

**DISMINUCIÓN DEL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE 13-14 AÑOS A
TRAVÉS DEL DEPORTE-FÚTBOL**

BREINER M. MOSQUERA RENDON

ROOSEVELT GARCES HINESTROZA

Trabajo de grado – Modalidad Otros

Director: Esp. Luis Eduardo Guzmán

Licenciado en Educación Física y Salud

UNIVERSIDAD DEL VALLE - SEDE PALMIRA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PALMIRA-VALLE

2012

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Palmira Diciembre 10 2012

AGRADECIMIENTOS

Primordialmente le damos gracias a Dios por permitirnos culminar nuestros estudios de educación superior que hoy nos da la satisfacción de ser egresados de la Universidad del Valle con el título de Licenciados en Educación Física y Deportes, siendo para nosotros la mejor del país; como lo indica su lema “La mejor para los mejores”. Ha sido una etapa de nuestras vidas significativa y de esfuerzos donde se ve reflejada la dedicación cuando nos enfrentamos a trabajos, parciales, exposiciones entre otras situaciones. Pero nada fuese sido posible sin la ayuda de nuestro padre celestial, que día a día nos ilumina con mucha sabiduría y paciencia para sacar adelante nuestro objetivo de terminar la etapa de pregrado. Por otro lado agradecemos a nuestros familiares que nunca nos abandonaron en la etapa de nuestra vida universitaria. No fue un apoyo solo económico si no emocional, ya que en este largo trayecto se presentan varias dificultades que nos pueden hacer abandonar nuestros sueños y es ahí donde los padres con sus experiencias nos brindan palabras alentadoras que no nos permite flaquear si no que nos motivan a salir adelante en nuestro proceso académico-profesional.

Por último pero no de menos importancia se encuentra nuestro tutor Luis Eduardo Guzmán que fue un excelente guía que nos brindo sus conocimientos para despejar aquellas dudas que surgían, logrando así la realización de este trabajo de grado. Otro docente que fue de gran importancia en todo este camino fue el Doctor Julio Caicedo, que fue como un padre para nosotros ya que además de formarnos como licenciados a su vez nos formaba como personas de bien y solo con su humildad y sabiduría sin límites se volvió un ejemplo a seguir porque docente como el son lo que necesita cada universidad, cada institución para así tener mejores personas formada para un país mejor.

CONTENIDO

	pág.
1 LISTA DE TABLAS	7
2 LISTA DE ILUSTRACIONES.....	8
3 TITULO	10
4 PRESENTACIÓN.....	11
5 INTRODUCCIÓN	12
6 TEMA	13
7 ANTECEDENTES.....	15
8 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	20
9 JUSTIFICACIÓN	23
10 OBJETIVOS	24
10.1 GENERAL:.....	24
10.2 ESPECÍFICOS:.....	24
11 METODOLOGÍA	25
11.1 VARIABLES	27
12 MARCO DE REFERENCIA.....	28
12.1 MARCO TEÓRICO.....	28
12.2 MARCO LEGAL:.....	31
12.2.1CAPÍTULO II.	34
13 PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	35
13.1 EVALUACIÓN INICIAL.....	35
13.1.1 Test de conducción.....	35
13.1.2 Test de precisión de pase.....	36
13.1.3 Test potencia de remate.....	37
13.1.4 Test de control de balón	38
13.1.5 Test de carrera de doce minutos (cooper)	39
13.2 Planteamiento y estrategia metodológica.....	40
13.2.1 Planes operativos y sesiones desarrolladas	41
13.2.2 Plan operativo semana uno	41
13.2.2.1 Sesión uno	42
13.2.2.2 Sesión dos	44
13.2.3 Plan operativo semana dos.....	47
13.2.3.1 Sesión tres	48
13.2.3.2 Sesión cuatro.....	50
13.2.4 Plan operativo semana tres.....	53

13.2.4.1 Sesión cinco	54
13.2.4.2 Sesión seis	56
13.2.5 Plan operativo semana cuatro	59
13.2.5.1 Sesión siete.....	60
13.2.5.2 Sesión ocho	63
13.2.6 Plan operativo semana cinco.....	66
13.2.6.1 Sesión nueve	67
13.2.6.2 Sesión diez	69
13.2.7 Plan operativo semana seis	73
13.2.7.1 Sesión once	74
13.2.7.2 Sesión doce	77
13.2.8 Plan operativo semana siete	81
13.2.8.1 Sesión trece	82
13.2.8.2 Sesión catorce	85
13.2.9 Plan operativo semana ocho.....	88
13.2.9.1 Sesión quince	89
13.2.9.2 Sesión dieciséis	91
13.2.10 Plan operativo semana nueve.....	95
13.2.10.1 Sesión diecisiete	96
13.2.10.2 Sesión dieciocho	98
13.2.11 Plan operativo semana diez.....	101
13.2.11.1 Sesión diecinueve.....	102
13.2.11.2 Sesión veinte	103
13.2.12 Sesión antes y después del trabajo de campo.....	106
14 ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	108
15 RESULTADOS.....	109
16 DISCUSIÓN	121
17 CONCLUSIONES	123
18 BIBLIOGRAFÍA	125
19 ANEXOS	129

1 LISTA DE TABLAS

pág.

Tabla 1. Resultados comparación niños vs adultos.....	18
Tabla 2. Interpretación para el máximo consumo de oxígeno en el género masculino	39
Tabla 3. Plan operativo - semana uno	41
Tabla 4. Plan operativo - semana dos	47
Tabla 5. Plan operativo - semana tres.	53
Tabla 6. Plan operativo - semana cuatro.	59
Tabla 7. Plan operativo - semana cinco.	66
Tabla 8. Plan operativo - semana seis.	73
Tabla 9. Plan operativo semana siete.	81
Tabla 10. Plan operativo – semana ocho.....	88
Tabla 11. Plan operativo – semana nueve.....	95
Tabla 12. Plan operático – semana diez.	101
Tabla 13. Resultados iniciales y finales – test de conducción.	109
Tabla 14. Resultados iniciales y finales – test precisión de pase.	111
Tabla 15. Resultados - test potencia de remate.	113
Tabla 16. Resultados iniciales y finales test control de balón.....	115
Tabla 17. Resultados test VO ₂	117
Tabla 18. Resultados IMC antes y después de la aplicación de las sesiones.	119

2 LISTA DE ILUSTRACIONES

	pág.
Ilustración 1. Porcentaje de la muestra frente a la población.....	25
Ilustración 2. Test conducción	35
Ilustración 3. Test precisión de pase.	36
Ilustración 4. Test potencia de remate.....	37
Ilustración 5. Test control de balón.....	38
Ilustración 6. Pasada de aros en el piso.....	43
Ilustración 7. Técnica general manejo del cuerpo.....	45
Ilustración 8. Técnica general - pases.	45
Ilustración 9. Técnica - recepción.	48
Ilustración 10. Técnica - conducción.	49
Ilustración 11. Técnica - conducción en carrera progresiva.	51
Ilustración 12. Técnica - recepción.	55
Ilustración 13. Táctica general - cambios de frente.	61
Ilustración 14. Táctica- cambios de frente y pared.	61
Ilustración 15. Táctica - espacio reducido.....	64
Ilustración 16. Táctica - espacio reducido (achique)	65
Ilustración 17. Técnico- táctico (penetraciones).....	68
Ilustración 18. Partido cuatro vs tres.....	70
Ilustración 19. Partido seis vs seis (marcaje)	70
Ilustración 20. Superioridad numérica (cuatro versus tres)	71
Ilustración 21. Superioridad numérica (seis vs cuatro).....	71
Ilustración 22. Anticipación.....	74
Ilustración 23. Anticipación con abandono de marca	75
Ilustración 24. Anticipación para evitar el gol.	75
Ilustración 25. Anticipación a la jugada.....	75
Ilustración 26. Anticipación a la jugada.....	76
Ilustración 27. Anticipación de defensores.	76
Ilustración 28. Anticipación en saque de banda.....	76
Ilustración 29. Anticipación- quitando la opción de gol.	77
Ilustración 30. Desmarque.	78
Ilustración 31 . Desmarque y atención para recepción del pase.	78
Ilustración 32. Desmarque de apoyo y de ruptura.....	79

Ilustración 33. Desmarque de apoyo y ruptura con finalización de remate a la portería.	79
Ilustración 34. Desmarque sin balón.	82
Ilustración 35 . Desmarque - dos versus dos con porterías.	83
Ilustración 36. Desmarque en espacio reducido.	83
Ilustración 37. Desmarque cuatro versus cuatro alrededor de un círculo.	84
Ilustración 38. Pases cortos entre conos.	86
Ilustración 39. Paredes a cualquier dirección.	86
Ilustración 40. Pases cortos con varios jugadores.	86
Ilustración 41. Pases cortos con varios jugadores con finalización de remate a una portería.	87
Ilustración 42. Paredes en un espacio delimitado.	89
Ilustración 43. Pared con diferentes jugadores, con un defensor y finalización de remate.	90
Ilustración 44. Pared con dos jugadores diferentes con remate a la portería.	90
Ilustración 45. Pared con cambio de orientación y remate a la portería.	91
Ilustración 46. Desmarque entre conos.	92
Ilustración 47 . Desmarque en tríos.	93
Ilustración 48. Doblaje en espacio reducido.	93
Ilustración 49. Doblaje.	93
Ilustración 50. Desdoblamiento con remate a la portería.	96
Ilustración 51 . Desdoblamiento con desplazamiento.	97
Ilustración 52. Táctica – penetración.	104
Ilustración 53. Penetración con suma de puntos.	105
Ilustración 54. Remate en situación de juego.	105
Ilustración 55. Resultados - test de conducción.	110
Ilustración 56. Resultados - test precisión de pase.	112
Ilustración 57. Resultados - test de remate.	114
Ilustración 58. Resultados - test control de balón.	116
Ilustración 59. Resultados- test VO2.	118
Ilustración 60. Resultados- peso corporal.	120
Ilustración 61. Resultados IMC.	120

3 TITULO

Disminución del sobrepeso en adolescentes de 13-14 años a través del deporte-fútbol

4 PRESENTACIÓN

Disminución del sobrepeso en adolescentes de 13- 14 años a través del deporte-fútbol, con este título o planteamiento de problema lo que se pretende analizar es comprobar o simplemente verificar si es verídico o no, ya que la inquietud de esta investigación es comprobar que tanta disminución de peso se obtiene al realizar un trabajo planificado, sistematizado con los componentes de volumen, carga e intensidad, frecuencias (cardiaca y respiratoria), donde estos serán el estímulo que dará paso a determinar si hay disminución o no del sobrepeso; la idea a realizar es el diseño de 22 unidades didácticas en las cuales dos de ellas serán recopilación de datos, la primera para obtener información de cómo se encuentran los investigados y la segunda para el final; que también será para recopilar información y a su vez demostrará los cambios que se hayan producido durante las sesiones, las demás serán las que se realizaran en lo largo de las semanas, las 20 unidades serán las centrales; es decir, donde se enfocará la mayor parte del trabajo.

5 INTRODUCCIÓN

Uno de los motivos más relevantes que existe para realizar este proyecto es mejorar la calidad de vida de la muestra, en este caso los adolescentes; otro motivo, es el alto nivel de sobrepeso que se ha venido presentando en los últimos años en todo el mundo; también, otro motivo es que algunas personas desconocen las consecuencias que trae el sobrepeso; con todos estos determinantes se ha diseñado un trabajo de tipo investigativo para evidenciar y orientar los lectores de este incluyendo a los padres de cada adolescente.

Se establece una población de adolescentes con edades de 13-14 cuyo objetivo principal es disminuir el sobrepeso en los adolescentes que estén en el mismo por medio del deporte-fútbol, realizando una serie de actividades como, la técnica, la táctica, cualidades físicas, test, entre otros; todo eso para llevar a la muestra al peso normal para sus edades y estatura; todo lo mencionado se realiza por un tiempo de 10 semanas.

Uno de los motivos más relevantes para realizar este proyecto es mejorar la calidad de vida de la población mencionada ya que a partir del sobrepeso se pueden desencadenar diversas patologías como la obesidad, riesgo cardiovascular y enfermedades coronarias; por consiguiente este trabajo es mucho lo que puede aportar para dar paso a otras investigaciones relacionadas con el tema; por otro lado, está la actividad física, que aplica de manera elemental ya que se van a manejar diversas actividades físicas por medio del deporte -fútbol, y relativamente se estará modificando de cierta manera la calidad de vida de algunos deportistas, para que en un futuro sean personas saludables a nivel personal y social.

Para resaltar, la línea de este trabajo es el estilo de vida saludable, donde lo principal es el deporte ya mencionado; pero, este se será usado como herramienta para cumplir con el objetivo.

6 TEMA

Este proyecto consiste en buscar, la forma, los medios, y el cómo se puede disminuir el sobrepeso en adolescentes de 13 y 14 años, a través del deporte-fútbol; se manejarán cuatro conceptos para entender, comprender y darle repuesta a la problemática en cuestión, y así encontrar pautas para la ejecución del proyecto.

Los conceptos a tener en cuenta son: el deporte, sobrepeso, fútbol y disminución.

Deporte: es aquella actividad física en la que se debe respetar un conjunto de reglas y que es realizado con afán competitivo. Con este concepto claro se puede dar cuenta que en su definición toca un término importante para el desarrollo de este proyecto, el cual es actividad física, que consiste simplemente en la ejecución de una práctica, la cual esta produce cambios considerables a nivel anatómico y fisiológico, debido al gasto energético que esta práctica exige, por ende es factible la utilización de este concepto y la aplicación de este para el desarrollo de este proyecto. Vale resaltar, que los deportes resultan un entretenimiento para quienes lo practican y para los espectadores, esto provoca que algunos adolescentes lo practiquen y no lo vean como un castigo, penitencia o simplemente una acción de práctica obligada para aquellas personas que padecen sobrepeso. En cuanto a este concepto se refiere a lo competitivo, se va a hacer “caso omiso”, porque la idea no es convertir adolescentes con sobrepeso en atletas, deportistas, sino que la idea es disminuir el sobrepeso en dichos adolescentes, usando como pretexto el fútbol y si se incluye el termino competitivo más de un adolescente no querrá participar, por el impacto que tiene esta palabra por esta razón la intención competitiva la no se usará a fondo con la muestra.

En otro punto, el sobrepeso está considerado como un exceso de peso que puede acarrear grandes problemas de salud, como el riesgo de sufrir patologías como la obesidad y a su vez la misma puede desencadenar otras como diabetes, hipertensión arterial y por ende un mayor riesgo cardiovascular. Aquí se puede evidenciar una gran problemática que viene padeciendo los adolescentes este trastorno no elige país, región, edad, sexo, talla, entre muchas más condiciones, por aquella definición es que este grupo se intereso, en plantear dicha problemática, y más aún porque a esta etapa de la vida dicha enfermedad se ha tomado a las personas de menor edad; es decir, a niños y niñas en edades de 6 a 18 años y

por eso es vital conocer de esto, para así mismo tener una idea en el momento de enfrentarlo (disminuirlo).

Fútbol: es un deporte que enfrenta a dos equipos formados por once jugadores, 10 de campo y uno que es el portero, se dice 10 de campo porque estos tienen mayor movilidad y mayor desplazamiento en todo el terreno de juego, en cambio el mencionado arquero no, este tiene zona referenciada, el objetivo de este deporte es ingresar el balón al arco contrario, lo cual requiere de una serie de movimientos, desplazamientos, cambios de velocidades, trotes discontinuos. Por estas condiciones que exige este deporte, las cuales a su vez traen consigo gasto energético, estimulación cardíaca, manejo de respiración, ejercitación de diversos músculos; por ejemplo, cuádriceps, aductores, femoral, vasto medio, y así muchos más; es por estas razones que se eligió este deporte, por su diversidad de movimientos y su favorecimiento; todo esto, para evitar el posible trastornos en su salud, como el aumento de peso corporal.

Se puede definir disminución como la reducción de la extensión, la cantidad o la intensidad de algo. Se puede decir de alguna manera que este concepto es uno de los más importantes de la pregunta del estudio, ya que de nada sirve tratar el sobrepeso sino se observan cambios efectuados por el deporte.

7 ANTECEDENTES

Se estima que en México en el año 2010 existían entre 8 y 14 millones de personas con sobrepeso y obesas entre ellos, partiendo de este punto que lo afirma Julio Javier Montesinos González¹. Y lo que se hace para dar solución a esta problemática es buscar dietas adecuadas para la disminución de peso, de esta misma manera usar el deporte que contengan actividad física para el mantenimiento del peso adecuado de las personas; el deporte que se usa es general, es decir cualquier tipo de deporte sin excepción alguna. Esto no es del todo bueno ya que si se hace deporte muy poco tiempo no tendrá efecto alguno. Lo que da como resultado es que el deporte ayuda a mantener el peso ideal si se practica en intensidades muy bien dosificadas.

También, en Ecuador se realizó un estudio donde se hacía una comparación de estudiantes adolescentes de colegios oficiales y privados, se buscaba en cuál de los dos se encontraba un índice más alto de obesidad, es decir, si en colegios privados había un porcentaje mayor de adolescentes obesos que en colegios oficiales. Lo que se encontró fue que el 38% de la población estudiada tenía problemas de mal nutrición, en este caso se encontraban bajos de peso. Así, el 16.8%, también se encontraba en estados normales de peso. Por otro lado, el 21,2% de los adolescentes presentaron exceso de peso: 16,5% tuvieron sobrepeso y 7,5% obesidad. Lo que se encontró fue que el exceso de peso fue más común entre los adolescentes que estudiaban en colegios oficiales que en aquellos que asistían a colegios privados 25.3% versus 18.9%², respectivamente y que en relación al género, el exceso de peso fue más común en las mujeres que en los hombres. Por otro lado, lo que se hizo fueron varios planes de dietas, para los adolescentes bajos de peso y para aquellos que estaban en sobrepeso y obesos.

¹Julio Javier Montesinos González. Obesidad, México 2009, tomado de: <http://es.scribd.com/doc/1604850/Obesidad-Tesis>. Publicado: 10 de marzo de 2009. Recuperado: 10 de abril de 2011. Hora: 1:30 p.m.

²Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana. Rodrigo Yopez, Fernando Carrasco, Manuel E. Baldeón. Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN); Escuela Politécnica Nacional, Quito; Colegio de Ciencias de la Salud, Universidad San Francisco de Quito. Ecuador. Tomado de: http://www.alnrevistas.org/edicion/2008-2/sobrepeso_obesidad_adolescentes_ecuatorianos.asp. Publicado: 27 de junio de 2008. Recuperado: 15 de abril de 2011. Hora: 6:30 p.m.

Para resaltar, el plan de dietas que se realizó para los adolescentes con sobrepeso y obesos; estaba acompañado de algunos ejercicios físicos que se programaron para los adolescentes con obesidad, los resultados que arrojó el estudio fue el siguiente; la dieta no fue suficiente para disminuir el sobrepeso ni la obesidad, lo que hizo más efecto fueron los ejercicios físicos llevados a cabo por los estudiantes, donde se encontró que un 31% de los adolescentes con sobrepeso y obesos llegaron a un estado casi que saludable a causa de los ejercicios físicos comparando los colegios oficiales y privados al tiempo.

Vale la pena destacar, que en países europeos como España la actividad física y el deporte se usa para mantener buenos patrones de peso³ en los adolescentes y mantener un buen estilo de vida; es decir, sin algunas enfermedades ya que por medio de estos se pueden quemar aquellas calorías que tiene el organismo, estas actividades las imparten desde los centros de educación. Para precisar más, a los adolescentes que se encuentran estudiando en los colegios; las actividades físicas (deportivas) son dadas por medio de la educación física y en ocasiones en horas extraescolares. En un inicio impartir estas actividades es complicado, ya que los adolescentes (estudiantes) después de una jornada escolar solo piensan en irse a descansar a sus casas.

También, por otra parte en ese mismo país pero esta vez en Barcelona se realizó otra investigación cuyo objetivo era visualizar cuales eran los efectos que traían la implicación de un programa de entrenamiento en la condición física y el rendimiento físico con la composición corporal en niños de 12 y 13 años de edad; dicha tesis implanta un programa de actividad física donde manejan intensidades y volúmenes para certificar cambio o no de los niños, la propuesta fue un diseño de un programa de seis semanas cuya frecuencia era cinco días a la semana y un volumen de cinco horas diarias. , es ahí donde surge interés en dicha investigación porque en este proyecto se manejan rangos similares a los de la tesis mencionada ya que esta tesis aplica una serie de test o pruebas relacionadas con la disciplina el fútbol es ahí donde las pruebas y sus resultados no da pie para establecer lo beneficio o positivo que conlleva la práctica de esta disciplina o no conlleva nada positivo

³Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. Palma Chillón Garzón, Manuel delgado Fernández, Pablo Tercedor Sánchez, Marcela Gonzales Gross (grupo avena), Facultad de ciencias de la actividad física y del deporte universidad de granada. Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 2002 nº 1, pp. 5-12. Federación española de docentes de educación física (FEADEF), ISSN edición impresa: 1579-1726

como tal, sin todavía entrar en materia como disciplina, partiendo que son test que hacen parte de la disciplina.

Ya que maneja casi los rangos de edad que en esta propuesta se nombra, dicha investigación se realizó con una muestra de 56 niños del mismo sexo que se aplicaron una serie de medidas antropométricas como pliegues, diámetros, perímetros, en el cual se aplicó una serie de pruebas antes y después donde se arrojaron unos valores con los cuales se apreciaron una mejoría o ninguna mejoría.

En otro lugar, en Europa, Barcelona específicamente, consistía en el desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas⁴. Fue una investigación que dio relevancia a los derechos del niño, los valores, el juego, el deporte, y a su vez discute los pro y los contra de la especialización y diversificación deportiva temprana, sobre los beneficios y los riesgos del entrenamiento en los niños, implicaciones fisiológicas, evaluación del rendimiento motor y la que interesa al grupo la composición corporal.

Ahora, pasando al plano nacional, un estudio que se realizó en el municipio de caldas, Antioquia, Colombia con una escuela o club de fútbol de dicha localidad, con una población de 15 niños con un promedio de edad de 8.8 años con estaturas de 1.33mtrs y con pesos promedio de 28.11⁵ en la cual la cuestión de este estudio era verificar la pérdida de peso en niños, esa es la problemática y la razón de este estudio, donde realizaron una comparación con una persona adulta, las bases de apoyo de este caso fueron la anatomía y

⁴ Desarrollo de la condición física sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas. Universidad autónoma de Barcelona; Lisimaco Vallejo Cuellar, universidad autónoma de Barcelona, facultad de ciencias de la educación, departamento de pedagogía aplicada, área de métodos de investigación y diagnóstico, programa de doctorado “investigación para la intervención educativa”, facultad de ciencias de la educación, programa de doctorado “investigación para la intervención educativa”, BELLATERRA, cerdanyola del vallès, (Barcelona) 2002, tomado de: <http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2003/tdx-0621104-195625/lvc1de6.pdf> el día: 20 de mayo de 2012

⁵ Pérdida de peso en la sesión de entrenamiento de fútbol en niños entre 8 y 10 años, respuesta al ejercicio; Jorge Mario Escobar Barrera intruso, Estudiante octavo semestre Licenciatura en Educación Física. Universidad de Antioquia. Instituto universitario de Educación Física. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - Junio de 2003, tomado de: <http://www.efdeportes.com/efd61/futbol.htm> el día 20 de mayo de 2012.

fisiología de los niños vs las de los adultos, donde se encontró el manejo de dialectos técnicos como homeostasis (equilibrio celular) , pérdida de líquidos, electrolitos entre otras. La situación es que en la comparación de niños vs adultos se pudo determinar la diferencia de pérdida de sudor del uno con el otro es decir de un adulto con niño, entre otros cambios fisiológicos demostrados en el siguiente cuadro:

Tabla 1. Resultados comparación niños vs adultos

Características	En niños
Valor metabólico de caminata	Más alta.
Velocidad de transpiración por m2 de la piel	Más bajo.
Volumen cardiaco/lit. de oxígeno consumido	Más bajo.
Flujo sanguíneo a la piel	Más alto.
Tiempo de tolerancia al ejercicio	Más corto.
A climatización al calor	Más lento.
Aumento de la temperatura central con la deshidratación	Más rápida.

Se decía que era más fácil medir el volumen de pérdida de sudor de una adulto que de una niño por su condición fisiológica, el estudio quiso demostrar la pérdida de peso en niños a través de trabajos de fútbol en cada sesión como son los de defensa, ataque, compañeros, adversarios, ubicación del objetivo y demás componentes del deporte de una forma progresiva, donde el componente clave fue el método activo entendiendo por estos los que se conciben en las prácticas deportivas, no como una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones entre los diferentes elementos del juego lo que permite determinar la estructura de estas actividades.

Algo importante de esta investigación es la duración de cada sesión que consistía en una hora de trabajo ni más de una hora ni menos, una hora completa donde no se les permitía a los niños hidratar, donde se les implanto 10 sesiones de trabajo por una semana, con la población mencionada anteriormente, que antes de iniciar la sesión de trabajo se les analizaba el peso y posteriormente, a su vez se optimizaba la hora de entro la cual consistía

en estar a la 8:00am para encontrar una temperatura de 18°C, para así poder llevar a cabo su investigación.

Los resultados que se mostraron en esta investigación fue que los niños antes de iniciar las sesiones de trabajo estaba en un peso promedio de 28.471kg y al final o sea al terminara las sesiones de trabajo el peso fue de 27.731kg, partiendo que los anteriores son los promedios de las diez sesiones, el peso promedio individual de pérdida en los niños va de 200-400 gr. Es importante determinar que lo que se había planteado se ve confirmado en este estudio, y abre un espacio mayor para el estudio en niños, y más específicamente en el campo de la pérdida de peso, ya sea por deshidratación o por otro medio, y es ahí donde entra el interés por esta investigación porque lo que se pretende es disminuir peso a través de la disciplina el fútbol, partiendo de cuya investigación demuestra de que sí es posible la reducción de peso por medio de dicho deporte.

Con la concientización de los adolescentes a cerca del deporte y dándoles a conocer los beneficios que trae para ellos la práctica del mismo, se puede llegar a que los mismos no solo lo practiquen por obligación en o algunos casos sería la nota recibida, sino, que lo practiquen como prevención de ciertas enfermedades; aquí se puede mencionar la obesidad.

Estas investigaciones aportan en diversos aspectos relevantes, uno de ellos es; los estudios fueron realizados en adolescentes que se encontraban en sobrepeso y obesos, que además cursaban la educación básica media; al ver estos antecedentes se puede analizar que en todas las investigaciones muestran la actividad física y el deporte, pero vale la pena mencionar que el deporte se muestra en forma general y no hablan de uno específico, esto aportó que hubiese mucho mas motivación para elegir uno en específico en este caso se eligió el fútbol que será usado como herramienta. Otro aspecto, que es relevante y que además aporta en esta investigación, es que en dos de las investigaciones (la que realizaron en México y España) la prioridad son las dietas nutricionales y el deporte y la actividad física solo son usados para mantener el peso y no para disminuirlo, ayuda a investigar si solo con ese deporte específico se puede disminuir el sobrepeso y la obesidad.

8 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El sobrepeso y la obesidad⁶ son considerados como un aumento anormal de grasa que puede ser nocivo para la salud y también se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Según la OMS: “El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en las personas. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

La definición de la OMS es la siguiente:

“**Índice de Masa Corporal:** <18,5 Peso por debajo de lo normal; 18,5 - 25 Peso saludable; 25 - 30 Exceso de peso (sobrepeso); >30 Obesidad”⁷.

Siguiendo con el tema, el sobrepeso en adolescentes en los últimos años ha venido formando una grave problemática de salud. Algunos estudios como se pudo observar en SEEDO (sociedad española para el estudio de la obesidad)⁸, lo que planteó la secretaria de salud de España fue, que a través de este estudio realizado en niños que cursaban la educación escolar y media se encontraban en rangos normales de peso, pero lo que si sobresalía y es donde surge el interrogante es que en la edad en la que se va a trabajar (adolescencia) hubo un aumento considerable en el peso, hasta el punto que el adolescente pasó de un estado de sobrepeso a otro estado más preocupante que es la obesidad por ende este es uno de los motivos por el cual surge preocupación una vez más en esta patología.

⁶ ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? Organización mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso, Tomado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>. publicado: marzo de 2011. Recuperado 7 de mayo de 2011. Hora: 8:23 p.m.

⁷ Ibíd. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>. publicado: marzo de 2011. Recuperado 7 de mayo de 2011. Hora: 8:23 p.m.

⁸ Gordos 70% en adolescentes. Raymundo Verduzco. Tomado de: <http://www.seedo.es/Actualidad/Noticias/FichaNoticia/gordos/70/por/ciento/mayores/de/20/anos/tabid/235/ite mid/1298/type/noticia/Default.aspx>. Publicado 30 de junio de 2010. Recuperado: 28 de abril de 2011. Hora: 10:23 a.m.

Aunque este estudio fue realizado en España, la población que fue tomada maneja las mismas edades con la que se va a trabajar, considerando que ese estudio fue en otro país pero teniendo en cuenta que la enfermedad es mundial.

En otro lugar, tomando el sobrepeso desde otro punto de vista es decir, desde lo psicológico y lo social. El psicólogo Christian Feuchtmann en su estudio “obesidad adolescente”⁹, da a entender cómo en la sociedad (Chile), se ha promulgado la obesidad y más en niños de 6 a 17 años, debido a que la misma sociedad se ha encargado de aumentarla, porque en algunas instituciones de aprendizaje (escuelas y colegios), los padres no se preocupan de preparar una buena lonchera saludable a sus hijos, en ocasiones por cuestiones de tiempo o porque no conocen consecuencias que esto pueda causar; esto conlleva a que estos únicamente les den dinero, y como lo más apetecible para los adolescentes es la famosa comida “chatarra”¹⁰ En realidad, la comida chatarra no está hecha con chatarra. El término “comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. (alimentos con altos niveles de grasa y pocos nutrientes) por sus grandes contenidos de grasa, y su bonita presentación, entonces esto conlleva a un progreso sigiloso del sobrepeso que puede acarrear una patología principal que es la obesidad; comparando lo anterior con esta sociedad (Colombia) se puede mencionar el siguiente ejemplo; algunos padres premian sus hijos después de una “acción buena” como portarse bien en su colegio o ganar sus años escolares, el premio que reciben a cambio es ir a comer en un establecimiento, en el cual se adquiere la comida “chatarra”; al contrario de premiarlos con ciclo paseos o simplemente caminatas largas para inculcarle poco a poco los beneficios del ejercicio físico para su salud.

⁹ Obesidad adolescente; Christian Feuchtmann. Psicólogo del Programa de Obesidad y de la Unidad de Adicción de la Universidad Católica. Tomado de: <http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=95622>. Publicado: 17 de agosto de 2005. Recuperado: 28 de abril de 2011. Hora: 11:40 a.m.

¹⁰ La comida chatarra no está hecha con chatarra. El término “comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita. Tomado de http://kidshealth.org/kid/en_espaniol/palabra/word_junk_food_esp.html. publicado: 23 de junio de 2005. Recuperado: 20 de abril de 2011. Hora: 10:30 a.m.

En el valle del cauca las recientes investigaciones, realizada con la Secretaría de Salud Municipal, en la que participaron 58000 niños de escuelas oficiales de la ciudad de Cali, se encontró que los niños no se están alimentando bien, pues consumen exceso de calorías, especialmente, lo que se denominan calorías vacías¹¹ (aquellas que aportan al organismo una cantidad diversa de calorías, pero ningún tipo de nutrientes o beneficios para la salud) , dadas por azúcares y grasas que, por supuesto, generan un porcentaje muy alto de sobrepeso y deficiencias de micro nutrientes.”

Este grupo de investigación ha obtenido resultados similares en estudios realizados en años anteriores, específicamente desde el año 2000, con niños en etapa escolar y adolescentes pertenecientes a colegios de diferentes estratos socioeconómicos tanto oficiales como privados en algunos municipios del Valle del Cauca.

Desde temprana edad algunos niños ya presentan problemas de sobrepeso y obesidad. En este estudio, trabajaron con 1200 niños en 6 municipios del Valle del Cauca en etapa preescolar vinculados a instituciones del Estado.

Este estudio pudo evidenciar que niños de estratos socioeconómicos bajos, vinculados a instituciones del Estado, tienen buena cobertura de alimentación y, por ello, el porcentaje de desnutrición encontrado fue muy bajo, mucho más bajo que el promedio nacional.

“Un aspecto nutricional preocupante es que si los niños y jóvenes consumen el doble de calorías que necesitan, en grasas y azúcares, no sólo es obvio encontrar sobrepeso sino también es muy factible encontrar deficiencia en micronutrientes, entre otras razones, por la falta de variedad en la dieta diaria”¹².

¹¹ Calorías vacías: claves para eliminarlas de la dieta. Christian Pérez. Tomado de: <http://www.natursan.net/calorias-vacias-claves-para-eliminarlas-de-la-dieta/>. Publicado: 1 de junio de 2009. Recuperado: 20 de abril de 2011. Hora: 11:00 a.m.

¹²Los niños en el Valle del Cauca están mal alimentados; Fulvia Carvajal. Tomado de: <http://aupec.univalle.edu.co/informes/2009/abril/nutricion.html>. Publicado: abril de 2009. Recuperado: 1 de mayo de 2011. Hora: 3.30 p.m.

9 JUSTIFICACIÓN

Un estudio realizado en Bogotá con 343 adolescentes de 13 a 18 años de edad el cual mostró los siguientes resultados; los adolescentes de 13 a 15 años en bajo peso fueron 11, peso adecuado 132, en sobrepeso 31 y 45 en obesidad; de 16 a 18 años, en bajo peso 4, peso adecuado 81, sobrepeso 24 y 15 en obesidad¹³; con estos resultados se puede decir que es una cifra muy elevada ya que en la adolescencia es una edad optima para realizar mucho ejercicio y deporte en el colegio y en los tiempos libres, para prevenir el sobrepeso y si se padece que no avance a un grado mayor como lo es la obesidad.

Una de las principales causas que se puede encontrar es que los adolescentes actuales no están practicando deporte por distintos motivos, uno de ellos es la masificación tecnológica que se da por estos días la cual “encapsula” a estos jóvenes a solo comer y de esta manera dejar por un lado el ejercicio y el deporte para darle paso al sedentarismo.

Este estudio que se pretende realizar; le facilitará a la sociedad información sobre algunos riesgos del sobrepeso y como se puede disminuir a través del deporte-fútbol, esto ayudara a obtener mayor información del tema y de esta manera favorecer a estas personas que padezcan esta enfermedad. Otro de los motivos es plantear el deporte-fútbol como herramienta, para disminuir el exceso de peso corporal proponiendo un mejor estilo de vida y estado de salud para estos adolescentes.

La más importante, que a largo plazo la población con la que se pretende realizar el estudio serán adultos que tendrán menos probabilidades de sufrir alguna enfermedad cardiaca; también, se disminuirá el riesgo cardiovascular que puedan tener en el momento esta población.

¹³ Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia; Gustavo Javier Mojica, Javier Gustavo Poveda, Milciades Ibáñez pinilla, Felipe Lobedo; oficina de investigaciones, facultad de medicina. Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia; archivos latinoamericanos de nutrición, órgano oficial de la sociedad latinoamericana de nutrición; vol. 58 N° 3, 2008; paginas 267-268. Tomado de: <http://www.scielo.org.ve/pdf/alan/v58n3/art08.pdf>, el día 10 de enero de 2012

10 OBJETIVOS

10.1 GENERAL:

- Disminuir el sobrepeso en adolescentes de 13 y 14 años por medio del deporte-fútbol realizando una serie de actividades relacionadas con el mismo, entre ellas se pueden mencionar; la técnica, la táctica, entre otros; esta se aplica para lograr disminuir el sobrepeso a un peso que se encuentre dentro del rango normal para sus edades; todo esto en 10 semanas que es lo que dura la aplicación de las sesiones.

10.2 ESPECÍFICOS:

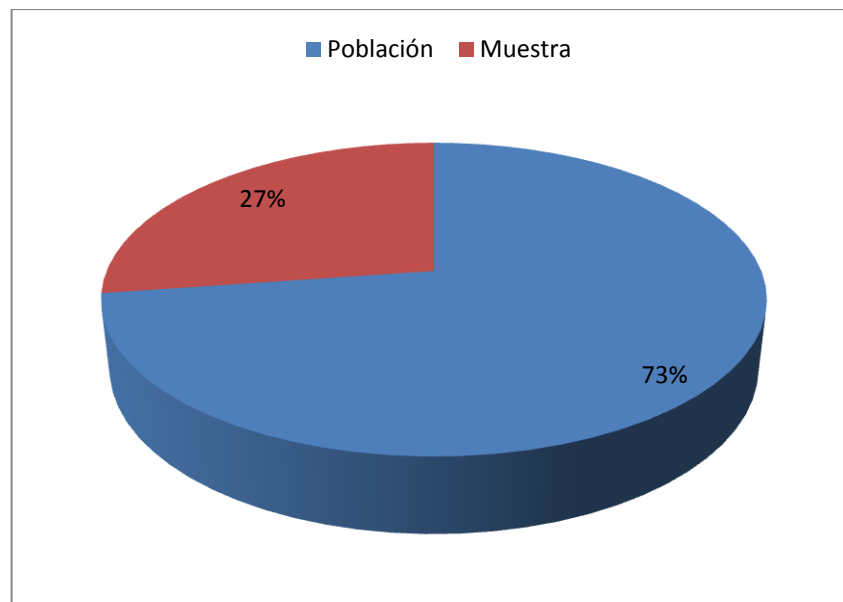
- Diseñar un plan de trabajo físico, técnico y táctico acorde a la necesidad de la población, es decir; la población a investigar, esta misma se pretende realizar mediante 24 sesiones de entrenamiento relacionadas con el deporte ya mencionado.
- Aplicar una serie de actividades, acorde a la población investigada con diversos factores a nivel físico- deportivo
- Evaluar resultados; es decir, estimar que tan eficiente fue el plan de entrenamiento que se aplicó a la población estudiada, lo que se busca es constatar si en realidad solo con el deporte fútbol se puede disminuir el sobrepeso en adolescentes de 13-14 años.

11 METODOLOGÍA

Lo primero que se hizo para empezar hacer este estudio fue tomar el peso y la talla de los adolescentes; en primer lugar se tomaron las medidas de toda la población para así definir la muestra con la que se trabajó.

La población era de 40 adolescentes con edades de 13 a 14 años de edad del club deportivo América Pedro Sellares (escuela de fútbol de América S.A.) de la ciudad de Santiago de Cali; y a su vez, también se encuentran cursando grados de bachillerato en colegios de la misma ciudad; la muestra fue de 15 adolescentes los cuales presentaban sobrepeso después de haber realizado la toma de peso y la talla y sacar el índice de masa corporal.

Ilustración 1. Porcentaje de la muestra frente a la población.



Se aplicaron 22 sesiones de entrenamiento durante 10 semanas a toda la muestra que se definió con anterioridad, en estas sesiones también estaban incluidos algunos test; los cuales se aplicaron la primera semana que empezó la aplicación de las sesiones, al final se volvieron aplicar los mismos test, esto fue para observar si hubo mejoras en la parte deportiva.

El peso se evaluó mediante una pesa (báscula) con su ropa de entreno (pantalóneta y camiseta, sin zapatos), por otra parte la talla se valoró mediante una cinta métrica ubicada sobre una pared rígida; estas medidas fueron necesarias para sacar el IMC de los adolescentes, estas medidas se tomaron en horas de la tarde en el cuarto de fisioterapia, ubicado en la sede de entrenamiento (la troja). Las mismas se realizaron entre las 13:00 y 14:00 horas esta fue la primer toma; la segunda y la ultima fue similar en cuanto a la vestimenta que usaron los adolescentes lo que diferenció fue la hora de la toma del peso y talla, esta se tomo entre las 14:30 y 15:30 horas en el mismo lugar; (estas medidas se tomaron antes y después de empezar aplicar las sesiones de entrenamiento).

Todos estos procedimientos se realizaron en la sede deportiva del club; así mismo los test, con la gran diferencia que estos se realizaron en las canchas.

El trabajo realizado fue de forma práctico- teórico, es decir en la parte teórica, hubo un apoyo en la búsqueda de información sobre el sobrepeso, deporte-fútbol, antecedentes del problema planteado. Y en lo práctico hubo un enfoque en la mayor parte con todo lo que tiene que ver con test del deporte -fútbol, o sea ejercicios variados donde se involucraron en cierta cantidad unos estímulos considerados, para la eliminación de peso corporal para establecer veredictos positivos o negativos.

El enfoque que se tuvo en cuenta fue el cualitativo que consiste en identificar la naturaleza profunda de las realidades, con su estructura dinámica, la cual le da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. Por estos motivos hay cierta inclinación hacia este enfoque, ya que el proyecto maneja componentes como comportamiento, manifestaciones, realidades desconocidas; de esta manera, recordarle al adolescente que el sobrepeso es una enfermedad y que tiene sus consecuencias.

Por otro lado, el método cualitativo que se usó fue el de investigación acción; que consiste en que el investigador no sólo quiere conocer una determinada realidad o un problema específico y su solución teórica, sino que desea también resolverlo en la práctica. En este caso, los sujetos investigados participan en forma activa en todas las fases del proceso: planteamiento del problema, recolección de la información, interpretación de la misma, planeación y ejecución de la acción concreta para la solución el problema, evaluación posterior sobre lo realizado, etc.

11.1 VARIABLES

Todas las medidas en cuanto se refiere a los pliegues fueron tomadas por el lado derecho de cada deportista.

Peso: medido con el individuo con un mínimo de ropa y descalzo.

Talla: la medida entre el vértice y el plano del suelo.

12 MARCO DE REFERENCIA

12.1 MARCO TEÓRICO

La prevalencia de sobrepeso en adolescentes aumenta en todo el mundo, ha venido en un gran aumento en los últimos años en todo el mundo a su vez, resultan más estudios cada día relacionados con la misma; por ejemplo, un estudio realizado en la ciudad de Corriente Argentina, el cual se hizo con una muestra de 2115 estudiantes adolescentes los cuales cursaban la secundaria en seis colegios diferentes de la misma ciudad, los cuales tenían entre 11 y 18 años de edad; el cual se hizo de la siguiente manera, fue un estudio observacional transversal y se aplicó una encuesta a la muestra ya mencionada, 1212 (57.3%) mujeres y 903 (42.7%) varones; en el cual además se tomó presión arterial y colesterol. Al realizar el examen de IMC (Índice de Masa Corporal) de todos los adolescentes estudiados los resultados fueron los siguientes: 1838 (86.9%) normales, 230 (10.9%) con sobrepeso y 47 (2.2%) obesos¹⁴. Consumo regular de comidas grasas: 1711 (80.9%). Hipertensos 64 (3%) a predominio en varones. Se halló asociación entre el aumento del IMC con la obesidad de los padres y el consumo de alcohol. No se halló asociación significativa con la dieta, actividad física y sedentarismo.

También, se ha relacionado el sobrepeso en adolescentes con un incremento en todas las causas de morbimortalidad en la edad adulta, como dislipidemias¹⁵, intolerancia a la glucosa, colelitiasis, hipertensión arterial y aterosclerosis en forma prematura.

¹⁴ Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de la ciudad de Corrientes; Carlos A. Martínez, Julio O. Ibáñez, Carlos A. Paterno, Martha Semenza de Roig Bustamante, María Itati Heitz, Jorge O. Kriskovich Juré, Griselda R. de Bonis, Liz C. Cáceres, Medicina - Volumen 61 - N° 3, 2001

Medicina (Buenos Aires) 2001; 61: 308-314, , asociación con factores de riesgo cardiovascular, Cátedra de Semiología y Fisiopatología, Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste; 2. Servicio de Cardiología del Hospital Escuela Gral. José F. de San Martín Corrientes; 3. Sociedad Argentina de Cardiología; 4. Instituto de la Hipertensión y el Corazón, Corriente, tomado de: <http://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol61-01/3/sobrepesoyobesidad.htm> el día 26 de abril de 2012.

¹⁵ Óp. Cit.

Por otra parte, de las consecuencias para la salud, a corto y largo plazo, en niños y adolescentes tiene efectos psicosociales importantes. La aceptación en los grupos sociales es menor para los adolescentes que están en sobrepeso, y esto en la edad adulta como está la sociedad hoy día para algunos adolescentes de los que siguen llevando este estilo de vida hasta su edad adulta, se les hace un poco más difícil conseguir empleo esto hace que su autoestima sea un poco más baja que una persona que se encuentre en niveles normales de peso.

En este estudio lo que se quería mostrar era el número tan significativo de adolescentes que se encuentran en sobrepeso y en algunos casos los que se encuentran en obesidad, también, el riesgo cardiovascular en la adolescencia, para este caso se usó la fórmula que según la OMS es la indicada para determinar cuando una persona se encuentra en este estado; “se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2)¹⁶”.

Son números elevados los que demuestra este estudio ya que son edades donde los adolescentes se encuentran activos, es decir, practican diferentes actividades físicas en cualquier momento determinado, ya sea en el colegio o en espacios libres que tengan fuera de él; en algunos casos practican deportes más populares, en este caso el fútbol.

También, en Venezuela un estudio realizado con 18 atletas y sus edades comprendían entre los 13 y 18 años de edad, donde se pretendía clasificarlos en un determinado nivel de estado físico general y posibilidades funcionales de acuerdo a la puntuación obtenida en el test (muy bien, bien, regular, débil).

En esta hacen referencia a un trabajo físico, que incide en un cambio cardiopulmonar, y cardiovascular mientras los deportista desarrollan su trabajo de fútbol sala y salón¹⁷ vale la

¹⁶ ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? Organización mundial de la salud, centro de prensa, obesidad y sobrepeso, nota descriptiva N° 311 Marzo de 2011, tomado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html> el día 30 de abril de 2012.

¹⁷ Determinación de la aptitud física en jugadores de fútbol sala Br Oswaldo Salcedo, Mérida- 2004 Venezuela, universidad de los andes faculta de humanidades y educación escuela de educación departamento de educación física comisión de memorias de grado, (memoria de grado para optar por el título de licenciado

pena decir, que esto es un soporte ya que este trabajo está enfocado es en el fútbol como tal, no fútbol sala ni en fútbol de salón pero lo que si se trabaja similar son los test, que sirven como medición de funcionalidad física de cada adolescente (deportista), un ejemplo práctico de lo mencionado anteriormente y está plasmado en la tesis de apoyo, Rivas en 1998 determinó en las integrantes de la selección de fútbol de salón del estado Mérida, la capacidad cardiovascular para lo cual procedió a medir y valorar la eficiencia cardiovascular con el sistema de control y evaluación de proceso de entrenamiento deportivo aplicando el test funcional de querg, el cual consiste en un conjunto de ejercicios físicos técnicos y tácticos., los cuales indicaran el estado cardiovascular.

Por otra parte, un artículo original que tiene como nombre “la determinación del perfil antropométrico y cualidades físicas de niños futbolistas en Bogotá”, el cual muestra estándares de medidas antropométricas y cualidades físicas básicas en niños y adolescentes de 7 a 16 años de edad que estaban en escuelas de iniciación en la práctica de fútbol. El tipo de estudio que se aplicó fue descriptivo transversal y para su realización se tomó una muestra de 306 niños pertenecientes a 32 escuelas de fútbol donde al rango de edad era la ya mencionada anteriormente. En este trabajo se analizó el IMC¹⁸ de toda la muestra a su vez tomaron una serie de medidas antropométricas como pliegues, perímetros y diámetros para establecer su funcionamiento morfo funcional y como incidía aquel funcionamiento cuando se presentaba un estímulo físico como el deporte y sus respectivos test, entre los cuales había uno que sobresalía entre todos que era, el test de sprint (determina la potencia anaeróbica), puede ser de 20, 30 y 40mts, en este caso fue realizado con el último valor.

Con todos estos procesos se obtuvieron los siguientes resultados, en este caso solo se tomaron las edades de trece y catorce años, ya que por el momento es la de gran interés para la realización del proyecto.

en educación, mención educación física), tomado de: http://tesis.ula.ve/pregrado/tde_arquivos/2/TDE-2006-06-28T06:16:42Z-113/Publico/oswaldo%20salcedo.pdf el día 30 de abril de 2012.

¹⁸ Determinación del perfil antropométrico y cualidades físicas de niños futbolistas de Bogotá; Jorge Enrique Correa B., Rev. Ciencias de la Salud. Universidad del Rosario, ISSN (versión impresa) 1692-7273 Colombia, 2008, revista ciencias de la salud, mayo-agosto, año/vol. 6, número 002, universidad del Rosario Bogotá Colombia pp. 74-84, aceptado 6 de agosto de 2008, MCs en fisiología. Profesor de carrera, director de grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano, facultad de rehabilitación, Universidad del Rosario. Tomado de: <redalyc.uaemex/pdf/562/56260207.pdf> el día 29 de abril de 2012.

En toma de medidas antropométricas fueron así:

13 años con una muestra de 37 niños; IMC= 18.3

14 años con una muestra de 26 niños; IMC= 17.8

En el test de velocidad máxima, este es el mismo test de sprint los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

13 años con una muestra de 37 niños; velocidad máxima = 7,0725+-0,432

14 años con una muestra de 26 niños; velocidad máxima= 6,790+-0,445

En general, para este trabajo para identificar aquellos adolescentes que se encuentran en sobrepeso, o no están en su peso normal, se va usar la formula que da la OMS y para determinar el VO₂ la carrera de doce minutos (Cooper) la cual esta mas especificada en la parte de evaluación inicial al igual que los demás test que se van usar.

12.2 MARCO LEGAL:

“Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención¹⁹”.

Se va trabajar en términos legales con la ley ya mencionada, la cual, por medio de los artículos y sus respectivos capítulos, que el congreso de Colombia decretó; los artículos, que de alguna manera brindan el apoyo para el desarrollo de este proyecto en cuestión son:

Artículo 1: “Declarase. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés,

¹⁹ Ley 1355 de 2009; congreso de Colombia. República de Colombia, Tomado de:
http://www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2009/Ley_1355.pdf. publicado: 14 de noviembre de 2010.
Recuperado: mayo 1 de 2011. Hora 7:30 p.m.

depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos²⁰”.

Este artículo da la importancia, que es conocer el concepto de obesidad y las consecuencias que acarrea, para que cada individuo asimile una conciencia madura de la misma.

Artículo 2: “Ámbito de aplicación. Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables²¹”.

El campo de aplicación también se ven incluidos los adolescentes obesos que son estudiantes de colegios públicos de este país, ya que estas son entidades del gobierno.

Artículo 5: “Estrategias para promover Actividad Física. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional²²”.

Este artículo dice la importancia que deben tener las instituciones en el momento de contratar el personal de docencia y más cuando confiere el docente de educación física, este

²⁰ Ibíd. Artículo 1, tomado de: http://www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2009/Ley_1355.pdf. publicado: 14 de noviembre de 2010. Recuperado: mayo 1 de 2011. Hora: 7:30 p.m.

²¹ Ibíd. Artículo 2, tomado de: http://www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2009/Ley_1355.pdf. publicado: 14 de noviembre de 2010. Recuperado: mayo 1 de 2011. Hora: 7:30 p.m.

²² Ibíd. Artículo 5, tomado de: http://www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2009/Ley_1355.pdf. publicado: 14 de noviembre de 2010. Recuperado: mayo 1 de 2011. Hora: 7:30 p.m.

docente es el encargado de propiciar el deporte ideal para los niños y adolescentes que se encuentran en la educación inicial básica y media. Para así tener buenos resultados en el momento de la educación.

Artículo 11; Capítulo 3: “Las instituciones educativas públicas y privadas deberán implementar estrategias tendientes a propiciar ambientes escolares que ofrezcan alimentación balanceada y saludable que permitan a los estudiantes tomar decisiones adecuadas en sus hábitos de vida donde se resalte la actividad física, recreación y el deporte, y se adviertan los riesgos del sedentarismo y las adicciones. Para el desarrollo de esta estrategia podrán contar con el apoyo de las empresas de alimentos”²³.

Las actividades físicas deben estar presentes en los colegios para que los adolescentes se vayan haciendo una idea de un buen estilo de vida, y vayan teniendo en cuenta los riesgos que se pueden tener si se da el sedentarismo, es decir, de las enfermedades que se puedan dar por culpa de este.

“Ley 1098 de 2006 Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia”²⁴.

En el **artículo 30**²⁵ del código mencionado consiste en los sujetos titulares de derecho y que cada persona menor de 18 años lo cobija y en ese mismo código menciona el artículo 34 de código civil el cual establece cuando una persona pertenece a una etapa de la vida como es, niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años de edad, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

En el artículo 10 que habla sobre la corresponsabilidad que es la concurrencia de actores y acciones conducentes a garantizar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los

²³ *Ibíd.* Artículo 11, tomado de: http://www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2009/Ley_1355.pdf. publicado: 14 de noviembre de 2010. Recuperado: mayo 1 de 2011. Hora: 7:30 p.m.

²⁴ Ley 1098 DE 2006, (noviembre 8 de 2006); Congreso de la república, Diario Oficial No. 46.446 de 8 de noviembre de 2006, Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, tomado de: <http://www.dmsjuridica.com/CODIGOS/LEGISLACION/LEYES/L1098006.htm> el día 20 de mayo de 2012.

²⁵ *Ibíd.*, artículo 3, tomado de:

<http://www.dmsjuridica.com/CODIGOS/LEGISLACION/LEYES/L1098006.htm> el día 20 de mayo de 2012.

adolescentes. La familia, la sociedad y el Estado son corresponsables en su atención, cuidado y protección.

Según El congreso de la república de Colombia estipula los siguientes artículos de la siguiente manera:

12.2.1CAPÍTULO II.

Derechos y libertades

Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

Artículo 31. Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés.

El Estado y la sociedad propiciarán la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y la adolescencia²⁶.

²⁶ Ibid., artículo 29, título II, artículo 30, artículo 31, tomado de: <http://www.dmsjuridica.com/CODIGOS/LEGISLACION/LEYES/L1098006.htm> el día 20 de mayo de 2012.

13 PROPUESTA PEDAGÓGICA

13.1 EVALUACIÓN INICIAL

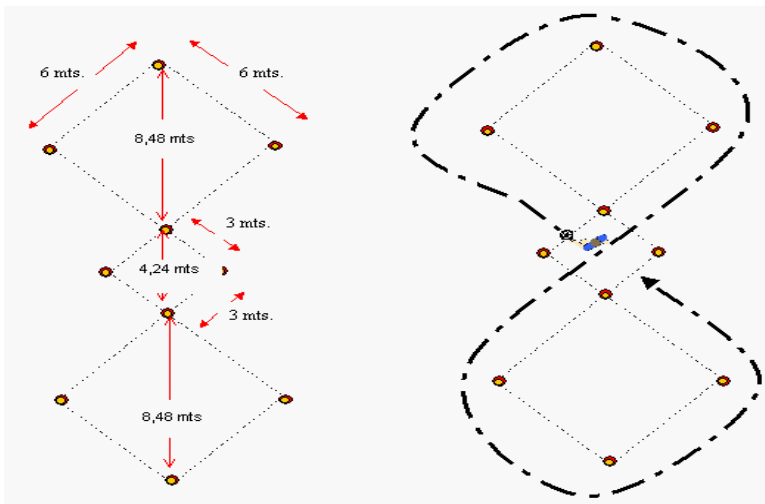
Después de identificar los adolescentes que presentan sobrepeso; la evaluación inicial que se les hará estará conformada por algunos test deportivos, en este caso test en el fútbol; entre ellos se encuentran los siguientes: test de conducción de balón, test de precisión de pase, test de potencia de remate, test de control de balón y test de carrera doce minutos (Cooper); este último es para medir el VO_2 .

13.1.1 TEST DE CONDUCCIÓN²⁷

Se ubican conos o topos como lo muestra la figura; en este caso son diez conos y la cancha de fútbol para ubicarlos.

Desarrollo: un jugador sale desde donde se encuentra la figura del balón, driblándolo en el menor tiempo posible por donde se encuentran dibujadas las líneas punteadas que muestra la figura.

Ilustración 2. Test conducción



²⁷ Test de conducción; Jorge Sánchez, Argentina, tomado de: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm, el día 1 de mayo de 2012.

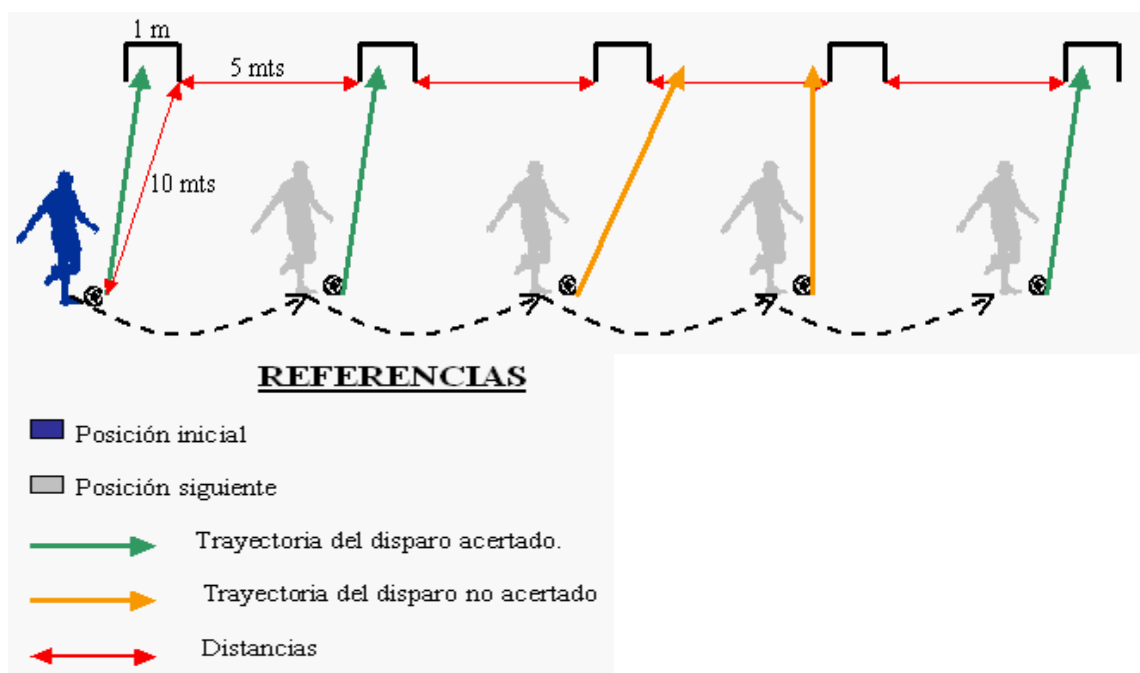
13.1.2 TEST DE PRECISIÓN DE PASE²⁸

Para este test se usaran cinco vallas y cinco balones, para cada jugador que realice el mismo.

Desarrollo: el jugador que va realizar el test tratara de introducir los balones a su disposición (en este caso son cinco) a las porterías (vallas o conos) ubicadas a diez metros de distancia del ejecutor, debiendo hacerlo en menos de 15 segundos; se contabilizaran los aciertos.

Una variante para este test es que el jugador empiece desde el otro extremo y con la pierna contraria a la que empezó al inicio.

Ilustración 3. Test precisión de pase.



²⁸ *Ibíd.*, Test de precisión de pase.

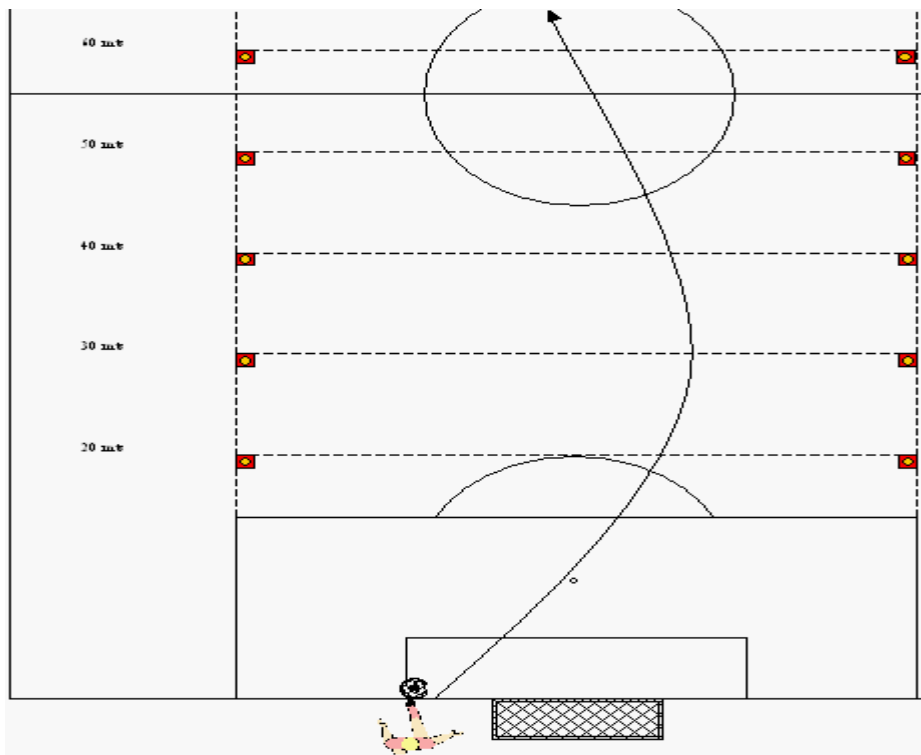
13.1.3 TEST POTENCIA DE REMATE²⁹

Para este test se necesitan doce estacas un balón y una planilla para anotar las distancias

Desarrollo: se ubican estacas en el campo de juego cada diez metros; el jugador que va realiza el test despeja el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que el balón toca tierra nuevamente.

Se realizan dos intentos con cada pierna, después se toma el mejor intento con cada pierna.

Ilustración 4. Test potencia de remate.



²⁹ Ibíd., Test potencia de remate.

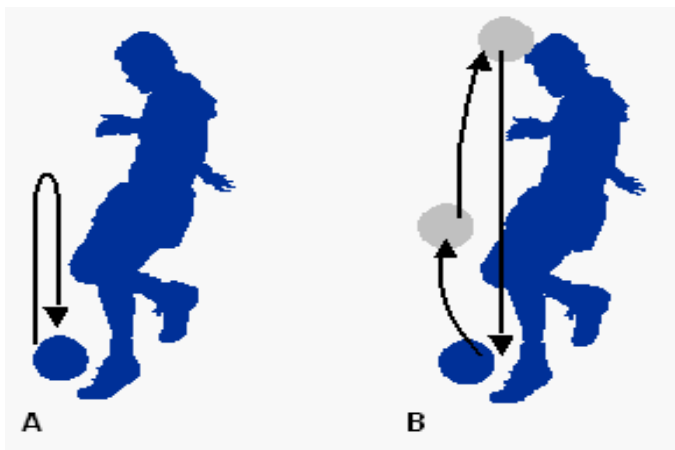
13.1.4 TEST DE CONTROL DE BALÓN³⁰

Para este test se necesita un balón y una planilla donde se puedan llevar las anotaciones.

Desarrollo de la parte “A”: en esta se debe intentar mantener el balón en el aire con reiterativos toques que se hacen con el pie. Se lleva en cuenta las veces que lo ha hecho (se paran los toque cuando valla en 50); se realizan dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil, teniendo en cuenta los mejores de cada pierna; es decir, se tiene en cuenta la mayor cantidad de toques que haya realizado con cada uno de los pie.

Desarrollo de la parte “B”: IDEM “A” pero respetando la secuencia “pié-muslo-cabeza-pié”.

Ilustración 5. Test control de balón.



³⁰ Ibíd., Test de control de balón.

13.1.5 TEST DE CARRERA DE DOCE MINUTOS (COOPER)³¹

Con este test se evalúa la resistencia aeróbica en personas entrenadas y deportistas; el test se realiza de la siguiente manera: en un tiempo determinado (en este caso son doce minutos) se recorre mediante carrera a pie o trote la mayor distancia posible en dicha cantidad de tiempo; la distancia que haya recorrido el evaluado se debe registrar en metros.

El VO₂ puede ser evaluado mediante una ecuación que está hecha para este fin, la cual es la siguiente:

$$\text{VO}_2 \text{ máximo} = (\text{distancia recorrida en metros} - 504.9) / 44.73^{32}$$

La clasificación de la capacidad aeróbica para adolescentes de 13 a 19 años de edad según K. H. Cooper (valores en ml/kg/min) es de la siguiente manera:

Tabla 2. Interpretación para el máximo consumo de oxígeno en el género masculino

Categorías	Género
	Masculino
Muy pobre	Menor que 35.0
Mala	35.0 a 38.3
Suficiente	38.4 a 45.1
Buena	45.2 a 50.9
Excelente	51.0 a 55.9
Superior	Mayor que 56.0 ³³

³¹ Óp. Cit. Capítulo II test, test de carrera de doce minutos (Cooper), Cali 2006, ISBN 958-33-9414-9 pág. 34

³² Óp. cit.

³³ Ibíd., pág. 25

13.2 PLANTEAMIENTO Y ESTRATEGIA METODOLÓGICA

A continuación, se encuentran las sesiones que se trabajaron durante la aplicación del trabajo; así mismo, se encuentran diseñados los planes operativos para cada semana respectivamente.

13.2.1 PLANES OPERATIVOS Y SESIONES DESARROLLADAS

13.2.2 PLAN OPERATIVO SEMANA UNO

Tabla 3. Plan operativo - semana uno

PLAN OPERATIVO									
Semana uno.									
Microciclo: físico-técnico									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 171	%
TAREAS									
Movimientos articulares		5		5	0				
Estiramiento		5		5	0				
Ejercicios de coordinación		5		5	0				
Juegos recreativos físicos		0		0	0				
Carrera continua		0		0	0				
Circuito físico		0		0	0				
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		15		15	0			30	17,54386
Potencia aeróbica		0		0	0				
Capacidad aeróbica		15		15	0				
Potencia anaeróbica		0		0	0				
Capacidad anaeróbica		0		0	0				
Estímulos en rapidez		0		0	0				
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		15		15	0			30	17,54386
Técnica individual con movimientos específicos		5		0	0				
Coordinación y agilidad		30,5		10	0				
Pases cortos y largos-técnica en movimiento		5		30,5	0				
Series técnicas en recepción-control y cabeceo		0		0	0				
TAREA TOTAL TÉCNICA		40,5		40,5	0			81	47,368421
Juego con tareas específicas		15		15	0				
Táctica de equipo		0		0	0				
práctica de fútbol		0		0	0				
Táctico estratégico		0		0	0				
TAREA TOTAL TÁCTICA		15		15	0			30	17,54386
Partido contra otros equipos.		0		0	0			0	0
Parte teórica.		4,5		4,5	0			9	
TOTAL								180	100

13.2.2.1 SESIÓN UNO

Tema: coordinación, Agilidad en el fútbol.

Estándar: explicar adecuadamente la coordinación y agilidad.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años.

Logros; cognitivo: el jugador describe y reconoce el concepto de coordinación, agilidad.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la coordinación y agilidad en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada con los ejercicios propuestos.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular; calentamiento con la lleva, estiramiento.

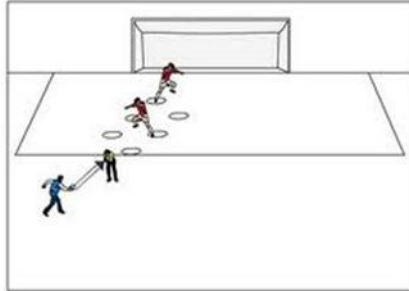
Fase central: ejercicios de coordinación con aros. Trabajos con 8 a 10 aros. El Ejercicio consiste en realizar. Saltos alternados de derecha e izquierda, se comienza el ejercicio con derecha.

El siguiente ejercicio consiste en saltar cada uno de los aros con piernas juntas.

Luego los jugadores realizaran el ejercicio de que Todos los saltos son con las dos piernas, solo que cuando hay dos aros se cae con los dos pies abiertos y cuando hay uno con los pies juntos.

Después se ejecutará la dinámica de comenzar con un pie (derecha o izquierda), dos pies separados, y así, alternando el apoyo de un pie entre derecha e izquierda. Ejemplo: derecha, dos pies, izquierda, dos pies, derecha, etc.

Ilustración 6. Pasada de aros en el piso.



Hidratación.

Luego se pasa a realizar trabajo de agilidad como es formar un cuadro de 6mtrs. Correr alrededor del cuadrado a la mayor velocidad posible. Variante: para un sentido y luego para el otro.

Ahora el ejercicio consiste en realizar el recorrido pero con variaciones como correr de frente, correr de espalda, correr de frente y a la mitad cambiar y correr de espalda.

Por último se desarrolla un juego de sombra, el cual consiste en realizar un recorrido por todo el cuadro ejecutando movimientos libre como laterales, de espalda de frente.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: Estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización: fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación:

Actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios de coordinación y agilidad.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende la coordinación y agilidad.

Observaciones:

13.2.2.2 SESIÓN DOS

Tema: técnica general.

Estándar: explicar adecuadamente la técnica en tanto a la disciplina fútbol.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce cuales son las técnicas en el fútbol.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la técnica general en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular calentamiento.

Juego “policías y ladrones”; el juego consiste en que se escoge a un jugador el cual es el policía, su labor es atrapar ladrones, los cuales son el resto del grupo, cada vez que el policía toque a un jugador en cualquier parte del cuerpo dejara de ser ladrón y pasara a hacer policía, así se desarrollara el juego hasta que ya no existan ladrones.
Estiramiento.

Fase central: descripción del trabajo técnico

4 conos a lo ancho y largo del campo, luego se forman grupos de 5 personas, el trabajo consiste en que se ubican dos jugadores donde sale el balón. Se pasa el balón de interior el jugador receptor realiza un apoyo y un control orientado para continuar jugando el balón. El jugador que pasa va a hacia donde ha dado el pase y así sucesivamente; luego a los dos minutos y medio se cambia el sentido dado el pase y así sucesivamente; luego a los dos minutos y medio se cambia el sentido.

El grupo en 4 hileras donde el número de persona es igual, al frente de cada hilera se encontraran una serie de vallas de una altura de 50cm, donde el primero de cada hilera saldrá en carrera vencerá el obstáculo, y lanzara el balón al lado contrario del que se lanzó el portero, es preciso decir que la salida se realizará cuando se dé la orden con el pito. (Se realizará por 10 minutos) el trabajo es de técnica de carrera y velocidad de reacción.

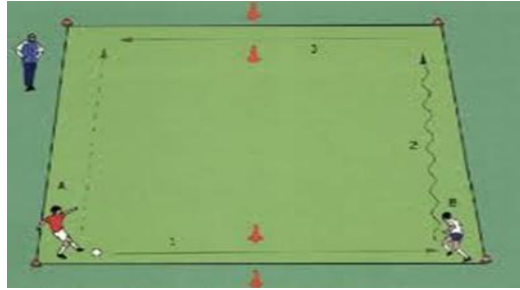
Ilustración 7. Técnica general manejo del cuerpo



Hidratación.

Se forma un cuadro con conos, el cuadro debe de ser grande en cada cono se ubicara un jugador, el ejercicio consiste en ejecutar pases en forma diagonal. (Cada uno lo realiza 20 veces.)

Ilustración 8. Técnica general - pases.



El mismo ejercicio si no que se realizara una variante la cual es la rotación al lado derecho cada vez que el jugador realice el pase.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación:

Actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de forma adecuada los ejercicios de la técnica general.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende la técnica general.

Observaciones:

13.2.3 PLAN OPERATIVO SEMANA DOS

Tabla 4. Plan operativo - semana dos

PLAN OPERATIVO									
Semana dos.									
MICROCICLO: físico técnico									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 247	%
TAREAS									
Movimientos articulares		5		5		0			
Estiramiento		5		5		0			
Ejercicios de coordinación		5		5		0			
Juegos recreativos físicos		4		4		0			
Carrera continua		0		0		0			
Circuito físico		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		19		19		0		38	15,384615
Potencia aeróbica		6		5		0			
Capacidad aeróbica		10		8		0			
Potencia anaeróbica		0		0		0			
Capacidad anaeróbica		0		0		0			
Estímulos en rapidez		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		16		13		0		29	11,740891
Técnica individual con movimientos específicos		5		15		0			
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		5		20		0			
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		20		0		0			
TAREA TOTAL TÉCNICA		30		35		0		65	26,315789
Juego con tareas específicas		20		15		0			
Táctica de equipo		0		0		0			
práctica de fútbol		0		0		0			
Táctico estratégico		0		0		0			
TAREA TOTAL TÁCTICA		20		15		0		35	14,17004
Partido contra otros equipos		0		0		80		80	32,388664
Parte teórica		3		3		7		13	
TOTAL								260	100

13.2.3.1 SESIÓN TRES

Tema: técnica general.

Estándar: explicar adecuadamente la técnica en tanto a la disciplina fútbol.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce cuales son las técnicas en el fútbol.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la técnica general en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

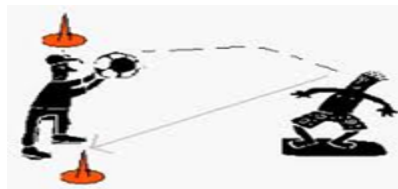
Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento, juego “la lleva” con variaciones.

Fase central: descripción del trabajo técnico

El grupo se ubica en hileras, donde al frente de cada hilera estará un compañero que le lanzara el balón en forma de pase, el que este frente del lo recibe y se lo devuelve y sale en carrera, el del frente lo recepciona y se la devuelve a su compañero realizando una pared. (La recepción es libre)

Ilustración 9. Técnica - recepción.



Los mismos grupos realizan lo siguiente: en el campo de juego y en frente de cada hilera ubico una serie de conos donde estarán ubicado uno tras el otro como en seguidilla pero con

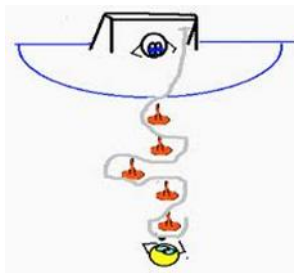
espacios relativamente largos, donde cada jugador saldrá sin balón ejecutando zig zag.
(Cada uno lo realiza 20 veces)

Hidratación.

Realizan el mismo ejercicio pero con la variante balón.

El mismo ejercicio ya con remate al arco.

Ilustración 10. Técnica - conducción.



Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación:

Actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios de técnica general.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende la técnica general.

Observaciones:

13.2.3.2 SESIÓN CUATRO

Tema: técnica conducción de balón.

Estándar: explicar adecuadamente la conducción de balón.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años.

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de conducción de balón.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la conducción de balón en campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular

Calentamiento

Juego “policías y ladrones”. El juego consiste en que se elige a un jugador el cual es el policía, su labor es atrapar ladrones, los cuales son el resto del grupo, cada vez que el policía toque a un jugador en cualquier parte del cuerpo dejara de ser ladrón y pasara a hacer policía, así se desarrollara el juego hasta que ya no existan ladrones; estiramiento.

Hidratación.

Fase central: descripción del trabajo.

Se divide el grupo en hileras donde al frente de cada hilera estar ubicado un cono a una distancia de 5 metros, en donde el jugador conducirá de forma libre el balón le dará la vuelta al cono regresa al grupo y entrega balón. (Cada jugador lo realiza 10 veces).

El siguiente ejercicio es parecido al anterior pero con la variación de que ya no habrá un solo cono, estarán ubicado de cuatro a cinco conos mas, limitados por distancias de 5mtrs, donde el jugador tendrá que conducir balón hasta el primer cono darle la vuelta llegar al lugar de partida salir al segundo cono y realizar lo mismo hasta que complete los cinco conos, la conducción será en velocidad.

Hidratación.

En los mismo grupos realizaran conducción con borde interno, pero primero será caminado, luego trotando y por ultima en velocidad. (Cada uno lo realiza 10veces.)

Ilustración 11. Técnica - conducción en carrera progresiva.



En los mismo grupos realizaran conducción con borde externo, pero primero será caminado, luego trotando y por ultima en velocidad (cada uno lo realizara 10)

Por último se desarrolla el mismo ejercicio pero esta conducción será con empeine. Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar adecuadamente los ejercicios de conducción de balón.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende la técnica de conducción de balón.

Observaciones:

13.2.4 PLAN OPERATIVO SEMANA TRES

Tabla 5. Plan operativo - semana tres.

PLAN OPERATIVO									
Semana tres.									
Microciclo: técnico-táctico.									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 247	%
TAREAS									
Movimientos articulares		5		5		0			
Estiramiento		5		5		0			
Ejercicios de coordinación		5		5		0			
Juegos recreativos físicos		5		5		0			
Carrera continua		0		0		0			
Circuito físico		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		20		20		0		40	16,194332
Potencia aeróbica		15		15		0			
Capacidad aeróbica		0		0		0			
Potencia anaeróbica		0		0		0			
Capacidad anaeróbica		0		0		0			
Estímulos en rapidez		5		0		0			
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		20		15		0		35	14,17004
Técnica individual con movimientos específicos		20		10		0			
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		5		0		0			
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		0		0		0			
TAREA TOTAL TÉCNICA		25		10		0		35	14,17004
Juego con tareas específicas		20		0		0			
Táctica de equipo		0		20		0			
práctica de fútbol		0		17		0			
Táctico estratégico		0		0		0			
TAREA TOTAL TÁCTICA		20		37		0		57	23,076923
Partido contra otros equipos		0		0		80		80	32,388664
Parte teórica		3		3		7		13	
TOTAL								260	100

13.2.4.1 SESIÓN CINCO

Tema: técnica recepción.

Estándar: explicar adecuadamente la técnica de recepción con las diferentes superficies del pie en la disciplina fútbol.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años.

Logros; cognitivo: describe y reconoce cuales son las técnicas en el fútbol.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la técnica de recepción en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento, juego “la lleva” con variaciones.

Fase central: descripción del trabajo técnico-recepción.

El grupo en hileras donde cada hilera tendrá el mismo número de jugadores en el cual un jugador estará al frente de cada hilera lanzando el balón con la mano para que su compañero lo recepcione con la superficie empeine. (Cada uno lo realiza 20 veces)

El mismo ejercicio pero esta vez la recepción será con el borde interno. (Cada uno lo realiza 20 veces).

Ilustración 12. Técnica - recepción.



Con los mismo grupos ejecutan la misma dinámica pero con borde externo ras de piso. (Cada uno lo realiza 20 veces)

Hidratación.

Así mismo ubicados la recepción será con el muslo; (cada uno lo realiza 20 veces).

El ejercicio siguiente será realizar la recepción con el pecho; (cada uno lo realiza 20 veces).

Luego realizan la recepción con la cabeza; (cada uno lo realiza 20 veces).

Por último se divide el grupo en dos, y formaran una hilera, donde en cada arco se ubicara un arquero, y un poco mas delante de la zona uno estará un pivot el cual realizará pases para cada compañero que salga de la hilera en carrera este lo recepciona con cualquier superficie y rematara.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación:

Actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de forma adecuada los ejercicios de técnica de recepción.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende la técnica de recepción.

Observaciones:

13.2.4.2 SESIÓN SEIS

Tema: táctica general.

Estándar: explicar adecuadamente la táctica general.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años.

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de táctica general.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la táctica en campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuesta en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, juego “policías y ladrones”; el juego consiste en que se escoge a un jugador el cual es el policía, su labor es atrapar ladrones, los cuales son el resto del grupo, cada vez que el policía toque a un jugador en cualquier parte del cuerpo dejara de ser ladrón y pasara a hacer policía, así se desarrollara el juego hasta que ya no existan ladrones.

Estiramiento.

Fase central: descripción del trabajo.

Se divide el espacio en 4 sub espacios, en el que conforma el área se colocan los 4 jugadores defensores (2 centrales y 2 laterales) y dos delanteros. Consiste en que mediante circulaciones de balón se generen situaciones de gol bien con centros de desde la banda o por tiros desde la frontal del área.

El siguiente ejercicio consiste en ubicar a 5 jugadores ofensivos (4 por fuera y 1 por dentro) y 2 jugadores defensivos (por dentro) que siempre roban el balón. Se establece un sistema rotatorio de números para que todos los jugadores pasen por las distintas posiciones. Al minuto y medio el n° 1 pasa a ser n°2 el n°2 a ser n°3 y así sucesivamente, al robar el balón se devuelve y se van contabilizando los robos.

Hidratación.

4 canchas pequeñas en la mitad del campo, en donde estarán dos equipos, cada equipo tendrá que proteger dos canchas y tratara de anotar en las dos restante ósea en la contrarias, aquí estos equipos que cumplirán funciones defensivas y ofensivas, cuando termine el ejercicio el equipo que le anotaron más goles pagara tarea.

Este ejercicio consiste en formar una hilera grande donde cada uno que conforme la hilera tendrá balón, a una distancia de 15mtrs estará un pívot el cual recibirá balón, el que toca el balón realizara una carrera de forma diagonal al arco, dentro de la 18, mientras el pívot centrara el balón.

Por último se desarrolla el mismo ejercicio pero esta vez con anotaciones de cualquier superficie.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Metodología: la clase será teórica práctica.

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios tácticos.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende la táctica.

Observaciones:

13.2.5 PLAN OPERATIVO SEMANA CUATRO

Tabla 6. Plan operativo - semana cuatro.

PLAN OPERATIVO									
Semana cuatro.									
Microciclo: táctico.									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 247	%
TAREAS									
Movimientos articulares		5		5		0			
Estiramiento		5		5		0			
Ejercicios de coordinación		5		5		0			
Juegos recreativos físicos		5		5		0			
Carrera continua		0		0		0			
Circuito físico		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		20		20		0		40	16,194332
Potencia aeróbica		8		7		0			
Capacidad aeróbica		7		8		0			
Potencia anaeróbica		0		0		0			
Capacidad anaeróbica		0		0		0			
Estímulos en rapidez		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		15		15		0		30	12,145749
Técnica individual con movimientos específicos		10		10		0			
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		3		0		0			
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		0		0		0			
TAREA TOTAL TÉCNICA		13		10		0		23	9,3117409
Juego con tareas específicas		20		20		0			
Táctica de equipo		17		17		0			
práctica de fútbol		0		0		0			
Táctico estratégico		0		0		0			
TAREA TOTAL TÁCTICA		37		37		0		74	29,959514
Partido contra otros equipos		0		0		80		80	32,388664
Parte teórica		3		3		7		13	
TOTAL								260	100

13.2.5.1 SESIÓN SIETE

Tema: trabajo táctico general.

Estándar: realizar de una manera adecuada los trabajos tácticos propuestos, para que los jugadores adquieran una agilidad mental superior a la que poseen.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13 a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce cual es la táctica en el fútbol y cuando se realiza.

Procedimental: el jugador ejecuta adecuadamente los trabajos tácticos impuestos en la sesión.

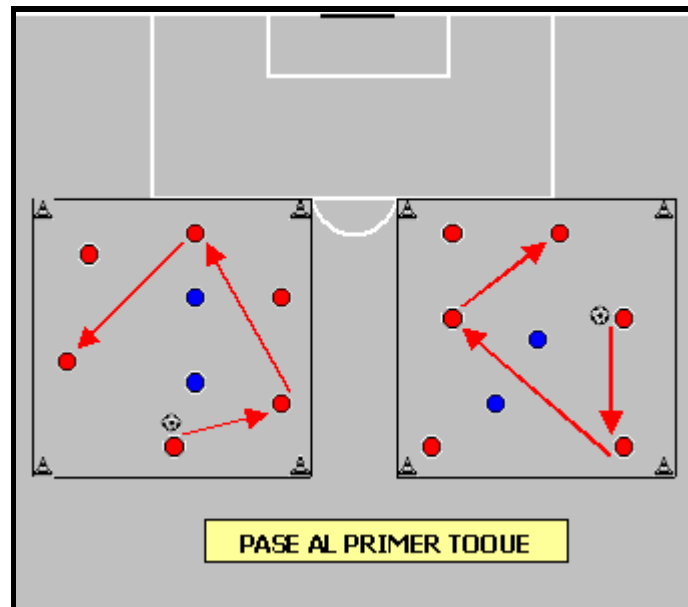
Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, activación cardiaca por medio de trote continuo por 15 minutos.

Fase central: descripción del trabajo táctico

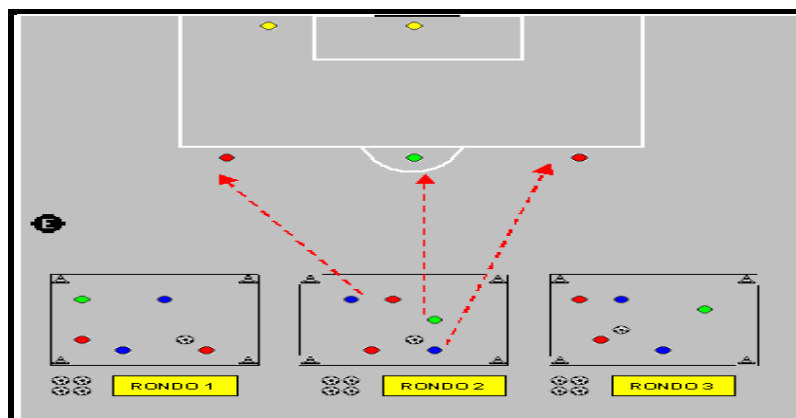
Los jugadores se organizan en dos equipos de igual cantidad numérica, ya que el trabajo a tratar será el siguiente: el equipo que posee el balón realiza pases rastreros, de un solo toque máximo dos, cambios de frentes, en el cual se involucra lo visto en sesiones anteriores como son las diferentes recepciones, pases con las distintas superficies, conducción entre otras. Cada equipo intentara realizar anotaciones en una espacie de cancha formada por conos, pero la condición es que todo el equipo toque la bola. Por cada anotación el anotador les pondrán tareas físicas a los que le anotaron, como: sentidillas, flexiones de pecho, lagartijas, entre otras.

Ilustración 13. Táctica general - cambios de frente.



Con los mismos equipos y con la misma idea de pases y control, se ejecuta el siguiente trabajo. Habrá un equipo ofensivo y uno defensivo según quien tenga la posesión del balón, el ofensivo dará los toques necesarios, cambios de frente, pases con cualquier superficie, pero el objetivo es realizar pases en pared, en el cual llevara a que la defensa se abra y es ahí donde ejecutan el pase de pared y pasaran al campo contrario, lo que hacen de defensa presionaran para quitar la bola y cambiar de roll, por cada ingreso al campo contrario será un punto, al cabo de 5 minutos el que lleve menos puntos ese equipo pagará tarea.

Ilustración 14. Táctica- cambios de frente y pared.



Siguen los mismos equipos y realizaran el mismo ejercicio pero esta vez con anotaciones. (5min).

El grupo en tres filas donde el ejercicio a trabajar será de ataque a la defensa en el campo de juego, en la línea de las 18mtrs estarán 3 defensas el central y dos laterales y el arquero, estos estarán listo para defender y el arquero para evitar el gol, y en la mitad de la cancha estarán tres jugadores el medio y los dos delanteros, los cuales realizaran pases en velocidad, pared, para vencer a los defensas y anotar.

En los mismos grupo se da instrucciones a los delanteros y a los defensas las cuales son a los delanteros les dirá que el jugador que está en la mitad o sea el medio aguanta la jugada hasta que uno de los delanteros realice una diagonal y venza a los defensas inteligentemente, para llegar al arco contrario y marcar solo con empeine, la tarea de los defensas es salir a atacar y tendrá que analizar como poder acabar con la contra de los delanteros.

Luego realizaran el mismo trabajo pero con definición de borde externo, al cabo de que cada jugador lo realice 5 veces cambiaran de borde.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en clase.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria)

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Periodo final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador ejecuta de forma adecuada los ejercicios propuestos sobre el trabajo táctico.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente el trabajo táctico en el fútbol.

Observaciones:

13.2.5.2 SESIÓN OCHO

Tema: táctica general.

Estándar: implementar adecuadamente la táctica general para una destacada ejecución.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13 a 14 años.

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de táctica general.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la táctica en campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

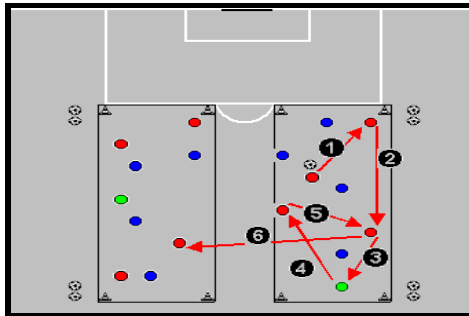
Actitudinal: muestra interés por las actividades propuestas por el orientador en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento, juego “la lleva” con variaciones.

Fase central: descripción del trabajo.

En este ejercicio trabajan dos equipos de 4 o 5 jugadores y un sólo balón. El equipo que posee el balón lo debe transportar hasta un rectángulo situado en el otro medio de campo contrario y una vez estén dentro del recuadro, algún jugador con el balón, deben intentar realizar tres pases consecutivos en esa zona, si logra los tres pases es punto.

Ilustración 15. Táctica - espacio reducido.



El siguiente ejercicio consiste en mantener la posesión del balón, el trabajo es en igualdad condición numérica se colocan cuatro contra cuatro jugadores y cada equipo empieza con la posesión de un balón, cada equipo intenta mantener la posesión del balón y al mismo tiempo alguno de los jugadores de un equipo intenta recuperar el balón del equipo contrario, cada vez que se consigue la recuperación de los dos balones, se gana un punto y se reinicia otra vez el ejercicio.

Hidratación.

Se conforman grupos de seis personas el cual se dividen en tríos donde el ejercicio consiste en que un jugador de cada trío de jugadores se sitúan de espaldas al balón a un metro de éste sentados o tendidos supino y sus dos compañeros están a la espera del posible robo y pase del balón, a la señal del entrenador se va el jugador sentado por el balón (se trabaja velocidad de reacción) y quien lo consigue juega con los dos compañeros.

Este ejercicio consiste en formar una línea defensiva de cuatro jugadores (dos centrales y dos laterales) la idea es enseñar cuando achicar y cuando esperar el ataque ofensivo del contrario, entonces se forman grupos de cuatro jugadores, donde los instructores dan la información de achique –espere.

Ilustración 16. Táctica - espacio reducido (achique)



Por último se desarrolla el mismo ejercicio pero esta vez con posesión de balón de los atacantes, entonces el trabajo consistirá en recuperar el balón ya sea agrandando o achicando.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en clase.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de una manera adecuada los ejercicios tácticos.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende la táctica.

Observaciones:

13.2.6 PLAN OPERATIVO SEMANA CINCO

Tabla 7. Plan operativo - semana cinco.

PLAN OPERATIVO									
Semana cinco.									
Microciclo: técnico-táctico.									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 247	%
TAREAS									
Movimientos articulares		0		0		0			
Estiramiento		5		5		0			
Ejercicios de coordinación		5		5		0			
Juegos recreativos físicos		4		4		0			
Carrera continua		0		0		0			
Circuito físico		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		14		14		0		28	11,336032
Potencia aeróbica		0		0		0			
Capacidad aeróbica		0		0		0			
Potencia anaeróbica		10		9		0			
Capacidad anaeróbica		5		5		0			
Estímulos en rapidez		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		15		14		0		29	11,740891
Técnica individual con movimientos específicos		0		15		0			
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		15		0		0			
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		0		0		0			
TAREA TOTAL TÉCNICA		15		15		0		30	12,145749
Juego con tareas específicas		10		0		0			
Táctica de equipo		15		20		0			
práctica de fútbol		15		20		0			
Táctico estratégico		0		0		0			
TAREA TOTAL TÁCTICA		40		40		0		80	32,388664
Partido contra otros equipos		0		0		80		80	32,388664
Parte teórica		3		3		7		13	
TOTAL								260	100

13.2.6.1 SESIÓN NUEVE

Tema: trabajos técnico-tácticos.

Estándar: explicar adecuadamente los trabajos técnicos-tácticos.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años.

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de técnico-táctico.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar los trabajos técnicos- tácticos en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento, trote continuo durante 15 min; estiramiento.

Fase central: descripción del trabajo.

Se forman tríos y se ubican en la zona dos del campo de juego, hay es taran tres conos uno al lado derecho, uno en el centro y uno al lado izquierdo, cada jugador que conformaba el trío se ubica en un cono, el cono del lado derecho tiene otro cono en frente a una distancia de 20mtrs, el cual este tiene que conducir el balón hasta ese cono, darle la vuelta y realizar un pase al jugador ubicado en el cono del medio, este jugador tiene otro cono establecido diagonalmente, este jugador estará en constante movimiento de cono y cono en condición de trote, cuando ve al jugador uno que viene estipula donde quiere el pase, luego controla, mientras el jugador del cono del lado izquierdo ve que este jugador controla realiza una carrera frontal hacia el arco, donde el jugador del medio le lanzara un pase de profundidad, (rotación de posición).

Ilustración 17. Técnico- táctico (penetraciones)



El mismo ejercicio pero esta vez con una línea defensiva de dos centrales, donde el pase del jugador del medio tendrá que ser un pase entre líneas (rotación de posición).

El mismo ejercicio pero esta vez hay que finalizar con remate libre.

Luego en el mismo ejercicio, se finaliza con remate con empeine.

Luego en el mismo ejercicio, se finaliza con remate con borde interno.

Luego en el mismo ejercicio, se finaliza con remate con borde externo.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en clase.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios técnicos- tácticos.

Actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios técnicos- tácticos.

Observaciones:

13.2.6.2 SESIÓN DIEZ

Tema: trabajos técnico-tácticos

Estándar: explicar adecuadamente los trabajos técnicos-tácticos.

Ámbito: formativo

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de técnico-táctico.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar los trabajos técnico- táctico en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular y activación cardiaca por medio de ejercicios de coordinación.

Fase central: descripción del trabajo.

Se realiza un partido siete contra siete, al entrar a unas zonas que están marcadas con anterioridad, al jugador que entre con el balón solo puede entrar con él el jugador asignado (la pareja que lo debe marcar) con anterioridad.

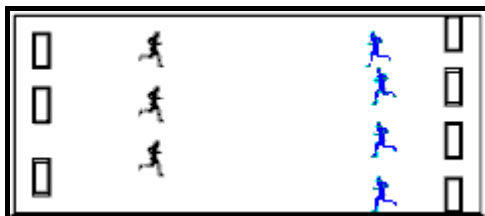
Se hacen grupos de tres, se realiza un juego de tres contra tres en su respectiva portería con un balón en cada partido; a la señal, el equipo que tiene el balón cambia de dirección y

ataca a la otra portería contra los otros defensores, los defensores se quedan en campo organizados.

Cinco contra cinco en dos porterías pequeñas, jugadores numerados, debe marcar gol, el número que se diga por los orientadores, el número va cambiando en un tiempo determinado.

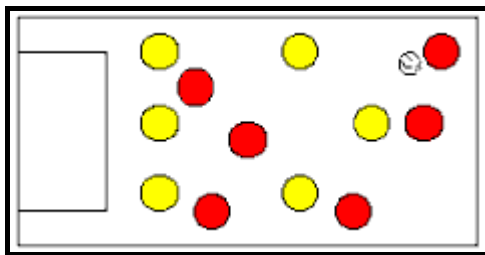
Se hace un partido de cuatro contra tres, los cuatro jugadores defienden cuatro porterías y el otro equipo tres porterías.

Ilustración 18. Partido cuatro vs tres.



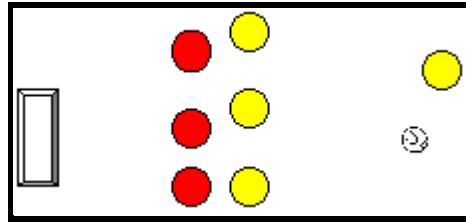
Seis por seis en una mitad del campo. El equipo atacante juega como desee y el defensor la primera línea realiza marca personal y la segunda marca zonal. Si el atacante pierde el balón se cambian los papeles.

Ilustración 19. Partido seis vs seis (marcaje)



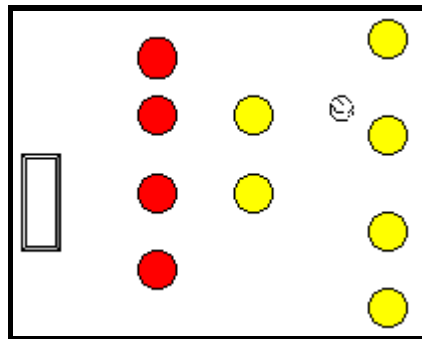
Se hace un grupo de tres y varios grupos de cuatro, de tal modo que los tres jugadores cumplen la función de defensas y los atacantes juegan de la siguiente manera: tres atacan teniendo como opción un apoyo detrás de ellos; defensa marca personal.

Ilustración 20. Superioridad numérica (cuatro versus tres)



En esta ocasión se ubican cuatro defensores contra seis atacantes acomodados de la siguiente manera: dos delanteros y cuatro medios; los defensas realizan una marca zonal ante el ataque, cada que el quipo atacante pierda el balón entran otros seis jugadores a realizar esa función; también, se cambian los defensas.

Ilustración 21. Superioridad numérica (seis vs cuatro)



Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en clase.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización:

Fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación:

Actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios técnicos-tácticos.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios técnicos- tácticos.

Observaciones:

13.2.7 PLAN OPERATIVO SEMANA SEIS

Tabla 8. Plan operativo - semana seis.

PLAN OPERATIVO									
Semana seis.									
Microciclo: técnico-táctico.									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 247	%
TAREAS									
Movimientos articulares		5		5		0			
Estiramiento		5		5		0			
Ejercicios de coordinación		5		5		0			
Juegos recreativos físicos		5		5		0			
Carrera continua		0		0		0			
Circuito físico		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		20		20		0		40	16,194332
Potencia aeróbica		9		8		0			
Capacidad aeróbica		5		5		0			
Potencia anaeróbica		0		0		0			
Capacidad anaeróbica		0		0		0			
Estímulos en rapidez		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		14		13		0		27	10,931174
Técnica individual con movimientos específicos		15		15		0			
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		0		0		0			
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		0		0		0			
TAREA TOTAL TÉCNICA		15		15		0		30	12,145749
Juego con tareas específicas		20		20		0			
Táctica de equipo		0		0		0			
práctica de fútbol		15		15		0			
Táctico estratégico		0		0		0			
TAREA TOTAL TÁCTICA		35		35		0		70	28,340081
Partido contra otros equipos		0		0		80		80	32,388664
Parte teórica		3		3		7		13	
TOTAL								260	100

13.2.7.1 SESIÓN ONCE

Tema: Anticipación

Estándar: explicar adecuadamente los trabajos tácticos tomando como referencia la anticipación.

Ámbito: formativo

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de anticipación.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar los trabajos tácticos en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: muestra interés por las actividades propuesta por los orientadores en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular y activación cardiaca por medio de ejercicios de coordinación.

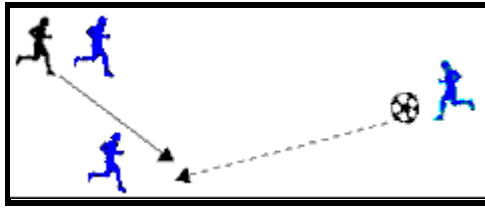
Fase central: descripción del trabajo.

El jugador negro está defendiendo a un azul, un azul tiene el balón y trata de pasarlo al otro de su mismo color, lo que debe hacer el negro es “abandonar” su marca para anticiparse al pase que va dirigido al jugador contrario.

Ilustración 22. Anticipación.

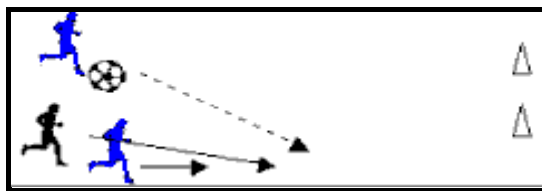


Ilustración 23. Anticipación con abandono de marca



Grupos de tres jugadores, cada grupo con balón, (dos versus uno) el jugador que esta solo trata de anticipar el pase para que el atacante no anote el gol en las porterías que están hechas por conos.

Ilustración 24. Anticipación para evitar el gol.



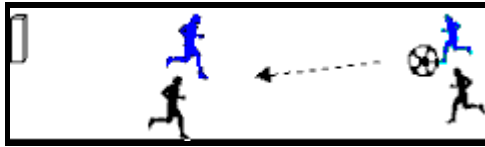
Los mismos grupos, pero en esta ocasión el pase será enviado desde al frente, queda uno libre ese será el encargado de anticipar la jugada.

Ilustración 25. Anticipación a la jugada.



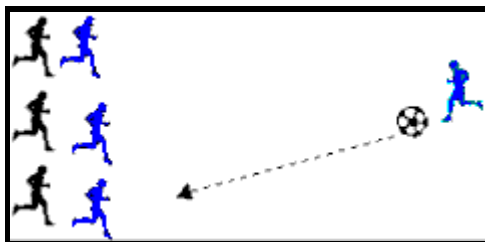
Se realizan grupos de cuatro jugadores, dos versus dos, el juego será de la siguiente manera: una sola portería para los equipos (dos versus dos) el equipo “A” tratara de hacer gol en la portería mientras el otro equipo trata de anticipar los pases realizados, a cada gol o cada anticipación intercambian para ver quien mete más goles.

Ilustración 26. Anticipación a la jugada.



Un grupo de tres y varios grupos de cuatro, en este caso los defensores es el grupo de tres jugadores; un jugador del grupo más numeroso cumplirá la función de medio y los demás de delanteros teniendo marca cada uno; el que está jugando de medio dará un pase a alguno de los delanteros para que estos anoten el gol, los defensas tratan de anticipar los pases.

Ilustración 27. Anticipación de defensores.



Grupos de tres jugadores (dos versus uno), un jugador realiza un saque de banda a su compañero, el defensor trata de anticipar ese saque si el atacante recibe el balón lo devuelve inmediatamente al jugador que sacó para que este intente realizar el gol en porterías hechas de conos; a cada gol o cada anticipación se intercambian papeles para ver quien anota mas.

Ilustración 28. Anticipación en saque de banda.



Los mismos grupos, solo que esta ocasión van a centrar el balón para que el atacante anote el gol y el defensor trata de anticipar el pase, a cada gol o cada anticipación intercambian papeles.

Ilustración 29. Anticipación- quitando la opción de gol.



Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de forma adecuada los ejercicios tácticos de anticipación.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios tácticos.

Observaciones:

13.2.7.2 SESIÓN DOCE

Tema: desmarque.

Estándar: explicar adecuadamente la táctica referente al desmarque.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de desmarque.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar el desmarque en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento, juego “la lleva”.

Fase central: Descripción del trabajo.

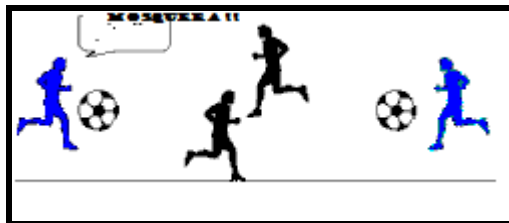
Un jugador conduce el balón. Un compañero intenta dejar a un defensor para recibir el balón.

Ilustración 30. Desmarque.



Dos jugadores con un balón cada uno, en el centro un compañero con un defensor. Uno de los jugadores con balón dice un nombre y este intenta el desmarque.

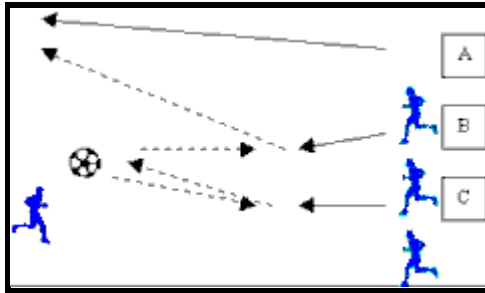
Ilustración 31 . Desmarque y atención para recepción del pase.



Se hacen grupos de cuatro, donde los jugadores realizan el siguiente trabajo en un espacio de diez metros aproximadamente, “B”, “C” desmarque de apoyo; “A” Desmarque de ruptura.

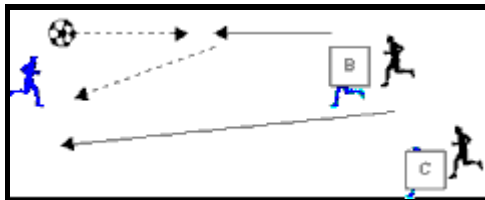
(Movimiento del jugador -----> Movimiento de balón - - - - ->)

Ilustración 32. Desmarque de apoyo y de ruptura.



Se realizan grupos de tres jugadores donde, “B” desmarque de apoyo; “C” Desmarque de ruptura; se inicia desde la mitad de la cancha para tratar de finalizar con remate a la portería; esto es si el pase no se intercepta por los defensores.

Ilustración 33. Desmarque de apoyo y ruptura con finalización de remate a la portería.



Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios tácticos de desmarque.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios tácticos.

Observaciones:

13.2.8 PLAN OPERATIVO SEMANA SIETE

Tabla 9. Plan operativo semana siete.

PLAN OPERATIVO									
Semana siete.									
Microciclo: técnico-táctico.									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 247	%
TAREAS									
Movimientos articulares		5		5		0			
Estiramiento		5		5		0			
Ejercicios de coordinación		0		0		0			
Juegos recreativos físicos		5		5		0			
Carrera continua		0		0		0			
Circuito físico		0		0		0			
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		15		15		0		30	12,145749
Potencia aeróbica		0		0		0			
Capacidad aeróbica		0		0		0			
Potencia anaeróbica		5		5		0			
Capacidad anaeróbica		5		5		0			
Estímulos en rapidez		5		5		0			
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		15		15		0		30	12,145749
Técnica individual con movimientos específicos		20		15		0			
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		5		10		0			
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		0		0		0			
TAREA TOTAL TÉCNICA		25		25		0		50	20,242915
Juego con tareas específicas		0		0		0			
Táctica de equipo		0		0		0			
práctica de fútbol		29		28		0			
Táctico estratégico		0		0		0			
TAREA TOTAL TÁCTICA		29		28		0		57	23,076923
Partido contra otros equipos		0		0		80		80	32,388664
Parte teórica		3		3		7		13	
TOTAL								260	100

13.2.8.1 SESIÓN TRECE

Tema: desmarque.

Estándar: explicar adecuadamente la táctica de desmarque.

Ámbito: formativo

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de desmarque.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar el desmarque en el campo de juego lo deberá realizar de manera adecuada.

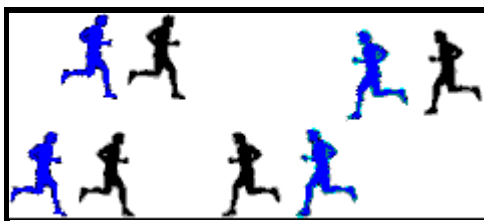
Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, activación cardiaca por medio de ejercicios de carrera, calentamiento trote continuo por 15 minutos.

Fase central: Descripción del trabajo.

Grupos de cuatro jugadores (sin balón). Uno de ellos va fingir que lleva un balón, si tocan al poseedor pierde la posesión, para evitarlo dice el nombre de un compañero y este pasa a ser el poseedor.

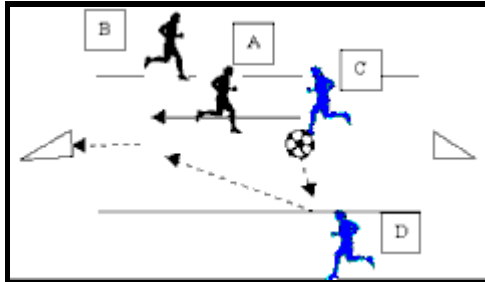
Ilustración 34. Desmarque sin balón.



Los grupos por el mismo número de jugadores que el ejercicio anterior se enfrentan dos versus dos (“A-B” contra “C-D”); “B-D” ocupan lugares fijos en la ralla de medio campo. A Y C juegan a dos porterías pequeñas. Solo vale el gol si antes se ha realizado un pase a su compañero que se encuentra en los lugares fijo. (Movimiento del jugador ----->).

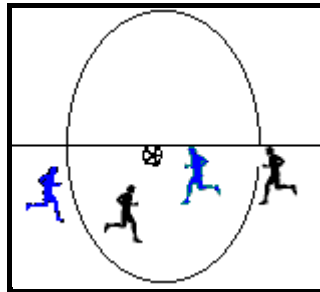
Movimiento de balón - - - - ->)

Ilustración 35 . Desmarque - dos versus dos con porterías.



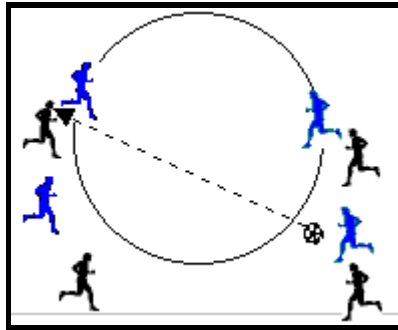
Grupos de cuatro jugadores (dos versus dos) “A – B” contra “C – D”
D y B juegan dentro del círculo y A y C fuera de él. Se puede conseguir gol de todos los lados pero antes habrán de jugar por lo menos un pase dentro y otro fuera, el gol se realiza cuando cualquiera de los dos grupos realice más de cinco toques consecutivos.

Ilustración 36. Desmarque en espacio reducido.



Dos grupos de cuatro (cuatro versus cuatro) alrededor de un círculo. Los dos equipos se ubican alrededor del mismo, el trabajo consiste en que se debe pasar el balón a través del círculo a un quipo, si se hace de esta manera quiere decir que es punto a favor.

Ilustración 37. Desmarque cuatro versus cuatro alrededor de un círculo.



Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios tácticos de desmarque.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios tácticos.

Observaciones:

13.2.8.2 SESIÓN CATORCE

Tema: Pared.

Estándar: explicar adecuadamente la técnica de pase corto como son los pases de pared.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años.

Logros; cognitivo: describe y reconoce cuales son las técnicas en el fútbol en tanto a los pases.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la técnica de pases en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

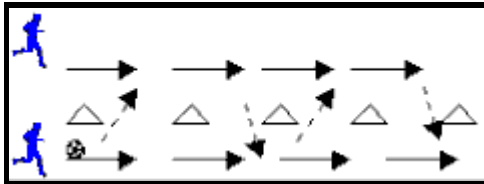
Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento.

Juego “policías y ladrones”. El juego consiste en que se escoge a un jugador el cual es el policía, su labor es atrapar ladrones, los cuales son el resto del grupo, cada vez que el policía toque a un jugador en cualquier parte del cuerpo dejara de ser ladrón y pasara a hacer policía, así se desarrollara el juego hasta que ya no existan ladrones.
Estiramiento.

Fase central: descripción del trabajo técnico.

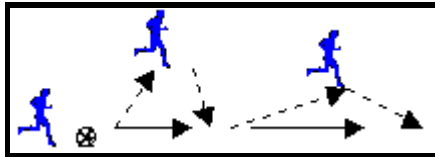
Dos jugadores hacen paredes pasando balón entre conos que están ubicados a una distancia de tres metros aproximadamente; estos van a cumplir la función de “defensores”.

Ilustración 38. Pases cortos entre conos.



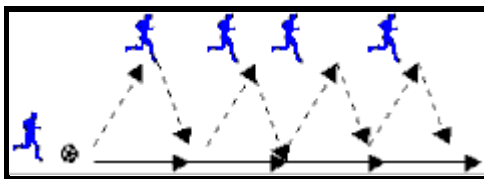
Grupos de tres (A-B-C), se mueven libremente; “A” conduce el balón, primero realiza una pared con “B” y después con “C”, después se cambian los papeles.

Ilustración 39. Paredes a cualquier dirección.



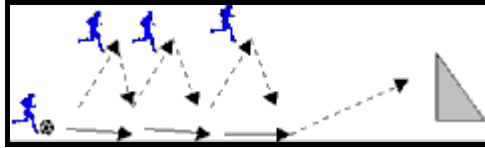
Se realizan grupos de cinco jugadores, donde tres de ellos van estar en un lugar fijo y el que sobra va estar con movimiento con balón y a su vez va a realizar una pared con cada uno de los jugadores que está en el puesto.

Ilustración 40. Pases cortos con varios jugadores.



Grupos de cuatro jugadores, donde tres de ellos van estar estáticos y el que sobra va tener un balón, este último va a realizar una pared con cada uno de los que están estáticos para finalizar con remate a la portería.

Ilustración 41. Pases cortos con varios jugadores con finalización de remate a una portería.



Se realizan grupos de 6 jugadores, dos de ellos van estar ubicados dentro de un cuadrado de diez por diez y los otros dos fuera de él, los cuales van a ser neutrales, la idea del juego es ver cuál de los dos equipos realiza mas paredes con los jugadores neutrales que se encuentran En las líneas del cuadrado.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 65 min.

Fase final: 10 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de forma adecuada los ejercicios técnicos sobre los pases (pared).

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios técnicos.

Observaciones:

13.2.9 PLAN OPERATIVO SEMANA OCHO

Tabla 10. Plan operativo – semana ocho

PLAN OPERATIVO									
Semana ocho.									
MICROCICLOS: táctico.									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 247	%
TAREAS									
Movimientos articulares		5		5		0			
Estiramiento		5		5		0			
Ejercicios de coordinación		0		0		0			
Juegos recreativos físicos		0		5		0			
Carrera continua		0		0		0			
Circuito físico		5		0		0			
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		15		15		0		30	12,145749
Potencia aeróbica		0		0		0			
Capacidad aeróbica		0		0		0			
Potencia anaeróbica		5		5		0			
Capacidad anaeróbica		5		5		0			
Estímulos en rapidez		5		5		0			
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		15		15		0		30	12,145749
Técnica individual con movimientos específicos		20		15		0			
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		5		10		0			
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		0		0		0			
TAREA TOTAL TÉCNICA		25		25		0		50	20,242915
Juego con tareas específicas		0		0		0			
Táctica de equipo		0		0		0			
práctica de fútbol		29		28		0			
Táctico estratégico		0		0		0			
TAREA TOTAL TÁCTICA		29		28		0		57	23,076923
Partido contra otros equipos		0		0		80		80	32,388664
Parte teórica		3		3		7		13	
TOTAL								260	100

13.2.9.1 SESIÓN QUINCE

Tema: pared.

Estándar: explicar adecuadamente la técnica de pase corto como los pases de pared.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce cuales son las técnicas en el fútbol en tanto a los pases.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar la técnica de pases en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

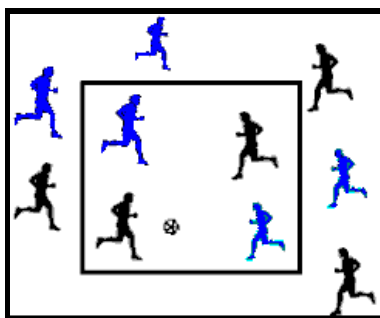
Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento.

Fase central: descripción del trabajo técnico.

Se forman grupos de cuatro jugadores, donde cuatro de ellos van estar ubicados dentro de un cuadrado de 10 por 10 los demás fuera del mismo, dentro del cuadrado se juega a realizar el mayor número de paredes entre ellos y/o con los compañeros que hay en el exterior.

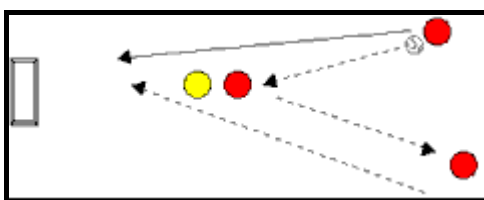
Ilustración 42. Paredes en un espacio delimitado.



Variante: dos de los que están en la parte de afuera del cuadrado pasan dentro del cuadrado de tal modo que en cuadrado se enfrentan tres versus tres.

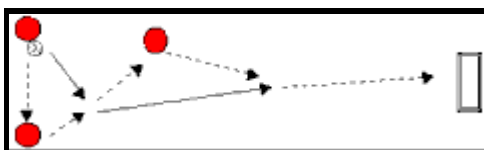
Grupos de cuatro jugadores donde tres van a atacar y uno solo será el defensor, el que inicia con el balón va realizar una pared, para que el jugador que recibe lo regrese con dirección al sobrante; después de que este haya recibido lo devuelve al que inicio la jugada para que finalice con remate a la portería, el defensor trata de impedir el remate. (Movimiento del jugador -----> Movimiento de balón - - - - ->)

Ilustración 43. Pared con diferentes jugadores, con un defensor y finalización de remate.



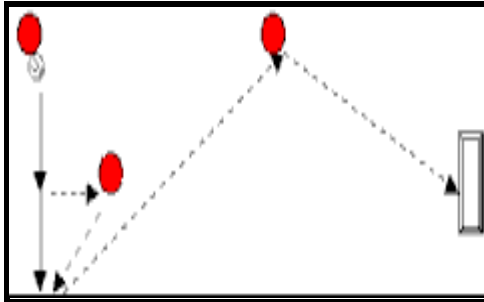
Grupos de tres jugadores balón por tríos, uno de los del trío va tener un balón y va realizar una pared con los otros jugadores de su equipo para finalizar con remate a la portería (los jugadores que no tienen balón se ubican a una distancia de cuatro a cinco metros aproximadamente)

Ilustración 44. Pared con dos jugadores diferentes con remate a la portería.



Los mismos grupos, donde uno de ellos va conducir balón para hacer una pared y un cambio de orientación para un compañero, este finaliza con remate a la portería.

Ilustración 45. Pared con cambio de orientación y remate a la portería.



Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 65 min.

Fase final: 10 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de forma adecuada los ejercicios técnicos sobre los pases (pared).

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios técnicos.

Observaciones:

13.2.9.2 SESIÓN DIECISÉIS

Tema: Desmarque.

Estándar: explicar adecuadamente la táctica referente al desmarque.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de desmarque.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar el desmarque en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

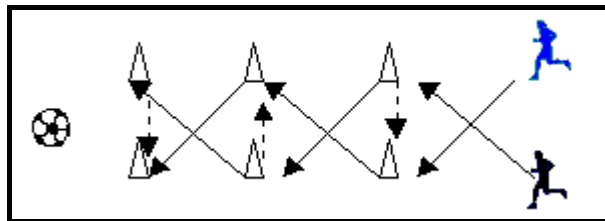
Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuesta en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento.

Fase central: Descripción del trabajo.

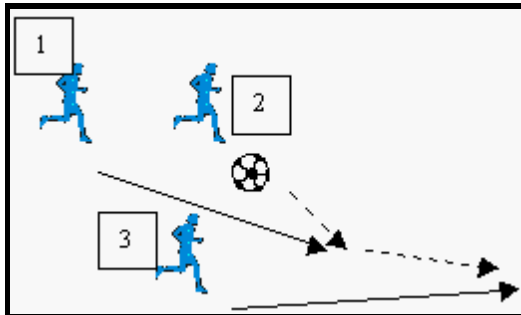
Balón por parejas, un jugador se dirige hacia el primer cono el otro va hacia el opuesto y en el momento en que el primer jugador pasa por la espalda del otro, este le pasa el balón por delante de él. (El balón se conduce en diagonales).

Ilustración 46. Desmarque entre conos.



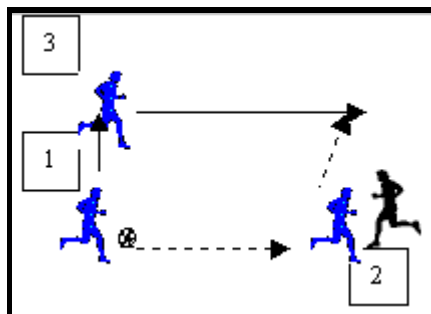
Grupos de tres jugadores, balón por cada grupo. Los jugadores mientras van en carrera (trote), el uno dobla al 2 y éste le entrega el balón de inmediato, el 3 dobla al 1 y éste le vuelve a entregar el balón.

Ilustración 47 . Desmarque en tríos.



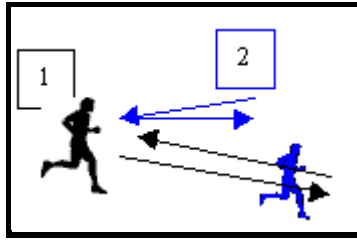
Grupos de cuatro jugadores, balón por grupo, el jugador 1 le pasa al 2 marcado por un defensa, el dos toca primer toque para que el tres que le dobla por banda. El jugador uno se va a ocupar la posición de la jugador 3.

Ilustración 48. Doblaje en espacio reducido.



Se hacen por parejas, el jugador uno dobla al dos y éste se retrasa para ocupar el espacio dejado por su compañero, el dos dobla al uno de nuevamente y el uno se retrasa; este ejercicio se realiza a lo ancho de la cancha trotando.

Ilustración 49. Doblaje.



Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios tácticos de desmarque.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios tácticos.

Observaciones:

13.2.10 PLAN OPERATIVO SEMANA NUEVE

Tabla 11. Plan operativo – semana nueve

PLAN OPERATIVO									
Semana nueve.									
MICROCICLOS: técnico-táctico.									TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T 247	%
TAREAS									
Movimientos articulares		5		5		0			
Estiramiento		5		5		0			
Ejercicios de coordinación		0		0		0			
Juegos recreativos físicos		0		0		0			
Carrera continua		0		0		0			
Circuito físico		5		0		0			
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		15		10		0		25	10,121457
Potencia aeróbica		0		0		0			
Capacidad aeróbica		0		0		0			
Potencia anaeróbica		5		5		0			
Capacidad anaeróbica		5		5		0			
Estímulos en rapidez		5		5		0			
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		15		15		0		30	12,145749
Técnica individual con movimientos específicos		20		15		0			
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		5		10		0			
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		0		0		0			
TAREA TOTAL TÉCNICA		25		25		0		50	20,242915
Juego con tareas específicas		0		0		0			
Táctica de equipo		0		0		0			
práctica de fútbol		29		28		0			
Táctico estratégico		0		0		0			
TAREA TOTAL TÁCTICA		29		33		0		62	25,101215
Partido contra otros equipos		0		0		80		80	32,388664
Parte teórica		3		3		7		13	
TOTAL								260	100

13.2.10.1 SESIÓN DIECISIETE

Tema: Desdoblamiento.

Estándar: explicar adecuadamente la táctica referente al desdoblamiento.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de desdoblamiento.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar el desdoblamiento en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

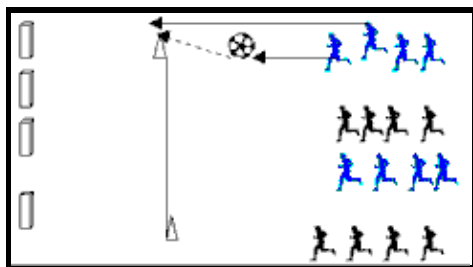
Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento, juego “la lleva”.

Fase central: descripción del trabajo.

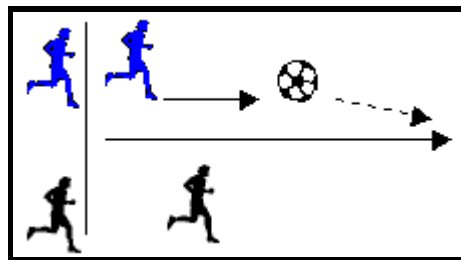
Cuatro equipos de cuatro cada uno. Deben conseguir en 10 minutos el mayor número de goles posibles en la portería pequeña que está ubicada frente a ellos. El primero de la fila conduce el balón hasta el cono; donde el segundo de la fila le hará un desdoblamiento y cuando reciba el pase remata a la portería pequeña para marcar gol. Gana el equipo que más goles anote en esos 10 minutos, las porterías esta ubicadas a una distancia de 10 a 15 metro de distancia desde donde le pegan al balón.

Ilustración 50. Desdoblamiento con remate a la portería.



Grupos de cuatro, carreras de relevos con balón, dos equipos de dos jugadores cada uno harán una carrera de relevos donde el que salga de primero del equipo debe llegar a meta segundo, ya que el segundo a un grito (señal) de éste deberá salir rápidamente a buscar la meta y llegar antes que su compañero para que este le toque el balón, esto se realiza en una distancia de 10 a 15 metros)

Ilustración 51 . Desdoblamiento con desplazamiento.



Grupos de cuatro jugadores, en espacio reducido, partido cuatro contra cuatro solo valiendo los goles donde antes se haya hecho un desdoblamiento es decir que la jugada este precedida de un desdoblamiento.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de forma adecuada los ejercicios tácticos de desdoblamiento.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios tácticos.

Observaciones:

13.2.10.2 SESIÓN DIECIOCHO

Tema: marcaje.

Estándar: explicar adecuadamente la táctica referente al marcaje.

Ámbito: formativo.

Edad: 13a 14 años.

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de marcaje.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar el marcaje en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular, calentamiento (Juego “la lleva”).
Estiramiento.

Fase central: Descripción del trabajo.

Se realiza un partido siete contra siete, al entrar a unas zonas que están marcadas con anterioridad, al jugador que entre con el balón solo puede entrar con él el jugador asignado (la pareja que lo debe marcar) con anterioridad.

Se hacen grupos de tres, se realiza un juego de tres contra tres en su respectiva portería con un balón en cada partido; a la señal, el equipo que tiene el balón cambia de dirección y ataca a la otra portería contra los otros defensores, los defensores se quedan en campo organizados.

Cinco contra cinco en dos porterías pequeñas, jugadores numerados, debe marcar gol, el número que se diga el por los instructores, el número va cambiando en un tiempo determinado.

Se hace un partido de cuatro contra tres, los cuatro jugadores defienden cuatro porterías y el otro equipo tres porterías. 4 contra tres. Los cuatro jugadores defienden cuatro porterías. El equipo de 3 defiende tres porterías.

Seis por seis en una mitad del campo. El equipo atacante juega como desee y el defensor la primera línea realiza marca personal y la segunda marca zonal. Si el atacante pierde el balón se cambian los papeles.

Se hace un grupo de tres y varios grupos de cuatro, de tal modo que los tres jugadores cumplen la función de defensas y los atacantes juegan de la siguiente manera: tres atacan teniendo como opción un apoyo detrás de ellos; defensa marca personal.

Por último se ubican cuatro defensores contra seis atacantes acomodados de la siguiente manera: dos delanteros y cuatro medios; los defensas realizan una marca zonal ante el ataque, cada que el equipo atacante pierda el balón entran otros seis jugadores a realizar esa función; también, se cambian los defensas.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de forma adecuada los ejercicios tácticos de marcaje.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios tácticos.

Observaciones:

13.2.11 PLAN OPERATIVO SEMANA DIEZ

Tabla 12. Plan operático – semana diez.

PLAN OPERATIVO										
Semana diez.										
MICROCICLOS: táctico.										TOTAL
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	T	247	%
TAREAS										
Movimientos. Articulares		5		5		0				
Estiramiento		5		5		0				
Ejercicios de coordinación		0		0		0				
Juegos recreativos físicos		0		5		0				
Carrera continua		0		0		0				
Circuito físico		5		0		0				
TAREA TOTAL FISICA GENERAL		15		15		0		30		12,145749
Potencia aeróbica		0		0		0				
Capacidad aeróbica		5		5		0				
Potencia anaeróbica		5		5		0				
Capacidad anaeróbica		5		5		0				
Estímulos en rapidez		0		0		0				
TAREA TOTAL FISICA ESPECIAL		15		15		0		30		12,145749
Técnica individual con movimientos específicos		20		15		0				
Pases cortos y largos - técnica en movimiento		5		10		0				
Series técnicas en recepción - control y cabeceo		0		0		0				
TAREA TOTAL TÉCNICA		25		25		0		50		20,242915
Juego con tareas específicas		0		0		0				
Táctica de equipo		0		0		0				
práctica de fútbol		29		28		0				
Táctico estratégico		0		0		0				
TAREA TOTAL TÁCTICA		29		28		0		57		23,076923
Partido contra otros equipos		0		0		80		80		32,388664
Parte teórica		3		3		7		13		
TOTAL								260		100

13.2.11.1 SESIÓN DIECINUEVE

Tema: Anticipación

Estándar: explicar adecuadamente los trabajos tácticos tomando como referencia la anticipación.

Ámbito: formativo

Edad: de 13a 14 años

Logros:

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de anticipación.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar los trabajos tácticos en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular y activación cardiaca por medio de ejercicios de coordinación.

Fase central: descripción del trabajo.

Se realizan grupos de cuatro jugadores, dos versus dos, el juego será de la siguiente manera: una sola portería para los equipos (dos versus dos) el equipo “A” tratará de hacer gol en la portería mientras el otro equipo trata de anticipar los pases realizados, a cada gol o cada anticipación intercambian para ver quien mete más goles.

Un grupo de tres y varios grupos de cuatro, en este caso los defensores es el grupo de tres jugadores; un jugador del grupo más numeroso cumplirá la función de medio y los demás de delanteros teniendo marca cada uno; el que está jugando de medio dará un pase a alguno de los delanteros para que estos anoten el gol, los defensas tratan de anticipar los pases.

Grupos de tres jugadores (dos versus uno), un jugador realiza un saque de banda a su compañero, el defensor trata de anticipar ese saque si el atacante recibe el balón lo devuelve

inmediatamente al jugador que sacó para que este intente realizar el gol en porterías hechas de conos; a cada gol o cada anticipación se intercambian papeles para ver quien anota más.

Los mismos grupos, solo que esta ocasión van a centrar el balón para que el atacante anote el gol y el defensor trata de anticipar el pase, a cada gol o cada anticipación intercambian papeles.

Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión.

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de manera adecuada los ejercicios tácticos de anticipación.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios tácticos.

Observaciones:

13.2.11.2 SESIÓN VEINTE

Tema: Ejercicios técnico- tácticos.

Estándar: explicar adecuadamente los trabajos técnicos y tácticos.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años

Logros; cognitivo: describe y reconoce el concepto de técnico-táctico.

Procedimental: el jugador al momento de ejecutar los trabajos técnicos-tácticos en el campo de juego lo deberá realizar de forma adecuada.

Actitudinal: el jugador muestra interés por las actividades propuestas en la sesión.

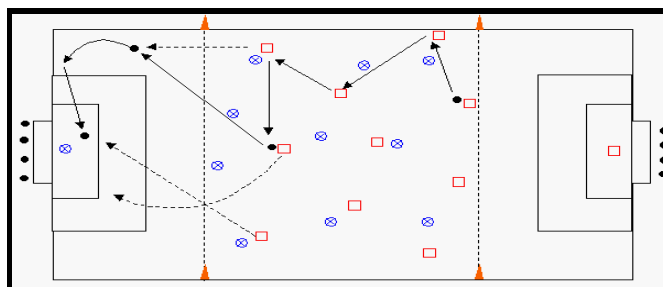
Actividades y tareas; fase inicial: movilidad articular y activación cardiaca por medio de ejercicios de coordinación.

Estiramiento para evitar lesiones.

Fase central: descripción del trabajo.

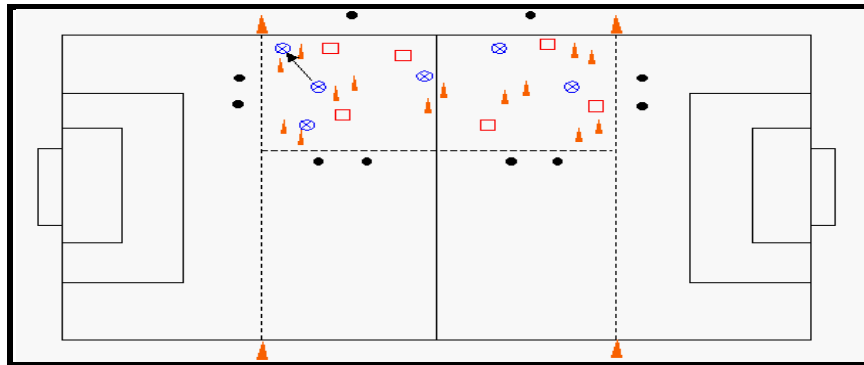
En un campo de juego se enfrentan 2 equipos, juegan normalmente a dos o tres toques en un espacio de 55m x 70m. La forma de ingresar a la zona de definición se realiza con una combinación previa de pases. El jugador que ingresa será acompañado por dos jugadores sin oposición del rival buscando definir la jugada en gol, en caso de no convertir su equipo quedara en inferioridad numérica ya que estos delanteros no entrarán en juego; recién cuando su equipo logre recuperar la pelota se vuelven a integrar.

Ilustración 52. Táctica – penetración.



Juegan en un Campo de 30 x 50 mts. (Aprox) 6 vs 6 a dos toques con el objetivo de pasar la pelota en forma de pared entre las metas lo que suma un punto al equipo que lo concreta.

Ilustración 53. Penetración con suma de puntos.



En un campo de 40 x 40 metros (aproximadamente) se enfrentan dos grupos de 6 jugadores, ubicados a los lados de los arcos en grupos de a 3 jugadores.

Variante es Remate libre, (Utilizar pierna hábil e inhábil).

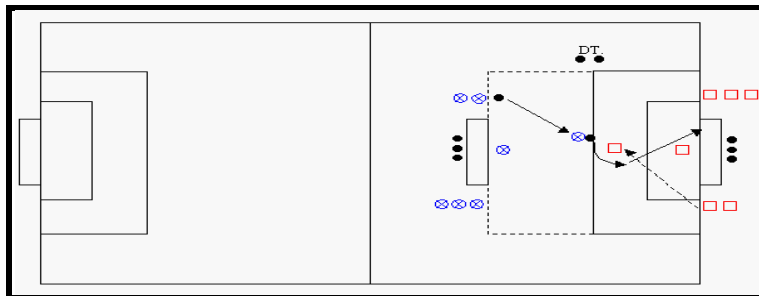
Variante dos es Remate con marca pasiva. (Sortear la marca de un rival, e incorporar movimientos defensivos).

Variante tres es Jugada y remate. (Incorporar en el jugador el pasaje por detrás, y buscar el rebote).

Variante cuatro es Jugada y remate con marca pasiva.(Movimientos defensivos, escalonamientos y cobertura).

Por último trabajo de remate en situación de juego. (Desmarque y remate).

Ilustración 54. Remate en situación de juego.



Recreativo, para poner en práctica todo lo enseñado en la sesión.

Fase final: estiramiento y vuelta a la calma (para bajar el nivel cardiaco y la frecuencia respiratoria).

Materiales: pito, cronometro, cancha, conos, petos.

Temporización; fase inicial: 15 min.

Fase central: 60 min.

Fase final: 15 min.

Criterios de evaluación; actitudinal: el jugador participa dinámicamente en la sesión

Procedimental: el jugador deberá ejecutar de amañera adecuada los ejercicios técnicos-tácticos.

Cognitivo: el jugador conoce teóricamente y comprende los ejercicios técnicos -tácticos.

Observaciones:

13.2.12 SESIÓN ANTES Y DESPUÉS DEL TRABAJO DE CAMPO

Tema: Recopilación de datos sobre los test físicos.

Estándar: explicar adecuadamente los test para establecer en que rango o escala se encuentra los jugadores de estudio.

Ámbito: formativo.

Edad: de 13a 14 años

Fase central: descripción del trabajo

Aplicar de nuevo los test que se ejecutaron al principio del trabajo de campo y valorar si hubo mejoría o no. O si se produjeron cambios significativos después de todo el proceso de las sesiones.

14 ESTRATEGIA METODOLÓGICA

El trabajo a realizar será de forma práctico- teórico, es decir en la parte teórica, habrá un apoyo en la búsqueda de información sobre la obesidad, deporte-fútbol, antecedentes del problema planteado, historia de la institución donde se desarrollara el proyecto. Y en lo práctico habrá un enfoque en la mayor parte con todo lo que tiene que ver con test del deporte -fútbol, o sea ejercicios variados que involucren en cierta cantidad un estímulo considerado, para la eliminación de tejido adiposo para establecer veredictos positivos o negativos.

El enfoque que se tendrá en cuenta será el cualitativo³⁴ que consiste en identificar la naturaleza profunda de las realidades, con su estructura dinámica, la cual le da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. Por estos motivos hay cierta inclinación hacia este enfoque, ya que el proyecto maneja componentes como comportamiento, manifestaciones, realidades desconocidas; de esta manera, recordarle al adolescente que el sobrepeso tiene sus consecuencias.

Por otro lado, el método cualitativo a usar será el de investigación acción; que consiste en que el investigador no sólo quiere conocer una determinada realidad o un problema específico y su solución teórica, sino que desea también resolverlo en la práctica. En este caso, los sujetos investigados participan en forma activa en todas las fases del proceso: planteamiento del problema, recolección de la información, interpretación de la misma, planeación y ejecución de la acción concreta para la solución el problema, evaluación posterior sobre lo realizado, etc.

³⁴ El enfoque cualitativo de la investigación; Miguel Martínez. Tomado de:<http://miguelmartinezm.atspace.com/nc10enfoques cualitativos.html>. publicado 23 de agosto de 2008. recuperado: 23 de abril de 2011. hora: 2:30 p.m.

15 RESULTADOS

En las tablas se expresan unos resultados iniciales y otros finales, los primeros son aquellos datos recolectados antes de la aplicación de las sesiones y los finales son aquellos recolectados después de la aplicación de las sesiones; de esta manera se puede observar el efecto que hubo.

Test de conducción

Tabla 13. Resultados iniciales y finales – test de conducción.

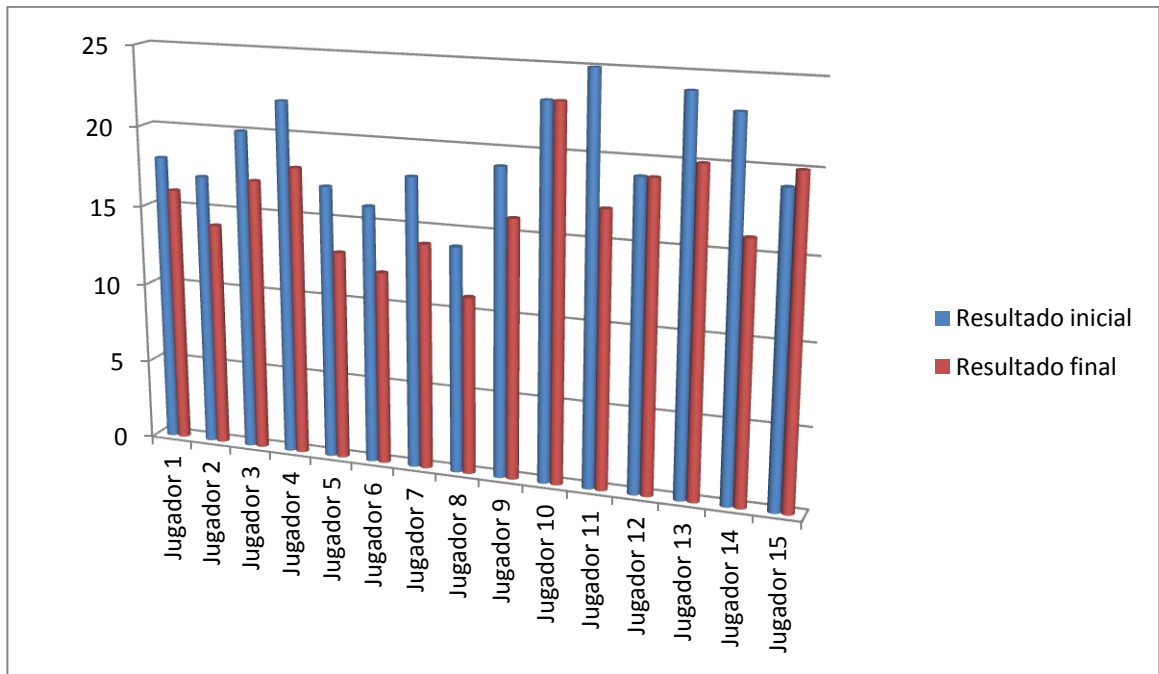
Nombres	Resultados iniciales		Resultados finales	
	Tiempo (seg.) Resultado inicial	Valoración Inicial	Tiempo (seg.) resultado final	Valoración final
Jugador 1	18	Regular	16	Regular
Jugador 2	17	Regular	14	Bueno
Jugador 3	20	Regular	17	Regular
Jugador 4	22	Malo	18	Regular
Jugador 5	17	Regular	13	Bueno
Jugador 6	16	Regular	12	Bueno
Jugador 7	18	Regular	14	Bueno
Jugador 8	14	Bueno	11	Bueno
Jugador 9	19	Regular	16	Regular
Jugador 10	23	Malo	23	Malo
Jugador 11	25	Malo	17	Regular
Jugador 12	19	Regular	19	Regular
Jugador 13	24	Malo	20	Regular
Jugador 14	23	Malo	16	Regular
Jugador 15	19	Regular	20	Regular

La valoración para este test es la siguiente: bueno 10 a 15 segundos, regular 16 a 21 segundos y malo 22 a 27 segundos. Los segundos que aparecen en la tabla anterior son los que se demoró cada uno de la muestra en realizar el recorrido.

En la valoración de los resultados de la primera toma de datos en el test de conducción de balón se pudo obtener una respuesta de que más de la mitad de los evaluados se encontraron en un estado regular en tanto a la conducción, y solo uno se encontraba en una valoración “bueno”, y el resto en valoración “malo”.

En los resultados finales se pudo obtener un aumento sobre la valoración, no todos quedaron en rango bueno, pero si pasaron de regular a bueno y de malo a regular, entonces quiere decir que si se presentó mejoría comparando con los resultados iniciales, lo único que resaltó la diferencia fue que el jugador 10 no obtuvo ningún cambio se quedo en la valoración de malo.

Ilustración 55. Resultados - test de conducción



Esta grafica muestra los resultados del test de conducción, el eje “X” muestra los segundos que cada jugador se demoro antes y después.

Test de precisión de pase

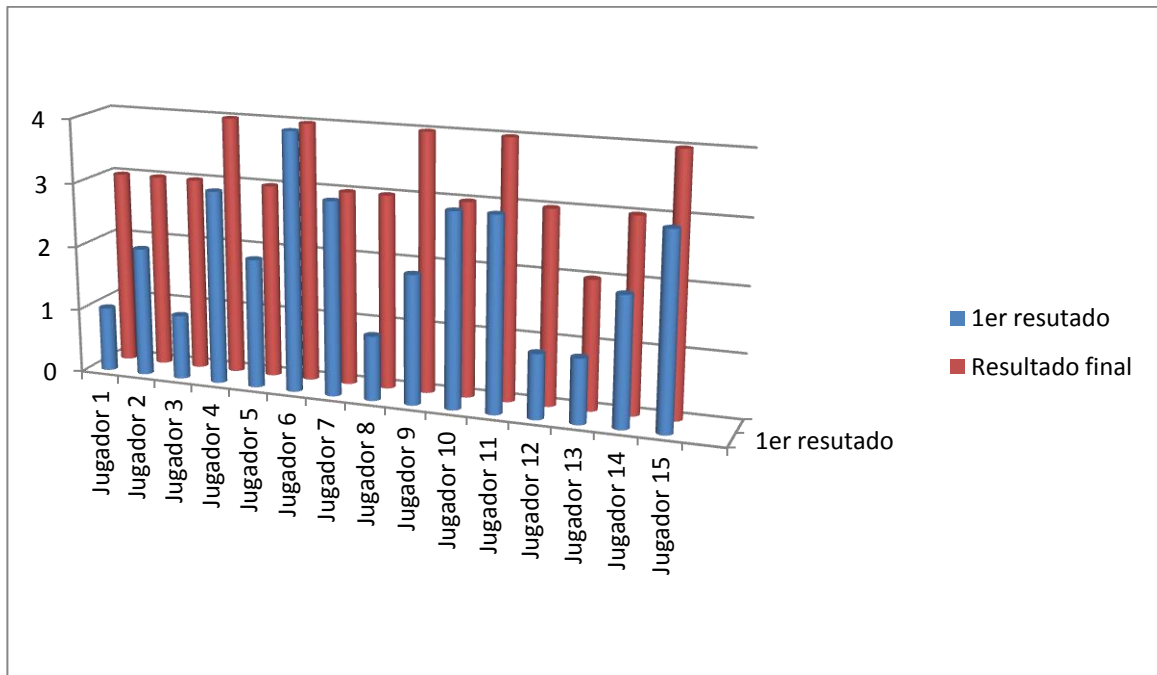
Tabla 14. Resultados iniciales y finales – test precisión de pase.

Nombres	Resultados iniciales					Valoración	Resultados finales					Valoración
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
Jugador 1	X					Mal			X			Bien
Jugador 2		X				Regular			X			Bien
Jugador 3	X					Mal			X			Bien
Jugador 4			X			Bien				X		Muy bien
Jugador 5		X				Regular			X			Bien
Jugador 6				X		Muy bien				X		Muy bien
Jugador 7			X			Bien			X			Bien
Jugador 8	X					Mal			X			Bien
Jugador 9		X				Regular				X		Muy bien
Jugador 10			X			Bien			X			Bien
Jugador 11			X			Bien				X		Muy bien
Jugador 12	X					Mal			X			Bien
Jugador 13	X					Mal		X				Regular
Jugador 14		X				Regular			X			Bien
Jugador 15			X			Bien				X		Muy bien

La valoración para este test es la siguiente: 5) 5 positivos (acertados) pase excelente, 4) 4 positivos pase muy bien, 3) 3 positivos pase bien, 2) 2 positivos pase regular, 1) 1 positivo pase mal; los números son la cantidad de balones insertados en los cinco intentos.

En los resultados finales; poniéndolos en comparación con los iniciales, se aprecia un cambio muy notable porque la mayoría de los jugadores que se encontraban en rango “mal” y “regular”, pasaron a la valoración de “bien”, y solo un jugador que se encontraba en valoración mal pasa a valoración regular (jugador 13) y tres jugadores pasaron de bien a muy bien los cuales fueron (jugadores = 4, 9, 11) y los demás se mantuvieron en los resultados de desde donde iniciaron.

Ilustración 56. Resultados - test precisión de pase



El resultado del test da una valoración de uno a cinco, siendo cinco la máxima y uno la mínima; la grafica no muestra el ítem cinco ya que ninguno de los jugadores logro alcanzar esta puntuación en el test (ni en el inicial ni en el final).

Test potencia de remate

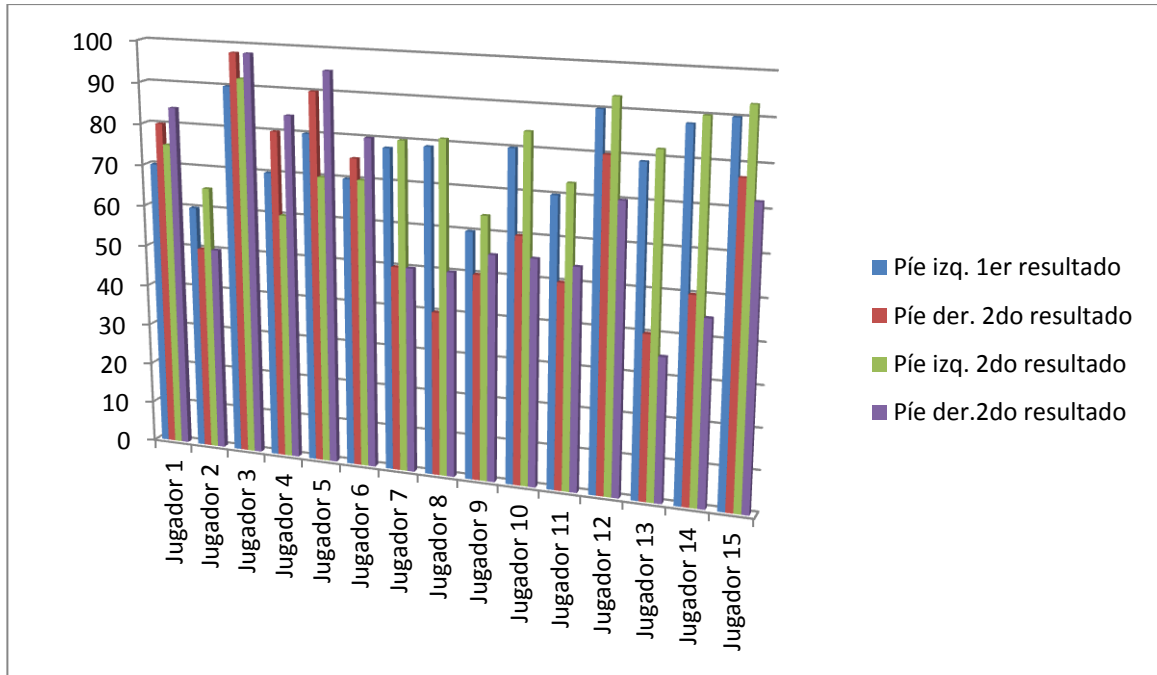
Tabla 15. Resultados - test potencia de remate.

Nombres	Resultados iniciales		Resultados finales	
	Pie derecho (distancia en metros)	Pie izquierdo (distancia en metros)	Pie derecho (distancia en metros)	Pie izquierdo (distancia en metros)
Jugador 1	70	80	75	84
Jugador 2	60	50	65	50
Jugador 3	90	98	92	98
Jugador 4	70	80	60	84
Jugador 5	80	90	70	95
Jugador 6	70	75	70	80
Jugador 7	78	50	80	50
Jugador 8	79	40	81	50
Jugador 9	60	50	64	55
Jugador 10	80	60	84	55
Jugador 11	70	50	73	54
Jugador 12	90	80	93	70
Jugador 13	79	40	82	35
Jugador 14	88	50	90	45
Jugador 15	90	77	93	72

La valoración para este test es la siguiente: patear en dos ocasiones un balón con cada pie, el objetivo es lanzarlo lo más lejos posible, se toma como resultado el balón que hay quedado más lejos.

Hubo cambios con respecto al resultado inicial de este test, fue por lo que los jugadores tuvieron varios partidos, eso hizo que la potencia de remate se viera modificada.

Ilustración 57. Resultados - test de remate.



En esta grafica se muestran en el eje “X” los metros alcanzados por el balón pateado por cada jugador, la primera barra muestra los metros alcanzados con la pierna izquierda en el primer intento, la segunda la pierna izquierda en el segundo intento o después de la aplicación de las sesiones, la tercer barra muestra los metros alcanzados por el balón pateado con el pie derecho y la última muestra los metros alcanzados por el balón pateado por el mismo pie en el test final o después de la aplicación de la sesiones.

Test de control de balón

Tabla 16. Resultados iniciales y finales test control de balón.

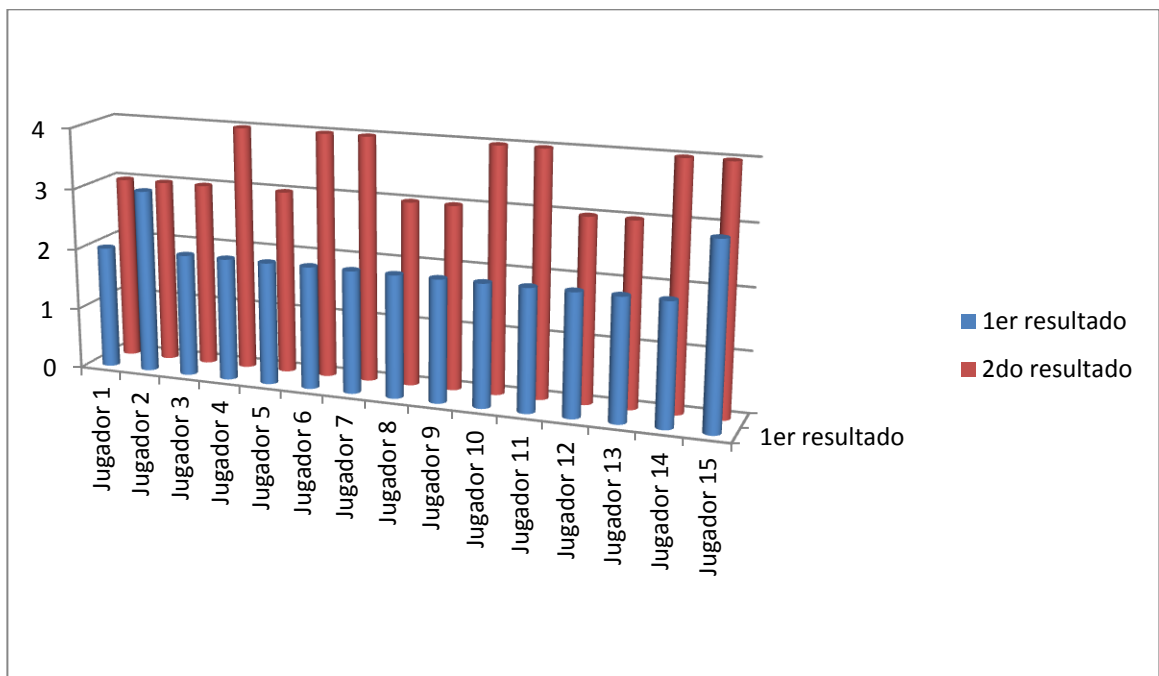
Nombres	Resultados iniciales					Valoración	Resultados finales					Valoración
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
Jugador 1		X				Regular			X			Bien
Jugador 2			X			Bien			X			Bien
Jugador 3		X				Regular			X			Bien
Jugador 4		X				Regular				X		Muy bien
Jugador 5		X				Regular			X			Bien
Jugador 6		X				Regular				X		Muy bien
Jugador 7		X				Regular				X		Muy bien
Jugador 8		X				Regular			X			Bien
Jugador 9		X				Regular			X			Bien
Jugador 10		X				Regular				X		Muy bien
Jugador 11		X				Regular				X		Muy bien
Jugador 12		X				Regular			X			Bien
Jugador 13		X				Regular			X			Bien
Jugador 14			X			Bien				X		Muy bien
Jugador 15			X			Bien				X		Muy bien

La valoración para este test es la siguiente; 5: 80 toques o más: excelente; 2: entre 60 a 77 toques: muy bien; 3: de 40 a 59 toques muy bien; 2: entre 20 a 39 toques: regular; 1: menos de 20 toques: mal.

En los resultados iniciales del test, se observó que de 15 jugadores solo tres se encontraron en la valoración de “bien” ya que realizaron un control de balón de 40 a 59 toques, en tanto el resto de la muestra se mantuvo en el rango de 20 a 39 toques.

En los resultados finales se observó que toda la muestra de trabajo un incrementó en tanto al control del balón según los resultados del test, el jugador 14 y 15 subió al rango de muy bien al contrario del jugador 2 que se mantuvo en su valoración inicial; es decir, realizó los mismos toques que hizo en el inicio del test.

Ilustración 58. Resultados - test control de balón.



Esta gráfica es expresada de la siguiente manera; en el eje “X”: 1: menos de 20 toques, 2: 20 a 39 Toques, 3: 40 a 59 toques, 4: 60 a 77 Toques, 5: 80 o más toques; en la grafica no se expresa este ultimo valor en el eje “X” ya que ningún jugador logró llegar a dicha cantidad de toques en el test.

Test VO₂

Resultados inicial y final

Tabla 17. Resultados test VO₂

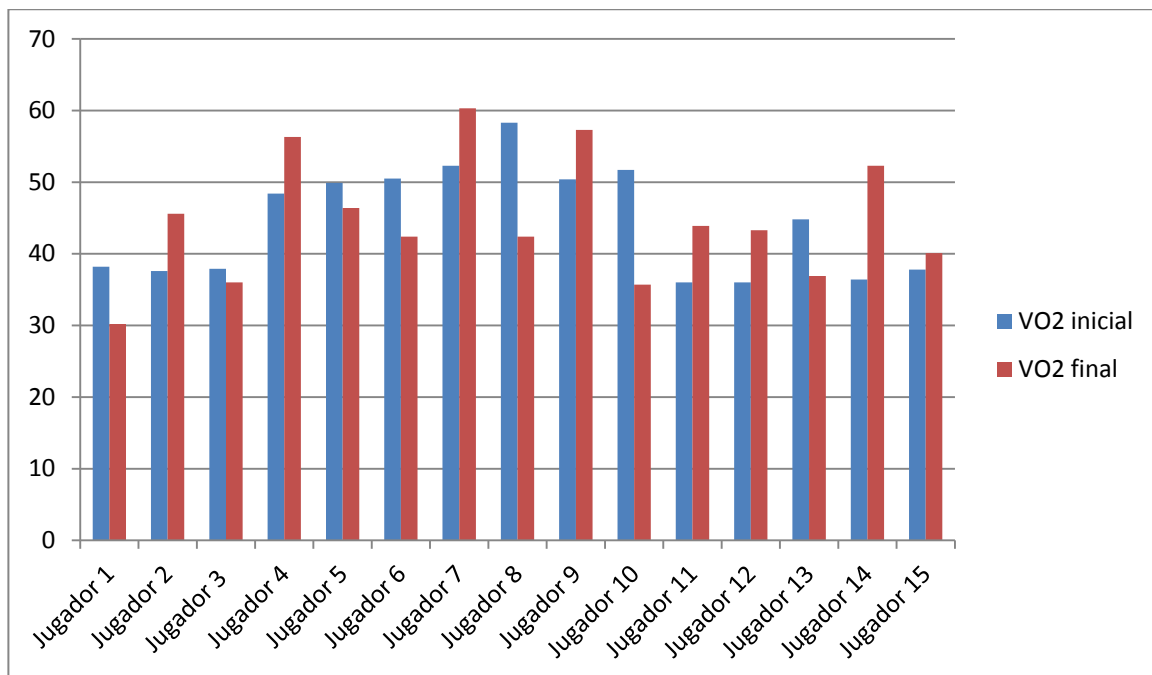
Resultados iniciales				Resultados finales		
Nombre	Metros	VO ₂ (ml/kg/min)	Resultado	Metros	VO ₂ (ml/kg/min)	Resultado
Jugador 1	2216	38,2	Mala	1860	30,2	Muy pobre
Jugador 2	2189	37,6	Mala	2545	45,6	Buena
Jugador 3	2204	37,9	Mala	2116	36	Mala
Jugador 4	2670	48,4	Buena	3026	56,3	Superior
Jugador 5	2738	49,9	Buena	2582	46,4	Buena
Jugador 6	2768	50,5	Buena	2405	42,4	Suficiente
Jugador 7	2848	52,3	Excelente	3204	60,3	Superior
Jugador 8	3117	58,3	Superior	2405	42,4	Suficiente
Jugador 9	2761	50,4	Buena	3068	57,3	Superior
Jugador 10	2818	51,7	Excelente	2106	35,7	Mala
Jugador 11	2116	36	Mala	2472	43,9	Suficiente
Jugador 12	2116	36	Mala	2446	43,3	Suficiente
Jugador 13	2512	44,8	Suficiente	2156	36,9	Mala
Jugador 14	2136	36,4	Mala	2848	52,3	Excelente
Jugador 15	2200	37,8	Mala	2300	40,1	Suficiente

La valoración para este test es la siguiente: muy pobre: menor que 35.0, mala: 35.0 a 38.3, suficiente: 38.4 a 45.1, buena: 45.2 a 50.9, excelente: 51.0 a 55.9, superior: mayor que 56.0, la fórmula para hallar dicho valor es la siguiente: "VO₂ máximo= (distancia recorrida en metros-504.9)/44.73" la distancia recorrida se refiere a la distancia que el adolescente realizó en una carrera moderada durante 12 minutos.

Se puede observar que en la mayoría de los adolescentes hubo cambios significativos con respecto al test; la mayoría de cambios que se presentaron fueron positivos; en este caso,

aumentaron su distancia recorrida y así mismo la captación de oxígeno; a excepción del jugador 1 que disminuyó la distancia.

Ilustración 59. Resultados- test VO2.



La primera barra expresa el vo₂ inicial (antes de la aplicación de las sesiones) y la segunda el final (después de la aplicación de la sesiones).

IMC

Tabla 18. Resultados IMC antes y después de la aplicación de las sesiones.

Nombres	Antes de la aplicación de las sesiones				Después de la aplicación de las sesiones			
	Talla	Peso	IMC	Estado	Talla	Peso	IMC	Estado
Jugador 1	1,59	65	25,7	Sobrepeso	1,59	60	23,7	Normal
Jugador 2	1,53	62	26,4	Sobrepeso	1,55	57	23,7	Normal
Jugador 3	1,57	62	25,1	Sobrepeso	1,57	58	23,5	Normal
Jugador 4	1,71	78	26,6	Sobrepeso	1,71	73	24,9	Normal
Jugador 5	1,48	58	26,4	Sobrepeso	1,48	55	25,1	sobrepeso
Jugador 6	1,81	84	25,6	Sobrepeso	1,81	78	23,8	Normal
Jugador 7	1,73	75	25,0	Sobrepeso	1,76	70	22,5	Normal
Jugador 8	1,55	67	27,8	Sobrepeso	1,55	53	22,0	Normal
Jugador 9	1,73	76	25,3	Sobrepeso	1,73	70	23,3	Normal
Jugador 10	1,64	72	26,7	Sobrepeso	1,64	67	24,9	Normal
Jugador 11	1,58	63	25,2	Sobrepeso	1,58	58	23,2	Normal
Jugador 12	1,52	64	27,7	Sobrepeso	1,52	56	24,2	Normal
Jugador 13	1,58	63	25,2	Sobrepeso	1,58	58	23,2	Normal
Jugador 14	1,56	65	26,7	Sobrepeso	1,56	63	25,8	sobrepeso
Jugador 15	1,78	83	26,1	Sobrepeso	1,79	79	24,6	Normal

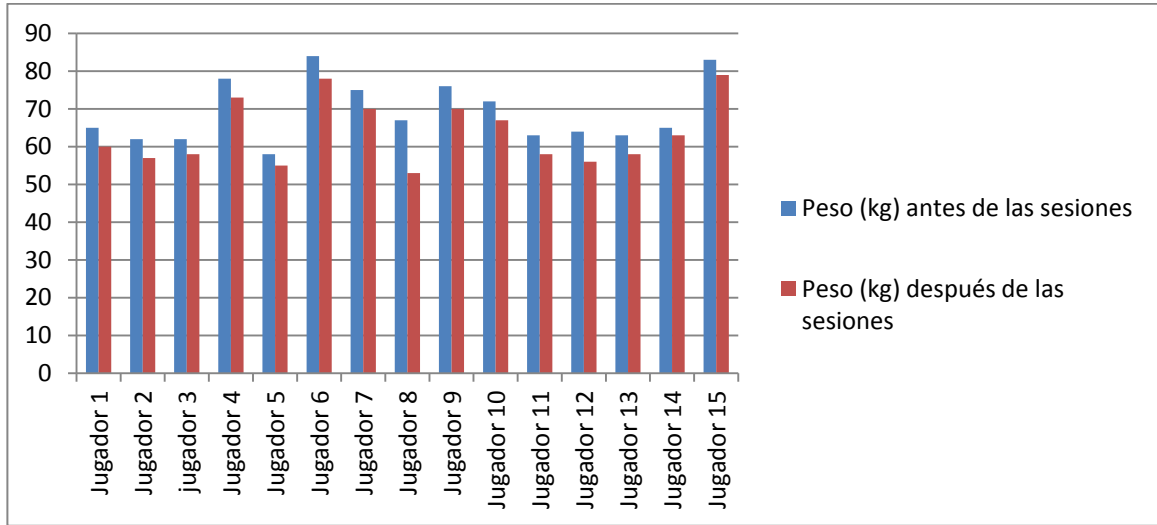
En esta tabla se observa el estado inicial y final donde se encontraba la muestra antes y después de la aplicación de las sesiones y los test respectivamente.

Antes de empezar aplicar las sesiones de entreno los adolescentes se encontraban en un promedio de peso de 69,13 kg y la estatura promedio de la muestra era de 1,62 ms.

Después de aplicar las sesiones de entrenamiento a los adolescentes el promedio de peso que quedó en la muestra fue de 63,66 kg. La estatura de la muestra en su promedio después de las sesiones de entrenamiento quedó en 1, 62 ms.

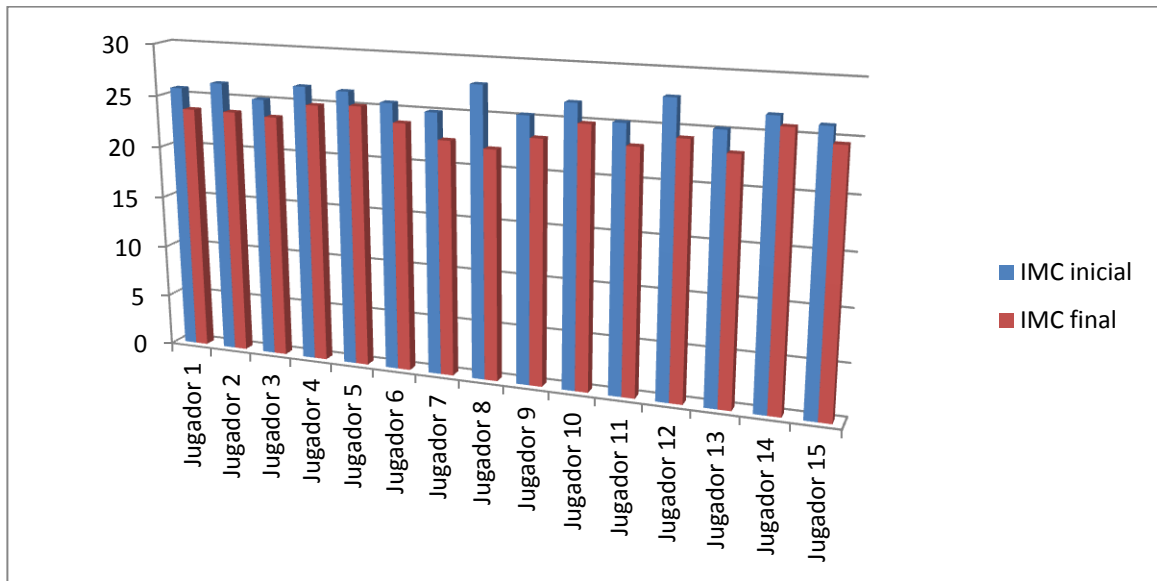
Aunque hubo disminución de peso en toda la muestra, solo un 86,6 % logró pasar de sobrepeso a peso normal.

Ilustración 60. Resultados- peso corporal.



Esta gráfica muestra la primera barra el peso en el que se encontraban los jugadores antes de la aplicación de las sesiones y la segunda el peso en el que quedaron después de la aplicación de las sesiones.

Ilustración 61. Resultados IMC



Esta gráfica muestra el IMC en el que se encontraban los jugadores antes y después de la aplicación de las sesiones.

16 DISCUSIÓN

La Disminución del sobrepeso en adolescentes de 13- 14 años a través del deporte-fútbol, arroja unas series de resultados bastante considerables que se dan por medio de los métodos utilizados para el desarrollo de este trabajo investigativo. De acuerdo con la aplicación de estos métodos de (IMC, MVO₂). En una toma de datos al inicio (antes de aplicar las sesiones de entrenamiento) y en otra toma de datos al final (después de aplicar las sesiones de entrenamiento en su totalidad) se obtuvo resultados a comparando las dos tomas de datos, donde los tres métodos de trabajo se manifestaron por la diferencia de la primera toma a la segunda toma, como es el índice de masa corporal de toda la muestra al comienzo del trabajo de campo, donde todos los jugadores presentaban sobrepeso no con los mismo valores del IMC pero si en el rango que establece la OMS, en el cual se aplicó 22 sesiones de entrenamiento que fueron las que dio pie y paso para el hallazgo de los resultados, como fueron que el jugador 5 y el jugador 14 no lograron salir del rango de sobrepeso, los otros 13 jugadores si pasaron de sobrepeso a la valoración normal.

Así mismo, con la herramienta de las sesiones en tanto el VO₂ se apreciaron los cambios, como en el mVO₂ se pudo apreciar que la captación de oxígeno fue mucho mayor en la segunda toma de datos que en la primera toma; esto que quiere decir, que en la última toma de datos se presentó mayor concentración de oxígeno y a mayor oxígeno en el organismo menos será la posibilidad de que aparezca la fatiga y de esta misma forma su rendimiento disminuya en el entrenamiento o en una competencia fundamental. Con respecto al peso corporal se logró disminuir en promedio 5,47 kg.

Teniendo en cuenta todas las apreciaciones expuestas anteriormente se puede afirmar con argumentos verídicos que la hipótesis planteada al inicio de este trabajo investigativo, dejó de ser una hipótesis a convertirse en un suceso real, en el cual demuestra que por medio del deporte-futbol si se puede disminuir el sobrepeso en los adolescentes oscilantes en las edades de 13 y 14 años. Como el antecedente expuesto, donde mencionan la diferencia de peso corporal entre individuos de colegios públicos y privados, en el cual se les aplicaba un plan nutricional y ejercicios a los estudiantes que presentaron sobrepeso, en el cual se comprobó que el plan nutricional no tiene mucha incidencia si no se aplican estímulos de ejercicio, lo cual hace importancia a lo que se aplicó en este trabajo, y además de entregar

recomendaciones nutricionales a la muestra seleccionada se enfocó más en la realización completa de las sesiones de trabajo de campo , ya que estas contenían elementos de carga(volumen-intensidad), que son los principales estímulos para la eliminación de peso corporal.

Como esta investigación es novedosa los nuevos hallazgos que se pueden encontrar son pocos por no decir que no se presentan; tanto así, que el más reciente hallazgo será el de este trabajo investigativo.

Al realizar todo el trabajo de campo se apreció que sí se podía disminuir mucho más el sobre peso si se fuese realizado un control más específico sobre cada uno de los adolescentes en la parte nutricional; es decir, no enfocándose solamente en la parte deportiva sino que también realizando planes nutricionales para cada uno de los adolescentes.

17 CONCLUSIONES

En este de proyecto investigativo que se realizó mediante procesos teóricos y prácticos se ha podido establecer unas series de conclusiones, las cuales fueron el resultado de un trabajo analítico y preciso donde se pudo llegar a afirmar las incógnitas planteadas en un principio de la investigación.

Unas de las conclusiones más importantes para el grupo de trabajo fue que si se cumplió con la mayor parte del objetivo general del estudio; se dice que en la mayor parte ya que el 86,6% de la muestra pasaron de sobrepeso a peso normal; aunque todos disminuyeron su peso corporal; no todos pasaron al peso normal para sus tallas.

El cambio que se produjo en relación al estilo de vida de estos adolescentes fue importante ya que se disminuyó el riesgo cardiovascular de cada jugador por la situación donde se encontraban en la valoración del IMC.

Por otra parte, fue que solo dos integrantes de la muestra seleccionada quedaron en el rango del IMC con valoración de sobrepeso después de la aplicación de las sesiones de entrenamiento, el resto de la muestra presentaron cambios significativos en su peso corporal.

Un factor externo determinante que fue de gran ayuda para el fin de esta investigación fue la temperatura; ya que las sesiones de entreno eran desde las 16:00 hasta las 17:30, y por la época de agosto el municipio de Santiago de Cali estaba pasando por oleadas de calor, es tanto así que la temperatura oscilaba de 37 a 40. La cual sirvió mucho para que el metabolismo de cada jugador trabajara más rápido y así mismo incrementar el gasto energético y por ende peso corporal.

Para resaltar, la gran motivación que despierta el fútbol en la muestra de trabajo, y más aun cuando entraron a un torneo el cual fue de gran ayuda porque se produjo un aumento de estímulos por semana por ende aumento el gasto energético y así llegar la pérdida del exceso peso corporal.

También, se puede decir que la disminución del peso hubiese sido más efectiva, si se hubiese acompañado de recomendaciones nutricionales más específicas; es decir, donde se encontrara de forma más puntual las comidas del día y también si se hubiese hecho de forma personalizada.

Por otra parte, el enfrentamiento que se presenta entre el deporte y la tecnología es fuerte, ya que la tecnología ha obtenido una gran importancia en la adolescencia dejando así atrás o de última opción el deporte.

Por último, el significado que tiene este deporte-fútbol en la adolescencia, que a pesar de que la tecnología tiene gran auge en esta población todavía hay esperanza de que muchas generaciones lo practiquen dándole prioridad y a su vez evitando radicación de enfermedades tipo coronarias.

18 BIBLIOGRAFÍA

Carvajal Fulvia. Los niños en el Valle del Cauca están mal alimentados. Tomado de: <http://aupec.univalle.edu.co/informes/2009/abril/nutricion.html>. Publicado: abril de 2009. Recuperado: 1 de mayo de 2011. Hora: 3.30 p.m.

Congreso de Colombia; república de Colombia, ley 1355 de 2009. Tomado de: http://www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2009/Ley_1355.pdf. Publicado: 14 de noviembre de 2010. Recuperado: mayo 1 de 2011. Hora 7:30 p.m.

Congreso de la república, Ley 1098 DE 2006, (noviembre 8 de 2006), Diario Oficial No. 46.446 de 8 de noviembre de 2006, Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, tomado de: <http://www.dmsjuridica.com/CODIGOS/LEGISLACION/LEYES/L1098006.htm> el día 20 de mayo de 2012.

Correa B. Jorge Enrique, Rev. Ciencias de la Salud. Universidad del Rosario, ISSN (versión impresa) 1692-7273 Colombia, 2008, Determinación del perfil antropométrico y cualidades físicas de niños futbolistas de Bogotá; revista ciencias de la salud, mayo-agosto, año/vol. 6, número 002, universidad del Rosario Bogotá Colombia pp. 74-84, aceptado 6 de agosto de 2008, MCs en fisiología. Profesor de carrera, director de grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano, facultad de rehabilitación, Universidad del rosario. Tomado de: redalyc.uaemex/pdf/562/56260207.pdf el día 29 de abril de 2012.

Escobar Barrera Jorge Mario, Pérdida de peso en la sesión de entrenamiento de fútbol en niños entre 8 y 10 años, respuesta al ejercicio, Estudiante octavo semestre Licenciatura en Educación Física. Universidad de Antioquia. Instituto universitario de Educación Física. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - Junio de 2003, tomado de: <http://www.efdeportes.com/efd61/futbol.htm> el día 20 de mayo de 2012.

Chillón Garzón Palma, Delgado Fernández Manuel, Tercedor Sánchez Pablo, Gonzales Gross Marcela; (grupo avena), Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. Facultad de ciencias de la actividad física y del deporte universidad de granada. Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 2002 n° 1, pp. 5-12.

Federación española de docentes de educación física (FEADEF), ISSN edición impresa: 1579-1726

Feuchtmann Christian; Obesidad adolescente; Sicólogo del Programa de Obesidad y de la Unidad de Adicción de la Universidad Católica. Tomado de: <http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=95622>. Publicado: 17 de agosto de 2005. Recuperado: 28 de abril de 2011. Hora: 11:40 a.m.

La comida chatarra no está hecha con chatarra. El término “comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita. Tomado de http://kidshealth.org/kid/en_espaniol/palabra/word_junk_food_esp.html. Publicado: 23 de junio de 2005. Recuperado: 20 de abril de 2011. Hora: 10:30 a.m.

Martínez Miguel; el enfoque cualitativo de la investigación. Tomado de: <http://miguelmartinezm.atspace.com/nc10enfoquesqualitativos.html>. Publicado 23 de agosto de 2008. Recuperado: 23 de abril de 2011. Hora: 2:30 p.m.

Mojica Gustavo Javier, Poveda Javier Gustavo, Ibáñez pinilla Milciades, Lobedo Felipe; Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia; oficina de investigaciones, facultad de medicina. Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia; archivos latinoamericanos de nutrición, órgano oficial de la sociedad latinoamericana de nutrición; vol. 58 N° 3, 2008; paginas 267-268. Tomado de: <http://www.scielo.org.ve/pdf/alan/v58n3/art08.pdf>, el día 10 de enero de 2012

Martínez Carlos A., Ibáñez Julio O., Paterno Carlos A., Semenza de Roig Bustamante Mirtha, Itati Heitz María, Kriskovich Juré Jorge O., de Bonis Griselda R., Cáceres Liz C., Medicina - Volumen 61 - N° 3, 2001

Medicina (Buenos Aires) 2001; 61: 308-314, sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de la ciudad de Corrientes, asociación con factores de riesgo cardiovascular, Cátedra de Semiotecnia y Fisiopatología, Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste; 2. Servicio de Cardiología del Hospital Escuela Gral. José F. de San Martín Corrientes; 3. Sociedad Argentina de Cardiología; 4. Instituto de la Hipertensión y el Corazón, Corriente, tomado de: <http://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol61-01/3/sobrepesoyobesidad.htm> el día 26 de abril de 2012.

Montesinos González Julio Javier. Obesidad, México 2009, tomado de: <http://es.scribd.com/doc/1604850/Obesidad-Tesis>. Publicado: 10 de marzo de 2009. Recuperado: 10 de abril de 2011. Hora: 1:30 p.m.

Organización mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso, ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? Tomado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>. Publicado: marzo de 2011. Recuperado 7 de mayo de 2011. Hora: 8:23 p.m.

Organización mundial de la salud, centro de prensa, obesidad y sobrepeso, ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?, nota descriptiva N°311 Marzo de 2011, tomado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html> el día 30 de abril de 2012.

Pérez Christian; Calorías vacías: claves para eliminarlas de la dieta. Tomado de: <http://www.natursan.net/calorias-vacias-claves-para-eliminarlas-de-la-dieta/>. Publicado: 1 de junio de 2009. Recuperado: 20 de abril de 2011. Hora: 11:00 a.m.

Salcedo Br Oswaldo, Mérida- 2004 Venezuela, determinación de la aptitud física en jugadores de fútbol sala, universidad de los andes facultad de humanidades y educación escuela de educación departamento de educación física comisión de memorias de grado, (memoria de grado para optar por el título de licenciado en educación, mención educación física), tomado de: http://tesis.ula.ve/pregrado/tde_arquivos/2/TDE-2006-06-28T06:16:42Z-113/Publico/oswaldo%20salcedo.pdf el día 30 de abril de 2012.

Sánchez Jorge, test de conducción, Argentina, tomado de: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm, el día 1 de mayo de 2012.

Vallejo Cuellar Lisimaco, universidad autónoma de Barcelona, facultad de ciencias de la educación, departamento de pedagogía aplicada, área de métodos de investigación y diagnóstico, programa de doctorado “ investigación para la intervención educativa”, desarrollo de la condición física sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas, universidad autónoma de Barcelona, facultad de ciencias de la educación, programa de doctorado “ investigación para la intervención educativa”, BELLATERRA, cerdanyola del vallès, (Barcelona) 2002, tomado de: <http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2003/tdx-0621104-195625/lvc1de6.pdf> el día: 20 de mayo de 2012

Verduzco Raymundo; Gordos 70% en adolescentes. Tomado de: <http://www.seedo.es/Actualidad/Noticias/FichaNoticia/gordos/70/por/ciento/mayores/de/20/anos/tabid/235/itemid/1298/type/noticia/Default.aspx>. Publicado 30 de junio de 2010. Recuperado: 28 de abril de 2011. Hora: 10:23 a.m.

Yepetz Rodrigo, Carrasco Fernando, Baldeón Manuel E. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana.

Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN); Escuela Politécnica Nacional, Quito; Colegio de Ciencias de la Salud, Universidad San Francisco de Quito. Ecuador. Tomado de: http://www.alnrevistas.org/edicion/2008-2/sobrepeso_obesidad_adolescentes_ecuatorianos.asp. Publicado: 27 de junio de 2008. Recuperado: 15 de abril de 2011. Hora: 6:30 p.m.

19 ANEXOS

Imágenes en algunas sesiones de entreno.



