



Resolución Directoral Regional

Nº 1049 -2022-DRELM

Lima, 09 May. 2022

VISTO: El expediente N° 11452-2022-2022-DRELM, el Informe N° 232-2022-MINEDU/VMGI-DRELM-OGPEBTP, el Informe N° 065-2022-MINEDU/VMGI-DRELM-OPP-EPP, el Informe N° 519-2022-MINEDU/VMGI-DRELM-OAJ-EGSA y demás documentos que se adjuntan;

CONSIDERANDO:

Que, la Ley N° 28044, Ley General de Educación, establece en el literal f) del artículo 21 que el Estado promueve la universalización, calidad y equidad educativa; siendo sus funciones, entre otras, *“Garantizar la obligatoriedad de la enseñanza de la educación física y de la práctica del deporte, incluyendo la recreación, dentro de los diversos estamentos de la educación básica del país, así como orientar y articular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas con la finalidad de prevenir situaciones de riesgo de los estudiantes”*;

Que, la Ley N° 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte y modificatoria, dispone en los numerales 3 y 4 del artículo 1 que el deporte se sustenta, entre otros, en los siguientes principios fundamentales: *“La práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo integral de la persona”*; y, *“promover la práctica del deporte como factor inherente de la salud física y mental de la persona”*;

Que, el Manual de Operaciones de la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (en adelante MOP), aprobado por Resolución Ministerial N° 215-2015-MINEDU y su modificatoria, precisa que la DRELM, tiene como objetivo, aplicar y gestionar en Lima Metropolitana, la política educativa nacional emitida por el Ministerio de Educación, actuando como instancia administrativa en los asuntos de su competencia;

Que, asimismo, el artículo 27 del mencionado MOP señala que la Oficina de Gestión Pedagógica de Educación Básica y Técnico Productiva es responsable de planificar, realizar el seguimiento, control y evaluación de la prestación del servicio educativo a cargo de la UGEL de Lima Metropolitana, en el marco de la norma aplicable; y, el literal b) del artículo 28 señala que la Oficina de Gestión Pedagógica de Educación Básica y Técnico Productiva tiene entre sus funciones, elaborar y presentar ante la Dirección Regional, proyectos de metodologías, herramientas de gestión y otras de similar naturaleza, aplicables a las UGEL, en el marco de sus competencias y en coordinación con los órganos competentes del MINEDU;

VISADO POR: RUBIO
GUERRERO Richard Humberto
FAU 20330611023 hard
Motivo: Firma Digital
Fecha: 06/05/2022 17:14:58 -0500

VISADO POR: LI QUISPE Juan
Carlos FAU 20330611023 hard
Motivo: Firma Digital
Fecha: 06/05/2022 14:59:29 -
0500

VISADO POR: GERONIMO MEZA
Wilfredo Jose FAU 20330611023
soft
Motivo: Firma Digital
Fecha: 06/05/2022 11:24:01 -0500

Código : 060522132
Clave : D67E

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado por la DRELM, aplicando lo dispuesto por el Art.25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web: <http://dreml-consulta.signfast.pe> Ingresando el código y clave de verificación que aparece en la parte inferior derecha de este documento



Que, mediante Informe N° 232-2022-MINEDU/VMGI-DRELM-OGPEBTP, de fecha 19 de abril de 2022, la Oficina de Gestión Pedagógica de la Educación Básica y Técnico Productiva, entre diversos aspectos, concluyó que, se debe aprobar mediante acto resolutivo el “Proyecto Metodológico para la iniciación de los núcleos deportivos en las disciplinas de fútbol y vóley, en las siete (07) UGEL de Lina Metropolitana”, que tiene como objetivo brindar oportunidades en la formación de los fundamentos de la práctica deportiva, de modo que constituya en el desarrollo del talento deportivo, mediante sus habilidades y destrezas, como valiosos elementos para el deporte en general en los estudiantes de la Educación Básica y Educación Básica Alternativa Avanzado a partir de los 8 años hasta los 17 años de edad, a través de núcleos deportivos con la participación de las glorias deportivas del Perú;

Que, en esa línea, el “Proyecto Metodológico para la iniciación de los núcleos deportivos en las disciplinas de fútbol y vóley en las siete (07) UGEL de Lima Metropolitana” tiene como propósito la generación de espacios para la práctica deportiva las cuales buscan el desarrollo integral de las y los estudiantes mediante el disfrute de las actividades lúdicas, fortaleciendo aspectos cognitivos, emocionales, afectivos, motores y de interrelación social, desde la práctica de las disciplinas deportivas y populares, como lo es el fútbol y vóley, de acuerdo a su etapa de desarrollo y edad, se sientan las bases para que la competencia pre deportiva y deportiva brote en el desarrollo de las niñas, niños y jóvenes en sus prácticas de los valores;

Que, a través del Informe N° 065-2022-MINEDU/VMGI-DRELM-OPP-EPP, de fecha 22 de abril de 2022, la Oficina de Planificación y Presupuesto concluyó, entre diversos aspectos, que el “Proyecto Metodológico para la iniciación de los núcleos deportivos en las disciplinas de fútbol y vóley en las siete (07) UGEL de Lima Metropolitana” contribuye al Objetivo Estratégico Sectorial OES-01 “Incrementar la equidad y la calidad de los aprendizajes y del talento de los niños y adolescentes” del “Plan Estratégico Sectorial Multianual – PESEM 2016-2024”. Además, se encuentra alineado al Objetivo Estratégico Institucional – OEI.03 “Fortalecer el desarrollo socioafectivo de los estudiantes a través de escuelas seguras y saludables” del Plan Estratégico Institucional – PEI 2019-2024 del Ministerio de Educación, por lo que emite opinión favorable;

Que, mediante Informe N° 519-2022-MINEDU/VMGI-DRELM-OAJ-EGSA, de fecha 05 de mayo de 2022, la Oficina de Asesoría Jurídica concluyó que, resulta legalmente viable la aprobación del “Proyecto Metodológico para la iniciación de los núcleos deportivos en las disciplinas de fútbol y vóley en las siete (07) UGEL de Lima Metropolitana”, en los términos propuestos por el órgano técnico, por lo que se debe emitir el acto administrativo correspondiente;

Que, conforme a la facultad establecida en el literal k) del artículo 8 del Manual de Operaciones de la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana, aprobado por Resolución Ministerial N° 215-2015-MINEDU y su modificatoria, corresponde emitir el acto resolutivo correspondiente;

Contando con el visado de la Oficina de Gestión Pedagógica de Educación Básica y Técnico Productiva, la Oficina de Planificación y Presupuesto y la Oficina de Asesoría Jurídica de la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana, y de conformidad con el Manual de Operaciones de la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana y su modificatoria, aprobado por Resolución Ministerial N° 215-2015-MINEDU;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO 1.- APROBAR el “Proyecto Metodológico para la iniciación de los núcleos deportivos en las disciplinas de fútbol y vóley en las siete (07) UGEL de Lima Metropolitana”, de acuerdo al Anexo que forma parte integrante de la presente resolución.

Código : 060522132
Clave : D67E

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado por la DRELM, aplicando lo dispuesto por el Art.25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web: <http://drelm-consulta.signfast.pe> Ingresando el código y clave de verificación que aparece en la parte inferior derecha de este documento



ARTÍCULO 2.- DISPONER, que el Equipo de Atención al Usuario y Gestión Documentaria de la Oficina de Atención al Usuario y Comunicaciones notifique la presente resolución a la Oficina de Gestión Pedagógica de Educación Básica y Técnico Productiva, a la Oficina de Planificación y Presupuesto de esta sede regional y a las siete (07) UGEL de Lima Metropolitana, conforme a Ley.

ARTÍCULO 3.- DISPONER la publicación de la presente resolución en el Portal de la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana: www.dreilm.gob.pe

ARTÍCULO 4.- DISPONER que el Equipo de Archivo Documentario de la Oficina de Atención al Usuario y Comunicaciones archive los actuados adjuntos en el modo y forma de Ley.

Regístrese y Comuníquese,

Documento firmado digitalmente

LUIS ALBERTO QUINTANILLA GUTIÉRREZ
Director Regional de Educación
de Lima Metropolitana

LAQG/D.DRELM
WJGM/J.OAJ
KFCC/Coord(e). OAJ
ILMV/Abog.OAJ

Código : 060522132
Clave : D67E

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado por la DRELM, aplicando lo dispuesto por el Art.25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM.Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web: <http://dreilm-consulta.signfast.pe> Ingresando el código y clave de verificación que aparece en la parte inferior derecha de este documento



**PROYECTO
METODOLÓGICO
PARA LA INICIACIÓN
DE LOS NÚCLEOS
DEPORTIVOS DE
FÚTBOL Y VÓLEY EN
LAS SIETE (07) UGEL
DE
LIMA
METROPOLITANA**

VISADO POR: RUBIO
GUERRERO Richard Humberto
FAU 20330611023 hard
Motivo: Firma Digital
Fecha: 06/05/2022 17:16:55 -0500

VISADO POR: LI QUISPE Juan
Carlos FAU 20330611023 hard
Motivo: Firma Digital
Fecha: 06/05/2022 14:59:31 -
0500

VISADO POR: GERONIMO MEZA
Wilfredo Jose FAU 20330611023
soft
Motivo: Firma Digital
Fecha: 06/05/2022 11:24:01 -0500

LIMA – MARZO - 2022

Código : 060522133
Clave : 5302



ÍNDICE

Introducción

1. Bases Legales
2. Objetivos Generales y Específicos
3. Ámbito de Aplicación
4. Direccionamiento Estratégico
 - 4.1 De los Núcleos deportivos y sus categorías
 - 4.1.1 Los (03) Núcleos deportivos estarán formados en 5 categorías
 - 4.1.2 Funcionamiento de los Núcleos deportivos
 - 4.1.3 Funcionamiento de los equipos de los Núcleos deportivos
 - 4.1.4 Formación de las selecciones de los Núcleos deportivos
 - 4.1.5 De la competencia
5. Condiciones básicas
6. De la participación de las y los estudiantes
7. Recursos
 - 7.1 Recurso Humano
 - 7.1.1 De los Núcleos de fútbol
 - a) Encargados del funcionamiento de los Núcleos deportivos de fútbol de las siete (07) UGEL de LM a nivel Nacional e Internacional.
 - b) Encargados del funcionamiento de los Núcleos deportivos de fútbol de las siete (07) UGEL de LM.
 - c) Encargados para la atención de los Núcleos deportivos de fútbol para la siete (07) UGEL de LM.
 - 7.1.2 De los Núcleos de vóley
 - a) Encargados del funcionamiento de los Núcleos deportivos de vóley de las siete (07) UGEL de LM a nivel Nacional e Internacional.
 - b) Encargados del funcionamiento de los Núcleos deportivos de vóley de las siete (07) UGEL de LM.
 - 7.2 Recurso de material deportivo
 - 7.2.1 Núcleo deportivo de fútbol femenino y masculino.
 - 7.2.2 Núcleo deportivo de vóley femenino y masculino.
8. Presupuesto
 - 8.1 Costo de materiales e implementos deportivos de fútbol por UGEL.
Costo de materiales para los núcleos deportivos de fútbol de las siete (07) UGEL de LM.



- 8.2 Costo de materiales e implementos deportivos de vóley por UGEL
Costo de materiales para los núcleos deportivos de vóley de las siete (07)
UGEL de LM.
- 8.3 Costo o Planilla del Personal para los Núcleos deportivos de la disciplina de
fútbol para las siete (07) UGEL de LM (mensual).
- 8.4 Costo o Planilla del Personal para los Núcleos deportivos de la disciplina de
vóley para las siete (07) UGEL de LM (mensual).
9. Cronograma de actividades.
10. Núcleo deportivo de Fútbol femenino y masculino
Iniciación al Fútbol – Filosofía de Formación
Modelos de Aplicación
Metodología a seguir
Fundamentos Deportivos
Bases Metodológicas Neuro musculares y Funcionales en el Fútbol
La Técnica en las Divisiones Menores
La Táctica en la Divisiones Menores
Principios del Juego
Estrategias metodológicas
El Entrenamiento por Edades
El NIÑO de 8 a 9 Años
El NIÑO de 10 a 11 Años
El JOVEN de 12 a 13 años
El JOVEN de 14 a 15 años
El JOVEN de 16 a 17 años
11. Núcleo deportivo de Vóley femenino y masculino
Iniciación al vóley

Bibliografía



INTRODUCCION

Los Núcleos deportivos son una propuesta formativa dirigida a los estudiantes de las IIEE públicas de la Educación Básica de las siete (07) UGEL de Lima Metropolitana, que voluntariamente deseen participar en horarios complementarios a la jornada escolar regular y/o completa, antes o después de su asistencia a su Institución Educativa promoviendo una vida activa y saludable.

La propuesta formativa busca establecer un proyecto en la 7 UGEL de Lima metropolitana que permitirá la identificación de talentos deportivos que garanticen su ruta hacia la alta competencia, impulsando el desarrollo del deporte según los tipos somáticos de los deportistas.

El trabajo técnico táctico en las Divisiones Menores de hoy en día debe orientarse a partir de un análisis sistemático que permita lograr un entrenamiento integrado, multidimensional y específico, en el proceso de formación del deportista moderno de acuerdo a su maduración y edad cronológica.

Por tal motivo, antes de hablar del tema, hay que tener claro que para la formación de deportistas profesionales se debe hacer un proceso largo de muchas dificultades y exigencias, por lo cual los entrenadores de hoy, deben implementar proyectos para que a través programas de formación logren proyectar el mayor número de talentos de acuerdo a las necesidades del fútbol mundial.

Por esta imperiosa necesidad, ahora la dirección Regional de Educación de Lima metropolitana debe de implementar estas escuelas de formación, usando a los técnicos nacionales y exjugadores profesionales que con su vasta experiencia pueden hacer que nuestra juventud vuelva la mirada al deporte y mejor aún el fútbol y vóley, deporte populares en nuestro país, se tiene las facultades y se dispone de la infraestructura de campos deportivos en las Instituciones Educativas Públicas de Lima metropolitana y los presupuestos para el desarrollo de proyectos a largo plazo, y hacer de nuestra juventud, gente de bien, lejos de las tentaciones y los vicios propios del siglo XXI.

Entendemos que a partir de los 5 años el deporte se debe presentar como un juego, como juego deportivo, donde se entremezclen los componentes creativos, expresivos y lúdicos que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del niño.

El juego es el medio o recurso que debe utilizarse con los niños en estas edades herramienta de trabajo imprescindible en la enseñanza de cualquier contenido, justificándose así su importancia en su desarrollo. Por otra parte, también

Código : 060522133
Clave : 5302



creemos en la necesidad de aprender a jugar un deporte, de la mejor manera posible que, por supuesto, no es otra que, practicando un deporte, con situaciones adaptadas a la realidad del niño y del propio deporte, donde la competición ha de adquirir un valor relevante. Esta debe ser utilizada como medio y nunca como fin, en la que se motive a los niños por sus consecuciones personales y nunca por los resultados. Todo ello implica también, porque no, la confrontación con otros niños con el objetivo de superarse a sí mismos y dentro del juego: hacerlo mejor.

Si la enseñanza deportiva en general es compleja, hemos de entender que el proyecto tiene la finalidad de promover la práctica deportiva en los estudiantes de 8 a 17 años de edad en las IIEE de las 7 UGEL de Lima metropolitana, para potenciar las habilidades y los vínculos sociales de nuestros jugadores, como la convivencia, estimulando la psicomotricidad, la creatividad y la imaginación, y fomentando la autonomía personal, el autoconocimiento y la autoestima y la identificación y fomento de los talentos deportivos escolares, en las diferentes modalidades de la educación básica, para contribuir a la mejora del desarrollo deportivo local.



1. BASES LEGALES

- 1.1 Ley N° 28044, Ley General de Educación y su Reglamento N° 011-2012-ED.
- 1.2 Ley N° 29944, Ley de Reforma Magisterial y su Reglamento, DS. N° 004-2013-ED.
- 1.3 Ley N° 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte.
- 1.4 Ley N° 30832, Ley que modifica los artículos de la Ley 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte, para potencializar el talento deportivo y asegurar la integración de las personas con discapacidad en el sistema nacional del deporte.
- 1.5 Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública.⁴
- 1.6 Resolución Ministerial N° 215-2015-MINEDU, que aprueba el Manual de Operaciones de la DRELM.
- 1.7 Resolución Ministerial N° 281-2016-MINEDU, que aprueba y dispone la implementación del CNEB.
- 1.8 Resolución Ministerial N° 186-2022-MINEDU, que aprueba el documento normativo denominado “Disposiciones para la prestación del servicio educativo durante el año escolar 2022 en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicados en el ámbito urbano y rural”; y, derogó la Resolución Ministerial N° 531-2021-MINEDU, modificado por las Resoluciones Ministeriales N° 048-2022-MINEDU y N° 108-2022-MINEDU.



2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

2.1 Objetivo general:

Brindar oportunidades a las y los estudiantes de Educación Básica en la formación de los fundamentos de la práctica deportiva de modo que constituya en el desarrollo de su inteligencia, la capacidad intelectual, aptitud, capacidad mediante sus habilidades y destrezas, como valiosos elementos para el deporte en general a través de los núcleos deportivos con la participación de las glorias deportivas del Perú.

2.2 Objetivos Específicos:

Fundamentar y desarrollar adecuadamente en las y los estudiantes sus capacidades, habilidades técnicas y estructuras motrices básicas, para la práctica de este deporte.

2.2.1 Promover hábitos y actitudes positivas y favorables a la práctica del deporte.

2.2.2 Establecer planes de trabajo y programas deportivos, para la enseñanza del deporte en su categoría (unidades de trabajo y/o ciclos).

2.2.3 Incrementar actividades tendientes a formar deportistas íntegros que se sientan identificados y agradecidos con su formación deportiva.

2.2.4 Desarrollar las habilidades en el manejo de los controles y utilidad del balón o fundamentos técnicos básicos.

2.2.5 Fortalecer la estructura corporal y funcionamiento orgánico de los estudiantes en su iniciación al deporte.

3. Ámbito de Aplicación

3.1 Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

3.2 Unidades de Gestión Educativa Local

3.3 Instituciones Educativas Públicas focalizadas

4. DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO TRABAJO

El direccionamiento estratégico de la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana, busca desarrollar el Proyecto Metodológico para la Iniciación de los Núcleos Deportivos de Fútbol y Vóley dirigido a estudiantes de 8 a 17 años de edad de la Educación Básica de las siete (07) UGEL de LM, que tiene como propósito una intervención masiva, promoviendo la práctica del deporte para el desarrollo de talentos como factor inherente de la salud física y mental de la persona, logrando así que el estudiante practique una vida activa y saludable para su bienestar.



El proyecto tiene como propósito la generación de espacios para la práctica deportiva las cuales buscan el desarrollo integral de las y los estudiantes mediante el disfrute de las actividades lúdicas, fortaleciendo aspectos cognitivos, emocionales, afectivos, motores y de interrelación social, desde la práctica de las disciplinas deportivas y populares, como lo es el fútbol y vóley, de acuerdo a su etapa de desarrollo y edad, se sientan las bases para que la competencia pre deportiva y deportiva brote en el desarrollo de las niñas y niños, jóvenes en sus prácticas de los valores.

Asimismo, a través de las actividades que están orientadas para que las y los estudiantes participen en equipo, se promueve la cooperación, colaboración, integración, respeto y tolerancia los miembros de la comunidad educativa participan; se propicia la interrelación entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, creando un clima de confianza y respeto donde los estudiantes reconozcan y valoren la diversidad de su entorno.

4.1 De los Núcleos deportivos y sus categorías

4.1.1 Los (03) Núcleos deportivos estarán formados en 5 categorías:

CATEGORÍA 1: Estudiantes de 8 años a 9 años

CATEGORÍA 2: Estudiantes de 10 años a 11 años

CATEGORÍA 3: Estudiantes de 12 años a 13 años

CATEGORÍA 4: Estudiantes de 14 años a 15 años

CATEGORÍA 5: Estudiantes de 16 años a 17 años

4.1.2 Funcionamiento de los Núcleos deportivos:

- 21 núcleos en LM

En cada UGEL de LM funcionara tres (03) Núcleos deportivos.

Cada Núcleo deportivo estará conformado por cinco (05) categorías.

4.1.3 Funcionamiento de los equipos de los Núcleos deportivos:

- 105 equipos formados en LM.

En cada UGEL de LM se conformará 15 equipos.

Cada Núcleo deportivo estará conformado 03 equipos por categoría

4.1.4 Formación de las selecciones de los Núcleos deportivos:

- 05 selecciones competitivas a nivel de LM (una por cada categoría)

- En cada UGEL se formará 01 pre selección por categoría

(De los 03 equipos por cada categoría se conformará un pre seleccionado por UGEL).

4.1.5 De la competencia

Equipos por categoría, internamente en cada UGEL de LM.

Selección por categoría de cada UGEL, inter UGEL de LM.

Código : 060522133
Clave : 5302



5. Condiciones básicas

- Espacios seguros. Garantizan la seguridad de las y los estudiantes, y de todos aquellos que participan en las diversas actividades deportivas, evitando violencia física, psicológica o emocional que vulnere la integridad personal; todos colaboran para proteger a las y los estudiantes.
- Desarrollar las actividades que promueven en el estudiante una imagen positiva de sí mismo y de confianza en sus posibilidades y su esfuerzo, respetando las condiciones de bioseguridad en el marco de la emergencia sanitaria del covid-19 para el año 2022.

6. De la participación de las y los estudiantes

- Las inscripciones se realizarán a través del portal de la DRELM y/o UGEL. Se realizará por el padre o madre, tutor, curador o apoderado.

7. Recursos

7.1 Recurso Humano

7.1.1 De los Núcleos de fútbol

- a) Encargados del funcionamiento de los Núcleos deportivos de fútbol de las siete (07) UGEL de LM a nivel Nacional e Internacional.

UGEL	CARGOS	DESEMPEÑO	CANTIDAD
PARA LA SIETE (07) UGEL DE LM.	Embajador Deportivo Internacional	Encargado de la difusión a nivel Internacional de los Talleres Deportivos.	1
	Embajador Deportivo de imagen institucional	Encargado de la difusión a nivel Nacional de los Talleres Deportivos.	1
	Coordinador General	Encargado de interactuar la función técnica deportivo con las UGEL de Lima metropolitana	1
	Coordinador de Prensa y Propaganda	Encargado de la difusión radial y televisiva del funcionamiento de los Talleres Deportivos	1

Código : 060522133
Clave : 5302



b) Encargados del funcionamiento de los Núcleos deportivos de fútbol de las siete (07) UGEL de LM.

CATEG.	CARGOS	DESEMPEÑO	CANTIDAD POR NÚCLEO	TOTAL POR UGEL	TOTAL POR LAS 7 UGEL DE LM
05	Director Técnico (por 3 Núcleos)	Planificador, organizador y director.	1	1	7
	Entrenador (1 por categoría)	Ejecutor en cada categoría.	5	15	105
	Utilero	Control y mantenimiento de materiales deportivos.	1	3	21
	Preparador Físico	Encargado del trabajo físico de las categorías 13, 15 y 17.	1	3	21
	Personal Administrativo (Limpieza y mantenimiento)	Encargado de la limpieza de la infraestructura a cargo del utilero.	1	3	21

c) Encargados para la atención de los Núcleos deportivos de fútbol para la siete (07) UGEL de LM.

	Kinesiólogo	Encargado de atención médica de los estudiantes en las 7 UGEL de Lima Metropolitana	1
--	-------------	---	---



7.1.2 De los Núcleos de vóley

- a) Encargados del funcionamiento de los Núcleos deportivos de vóley de las siete (07) UGEL de LM a nivel Nacional e Internacional.

UGEL	CARGOS	DESEMPEÑO	CANTIDAD
PARA LA SIETE (07) UGEL DE LM.	Embajador Deportivo Internacional	Encargado de la difusión a nivel Internacional de los Talleres Deportivos.	1
	Embajador Deportivo de imagen institucional	Encargado de la difusión a nivel Nacional de los Talleres Deportivos.	1
	Coordinador General	Encargado de interactuar la función técnica deportivo con las UGEL de Lima metropolitana	1
	Coordinador de Prensa y Propaganda	Encargado de la difusión radial y televisiva del funcionamiento de los Talleres Deportivos	1

- b) Encargados del funcionamiento de los Núcleos deportivos de vóley de las siete (07) UGEL de LM.

CATEG.	CARGOS	DESEMPEÑO	CANTIDAD POR NÚCLEO	TOTAL POR UGEL	TOTAL POR LAS 7 UGEL DE LM
05	Director Técnico (por 3 Núcleos)	Planificador, organizador y director.	1	1	7
	Entrenador (1 por categoría)	Ejecutor en cada categoría.	5	15	105
	Utilero	Control y mantenimiento de materiales deportivos.	1	3	21
	Preparador Físico	Encargado del trabajo físico de las categorías 13, 15 y 17.	1	3	21
	Personal Administrativo (Limpieza y mantenimiento)	Encargado de la limpieza de la infraestructura a cargo del utilero.	1	3	21
	Kinesiólogo	Encargado de atención médica de los estudiantes en las 7 UGEL de Lima Metropolitana			

Código : 060522133
Clave : 5302



7.2 Recurso de material deportivo

7.2.1 Núcleo deportivo de fútbol.

MATERIALES PARA TRABAJO	CANTIDAD
Platillos	50
Ligas largas (50 Mt.)	5
Ligas cortas (01 Mt.)	25
Escaleras	10
Aros pequeños	50
Aros grandes	50
Varillas	50
Conos	50
Rodillos	50
Colchonetas	25
Balones de cuero # 4	50
Balones de cuero # 5	75
Infladores de mano	2
Infladores de pie	1
Cronómetros	6
Silbatos	6
Bolsas para balones (mallas)	5
Bolsas para materiales (cuerina)	5
Bolsas para ropa de entrenamiento (cuerina)	5
Bidones de agua	20
Chalecos medianos (niños) (06 juegos)	72
Chalecos grandes (jóvenes) (09 juegos)	10
	8
Buzos de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	16
Polos de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	32
Trusas de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	16
Medias de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	32
Gorros (imagen, coordinadores y técnicos.)	50
Botiquín de primeros auxilios	7



7.2.2 Núcleo deportivo de vóley.

MATERIALES PARA TRABAJO	CANTIDAD
Platillos	50
Ligas largas (50 Mt.)	5
Ligas cortas (01 Mt.)	25
Escaleras	10
Aros pequeños	50
Aros grandes	50
Varillas	50
Conos	50
Rodillos	50
Colchonetas	25
Pelota para vóley Viniball Chibolita #5	50
Pelota para vóley Merkur MKD 200 #5	50
Net Vóley Red Vóley 9 Metros 9x1	3
Infladores de mano	2
Infladores de pie	1
Cronómetros	6
Silbatos	6
Bolsas para balones (mallas)	5
Bolsas para materiales (cuerina)	5
Bolsas para ropa de entrenamiento (cuerina)	5
Bidones de agua	20
Chalecos medianos (niños) (06 juegos)	72
Chalecos grandes (jóvenes) (09 juegos)	108
Buzos de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	16
Polos de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	32
Trusas de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	16
Medias de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	32
Gorros (imagen, coordinadores y técnicos.)	50
Botiquín de primeros auxilios	7

Código : 060522133
Clave : 5302



8. Presupuesto

8.1 Costo de materiales e implementos deportivos de fútbol por UGEL

<u>Detalle</u>	<u>Costo unitario</u>	<u>Cantidad</u>	<u>Costo total</u>
Platillos	2.00	50	100
Ligas largas (50 mts.)	30.00	5	150
Ligas cortas (01 mts.)	7.00	25	175
Escaleras	35.00	10	350
Aros pequeños	3.50	50	175
Aros grandes	5.00	50	250
Varillas	5.00	50	250
Conos	5.00	50	250
Rodillos de masaje	15.00	50	750
Colchonetas	30.00	25	750
Balones de cuero # 4	28.50	50	1425
Balones de cuero # 5	30.00	75	2250
Infladores de mano	15.00	2	30
Inflador de pie	30.00	1	30
Cronómetros	15.00	6	90
Silbatos	8.00	6	48
Bolsas para balones (mallas)	12.00	5	60
Bolsas para materiales (cuerina)	25.00	5	125
Bolsas para ropa entrenamiento (cuerina)	25.00	5	125
Bidones de agua	15.00	20	300
Chalecos medianos (niños) (06 juegos)	6.00	72	432
Chalecos grandes (jóvenes) (09 juegos)	8.00	108	864
Buzos de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	70.00	16	1120
Polos de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	15.00	32	480
Trusas de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	12.00	16	192
Medias de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	5.00	32	160
Gorros (imagen, coordinadores y técnicos.)	10.00	50	500
Botiquín de primeros auxilios	250.00	7	1750
Costos materiales de entrenamiento			13181

Costo de materiales para los núcleos deportivos de fútbol de las siete (07) UGEL de LM.

<u>Detalle</u>	<u>Costo por Núcleo</u>	<u>N° de UGEL</u>	<u>Costo total</u>
Costos materiales de entrenamiento de los núcleos de las siete (07) UGEL de LM.	S/. 13,181.00	7	S/. 92,267.00

Código : 060522133
Año : 2014



8.2 Costo de materiales e implementos deportivos de vóley por UGEL

Detalle	Costo unitario	Cantidad	Costo total
Platillos	2	50	100
Ligas largas (50 mts.)	30	5	150
Ligas cortas (01 mts.)	7	25	175
Escaleras	35	10	350
Aros pequeños	3.5	50	175
Aros grandes	5	50	250
Varillas	5	50	250
Conos	5	50	250
Rodillos de masaje	15	50	750
Colchonetas	30	25	750
Pelota para vóley Viniball Chibolita #5	18	50	900
Pelota para vóley Merkur MKD 200 #5	40	50	2000
Net Vóley Red Vóleybol 9 Metros 9x1	45	1	45
Infladores de mano	15	2	30
Inflador de pie	30	1	30
Cronómetros	15	6	90
Silbatos	8	6	48
Bolsas para balones (mallas)	12	5	60
Bolsas para materiales (cuerina)	25	5	125
Bolsas para ropa entrenamiento (cuerina)	25	5	125
Bidones de agua	15	12	180
Chalecos medianos (niños) (06 juegos)	6	72	432
Chalecos grandes (jóvenes) (09 juegos)	8	108	864
Buzos de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	70	16	1120
Polos de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	15	32	480
Trusas de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	12	16	192
Medias de entrenamiento (imagen, coordinadores y técnicos.)	5	32	160
Gorros (imagen, coordinadores y técnicos.)	10	50	500
Botiquín de primeros auxilios	250	7	1750
Costos materiales de entrenamiento			S/. 12,331.00

Costo de materiales para los núcleos deportivos de vóley de las siete (07) UGEL de LM.

Detalle	Costo por Núcleo	N° de UGEL	Costo total
Costos materiales de entrenamiento de los núcleos de las siete (07) UGEL de LM.	S/. 12,331.00	7	S/. 86,317.00

Código : 060522133
Clave : 5302



8.3 Costo o Planilla del Personal para los Núcleos deportivos de la disciplina de fútbol para las siete (07) UGEL de LM.

Detalle	Costo unitario	Personal por disciplina	Personal total	Costo Mensual	Costo Anual (10 Meses)
Embajador Deportivo Internacional	0	1	1	0	0
Embajador Deportivo de imagen institucional	7,000.00	1	1	7,000	70,000
Coordinadores	6,000.00	2	2	12,000	120,000
Director Técnico	6,000.00	7	7	42,000	420,000
Entrenador	2,300.00	105	105	241,500	241,5000
Preparadores físicos	2,300.00	21	21	48,300	483,000
Kinesiólogo	1,200.00	21	21	25,200	252,000
Utilero	1,200.00	21	21	25,200	252,000
Personal Administrativo (Limpieza y mantenimiento)	1,200.00	21	21	25,200	252,000
Gasto total mensual		200	200	426,400	4'264,000.00

Costo o Planilla del Personal para los Núcleos deportivos de la disciplina de vóley para las siete (07) UGEL de LM.

Detalle	Costo unitario	Personal por disciplina	Personal total	Costo Mensual	Costo Anual (10 Meses)
Embajador Deportivo Internacional	0	1	1	0	0
Embajador Deportivo de imagen institucional	7,000.00	1	1	7,000	70,000
Coordinadores	6,000.00	2	2	12,000	120,000
Director Técnico	6,000.00	7	7	42,000	420,000
Entrenador	2,300.00	105	105	241,500	241,5000
Preparadores físicos	2,300.00	21	21	48,300	483,000
Kinesiólogo	1,200.00	21	21	25,200	252,000
Utilero	1,200.00	21	21	25,200	252,000
Personal Administrativo (Limpieza y mantenimiento)	1,200.00	21	21	25,200	252,000
Gasto total mensual		200	200	426,400	4'264,000.00

Código : 060522133
Clave : 5302



9. Cronograma de actividades

ETAPAS	ACTIVIDADES	HERRAMIENTAS DE IMPLEMENTACIÓN	CRONOGRAMA											
			M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
I ETAPA INICIO	Contrata del personal calificado para el funcionamiento de los ND				X									
	Focaliza las IIEE para el funcionamiento de los ND y verifica las condiciones de su infraestructura.	Ficha de verificación de infraestructura, equipamiento y materiales recreativos		X	X									
	Compra de los materiales deportivos a requerir según disciplina deportiva	Orientaciones para la adquisición de materiales deportivos recreativos			X									
	Verifica la recepción y condición de los materiales deportivos adquiridos	PECOSA proporcionada por la Unidad Ejecutora			X	X								
II ETAPA PROMOCIÓN	Difunde de los ND en las IIEE del entorno y/o II.EE de Redes	Hoja de comisión de servicio	X	X	X	X	X							
	Coordina la distribución y colocación de medios gráficos en diferentes IIEE que conforman las Redes Educativas	Registro fotográfico			X	X	X	X	X	X	X			
	Ejecuta talleres deportivos con finalidad demostrativa en las II.EE del entorno y/o IIEE de la Red Educativa	Orientaciones para el desarrollo de las sesiones Demostrativos			X	X								
	Presenta los servicios de los ND a las diferentes organizaciones sociales con miras a establecer alianzas estratégicas	Hoja de comisión de servicio, registro fotográfico Directorio de aliados estratégicos					X	X	X	X				
	Presenta la intervención en los diferentes medios de comunicación de la localidad	Orientaciones para la difusión. (Se entregara vía correo electrónico)			X	X	X	X	X	X	X			
III ETAPA PLANIFICACIÓN	Elabora los horarios de los talleres deportivos recreativos	Orientaciones para la organización de horarios		X	X	X								
	Organiza y ejecuta los procesos de matrícula	Ficha de matrícula		X	X	X								
	Adecua el cronograma de actividades	Cronograma de actividades		X	X	X	X	X	X	X				
	Elabora la planificación de las actividades	Estructura de planificación de actividades		X										
	Diseña la programación anual de los Núcleos deportivos	Esquema de Programaciones de la actividades (se entregará al especialista o OGPEBTP)		X	X									
	Diseña las sesiones de los Núcleos deportivos	Esquema de Sesiones (se desarrollará en el Núcleo deportivo)		X	X	X	X	X	X	X	X			
	Programa reuniones de trabajo entre núcleos	Cronograma de reuniones inter Núcleos, Acta de acuerdos (elaboración propia)									X	X		
IV ETAPA EJECUCIÓN	Ejecuta los Núcleos deportivos	Registro de asistencia		X	X	X	X	X	X	X	X			
	Ejecuta las actividades deportivas inter núcleos	Registro de asistencia							X	X	X			
	Ejecuta la actividad deportiva del Núcleo	Plan de actividades competitivas deportiva (elaboración propia)		X	X	X	X	X	X	X	X			
	Ejecuta los actividades inter-núcleos	Plan de actividades inter-núcleos (elaboración propia)							X	X	X			
	Realiza visitas de acompañamiento	Orientaciones para el acompañamiento		X	X	X	X	X	X	X	X			
	Programa y ejecuta la reunión de evaluación final de la implementación del ND (salida)	Orientaciones para la evaluación final de la implementación del ND (se entregará en la DRELM)											X	
	Elabora informe de evaluación anual	Esquema de informe de evaluación anual (se entregará al término de las actividades deportivas)										X	X	



10. NÚCLEO DEPORTIVO DE FÚTBOL FEMENINO Y MASCULINO

INICIACIÓN AL FÚTBOL - FILOSOFÍA DE FORMACIÓN

La filosofía que caracteriza esta propuesta surge de una profunda reflexión de lo que entendemos por formación, por entrenamiento y por competición. Esta tripleta va siempre unida, pero toma un cariz u otro en función de la filosofía aplicada. Para una estructura de Fútbol Base es necesario tener muy claro que enfoque se va a dar a estos tres términos porque definirán claramente los fines de la entidad.

Entendemos que formación es lo fundamental que debemos perseguir, el objetivo prioritario, mediante las sesiones de entrenamientos que son la expresión de las planificaciones y programaciones.

Estos entrenamientos se caracterizan por ser adecuados a cada edad y con unos objetivos, tareas o ejercicios definidos y metodológicos específicos. Y todo ello lo expresamos para preparar a nuestros jugadores para la competición que no es a corto plazo sino a medio y largo plazo.

La práctica del fútbol debe estar fundamentado el trabajo en tres etapas.

- **ORGANIZACIÓN** = Planificación + Rutina + Perfeccionamiento
- **DETECCION** = Búsqueda + Localización + Seguimiento + Selección
- **FORMACION** = Proyecto + Talentos + Entrenamiento + Competencia + Evaluaciones

Definiciones:

Trabajo:

Es la acción en el desarrollo de las actividades de las personas.

Técnica:

Son todas las acciones que es capaz de desarrollar un deportista dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que le permite el reglamento. Técnica individual, técnica colectiva.

Táctica:

Son todas las acciones de ataque y defensa que se realizan. Atacar o neutralizar al oponente en el transcurso del partido. Principios ofensivos, defensivos, sistema de juego, organización.



Divisiones Menores:

Es la estructura de una organización del deporte específico que se practica y pretende formar al jugador de una manera integral.

MODELOS DE APLICACIÓN

¿QUE TENEMOS QUE HACER?

- ENSEÑANZA - APRENDIZAJE
- TRABAJAR LOS CONTENIDOS
- CONSEGUIR LOS OBJETIVOS
- ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

¿COMO TENEMOS QUE HACERLO?

- METODOLOGÍA
- ORGANIZACIÓN
- MOTIVACIÓN
- ESTRATEGIAS Y RECURSOS DIDÁCTICOS

¿CUÁNDO TENEMOS QUE HACERLO?

- TEMPORIZACION

¿COMO DETERMINAR QUE LO ESTAMOS CONSIGUIENDO?

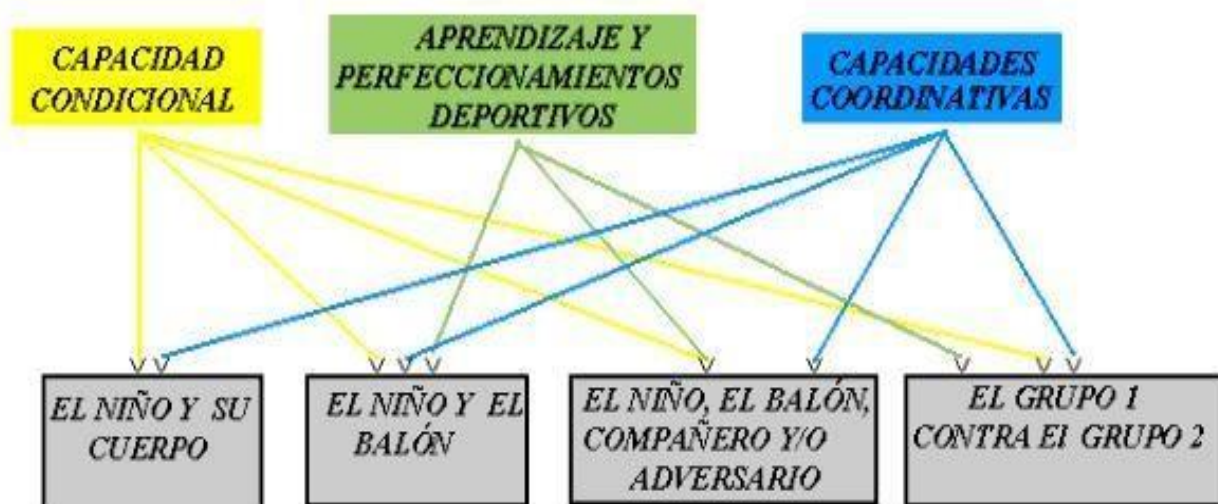
- EVALUACIÓN INICIAL,
- CONTINUA Y SUMATICA



ESQUEMA FORMATIVO DE APRENDIZAJE



ÁMBITO MOTRIZ



La capacidad de asimilación de movimientos nuevos depende de la capacidad del niño para representar ese movimiento (capacidad de representación mental). Ese esquema motor será más claro, más ajustado a la realidad, y por tanto más eficiente, en la medida en que nos hayamos preocupado de favorecer el desarrollo de esa capacidad de representación. El esquema motor depende, fundamentalmente, del conocimiento y dominio del propio cuerpo y de sus partes (esquema corporal), de la percepción espacio-temporal y de la coordinación dinámica general y segmentaria.



METODOLOGÍA A SEGUIR

Toda unidad de trabajo diario tendrá un objetivo claro. Este se conseguirá a partir del límite simple al complejo, de lo fácil a lo difícil mediante las tres fases de la enseñanza, es decir: con juegos de introducción o básicos, avanzados y competitivos.

Además, cada unidad de entrenamiento constara de tres partes esenciales:

CALENTAMIENTO:

Servirá para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto al organismo.

TRABAJO ESPECIFICO:

Consiste en la realización de ejercicios variados con juegos técnicos menores y fútbol correctivo buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo.

RECUPERACIÓN:

En esta fase al niño que viene de realizar esfuerzo importante debe volver al estado normal, mediante juegos recreativos que servirán para relajar y salir del agotamiento general de la práctica.

FUNDAMENTOS DEPORTIVOS

Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria en sus etapas iniciales en los niños: actividades lúdicas, enseñanza o aprendizaje y trabajos específicos iniciales afines con esta disciplina deportiva.

EN EL ASPECTO FÍSICO:

Observar, desarrollar, mejorar y perfeccionar las capacidades motrices y coordinativas.

EN EL ASPECTO TÉCNICO:

Proporcionarle todas las habilidades de iniciación en el manejo y control del balón, corrigiendo todos los gestos técnicos.

EN EL ASPECTO TÁCTICO:

Fomentar la enseñanza básica de los principios tácticos iniciales de juego como son el ataque y la defensa, etc.

EN EL ASPECTO PSICOLÓGICO:

Desarrollar el sentido voluntario, obligaciones y deberes con la escuela de fútbol.



BASES METODOLÓGICAS NEUROMUSCULARES Y FUNCIONALES EN EL FÚTBOL

- Conocimiento exacto de los perfiles metabólicos funcionales y neuromotrices específicos.
- La intensidad de los esfuerzos está regulada por la propia situación del juego y por su relación trabajo-pausa con un predominio de cargas que no superan los 10 o 20 segundos (intermitencias).
- La resistencia específica debe respetar el contacto de alternancia de los esfuerzos alácticos (altas intensidades) predominantes con alta restauración aeróbica y bajas tasas de lactato, con el objetivo de evitar las afecciones producidas por la caída del PH muscular (Pérdida de la coordinación del gesto técnico específico).
- La preparación muscular del futbolista presenta un rol prioritario para el desarrollo de:
 - Fuerza máxima y explosiva
 - Potencia
 - Saltabilidad
- Un objetivo específico en el fútbol es metabolizar mejor el lactato y aumentar su tolerancia (“Altas tasas de lactato muscular y sanguíneo no son del fútbol”).
- Exacta valoración de la carga técnico- táctica y competitiva con el objetivo que la especificidad motriz esté sustentada en la especialidad metabólica.
- El entrenamiento aeróbico de base se debe orientar hacia las características metabólicas cinemáticas y biomecánicas del fútbol. Por tal motivo se debe evitar el entrenamiento de muy larga duración y baja intensidad que no son objetivos del fútbol.
- No desarrollar entrenamientos en donde las cargas se controlan exclusivamente a través de la frecuencia cardíaca, ya que para un futbolista es perjudicial por cuanto éste necesita, en la aceleración, de un componente muy importante (alta potencia anaeróbica aláctica).
- Los sistemas de entrenamiento de resistencia específica mejoran la eficiencia del futbolista, junto con su explosividad. Esta condición depende de la capacidad de recuperación (Nivel medio de lactato).
- El entrenamiento de potencia aeróbica tiene como objetivo mejorar los costos aeróbicos de las carreras de alta intensidad; aumentar la velocidad de restauración de los
- La utilización de variaciones de ejercicios competitivos en mayor o menor número de adversarios, con diferencias físicas, adversarios más rápidos o lentos, variación de las dimensiones del terreno y la duración del juego son específicamente de alta transferencia (metodología en base a juego y espacio reducidos).



- El futbolista debe estar motivado para estar siempre en movimiento a baja velocidad y debe ser obligado a una mayor intensidad del gesto técnico aumentando la precisión, la velocidad o la oposición de un adversario, pero todo esto en tiempos controlados y limitados.
- Relación entre: Potencia Aeróbica - Potencia - Capacidad Aeróbica Aláctica
- El mal manejo de las relaciones trabajo- pausa, la escasa base aeróbica específica, el abuso de cargas técnico- tácticas o competitivas y el no uso de cargas regenerativas producen niveles de forma deportiva inestables, posibilidades de adaptación, son mínimas. (Fatiga, sobre entrenamiento, lesiones).
- El abuso del entrenamiento de resistencia a la velocidad, la capacidad láctica y la tolerancia al lactato, generan en el futbolista una preparación inespecífica y desestabilizante desde el punto de vista coordinativo y motriz de alto riesgo de lesiones.
- El impacto de adaptación metabólica y funcional debe surgir de la coordinación coherente entre los trabajos técnicos tácticos específicos y las cargas condicionales en una correcta integración de la dinámica total del entrenamiento.
- El conjunto de estos elementos se asocia directamente a que el entrenamiento condicional de resistencia, la fuerza y la velocidad esté al servicio exclusivo de la calidad técnica individual y colectiva (capacidades senso perceptivas y coordinativas).
- Los niveles de desarrollo de las distintas capacidades (funcionales o neuromusculares) estarán en dependencia directa de los sistemas tácticos y de la posición (especialidad) en el campo de cada futbolista
- Las relaciones en el manejo conjunto de capacidades tienen un vínculo específico con la formación física de base y la historia del entrenamiento del futbolista tanto a corto como a largo plazo.
- El entrenamiento aeróbico aumenta especialmente la capacidad enzimática aeróbica y el entrenamiento anaeróbico aumenta la capacidad enzimática anaeróbica.

En toda adaptación de entrenamiento puede determinarse, no sólo el efecto específico sino también local, de la actividad enzimática.

- Cuanto más desarrollado el sistema de mitocondrias y sus enzimas responsables del metabolismo aeróbico, mayor será la capacidad de recuperación y su resistencia al cansancio.

El futbolista entrenado se recupera más rápidamente y de forma más completa. Tiene más capacidad para efectuar irregulares cambios de ritmo y remates más potentes.

“Haz las cosas sencillas y nunca te equivocarás”

Código : 060522133
Clave : 5302



LA TÉCNICA EN LAS DIVISIONES MENORES

Ejercicios para el entrenamiento y la acción de juego en las Divisiones Menores:

- Ejercicios para el entrenamiento.
- Ejercicios básicos para el desmarque a un toque.
- Ejercicios básicos de agresividad técnica.
- Ejercicios de persecución, acoso, recuperación y posesión de la pelota.
- Ejercicios de aplicación para la acción de juego.
- Ejercicios para potenciar la acción de juego.
- Ejercicios en grupos y/o en espacios reducidos.

LA TÁCTICA EN LAS DIVISIONES MENORES

Principios ofensivos:

Actividades tácticas estratégicas que desarrolla un equipo cuando tiene la pelota.

Principios defensivos:

Actividades tácticas estratégicas que desarrolla un equipo cuando no tiene la pelota.

Sistemas:

Es la posición del equipo dentro de la cancha.

Estrategia:

Son todas las acciones que se pueden hacer en un partido, tratando de aprovechar lanzamientos libres directos o indirectos

PRINCIPIOS DEL JUEGO

Principios ofensivos	Principios defensivos
1-AMPLITUD	1- REPLIEGUES DEFENSIVOS
2-CAMBIO DE RITMO	2- PRESION (MANEJO)
3-MOVILIDAD	3- RESPALDOS
4-ACOMPañAMIENTO	4 -REDUCCION DE ESPACIOS
5-DEFINICION	5- MANEJO DE LA INTENCION

Código : 060522133
Clave : 5302



EL ENTRENAMIENTO POR EDADES

a).- El NIÑO de 8 a 9 Años

Características:

- Fase final de la primera etapa de crecimiento.
- Condiciones circulatorias favorables.
- Necesidad motora acentuada.
- Predominio del ego.
- Breve capacidad de concentración.
- Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje.
- Gran facilidad para el aprendizaje motor.
- Aumenta la resistencia por lo tanto hay una menor fatigabilidad.
- Aumenta la velocidad y la fuerza y se perfecciona la coordinación.
- Este aumento se debe casi en su totalidad a la mayor habilidad para comprender y responder a los estímulos en forma adecuada.
- Etapa del acostumbramiento.
- Gradual aumento de peso.
- El lanzar golpear o patear una pelota a la carrera no están firmemente establecidos debido a que no ha desarrollado considerablemente la coordinación ojo-mano / ojo-pie.
- No obstante, ello yo sostengo que los estímulos sociales condicionan esta característica modificándola en algunos aspectos.

Qué Necesita:

- Actuar libremente.
- Actividades reales, concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad creciente.

Qué les Interesa:

- Les interesa caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar.
- Las carreras de relevos simples y en ronda.
- Los ejercicios de agilidad y destreza.
- Las actividades naturales.
- Los juegos de simple reglamentación.



Se deberá:

- Captar el goce del movimiento y aumentarlo.
- Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo.
- Lograr una sucesión de los juegos preescolares.
- Variar y repetir los movimientos.

b).- El NIÑO de 10 a 11 Años**Características:**

- Crecimiento en ancho intensificado.
- Desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular.
- Capacidad de coordinación acentuada.
- Conciencia objetiva clara.
- Dedicación al aprendizaje.
- La fuerza crece por el desarrollo del tejido muscular.
- Hay un aumento efectivo de la velocidad a partir de los 8 años.
- Desarrollo considerable de la coordinación ojo-mano / ojo-pie.
- Facilidad para lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera.
- Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.
- Hay un aumento gradual de la fuerza de toma.

Qué Necesita:

- Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad.
- Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y de su espacio.

Qué les Interesa:

- Les interesa afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico.
- Las actividades que soliciten a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, al mismo tiempo que les sirva para controlarse y medirse.
- Los movimientos que le lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal.
- El juego.
- Las actividades naturales, los campamentos.

Se deberá:

- Ampliar y asegurar la experiencia motora.
- Exigir las destrezas múltiples.
- Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos.

Código : 060522133
Clave : 5302



c).- El NIÑO de 12 a 13 Años

Características:

- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio psico-físico.
- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.
- Goce de la competencia.
- Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.
- Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.
- La fuerza de toma sigue aumentando aun 10 años más.

Qué Necesita:

- Bastarse a sí mismo, valorarse.
- Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
- Expresarse en el movimiento.

Qué les Interesa:

- Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
- Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
- No les interesa en igual medida las tácticas.
- Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
- El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
- Es la edad del grupo, barras, pandillas, clubes secretos.
- Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.
- Formar equipos, organizarlos, dirigirlos.
- Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.
- El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.



Se deberá:

- Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
- Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.
- Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.
- Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto.
- Claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual, pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad.

d).- El JOVEN de 14 a 15 años

AGENTES O MEDIOS

- Formas jugadas.
- Persecución individual, por parejas y grupos.
- Relevos simples y en rondas.
- Ejercicios libres, contruidos o técnicos; en gimnasios, con máquinas isotónicas, isocinéticas, o con pesos libres.
- Agilidad y destrezas.
- Pequeños juegos, actividades naturales: caminar, correr trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar, suspenderse, balancearse.
- Juegos en el agua.
- Ejercitación de las técnicas básicas.
- Torneos reducidos.

PREPARACIÓN FÍSICA

- Desarrollo armónico.
- Buena postura funcional.
- Sentido kinestésico o de equilibrio.
- Movilidad articular, flexibilidad.
- Habilidades motrices.
- Coordinación.
- Agilidad y destreza.
- Conocer los conceptos fundamentales para una adecuada mecánica de los gestos deportivos.
- Resistencia aeróbica.
- Resistencia anaeróbica aláctica.
- Formación múltiple.



- Adecuación a la resistencia anaeróbica láctica, a la resistencia muscular y a la fuerza máxima y rápida en su primera instancia; para luego comenzar con su entrenamiento hacia el final de la etapa.
- Hidro-entrenamiento.
- Trabajos físico-técnicos.

PREPARACIÓN TÉCNICA

Comprender mediante una clara y efectiva metodología, en las primeras etapas del aprendizaje básico, la introducción a la enseñanza específica.

- Desarrollo técnico de base.
- Lograr la habilidad necesaria para adquirir el dominio de los fundamentos.
- Dominio de la pelota con el pie (pataditas), muslo.
- Conducción con ambas piernas de: cara interna y externa, así como con el empeine.
- Pases y recepción con cara interna.
- Remates con cara interna y empeine total (con los cordones) con pelota parada y en movimiento.
- El saque lateral, su técnica, ejecución y perfeccionamiento.
- Iniciación al cabeceo en forma individual y por parejas.
- Introducción al juego uno vs. uno; dos vs. dos; tres vs. tres etc.
- Entrenamiento especial de las funciones específicas.

RENDIMIENTO (Objetivos)

- Lograr una buena conducción.
- Exactitud en los pases y en la recepción.
- Rematar con precisión pelotas que van en su mismo sentido; que le llegan de frente y de los costados.
- Conciencia y voluntad de rendimiento.
- Tratar de interiorizarse de todo lo que se relaciona con los integrantes de los planteles en cuanto a su vida deportiva, escolar como así también de su vida de relación.
- Desarrollar lentamente los planes de trabajo viendo cómo se ubican dentro de ellos cada uno de los componentes.
- Al final de este ciclo y al principio del siguiente se acentúan los niveles de torpeza debido al crecimiento "por momentos", al crecimiento desproporcionado de los brazos y las piernas.
- Hay una asombrosa diferencia entre quienes se desarrollan precoz o tardíamente; quienes se desarrollan precozmente llegan a ser adultos muy pequeños y fornidos; por el contrario, quienes lo hacen tardíamente suelen ser más altos y delgados.
 - Al margen de los factores genéticos, la mala o deficiente alimentación puede demorar el crecimiento. Es por ello que hay una pérdida de eficiencia y las soluciones se intentan basándose en la fuerza.



e).- EL JOVEN de 16 a 17 años

AGENTES O MEDIOS

- Formas jugadas.
- Trabajos individuales, por parejas y en grupos.
- Persecución.
- Carreras de habilidad.
- Ejercicios libres, contruidos o técnicos; en gimnasios, con máquinasisotónicas y/o isoquinéticas, o con pesos libres.
- Agilidad y destreza.
- Lucha o competición de fuerza por parejas.
- Carreras de campo, cross, triatlón atlético (60 m. salto en largo, 800 m.).
- Carreras con obstáculos.
- Actividades naturales.
- Juegos en el agua.
- Ejercitación de las técnicas básicas.
- Torneos-campeonatos.

PREPARACIÓN FÍSICA

- Buena postura funcional.
- Sentido del equilibrio.
- Flexibilidad, movilidad articular, coordinación,
- Fijación de hábitos motores.
- Destrezas múltiples.
- Elevación de los niveles funcionales.
- Mejorar la resistencia aeróbica (la máxima capacidad aeróbica la adquieren los jóvenes en edad comprendida entre los 15 y los 18 años; a partir de aquí les costará mucho más adquirir altos niveles. Esto demuestra la necesidad ineludible de trabajar dicha cualidad previo a cualquier otro tipo de entrenamiento específico, en dicha edad) y anaeróbica aláctica, entrenar la resistencia láctica, la muscular y la fuerza rápida.
- Continuar con la adecuación de la fuerza máxima.
- Desarrollar la velocidad y la velocidad de reacción.
- Desarrollar actividades vigorosas enérgicas y sostenidas que le permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio.
- Ejercicios de agudeza.



- Trabajos físico-técnicos.
- Hidro-entrenamiento.
- En síntesis, brindar al deportista una serie de ejercitaciones que sirvan como guía de trabajo en donde se observen pautas que motiven el interés para lograr cambios y transformaciones a los distintos sistemas de entrenamiento.
- La aplicación de las cargas debe ser hecha cuidadosamente, con una progresión poco acentuada pues la variación de potencialidad física en los adolescentes es imprevisible.

PREPARACIÓN TÉCNICA

- Analizar las características del deporte y las necesidades del entrenamiento específico adecuándolo a los distintos puestos y niveles.
- Mejora técnica.
- Dominio de la pelota con el pie, muslo, rodilla, cabeza, hombros, etc.
- Perfeccionamiento de la conducción en línea recta (velocidad), comienzo del slalom y/o zigzag.
- Detención, giros, cambios de dirección o sentido con ambas piernas; asociar con otros gestos.
- Pases y recepción con cara interna (precisión y velocidad) Pases con el empeine interior, total (cordones) y exterior.
- Recepción con cara externa, con la suela, pantorrilla, muslo, abdomen pecho y cabeza.
- Remates con cara interna, empeine total (precisión y potencia); con empeine interior y exterior, con pelotas paradas y en movimiento, de sobre pique y boleas.
- Perfeccionamiento del cabeceo, gambeta o dribling.
- El saque lateral: precisión, potencia.
- Los principios que rigen tanto en el ataque como en la defensa.
- El arquero, su ubicación, dominio del puesto, técnicas de juego.

RENDIMIENTO (Objetivos)

- Lograr una buena conducción en velocidad ya sea en línea recta como en zig-zag, "pisada", giros, cambios de dirección (con ambas piernas).
- Exactitud en los pases de acuerdo a su uso y función.
- Dominio de los fundamentos de recepción.
- Remates de pelotas detenidas y en movimiento, de sobre pique, de bolea que le llegan de frente y de los costados, con la pierna inhábil.



- Perfeccionamiento del golpe de cabeza con pelota detenida y/o con carrera previa, pique con una o dos piernas.
- Tratar de hacer un diagnóstico aproximado de cada uno de ellos en lo que se refiere a su personalidad intentando obtener la mayor capacidad productiva.
- Tratar de conocer la dinámica del grupo en todo momento, haciendo anotaciones periódicas para compararlas en su oportunidad. En esta etapa finaliza el ciclo de adaptación del jugador a la poli funcionalidad del juego y la adecuación a las situaciones temporo-espaciales; pasando por todos los puestos desde la defensa, el medio juego o el ataque; por derecha o por izquierda y enfrentando permanentemente el arco en situación de remate.

11. NÚCLEO DEPORTIVO DE VÓLEY FEMENINO Y MASCULINO

INICIACIÓN AL VÓLEY

El voleibol es un deporte muy divertido, que podemos practicar a cualquier edad, que requiere años para dominar algunas habilidades, siendo una gran opción para dar inicio en los niños para desarrollar mayor capacidad y ayudarlos a mejorar su agilidad y coordinación e insertarlos al desafío y diversión en los deportes en equipo, a la vez desarrollamos las siguientes capacidades:

- **Flexibilidad**, si se trabaja a una edad infantil, facilita una vida saludable y el correcto desarrollo de las articulaciones.
- **Velocidad**, los niños y adolescente consigue rapidez con una amplia gama de ejercicio coordinativo.
- **Fuerza**, puede producir mejoría con ejercicios específicos para el desarrollo del voleibol.
- **Resistencia**, se trabaja con ejercicios orientados a la edad de del deportista. Claro está cuando más pronto empiezan se verán favorecidos en la etapa adolescente.
- **Coordinación dinámica**, permite mejorar los movimientos que requieren una acción conjunta de todo el cuerpo y sus músculos.
- **Saltos, lanzamientos, giros y carreras**, empiezan a desarrollar los movimientos del cuerpo

En la práctica del Voleibol como deporte, es muy importante conocer sus fundamentos, ordenados y progresivos, ya que, el voleibol está compuesto de fases, etapas en el proceso de enseñanza-aprendizaje que están enlazadas entre sí, es decir, que un movimiento depende del anterior, y este a su vez es la base para desarrollar otro, por ejemplo, el voleo es la base para desarrollar el pase. Para ello, es necesario describir algunos movimientos que estaremos desarrollando en los Núcleos de vóley:

Código : 060522133
Clave : 5302



DESPLAZAMIENTOS

Tipos

- Pasos deslizantes
 - Son cortos y rápidos.
 - Se inician con la pierna correspondiente a la dirección del desplazamiento, y a continuación la siguiente, que nunca supera a la anterior, sino que la acompaña, quedándose ligeramente atrás.
- Pasos laterales:
 - Se inicia el desplazamiento con el pie que corresponde a la dirección que se va a tomar; el otro pie se aproxima.
 - Evítense cruzar las piernas
- Carreras:
 - Se realizan para desplazamientos rápidos y lejanos.
 - Las carreras frontales se inician con la pierna atrasada.
 - Las carreras de espalda se inician con la pierna adelantada.

GIROS.

Saber ejecutar movimientos en el voleibol es fundamental, debido a las propias acciones que se derivan del juego, el cual exige del jugador respuestas o reacciones rápidas a estímulos que por lo general pueden ser desconocidos, los mismos que se desarrollan dentro de un campo de juego, que en la mayoría del tiempo obliga al jugador a cubrir un área circular, es decir que dicho jugador tiene que realizar movimientos, en este caso giros de hasta 180°; un claro ejemplo es cuando un adversario realiza un remate de forma que se dirige hacia la parte posterior del individuo y este se ve obligado a rotar hacia donde antes estuvo su espalda.

Los giros constan de las siguientes partes:

- a) Posición inicial, es la primera forma que adopta el cuerpo para realizar el giro y su estructura es:
 - Piernas ligeramente separadas a la anchura de los hombros.
 - Rodillas semiflexionadas.
 - Tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
- b) Giro a la derecha, centro e izquierda, en esta fase se utiliza un pie de apoyo, que debe ser el mismo pie hacia donde se realiza el giro, es decir si se realiza el giro hacia la izquierda el pie de apoyo será el izquierdo o si es hacia la derecha el pie que servirá de apoyo será el derecho.
- c) Giro de adelante hacia atrás, este es el de 180°, su mecánica de ejecución es similar al anterior, con la diferencia que el voleibolista lo ejecutará con el pie de apoyo que mejor domine.



POSICIÓN DEL CUERPO

Este fundamento es de vital importancia para la práctica del Voleibol, la correcta posición es la siguiente: La cabeza y la mirada tienen que estar dirigidas hacia el frente, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, piernas semiflexionadas, los pies ligeramente separados a la anchura de los hombros y al mismo nivel, los brazos semiflexionados y dirigidos hacia el frente. Y esta a su vez se divide en:

- **Posición alta**
Es una posición en que los miembros inferiores están relativamente flexionados, con los pies ligeramente separados y situados al mismo nivel. La ubicación de los pies varía cuando se está trabajando con el balón, en este caso uno de los pies está más adelantado que el otro, esto permite mayor equilibrio y facilidad de movimiento.
- **Posición media**
Con relación a la posición anterior las variantes que se dan son: un aumento en la flexión de los miembros inferiores y la elevación del talón del pie retrasado.
- **Posición baja**
Se flexionan aún más las piernas los miembros inferiores, del pie se elevan el talón y gran parte de la planta del pie, quedando apoyado sobre su punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo.

VOLEO ALTO

El Voleo es el fundamento técnico básico elemental del Voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse.

El voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateralmente; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán realizar una acción distinta en cada caso. Debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE.

En el voleo los pies y las piernas deben estar ligeramente separadas a la anchura de los hombros, una más adelantada que la otra; el tronco levemente inclinado hacia adelante; los brazos semiflexionados y dirigidos hacia arriba, colocando las manos sobre la cabeza, pero sin hacer contacto con esta, más o menos a 10 o 20 cm de distancia. Y los dedos (palmas de las manos) en una posición similar a estar apurando un balón, formando entre el índice y pulgar un triángulo que no está unido.



Cuando la pelota llega a las manos se realiza un ligero golpe con las yemas de los dedos, simultáneamente se produce diversos movimientos de las articulaciones de tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos y muñecas de tal manera que todo el cuerpo participa en la acción total del voleo alto.

VOLEO BAJO O RECEPCIÓN

La recepción se la realiza cuando una bola es difícil, es decir, que presenta dificultad para su dominio con el voleo alto, ocasiona por un remate del rival o por acciones que el balón está en una posición que no permite al jugador que realice un voleo alto y la posición corporal que se realiza es la siguiente:

Los pies se ubican uno más adelantado que el otro y separados ligeramente, las piernas flexionadas, la cadera baja, tronco levemente inclinado hacia adelante, y pronunciando "una joroba", los brazos extendidos, como si los codos estuvieran enyesados, las muñecas y antebrazos pronados al máximo formando una gran superficie de contacto; y unidas por la sujeción de los dedos de la mano que está debajo.

La recepción se la realiza cuando un balón no puede ser voleado aun recurriendo a la posición baja, es decir, un balón que se encuentra por debajo de la altura del pecho del jugador.

SAQUES

Con el saque comienza el juego ofensivo, de la ejecución del saque se desprende un efecto moral que debe capitalizarse a favor del equipo propio.

Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad, pues si posee éstas, dificulta la recepción del contrario.

El saque es la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano, cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo.

Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario.

Los saques que se realizan en el Voleibol son los siguientes:

Código : 060522133
Clave : 5302



SAQUE DE COSTADO

Para la realización de este tipo de saque, el ejecutante se coloca perpendicular a la red, en la zona respectiva, con los pies paralelos a la línea de saque y separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La pelota se sostiene frente al cuerpo con la mano adelantada, luego se lanza y se golpea el balón en la parte ínfero posterior con el otro brazo extendido y la mano acopada a la altura de la cadera; simultáneamente se realiza una rotación de la cintura y un paso al frente con el pie adelantado para proporcionarle una fuerza última y adicional.

SAQUE DE TENIS

Se denomina de esta forma porque el movimiento realizado por el jugador en su ejecución es similar al del tenista al hacer el servicio.

Para su ejecución el jugador se coloca frente a la red con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón.

Inmediatamente se lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo.

El golpe al balón debe hacerse por la parte ínfero posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica.

EL REMATE

Es la acción ofensiva más importante del juego que consiste en intentar hacer que el balón caiga en el suelo contrario mediante un fuerte golpe con la mano sobre él. Es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarla suficiente tiempo y dedicación.

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.

Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantados que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución.



Durante la ejecución del remate pueden distinguirse fases fundamentales:

Desde todas las posiciones se produce una carrera diagonal hacia la red. Es preferible en general un ritmo ternario, es decir, de tres pasos, antes de efectuar el salto. Los dos primeros son más lentos y pequeños y el último es mayor y más rápido, buscando la elevación.

Este último paso es raso y alargado, en el que se adelanta el pie derecho o el izquierdo (diestros o zurdos).

Los dos brazos se echan sueltos hacia atrás.

El otro pie lo sigue rápido y plano, quedando los dos pies casi juntos.

En este momento, comienza el impulso de los brazos adelante - abajo - arriba, completamente estirados. La mirada no se aparta nunca del balón.

BATIDA Y SUSPENSIÓN

Ambos pies se balancean del talón hacia la punta. El salto comienza con una flexión de rodillas y los brazos hacia atrás estirados (movimiento del "pistolero"). A continuación, ocurren varias acciones simultáneamente: se lanzan los brazos estirados para arriba, se estira el tronco y se produce el explosivo impulso de las piernas. El punto más alto del tronco se arquea hacia atrás y el brazo que remata se flexiona muy atrás, con el codo muy alto. El otro brazo se eleva para mantener el equilibrio.

El salto se produce con los dos pies y eso hace que haya un mayor equilibrio en el gesto y menor peligro de tocar la red o invadir el campo contrario.

GOLPE

Cuando se alcanza la máxima altura, se descarga el golpe sobre el balón mediante un arqueado del tronco (hacia delante) a la vez que el brazo se lanza hacia delante con la mano firme. Impacta al balón desde arriba, sobre el casquete superior del mismo. La dirección se determina por el movimiento final de la muñeca, que consiste en un movimiento de flexión que intenta que la trayectoria sea lo más descendiente posible. El brazo que no golpea se lleva al esternón.

CAÍDA

Una vez efectuado el golpe, el cuerpo cae y debe hacerlo sobre las dos piernas, de forma elástica, y en el lugar de la batida. Los pies entran en contacto con el suelo primero con la punta, después con la planta y después con el talón, amortiguando con flexión de piernas y en la mejor posición posible para incorporarse al juego.



BLOQUEO

Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego.

En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de interceptación. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

Desde esta interacción con las y los estudiantes de las UGEL de Lima Metropolitana, siempre se mantendrá un proceso formativo, metodológico pedagógico que se enmarque dentro del conocimiento y respeto, considerando las diferencias individuales de los participantes que constituyan un proceso sistemático para identificar las capacidades, habilidades, disposición psicológica y factores sociales que constituyen condiciones necesarias para asimilar las cargas de entrenamiento, afines a los objetivos correspondientes a la etapa de formación en que se encuentre el estudiante deportista.

Mediante esta propuesta se quiere exponer diversos ejemplos de cómo trabajar algunos aspectos del entrenamiento deportivo de los estudiantes de 8 años a 17 años de edad desde un nivel de iniciación a un desarrollo competitivo e identificando a nuestros talentos en los participantes de los Núcleos deportivos de LM. No se pretende que las ideas expuestas en el presente aporte sea la guía a seguir por todo entrenador, pero si, servir de ayuda para el comienzo. De esta forma se quiere introducir una forma diferente de ver la práctica deportiva y seguro de obtener resultados óptimos, sobretodo resultados más motivante y divertido para lograr en las y los estudiantes una manifestación de la inteligencia emocional que determine el éxito de este proyecto.



BIBLIOGRAFÍA

- García, Pedro. (S/F) Propuesta metodológica en la iniciación al fútbol - Centro Italiano Venezolano A.C Caracas-Venezuela
<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/propuest/propuest.htm>
- Facundo Sánchez, Bases Metodológicas del Entrenamiento Funcional y Neuromuscular del Fútbol.
- Rivera Barros, Octavio (Col) CONCEPCIÓN INTEGRAL DEL TRABAJO EN DIVISIONES MENORES < orivera_futbolformativo@yahoo.com >
- Cibrián T. Samuel (2000) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-práctica. Nivel 4. México, CONADE.
- Leyva I. Renán (2003) La selección de talentos deportivos. Criterios para asegurar su eficacia
- Martínez, E. (2017) Programa “Pitufeando” en la disminución de las conductas disruptivas y en mejora de las habilidades motrices básicas.

