas y García (2003), señalan que esta modalidad deportiva está orientada por una lógica interna que se inscribe en sistemas de acción o de interacción, modelos operativos que representan la estructura de base del juego deportivo y portador de su lógica interna. La lógica interna del fútbol se definiría sobre la base de los siguientes rasgos:

- **Duelo colectivo.** Situación de enfrentamiento entre dos adversarios (o equipos adversarios) cuyos intereses están del todo contrapuesto, lo que uno gana el otro lo pierde. Este tipo de actividades lleva implícito una intermotricidad simultánea. La red de comunicación que los define es la de colaboración-oposición, dejando claro que las relaciones dentro del grupo son de colaboración, mientras que las intergrupales son siempre de oposición.
- **Uso simultáneo del balón.** No debemos confundirlo con la alternancia que los equipos tienen del balón. Las excepciones quedan circunscritas a las situaciones a balón parado, donde el equipo poseedor del balón dispone de tiempo y espacio para poner el balón en juego, el equipo contrario no podrá intervenir hasta que el balón se ponga en movimiento. El resto del tiempo la disponibilidad del uso del balón dependerá de la propia iniciativa de los jugadores, pues no existe ninguna limitación reglamentaria al respecto.
- **Secuencia libre de las posesiones.** Alternancia de posesiones y no posesiones de balón que tienen los equipos.
- **Espacio polarizado.** Las porterías determinan el sentido del juego de cada uno de los equipos.
- **Presencia de marcador.** El resultado del partido es uno de los objetivos prioritarios del juego, incluso puede condicionar el planteamiento táctico del encuentro.

Formación Deportiva:

El objetivo principal de toda formación deportiva, en la que incluimos la iniciación, es la de contribuir al mejor desarrollo general de los jóvenes deportistas y conseguir que, en función de su talento y capacidad de trabajo, alcancen las mejores prestaciones deportivas en el momento oportuno, sin precipitar los acontecimientos (Navarro, 2007).

Habilidades Básicas:

Son aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto. Además, pueden ser todas aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona que se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimientos o gesto formas que caracterizan las actividades regladas y estandarizadas (Oposinet, 2015).

Desarrollo Motor:

De acuerdo con Gamboa (2003), existen cuatro fases en el desarrollo motor del niño:

- 1. Fase de los Movimientos Reflejos:** Desde antes del nacimiento hasta el octavo mes aproximadamente.
- 2. Fase de los Movimiento Rudimentarios:** Desde finales del primer año de vida hasta el final del segundo año.
- 3. Fase de los Movimientos Fundamentales:** Desde el segundo año hasta el sexto aproximadamente.

a. Etapa Inicial (2-3 años):

Primeros intentos del niño hacia los patrones de movimiento. Acción preparatoria y pasos fallidos la integración temporo-espacial es pobre.

b. Etapa Elemental (4-5 años):

Etapa de transición del movimiento del niño. La coordinación y la ejecución mejoran, y el niño tiene más control sobre sus movimientos.

c. Etapa De Madurez (6-7 años):

Es la integración de todos los conocimientos del movimiento dentro de un acto bien coordinado. El movimiento se asemeja al patrón motor de un adulto diestro en cuanto a control y calidad, pero es irregular en cuanto a la ejecución del movimiento como tal.

- 4. Fase de los Movimiento Deportivos Específicos:** Desde el séptimo año, cuando el niño combina y coordina los patrones fundamentales como correr, tirar una pelota o patear el balón de distintas maneras (Wein,2007, p.13).

Fundamentos Técnicos:

El control del balón es la base de todos los aspectos del futbol y una fuente de motivación para los jóvenes, debido a que, controlar el balón les hace sentir bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión. En el fútbol base, los fundamentos técnicos se dividen en cuatro categorías: (controlar el balón, conducir el balón, pasar el balón, disparar):

- **Controlar el balón:** Significa hacerse el amo de este. La perfecta ejecución del control entraña el éxito de la combinación. Los controles que deben trabajarse prioritariamente son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en juego.
- **Conducir el balón:** Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien al balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Por último, conducir el balón con la cabeza levantada permite recibir información y realizar correctamente la jugada que el juego requiere.
- **Pasar el balón:** Esta es la acción consistente en dar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite

al equipo: conservar colectivamente el balón, preparar los ataques, cambiar la dirección del juego, contraatacar y dar el pase o asistencia de gol.

- **Tiro a puerta/Remate:** Acción que intenta meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia y confianza en uno mismo).

Contenidos del entrenamiento (6-8 años) Según el programa Grassroots FIFA

Conocer las características y habilidades de los niños, entendiendo que comprender la etapa de vida en la que se encuentran es fundamental para lograr crear un programa de entrenamiento más acorde con sus necesidades y que por ende tendrá mayores resultados, a continuación se evidencia algunas temáticas importantes de acuerdo con el Grassroots de la Federación Internacional de Asociación del Fútbol (FIFA, 2014).

Características del niño:

- Frágil y en pleno crecimiento, dificultades de coordinación.
- Atención y concentración limitada en el tiempo.
- Gran facultad de imitación (memoria visual).
- Le gusta jugar, juega para el mismo. Egocentrismo.
- Gusto por el juego.

Contenido de entrenamiento

- Técnica básica de fútbol, ejercicios de coordinación.
- Juegos de estimulación, familiarización con el balón.
- Partidos reducidos: partidos de 4 contra 4, 5 contra 5.
- Alternancia: partidos, juegos de estimulación, ejercicios.
- Grupos o equipos equilibrados.
- Jugar, disfrutar.

Papel del educador

- Orienta, protege y anima los juegos.
- Demuestra los ejercicios.
- Lenguaje simplificado y visual.
- Poca intervención/ “dejar jugar”.
- Pedagogía del apoyo.
- Divertirse jugando al fútbol.

Resultados

De acuerdo con la estrategia aplicada para realizar el diagnóstico inicial, se aplicó la matriz FODA, que permitió encontrar las debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas dentro del grupo de niños deportistas de la Corporación Deportiva Jaguares. Ver tabla 2

Tabla 2

Resultado de matriz FODA

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de los niños en sus HMB. • Los padres de familia solo quieren que los niños vayan a jugar futbol. • Baja fundamentación de técnicas específicas del deporte. • Bajo compromiso de padres de familia con el proceso formativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las HMB se pueden entrenar y fortalecer mediante el juego, que es la principal herramienta pedagógica. • Muchos niños están viviendo su primera experiencia deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Procesos formativos guiados por profesionales. • Se cuenta con excelentes escenarios e implementos para la práctica deportiva. • Los niños siempre tienen buena disposición hacia las actividades propuestas. • Los niños aprenden de 	<ul style="list-style-type: none"> • La especialización temprana. • El sedentarismo y hábitos de vida poco saludables.

manera fácil y
rápida.

Fuente: elaboración propia

Así mismo, se aplicó la Escala de Evaluación de la Habilidad Motriz en Edad Primaria de Fernández et al. (2007), la cual consta de doce (12) tareas motrices básicas, las cuales se puntúan en una escala por Nivel de dificultad de las tareas: Baja (B), Media baja (M-B), Media alta (M-A) y Alta (A), en la aplicación inicial para cada niño se evidenció lo siguiente:

Tabla 3

Resultados promedio escala de evaluación habilidades motrices inicial

Tarea	Nivel de Dificultad Obtenida (15 niños)			
	Baja	Media baja	Media alta	Alta
Total T3 a la T14	9	52	92	27
Promedio	0,7	4,3	7,6	2,22

Fuente: elaboración propia a partir de la información obtenida en (Fernández et al., 2007)

Los resultados de la aplicación de la escala de evaluación, arroja que, de las 12 tareas motrices propuestas para los 15 niños deportistas, su nivel de dificultad promedio para cada tarea fue Media baja y Media alta a nivel dominante, lo que evidencia o contrasta con el análisis de la matriz FODA en donde se evidenció lo mismo.

De acuerdo con lo encontrado en la matriz FODA se evidencian variadas fortalezas y debilidades, relacionadas con la propia etapa vital de los niños, y a su vez con el entorno familiar y social, por lo que de acuerdo con la metodología propuesta se realizó un cruzamiento de factores con el fin de generar estrategias que aportaran a la construcción del programa de entrenamiento. Ver tabla 3

Tabla 4

Cruzamiento de factores y generación de estrategias

	FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES	(Estrategias Fo – De Crecimiento)	(Estrategias Do – De Supervivencia)
	Con la buena disposición y el rápido aprendizaje de los niños, se mejorará las HMB y la fundamentación técnica del deporte.	Gracias al proceso formativo guiado por profesionales, se hace énfasis en el crecimiento personal y deportivo de los niños.
AMENAZAS	(Estrategias Fa – De Supervivencia)	(Estrategias Da – De Fuga)
	Ya que se cuenta con excelentes escenarios e implementos, aseguramos la correcta formación deportiva de los niños.	Lograr un cambio de hábitos tanto en padres de familia como en niños, para evitar el sedentarismo y asegurar un crecimiento integral adecuado para los niños.

Fuente: elaboración propia

A partir de la información y estrategias obtenidas en las fases anteriores, se logró tener un insumo importante para crear y desarrollar el Programa de Entrenamiento de Habilidades Motoras Básicas y Gestos Técnicos del Fútbol.


Consolidación del programa:

Teniendo en cuenta la necesidad de la población, así como el tiempo disponible para la ejecución se programaron 27 sesiones dentro del programa de entrenamiento de las habilidades motrices básicas, las sesiones se agruparon en cuatro (4) grandes grupos a trabajar:

1. Desplazamientos
2. Saltos
3. Giros
4. Manejo y control del balón

En el cuarto grupo se planeó la aplicación de los fundamentos técnicos, control del balón, conducción del balón, pasar el balón y finalmente, tiro a la puerta y remate. Además, en el área penal de la Cancha del Olaya se aplicaron de manera constante, con las tres variantes conocidas: 1. Formas jugadas, 2. Formas de ejercicio y 3. Formas técnicas. También, se desarrollaron ejercicios combinados de pase y saque de banda, y se realizaron partidos de fútbol con 4 equipos y cada equipo con 2 arcos. Finalmente, se realizó una fase final para el entrenamiento de estiramiento pasivo. El programa se construyó de manera metódica, con base en la planeación y organización previa de todo el componente teórico y práctico, apoyados en fichas técnicas, a continuación, se muestra un ejemplo:

Figura 1

<h1>JAGUARES</h1>		
PLAN CLASE Nº : 5		2019
FECHA: 16/02/2019	ESCENARIO: Sede Olaya	CATEGORIA: 2010-2011
ORIENTADOR DEPORTIVO: Nicolas Mendoza Pineda		FIRMA:
TEMA: Pase y recepcion		
OBJETIVOS		
DEPORTIVO: Mejorar tecnica de pase y recepcion en movimiento.		
FORMATIVO: Fomentar el juego en equipo y la comunicación.		
PSICOMOTRIZ: Practicar la capacidad coordinativa basica de regulacion del movimiento		
FASE INICIAL		DURACION
Juego: cabeza y cola		20 min
Juego por equipos relevos.		
FASE CENTRAL		DURACION
Ejercicios de coordinacion + conduccion de balon		80 min
concepto de juego amplio o juego por banda		
Ejercicio de tiro con balon quieto.		
Practica de futbol.		
FASE FINAL		DURACION
Vuelta a la calma		20 min
Flexibilidad/ Estiramiento		
MATERIALES: Conos, balones, platillos, petos.		
EVALUACION: Se realizaron todas las actividades de acuerdo a lo planificado		
OBSERVACIONES		
Mejorar Ubicación de los arqueros al momento de un tiro libre en contra.		

Nota: Elaboración propia. Ficha técnica de la sesión N°5 del programa de entrenamiento habilidades motoras básicas y gestos técnicos, Corporación Deportiva Jaguares.

De igual forma, al finalizar el programa de entrenamiento propuesto, con las 27 sesiones se realizó una autoevaluación con los deportistas.

Síntesis de la Autoevaluación

- ¿Cuántos deportistas participaron?
Rta: 15 jugadores
- ¿Quiénes hicieron parte de la sesión?
Rta: niños pertenecientes a la categoría 2010-2011
- Nivel de participación: Buena
- Reacciones de los jugadores ¿Qué sintieron?
Rta: Ganas de mejorar y felicidad por los juegos propuestos
- ¿Qué hizo para mantener su interés?
Rta: tener variedad en ejercicios y en juegos predeportivos.
- Dificultades encontradas:
Rta: varios jugadores con déficit en las técnicas deportivas y concentración.

Finalmente se aplicó nuevamente la escala de evaluación de habilidades motrices básicas para niños en edad primaria, con el fin de contrastar la efectividad del programa de entrenamiento construido y aplicado a la población estudio, arrojando los siguientes resultados promedio:

Tabla 5

Resultados promedio escala de evaluación habilidades motrices final

Tarea	Nivel de Dificultad Obtenida (15 niños)			
	Baja	Media baja	Media alta	Alta
Total T3 a la T14	79	68	32	1
Promedio	6,5	5,6	2,6	0,08

Fuente: elaboración propia a partir de la información obtenida en (Fernández et al., 2007)

Los resultados arrojados en la escala de evaluación y la autoevaluación demuestran una reducción importante en los niveles de dificultad de las tareas, situándose en su mayoría en niveles de dificultad baja y media baja.

Conclusiones

- La construcción de un programa de entrenamiento personalizado, de manera metódica, teniendo en cuenta las necesidades y oportunidades de mejora de los deportistas, así como la disciplina en el desarrollo del mismo, sí permitió el fortalecimiento, desarrollo motriz y gestos técnicos en los niños deportistas del fútbol.
- Es beneficioso el desarrollo de la práctica, porque se enriquece el conocimiento y se fortalece conceptualmente contrastándolo con la teoría, se crece como profesional, a través de la vivencia de diferentes experiencias y momentos, que fortalecen el conocimiento como profesional en ciencias del deporte en todos los aspectos.
- Cada sesión de entrenamiento planificado se logró desarrollar de manera efectiva, aportando el conocimiento experimentado tanto desde la teoría, como desde la práctica y fortaleciendo el proceso de formación deportiva.
- Este trabajo permitió una experiencia en el campo laboral, que nos orientó al entrenamiento deportivo, donde se evidenciaron las falencias personales, en cuanto a la dirección de grupo.
- Realizar con el debido tiempo y dedicación cada sesión de clase, sirvió para lograr un mejor desarrollo de los objetivos propuestos, de esta manera, guiar y orientar con más eficacia a nuestros deportistas.

Recomendaciones

- En etapas de formación debemos mantener la motivación del niño, a través de una gran variedad de ejercicios y juegos. Evitar filas e hileras para aplicar ejercicios en los que el niño esté demasiado tiempo estático.

- En etapas de formación intercalar juegos polivalentes o multilaterales, en la práctica del fútbol. De igual manera, variar cada 10 minutos su actividad. Se recomienda no hablar mucho, es mejor demostrar.
- Como entrenadores somos el ejemplo de nuestros jugadores, por ende, el comportamiento, el diálogo, y la vestimenta necesitan estar acordes a esto.

Referencias

- Castellano, J., Perea, A., & Hernández, A. (2008). Análisis de la evolución del fútbol a lo largo de los mundiales. *Psicothema*, 20(4), 929-932.
- Fernández, E., Gardoqui, M., & Sánchez, F. (2007). Evaluación de las habilidades motrices básicas. Determinación de escalas para desplazamientos, giros y manejo de móviles. Zaragoza: INDE Revista de Educación Física.
- FIFA. (2014). *Grassroots Bases*. Suiza: RVA Druck und Medien.
- Gamboa, G. (2003). *Aprendizaje y desarrollo motor*. Tesis de Grado. Norte de Santander, Pamplona, Colombia: Universidad de Pamplona.
- García, S., Domingo, N., Prieto, M., Martínez, M., Picazo, M., & Castro, I. (2011). *Métodos de Investigación*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/97/o/IA_Madrid.pdf
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, P. (2017). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Mas, J. (2005). *Análisis descriptivo del microsistema colaboración-oposición de los jugadores próximos al balón en fútbol, a través de un estudio observacional de la circulación de balón en alto nivel: posibles incidencias sobre la táctica y estrategia del juego*. Tesis doctoral. Granada, España: Universidad de Granada. Facultad de ciencias de la actividad física y deportes.
- Navarro, S. (2007). *La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento*. La Habana: Editorial Deportes.

- Oposinet. (2015). Las habilidades básicas. Concepto, clasificación y análisis. Obtenido de <https://www.google.com/search?q=depurada+y+econ%C3%B3mica%2C+si+se+ha+logrado+el+objetivo%2C+se+considera+que+se+ha+logrado+tambi%C3%A9n+la+habilidad%3B+en+cambio%2C+en+la+definici%C3%B3n+sobre+destreza+motriz+podemos+encontrar+que+es+la+capacidad+del+ind>
- Parlebas, P., & García, C. (2003). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- Prieto, M. (Diciembre de 2010). Habilidades Motrices Básicas. Obtenido de Innovación y Experiencias Educativas: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCO_N_01.pdf
- Raeburn, A. (1 de Julio de 2021). Análisis FODA: qué es y cómo usarlo. Obtenido de Asana: <https://asana.com/es/resources/swot-analysis>
- Sánchez, E. (5 de Julio de 2021). Habilidades Motoras Específicas. Obtenido de Instituto de Formación e Investigación en Ciencias de la Educación y el Deporte: <https://www.ificed.mx/habilidades-motoras-especificas/>
- Ureña, N. (2006). Las habilidades motrices básicas en primaria. Programa de intervención. Barcelona: INDE.