

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

**“LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN
DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA FORMATIVA OSWALDO
MARTÍNEZ.”**

AUTOR: Oswaldo Robinson Martínez Carrillo

TUTOR: Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg

Ambato-Ecuador

2021

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Sr. Lcdo. Washington Castro Mg. Con C.I. 160025663-8 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA FORMATIVA OSWALDO MARTÍNEZ”**, desarrollado por el egresado Oswaldo Robinson Martínez Carrillo, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg

C.I. 160025663-8

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien, basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

AUTOR



Oswaldo Robinson Martínez Carrillo

C.I. 170687882-2

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA FORMATIVA OSWALDO MARTÍNEZ”**, presentado por el Sr. Oswaldo Robinson Martínez Carrillo, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos, para los trámites legales y pertinentes.

Lic. Julio Mocha, Mg
MIEMBRO 1

Lic. Dennis Hidalgo, Mg
MIEMBRO 2

DEDICATORIA

Primero a nuestra Madre del Quinche y a mi Divino Niño

A mis padres, por haberme enseñado a valorar las cosas y a luchar para que se haga realidad mis ilusiones y sueños.

A Pamela, mi compañera, por ser especial y por quererme tal como soy.

A mis hijos Joha, Kevin, Nicole y Francisco que son mí pilar.

A mis nietos Emilio, Joaquín y María Paz que son mi fortaleza y alegría.

A mi hermana Ampári, mi cuñado Papá Marce, mis sobrinos Celín y Anahí.

Oswaldo Robinson Martínez Carrillo

AGRADECIMIENTO

Primero a Dios por todo lo recibido en este proceso para seguir con mis estudios.

A mis queridos profesores.

A mis compañeros de profesión por sus ideas y consejos.

A mis queridísimos alumnos y padres de la Escuela de Formación “Oswaldo Martínez”.

A todos los amigos que de una u otra manera me brindaron su apoyo, especialmente a Gonzalo Reyes.

Y a mi familia por ser incondicionales porque siempre que les necesito están ahí.

Oswaldo Robinson Martínez Carrillo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O	
TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
SUMMARY.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEORICO.....	1
1.1. Antecedentes Investigativos.....	1
1.2 Objetivos.....	17
1.2.1 Objetivo General.....	17
1.2.2. Objetivos Específicos.....	17
CAPÍTULO II.....	18
METODOLOGÍA.....	18
2.1. Materiales.....	18
2.2. Métodos (Descripción de la aplicación de la metodología, de acuerdo con la	
metodología establecida en el proyecto de titulación).....	18
CAPITULO III.....	21

RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
3.1. Análisis y discusión de los resultados.....	21
CAPITULO IV	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	34
4.1. Conclusiones	34
4.2. Recomendaciones	34
CAPITULO V.....	36
PROPUESTA	36
5.1. Propuesta práctica de entrenamiento de las capacidades coordinativas en la iniciación fútbol.....	36
5.2. Propuesta de tareas	37
5.3. Actividades, Circuitos Integrados	39
BIBLIOGRAFÍA.....	50
Referencias Bibliográficas.....	50
ANEXO 1	53
ANEXO 2	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recursos	18
Tabla 2. Demostración de la población.....	21
Tabla 3. Coordinación (PRE – TEST)	22
Tabla 4. Datos de los 25 jugadores	23
Tabla 5. Coordinación (POST – TEST).....	28
Tabla 6. Análisis Estadísticos Test de Escalera (Post-Test)	29
Tabla 7. Test de Escalera (Coordinación Óculo – Pédica).....	30
Tabla 8. Estadísticos Test de Escalera (Pre- Post Test)	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráficos 1. Ejercicios de Técnica.....	16
Gráfico 2. Ejercicios de Juego.....	17
Gráfico 3. Categoría 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez.....	22
Gráfico 4. Descripción gráfica ejercicio 1.....	24
Gráfico 5. Descripción gráfica del ejercicio 2.....	25
Gráfico 6. Descripción gráfica del ejercicio 3.....	25
Gráfico 7. Descripción gráfica del ejercicio 4.....	26
Gráfico 8. Descripción gráfica del ejercicio 5.....	27
Gráfico 9. Descripción gráfica del ejercicio 6.....	28
Gráfico 10. Descripción porcentual de los resultados del post test.....	29
Gráfico 11. Descripción porcentual de resultados del pre y post test de escalera.	31

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se orientó en la elaboración de una guía didáctica de actividades lúdicas para determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas y su aplicación en los fundamentos técnicos en la iniciación del fútbol en la Escuela formativa Oswaldo Martínez, para esta investigación fueron evaluados 25 niños, donde se aplicó un pre y post test de ejercicios en la escalera de coordinación. Los resultados que se dieron en la aplicación de la guía de ejercicios y fundamentos técnicos del fútbol fueron muy significativos en la aplicación del post test. Los ejercicios utilizados en las sesiones de entrenamiento fueron de coordinación con y sin balón. Se concluyó que las capacidades coordinativas influyen en los fundamentos básicas del fútbol y que con el trabajo realizado los niños mejorarían sus condiciones deportivas y estilo de vida.

Palabras clave: Capacidades Coordinativas, conducción, ejercicios, escalera, entrenamiento, guía, test, circuitos integrados, fundamentos técnicos.

SUMMARY

The present investigation was oriented in the elaboration of a didactic guide of ludic activities to determine the development of the coordinative capacities and its application in the technical foundations in the initiation of soccer in the Oswaldo Martínez formative school, for this investigation 25 children were evaluated, where a pre and post test of exercises was applied on the coordination Ladder. The results that occurred in the application of the exercises used in the training sessions were coordination with and without the ball. It was concluded that coordination skills influence the basic foundations of soccer and that with the work carried out the children would improve their sports conditions and lifestyle.

Keywords: Coordinative abilities, driving, exercises, ladder, training, guide, test, integrated circuits, technical foundations.

CAPÍTULO I

MARCO TEORICO

1.1. Antecedentes Investigativos

ANÁLISIS DEL DESARROLLO DEL JUEGO.

LA COMPRENSIÓN DEL FUTBOL

El fútbol, es el deporte más popular. No hay lugar en el mundo que no se practique él fútbol. Se le llama el rey de los deportes. “El fútbol es el deporte con el cual se puede ayudar en el desarrollo de la sociedad, y lograr la formación de seres integrales”.

Como es de conocimiento el fútbol está reglamentado por varias reglas tanto dentro como fuera del campo. Las cuales están condicionadas según la situación. Dentro del ámbito del fútbol existen los jugadores, compañeros, el campo, las variaciones del campo de juego y como se desarrolla el juego. (Solana & Muñoz, 2011)

El presente trabajo describe la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y en lo social, el fútbol es el deporte más popular en nuestro país.

El deporte es de suma importancia para nuestros niños y jóvenes; en primer lugar, a plantearse diferentes metas, o hará más fuerte y les ayudará en algo tan importante como saber trabajar en equipo y comunicarse.

Cuando se trata de la formación de niños y jóvenes en el campo del fútbol, se debe plantear ciertas actividades como el realizar una planificación adecuada en donde se busque conocer las características esenciales del fútbol y los objetivos que se

busca con la formación. En conclusión, conocer los parámetros para que el desarrollo del futuro jugador sea el mejor posible. (Solana & Muñoz, 2011)

Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas.

Existen estímulos personales y grupales en cada equipo, lo que convierte al fútbol en el deporte número 1 por la variedad de incertidumbre. (Lago , 2015). Por otro lado los jugadores deben tomar decisiones constantemente cuando están en el juego y ejecuciones con el resto de sus compañeros y los contrarios que se encuentran dentro del terreno de juego.

El mismo que se debe tomar en cuenta la coordinación de movimientos, pases, o dribling con el balón, siempre buscando realizar pases correctos y concretos para lograr el objetivo deseado que es el meter el balón en la portería del equipo contrario.

Para lo cual es importante tomar en cuenta la comunicación y lenguaje que deben tener los jugadores del equipo para realizar un ataque eficaz y sobre todo mantener el dominio del balón, en el eje y conducción de la pelota hasta ir avanzando al área rival para de esta manera lograr el objetivo. Tanto en defensa como en ataque.

Por lo que implica un juego colectivo y a la vez individual por lo que es importante conocer los diferentes niveles de cooperación-oposición. (Lago , 2015)

Al indagar se observa que el fútbol y el deporte en general implican una participación grupal, lo que incide en que sea necesario aplicación técnica y practica dentro del campo juego por lo difícil que es manejar a un grupo de personas. Por tanto, detrás de un jugador competente, hay gran cantidad de horas de práctica y de experimentar una gran variedad de trabajos. (Solana & Muñoz, 2011)

Por lo que los jugadores de fútbol aplican técnicas de ajustes espacio - temporales que se producen las actividades tales como perceptivos, cognitivos y procedimentales, y que de la coordinación dependerá gran parte del éxito deportivo.

Como indica Lago (2015)

La variedad de circunstancias y dificultad que se encuentra en el fútbol ha incidido en que el entrenador tenga que aplicar diferentes técnicas y enseñanzas que se aplican en el campo de juego. Para lo cual plantean estrategias funcionales que ayuden al futbolista o deportista captar los diferentes modelos y técnicas que se aplican (p.76)

Por lo que entran en funcionamiento dentro del cuerpo humano del futbolista los sistemas circulatorios, nervioso y la parte de la musculatura y física.

En el campo de juego suelen realizarse actos bruscos y de movimientos coordinados tanto con el balón como sin él, en donde implica la variedad de técnica y dominio que suele tener cada integrante del equipo.

Por tanto, el éxito de la acción no sólo depende del gesto técnico, sino también de la velocidad empleada, la adecuación espaciotemporal, la utilización correcta de un esquema corporal. (Alvarez, Calle, & Salguero, 2019)

“Es de suma importancia la capacidad coordinativa dentro del ámbito mental y deportivo del futbolista para alcanzar los objetivos tanto grupal como individual.” (Solana & Muñoz, 2011).

Por todos estos antecedentes y factores que se han analizado se ha logrado justificar lo importante que es la coordinación en el fútbol. Esto se lo va mejorando con cada año de crecimiento con los diferentes cambios que experimenta el organismo humano a los variados estímulos en períodos críticos o momentos ubicados dentro

de la fase sensible. “Se debe utilizar los estímulos para no restringir las posibilidades de progreso de los individuos en cada manifestación de las cualidades físicas y capacidades coordinativas”. (Solana & Muñoz, 2011)

Esto se ve reflejado cuando aumenta el estímulo y el rendimiento del futbolista sea en el campo de juego como en la fase de entrenamiento. “El trabajo específico de coordinación en un tipo de deporte es una aplicación de movimientos aprendidos y bajo condiciones especiales”. (Solana & Muñoz, 2011)

Para los indicadores de la coordinación específica del fútbol es importante conocer el rendimiento máximo que alcanzan los futbolistas, para lo cual se suele evaluar factores como la habilidad, destreza, movimiento, organización y la diferenciación cinestésica.

“La coordinación, la motricidad y la sinestesia son los más útiles para la evaluación de las habilidades perceptivo-motrices en futbolistas”. (Solana & Muñoz, 2011)

Por lo tanto, es importante el dominio y destreza del balón en situaciones en donde se tenga que alcanzar el máximo rendimiento al que se somete el jugador de fútbol en los partidos, diferentes investigaciones han demostrado que se da una fuerte relación entre el entrenamiento y mejora de las capacidades coordinativas y la eficacia en el juego de jóvenes futbolistas. Witkowski (2003) Ljach y Witkowski (2007).

Por lo que es importante recalcar varias definiciones sobre la coordinación y sus tipos, así como conceptos sobre coordinación, y a profundizar en los diferentes tipos de coordinación que debemos utilizar en el fútbol.

DEFINICIÓN DE CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CLASIFICACIÓN

Entre los principales que se busca con la coordinación en el aprendizaje motor es comprender el proceso y los mecanismos que hay tras una ejecución coordinada en el movimiento. (Bernstein, 1967). El comportamiento puede ser dividido en dos fases.

La primera fase se busca encontrar los patrones de movimiento y su influencia en el sistema neuromuscular. Por lo que existe cierta creencia que el procedimiento ayuda en la simplificación de mediante movimientos reducidos por partes, y luego asocia dichas partes mediante fuertes asociaciones temporales.

Por su parte la siguiente fase está buscando siempre la asociación se va haciendo más económica, a medida que el sistema aprende e integra las fuerzas pasivas reacción, fricción, gravedad e inercia para mejorar las fuerzas activas generadas por la musculatura.

Es decir, esto implica cambios en las técnicas y procesos de los patrones de movimiento, primero de una forma simple, y luego asociándolas, como resultado de una práctica.

Por lo que es fácilmente encontrar ciertos dilemas y varios consensos en cuanto a la definición correcta que se aplicara a la definición de coordinación y la capacidad de realizar movimientos de forma simultánea, pero hay que preguntarse si dicha capacidad de esta tarea vendría dada como consecuencia de la práctica de esos movimientos a la vez, o porque el sujeto sea descoordinado.

En el campo de la fisiología define a la coordinación como la regulación armónica de la actividad de las diferentes partes que intervienen en una función para que sus efectos se sumen o sucedan. (Larousse, 2000), mientras que, desde el punto de vista

neurológico, se entiende como el conjunto de procedimientos de regulación que permiten la adaptación postural y el movimiento voluntario gracias al juego armónico de los músculos agonistas y antagonistas, de su contracción y de contracción (Larousse, 2000).

Entendiéndose que la regulación armónica es un proceso neural por la implicación del almacenamiento de programas motores, como de relaciones entre diferentes músculos y estructuras corporales.

Aportando otras definiciones dentro del ámbito deportivo, Meinel & Schnabel (1988) define a las capacidades coordinativas como “los presupuestos fijados y generalizados de prestación motriz de un sujeto, estando determinados principalmente por los procesos.

Para García & otros (2003) nos indican que coordinación sería la facultad que tiene un sujeto de efectuar movimientos complejos de forma eficaz y con un mínimo de energía.

Massafret y Segrés (2010) precisa a las capacidades coordinativas como:

El conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento, a través de la estrecha relación del sistema nervioso central y la esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final y la acción final deseada.

Después de analizar todas estas definiciones sobre capacidades coordinativas expresan la idea principal de que la eficiencia en el movimiento es fruto de la óptima relación entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura.

Por otro lado, el entrenamiento de las capacidades coordinativas nos ayudará a facilitar el aprendizaje de los gestos técnicos, favorecer la eficacia del movimiento, posibilitar el acoplamiento al movimiento, estimular la creatividad y potenciar la individualidad.

Es importante reconocer que esto implica conocimiento y evaluación en cada disciplina o deporte, en donde se podrá tener una idea concreta sobre el nivel que tiene cada deportista y como aprovechar estas fortalezas en el campo del juego.

La coordinación es la capacidad de adaptar con fluidez, ritmo y precisión los movimientos de las distintas partes del cuerpo para lograr una mejor acción deportiva.

Su evolución será más completa si incluye a las distintas capacidades coordinativas que tienen una gran variedad de movimientos simples y complejos que son los que se originan de los diferentes deportes y disciplinas motoras.

Cuanto más grande sea el desarrollo coordinativo del futbolista, mejores serán sus posibilidades de aprender rápido nuevas destrezas y de resolver situaciones del juego con velocidad y eficacia.

Las capacidades coordinativas se basan en las funciones del sistema nervioso y del sistema musculo-articular, estas capacidades facilitan a obtener el valor deseado y real de un gesto ya sea técnico o de una acción motriz y coincidan al máximo posible, por lo que reforzarán la fidelidad y la estabilidad del movimiento, del modelo motor.

Según Lago (1), los procesos de regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, esto no significa que los mismos transcurran en cada deportista con igual velocidad. Estas

características cualitativas son las que determinan la esencia de coordinación en el fútbol y definen la eficacia de las respuestas motrices propuestas por los jugadores.

Las capacidades coordinativas se pueden agrupar en tres grandes áreas representativas de la expresión del movimiento, Área de ejecución motriz, Área de representación espacial y Área de percepción temporal. Sin embargo, Lago establece que las capacidades coordinativas se encuentran compuesto por: la Capacidad de acoplamiento, Capacidad de orientación espacial, Capacidad de diferenciación kinestésica, Capacidad de equilibrio, Capacidad de reacción, Capacidad de transformación del movimiento, Capacidad de ritmo y Capacidad de adaptación.

Por lo que esta investigación está fundamentada en un paradigma crítico-propositivo y la meta de la propuesta de mejorar las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos de fútbol en la escuela de fútbol formativo Oswaldo Martínez.

Con la especialización deportiva temprana, y la creación de la escuela de Iniciación Deportiva para niños de 5 a 6 años a los que se les priva de una enriquecedora experiencia motriz y de la posibilidad de desarrollar su creatividad, su toma de decisiones y otros aspectos, como el desarrollo de su personalidad, lo cual se ve reflejado en un futuro el avance de la técnica deportiva, y en un eficiente desempeño deportivo.

Está claro que es necesario propiciar otra serie de estímulos para aprovechar al máximo su potencial individual, bien sea por medio del juego, la danza y ejercicios

aeróbicos, permitiendo una mayor riqueza en movimientos y lograr un adecuado desarrollo de tipo coordinativo, por supuesto, mejorando su condición técnica.

Y que la coordinación y la agilidad adquieran un desarrollo rápido a partir de los 7 u 8 años hasta los 12 o 13 años, pudiendo realizar mejoras en la coordinación de movimientos y ajustes de espacio y tiempo hasta los 14 o 15 años.

El objetivo de la coordinación y agilidad es responder a los impulsos del sistema nervioso y movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.

El fútbol por ser un deporte que causa cierto nivel de velocidad e impredecible y que causa gran expectativa e incertidumbre por los diferentes movimientos que se ejecutan en el juego, observamos que hay una serie de conceptos que se repiten, y que son:

- Precisión
- Eficacia
- Armonía
- Economía en el esfuerzo

Por lo analizado se puede decir que con una adecuada eficacia y armonía se produce menos gasto energético, lo cual incide cuando se consigue una acción coordinada.

En el fútbol se vinculan varios elementos como es la resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad, agilidad, flexibilidad, fuerza y coordinación. Massafret y Seirul. (2018) Citado por Massafret & Segrés (2010) , ya que ellos consideran las diversas necesidades del futbol. Por un lado, se encuentra el modelo cognitivo de entrenamiento que años antes ofreció el profesor Seirul. Con el que estamos totalmente de acuerdo. Y por otro lado, porque consideramos que dichas

capacidades no se deben trabajar aisladamente, sino introducidas dentro de las tareas propias del deporte, que desarrollen elementos relacionados con los procesos de elaboración, control y regulación anteriormente expresados.

Dicho esto, podemos distinguir tres grandes áreas:

1. Área de ejecución motriz. Capacidades de control, de movimiento.
2. Área de representación espacial. Capacidades de implementación espacial.
3. Área de percepción temporal. Capacidades de adecuación temporal.

1. Área de ejecución motriz

Está compuesta por las capacidades que son las encargadas del movimiento en una forma eficaz. Dentro de las acciones técnicas y tácticas del fútbol se tienden a realizar en espacio y en el tiempo con contrarios y compañeros que tienen que manipular el balón hasta lograr la perfección del control.

Entre los diferentes movimientos corporales y técnicos se deben realizar simultáneamente y a gran velocidad. Por lo cual el jugador de fútbol debe estar consciente de la capacidad que tiene y debe estar preparado para tener el control del balón y movimiento del cuerpo.

Por lo cual se puede identificar la discriminación cinestésica, la diferenciación segmentaria, la variabilidad de movimientos, la combinación de movimientos, el control guiado del movimiento, la amplitud del movimiento, el control de activación y la relajación. Por lo que es importante la combinación de movimientos en el campo del juego.

Al realizar actos como la de conducir el balón, es necesario tener la coordinación del movimiento y control del balón, al enfrentar al rival, entre otras, se producen de forma continua y con gran frecuencia.

A más de estos movimientos de acoplamiento en los miembros superiores e inferiores. Por tanto, es muy importante la disociación de estas partes, ya que será de mucha ayuda ser capaz de realizar una acción motriz con el tren inferior.

2. Área de representación espacial

Representa la capacidad que desarrolla el futbolista en la percepción del espacio. Es decir, ser capaz de la realización de acciones técnico-tácticas en un espacio concreto y muchas veces reducido.

En los deportes que presenta esta área como muy importante y que ayudará a desarrollar uno de los principios del juego más significativos para progresar y conseguir el objetivo, que no es otro que la percepción y posterior ocupación de los espacios que se encuentren menos protegidos por el equipo contrario.

3. Área de percepción temporal

Son aquellas capacidades que se refieren al ritmo de ejecución de la acción. Sirve como complemento de una acción competente al realizar correctamente la acción a nivel técnico.

Se da cuando el jugador está cerca de la portería contraria, dicha acción debe realizarse a una velocidad muy alta, ya que es una zona de alto riesgo defensivo y es necesario sorprender para conseguir el éxito en la acción.

Entre sus capacidades encontramos la anticipación-reacción motriz, diferenciación rítmica, variabilidad rítmica, adaptación temporal y sentido rítmico. (Chiriboga, 2017, p. 3)

Es importante identificar el nivel de los niños y jóvenes en él que se encuentran tanto en sus capacidades coordinativas y en la aplicación que tienen en los fundamentos técnicos del fútbol, permitirá obtener una adecuada información y permitirá manejar el grupo tanto a nivel colectivo e individual; estas capacidades coordinativas son de gran importancia ya que son la base de todos los niños en la formación de nuevas actividades motoras

Las capacidades coordinativas son un fundamento y una condición importante, para el desarrollo físico, como el desarrollo intelectual y socio afectivo en los niños y jóvenes de la Escuela de Fútbol formativa Oswaldo Martínez, por lo que es importante asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Como se mencionó las capacidades coordinativas, son unos de los puntos importantes para lograr jugadores de gran calidad. Para lo cual se debe analizar los demás puntos anteriores para lograr un adecuado proceso de entrenamiento enmarcado en el trabajo de estas capacidades coordinativas que contengan bases científicas acorde a la edad y al nivel los niños y jóvenes de la escuela, con la aplicación de técnicas y métodos didácticos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la parte técnica con balón y sin balón.

Lo que se busca es buscar las virtudes y habilidades de cada jugador y ponerlos en práctica además de la utilización de elementos coordinativos, tanto para la práctica colectiva como individual, para el desarrollo de los movimientos adecuados en el fútbol buscando sobre todo ya no solo la eficacia sino la eficiencia del movimiento.

Este trabajo se rige por las pautas generales de un modelo integrado, niveles de la técnica y la coordinación deportiva. El aprendizaje de la técnica deportiva está

sujeto a “dentro de los elementos principales en cuanto al aprendizaje global de elementos coordinativos y perceptivos. (Diaz, 2014)

“Resulta complejo conocer las diversas capacidades coordinativas que se incluirán en los movimientos simples y complejos que son los que se originan de los diferentes deportes y disciplinas motoras”. (Borzi, 2014)

Las capacidades coordinativas se fundamentan en las funciones del sistema nervioso y del sistema musculo-articular, estas capacidades facilitan que el valor deseado y real de un gesto, de una acción motriz, coincidan al máximo posible, por lo tanto, reforzarán la estabilidad del movimiento, del modelo motor. (Sotelo, 2017)

Según Lago (2015), los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en las personas, es decir no todos pueden tener la misma velocidad o manejar de mejor manera del balón, es importante conocer y diferenciar estos causales del movimiento. (p.3) Las capacidades coordinativas se pueden agrupar en tres grandes áreas representativas de la expresión del movimiento.

Para Lago (2015) establece que el constructor de capacidades coordinativas se encuentra compuesto por: la Capacidad de acoplamiento, Capacidad de orientación espacial, Capacidad de diferenciación kinestésica, Capacidad de equilibrio, Capacidad de reacción, Capacidad de transformación del movimiento, Capacidad de ritmo y Capacidad de adaptación. (p.3)

Por lo que lo que se pretende en la investigación es la búsqueda de paradigmas crítico-propositivo y la meta de la propuesta de mejorar las capacidades

coordinativas en los fundamentos técnicos de fútbol en la escuela de fútbol formativo Oswaldo Martínez.

La mejora de la agilidad es a partir de los 7 u 8 años hasta los 12 o 13 años, pudiendo realizar mejoras en la coordinación de movimientos y ajustes de espacio y tiempo hasta los 14 o 15 años. Todo lo que se desarrolle posteriormente va a depender mucho de las bases asentadas durante estas edades.

La Técnica.

Es uno de los aspectos que hacen parte del fútbol y es la base sobre la que se cimienta todo el andamiaje propio de este deporte. Debemos entender por técnica futbolística toda la gama de acciones y movimientos para jugar el balón con cualquier parte del cuerpo.

La técnica es la calidad del gesto motriz del jugador no solo con el balón, sino también sin él, en el espacio y en el tiempo durante las acciones de juego; con jugadas que sean estéticas y eficaces, es decir, que le permitan al jugador resolver la situación de juego de manera acertada, en el menor tiempo posible y con poco gasto de energía.

En el fútbol infantil actual muchos entrenadores prestan poca atención a la formación de las capacidades coordinativas y la técnica, debido a que están más preocupados por el resultado deportivo que por la formación integral de sus deportistas. Si se descuida el desarrollo de la coordinación y técnica y de las formas principales de trabajo motor, puede producirse una discrepancia entre las capacidades técnicas y el nivel físico; una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores

rendimientos específicos. Es común encontrar futbolistas profesionales con un gran derroche de trabajo físico, pero muy limitados en lo técnico, lo que hace que el resultado de su actuación deportiva no sea la más eficaz pues muestran en cada intervención gran desgaste y entrega, demostrando a la hora de resolver una situación de juego grandes limitaciones desde el punto de vista técnico-táctico.

Llevando esto al campo del fútbol, podemos decir que en este periodo se deberá hacer hincapié en la práctica sistemática de los fundamentos técnicos del deporte (patear, rematar, cabecear, driblear, controlar, gambetear con todas sus variantes). Es también de gran importancia adaptar a los juegos de fútbol y otros deportes a las capacidades de los niños.

Fundamentos Técnicos

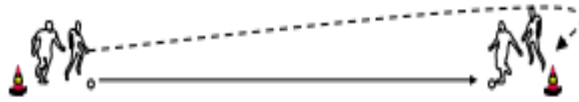
Son todas las acciones de habilidad que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

Ejercicios de Técnica: Sencillos

- Conducción con la cabeza, con los pies...por el aire



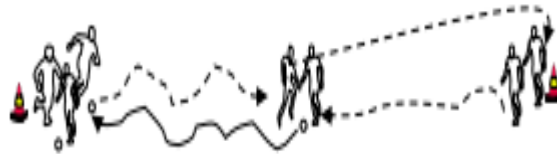
- Control y pase.



- Conducción normal por el suelo



- Relevos



- Paredes



Gráficos 1. Ejercicios de Técnica

Ejercicios de Juego

- Son ejercicios de aplicación de juegos al fútbol. El objetivo mejorar la técnica, generalmente los utilizaremos en los calentamientos o en las sesiones de recuperación activa.

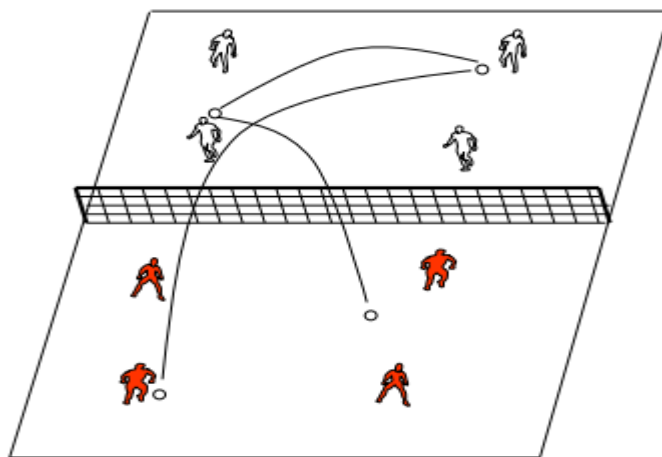


Gráfico 2. Ejercicios de Juego

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en los Fundamentos Técnicos de Fútbol en los niños de 7 – 12 años a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Fútbol Formativa Oswaldo Martínez.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel inicial de las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 12 años de la escuela de Fútbol Formativa Oswaldo Martínez.
- Aplicar un pre y post test de los fundamentos técnicos que emplean en el desarrollo del fútbol de iniciación en la escuela de Fútbol Formativa Oswaldo Martínez.
- Diseñar una guía de ejercicios en circuitos integrados para mejorar la coordinación y los fundamentos técnicos de fútbol en los niños y jóvenes de la escuela de Fútbol Formativa Oswaldo Martínez.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Recursos Humanos

25 jugadores
3 entrenadores
1 investigador
1 asesor
1 tutor

Recursos Materiales

Platos-Aros
Conos-Estacas-Vallas
Balones
Cronometro-Silbato
Escalera de coordinación
Grabadora-Música-Videos

Tabla 1. Recursos

Elaborado por: Oswaldo Martínez

2.2. Métodos (Descripción de la aplicación de la metodología, de acuerdo con la metodología establecida en el proyecto de titulación).

Es una investigación de campo y bibliográfica pues la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de entrenamiento, es decir con los seleccionados de la Escuela Formativa de fútbol Oswaldo Martínez niños de 7 – 12 años, permitiéndonos que estemos seguros de las condiciones reales en que se han conseguido los datos.

Por su relevancia en la investigación se considera el tipo de investigación documental ya que permita recolectar información de fuentes bibliográficas como

internet, libros, folletos e investigaciones previas y con la propia experiencia del trabajo en varios equipos profesionales formativos como Director Técnico en S.D, Quito, sub 12, sub 14, sub 16, S.D. Aucas sub 14, Cumbayá F.C. sub 15, Clan Juvenil sub 12, sub 14, sub 16 y sub 18, Selección de Pichincha Juegos Nacionales en Macas y varias selecciones de colegios y Escuelas, con esta experiencia ampliar y profundizar el conocimiento sobre el problema para establecer conclusiones, recomendaciones para el diseño de una guía de aprendizaje en la escuela formativa Oswaldo Martínez

Modalidad de Investigación

Bibliográfica Este trabajo bibliográfico permitirá detectar, ampliar y analizar enfoques y criterios de diversos autores de libros, artículos y páginas web.

De campo

La intervención se lo realizará en el lugar en donde surge la problemática, es decir en la escuela formativa Oswaldo Martínez.

Investigación de Campo

Es aquella que consiste en la recolección de todos los datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos” (Fidias, 2006, p. 9).

La escalera de coordinacion

La mayoría de los deportes que utilizan algún segmento corporal en el juego utilizan la escalera de coordinación, que puede adaptarse fácilmente con aros e incluso marcas pintadas en el suelo. Los ejercicios de coordinación que pueden llevarse a cabo en la escalera hace que el entrenamiento sea tan dinámico como eficaz

pudiendo combinarlo, con la integración de golpes técnicos con balón para una mejor capacidad técnica coordinativa.

Evaluación de la coordinación

No es fácil establecer test o pruebas útiles para medir y evaluar la coordinación al estar esta habilidad unida a otras capacidades.

Test

Se utiliza para evaluar la velocidad motriz y la coordinación óculo pédica, además de la general o gestual. Consiste en correr por una escalera situada en el suelo, con una separación entre bandas de 40 cm.

Pruebas escolares

En este sentido existen diversas pruebas para evaluar la coordinación , pero en la práctica el docente utiliza el salto en profundidad, triple salto a pies juntos, etc.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados

Se realizó la toma de datos de 25 estudiantes de la escuela de fútbol formativa Oswaldo Martínez. Para este proyecto se consideró el tipo de estudio Transversal, porque está determinado según el periodo de tiempo en que se desarrolla.

Para el procesamiento de la información usaremos los resultados obtenidos se los presentará en gráficos y cuadros estadísticos con su respectivo análisis e interpretación.

Test de la Escalera (Coordinación Óculo – Pédica)

Descripción del test

El niño se coloca detrás de la banda sin tocarla y a la señal sale a máxima velocidad hacia el otro extremo, debe realizar de ida y vuelta. Deberá realizarse un apoyo en cada espacio de separación entre bandas sin tocarlas. El cronómetro se detiene al pasar la última banda.

Población y muestra

Tabla 2. Demostración de la población

DATOS	FRECUENCIA	PORSENTAJE
Niños	25	100%
TOTAL	25	100%

Fuente: Equipo de investigación

Resultados del pre – test de la coordinación y los fundamentos técnicos del fútbol

Test1: test de la escalera (coordinación óculo - pédica)

Tabla 3. Coordinación (PRE – TEST)

NIVEL	DEPORTISTAS	PORSENTAJES
Alto	4	16%
Bajo	11	44%
Normal	10	40%
TOTAL	25	100%

Fuente: Categoría 7-12 años de la Escuela de Fútbol formativa Oswaldo Martínez

Elaborado por: Oswaldo Martínez

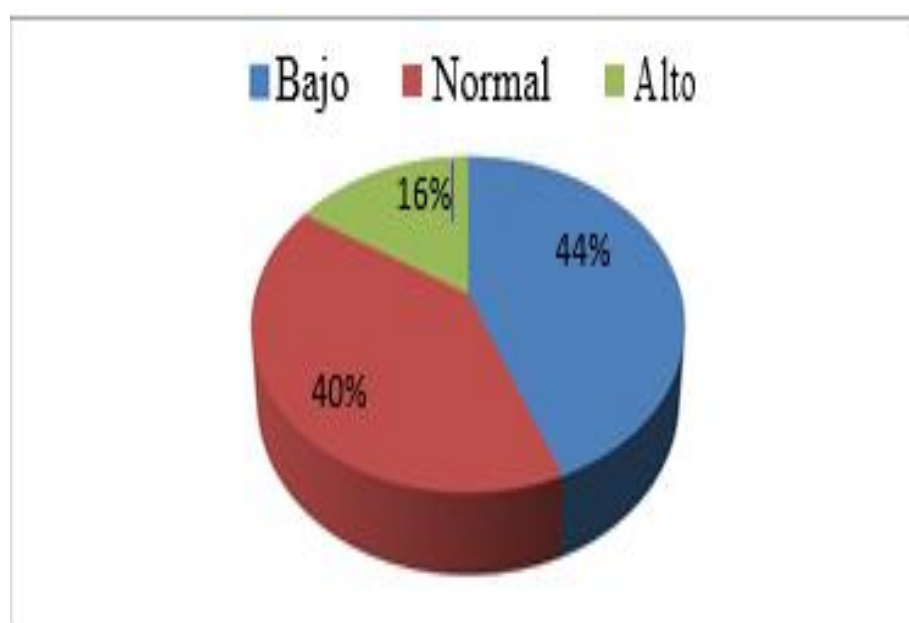


Gráfico 3. Categoría 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez

Elaborado por: Oswaldo Martínez

Análisis – Interpretación

Según el test realizado en el pre-test los niños en la escalera de coordinación, en el nivel alto los niños tienen un porcentaje del 16%, en el nivel bajo están con el 44%, en similitud en el nivel normal el porcentaje tiene un 40%, por lo tanto es importante

que los niños realicen movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

Análisis estadísticos Test de Escalera (Pre-Test)

Tabla 4. Datos de los 25 jugadores

JUGADOR	TIEMPO PRE-TEST	CALIFICACION
1	19 seg.	Bajo
2	11 seg.	Normal
3	8 seg.	Alto
4	13 seg.	Normal
5	20 seg.	Bajo
6	14 seg.	Normal
7	19 seg.	Bajo
8	12 seg.	Normal
9	14 seg.	Normal
10	20 seg.	Bajo
11	8 seg.	Alto
12	9 seg.	Alto
13	14 seg.	Normal
14	19 seg.	Bajo
15	19 seg.	Bajo
16	16 seg.	Bajo
17	20 seg.	Bajo
18	13 seg.	Normal
19	20 seg.	Bajo
20	9 seg.	Alto
21	13 seg.	Normal
22	14 seg.	Normal
23	18 seg.	Bajo
24	12 seg.	Normal
25	17 seg.	Bajo

Fuente: Categoría 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez.

Elaborado por: Oswaldo Martínez

Guía de ejercicios sobre el desarrollo de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol

Ejercicios de coordinación con escalera

Ejercicio No 1

Objetivo: Desarrollar la coordinación mediante ejercicios en escalera a niños de 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez.

Materiales: Escalera Silbato, Cronometro.

Descripción: Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con dos apoyos. Alternativo derecha e izquierda.

Dosificación: 3(5rep x 2' pausa)

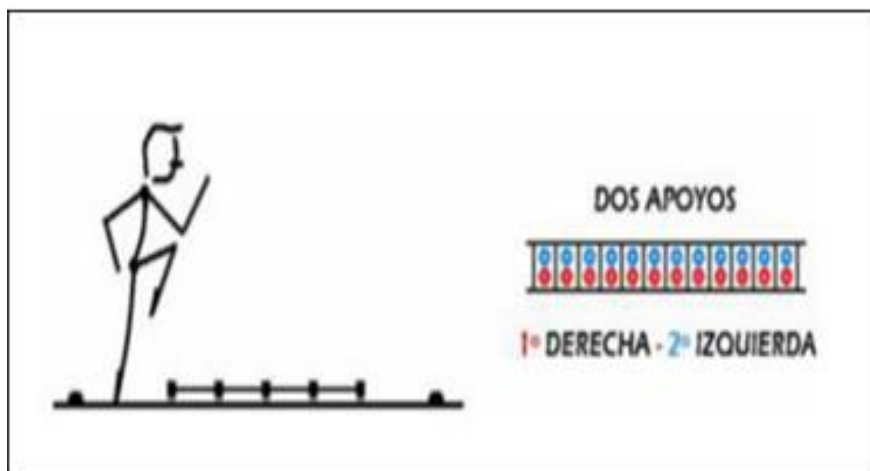


Gráfico 4. Descripción gráfica ejercicio 1

Fuente: <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>.

Ejercicio No 2

Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación con un solo apoyo en escalera a los niños de 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez.

Materiales: Escalera. Silbato, Cronómetro.

Descripción: Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con un solo apoyo alternativo derecha – izquierda.

Dosificación: 3(5rep x 2' pausa)

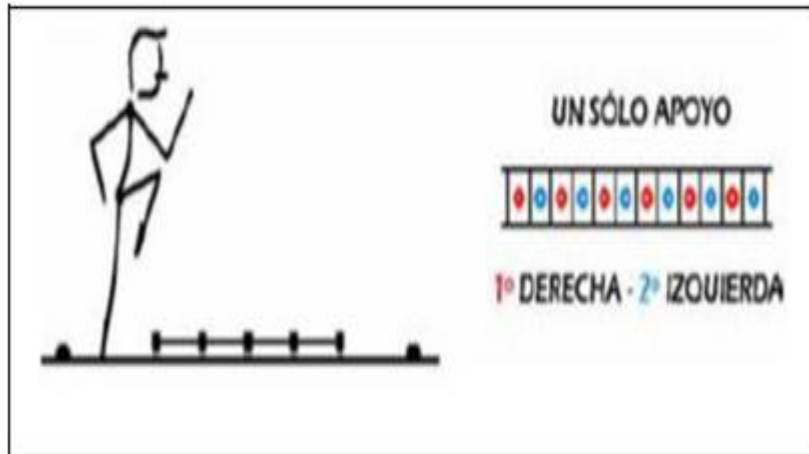


Gráfico 5. Descripción gráfica del ejercicio 2

Fuente: [http://futbolcarrasco.com/wp-](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg)

[content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg.](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg)

Ejercicio No 3

Objetivo: Mejorar la condición de extremidades superiores e inferiores mediante ejercicios coordinados.

Materiales: Escalera, Silbato Cronometro.

Descripción: Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia con un apoyo dentro y otro fuera.

Dosificación: 3(5rep x 2' pausa)

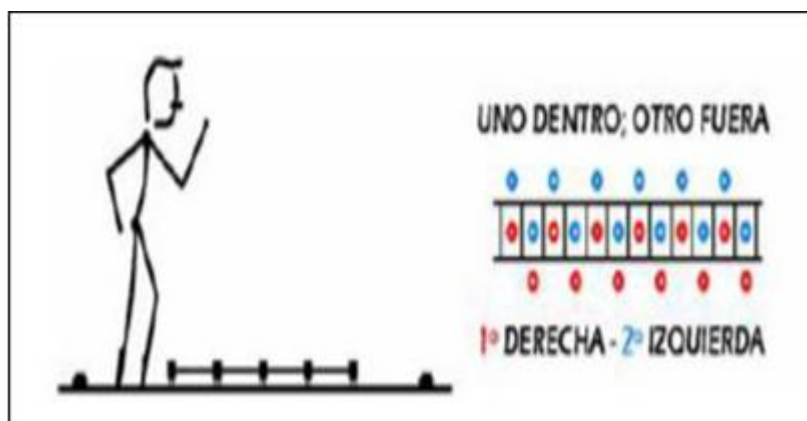


Gráfico 6. Descripción gráfica del ejercicio 3

Fuente: [http://futbolcarrasco.com/wp-](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg)

[content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg).

Ejercicio No 4

Objetivos: Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con niños de 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro.

Descripción: Skipping lateral sobre escalera con doble apoyo delante y atrás.

Dosificación: 3(5rep x 2' pausa)

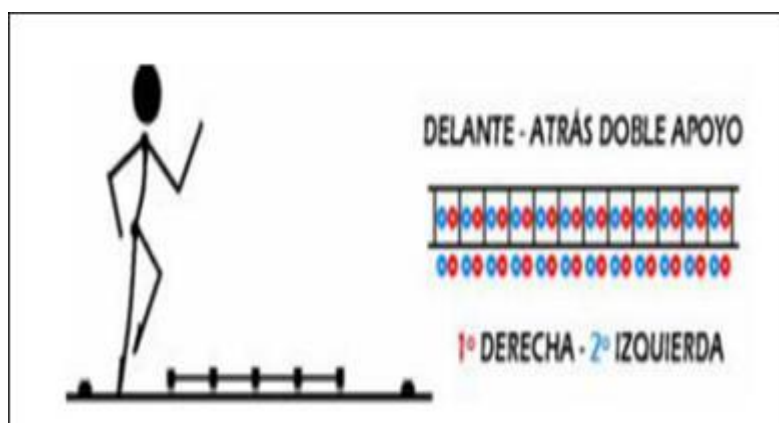


Gráfico 7. Descripción gráfica del ejercicio 4

Fuente: [http://futbolcarrasco.com/wp-](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg)

[content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg).

Ejercicio No 5

Objetivos: Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con niños de 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez.

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro.

Descripción: Skipping lateral sobre escalera con doble apoyo delante y atrás en diagonal.

Dosificación: 3(4rep x 2' pausa)

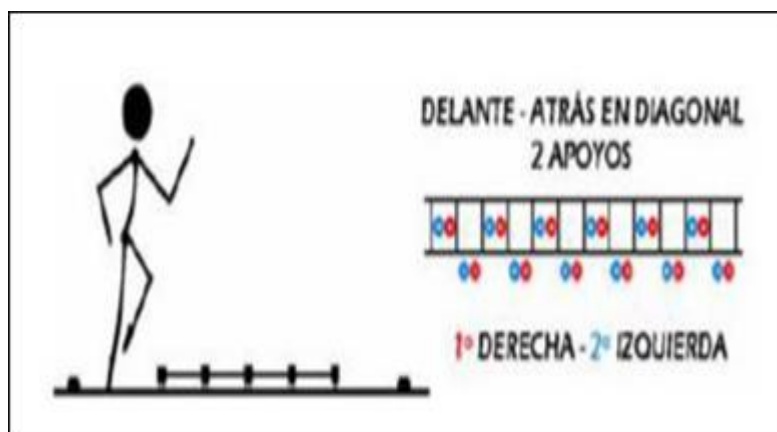


Gráfico 8. Descripción gráfica del ejercicio 5

Fuente: [http://futbolcarrasco.com/wp-](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg)

[content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg)

Ejercicio No 6

Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con niños de 7-12 años

de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez.

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro.

Descripción: Desplazamiento lateral sobre escalera con apoyo fuera y doble dentro.

Dosificación: 3(5rep x 3' pausa)

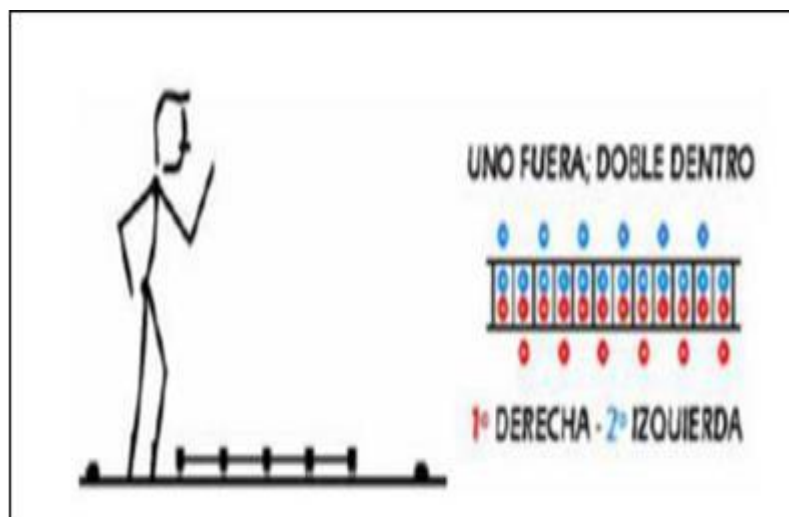


Gráfico 9. Descripción gráfica del ejercicio 6

Fuente: [http://futbolcarrasco.com/wp-](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg)

[content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg](http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg)

Resultados del post - test de la coordinación y los fundamentos técnicos del fútbol

Test de Coordinación

TEST N° 1: Test de la Escalera (Coordinación Óculo – Pédica) Post – Test.

Tabla 5. Coordinación (POST – TEST)

NIVEL	DEPORTISTA	%
Alto	8	32%
Bajo	6	24%
Normal	11	44%
TOTAL	25	100

Fuente: niños de 7 – 12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez

Elaborado por: Oswaldo Martínez

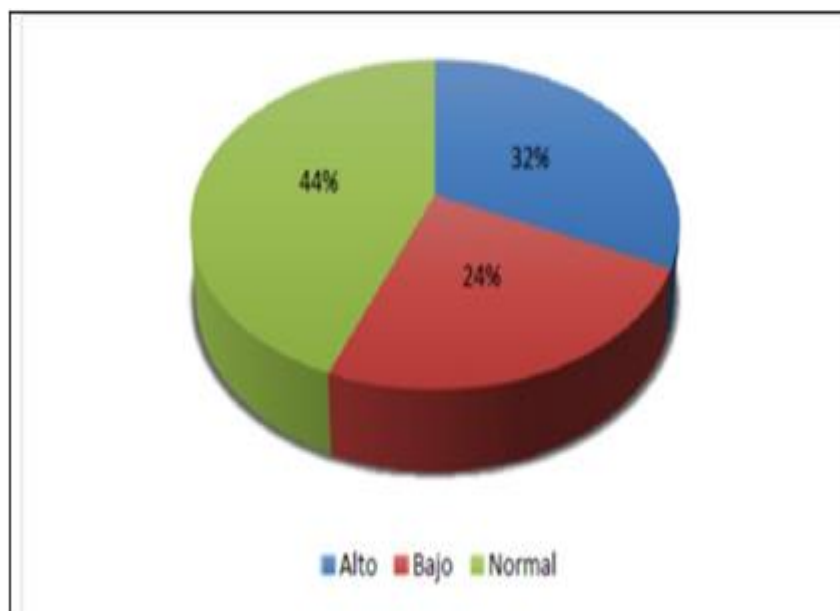


Gráfico 10. Descripción porcentual de los resultados del post test

Fuente: niños de 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez

Análisis – Interpretación: Según los cuadros estadísticos y luego de los test anteriores en este post – test podemos observar que los niños en el test de coordinación, en el nivel alto del niño tiene un porcentaje del 32 % duplicando su efectividad, en el nivel bajo que cuentan con 6 niños esta con el 24 %, y en el nivel normal el porcentaje en el post -test tiene un 44%, esto quiere decir que se está trabajando en visión de mejorar las capacidades técnicas y movimientos dirigidos a la obtención de una calidad técnica.

Análisis Estadísticos Test de Escalera (Post-Test)

Tabla 6. Análisis Estadísticos Test de Escalera (Post-Test)

JUGADOR N°	TIEMPO POST-TEST	CALIFICACION
1	13 seg.	Normal
2	9 seg.	Alto
3	7 seg.	Alto
4	10 seg.	Normal
5	14 seg.	Normal
6	11 seg.	Normal
7	13 seg.	Normal
8	10 seg.	Normal

9	11 seg.	Normal
10	16 seg.	Bajo
11	6 seg.	Alto
12	8 seg.	Alto
13	9 seg.	Alto
14	15 seg.	Bajo
15	16 seg.	Bajo
16	9 seg.	Alto
17	16 seg.	Bajo
18	10 seg.	Normal
19	17 seg.	Bajo
20	7 seg.	Alto
21	11 seg.	Normal
22	12 seg.	Normal
23	15 seg.	Bajo
24	9 seg.	Alto
25	14 seg.	Normal

Fuente: Niños de 7-12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez

Elaborado por: Oswaldo Martínez

Resultados del pre - test de la coordinación y los fundamentos técnicos del fútbol

Test de coordinación

TEST N°1: Test de Escalera (Coordinación Óculo – Pédica)

Tabla 7. Test de Escalera (Coordinación Óculo – Pédica)

COORDINACIÓN ANTES

COORDINACIÓN DESPUÉS

NIVEL	DEPORTISTA	%	NIVEL	DEPORTISTA	%
Alto	4	16%	Alto	8	32%
Bajo	11	44%	Bajo	6	24%
Normal	10	40%	Normal	11	44%
TOTAL	25	100%	TOTAL	25	100%

Fuente: niños de 7 – 12 años de la escuela Formativa Oswaldo Martínez

Elaborado por: Oswaldo Martínez

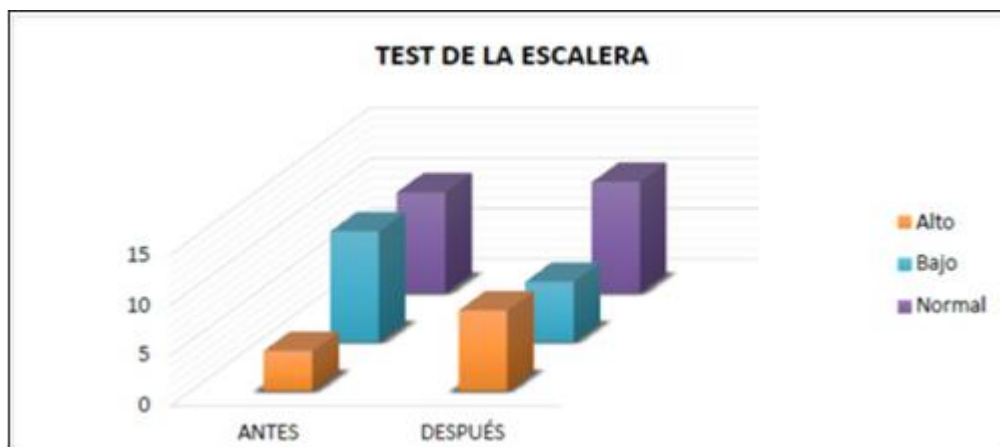


Gráfico 11. Descripción porcentual de resultados del pre y post test de escalera

Fuente: niños de 7 – 12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez

Análisis – Interpretación

Se puede observar en los Test realizados a los niños sobre la prueba de coordinación, en el parámetro alto el porcentaje del post – test ha mejorado teniendo un incremento del 32%, de igual manera con el parámetro normal el porcentaje del post – test mejoro teniendo un 44%, esto quiere decir que luego de un proceso de trabajo y entrenamiento a través de los ejercicios de coordinación van mejorando ya que los niños futbolistas se ejercitaron en el trabajo coordinativo en forma planificada.

Análisis Estadísticos Test de Escalera (Pre- Post Test)

Tabla 8. Estadísticos Test de Escalera (Pre- Post Test)

JUGADOR N°	TIEMPO PRE-TEST	CALIFICACION	TIEMPO POST-TEST	CALIFICACION
1	19 seg	Bajo	13 seg	Normal
2	11 seg	Normal	9 seg	Alto
3	8 seg	Alto	7 seg	Alto
4	13 seg	Normal	10 seg	Normal
5	20 seg	Bajo	14 seg	Normal
6	14 seg	Normal	11 seg	Normal
7	19 seg	Bajo	13 seg	Normal
8	12 seg	Normal	10 seg	Normal

9	14 seg	Normal	11 seg	Normal
10	20 seg	Bajo	16 seg	Bajo
11	8 seg	Alto	6 seg	Alto
12	9 seg	Alto	8 seg	Alto
13	14 seg	Normal	9 seg	Alto
14	19 seg	Bajo	15 seg	Bajo
15	19 seg	Bajo	16 seg	Bajo
16	16 seg	Bajo	9 seg	Alto
17	20 seg	Bajo	16 seg	Bajo
18	13 seg	Normal	10 seg	Normal
19	20 seg	Bajo	17 seg	Bajo
20	9 seg	Alto	7 seg	Alto
21	13 seg	Normal	11 seg	Normal
22	14 seg	Normal	12 seg	Normal
23	18 seg	Bajo	15 seg	Bajo
24	12 seg	Normal	9 seg	Alto
25	17 seg	Bajo	14 seg	Normal

Fuente: Niños 7 – 12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez

Elaborado por: Oswaldo Martínez

Decisión Final

- Se analizo el test coordinativo a los niños de 7- 12 años de edad de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez para medir el impacto de la coordinación a través de los fundamentos básicos del fútbol, el 32% de los niños han mejorado y desarrollado las capacidades coordinativas.
- Luego de haber aplicado el pre – test y el post -test de los fundamentos técnicos del fútbol a los niños de 7 – 12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez, el niño va adquiriendo y mejorando el gesto técnico y cualidades coordinativas, mediante técnicas y estrategias que ayuden a su rendimiento óptimo mediante trabajos progresivos e intensos con los circuitos integrados ya que diversos niños tenían una descoordinación parcial en los movimientos técnicos específicamente al momento de trabajar con el balón.

- Como podemos ver luego de la aplicación del test sobre los fundamentos Técnicos de Fútbol de los niños de 7 – 12 años de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez, han mejorado el nivel de coordinación dentro de los fundamentos básicos del fútbol en un 44%, por lo que esta investigación nos permite tener una clara visión de las actividades que se quiere realizar para mejorar el proceso de entrenamiento y utilizar metodologías y técnicas adecuadas en el desarrollo del fútbol base.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Conclusión

- Se ha logrado notar los beneficios que ejerce el fútbol en las capacidades coordinativas en los niños de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez además podemos destacar que adquirieron valores como la disciplina, el respeto, trabajo en equipo, et.
- La práctica del fútbol potencializa el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez.
- Se ha demostrado que con un trabajo planificado se puede lograr los cambios en las capacidades coordinativas y en los gestos técnicos y habilidades en el deporte del fútbol.

4.2. Recomendaciones

Una vez finalizada la presente investigación se lograron determinar las siguientes recomendaciones:

- En primer lugar, trabajar en los niños y adolescentes en valores, hacer de ellos buenas personas antes que futbolistas, mientras se divierten jugando, aprendiendo y ganando valiosas experiencias.
- Se recomienda a las entidades deportivas crear escuelas de iniciación deportiva para niños de 5 a 7 años. En ellas los jóvenes serán expuestos en

forma lúdica las actividades motoras con el fin de compensar sus múltiples deficiencias motoras y los retrasos que las actuales generaciones tienen en el manejo de su cuerpo, del espacio y del tiempo. Estas escuelas de iniciación deportiva sustituyen hoy al juego libre que las generaciones anteriores practicaron diariamente en la calle, en el patio o en el parque, intentando suavizar los negativos efectos de los aparatos electrónicos que han llevado a una vida cada vez más sedentaria.

- En una “Escuela de Iniciación al Fútbol” deberían ingresar sólo después de haber cumplido 7 años para ser posteriormente expuestos a los “juegos de habilidades y capacidades básicas“, siguiendo después con el tiempo paso a paso el modelo propuesto.

CAPITULO V

PROPUESTA

5.1. Propuesta práctica de entrenamiento de las capacidades coordinativas en la iniciación fútbol.

Como se ha indicado a lo largo del texto, la formación del futbolista joven debe estar siempre enfocada a ofrecerle el mayor número de estímulos y entrenamientos que le lleven a ser capaz de resolver con eficiencia las situaciones y problemas que van a encontrar.

Pero antes de proceder a incorporar posibles tareas de entrenamiento, es necesario exponer unos principios metodológicos que deben estar presentes en todo proceso de formación de los jóvenes futbolistas.

Principio de la variabilidad

Es necesario que los jugadores practiquen las tareas y que éstas estén confeccionadas para ofrecer infinidad de estímulos, necesarios para el desarrollo de las capacidades de atención y concentración, mientras se trabajan aspectos técnico-tácticos.

Principio de la comprensión

Siguiendo la complejidad del deporte en cuestión, es importante que el jugador sepa el por qué y el para qué de las cosas. Si el jugador se limita a realizar las tareas, pero no les encuentra sentido ni aplicación a la situación real de juego, su asimilación será más difícil.

Principio de la globalidad

El todo es más que la suma de las partes. Por tanto, y hablando de deportes, es importante planificar tareas en las que se fomenten diferentes elementos y capacidades a la vez.

Principio de la planificación

Toda tarea, todo entrenamiento deben tener un sentido dentro de una planificación global, para saber perfectamente en qué momento de la formación del futbolista nos encontramos. Pero este principio debe también estar en conjunción con el siguiente principio.

Principio de la flexibilidad

Toda planificación debe estar abierta a posibles modificaciones en función de la retroalimentación que se recibe con su puesta en acción.

Principio del máximo tiempo de compromiso motor

Es importante que los jugadores jóvenes en edad de formación participen el mayor tiempo posible de la práctica, reduciendo al máximo los tiempos de espera. Por tanto, la organización de las tareas juega un papel muy importante. En este sentido, hay que reducir aquellos ejercicios en los que, por su organización, haya muchos jugadores en tiempo de espera y que, cuando participen, el tiempo de ejecución sea muy corto.

5.2. Propuesta de tareas

Las tareas se enfocan desde los principios anteriormente expuestos y tienen la peculiaridad de que siempre se realizan con varios objetivos a cumplir al mismo tiempo de acuerdo a la edad del niño o el adolescente.

Antes de aplicar el modelo de aprendizaje es conveniente saber que Malalhue (1982), distingue cuatro grandes fases en el desarrollo motor del niño.

1. FASE DE LOS MOVIMIENTOS REFLEJOS

Desde antes del nacimiento hasta el octavo mes, aproximadamente

2. FASE DE LOS MOVIMIENTOS RUDIMENTARIOS

Desde finales del primer año de vida hasta el fin del segundo año

3. FASE DE LOS MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

Desde el segundo año hasta el sexto, aproximadamente:

a) Etapa inicial entre 2° y 3er. año

b) Etapa elemental hasta el 5° año

c) Etapa de madurez hasta el 6° año, aproximadamente

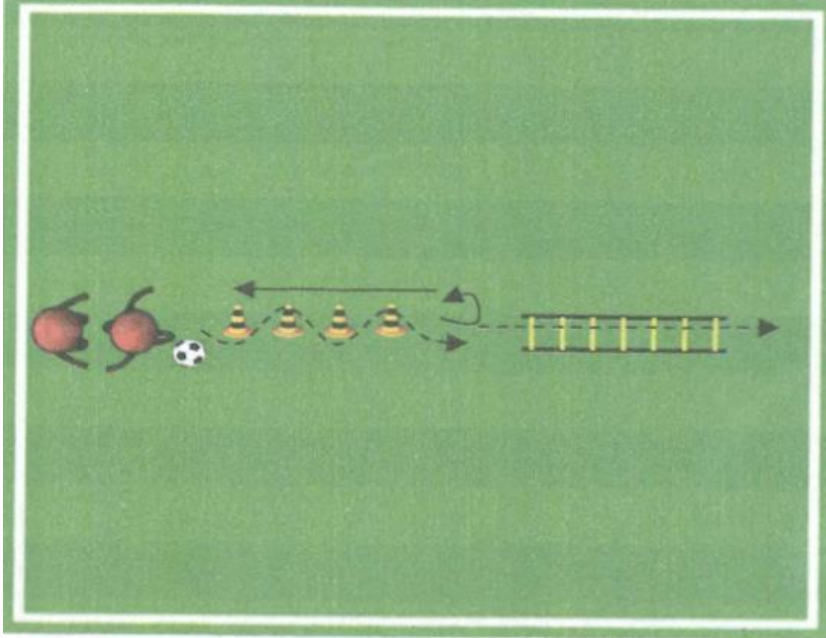
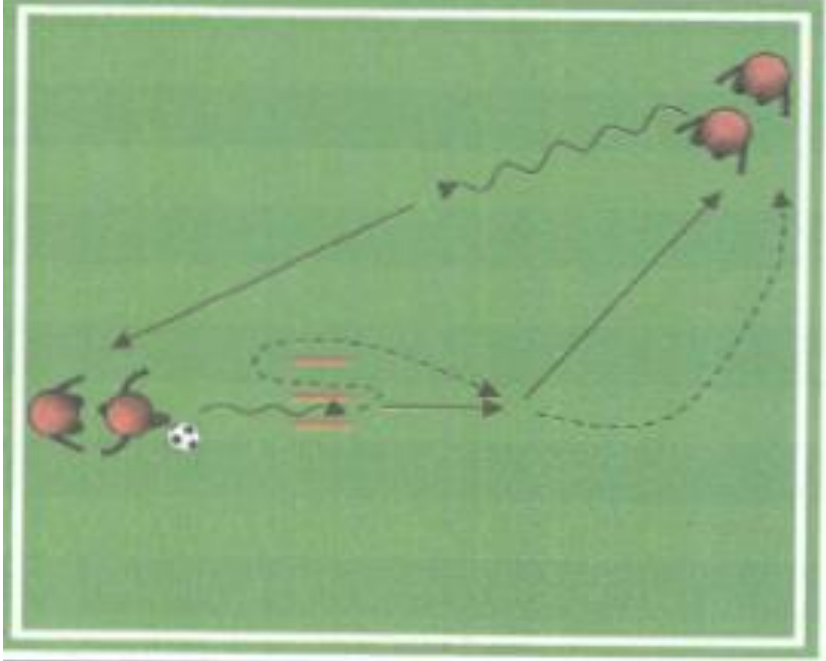
4. FASE DE LOS MOVIMIENTOS DEPORTIVOS (ESPECIFICOS)

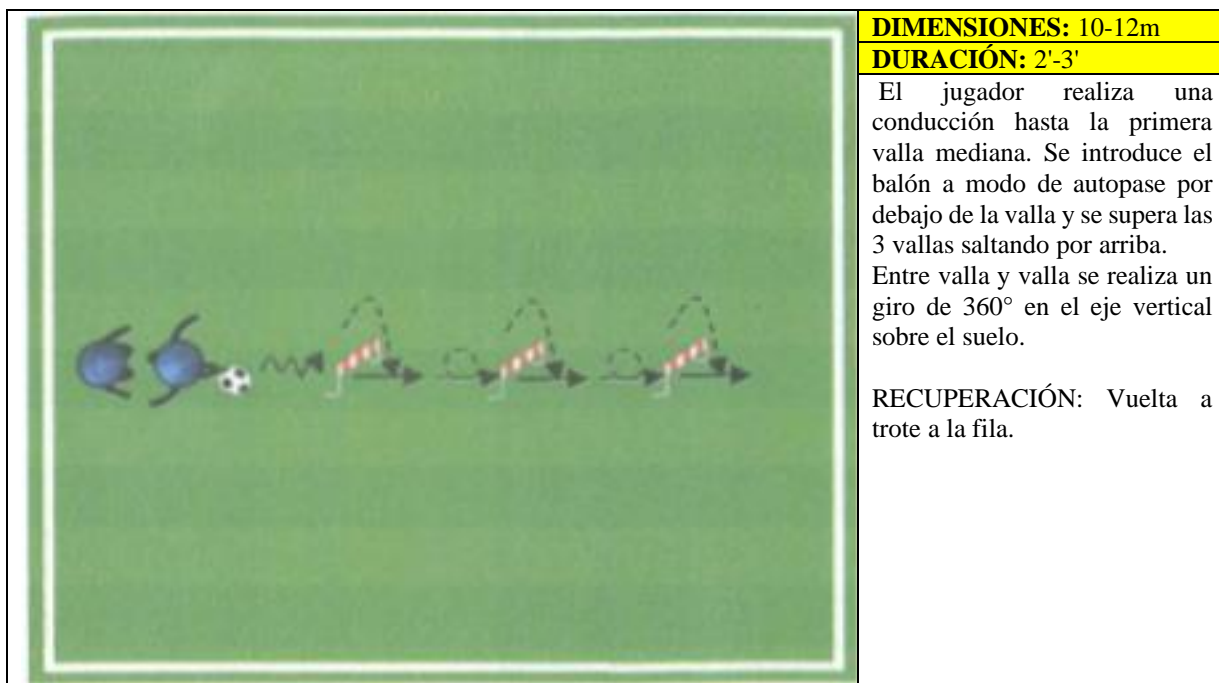
Desde el 6°-7° año, cuando el niño combina y coordina los patrones fundamentales, por ejemplo, correr y tirar una pelota o simplemente golpear el balón de distintas formas, correr, saltar y golpear el balón en el aire con la cabeza.

Se recomienda a los niños iniciarse en el deporte en general (y no solo en el fútbol como único deporte) en la cuarta fase del desarrollo motor.

5.3. Actividades, Circuitos Integrados

		NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta	
		DIMENSIONES: 10-12m	
		DURACIÓN: 2'-3'	
		DESARROLLO: El jugador realiza una conducción de balón hasta llegar al comienzo de los aros. Se realiza una maniobra de giro de 180° pisando con la planta. Realiza un pase con el interior al siguiente compañero. Seguidamente realiza el trabajo de carrera coordinativa en aros a la máxima velocidad. Introduciendo un pie a ritmo de carrera dentro de cada aro.	
		RECUPERACIÓN: Vuelta a trote a la fila.	
CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración en los aros.	CONDUCCIÓN	Exterior de la pierna de maniobra.
AGILIDAD		PASE	Interior de la pierna de maniobra.
FUERZA	De desplazamiento.	CONTROL	Orientado hacia delante
COORDINACIÓN	Carrera en los aros.	MANIOBRA	Cambio de orientación 180°.
		NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta	
		DIMENSIONES: 10-12m	
		DURACIÓN: 2'-3'	
		DESARROLLO: El jugador realiza una conducción de balón hacia la Valla Grande. El jugador seguidamente corre a máxima velocidad rodeando la valla grande y pasando por debajo. El jugador se levanta rápido y ataca al balón para introducirlo dentro de la mini portería de un solo golpe de interior.	
		ROTACIONES: Cambio de posiciones.	
		RECUPERACIÓN: Vuelta a trote a la misma fila.	
CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración y desaceleración.	CONDUCCIÓN	Precisión de exterior.
AGILIDAD	Rodear y Pasar por debajo valla grande	PASE	Exterior de ambas piernas. Finalización con interior.
FUERZA	De desplazamiento	CONTROL	Orientado hacia delante
COORDINACIÓN	Pasos en la agilidad.	MANIOBRA	Autopase.

		NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta	
		DIMENSIONES: 10-12m	
		DURACIÓN: 2'-3'	
		DESARROLLO: El jugador realiza una conducción en zigzag entre conos, al terminar realizara una maniobra de giro de 180° pisando el balón, arrastrando y pasando con interior por detrás de la pierna de apoyo. Realiza pase al siguiente compañero. Realizar una tarea de coordinación en la escalera. Finaliza la tarea con un pique de 5m.	
RECUPERACIÓN: Vuelta a trote a la fila.			
CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración al salir de la escalera.	CONDUCCIÓN	Zigzag entre conos con borde interior y exterior.
AGILIDAD	Zigzag entre conos.	PASE	Interior o exterior (Auto paze)
FUERZA	De desplazamiento.	CONTROL	Orientado lateral (Hacia los conos)
COORDINACIÓN	En escalera.	MANIOBRA	Giro 180° en maniobra 5''
		NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta	
		DIMENSIONES: 10-12m	
		DURACIÓN: 2'-3'	
		DESARROLLO: El jugador realiza una conducción de balón de 4 m entre dos picas y suelta el balón delante de ellas. El jugador seguidamente frena su carrera de espaldas entre las picas (frena su carrera de espaldas y acelera en carrera frontal para encontrarse nuevamente con el balón y realizar un pase al compañero que espera recibir	
RECUPERACIÓN: Cambio de posición			
CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración durante y al salir de las picas	CONDUCCIÓN	Zig-Zag entre conos interior/exterior
AGILIDAD	Entre picas.	PASE	Interior o Exterior (Autopase)
FUERZA	Acelerativo ,desalerativa	CONTROL	Orientado lateral (hacia los conos)
COORDINACIÓN	Cambio de dirección en la carrera	MANIOBRA	Giro de 180° en maniobra "4"
		NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta	

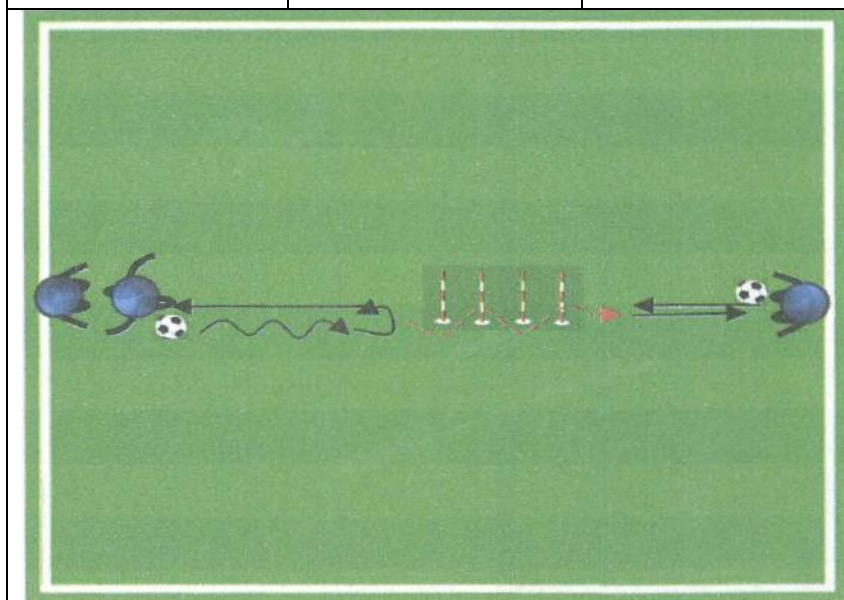


DIMENSIONES: 10-12m
DURACIÓN: 2'-3'

El jugador realiza una conducción hasta la primera valla mediana. Se introduce el balón a modo de autopase por debajo de la valla y se supera las 3 vallas saltando por arriba. Entre valla y valla se realiza un giro de 360° en el eje vertical sobre el suelo.

RECUPERACIÓN: Vuelta a trote a la fila.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración durante y al salir de las estacas.	CONDUCCIÓN	Precisión de borde exterior.
AGILIDAD	Autopase y recuperar balón	PASE	Autopase con borde exterior o interior.
FUERZA	Salto vallas	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN	Autopase debajo de valla	MANIOBRA	Autopase por debajo de valla.



NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta

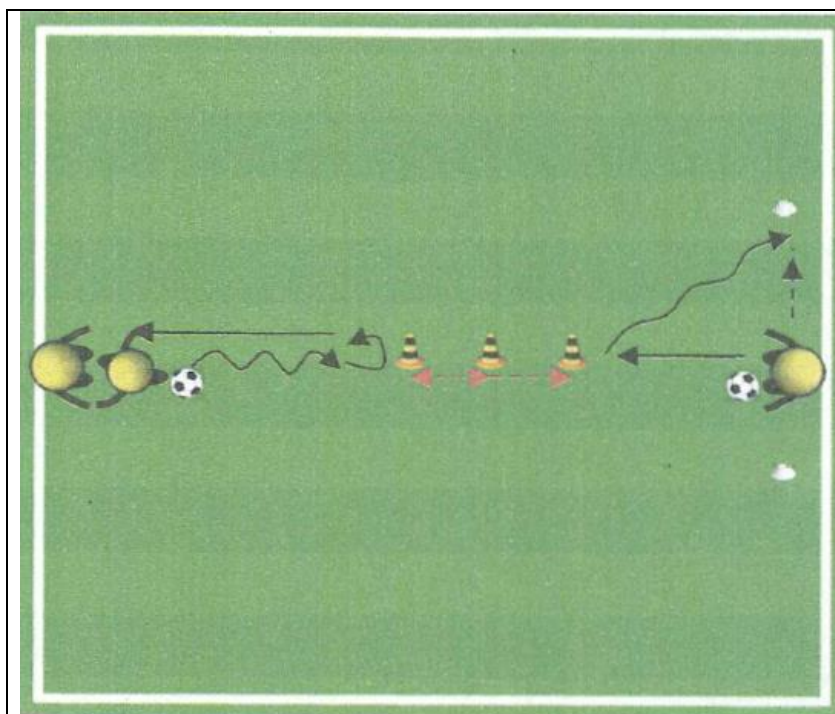
DIMENSIONES: 10-12m
DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:
 El jugador realiza una conducción hasta la primera pica. Realiza una maniobra de giro de 180° pisando con planta y pasa el balón al siguiente jugador de la fila. Realiza un Slalom entre 4 picas a máxima velocidad y devuelve el pase realizando un soporte sobre el jugador con balón.

ROTACIONES: Cambio de posiciones

RECUPERACIÓN: Vuelta a trote a la fila.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración durante y al salir de las picas	CONDUCCIÓN	Precisión de exterior.
AGILIDAD	Slalom entre pocas	PASE	Interior de la misma pierna que maniobra
FUERZA	Cambio de dirección	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN	Coordinación pase lateral entre picas	MANIOBRA	Pisar y girar 180°.



NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:

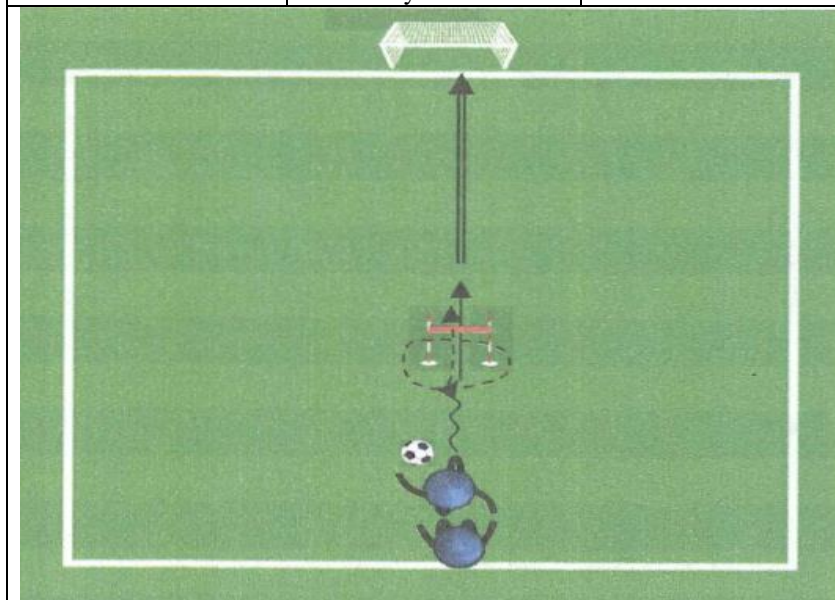
El jugador realiza una conducción hasta el primer cono. Realiza una maniobra de giro de 180° pisando con la planta y pasa el balón al siguiente jugador de la fila. Realiza un serie de frenadas, carrera de espaldas y arrancadas de cono a cono. Recibe un pase, e intenta superar la línea imaginaria entre dos discos defendido por el jugador mediante maniobras de regate.

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

RECUPERACION: Vuelta a trote a la misma fila

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
------------------	--	-------------------	--

VELOCIDAD	Aceleración y desaceleración.	CONDUCCIÓN	Precisión de borde exterior.
AGILIDAD	Frenadas y arrancadas.	PASE	Interior de la misma pierna que maniobra.
FUERZA	Frenadas y arrancadas.	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN	Frenadas y arrancadas.	CONDUCCIÓN	Precisión de borde exterior.



NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:

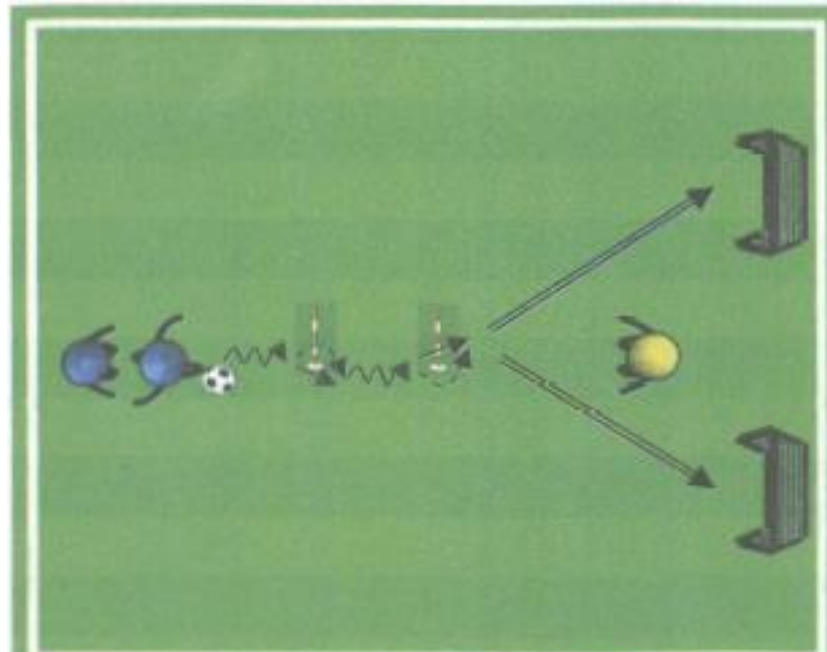
El jugador realiza una conducción hacia la Valla Grande, cuando ya está próximo a ella, realiza un autopase por debajo de la valla. El jugador seguidamente corre a máxima velocidad rodeando la Valla Grande y pasando por debajo. El jugador se levanta rápido y ataca al balón para introducirle dentro de la mini-portería de un solo golpe de interior

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

RECUPERACIÓN: Vuelta a trote a la misma fila

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
------------------	--	-------------------	--

VELOCIDAD	Aceleración y desaceleración.	CONDUCCIÓN	Precisión de exterior.
AGILIDAD	Rodear y pasar por debajo de la Valla Grande	PASE	Exterior de ambas piernas. Finalización con interior
FUERZA	De desplazamiento	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN	Pasos en agilidad	MANIOBRA	Autopase



NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta

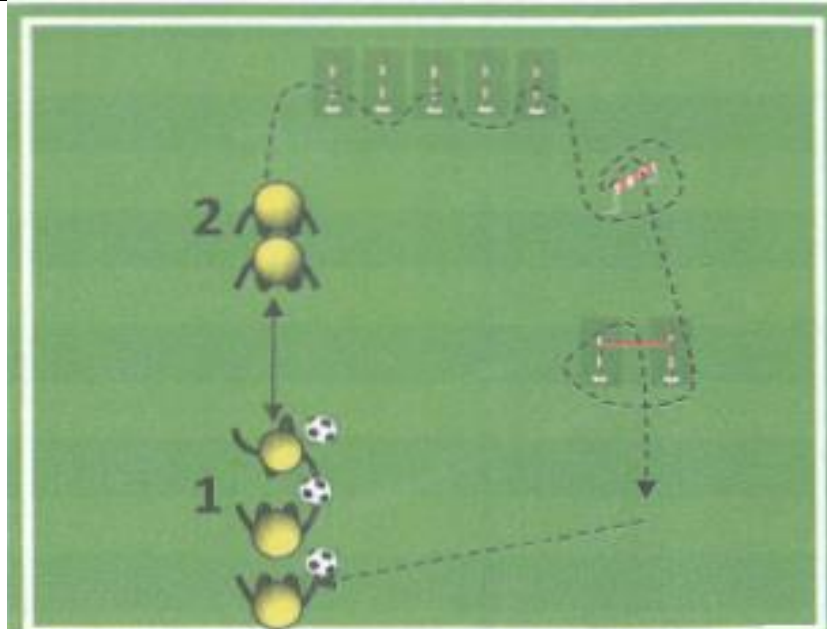
DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:
El jugador realiza una conducción de balón hacia la primera estaca, realiza un autopase por un lado de la estaca, supera la estaca por el otro lado y recoge el balón para realizar el mismo trabajo pero por el otro lado con la segunda estaca. Al superar las 2 estacas, deberá meter el balón con un golpe de interior a la mini portería que señale con el brazo levantado el entrenador.

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración y desaceleración	CONDUCCIÓN	Precisión de perfil exterior con ambas piernas.
AGILIDAD	Autopase en estacas.	PASE	Exterior de ambas piernas, finalización y precisión.
FUERZA	De desplazamiento cambio de dirección.	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN		MANIOBRA	Autopase.



NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:
El jugador 1 pasa al 2 y ocupa la posición del jugador 2. El jugador 2 realiza un soporte al siguiente jugador por la fila 1, gira y realiza slalom entre picas, rodea y salta la valla y rodea y pasa por debajo de la siguiente valla.

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

RECUPERACION: Trote a la fila 1.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración y desaceleración.	CONDUCCIÓN	
AGILIDAD	Slalom pica y rodeo vallas.	PASE	Interior primer toque (soporte) en jugador 2.
FUERZA	De desplazamiento y salto valla.	CONTROL	Orientado hacia delante en jugador 1.
COORDINACIÓN	Rodeo, salto y paso por debajo de vallas.	MANIOBRA	Pisar y girar 180° y desborde regate

NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:

El jugador 1 pasa al 2 y ocupa la posición del jugador 2.

El jugador 2 realiza un soporte al siguiente jugador de la fila 1, gira y realiza skipping lateral perfil derecho sobre 4 vallas pequeñas, luego skipping lateral perfil izquierdo sobre 4 vallas pequeñas luego rodea y pasa por debajo de valla grande, para recibir pase del jugador 3 y finalizar en mini portería. El jugador 3 realiza un pase al jugador 2.

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	
AGILIDAD	Rodeo y paso por debajo de valla grande.	PASE	Interior primer toque (soporte) en 2.
FUERZA	De desplazamiento.	CONTROL	Orientado hacia delante en 1.
COORDINACIÓN	Skipping lateral en vallas pequeñas.	MANIOBRA	Golpeo precisión.

NÚMERO JUGADORES: 4-5 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

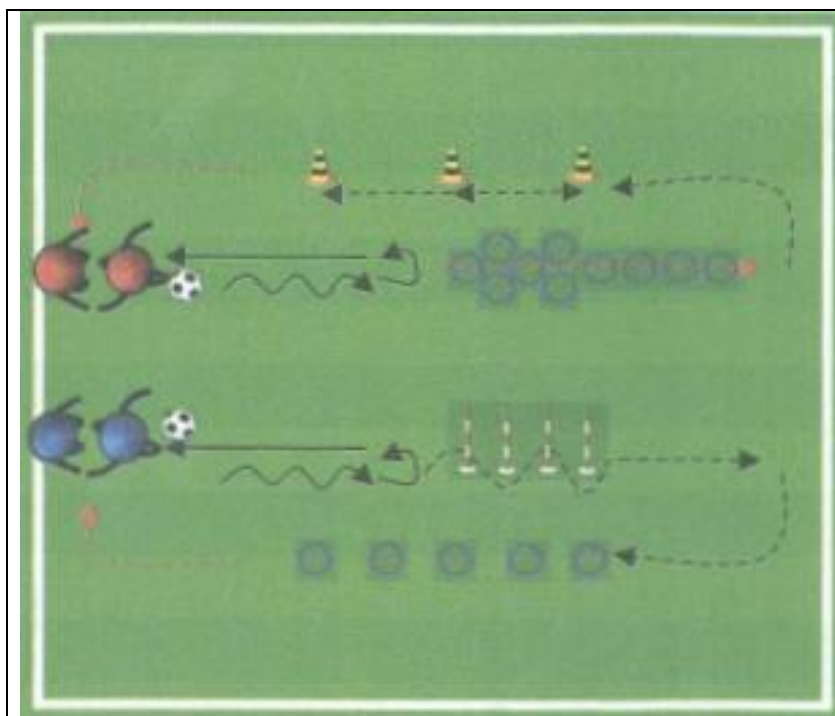
DESARROLLO:

Rojos: Conducción en zigzag entre conos, deja el balón, escalera de coordinación, salta, salta vallas medianas en carrera, se encuentra el balón dejado para pasar con perfil izquierdo al siguiente.

Amarillos: Conducción en slalom entre conos, deja el balón, skipping sobre vallas pequeñas, amplitud de zancada en aros, se encuentra el balón dejado para pasar con perfil derecho al siguiente.

RECUPERACION: Trote a la fila.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Zigzag entre conos
AGILIDAD	Conducción zigzag entre conos.	PASE	Interior pierna perfilada.
FUERZA	De desplazamiento, salto y amplitud de zancada.	CONTROL	Orientado hacia un lado.
COORDINACIÓN	Zigzag escalera y skipping en vallas pequeñas.	MANIOBRA	Pisar para dejar el balón



NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

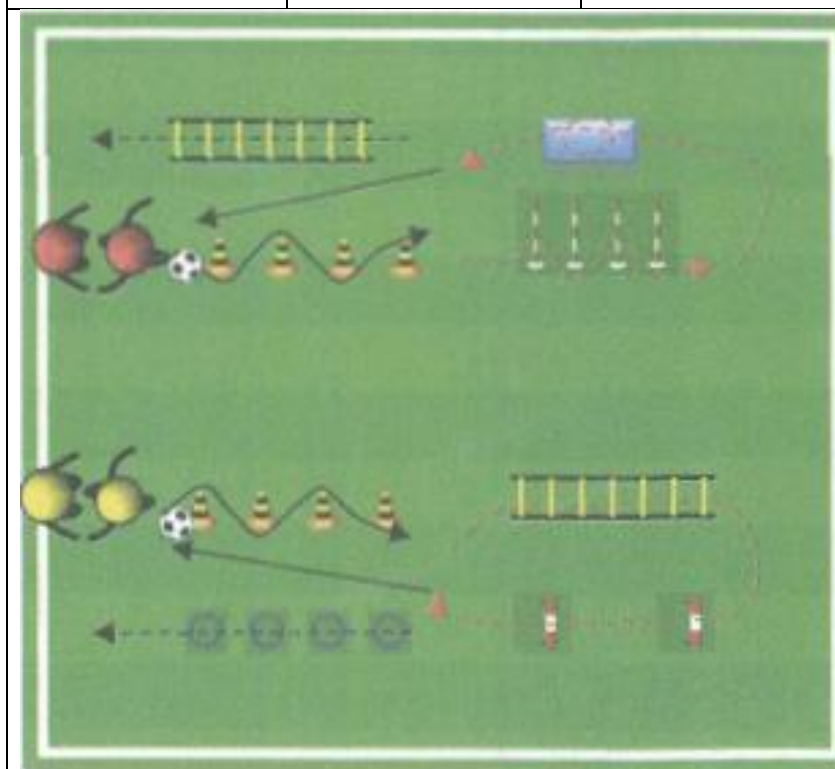
DESARROLLO:

Rojo: Conducción, maniobra de giro 180°, pasa al siguiente y coordinación en los aros a máxima velocidad; recupera andando y acelera al 2do. Cono, retrocede al 1er. Cono y acelera al 2do. Cono, gira 180° y acelera al 3er. Cono de espaldas.

Azul: Conducción, maniobra de giro 180°, pasa al siguiente y slalom en las 4 estacas y salida a máxima velocidad; recuperación andando y amplitud de zancada en los 5 aros.

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Exterior ambas piernas.
AGILIDAD	Slalom entre estacas.	PASE	Interior pierna más rápida.
FUERZA	Cambio de dirección.	CONTROL	Orientado hacia un lado.
COORDINACIÓN	Carrera sobre aros.	MANIOBRA	Pisar y pasar por detrás de pierna de apoyo.



NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

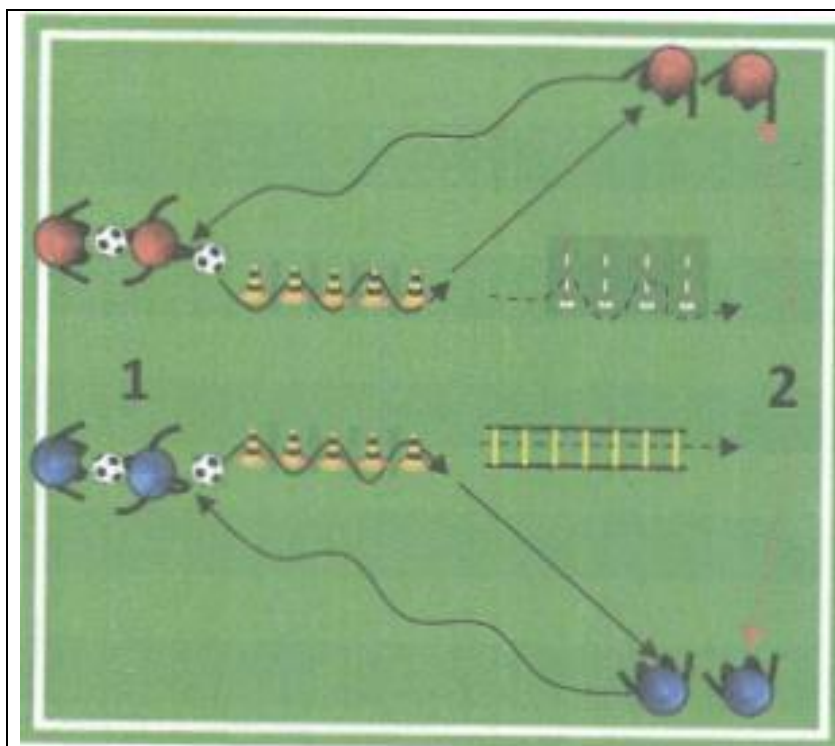
DESARROLLO:

Rojo: Conducción en slalom entre conos, deja el balón, slalom en estacas, voltereta agrupada hacia delante en colchoneta, se encuentra el balón dejado para pasar con pierna derecha al siguiente jugador, y realiza coordinación en la escalera.

Amarillo: Conducción en slalom entre conos, deja el balón y realiza coordinación en escalera, salto 2 vallas medianas en carrera, encuentra el balón dejado para pasar con pierna izquierda al siguiente y realiza amplitud de zancada en aros.

RECUPERACION: Andando al inicio.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Zigzag entre conos
AGILIDAD	Slalom entre estacas.	PASE	Interior pierna perfilada.
FUERZA	Cambio de dirección, saltos y zancada.	CONTROL	Orientado hacia un lado.
COORDINACIÓN	Escaleras	MANIOBRA	Pisar para dejar el balón.



NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:

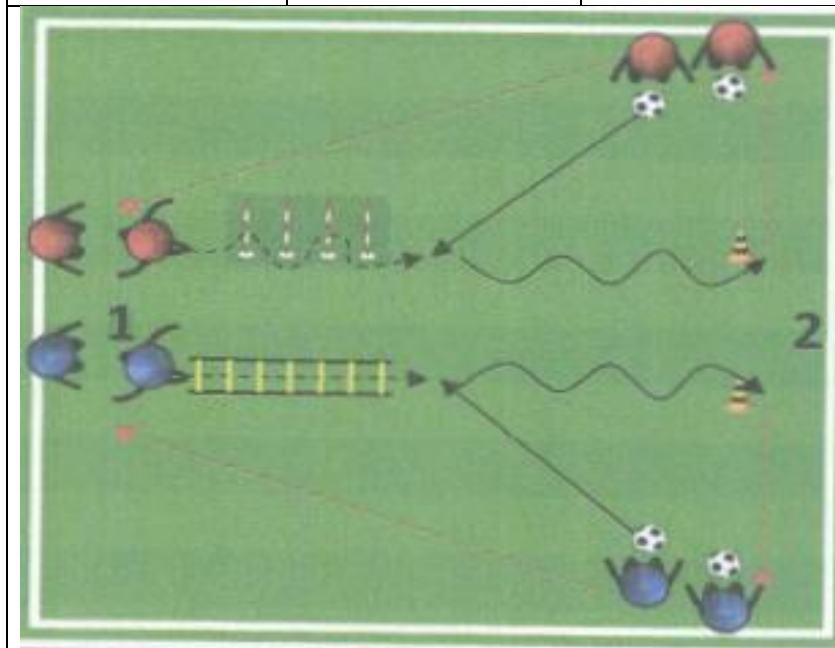
Rojo: Conducción, en slalom entre conos, deja el balón, slalom en estacas, voltereta hacia delante en colchoneta, encuentra el balón dejado para pasar al siguiente y finaliza con coordinación en escalera.

Azul: Conducción en slalom entre conos, deja el balón, coordina en escalera, salto 2 vallas medianas en carrera, encuentra el balón dejado para pasar al siguiente y finaliza con zancada en aros.

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

RECUPERACION: 2
Conducción con perfil externo hasta posición 1

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Zigzag entre conos y estacas.
AGILIDAD	Slalom entre estacas.	PASE	Interior pierna perfilada.
FUERZA	Desplazamiento y cambio de dirección.	CONTROL	Orientado hacia un lado.
COORDINACIÓN	En escalera.	MANIOBRA	Conducción de vuelta pisando y parando.



NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:

Rojo: 1 realiza slalom en 4 estacas, recibe el pase del jugador 2 y realiza conducción a máxima velocidad hasta el cono.

Azul: 1 realiza coordinación en escalera, recibe pase del jugador 2 y realiza conducción a máxima velocidad hasta el cono.

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

RECUPERACION: 2 conduce con perfil externo hasta posición 1.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Perfil externo ambas piernas.
AGILIDAD	Slalom entre estacas.	PASE	Interior en carrera.
FUERZA	Desplazamiento y cambio de dirección.	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN	Escaleras.	MANIOBRA	

NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:
 Jugadores rojos. Realizan el trabajo de coordinación, recogen el balón en el cono que tienen en frente, conducen hasta el cono de la izquierda y lo dejan y velocidad hasta el siguiente cono.
 Jugadores amarillos. Igual que los anteriores pero conduciendo el balón hacia el cono de la derecha.
 Jugadores azules, Igual que los jugadores rojos.
 Después el ejercicio se realizará en el otro sentido.

ROTACIONES: Cambio de posiciones.

RECUPERACION: 2
 Conducción con perfil externo hasta posición 1

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Conducir y parando con planta.
AGILIDAD	Skipping, saltos.	PASE	
FUERZA	Desplazamiento y cambio de dirección.	CONTROL	
COORDINACIÓN	Skipping en escalera	MANIOBRA	

NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

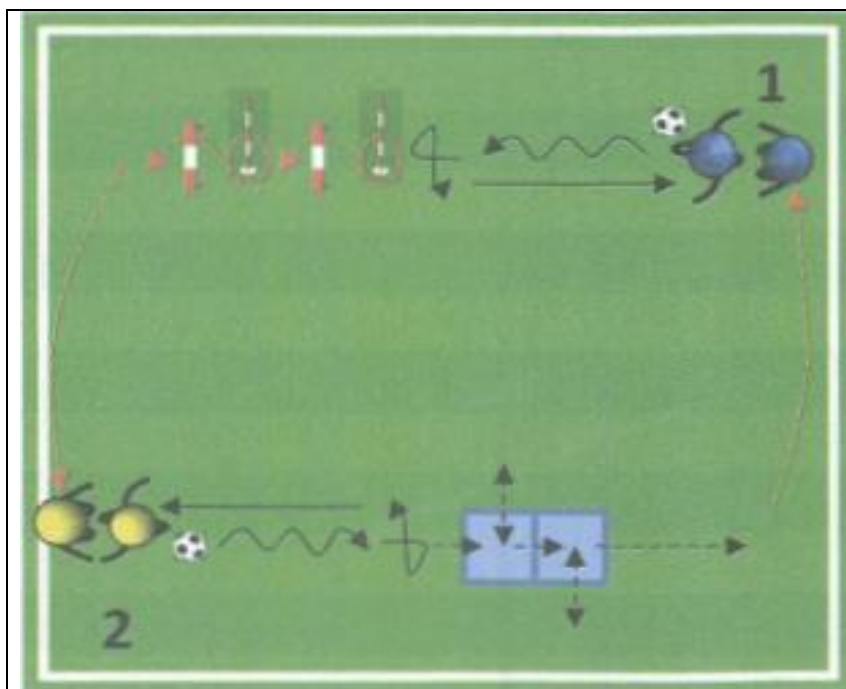
DESARROLLO:
Rojo: Conduce, maniobra con giro 180°, pasa al siguiente y finaliza con coordinación en escalera.
Amarillo: Conduce, maniobra con giro de 180°, pasa al siguiente y finaliza con skipping lateral doble apoyo (de un lado las primeras 4 vallas y del otro lado las otras 4 vallas).

ROTACIONES: Cambio de postas.

RECUPERACION: Vuelta al trote a la otra fila.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Perfil externo ambas piernas.
AGILIDAD	Slalom y skipping.	PASE	Interior misma pierna de maniobra.
FUERZA	Desplazamiento y cambio de dirección.	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN	Skipping en vallas.	MANIOBRA	Giro 180° con perfil externo.

		NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta	
		DIMENSIONES: 10-12m	
		DURACIÓN: 2'-3'	
		DESARROLLO: Rojos: Conducción en slalom entre conos, deja el balón, gira y salta 2 vallas medianas, coordinación aros, encuentra el balón dejado y lo pasa con pierna derecha a la otra fila. Amarillos: Conducción en slalom entre conos, deja el balón, coordinación en escalera, skipping en vallas pequeñas, encuentra el balón que dejo y lo pasa con pierna izquierda a la otra fila. ROTACIONES: Cambio de postas. RECUPERACION: Vuelta al trote a la otra fila.	
CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Zigzag perfil interno y externo.
AGILIDAD	Conducción zigzag y rodeo vallas.	PASE	Interior de la pierna perfilada.
FUERZA	Desplazamiento y rodeo vallas y salto una pierna.	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN	Escalera y salto una sola pierna en aros.	MANIOBRA	Pisar para dejar el balón.
		NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta	
		DIMENSIONES: 10-12m	
		DURACIÓN: 2'-3'	
		DESARROLLO: Azul: Recibe de 2, conducción pasando el balón por debajo de las vallas y saltando, realiza pase a 2 y finaliza con coordinación en escalera y va a la fila 2. Amarillo: Recibe de 1, conducción en slalom entre conos, realiza pase a 1 y finaliza con pasos laterales entre estacas y va a la fila 1. ROTACIONES: Cambio de postas. RECUPERACION: Vuelta andando a la misma fila.	
CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Perfil externo ambas piernas.
AGILIDAD	Slalom y skipping.	PASE	Interior misma pierna.
FUERZA	Cambio de dirección.	CONTROL	Orientado hacia delante.
COORDINACIÓN	Skipping en vallas.	MANIOBRA	Giro 180° con perfil externo.



NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:

Fase Técnica Común:

Conducción perfil externo de ambas piernas, maniobra de giro 180° pisando y pasando el balón por detrás de la pierna de apoyo y pase al siguiente.

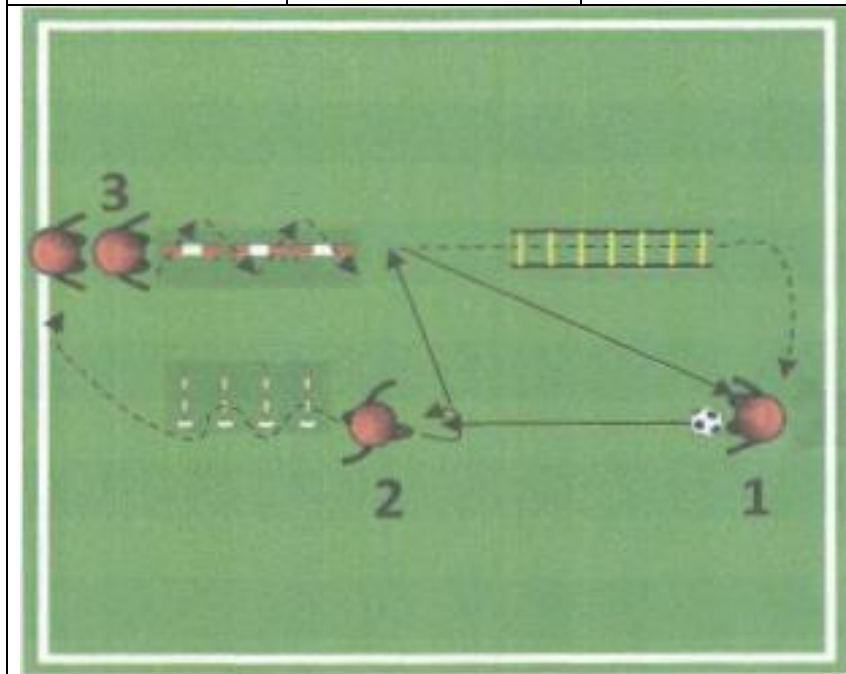
1: Carrera hacia estacas, frontal, lateral doble sentido, frontal, lateral doble sentido y salida frontal.

2: Skipping frontal y lateral para salir, entrar y avanzar en cuadrados de picas.

ROTACIONES: 1 va a 2 y 2 va a 1.

RECUPERACIÓN: Vuelta andando a la misma fila.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	Conducción de perfil externo.
AGILIDAD	Giro en Estacas	PASE	Interior de la pierna de maniobra.
FUERZA	Desplazamiento y salto vallas.	CONTROL	Orientado hacia delante
COORDINACIÓN	Skipping en cuadrados.	MANIOBRA	Un toque de perfil interno por detrás de piernas de apoyo.



NÚMERO JUGADORES: 3-4 por posta

DIMENSIONES: 10-12m

DURACIÓN: 2'-3'

DESARROLLO:

1.- Pase jugador 1 de perfil interno a jugador 2.

2.- Jugador 2 Control orientado 90° con perfil interno de pierna derecha pasando por detrás de pierna de apoyo y pase a la carrera a jugador 3 y realiza slalom entre estacas.

3.- Saltos laterales entre vallas, recibe pase de 2, pase con perfil interno de pierna izquierda a jugador 1 y realiza coordinación en escalera.

ROTACIONES: 1 VA A 2, 2 VA A 3 Y 3 VA A 1.

RECUPERACIÓN: Vuelta andando a la misma fila.

CONTENIDO FÍSICO		CONTENIDO TÉCNICO	
VELOCIDAD	Aceleración.	CONDUCCIÓN	
AGILIDAD	Slalom entre estacas.	PASE	Interior de pierna perfilada.
FUERZA	Desplazamiento y salto lateral en vallas.	CONTROL	Orientación 90°
COORDINACIÓN	Carrera sobre aros	MANIOBRA	Control orientado 90°.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias Bibliográficas

- Alvarez, D., Calle, C., & Salguero, R. (2019). *EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS*. Guayaquil.
- Bernstein, M. (1967). *La Coordinación y Regulación del Movimiento*. Nueva York: Pergamon Press.
- Borzi, C. (2014). *Coordinación*. Fútbol formativo.
- Chiriboga, D. M. (2017). *LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE QUITO SEDE RIOBAMBA*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Díaz, I. (2014). *La coordinación circuitos integrados*. Estebaraz, Enrique;.
- Fidias, G. (2006). *El Proyecto de Investigación, introducción a la metodología científica*. Venezuela: Episteme.
- García, J., Campos, J., Lizaur, P., & Abella, P. (2003). *El talento deportivo. Formación de élites deportivas*. Madrid: Gymnos.
- Lago, J. (2015). *Optimización y Control de las Capacidades Técnico-Coordinativas en los Deportes Colectivos*. Vigo: Universidad de Vigo.
- Ljach, W., & Witkowski, Z. (2007). *Coordinación de habilidades motoras en el fútbol", diagnóstico y pronóstico*. Anuario de Investigación.
- Massafret, M., & Seirul, F. (2018). *Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento estructurado en el FCB*. Catalunya: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.
- Massafret, M., & Segres, R. (2010). *Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo*. Barcelona.
- Meinel, K., & Schanabel, G. (1988). *Teoría del movimiento: motricidad deportiva*. Buenos Aires: Stadium.

- Palella, S., & Martins, F. (2004). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Venezuela: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Perez, G. (2001). *Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural*. Madrid: Narcea.
- Solana, A., & Muñoz, A. (2011). *IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA FORMACIÓN DE JÓVENES FUTBOLISTAS*. Ciudad Victoria: Universidad Autónoma de Tamaulipas.
- Sotelo, I. (2017). *Capacidades Coordinativas en el Fútbol*. Uvigo.
- Taday, K. (2016). *ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN LA CATEGORÍA SUB 10 DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE PICHINCHA ZONA CENTRO E*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Witkowsky, Z. (2003). *Habilidades de coordinación de jugadores jóvenes de fútbol: diagnóstico, estructura y sobregenia*. Moscú: Cand.

Linkografías

- Alejandro. (01 de 05 de 2020). *living4football*. Obtenido de living4football:
<https://www.living4football.club/dominio-y-tecnica-del-balon/ejercicios-de-coordinacion-con-balon/>
- base, F. (26 de 09 de 2018). *mbpschool*. Obtenido de mbpschool:
<https://mbpschool.com/el-entrenamiento-de-la-coordinacion-en-futbol-base/>
- Besada, I. S. (23 de 05 de 2018). *mundoentrenamiento*. Obtenido de mundoentrenamiento: <https://mundoentrenamiento.com/coordinacion-en-el-futbol/>
- Contreras, F. (2021). *Entrenadores.info*. Obtenido de Entrenadores.info:
<http://ww1.entrenadores.info/>

Molina, J. M. (13 de 09 de 2017). *josemief.com*. Obtenido de josemief.com:
<https://josemief.com/escalera-de-agilidad-como-entrenar-y-31-ejercicios-videos/>

Nicolle. (05 de 06 de 2019). *issuu*. Obtenido de issuu:
https://issuu.com/nicolle953/docs/cartilla_practicas1__2_

Pochettino, J. P. (2011-2020). *Fútbol Formativo*. Obtenido de Fútbol Formativo:
<https://futbolformativo.futbol/blog/capacidades-coordinativas-en-el-futbol-bp-A5efb568a274b8>

Timoner, G. (11 de 11 de 2013). *guiemtimoner.blogspot*. Obtenido de
guiemtimoner.blogspot:
<http://guiemtimoner.blogspot.com/2013/11/escalera-de-coordinacion.html>

Valle Cambelo , A. (10 de 02 de 2020). *misamistosos*. Obtenido de misamistosos:
<https://misamistosos.com/como-trabajar-la-coordinacion-en-futbol/>

YouCoach. (2018). *YouCoach*. Obtenido de
<https://www.youcoach.it/es/articolo/la-importancia-de-las-capacidades-coordinativas-en-la-t%C3%A9cnica>

ANEXO 1





ANEXO 2





Escuela de Fútbol "Oswaldo Martínez" LDU



SUB 14

