

## **MANUAL DE FUTBOL FEMENINO Y MASCULINO CENTROS DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO IMRDS SOACHA 2020**

**NOMBRE:** Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha

**NIT:** 832.000.906-6

**DIRECCIÓN ADMINISTRACION:** Calle 15 # 8 – 53 Soacha Centro

**CORREO ELECTRÓNICO:** [imrds@imrdssoacha.gov.co](mailto:imrds@imrdssoacha.gov.co)

**TELÉFONO:** 8400 199

**DIRECTOR:** Alejandro López

### **MISIÓN**

El Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, es una entidad pública descentralizada, que promueve actividades y programas dirigidos a la comunidad, generando procesos de participación, apoyo, formación y fomento por medio de la recreación, el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y la sana competencia, como aporte al desarrollo integral de mejores ciudadanos y ciudadanas, contribuyendo a la calidad de vida de los habitantes del municipio de Soacha.

### **VISIÓN**

El Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, será reconocido en el año 2025, como una entidad líder en Cundinamarca, por la implementación de una política pública del deporte, enmarcada en procesos administrativos, presupuestales, técnicos y de infraestructura deportiva de alta calidad, garantizando la inclusión y participación de todos los ciclos vitales.

### **1. HISTORIA, CARACTERIZACION FUNDAMNETACION DEL FUTBOL FEMENINO**

Ya en la década de los 60 y 70 la práctica del fútbol era una actividad bien conocida en nuestro municipio de Soacha, se contaba con grandes dirigentes deportivos y clubes que se esforzaban por optimizar los procesos que respaldarían el rendimiento en este deporte, tanto es así que algunos lograron ser pioneros y cantera de grandes equipos profesionales, como Heliodoro Vázquez, Osvaldo Peluza, entre otros, ex futbolistas locales, talentosos jugadores que representaban la grandeza del fútbol soachuno, brillaban con los equipos capitalinos Santa Fe y Millonarios según una edición del periodismo público en 2012, aunque para aquel entonces solo se contara con ciertos espacios para la práctica del fútbol,

Ciertamente eran pocos los clubes organizados que se encargaban de refinar las habilidades y desarrollar capacidades de los jóvenes de nuestro municipio, con vistas a insertarlos en los procesos de alta competición; por lo tanto, no era una participación masiva ni social incluyente y de una proyección programada, antes era muy limitada debido a que los procesos de formación no se encontraban direccionados y supervisados, si no que se dependía del entusiasmo de jóvenes

Elaboración: **Prof. Angie Lorena Ramírez Rojas.**

**Prof. William Daniel Muñoz Bernal**

talentosos, animados por la ambición de poder llegar a un nivel profesional en esta disciplina deportiva.

Con la creación del IMRDS en el año 1995, inicia un proceso de organización y formación deportiva en nuestro municipio, bajo la dirección de Julián Rico Vidal y sus colaboradores, los que año tras año lograron ejecutar una estrategia pedagógica y profesional con mejores resultados que aseguraron una mayor participación de las masas populares en la práctica del fútbol,

La aplicación sistemática de la estrategia diseñada, con sus aciertos y desaciertos, así como la participación creciente de la población, crearon las condiciones para que con el transcurso del tiempo, se propiciara la apertura de las escuelas de formación de fútbol masculino y más tarde, en el año 2009 la escuela de formación de fútbol femenino, las que a partir de entonces, brindan a la población soachuna un servicio más incluyente y en mejor correspondencia con los intereses, los gustos y las aspiraciones de los habitantes de nuestro municipio.

Más adelante, bajo la supervisión de los directores deportivos Julián Rico, Luis Eduardo Chávez y en la actualidad Raúl Pico, quienes no se limitaron a mantener los logros alcanzados, se ha impulsado la práctica más allá de los límites de un servicio social para adentrarse en el ámbito del deporte competitivo, estimulando y apoyando los procesos de alta competición en nuestra disciplina. En la actualidad contamos con más de 11 orientadores o entrenadores solo para el fútbol, los cuales desempeñan su labor profesional en las 6 comunas de nuestro municipio y cuyo impacto se manifiesta en un aumento significativo del número de practicantes, tanto en la rama masculina como femenina.

Este marcado progreso ha generado la necesidad de crear un sistema de participación por niveles, orientado a regular y organizar la práctica de este deporte, los cuales son: iniciación, fundamentación, especialización y centros de perfeccionamiento deportivo.

Nótese que la evolución histórica de esta apasionante disciplina deportiva, es el resultado de la interacción entre factores lógicos, comprendidos desde el punto de vista social, económico y político, que han sido fundamentales en el crecimiento y desarrollo del Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha; afortunadamente con el transcurrir de los años estos factores han influenciado de manera positiva la gestión de esta institución, contribuyendo a la creación de nuevos programas, nuevas escuelas de formación, ejecución de eventos y proyectos, que propician el desarrollo del deporte tanto en el ámbito de la competición como en el contexto cultural y social.

Uno de estos factores dio inicio el día el día 3 de noviembre del 2000 con la creación de la universidad de Cundinamarca, extensión de Soacha mediante el Acuerdo No. 033 y con la incorporación del programa de ciencias del deporte y la educación física, hecho trascendental que contribuyó al crecimiento de nuestro municipio generando así un impacto social y laboral, que ha resultado

fundamental en el desarrollo administrativo y deportivo del IMRDS, al propiciar de esta manera una nueva generación de entrenadores, pedagogos y administradores deportivos que contribuyen hoy a enriquecer y fortalecer todos estos procesos de formación deportiva.

A pesar de estos notables progresos no era desconocido para la administración municipal y los dirigentes de estos procesos deportivos, que el municipio se estaba influenciado por en una grave problemática social: el incremento masivo de la población como resultado de los conflictos sociales y políticos que enfrentaba nuestro país a finales del siglo pasado, donde según cifras dadas por el DANE, pasamos de ser una población de aproximadamente 533.000 habitantes a ser un municipio que acogía a más de un millón de habitantes, incremento que en su gran mayoría era causado por el conflicto armado y el desplazamiento forzoso.

Esta situación reorienta la gestión del cuerpo administrativo municipal, el cual estaría en la obligación de buscar apoyo tanto social como económico, a través de propuestas y convenios ante las autoridades departamentales y nacionales, a fin de dar respuestas las necesidades que ahora enfrentaba la población municipal. Una de las medidas adoptadas fue la descentralización administrativa del IMRDS, que entonces logró consolidarse como un ente municipal, capaz de manejar sus propios recursos económicos, para el sostenimiento, ejecución y desarrollo de sus propios proyectos. En la actualidad el Instituto Municipal recibe un presupuesto anual para el desarrollo de actividades planeadas exclusivamente para la recreación, el deporte y la actividad física en general, con un gran impacto en la población del municipio.

Este beneficio le ha permitido a esta entidad crecer no solo en sus infraestructuras si no también en la calidad de prestación del servicio, en los diferentes programas que ha establecido, en la incorporación de nuevas escuelas de formación deportiva, en el aumento de atención a la población, en el apoyo a eventos especiales de alta competición con los equipos elites del municipio, la creación de Centros de Perfeccionamiento Deportivo entre otros, y en los programas de intervención social como recreación segura, colegio al parque, Soacha activa con atención a todo el ciclo de vida, dando cumplimiento a la política pública de atención social, competitiva y recreativa del municipio de Soacha.

La implicación de los factores mencionados particularmente en el futbol orientado desde el IMRDS para la población del municipio estimula un constante perfeccionamiento de los procesos pedagógicos que permitirán el crecimiento y la obtención de altos resultados, a partir de la creación de nuevos procesos, aprovechando en este caso las novedades que en el orden metodológico caracterizan en la actualidad del desempeño de los orientadores y creándose las condiciones para mejorar organización y orientación del proceso de formación y desarrollo de los deportistas a través de la creación del Manual de Preparación del Futbolista en Soacha.

A partir de los argumentos lógicos e históricos antes expuesto y teniendo en cuenta la proyección social de la presente obra se declaran los siguientes objetivos generales:

## **2. OBJETIVO GENERAL DEL MANUAL**

**Objetivo instructivo:** Orientar los contenidos técnicos, físicos, teóricos y psicológicos durante el tránsito progresivo por los diferentes sistemas de participación, esto determinados de acuerdo a su edad o a su nivel.

**Objetivo educativo:** revertir el sentido de creatividad y autocontrol alcanzado en la preparación en beneficio de la comunidad y las demás aspiraciones de la sociedad.

Actualmente el sistema de participación en el instituto municipal para la recreación y el deporte de Soacha, siendo el órgano rector desde el punto de vista social de esta práctica se encontrarían estructurado de la siguiente forma.

## **3. SISTEMA DE PARTICIPACION**

La participación social al menos en futbol es tal alta que al interior de cada nivel ha sido necesario crear unos subniveles con dos criterios de selección: por la edad cronológica o por su nivel de desempeño deportivo del individuo, como se observa en la siguiente figura.

### **Niveles y subniveles**

<b>Nivel</b>	<b>Sub nivel 1</b>	<b>Sub nivel 2</b>
Iniciación	6 a 8 años	9 a 10 año
Fundamentación	10 a 11 años	12 a 13 años
Especialización	14 a 15 años	16 a 17 años
Centros de perfeccionamiento deportivo	18 20 años	

## **4. ETAPAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN FUTBOL Y NIVELES**

### **4.1 NIVEL I INICIACIÓN**

**Objetivo específico nivel iniciación:** Ejecutar los elementos básicos del futbol de forma individual e interactuando con sus compañeros en situaciones sencillas diseñadas por el entrenador.

#### **Objetivos específicos categoría de los 6 a 8 años:**

- Asimilar los elementos básicos del futbol, así como la adecuada manipulación del elemento (balón).
- Ejecutar acciones técnicas básicas del futbol a través del juego.

## SISTEMA DE CONTENIDO CATEGORIA DE 6 A 8 AÑOS

### Familiarización

TECNICA	FISICO	TEORICO	PSICOLOGICO
Postura y desplazamientos	Equilibrio, ritmo	Fundamentos que sustentan la postura y el desplazamiento	Auto regulación, complacencia
Golpe	Coordinación	Identificación de las superficies de contacto	Sensación y Percepción
Pase		Identificación de colaboradores	Percepción
Remate	Coordinación fuerza	Identificación de oponentes, y el referente como componente en la estructura de juego	Precisión
Conducción	Coordinación y agilidad	Identificación de superficies para la conducción,	Percepción de espacio y tiempo
Control	Coordinación	Identificación de colaboradores y superficies de contacto	Anticipación, Percepción temperó espacial
Regate	Agilidad, coordinación	Identificación de contrarios	Anticipación, percepción, imaginación
Lanzamientos y atrapar	Coordinación y fuerza	Diferenciación de colaboradores y oponentes	Anticipación percepción.

### 4.2 NIVEL II INICIACION DE 9 A 10 AÑOS

**Objetivo específico del nivel:** Ejecutar los elementos básicos del futbol de forma individual e interactuando con sus compañeros en situaciones sencillas diseñadas por el entrenador.

**OBJETIVO ESPECIFICO categoría de los 9 a 10 años:** Aplicar elementos básicos y técnicos a modelos de ejecución progresivamente complejas diseñadas por el entrenador.

- Mejora las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el practicante ya posee

### Sistema de CONTENIDOS NIVEL II INICIACION DE 9 A 10 AÑOS

TECNICA	FISICO	TEORICO	PSICOLOGICO
Golpes	Coordinación	Identificación de las superficies de contacto	Percepción
Control	Coordinación	Identificación de las superficies de contacto y colaboradores	Anticipación, Percepción temperó espacial
Pase	Coordinación	Identificación de los colaboradores	Percepción de espacio y tiempo
Tiro	Coordinación y fuerza	Identificación de oponentes.	Precisión
Conducción	Agilidad coordinación	Identificación de las superficies de contacto	Percepción de espacio y tiempo
Fintas	Coordinación agilidad	Identificación del oponente	Percepción de espacio y tiempo, imaginación.
Regate	Coordinación agilidad	Identificación del oponente	Percepción espacio y tiempo

### 4.3 NIVEL FUNDAMENTACIÓN I

**Objetivo específico del nivel:** Aplicar los elementos básicos del fútbol en la ejecución de acciones elementales y combinadas del campo táctico ofensivo y defensivo.

- **Objetivo específico de la categoría 11 a 12 años:** Ejecutar elementos técnicos ofensivos y defensivos en situaciones predeterminadas.
- Aplicar acciones técnicas individuales y colectivas que contribuyan a la construcción de un modelo de juego colectivo.
- Aplicar acciones tácticas que le permitan ser más efectivo y eficaz en el 11 vs 11

### Sistema de CONTENIDOS NIVEL FUNDAMENTACIÓN I 11 A 12 AÑOS

TECNICA	FISICO	TEORICO	PSICOLOGICO
GOLPES	Coordinación, fuerza, velocidad	diferenciación de superficies de contacto	percepción y representación
CONTROL	fuerza, coordinación	función de los apoyos y de los segmentos corporales que controla	percepción temporoespacial y anticipación
PASE	Fuerza, coordinación,	identificación de colaboradores en situaciones complejas	Sensación, percepción del objeto y precisión.
TIRO	Fuerza, coordinación,	Acoplamiento, precisión, identificación de zona libres de remate a	concentración y distribución de la

		portería, y superficies de impacto	atención, toma de decisiones
CONDUCCION	velocidad, coordinación, agilidad y flexibilidad	diferenciación de las superficies de contacto, diferenciación de colaborador y oponentes	imaginación
DEFENSA	fuerza explosiva, velocidad de reacción	Tener time para atacar al rival.	Sensación corporal, anticipación
TEMPORIZACION	Ritmo, coordinación, rapidez, agilidad	Determinar las superficies de contactos. Relación entre aceleración- y pausa del juego.	Anticipación, iniciativa toma de decisiones,
LATERALIDAD	velocidad de desplazamiento, coordinación	Identificación de posturas y desplazamientos	Percepción, ubicación temporo espacial, sensación,
PERMUTA	velocidad de reacción	Colaboración	Autonomía, percepción del objeto, rival y compañero
MARCAJE			Tenacidad
DIAGONALES	Velocidad de reacción, rapidez, coordinación	Identificación del momento, conocimiento de la regla del fuera de juego.	Decisión, predisposición, anticipación, agilidad, comunicación corporal
BLOQUEOS DIRECTOS	Agilidad fuerza coordinación	identificación del oponente Reglamento futbol 11	anticipación tenacidad, autocontrol

#### 4.4 NIVEL II FUNDAMENTACIÓN 13 A 14 AÑOS

- **Objetivo específico del nivel:** Aplicar los elementos básicos del futbol en la ejecución de acciones elementales y combinadas del campo táctico ofensivo y defensivo.
- **OBJETIVO ESPECIFICO de la categoría los 13 a 14 años:**
- Adquirir la percepción espacio – temporal teniendo lugar entre los jugadores y el arco, diferenciar los modos de relación entren los colaboradores y los oponentes
- Aplicar las acciones técnicas, y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y toma de decisión.
- Asimilar el juego de equipo, en ataque, en defensa, con y sin oposición, con y sin superioridad numérica

- Ejecutar recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo habitual para mejorar las capacidades condicionales y ciertas acciones colectivas.

### **Sistema de CONTENIDOS NIVEL II FUNDAMENTACIÓN 13 A 14 AÑOS**

<b>TECNICA</b>	<b>FISICO</b>	<b>TEORICO</b>	<b>PSICOLOGICO</b>
GOLPES	Equilibrio coordinación Fuerza	Identificación de superficie de contacto con la que realiza el golpe	Decisión
CONTROL	Agilidad Coordinación	Identificación de superficie de contacto	Seguridad
PASE	Coordinación Fuerza Agilidad	Identificación del oponente y colaborador	Seguridad Confianza Decisión
TIRO	Fuerza Equilibrio Coordinación Agilidad	Identificación del arco y el oponente.	Seguridad Autoconfianza
CONDUCCION	Agilidad Coordinación Equilibrio Dominio de los apoyos	Identificación del oponente	Autocontrol Autodominio Percepción espacio – temporal
FINTAS	Coordinación Agilidad Equilibrio	Identificación del oponente, de la superficie de contacto.	I Percepción espacio – temporal Seguridad Autoconfianza
REGATE	Coordinación Equilibrio Agilidad Fuerza	Identificación del oponente, de la superficie de contacto y del colaborador	Autorregulación Autoconfianza Decisión
ATAQUE	Coordinación Velocidad Fuerza Orientación Sincronización Adaptación	Identificación del oponente, del colaborador, del arco.	Visualización Concentración Confianza Motivación Espacio – Tiempo
BLOQUEOS DIRECTOS	Coordinación Velocidad Fuerza Orientación Sincronización Adaptación Reacción	Identificación del oponente, del colaborador, del arco.	Compromiso Sacrificio Percepción espacio – temporal espacio – temporal

#### 4.5 NIVEL III DE ESPECIALIZACIÓN

**Objetivo específico:** Relacionar acciones ofensivas y defensivas en situaciones específicas dirigidas por el entrenador con progresión de los niveles de dificultad y oposición.

- **Objetivo específico de la categoría 15 a 17 años:** Resuelve situaciones específicas de posición u oposición de acuerdo con las acciones tácticas.

#### Sistematización de CONTENIDOS NIVEL III ESPECIALIZACIÓN 15 A 16 AÑOS

TECNICA	FISICO	TEORICO	PSICOLOGICO
ACCIONES COMBINADAS	Coordinación, fuerza, velocidad, agilidad	Diferencia de superficies de contacto junto con los segmentos de apoyo.	percepción concentración y distribución de la atención
MARCAJE EN ZONA E INDIVIDUAL	fuerza, coordinación, reacción	Diferenciación de virtudes y debilidades del oponente	percepción temporoespacial y anticipación
SUPERIORIDAD NUMERICA OFENSIVA	Coordinación, agilidad mental y física.	identificación de situaciones y momentos de ataque	tenacidad, autonomía.
CONSERVACION DEL BALON	Coordinación, velocidad de reacción, fuerza explosiva, resistencia aeróbica.	diferenciación de las superficies de contacto, diferenciación de colaborador y oponentes	concentración, toma de decisiones, serenidad y autocontrol
SUPERIORIDAD NUMERICA DEFENSIVA	velocidad, coordinación, agilidad, fuerza.	Identificación de momentos de ataque del oponente, prevención de virtudes del rival.	intuición, creatividad anticipación y toma de decisiones
CAMBIO DE RITMO	velocidad, coordinación, reacción, agilidad, flexibilidad	identificación del rival, del compañero, del objeto y del momento.	anticipación, decisión
ATAQUE, CONTRATAQUE	fuerza, velocidad, agilidad, coordinación,	Identificación de la zona libre, a tocar o de la zona de apoyo	tenacidad, coraje, convencimiento
ACCIONES COMBINADAS	Coordinación, fuerza, velocidad, agilidad	diferenciación de superficies de contacto junto con los segmentos de apoyo.	percepción concentración y distribución de la atención
MARCAJE EN ZONA E INDIVIDUAL	fuerza, coordinación, reacción	Análisis de virtudes y debilidades del oponente	percepción tempero-espacial y anticipación

#### 4.6 Nivel IV de CPD (CENTROS DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO)

Recordemos que la edad no es el único referente para hacer parte del nivel si no también el desarrollo y nivel de apropiación de las acciones generales del fútbol es decir dependiendo de su nivel deportivo.

**Objetivo CPD:** Solucionar situaciones tácticas durante el juego, así como proyectar modelos estratégicos a corto plazo.

##### Objetivos específicos 18 a 20 años:

- Optimizar las capacidades condicionales y coordinativas a través de acciones colectivas, como: rondós, ruedas de pase, espacios reducidos, partidos modificados, duelos, circuitos, etc..
- Apropiarse de las acciones técnicas del fútbol con el fin de proporcionar soluciones tácticas para el juego 11 vs 11.
- Aplicar las estrategias pertinentes para cada momento del juego (defensa, ataque, acciones a balón parado contrataques y transiciones)

#### Sistema de CONTENIDOS NIVEL IV Centros de perfeccionamiento deportivo CPD

TECNICA	FISICO	TEORICO	PSICOLOGICO
ATAQUE DIRECTO	FUERZA, agilidad, resistencia, coordinación,	Diferencia la superioridad numérica en acciones ofensivas,	Atención, anticipación, concentración,
ATAQUES COLECTIVOS	RESISTENCIA AEROBICA, velocidad, ritmo, equilibrio	Lectura de la comunicación corporal, reconocimiento de la ubicación en el espacio y el tiempo.	Focos de atención y toma de decisiones
ACCIONES DEFENSIVAS	RESISTENCIA ANAEROBICA, fuerza, coordinación,	Determina la relación espacio, tiempo y objeto. Identifica el Esquema corporal del contrario	percepciones visuales, cooperación, anticipación, cohesión
DUELOS	Fuerza, agilidad, anticipación, velocidad,	Reconoce el compañero y el rival y la zona del campo	Percepción propioceptiva, anticipación, creatividad
COBERTURAS	Rapidez, agilidad fuerza explosiva, equilibrio	Identifica las zonas de defensa del contrario y el compañero.	Anticipación, percepción, atención, concentración

CONTRATAQUES	FUERZA, velocidad, coordinación, velocidad de reacción,	Identificación de las zonas ofensivas y defensivas, de los espacios libres, y de las zonas bloqueadas	Representación, percepción, creatividad
ATAQUES CONVINADOS	FUERZA EXPLOXIVA, coordinación, ritmo, agilidad, velocidad	Identificación de líneas ofensivas y defensivas, de zonas libres para iniciar el ataque.	Imaginación, creatividad, anticipación, colaboración, cohesión.

### 5. Orientaciones metodológicas centros de perfeccionamiento deportivo CPD

Para comprender el funcionamiento y el proceso de entrenamiento en este nivel es claro mencionar que debe existir un desarrollo progresivo del contenido y de los objetos planteados en cada nivel y sub nivel, llegando así a la punta de la pirámide con una amplia adquisición y dominio de los contenidos esenciales para la práctica del fútbol, obteniendo así mismo herramientas para desempeñarse de manera asertiva en los procesos de alta competencia.

En cumplimiento al objetivo plantado para este nivel de alta competencia, que consiste claramente en la solución de situaciones tácticas presentadas en el campo de juego, para lo cual se determinamos que es de vital importancia el entender que debe y puede realizar la jugadora en los cuatro momentos del fútbol resumidos en (atacar, defender, y pasar de una acción a la otras, las llamadas transiciones,) que debo realizar en cada una de estas, y que necesitamos nosotros como cuerpo técnico para llegar a proporcionarle la herramientas necesarias en la toma de decisiones, es por esta razón que para este nivel determinas que hay medios específicos aplicados en el fútbol, que nos permite, trabajar de una manera global los componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de las deportistas para cumplir el objetivo, como lo son *los espacios, reducidos para el mantenimiento del balón o para la recuperación asertiva del balón, los rondós, las ruedas de pases, acciones combinada, juegos de posesión, acciones defensivas y ofensivas, acción de a balón detenido o táctica fija como común mente es conocida, juegos condicionado, acciones de simulación tácticas,* además del fútbol condicionado, De manera que al aplicar estos medio, en función del objetivo a desarrollar, es allí donde nos apoyamos con la metodológicamente con los morfociclo patrones y el microciclo estructurado, los cuales nos permite bajo el cumplimiento de una tareas específicas con relación a los componentes organizar y distribuir el proceso de enseñanza y adaptación física, llegar a cumplir con la obtención de los resultados deportivos y conceptuales establecidos. Semana a semana vamos evaluando la aplicación y la preparación de las deportista para la competencia además de la apropiación del modelo de juego establecido por la entidad, todos los equipos de fútbol deben tener una identidad el conocer para y por que se juega en función de ese objetivo, como lo planteamos anteriormente deseamos que la deportistas sea capaz de solucionar las situaciones presentadas en el juego con sus

compañeras con el fin de obtener resultados positivos no solo de asimilación si no de resultados de alto logro.

A continuación, daremos un ejemplo de la distribución metodológica que aplicamos para cada nivel y cada contenido del manual de futbol elaborado en el año 2018, bajo la supervisión de un equipo metodológico, este documento en el archivo metodológico de la coordinación de deporte formativo del IMRDS, por tal razón solo ilustraremos el ejemplo y mencionaremos los test de aplicación para los CPD

## **6. APLICACIÓN DE TEST PARA LA EVALUACIÓN Y CONTROL DEL CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO.**

**Cabe aclarar que los test que mencionaremos a continuación son los que nos permitirán evaluar los objetivos planteados.**

**los test y sus protocolos de aplicación se encuentran en el documento de detección y selección.**

### **1. Test técnicos (evalúan las acciones técnicas generales del futbol)**

- ✓ test de remate
- ✓ test de conducción en 8
- ✓ test de 1vs 1

### **2. test físicos (capacidades coordinativas y condicionales)**

- ✓ test 30 x 10 método hitt (propuesto para el 2021 obteniendo resultados mas aproximados para el fútbol) (resistencia)
- ✓ test abdominal(fuerza)
- ✓ test de flexión de codo(fuerza)
- ✓ test de Wells (flexibilidad)
- ✓ Test de salto vertical (potencia)
- ✓ Test de Illinois (velocidad)

### **3. ficha de evaluación táctica y técnica (evalúa las acciones colectivas de manera subjetiva)**

Para la evaluación en situación real de fuego, desarrollamos una fiche general para cuantificar el desempeño de un deportista en una situación real de juego tenido en cuenta que a pesar de ser un deporte colectivo intentemos evaluar el desempeño individual y la evolución de cada uno de las deportistas. Por tal motivo proponemos las siguiente ficha.

FICHA DE EVALUACIÓN TACTICA GENERAL POR POSICIONES PROMOCIÓN DE EFD A CPD					
LUGAR			HORA DE INICIO		
FECHA			HORA FINALIZACION		
NOMBRE DEL GRUPO :					
<p><b>Objetivo de la ficha:</b> evaluar el desempeño deportivo de los deportistas, con el fin de sistematizar de una manera más objetiva su ejecución táctica (técnicas y estratégica).</p>					
ARQUEROS (AS)		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN		OBSERVACIÓN
	NOMBRE		REALIZA	NO REALIZA	
1		saque de portería			
		manejo de área			
		saque de bolea			
2		cortes			
		Duelos			
		Rechazos			
	<b>DEFENSA centrales y laterales</b>				
1		coberturas			
2		basculaciones			
		repliegues			
3		Acciones técnicas combinadas (pase, remate, regate, control, etc.)			
4		rechazo, cabeceo			
		contrataques			
	<b>VOLANTES centrales y laterales</b>				
1		pasar la línea del balón			
		marcaje individual y colectivo			
2		pases filtrados			
3		Desborde			
4		ubicación espacial			
	<b>DELANTEROS</b>	pasar línea de balón			
1		presión a la línea defensiva			
		juego aéreo			
		diagonales			
2		pívot			
		remates a portería			
		gol			
Observación del orientador:					
nombre orientador:			firma orientados		
Elaborada por Prof. Angie Lorena Ramírez y William Daniel Muñoz.					

## BIBLIOGRAFÍA

- Jaime M., (2009), el movimiento humano ciencia, competencias y estándares. Editorial kinesis, Colombia.
- Salvador, P, Rafael D, Javier G, Carlos, B, y Jesus.M (2017), Iniciación deportiva a través de las tareas jugadas, una propuesta horizontal. Editorial wanceulen, España Sevilla
- Alber Roca (2009) procesos de entrenamiento en el futbol editorial Mc sports . España
- Arjol, j.l (2001). Entrenamiento de la resistencia en futbol (parte 1 y 2) en aplicaciones practicas desde la preparación física (fran beade).mc sports.
- Here J, r. (2007) entrenamiento de la fuerza aplicado al futbol. Wwfutbolcarrasco.com
- Suzana Benites, Buenos aires, (2009) tomados de <http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm>
- Fraile Aranda, Antonio (2003). Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid.
- García Domínguez, J.A. (2004-2005). Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León.
- Mariano Moreno (2003). Técnica Individual y colectiva. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid.
- Sanpedro Molinuelo, J. (1997). Fútbol Sala: Las acciones de juego. Análisis metodológico de los sistemas. Gymnos. Madrid.
- Zarzuela Martín, Raúl. (2004-2005). Apuntes de preparación física del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León.