Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2026,
Volumen 10, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i5

HÁBITOS SALUDABLES, DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO, ENFOCADO EN FUTBOL HACIA LA INICIACIÓN DEPORTIVA POST-COVID19 EN NIÑOS DE 3 A 7.

HEALTHY HABITS: DESIGN AND IMPLEMENTATION OF A TECHNICAL-TACTICAL TRAINING PLAN FOCUSED ON SOCCER FOR POST-COVID-19 SPORTS INITIATION AMONG CHILDREN AGED 3 TO 7.

Gladis Judith Domínguez Perez
investigar independiente

José Luis Valdez Montes
Secretaria de Educación Pública

Enhil Enrique Salcido Norsagaray
investigar independiente

Hilda Cristina Espinoza Vega
Colegio de Bachilleres del Estado de Sinaloa

Martín Soto Camacho
Universidad Autónoma de Sinaloa

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i5.26780

Hábitos saludables, diseño y aplicación de un plan de entrenamiento técnico táctico, enfocado en futbol hacia la iniciación deportiva post-covid19 en niños de 3 a 7.

Gladis Judith Domínguez Perez[1]
Gladisdomingiez@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-5822-8151
investigar independiente
Culiacán, Sinaloa, México

José Luis Valdez Montes
Joseluis_valdez15@outlook.com
http://orcid.org/0009-0001-8365-7184
Secretaria de Educación Pública
Culiacán, Sinaloa, México

Enhil Enrique Salcido Norsagaray
enhilsalcidonorzagaray@gmail.com
https://orcid.org/0009-0009-1992-7053
investigar independiente
Culiacán, Sinaloa, México

Hilda Cristina Espinoza Vega
Hcespinoza3@cobaes.edu.mx
https://orcid.org/0009-0006-0308-3544
Colegio de Bachilleres del Estado de Sinaloa

Martín Soto Camacho
martin.soto@uas.edu.mx
https://orcid.org/0009-0009-3368-6807
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán, Sinaloa, México

RESUMEN

Esta investigación analiza el impacto de la pandemia de COVID-19 en los hábitos saludables y el desarrollo motriz de niños de 3 a 7 años inscritos en la escuela de fútbol Ciffut, así como los efectos de un plan de entrenamiento técnico-táctico diseñado para su etapa de iniciación deportiva. El estudio se sustenta en los planteamientos de Benarroch (2010) y Sampedro (1999) sobre la táctica deportiva, así como en criterios de la Secretaría de Bienestar y la Organización Mundial de la Salud respecto a la alimentación y el estilo de vida saludable en la infancia. Se empleó un enfoque descriptivo con diseño casi-experimental, aplicando evaluaciones antes y después de un programa de ocho semanas, con dos sesiones semanales de 60 a 120 minutos. La recolección de datos se realizó mediante observación directa, pruebas motrices básicas, registros de asistencia y entrevistas. El plan progresó desde la adaptación al balón hasta la integración técnico-táctica, culminando en un mini torneo evaluativo. Los resultados muestran que el confinamiento afectó principalmente la alimentación (aumento de azúcares, menor consumo de agua), la interacción social y la actividad física de los niños, favoreciendo el sedentarismo y el uso excesivo de tecnología. Tras la intervención, se observaron mejoras equilibradas en motivación, condición física, coordinación, concentración, disciplina y trabajo en equipo, siendo las actividades lúdicas y el entrenamiento físico los componentes de mayor impacto. Asimismo, se identificó que el entrenamiento técnico-táctico contribuyó significativamente a la recuperación motriz y emocional de los participantes. Se concluye que un plan de entrenamiento estructurado, flexible y basado en el juego favorece el desarrollo integral —motriz, cognitivo, social y emocional— de niños en etapa de iniciación deportiva pos-pandemia, además de fomentar valores como el respeto, la cooperación y la disciplina. Se recomienda continuar aplicando y perfeccionando este tipo de programas, priorizando el desarrollo integral por encima de la especialización deportiva temprana.

Palabras Clave: Hábitos saludables, plan de entrenamiento técnico táctico, futbol, iniciación deportiva

[1] Autor principal
Correspondencia: Gladisdomingiez@gmail.com

Healthy Habits: Design and Implementation of a Technical-Tactical Training Plan Focused on Soccer for Post-COVID-19 Sports Initiation among Children Aged 3 to 7.

Abstract.

This research examines the impact of the COVID-19 pandemic on the healthy habits and motor development of children aged 3 to 7 enrolled in the Ciffut soccer school, as well as the effects of a technical-tactical training plan designed for their stage of sports initiation. The study draws on the frameworks of Benarroch (2010) and Sampedro (1999) regarding sports tactics, along with guidelines from Mexico's Secretaría de Bienestar and the World Health Organization concerning nutrition and healthy lifestyles in childhood. A descriptive approach with a quasi-experimental design was used, applying pre- and post-intervention evaluations over an eight-week program, with two weekly sessions of 60 to 120 minutes. Data collection included direct observation, basic motor skill tests, attendance records, and interviews. The plan progressed from ball adaptation to technical-tactical integration, culminating in an evaluative mini-tournament. Results show that lockdown mainly affected children's diet (increased sugar intake, reduced water consumption), social interaction, and physical activity, fostering sedentary behavior and excessive technology use. Following the intervention, balanced improvements were observed in motivation, physical condition, coordination, concentration, discipline, and teamwork, with playful activities and physical training identified as the components with the greatest impact. The technical-tactical training was also found to significantly support participants' motor and emotional recovery. It is concluded that a structured, flexible, play-based training plan promotes the integral development —motor, cognitive, social, and emotional— of children in the post-pandemic sports initiation stage, while also fostering values such as respect, cooperation, and discipline. Continued application and refinement of this type of program is recommended, prioritizing integral development over early sports specialization.

Keywords: Healthy habits, technical-tactical training plan, soccer, sports initiation

Artículo recibido 20 agosto 2026
Aceptado para publicación: 20 setiembre 2026

INTRODUCCIÓN

En esta investigación hace referencia a la etapa de niños y niñas de 3 a 7 años en la escuela de futbol Ciffut; muchos niños carecen de habilidades físicas, motrices y hábitos saludables, ya que son niños post pandemia, los cuales no realizaron actividades físicas como tal, dada la situación en la que se vivía, no contaban con ejercicios adaptados y de programas deportivos estructurados que integrasen tanto la práctica física como el aprendizaje de conceptos técnicos y tácticos. Esto limitó su desarrollo motriz, la comprensión de reglas básicas, la capacidad de trabajar en equipo y la motivación hacia la actividad física. La ausencia de planes adaptados a su edad puede generar frustración, falta de interés y hábitos sedentarios desde temprana edad. Por ello, es necesario diseñar y aplicar un plan de entrenamiento técnico-táctico que combine el juego, la formación de hábitos saludables en los niños.

Benarroch (2010), considera que la táctica son todas las acciones de ataque y defensa que realizan los jugadores de un equipo para sorprender y combatir (principios ofensivos) o contrarrestar y neutralizar (principios defensivos) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

Sampedro, (1999). Define la táctica como: "la combinación inteligente sobre recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva"

Secretaría de Bienestar (06 de abril de 2018). Las conductas de alimentación que aprenden niñas y niños en su infancia muy probablemente serán las que tendrán el resto de su vida, por eso es muy importante enseñarles hábitos saludables, con el ejemplo. Para que niñas y niños crezcan y se desarrollen bien, física y mentalmente, es importante brindarles los nutrientes que su organismo necesita. Una alimentación saludable también ayuda a prevenir enfermedades.

Educo educar cura (2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. Por lo tanto, quizás sea más correcto hablar de un estilo de vida saludable, que de una vida sana.

Por lo que se plantean los siguientes objetivos: integrar pláticas sobre ejercicios que mejoren la salud de los alumnos, incluir hábitos deportivos sanos que mejore la calidad de vida, la movilidad motriz de los niños pos-covid 19., construir un plan de entrenamiento técnico-táctico que favorezca la iniciación

deportiva en niños de 3 a 6 años, promoviendo el desarrollo integral mediante actividades lúdicas, creando una rutina saludable.y definir un plan de estudio sobre los hábitos saludables.

La planificación sistemática posterior al confinamiento por covid-19 contribuye a la mejora de la socialización, integración grupal y la regulación emocional en los niños participantes. La implementación de un programa pedagógica estructurado, basado en hábitos saludables y estrategia lúdico - metodológicas de entrenamiento técnico -táctico en futbol, incide significativamente en el desarrollo integral (motriz, cognitivo, y socioemocional) de niños de 3 a 7 años en etapa de iniciación deportiva post covid-19. La aplicación de estas estrategias didácticas basadas en el juego favorece el desarrollo de habilidades básicas (coordinación, equilibrio y lateralidad) en niños de 3 a 7 años.

Los niños se encuentran en una etapa agradable para su desarrollo, lleno de curiosidad, entusiasmo por explorar, por aprender. La iniciación deportiva en niños de 3 a 7 años es fundamental para su desarrollo integral, ya que permite mejorar la motricidad, la coordinación, el equilibrio, la socialización y la autoestima. Un plan de entrenamiento técnico-táctico diseñado específicamente para esta edad asegura que los niños aprendan habilidades básicas y conceptos de juego de manera lúdica y segura, fomentando el interés por la actividad física desde temprana edad. Este plan contribuye a establecer hábitos saludables y un interés permanente por el deporte, favoreciendo la práctica física continua en etapas posteriores de desarrollo. Además, las actividades se diseñan considerando las capacidades físicas y cognitivas de los niños, garantizando su seguridad y adecuación a la edad. La implementación del proyecto desarrolla valores como la cooperación, disciplina y respeto, y facilita la comprensión de dinámicas deportivas futuras, generando un impacto positivo tanto a nivel físico como social y emocional

En la escuela deportiva de ciffut se trabaja con nuestros deportistas en áreas grandes al aire libre, se cuenta con el espacio adecuado para brindar los servicios deportivos necesarios, con su cancha y porterías personales.se desarrollan las actividades deportivas dividiéndose por áreas, cada espacio es adaptado para cada una de las categorías asignadas con el material seleccionado, también se cuenta con material necesario para desarrollar todas y cada una de las actividades deportivas a desarrollar en los niños de 3 a 7 años, todos y cada uno de los niños tienen ejercicios adaptados a la etapa correspondientes.

En todos y cada uno del entrenamiento se realizan en tiempo y forma con su sesión de 50 min a 1 hora y media, durante dos días a la semana, promoviendo la actividad física y dando recomendaciones saludables antes, durante, después de los entrenamientos y brindando recomendaciones para antes de un partido de fútbol.

Benarroch (2010) plantea que la táctica comprende el conjunto de acciones —tanto ofensivas como defensivas— que despliegan los jugadores de un equipo con el propósito de desconcertar y superar al rival, en el caso de los principios de ataque, o de bloquear y anular sus intentos, en el caso de los principios de defensa, todo ello mientras el balón se encuentra en juego durante el encuentro.

Sampedro (1999), por su parte, entiende la táctica como la forma inteligente en que se articulan los recursos motrices —de manera individual y colectiva— para dar solución, en el momento mismo del juego, a las situaciones que surgen de la propia dinámica competitiva.

En cuanto a la alimentación, la Secretaría de Bienestar (2018) señala que los hábitos alimenticios adquiridos durante la niñez suelen persistir a lo largo de la vida, razón por la cual es fundamental enseñarlos desde temprana edad, principalmente a través del ejemplo. Un desarrollo físico y mental adecuado en niñas y niños depende, entre otras cosas, de que reciban los nutrientes que su cuerpo necesita, y una alimentación equilibrada contribuye también a prevenir enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. Por lo tanto, quizás sea más correcto hablar de un estilo de vida saludable, que de una vida sana. Por lo que se plantean los siguientes objetivos: integrar pláticas sobre ejercicios que mejoren la salud de los alumnos, incluir hábitos deportivos sanos que mejore la calidad de vida, la movilidad motriz de los niños pos-covid 19., construir un plan de entrenamiento técnico-táctico que favorezca la iniciación deportiva en niños de 3 a 6 años, promoviendo el desarrollo integral mediante actividades lúdicas, creando una rutina saludable y definir un plan de estudio sobre los hábitos saludables.

METODOLOGÍA

El enfoque utilizado en esta investigación fue de diseño descriptivo orientado a analizar y caracterizar los hábitos saludables y la aplicación de un plan de entrenamiento técnico táctico enfocado en el futbol durante la iniciación deportiva post covid-19 en niños de 3 a 7 años en la escuela de ciffut. El funcionamiento de este enfoque fue para su descripción actual de los niños y niñas deportistas referente

a sus hábitos saludables y prácticas deportivas, sin crear manipulación de las variables observando cómo se desarrollan los entrenamientos y que impacto tiene su formación integral y salud del niño.

Se ha analizado a profundidad el tema de investigación con la finalidad de comprender y mejorar en el estilo de vida del alumno, dándole la importancia suficiente estableciendo un análisis y revelación de investigación previa.

Esta investigación se realizó con la finalidad de lograr los objetivos plasmados donde se desarrollaron actividades claves para el alumno, se inició una plática sobre los ejercicios que nos ayudan a mejorar la salud del alumno, incluyendo los conocimientos básicos de sus hábitos saludables, que ellos reconozcan y creen conciencia y una vida más activa y saludable.

El desarrollo de sus habilidades motrices básicas hacemos referencia a la mayoría de los alumnos y alumnas tienen un nivel alto de deficiencia motriz muchos de estos alumnos pasaron por una pandemia donde no se les permitía realizar sus actividades físicas de forma favorable, como tal no contaban con una persona con experiencia la cual le dijera que hacer y cómo hacerlo, por lo tanto tomamos la decisión de diseñar un plan de estudios donde también le implementamos los hábitos saludables y que actividades les benefician para su salud, física, mental, motriz, etc.

¿Qué es hábitos saludables se han visto más afectados en niños de 3-7 años tras la pandemia de COVID 19?

¿Qué componentes debe incluir una aplicación de entrenamientos técnicos tácticos para esta etapa infantil?

¿Cómo impacto el confinamiento por covid-19 en la actividad física y hábitos saludables de niños de 3-7 años?

¿Por qué el entrenamiento técnico -táctico puede favorecer la recuperación motriz emocional en los niños?

Los recursos utilizados en estas actividades para su inicio y cierre, pueden ser repetitivos, ya que son ejercicios donde se repite el ejercicio y solo cambia la variante en algunos de los casos.

Trabajo coordinativo: estacas, conos, aros, escaleras, vallas.

Trabajo técnico: conos, platos, balón, porterías, red.

Trabajo táctico: casacas (para identificar los equipos), porterías, red, balones, platos (para definir el área de juego)

Juego final: casacas, porterías, balón.

Los resultados están orientados a mejorar la coordinación individual: Conducción, controlar en trayectos cortos y mantener un control de cambio. Pase, dirección imprecisa, pero correcto a corta distancia. Participación, participa activamente y coopera con sus compañeros desarrollando el trabajo en equipo.

Mejorar calidad de vida, mantenerlos en movimiento con ejercicios físicos básicos que realiza el cuerpo humano, desarrollando la movilidad de cada uno de ellos, mejorando su condición física, mejorando sus habilidades físicas básicas y habilidades motrices.

Orientando a una buena alimentación, dando como recomendaciones de él que consumir antes durante y después de los entrenamientos o partidos, inculcando valores de respeto, responsabilidad, compañerismo, empatía, tolerancia, etc.

La ruta por seguir es cuantitativa, ya que se medirá el resultado del plan de entrenamiento mediante los datos numéricos (rendimiento, asistencia, progreso técnico, y hábitos saludables).

El diseño es casi-experimental, con aplicación de un plan técnico- táctico y evaluación antes y después en niños de 3 a 7 años de la escuela CIFFUT.

La muestra fue niños y niñas de 3 a 7 años, inscritos en la escuela CIFFUT que participen en el programa de iniciación deportiva.

Para la recolección de datos notros utilizaremos los siguientes instrumentos, ya que es más viable y seguro, observación directa, pruebas motrices básicas. registro de asistencia y participación, entrevista.

Edad: 3 a 7 años.**Edad: 3 a 7 años.**

Duración: 8 semanas

Frecuencia: 2 sesiones por semana

Duración por sesión: 60 min a 120 min.

Duración: 8 semanas

Frecuencia: 2 sesiones por semana

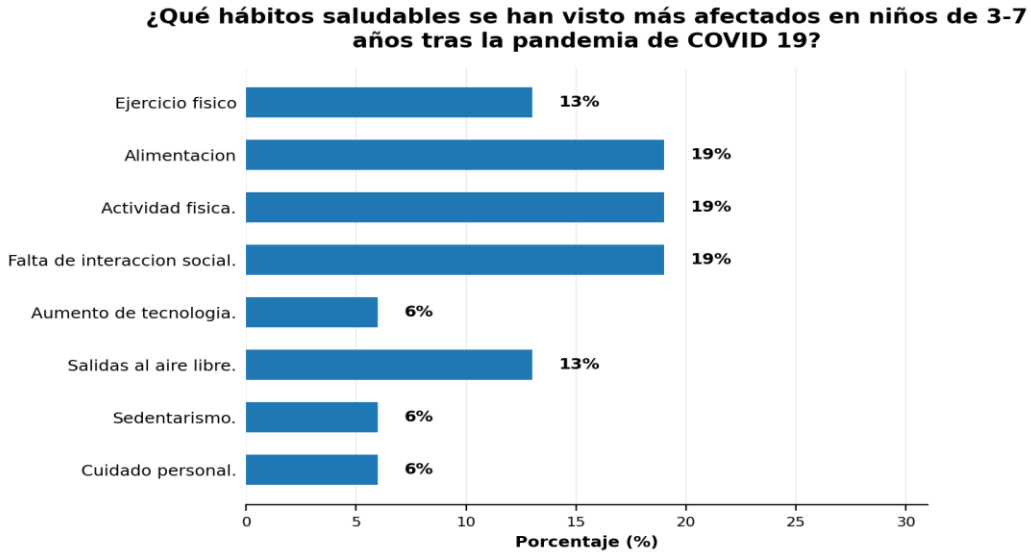
Duración por sesión: 60 min a 120 min.

Semana	Objetivo	Contenido principal	Contenido táctico	Actividades principales	Evaluación
1	Adaptación al balón	Conducción libre, parada con parte interna.	Reconocimiento del espacio.	Circuito zigzag, mini partido.	Observación coordinación.
2	Coordinación básica	Control simple, conducción.	Evitar choques, seguir con balón.	Carrera con balón.	Control básico de balón .
3	Iniciar pase	Pase con parte interna.	Mirar al compañero.	Pase en pareja, derribar cono.	Precisión en pase .
4	Mejorar recepción	Pase y control en movimiento.	Cooperación simple.	Juego de balon robado 3vs3	Trabajo en equipo.
5	Finalización	Conducción + tiro.	Busca portería.	Zigzg + tiro	Intentos a portería.
6	Velocidad con balón	Cambio de dirección tiro en movimiento.	Toma de decisión básica.	Carrera con balon, mini partido.	Coordinación dinámica.
7	Integración técnico-táctico	Pase y sigue.	Ocupar espacio.	Ejercicio simple 2vs1, juego reducido 4vs4	Participación activa
8	Aplicación global	Repaso general	Apoyo al compañero.	Mini torneo.	Evaluación final.

Fase	Tiempo	Actividad	Objetivo
Calentamiento	3 min a 5 min.	Movilidad articular, muscular.	Prevención de lesiones.
Coordinación	18 min a 20 min.	Juego lúdico con balón	Desarrollar coordinación
Parte técnica	15 min a 20 min.	Ejercicios específicos (pase, conducción o tiro)	Mejora de habilidad técnica
Parte táctica	20 min a 30 min.	Juego reducido	Aplicar en situación real
Juego final	25 min a 30min.	3vs3 o 4vs4	Integración global
Estiramiento (vuelta a la calma)	3 min a 5 min.	Estiramiento dinámico, trote rededor de la cancha.	Recuperación.

Discusión

Figura 1. Elaboración Propia



.El 19% de población comentaron que la alimentación fue una de los principales hábitos en verse afectados, porque se inició a consumir azucares a edad temprana y disminuyo el consumo de agua.

el 19% de la población comentaron que la falta de interacción social se vio afectada en pandemia del covid-19, porque no se contaba con interacción social entre grupos físicamente.

El 19% de la población comentaron que afecto la falta de actividad física, ya que no se podía realizar actividad en grupo por el virus covid-19.

El 13% de la población comentaron que las salidas al aire libre se vieron afectadas, porque no se contaba con la seguridad sanitaria para interactuar o visitar un lugar al aire libre por covid-19.

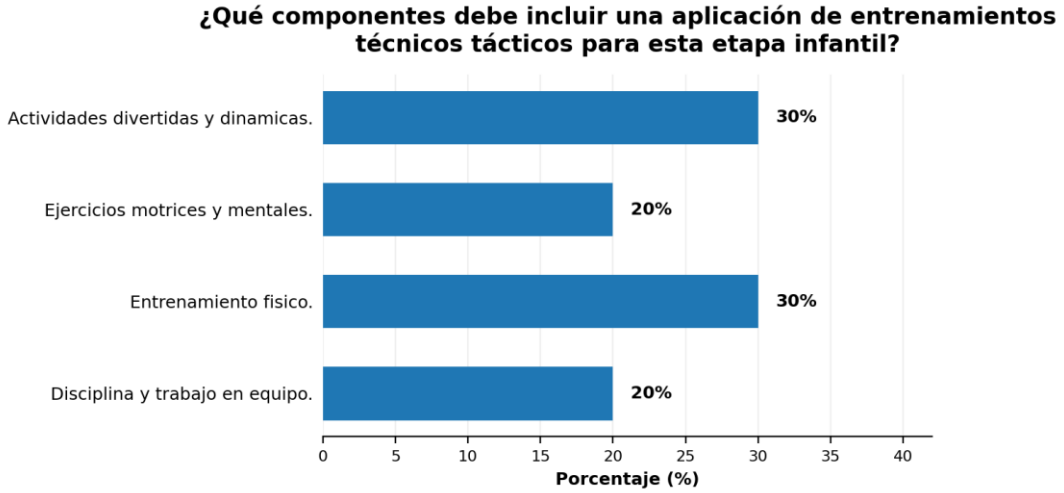
El 12 % de la población comentaron que uno de los hábitos más afectado fue el ejercicio físico, ya que no se le tomaba la importancia necesaria para realizar actividades a beneficio de su salud.

El 6% de la población se vio afectado por el aumento de tecnología era más fácil acceder a redes sociales u otras tecnologías y ocasiona la falta de actividad física al estar conectado a un teléfono, Tablet, televisión o computadora.

El 6%de la población comentaron que aumentaron los casos de sedentarismo, ya que a falta de actividad física y deporte los niños no contaba con movimientos físicos.

Para finalizar el último el 6% de la población inicio con el cuidado personal para no contagiarse de covid-19 aplicando medidas sanitarias, cuidando su salud, previniendo contagiarse de covid-19 (aplicando gel anti-bacteria en 5 momentos de 20-30 seg).

Figura 2. Elaboración propia.



El 30% de los participantes indicaron que las actividades divertidas y dinámicas fueron el componente más relevante dentro del programa, mostrando que después de la aplicación del entrenamiento hubo

mayor motivación, participación activa y mejor disposición hacia el aprendizaje en comparación con el inicio, donde la motivación era menor y las sesiones resultaban más rutinarias.

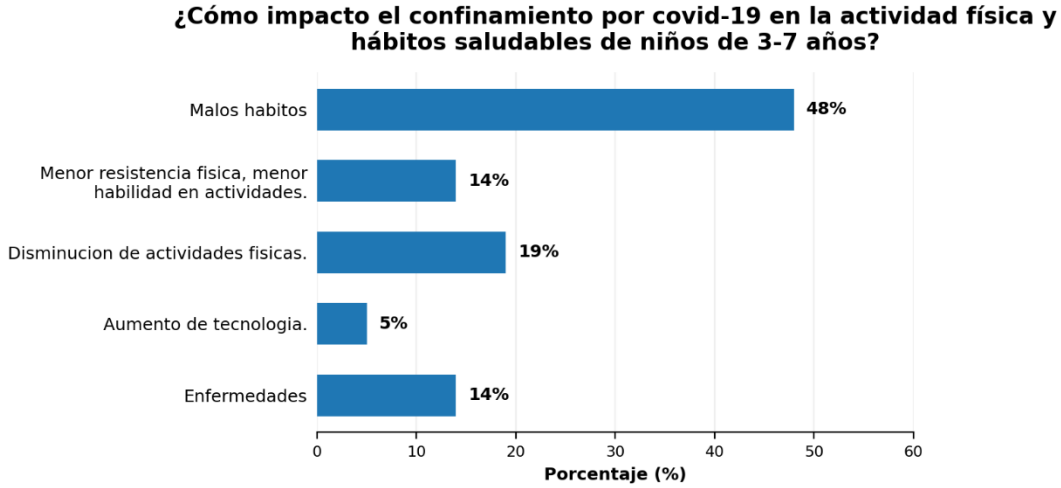
El 30% de los resultados reflejaron que el entrenamiento físico tuvo un impacto significativo, ya que antes del programa los niños presentaban menor resistencia, coordinación y condición física general; sin embargo, después de la intervención se observó una mejora notable en el rendimiento físico, mayor energía durante las actividades y mejor ejecución de ejercicios técnicos.

El 20% correspondió a los ejercicios motrices y mentales, donde antes del programa se detectaban dificultades en la coordinación, concentración y toma de decisiones; posteriormente, se evidenció un avance en la agilidad mental, mejor reacción ante situaciones tácticas y mayor control corporal.

Finalmente, el 20% señaló que la disciplina y el trabajo en equipo fueron componentes fundamentales, ya que al inicio existía menor organización y cooperación entre compañeros, mientras que después del programa se fortaleció la comunicación, el respeto por las reglas y la colaboración grupal.

En conclucion la comparación general, los resultados muestran que después del programa hubo una mejora equilibrada en los cuatro componentes, destacando principalmente las actividades dinámicas y el entrenamiento físico como los elementos de mayor impacto en el desarrollo integral infantil.

Figura 3. Elaboración propia.



El 48% de la población indicó que el principal impacto del confinamiento por COVID-19 fue la presencia de malos hábitos, ya que durante este periodo aumentó el consumo de alimentos poco saludables, se alteraron los horarios de sueño y disminuyó la rutina de actividad física. En comparación con antes del confinamiento, se observó un cambio significativo hacia estilos de vida más sedentarios.

El 19% de la población señaló la disminución de actividades físicas, debido a la suspensión de clases presenciales, cierre de espacios recreativos y restricción de actividades grupales, lo que provocó una reducción considerable en el movimiento diario en comparación con la etapa previa a la pandemia.

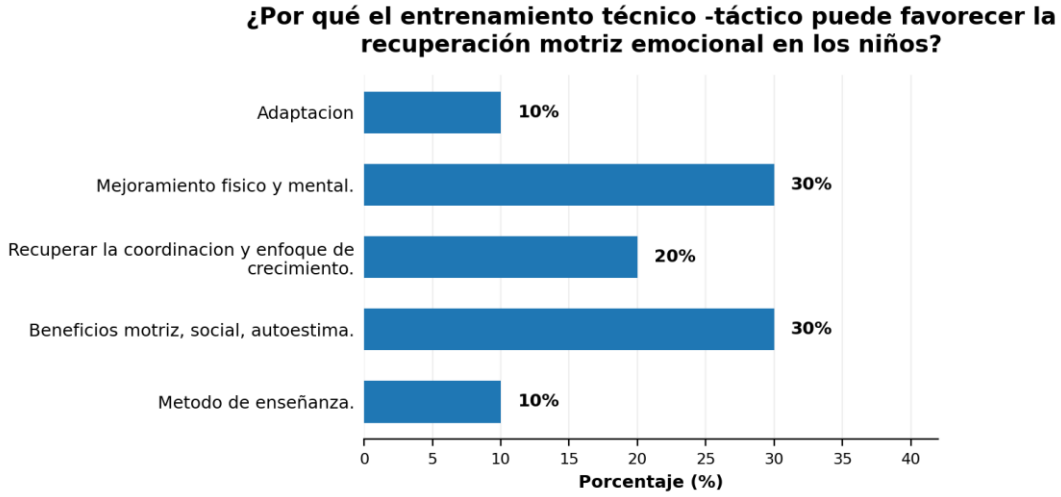
El 14% de la población comentó que hubo menor resistencia física y menor habilidad en actividades, ya que, al reducirse la práctica constante de ejercicio, los niños presentaron disminución en su condición física, coordinación y desempeño motor respecto a su nivel antes del confinamiento.

Otro 14% de la población mencionó el aumento de enfermedades, relacionado con el debilitamiento del sistema físico por la falta de actividad y cambios en los hábitos saludables, en comparación con el periodo anterior donde existía mayor movilidad y actividad al aire libre.

Finalmente, el 5% de la población indicó el aumento del uso de tecnología, ya que durante el confinamiento fue más frecuente el uso de dispositivos electrónicos para entretenimiento y educación, lo que contribuyó al sedentarismo en comparación con antes de la pandemia.

En conclusión, los datos reflejan que el confinamiento tuvo un impacto mayormente negativo en la actividad física y hábitos saludables de los niños de 3 a 7 años, destacando principalmente el aumento de malos hábitos y la disminución de actividad física como los efectos más

Figura 4. Elaboración propia



El 30% de la población indicó que el mejoramiento físico y mental es la principal razón por la que el entrenamiento técnico-táctico favorece la recuperación motriz y emocional, ya que antes del proceso los niños presentaban menor rendimiento físico y dificultades en la concentración; después del

entrenamiento se observó mayor estabilidad emocional, mejor condición física y mayor capacidad de atención.

Otro 30% señaló los beneficios motrices, sociales y de autoestima, destacando que antes existían dificultades en la interacción social y seguridad personal; posteriormente se fortaleció la confianza, la integración grupal y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

El 20% de la población mencionó que permite recuperar la coordinación y el enfoque de crecimiento, debido a que antes se observaban fallas en el control corporal y en la disciplina de trabajo; después del programa se evidenció mejor coordinación, mayor control de movimientos y actitud positiva hacia el aprendizaje.

El 10% indicó la adaptación como un factor importante, ya que el entrenamiento ayuda a los niños a ajustarse nuevamente a rutinas físicas y sociales tras periodos de inactividad.

Finalmente, el 10% destacó el método de enseñanza, señalando que una estrategia pedagógica adecuada facilita la recuperación emocional y motriz al hacer el aprendizaje más estructurado y comprensible.

CONCLUSIÓN

La presente investigación nos permite reconocer la importancia de un diseño y aplicación de un plan de entrenamiento técnico táctico adaptado a las características y de necesidades de los niños en la etapa de iniciación deportiva, específicamente en la edad de 3 a 7 años durante estas etapas debemos de darles la importancia y priorizar en el entrenamiento deportivo y el desarrollo integral de los niños mediante actividades lúdicas, motivadora acorde a su nivel de desarrollo físico , motriz, cognitivo y social .

La implementación de ejercicios físicos deportivos enfocados en la coordinación, conducción, control, recepción y pases con balón, así como situaciones sencillas de juego practico y cooperación, favorece el aprendizaje progresivo de las habilidades técnicas y la compresión de principios técnicos y tácticos básicos en el deporte. además, el realizar y utilizar el juego como principal estrategia metodológica contribuye a mantener el interés la participación y el goce de los niños durante las sesiones de entrenamiento.

Se concluye que el plan de entrenamiento estructurado y flexible puede favorecer significativamente el proceso de iniciación deportiva, permitiendo que los niños desarrollen sus habilidades de manera gradual y respetando sus ritmos individuales de aprendizaje, por ellos el entrenador o docente debe

desempeñar un papel fundamental como guía y facilitador, evitando la especialización temprana y promoviendo valores como el respeto, la cooperación, la disciplina y el trabajo en equipo, finalmente, este proyecto demuestra que la planificación adecuada de las actividades técnicas tácticas desde edades tempranas puede contribuir no solo al mejoramiento de habilidades futbolísticas, sino también al desarrollo integral de los niños. en este sentido se recomienda continuar aplicando y perfeccionando.

En estas etapas debemos darle la importancia de priorizar. el rendimiento deportivo hacia su desarrollo integral. Motriz, psicológico de los niños, mediante las actividades jurídicas y motivadoras acordes a su nivel de desarrollo motriz cognitivo, social y físico para que puedan tener un mejor desarrollo mediante visto sobre la situación. pasada por covid-19 nos permitió comprender cuál es una de las necesidades de recuperar espacios de actividad física para todo tipo de personas y de establecer nuevas rutinas que involucran movimiento, interacción y aprendizaje los resultados presentados muestran que los hábitos saludables fueron afectados en muchos grandes aspectos uno de ellos fue la alimentación, y uno de los otros fue la interacción social el no poder salir al aire libre de manera. segura. para poder realizar ejercicios también el uso excesivo de la tecnología generó el sedentarismo en las personas en su cuidado personal de esta forma, nosotros mediante la información de gráfica, señalamos los hábitos que se dieron y la disminución de actividad física que tuvieron un peso importante para obtener respuestas obtenidas de las personas ante esta situación, nosotros nos dimos la importancia de aplicar un plan técnico y táctico que permita organizar las actividades de manera progresiva y adaptada que tenga la implementación de ejercicios físicos deportivos enfocados en la coordinación. conducción, control, recepción y pase de balón, al igual también manejar situaciones que sean de manera sencilla en un juego técnico y práctico, como la cooperación y que favorezca el aprendizaje progresivo de las habilidades de cada niño ya sean su técnica y su compresión a principios de básicos del deporte también pudimos realizar y utilizar el juego como principal técnica de estrategia metodológica para mantener el interés en la participación. así, los niños podrán tener más. satisfacción durante las prácticas realizadas y obtener resultados que muestren un progreso de una manera también divertida y dinámica

Estas estuvieron señaladas de manera relevante, mientras que el entrenamiento físico también presentó un impacto importante. mediante este trabajo también nos dimos la importancia de permitirnos saber sobre los hábitos saludables, ya que es uno de los factores más importantes, al igual que el deporte qué

recomendaciones las pudimos llevar al consumidor de los niños antes durante y después de los entrenamientos o partido junto a pláticas sobre ejercicios que ayudan a mejorar su salud esto es una manera. muy importante de hacerle ver a los niños que también deben de tener una conciencia. sobre lo que consumen dándole saber otra forma. debido saludable, no solamente mediante ejercicio, sino también su alimentación. mediante los procesos de la aplicación del plan técnico táctico, con lo incluimos estuvo estructurado y favorable a los niños a promoverles. la importancia del entrenamiento tuvimos el proceso de la iniciación deportiva, permitiendo que los niños desarrollen sus habilidades motrices de manera gradual, respetando sus ritmos de desarrollo a cada individuo mediante su aprendizaje también por ello, uno, como docente, debe de desempeñar un papel fundamental como guía y facilitador promoviéndole los valores respeto la cooperación, disciplina y el trabajo en equipo para que puedan tener un desarrollo tanto de manera personal como de manera dinámica con sus compañeros este desarrollo lo llevamos a cabo mediante interacciones para la mejoría de su autoestima y su desempeño social haciendo actividades complementarias de integración entre compañeros de 2 contra uno, 3 contra 3, cuatro contra cuatro, uno contra uno, 2 contra 2 y actividades que permitan trabajar el aspecto de la cooperación social para su habilidad propia del deporte y su habilidad de interacción con sus compañeros nos dimos a la tarea de igual manera llevar la planificación durante 8 semanas que permita establecer una secuencia en la que es parte de la adaptación del balón y avanza hacia una aplicación global la progresión contempla, contempla coordinación básica, inicios de fase, recesión, finalización, velocidad con balón. integración técnica, táctica y repaso general mediante un torneo y evaluación final en entrenamientos y partidos también muy importante seguir observando cómo se fueron desarrollando los niños. mientras fueron obteniéndose asistencia de participación en su progreso cómo obtuvieron los hábitos saludables, su progreso técnico táctico, la observación directa en las pruebas motrices básicas para eso se llevó a cabo la entrevista y la evidencia fotográfica de un vídeo y permítanme acompañar el proceso de reconocer los cambios que se presentan en los niños para este caso, la continua del trabajo, es importante que a pesar de que las prácticas posteriores también tengan una finalidad de seguir ellos por su cuenta, haciendo prácticas posteriores como conducir, controlar el balón y actividades en un espacio que puedan realizar por dada esta conclusión de investigación general se da la investigación de qué es un entrenamiento técnico y táctico cómo se organiza de manera lúdica

progresiva adaptada a niños de 3 a 7 años en la escuela de fútbol ciffut así también para considerar las dificultades que tuvieron ellos mediante su desarrollo de crecimiento. pues la pandemia post covid-19 Cómo la llevaron a cabo la actividad física y sus hábitos saludables que se identifican con el contexto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Benarroch, J. (2010). *Fundamentos de la táctica en los deportes de equipo*.

Sampedro Molinuevo, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva: Análisis de la estrategia de los deportes*. Gymnos.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf

Secretaría de Bienestar. (2018, 6 de abril). *En el Día Mundial de la Salud recordemos la importancia de enseñar a niñas y niños hábitos saludables*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/bienestar/articulos/en-el-dia-mundial-de-la-salud-recordemos-la-importancia-de-ensenar-a-ninas-y-ninos-habitos-saludables

Villodres, G. C., Salvador-Pérez, F., & Muros, J. J. (2023). Hábitos saludables en niños. Antes, durante y después del confinamiento por COVID-19. *Retos*, *50*. https://doi.org/10.47197/retos.v50.99913

Azócar-Gallardo, J., Carrizo-Largo, J., & Ojeda-Aravena, A. (2024). Rol sanitario del establecimiento escolar, ¿cómo abordamos la post-pandemia por COVID-19? *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, *22*(1), e57693. https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i1.57693

Andrades-Ramírez, O., Castillo-Paredes, A., Alfaro-Castillo, B., Castillo-Quezada, H., & Ulloa-Díaz, D. L. (2024). Nivel de actividad física post confinamiento en adolescentes de establecimientos de nivel secundario. *Retos*, *55*, 274–279. https://doi.org/10.47197/retos.v55.102510

Astudillo Cantuña, I. P. (2025). Rol del entrenador en la iniciación deportiva del fútbol en niños. *MENTOR, Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, *4*(12), 1299–1324. https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10192

Sepúlveda Alzate, C. C., & Jiménez Trujillo, J. O. (2023). FUNiño: variante porterías invertidas para el desarrollo técnico-táctico en el fútbol base. *VIREF Revista de Educación Física*, *12*(1), 133–146. https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/354012

Buitrago Torres, H. Y., Martín Agüero, O., & Domínguez Matos, M. C. (s.f.). Proceso de preparación técnico-táctica en función de la enseñanza de las reglas de juego en las categorías de iniciación al fútbol. *EFDeportes, 17*(172). https://efdeportes.com/efd172/preparacion-tecnico-tactica-en-futbol.htm

García-Angulo, F. J., & Rojo-Ibarra, R. (s.f.). Análisis técnico-táctico del portero de fútbol en categoría sub-10. *JUMP*, (12). https://doi.org/10.17651/jump.n12.9650

Ortega Vila, G., Alarcón López, F., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Ortega-Toro, E., Robles Rodríguez, J., & Abad Robles, M. T. (2023). El modelo de iniciación al fútbol y educación en valores de la Fundación Real Madrid. *JUMP*, *6*, 26–47. https://doi.org/10.17561/JUMP.N6.4