



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

“IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN EN EL DESARROLLO GENERAL  
DEL FUTBOLISTA DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA  
CANTONAL DE GUANO, CATEGORÍA 9 - 10 AÑOS PERIODO 2012”

**Autores:** José Luis Yambay Pilco

Juan Carlos Flores Alvarado

**Tutor:** Msc. Mario Espinoza

Riobamba, mayo del 2013

## CERTIFICACIÓN

En mi calidad de asesor y luego de haber revisado el desarrollo de la tesina elaborada por los Sres. José Luis Yambay Pilco y Juan Carlos Flores Alvarado, para optar por el título de LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO; tengo a bien indicar que el trabajo de investigación se realizó de manera responsable y cumple con los requisitos exigidos para que pueda ser expuesta al público por el Tribunal designado por la Comisión.

Riobamba, mayo del 2013

---

Msc. Mario Espinoza

C.I.: .....

## **DERECHOS DE AUTORÍA**

Nosotros, José Luis Yambay Pilco y Juan Carlos Flores Alvarado, somos los responsables de las ideas, doctrinas, resultados y propuestas expuestas en el presente trabajo de investigación y los derechos de autoría pertenecen a la **Universidad Nacional de Chimborazo.**

## **AGRADECIMIENTOS**

Dejamos constancia de nuestro sentido agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, a sus Autoridades, a nuestros Maestros y de manera especial al Msc. Mario Espinoza, Tutor de la presente investigación.

Sin el valioso apoyo de cada uno de ustedes no habríamos llegado a cumplir con este objetivo.

## **DEDICATORIA**

### **A Dios.**

Por habernos permitido llegar hasta este punto y habernos dado salud para lograr nuestros objetivos, además de su infinita bondad y amor.

### **A mi madre Gladys (QEPD).**

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor que ella desde el cielo me acompañado en mis estudios.

### **A mi madre Alicia.**

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

### **A nuestros Familiares.**

A nuestras hermana por ser el ejemplo de una hermana mayor y de la cual aprendimos aciertos y de momentos difíciles; y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis.

¡Gracias a ustedes!

### **A nuestros maestros.**

Msc. Mario Espinoza por su gran apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales y para la elaboración de esta tesis; al Ing. Alfonso Burbano por su apoyo ofrecido en este trabajo; a la Msc. Martha Guerrero por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de nuestra formación profesional, al Lic. Vinicio Sandoval por apoyarnos en su momento.

### **A nuestros amigos.**

Que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional y que hasta ahora, seguimos siendo amigos: Magno Castillo, Antonio Erick Boada, Anderson Barragán, Diego Cayán, Carolina Santos, Javier Rosero, Jorge Aguiar y Ángel Acán, por habernos apoyado en este trabajo.

Finalmente a los maestros, aquellos que marcaron cada etapa de nuestro camino universitario, y que nos ayudaron en asesorías y dudas presentadas en la elaboración de la tesis.

## INDICE GENERAL

### CONTENIDO

CARÁTULA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
DERECHOS DE AUTORÍA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
SUMMARY.....	xiv

### CAPÍTULO I “EL PROBLEMA”

#### INTRODUCCIÓN

1. PROBLEMATIZACIÓN.....	3
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.3. OBJETIVOS.....	4
1.3.1. GENERAL.....	4
1.3.2. ESPECÍFICO.....	5
1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA.....	5

### CAPÍTULO II “MARCO TEÓRICO”

2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	7
2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	37
2.4. HIPÓTESIS.....	40
2.5 VARIABLES.....	40
2.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE.....	40
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE.....	40
2.5.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	41

### **CAPITULO III “MARCO METODOLÓGICO”**

3. MARCO METODOLÓGICO.....	43
3.1. MÉTODO.....	43
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	43
3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.1.3. TIPO DE ESTUDIO.....	44
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	44
3.2.1. POBLACIÓN.....	44
3.2.2. MUESTRA.....	44
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	45
3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	45
3.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	45
3.4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	45

### **CAPÍTULO IV “ANÁLISIS ESTADÍSTICO”**

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	46
4.1. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE ENTREVISTAS A LOS ENTRENADORES .....	46
4.2 RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS A LOS DEPORTISTAS..	48
4.3 RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE COORDINACIÓN.....	53
4.4 COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	71

### **CAPÍTULO V “CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES”**

5.1. CONCLUSIONES.....	73
5.2. RECOMENDACIONES.....	74

### **CAPÍTULO VI “PROPUESTA”**

6. PROPUESTA: “GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN Y EL DESARROLLO GENERAL DEL FUTBOLISTA” .....	75
6.1. DEFINICIÓN.....	75
6.2. JUSTIFICACIÓN.....	75
6.3. FACTIBILIDAD.....	76

6.4. OBJETIVOS.....	76
6.5. CONTENIDO DE LA PROPUESTA.....	77
6.5.1. PORTADA.....	77
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>81</b>



## ÍNDICE DE CUADROS

<b>CUADRO No. 1</b>	<b>COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA.....</b>	<b>15</b>
<b>CUADRO No. 2</b>	<b>CARACTERÍSTICAS DE LA VELOCIDAD.....</b>	<b>20</b>
<b>CUADRO No. 3</b>	<b>COMPONENTES DE LA COORDINACIÓN.....</b>	<b>31</b>
<b>CUADRO No. 4</b>	<b>RESULTADOS DE APLICACIÓN DE ENTREVISTAS A ENTRENADORES.....</b>	<b>46</b>
<b>CUADRO No. 5</b>	<b>CRITERIO PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN DE COORDINACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.....</b>	<b>54</b>
<b>CUADRO No. 6</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>55</b>
<b>CUADRO No. 7</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>56</b>
<b>CUADRO No. 8</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>57</b>
<b>CUADRO No. 9</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>58</b>
<b>CUADRO No. 10</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>59</b>
<b>CUADRO No. 11</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>60</b>
<b>CUADRO No. 12</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>61</b>
<b>CUADRO No. 13</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>62</b>
<b>CUADRO No. 14</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICO – GENERAL.....</b>	<b>63</b>
<b>CUADRO No. 15</b>	<b>COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL.....</b>	<b>64</b>
<b>CUADRO No. 16</b>	<b>COORDINACIÓN ÓCULO – MANUAL.....</b>	<b>65</b>
<b>CUADRO No. 17</b>	<b>COORDINACIÓN ÓCULO – MANUAL.....</b>	<b>66</b>
<b>CUADRO No. 18</b>	<b>COORDINACIÓN ÓCULO – PÉDICA.....</b>	<b>67</b>
<b>CUADRO No. 19</b>	<b>COORDINACIÓN ÓCULO – PÉDICA.....</b>	<b>68</b>
<b>CUADRO No. 20</b>	<b>COORDINACIÓN ÓCULO – PÉDICA.....</b>	<b>69</b>
<b>CUADRO No. 21</b>	<b>COORDINACIÓN ÓCULO – CABEZA.....</b>	<b>70</b>
<b>CUADRO No. 22</b>	<b>RESUMEN DE RESULTADOS.....</b>	<b>71</b>
<b>CUADRO No. 23</b>	<b>EJECUCIÓN DE TÉCNICAS EN POSESIÓN DE BALÓN.....</b>	<b>79</b>
<b>CUADRO No. 24</b>	<b>TIPOS DE PASE.....</b>	<b>81</b>
<b>CUADRO No. 25</b>	<b>TIPOS DE REMATES.....</b>	<b>82</b>
<b>CUADRO No. 26</b>	<b>TIPO DE CONTROL.....</b>	<b>83</b>
<b>CUADRO No. 27</b>	<b>TIPO DE DOMINIO.....</b>	<b>84</b>
<b>CUADRO No. 28</b>	<b>TIPO DE REGATE.....</b>	<b>84</b>
<b>CUADRO No. 29</b>	<b>TIPO DE ENTRADAS.....</b>	<b>86</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO No. 1</b> TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.....	9
<b>GRÁFICO No. 2</b> GUSTO POR LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL.....	49
<b>GRÁFICO No. 3</b> FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA.....	49
<b>GRÁFICO No. 4</b> PREFERENCIA EN CUANTO A LA PRÁCTICA DE TIPO DE EJERCICIOS.....	50
<b>GRÁFICO No. 5</b> BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE JUEGO.....	51
<b>GRÁFICO No. 6</b> COMPRENSIÓN DE LA PRÁCTICA DE FUTBOL.....	51
<b>GRÁFICO No. 7</b> PERSONAS QUE LO MOTIVAN.....	52
<b>GRÁFICO No. 8</b> RAZONES PARA IR A LA ESCUELA.....	53
<b>GRÁFICO No. 9</b> VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN DE COORDINACIÓN.....	54
<b>GRÁFICO No. 10</b> EJERCICIO DE EQUILIBRIO.....	55
<b>GRÁFICO No. 11</b> EJERCICIO DE PUENTE.....	56
<b>GRÁFICO No. 12</b> EJERCICIO DE VELOCIDAD (BOTES).....	57
<b>GRÁFICO No. 13</b> EJERCICIO DE VELOCIDAD (SALIDA).....	58
<b>GRÁFICO No. 14</b> EJERCICIO DE FUERZA.....	59
<b>GRÁFICO No. 15</b> SALTO VERTICAL.....	60
<b>GRÁFICO No. 16</b> SALTO HORIZONTAL.....	61
<b>GRÁFICO No. 17</b> FLEXIÓN VERTICAL Y HORIZONTAL.....	62
<b>GRÁFICO No. 18</b> CARRERA DE OBSTÁCULOS.....	63
<b>GRÁFICO No. 19</b> LANZAMIENTO DE BALÓN.....	64
<b>GRÁFICO No. 20</b> LANZAMIENTO DE DIANA.....	65
<b>GRÁFICO No. 21</b> FLEXIÓN DE BRAZOS HORIZONTAL.....	66
<b>GRÁFICO No. 22</b> EJERCICIO DE RESISTENCIA.....	67
<b>GRÁFICO No. 23</b> REMATES AL ARCO.....	68
<b>GRÁFICO No. 24</b> SLALOM CON BALÓN.....	69
<b>GRÁFICO No. 25</b> REMATES DE CABEZA.....	70

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>ANEXO No. 1</b> Guía de entrevista aplicada a los Entrenadores.....	99
<b>ANEXO No. 2</b> Encuesta aplicada a los Deportistas.....	101
<b>ANEXO No. 3</b> Test para la valoración de la Coordinación.....	104
<b>ANEXO No. 4</b> Registro de resultados obtenidos durante la aplicación de las pruebas.....	111
<b>ANEXO No. 5</b> Ficha de Observación.....	114
<b>ANEXO No. 6</b> Ilustración de Figuras de las pruebas aplicadas en el Test de Coordinación.....	116

## RESUMEN

La investigación se realizó como respuesta a la necesidad de resaltar “La importancia de la coordinación en el desarrollo general del futbolista de la escuela de fútbol de la liga deportiva cantonal de guano, categoría 9 - 10 años periodo 2012”. Una de las causas que retrasa y dificulta el proceso de aprendizaje es la falta del desarrollo de actividades corporales, razón por la que resulta más que necesario investigar el beneficio que produce en el ser humano la práctica de actividades físicas y coordinativas. Los objetivos específicos permitieron lograr el objetivo general: Determinar el nivel de importancia de la coordinación en el desarrollo general del futbolista de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano. El marco teórico se fundamentó en las teorías referentes al entrenamiento deportivo, la coordinación y al desarrollo general del futbolista de varios autores, por ello la metodología de investigación utilizada fue el método inductivo y el analítico, a través de la investigación de campo y documental; para obtener datos reales se aplicó un test de coordinación a los deportistas obteniendo los siguientes resultados. **CONDICIÓN DE COORDINACIÓN** Pobre-0; Regular-13.75% Bueno-29.58% Muy Bueno-45.42% Excelente-11.25%. Mediante el análisis de los resultados obtenidos en el test de coordinación, aplicado a los deportistas se pudo identificar las dificultades que presentan al momento de realizar ciertos ejercicios que requieren de coordinación. Y como conclusiones manifestamos Que la coordinación es de vital importancia ya que se refiere a la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado de cada uno de los jugadores ante las diferentes y cambiantes situaciones de juego. El fútbol, con alto contenido de situaciones y exigencias muy diversas de movimientos determinados, el entrenamiento de coordinación tiene una gran y decisiva importancia. En base al trabajo realizado de las conclusiones obtenidas recomendamos: Que la dirección y gerencia de la Liga Deportiva Cantonal de Guano se comprometan con este proyecto para darle el apoyo y seguimiento necesario desechando trabas que pueda presentarse. Por medio de cursos seminarios y eventos formales, se pueda notificar a los miembros del cuerpo técnico los beneficios que tendría el estudio de la coordinación en los deportistas, para que de esta forma se convenzan, lo apoyen y lo utilicen.

## ABSTRACT

The research was conducted in response to the need to highlight "the importance of coordination in the overall development of the player in the soccer school sports league cantonal guano, category 9 - 10 years period 2012." One reason that delays and hinders the learning process is the lack of development of physical activities, which is why it is more than necessary to determine the benefit that occurs in humans practicing physical and coordinative activities. The specific objectives to achieve the overall goal allowed: Determine the level of importance of coordination in the overall development of the player in College Football Liga Deportiva Cantonal Guano. The theoretical framework was based on the theories relating to sports training, coordination and overall development of the player by various authors, so the research methodology was inductive and analytical method through field research and documentary; actual data for a test of coordination applied to athletes with the following results. CONDITION OF COORDINATION Poor-0; Regular-13.75% 29.58% Very Good-Good-Excellent-45.42% 11.25%. By analyzing the test results obtained in the coordination, applied to athletes are unable to identify the difficulties presented when performing certain exercises that require coordination. And express conclusions coordination That is vital since it refers to the combined action of the central nervous system and skeletal muscle development effort planned movement of each of the players to the different and changing game situations. Football, high in very different situations and requirements of specific movements, coordination training has a great and decisive importance. Based on the work of the findings obtained Recommendation: That the direction and management of Liga Deportiva Cantonal Guano is commit to it to give necessary support and follow up discarding obstacles that may arise. Through courses seminars and formal events, you can notify the coaching staff that would benefit the study of coordination in athletes, so that in this way become convinced, to support it and use it.

## INTRODUCCIÓN

La Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano es una Institución Deportiva al servicio de la colectividad, cuya finalidad es la formación de deportistas competitivos y la búsqueda de calidad y excelencia en la práctica del fútbol. La entidad brinda la oportunidad a los niños y jóvenes de formar valores y aptitudes deportivas que orientan directamente el desarrollo de habilidades y destrezas cognitivas y corporales que incidan en el desenvolvimiento personal y social de los deportistas. Con la convicción de que los primeros años son los mejores para la práctica de la coordinación, se busca determinar la influencia de la práctica de la coordinación en el desarrollo general del futbolista y en el trabajo conjunto del sistema nervioso y muscular de un deportista.

Además se pretende medir el nivel de coordinación de los deportistas y contribuir a la práctica adecuada de la misma mediante una propuesta que oriente y guíe el trabajo de los entrenadores. Entre los objetivos específicos que aborda la investigación está: Determinar y analizar las principales causas, favorables y perjudiciales, que ocasiona la coordinación en la formación general del futbolista de la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, categoría 9 - 10 años periodo 2012". Seleccionar propuestas de actividades que aumenten la eficacia coordinativa y demás sub-capacidades de la coordinación para la formación del futbolista. Establecer la relación entre las actividades realizadas por los deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Guano y el aumento progresivo de su capacidad motriz.

Se aplicaron entrevistas a los entrenadores y encuestas a los deportistas, también se aplicó un test de coordinación con la finalidad de valorar el nivel de coordinación de los niños, se utilizaron fichas de observación para registrar los resultados de las pruebas, con lo cual se alcanzaron los objetivos planteados y se comprobó la hipótesis que establece que la coordinación incide de manera positiva en el desarrollo general del futbolista de la Escuela de Fútbol de la Liga Cantonal de Guano, categoría 9 - 10 años, periodo 2012.

La investigación está compuesta por seis capítulos definidos; **el Primero** corresponde al Marco Referencial y describe el planteamiento y formulación del problema; el objetivo general y los específicos; además contiene la justificación e importancia del problema.

En el **Segundo Capítulo** se desarrolla en Marco Teórico, que contiene las principales bases teóricas que sustentan la investigación; la información concerniente al sistema de variables y la hipótesis.

El **Tercer Capítulo** corresponde al Marco Metodológico que describe la información referente al tipo y diseño de la investigación; la población, muestra y las técnicas utilizadas para la recolección y procesamiento de la información.

El **Cuarto Capítulo** presenta el análisis e interpretación de los resultados registrados después de la aplicación de las entrevistas, encuestas y el Test de Coordinación a entrenadores y deportistas respectivamente.

En el **Quinto Capítulo** se formulan las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los resultados alcanzados y a los procedimientos aplicados.

El **Sexto Capítulo** ilustra el diseño de la Propuesta “Guía para el entrenamiento de la Coordinación y el Desarrollo General del Futbolista”, que tiene como finalidad la creación de un marco efectivo para el entrenamiento de la coordinación y el desarrollo físico y cognitivo de los deportistas.

# CAPÍTULO I

## 1. PROBLEMATIZACIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El nivel de coordinación para la formación y desarrollo de un futbolista, constituye una serie de movimientos técnicos que tiene como finalidad poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo (patrones de movimientos), a un trabajo específico de manera de poder dar respuestas eficaces a cualquier situación en una competición de fútbol.

El grado de coordinación del ser humano, está determinado entonces por el desarrollo del sistema nervioso central y por las experiencias motrices que haya tenido a lo largo de su desarrollo físico en especial en el período comprendido entre los siete y trece años, ya que el desarrollo de esta cualidad en esta etapa permite no solo el desarrollo de la coordinación, sino también el de otras cualidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, entre otros. De ahí que el desarrollo adecuado de la coordinación a edades tempranas, posibilita en los niños el perfeccionamiento de sus capacidades de adaptarse de forma motriz a una determinada situación e influyen de distinta manera, en el desarrollo general del futbolista.

Sin embargo, este desarrollo se ha visto marcado por el factor económico característico de los países industrializados, quienes además tienen a su disposición los avances de la ciencia del deporte, en comparación de las posibilidades de los países en vías de desarrollo. En efecto, según el criterio de expertos nacionales, en el Ecuador no se está aprovechando todo el potencial del recurso humano de extraordinaria calidad que se posee y de todo lo que la ciencia ha desarrollado en el campo de la fisiología. Además, se destacan una serie de factores que influyen en la



coordinación como la técnica de entrenamiento, la poca capacitación de los entrenadores, la ausencia de verdaderas escuelas formativas y la falta de apoyo económico por parte del Estado hacia esta disciplina; son entre otros los factores que conspiran contra el óptimo desarrollo de los futbolistas.

Por otra parte, se debe considerar la presencia de otros problemas que afectan el nivel el desarrollo y formación general del futbolista, como: la mala nutrición de los niños, las condiciones de pobreza y la falta de un nivel académico básico que también forman parte de su desarrollo como futbolistas. Este panorama ha permitido identificar la necesidad de determinar la importancia de la coordinación en el desarrollo general del futbolista en la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, categoría 9 - 10 años, periodo 2012, ya que estos deportistas requieren de la participación activa y coordinada de entrenadores y padres de familia, que promuevan el gusto por el deporte y la valoración de sus beneficios.

La inobservancia de este requerimiento podría ocasionar el inadecuado tratamiento y valoración de la coordinación y por lo tanto, afectar de manera significativa el desarrollo de sus habilidades y destrezas motrices y su desempeño futuro como futbolistas.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo incide la coordinación en el desarrollo general de los futbolistas de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano categoría 9 - 10 años, periodo 2012?

## **1.3. OBJETIVO**

### **1.3.1. GENERAL**

Determinar el nivel de importancia de la coordinación en el desarrollo general del futbolista de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano categoría 9 - 10 años, periodo 2012.

### **1.3.2. ESPECÍFICOS**

- Determinar y analizar las principales causas, favorables y perjudiciales, que ocasiona la coordinación en la formación general del futbolista de la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, categoría 9 - 10 años periodo 2012”.
- Seleccionar propuestas de actividades que aumenten la eficacia coordinativa y demás sub-capacidades de la coordinación para la formación del futbolista.
- Establecer la relación entre las actividades realizadas por los deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Guano y el aumento progresivo de su capacidad motriz.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA**

El presente trabajo tiene como propósito resaltar la importancia de la coordinación en el desarrollo general del futbolista, de servir de guía para la enseñanza y el entrenamiento de los distintos tipos de coordinación y en un instrumento de apoyo metodológico para los docentes y estudiantes de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano categoría 9 - 10 años, periodo 2012.

El nivel de influencia de la coordinación sobre uno de los deportes más completos, involucra un proceso no solo físico, sino de desarrollo de habilidades y destrezas cognitivas, en el cual el jugador va almacenando a nivel cerebral multitud de movimientos generales de base como: carreras, saltos, giros, lanzamientos y recepciones con todas las extremidades para transferirlos a las coordinaciones específicas del fútbol. De esta manera se puede observar que cualquier movimiento que realiza el cuerpo humano, cuenta que es una perfecta combinación de músculos o grupos musculares de acciones opuestas, que por medio de la coordinación permiten una armonía perfecta para cumplir con una acción determinada.

La coordinación entonces, constituye una cualidad indispensable para la mejora del rendimiento del futbolista, puesto que posibilita el desarrollo del movimiento coordinado, la precisión, la rapidez de decisión y ejecución en una etapa fundamental para la adquisición de experiencias de movimiento. Un futbolista bien coordinado es capaz de adaptarse a nuevas situaciones y aprender nuevas técnicas de movimiento gracias a su inteligencia motriz, así podemos mencionar como ejemplo el caso del

basquetbolista Michael Jordán, quien además de destacarse en su deporte, pudo jugar profesionalmente al béisbol y al golf, también la podemos observar en escuelas donde hay niños que se destacan en diferentes disciplinas deportivas.

Por lo tanto, la coordinación, referida al fútbol, está sometida al entrenamiento, es decir, que el jugador pueda dominar ciertos movimientos propios de su tipo de deporte como: sprints tras saltos; cambios de dirección incluso a una elevada velocidad; movimientos en un espacio reducido; presión contra el adversario y generada por el tiempo; condiciones meteorológicas especiales; entre otros. Todas estas exigencias que demanda la práctica del fútbol moderno, exige un aprendizaje sistemático de la coordinación, entendida esta como un complemento a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos. De ahí su importancia para la formación y desarrollo general del futbolista y porque es importante que desde pequeños todos los seres humanos sean educados en áreas como la escolar, nutricional, espiritual y por supuesto la deportiva.

La factibilidad del desarrollo de esta investigación está en función del interés y apertura mostrado por parte de las autoridades de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, cuyo contenido y resultados van a permitir orientar la técnica de entrenamiento y concientizar a los entrenadores sobre la importancia que tiene la coordinación para la formación general del futbolista y posibilitará el mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje utilizado para la formación de futbolistas de la categoría 9 - 10 años, periodo 2012. Además, se contribuye de manera práctica al mejoramiento de la calidad de educación que ofrece esta institución, en beneficio del deporte nacional.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

La práctica de deportes en conjunto como el fútbol, está enfocado a un alto nivel de coordinación y de exigencia física, donde el entrenamiento se fundamenta principalmente al desarrollo de la condición física; sin embargo se deben considerar otros aspectos importantes como la técnica de entrenamiento, la estabilidad de los entrenadores y el aprovechamiento de los avances de la ciencia en el campo de la fisiología, entre otros. Por lo tanto el desarrollo temprano de las capacidades condicionantes (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y coordinativas constituye la base para el trabajo y desarrollo general de los deportistas, ya que el entrenamiento de actividades lúdicas en el nivel inicial, posibilita que los niños y niñas adquieran conciencia de sus vivencias corporales; descubran el mundo a través del movimiento de los sentidos y el juego; controlen, coordinen y diferencien las partes del cuerpo en el tiempo y el espacio.

Por otra parte, el trabajo del entrenador se fundamenta en desarrollar las capacidades coordinativas y deportivas de los deportistas para obtener mejores rendimientos en los entrenamientos y competencias. El entrenador aprovecha entonces las características de cada etapa del niño para desarrollar sus habilidades y destrezas cognitivas y corporales.

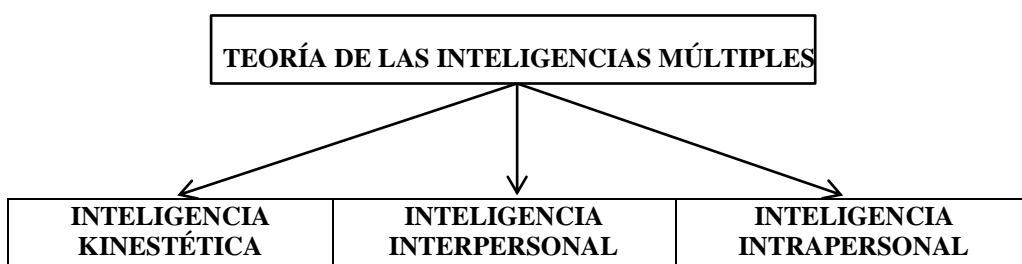
De esta manera, se resalta la importancia de las condiciones físicas y técnicas (nivel de coordinación) en los deportistas, no obstante, para el desarrollo de la investigación también se consideró como elemento importante el desarrollo de la inteligencia. Este concepto se deriva de la teoría de las Inteligencias Múltiples, que corresponde a un enfoque de la mente radicalmente distinto que conduce y concibe una visión muy diferente de la escuela tradicional. Se trata de una visión pluralista de la mente que reconoce muchas facetas distintas de la cognición, que tiene en cuenta que las personas tienen distintos potenciales cognitivos que contrastan con los tradicionalmente valorados.

Desde esta visión polifacética de la inteligencia propuesta para una escuela centrada en el individuo, Howard Gardner<sup>1</sup> autor de esta teoría, se fundamentó en la creencia de que las personas aprenden de diferentes maneras de acuerdo a sus habilidades. Estableció al menos ocho categorías donde se demuestra que la inteligencia no es única y que las personas pueden ser inteligentes de distintas maneras.

Dentro de esta clasificación, se pone especial énfasis en el desarrollo de la inteligencia kinestética, interpersonal e intrapersonal, como los elementos adicionales que sustentan la importancia del entrenamiento de la coordinación para el desarrollo general del futbolista.

Todas estas inteligencias se relacionan entre sí, sin embargo la inteligencia kinestética constituye la base ya que constituye la habilidad de usar el cuerpo y la mente para la ejecución de destrezas motoras, la inteligencia interpersonal e intrapersonal también importantes, complementan el desarrollo de la habilidad corporal o kinestética.

**GRÁFICO No. 1**



---

<sup>1</sup> Howard Gardner se graduó en Harvard con un Doctorado en Educación, en el 2005 fue nombrado por la revista "Foreign Policy" como uno de los 100 intelectuales que más ha influenciado el mundo actual. Actualmente es miembro del Proyecto Zero de la Universidad de Harvard dedicado al estudio del proceso de aprendizaje en niños y adultos.

Habilidad para realizar actividades y movimientos físicos con precisión. (coordinación)	Es la que permite entender a los demás. Habilidad para trabajar e interactuar con otras personas, comprender sus emociones y estados de ánimo. Esta habilidad es exhibida por maestros, terapeutas, líderes políticos, etc.	Habilidad para tomar conciencia de sí mismo y conocer las aspiraciones, metas, emociones, pensamientos, ideas, preferencias, convicciones, fortalezas y debilidades propias.
<b>RELACIÓN</b>	<b>RELACIÓN</b>	<b>RELACIÓN</b>
Está relacionada con el aprendizaje mediante la realización de movimientos, deportes, teatro, etc.	Está relacionada con la metodología que utiliza los maestros con los estudiantes (futbolistas) para lograr un objetivo determinado.	Está relacionada con la efectividad de aprendizaje de las personas a partir de sus propias experiencias, lo cual posibilita evaluar sus necesidades para plantear sus objetivos y metas (futbolistas).
<b>EJEMPLOS</b>	<b>EJEMPLOS</b>	<b>EJEMPLOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pele</li> <li>• Michael Jordan</li> <li>• Michael Phelps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• John F. Kennedy</li> <li>• La madre Teresa</li> <li>• Simón Bolívar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sócrates</li> <li>• Gandhi</li> <li>• Dalai Lama</li> </ul>

**Fuente:** Investigación bibliográfica

**Elaboración:** El Autor

## 2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### HISTORIA DEL FÚTBOL

El nombre “fútbol” proviene de la palabra inglesa “football”, que significa “pie” y “pelota”, por lo que también se le conoce como “balompié” en diferentes regiones, en especial Centroamérica y Estados Unidos. El fútbol como deporte, es uno de los más practicados a nivel mundial, tanto a nivel popular como a nivel profesional. Pero la historia del fútbol, lejos de estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los avatares de la historia de la humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por fútbol.

Para empezar a narrar la historia del fútbol y localizar el origen de este deporte sería necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios, donde pueden

encontrarse diversos antecedentes de juegos de pelota con características similares. Así, según algunas teorías, la historia del fútbol podría comenzar en el antiguo Egipto, ya que durante el Siglo III A.C. se realizaba un juego de pelota como parte del rito a la fertilidad, en el que se practicaba algo parecido al balonmano. Sin embargo en China ya se había inventado la pelota de cuero un siglo antes, cuando Fu-Hi, inventor y uno de los cinco grandes gobernantes de la China de la antigüedad, creó una masa esférica juntando varias raíces duras en forma de cerdas a las que recubrió de cuero crudo; con la que se jugaba simplemente a pasarla de mano en mano. Esta pelota fue adoptada posteriormente en los juegos populares de sus vecinos India y Persia.

La historia del fútbol continuaría en la Grecia clásica, donde incluso se llegó a hacer alusión también a un juego de pelota, al que llamaban “esfaira” o “esferomagia” debido a la esfera hecha de vejiga de buey que se utilizaba en el mismo. Desde ahí paso al Imperio Romano, donde se utilizaba un elemento esférico llamado “pila” o “pilotta” que evolucionó hasta el término “pelota” utilizado actualmente.

Sin embargo, de acuerdo con datos más recientes, se establece que específicamente el fútbol se oficializó como deporte en Inglaterra en el año de 1.863 cuando en ese país se separaron el “rugby del football” (rugby), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), como el primer órgano gubernativo de este deporte.

En la zona británica también se le conoce como “soccer”, que es una abreviación del término “Association” que se refiere a la mencionada Football Association Inglesa. El uso de un término u otro dependía del status de la clase social en la que se practicaba; así las clases altas jugaban al soccer en las escuelas privadas, mientras que las clases trabajadoras jugaban al “football” en las escuelas públicas.

El fútbol se hizo muy popular y se extendió gracias a los trabajadores ingleses que viajaban al extranjero con las grandes sociedades financieras y empresas mineras. También se exportó el nombre de este deporte como “fussball” en Alemania,

“voetbal” en Holanda, “fotbal” en Escandinavia, “futebol” en Portugal o “fútbol” en España, entre otros. Pronto surgieron equipos por toda Europa, con diferentes nombres como Le Havre Athletic Club en Francia (1.872) o el Génova en Italia (1.893).

El 21 de mayo de 1.904 se funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado (FIFA) y por primera vez se establecen reglas mundiales que norman el funcionamiento de este deporte, lo cual involucró un cambio radical en la concepción del juego como deporte y un proceso de mejoramiento continuo en cuanto a las condiciones físicas y técnicas de los jugadores.<sup>2</sup>

## **EVOLUCIÓN DE LAS REGLAS DEL JUEGO**

Con el paso del tiempo se han establecido los siguientes cambios:

**1863:** Las Leyes de Cambridge son escritas para darle reglas uniformes al deporte.

**1866:** La ley del fuera de juego cambia para permitir que un jugador no esté en posición adelantada siempre que haya tres jugadores entre él y la portería.

**1882:** Las asociaciones de Gran Bretaña unifican las reglas, formando la Internacional Football Association Borrada (IFAB).

**1886:** Se realiza la primera reunión oficial de la IFAB.

**1891:** Introducción del tiro desde el punto del penal.

**1913:** La FIFA se convierte en miembro del IFAB.

**1925:** Se modifica la regla del fuera de juego de tres a dos jugadores.

---

<sup>2</sup> <http://www.yoamofutbol.com/historia.php>



**1938:** El presente reglamento se enmarca en un sistema de codificación nuevo, aunque se basa en el reglamento previamente en vigor.

**1958:** Por primera vez son permitidas las substituciones, pero sólo dos y ante casos de lesión: el arquero y un jugador de campo.

**1970:** El sistema de tarjetas amarilla y roja se aplica por primera vez durante la Copa Mundial de la FIFA México 1970.

**1990:** Se vuelve a modificar la ley del fuera de juego, esta vez en favor del atacante, quien está habilitado si comparte la línea del penúltimo jugador rival. En este mismo año se transforma en obligatorio el uso de canilleras o espinilleras.

**1992:** Se prohíbe a los arqueros tomar el balón con las manos de pases intencionales de sus compañeros con cualquier otra parte del cuerpo que no sea la cabeza.

**1994:** El área especial para que se muevan los entrenadores es incorporada a las Reglas del Juego. Un año más tarde, se suma al mismo la figura del cuarto árbitro.

**1996:** Los Jueces de línea pasan a llamarse Árbitros Asistentes.<sup>3</sup>

## **DESARROLLO GENERAL DEL FUTBOLISTA**

El fútbol es uno de los deportes más completos que existen, debido al involucramiento de todas las partes del cuerpo. La práctica del futbol moderno se caracteriza por un alto ritmo de juego, por lo que el nivel de exigencia para los jugadores no sólo está en el tiempo de las acciones con el balón, sino además en la capacidad de jugarlo bien. El logro de estos objetivos implica un proceso de desarrollo de ciertas capacidades en el jugador que son fundamentales para la

---

<sup>3</sup> <http://es.fifa.com/classicfootball/history/index.html>

formación de los futbolistas, las mismas que deben ser perfeccionadas y valoradas adecuadamente de acuerdo al desarrollo fisiológico y anatómico de los jugadores.

Se puede establecer entonces, que el desarrollo general para la formación de un futbolista es un proceso de formación orientado a desarrollar las habilidades y destrezas cognitivas y corporales de un deportista.

## **LA CONDICIÓN FÍSICA**

El ser humano tiene cuerpo y capacidad para moverse, esto implica que hay un conjunto de factores, capacidades o cualidades motrices y físicas que pese cada individuo y que mediante su desarrollo conforma la base de su condición física. Por lo tanto se puede determinar que la condición física es la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo. De la condición física dependerá el tener una mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo, con el menor gasto energético posible y sin causar fatiga ni lesiones.

## **FACTORES DETERMINANTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

Existe una serie de factores que determinan el nivel de condición física de un individuo y el estado de forma en que se encuentra. Estos factores dependen básicamente de tres componentes: el anatómico, el fisiológico y el motor. Los principales factores que determinan el nivel de condición física son los siguientes:

- La determinación genética de los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- El desarrollo equilibrado conforme a la edad, en el proceso niño, adolescente, adulto, anciano.
- El nivel de colaboración entre el sistema nervioso central, el periférico y la musculatura.

- Las características psíquicas que determinan la personalidad, como por ejemplo, la fuerza de voluntad, la confianza en sí mismo, la motivación, la vitalidad, etc.
- Los hábitos y la relación establecida con el entorno.
- El momento del inicio del entrenamiento.
- La tipología corporal (asténico, pícnico o atlético).
- Mediante un conjunto de ejercicios, técnicas y estrategias concretas establecidas de forma programada, conseguiremos mejorar nuestras capacidades físicas. Este proceso recibe el nombre de preparación física o entrenamiento, y se desarrolla siempre de forma programada, progresiva y lenta.<sup>4</sup>

**CUADRO No. 1**  
**COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

<b>COMPONENTE</b>	<b>FACTORES</b>
<b>CONDICIÓN ANATÓMICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estatura.</li> <li>• Peso.</li> <li>• Proporciones corporales.</li> <li>• Composición corporal.</li> <li>• Valorización</li> </ul>
<b>CONDICIÓN FISIOLÓGICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud orgánica básica</li> <li>• Buen funcionamiento del aparato cardiovascular.</li> <li>• Buen funcionamiento del aparato respiratorio</li> <li>• Composición miotípica.</li> </ul>
<b>CONDICIÓN FÍSICO- MOTORA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CONDICIONES MOTRICES CONDICIONANTES</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Velocidad</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CONDICIONES MOTRICES COORDINATIVAS</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Percepción espacial</li> <li>• Estructuración espacio temporal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CONDICIONANTES RESULTANTES</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad y destreza</li> <li>• Agilidad</li> </ul>

**Fuente:** <http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>

<sup>4</sup> Kosel, 2001.

## **CLASIFICACIÓN DE LAS CUALIDADES O CAPACIDADES MOTRICES**

Las cualidades motrices son las que dosifican los esfuerzos musculares en función del objetivo a realizar sobre la base de las capacidades condicionantes (capacidades físicas).<sup>5</sup> Las cualidades motrices del ser humano se han clasificado de diferentes modos por diferentes autores, sin embargo se trata de establecer una clasificación general, la misma que engloba aspectos cuantitativos y cualitativos. Las primeras se relacionan con capacidades físicas básicas (capacidades condicionantes), es decir con aspectos cuantitativos que tienen que ver con la Fuerza, la Resistencia, la Velocidad y la Flexibilidad.

Las segundas se relacionan con aspectos cualitativos del movimiento, es decir se enmarca dentro de las cualidades motrices (capacidades coordinativas), como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, como capacidades resultantes y habilidades básicas.

Entre las principales habilidades y destrezas motrices básicas se encuentran las siguientes:

- Saltos
- Desplazamientos
- Giros
- Lanzamientos, recepciones y golpes
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Equilibrio

---

<sup>5</sup> Meinel y Schnabel, 1.987.

## **SISTEMAS DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES**

Para desarrollar las capacidades condicionantes, es necesario emplear procedimientos prácticos específicos que determinen los contenidos<sup>6</sup>, los medios y las cargas de entrenamiento. A estos procedimientos para conseguir los objetivos fijados mediante la realización de ejercicios físico deportivos se les denomina “sistemas de entrenamiento.” Se establece una clasificación que comprende:

- **Sistema continuo:** donde se trabaja de forma cíclica, sin descansos.
- **Sistema interválico:** donde se trabaja con intervalos de descansos y variabilidad de la intensidad.

### **DESARROLLO DE LA RESISTENCIA**

**a) Sistema continuo:** Se trata de un procedimiento práctico de entrenamiento caracterizado por la aplicación de un estímulo o carga ininterrumpida a lo largo de un tiempo prolongado. Se basa en la continuidad del esfuerzo, en la repetición uniforme de un ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo, sin pausas y sin realizar repeticiones del mismo. También puede tratarse de varios ejercicios diferentes ejecutados consecutivamente sin interrupción. El ritmo de ejecución puede ser constante o tener variaciones sistemáticas, casuales o libres.

De acuerdo con el tipo de sistema se tiene:

- Continuo armónico: intensidad constante (ej.: carrera continua, trote, caminata).
- Continuo variable (correr con cambios de ritmo).

---

<sup>6</sup> <http://html.monografias.com/capacidades-coordinativas.html>

De acuerdo con sus características, se tiene:

- De duración larga.
- De volumen alto (tiempo y distancia).
- De intensidad moderada constante o variable.
- De medio de acondicionamiento físico básico (incrementa capacidad armónica).

**b) Sistema interválico:** se trata de un procedimiento de tipo fraccionado en la cual los efectos se producen durante la pausa y no durante el esfuerzo.

El entrenamiento fraccionado es una forma de trabajo que supone una alternancia sistemática de trabajo y reposo, lo cual permite una cierta recuperación y posibilita trabajar con la intensidad deseada en cada repetición.

De acuerdo con sus características, se tiene:

- Alternancia esfuerzo - reposo.
- Determinación clara del esfuerzo y reposo (distancia y/o tiempo).
- Intensidad de trabajo determinada por la frecuencia cardíaca (FC a partir de ahora) 180 pulsaciones minuto (ppm a partir de ahora).
- Reposo incompleto y activo (andar, trotar; es el llamado intervalo). La duración de éste es hasta alcanzar las 120 ppm.
- Incrementa las cavidades cardíacas (hipertrofia del corazón).
- Aumento de la capacidad aeróbica indirectamente por el alto volumen de trabajo.

**Factores de los que depende.-** La resistencia depende fundamentalmente de factores fisiológicos cómo:

- Frecuencia cardíaca.
- Consumo de oxígeno.
- Capacidad Pulmonar

## **DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD**

- a) **Sistema activo:** cuando solamente interviene la actividad muscular del propio sujeto.
- b) **Sistema pasivo:** cuando interviene la ayuda fuerzas externas (persona o máquina).
- c) **Sistema dinámico:** la elongación muscular se alterna en fases de estiramiento y acortamiento del músculo.
- d) **Sistema estático:** la elongación muscular es mantenida durante cierto tiempo.

**Factores de los que depende.-** Se destacan:

**La movilidad articular** depende de las articulaciones; cada articulación tiene unos grados de movilidad limitados por el tipo de articulación que se trate (por ejemplo del codo o la del hombro) y la elasticidad de los ligamentos que la mantienen, así como los músculos que la rodean.

**La elasticidad muscular** es la mayor o menor capacidad que tiene cada músculo de estirarse o elongarse, y dependerá del nivel de desarrollo del músculo (fuerza), así como del tipo de músculo que sea, la distribución de sus fibras, su longitud, etc.

## **DESARROLLO DE LA VELOCIDAD**

- a) **Sistemas para la velocidad acíclica:** desarrollan la velocidad de movimientos corporales aislados (Ej.: lanzamiento de fútbol).
- b) **Sistemas para la velocidad cíclica:** desarrollan la velocidad de movimientos continuos o cíclicos (Ej.: 100m vallas, 50m natación).
- c) **Sistemas para la velocidad de reacción:** desarrollan la capacidad de realizar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo (Ej.: cuando se ve una ola que queda muy justa, y el tiempo que transcurre entre que se la ve y se actúa, se denomina velocidad de reacción).

Cuando se habla de la velocidad de un futbolista, se opina a menudo sobre la mezcla de los siguientes factores:

- Salidas explosivas, rápidos cambios de dirección, paradas y giros.
- Toque de balón con ritmo alto
- Reacción rápida, reconocimiento y actuación en las situaciones del juego.

Las características parciales de la velocidad y su importancia para la capacidad de rendimiento del futbolista se resumen de la siguiente manera:

**CUADRO No. 2**  
**CARACTERÍSTICAS DE LA VELOCIDAD**

<b>Velocidad de Acción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acciones con el balón con el ritmo lo más rápido posible.</li> </ul>
<b>Velocidad de Movimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La capacidad de mover el cuerpo de la manera más rápida posible sin balón.</li> </ul>
<b>Velocidad de Juego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acciones rápidas y efectivas en el juego teniendo en cuenta las posibilidades técnicas, tácticas y condicionales.</li> </ul>
<b>Velocidad de Reacción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacción rápida en situaciones extraordinarias ocasionadas por un compañero, un contrario o el balón.</li> </ul>
<b>Velocidad de Decisión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rápida elección de la mejor y más efectiva solución de una situación de juego.</li> </ul>
<b>Velocidad de Percepción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rápida observación, elaboración y procesado de la información necesaria para la situación del juego.</li> </ul>
<b>Velocidad de Anticipación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intuición de las acciones de los jugadores contrarios y de los compañeros debido a la experiencia y a la observación de lo acontecido en el juego.</li> </ul>

**Fuente:** Tomado de Weineck, 1.998.

**Factores de los que depende.-** Se encuentran principalmente:

**La velocidad de reacción,** que depende a su vez del tiempo de reacción, que es el tiempo que tardamos en iniciar el movimiento desde que recibimos el estímulo, por ejemplo: el pitazo del árbitro para el lanzamiento de un penal o un tiro libre.



**Velocidad de ejecución**, que es en realidad lo que tardamos en mover nuestro segmento óseo. Esta velocidad (la que se ve), depende de otros factores como son la fuerza, la coordinación de movimientos, la técnica etc.

## **DESARROLLO DE LA FUERZA**

**a) Sistema de auto cargas:** en el que se utiliza el propio peso corporal.

**b) Sistema de cargas externas:** en el que se utiliza el peso de implementos (pesas, aparatos de musculación, aparatos autoconstruidos, etc.) y ejercicios en parejas (el compañero ofrece resistencia al hacer un determinado ejercicio).

**Factores de los que depende.-** Depende fundamentalmente del tipo de contracción muscular que se realiza:

- Contracción isotónica (con movimiento).
- Contracción isométrica (sin movimiento).
- Contracción isocinética o auxotónica (mixta).

## **FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES DOMINANTES**

Podemos denominar “carga”, como el trabajo global realizado en un ejercicio. Los factores que determinan la carga, por tanto, determinarán el trabajo para el desarrollo de la condición física, y consecuentemente la desarrollarán e incrementarán.

Entonces, se puede definir como factor, a la magnitud que determina la carga en el trabajo anteriormente citado. Se distinguen los siguientes factores:

**a) Intensidad del estímulo:** representa el componente cualitativo del estímulo o de la carga de entrenamiento. Suele definirse por la cantidad de trabajo efectuada en la unidad de tiempo, indicando de este modo la potencia, desarrollada en el ejercicio.

La intensidad produce efectos inmediatos y marginalmente efectos a largo plazo. Es más difícil de cuantificar que el volumen y su medida varían en función del tipo de deporte.

**b) Volumen:** es la cantidad de sollicitación ejercida sobre el organismo del deportista, lo que representa el aspecto cuantitativo de la carga. El volumen se calcula de una forma muy fácil, sumando todos los parámetros cuantitativos del trabajo (distancia, tiempo, sesiones, peso total, repeticiones, unión de elementos, unión de combinaciones).

**c) Recuperación:** ausencia de actividad física. Permite acelerar el nivel de regeneración del organismo entre los estímulos o las sesiones, disminuyendo la fatiga acumulada.

Hay dos etapas:

- **Fase rápida o de retorno al equilibrio:** de minutos a horas, sirve para reducir el cansancio.
- **Fase reconstructiva lenta:** de días a meses, sirve para que el organismo (cambios funcionales y estructurales) se adapte al trabajo realizado.

**d) Duración:** es el tiempo durante el cual cada contenido del entrenamiento tienen un efecto sobre el organismo. Se mide por:

- La duración del ejercicio en unidades de tiempo, en el trabajo cíclico.
- La duración de una carga única (una serie de 100m de remada, una serie de 30 abdominales, etc.), en el trabajo acíclico.

**e) Frecuencia:** viene indicada por la cantidad de estímulos y por el trabajo realizado en cada sesión. Es un indicador del volumen ya que hace referencia directa a la adición de parámetros de tipo cuantitativo, como el número de estímulos de la sesión o sesiones.

## LA COORDINACIÓN

### CONCEPTO

La coordinación es una capacidad motriz muy amplia que admite una gran pluralidad de conceptos, entre los más importantes se destacan los siguientes:

“La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico; es decir, la coordinación complementa las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.”<sup>7</sup>

“La capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo.”<sup>8</sup>

“La coordinación, se define como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimiento agonistas, antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso, con la velocidad e intensidad adecuada.”<sup>9</sup>

### CLASIFICACIÓN DE LA COORDINACIÓN

Se establece la siguiente clasificación:

**Coordinación Dinámica General.** Interviene para regular eficazmente todos los movimientos del jugador, cuando es necesario el ajuste y la interacción de todas sus partes corporales. Está ligada a acciones que supone un traslado del cuerpo de un lugar a otro del espacio. Por ejemplo, carrera en zigzag, saltos, cargas, etc.

**Coordinación Óculo Segmentaria.** Es la necesaria para manejar eficazmente y al mismo tiempo un segmento corporal y un móvil, en nuestro caso la especificidad del

---

<sup>7</sup> [www.preparadorfisico.es](http://www.preparadorfisico.es)

<sup>8</sup> Risco, 1991.

<sup>9</sup> Del Castillo, 2005.

balón de fútbol. Los movimientos que requieren el uso específico de las extremidades superiores, inferiores e incluso, la cabeza, precisan de la interacción y del control de la vista. Por ejemplo, la habilidad estática aérea. Por lo tanto resulta fundamental para el aprendizaje técnico. Hoy día las variantes de óculo-pie y óculo cabeza son necesarias para la totalidad de los jugadores, incluidos los porteros, mientras que la óculo manual exclusiva de estos.

No obstante, debemos matizar que en las etapas de formación es necesario practicar con los futuros jugadores todo tipo de coordinaciones y con la mayor variedad con objeto de dotarlos de la mayor base motriz posible.

**Coordinación Intragrupal Específica.** El fútbol, como juego de conjunto que es, necesita el ajuste preciso entre todos los componentes del equipo. Con la práctica de actividades coordinativas el futuro jugador va mejorando su motricidad básica, afinando sus gestos y segmentos a todas las posibilidades del objeto que se mueve: el balón de fútbol. También aprende a situarse en el espacio con una precisión temporal adecuada. Ha este tipo de coordinación es a lo que denominamos táctica y estrategia.

**Coordinación Intragrupal Inespecífica.** Este tipo de coordinación hace referencia cuando se coordinan varios jugadores con el objetivo de conseguir un fin no específico del puesto, utilizando o no el elemento móvil.<sup>10</sup>

## **EL PROCESO EVOLUTIVO DE LA COORDINACIÓN**

La evolución de la coordinación en la etapa infantil está ligada con el desarrollo general de los estudiantes; los primeros logros motrices consisten en la conquista de la marcha, la carrera, el salto, etc.

Durante las primeras edades el juego tendrá un papel muy importante ya que los estudiantes van adquiriendo madurez nerviosa y muscular necesaria para regular su propio cuerpo. Además de ello, el niño (a) tendrá que ajustarlo al espacio, siendo

---

<sup>10</sup> Cañizares, 2000.

muy importante el nivel de percepciones corporales, espaciales y temporales. La coordinación en estas primeras etapas se trabaja desde la globalidad.

La etapa prepuberal es la mejor etapa para que los estudiantes realice ensayos motrices, ya que el sistema nervioso está más maduro, pudiéndose trabajar mejor los movimientos finos sobre todo del tipo óculo segmentario. Al final de esta etapa hay un mayor ajuste, precisión y eficacia.

Durante la etapa puberal se produce un desajuste producido por el crecimiento, pero si las etapas anteriores se han trabajado correctamente esta pequeña barrera se supera rápidamente. Es el momento idóneo para trabajar las habilidades específicas o deportivas. La condición física hace que las actividades de coordinación tengan mejor nivel de ejecución.

Luego en la etapa adulta el grado de coordinación se mantiene hasta los 27 años, a partir de este punto de degeneración orgánica hace que se vaya deteriorando.<sup>11</sup>

## **LA EDAD MÁS ADECUADA PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN**

Las edades más críticas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la pubertad, once-doce años, debido al nivel evolutivo alcanzado hasta ese momento por el sentido sensitivo y cognitivo reflejado por un excelente potencial de percepción y observación, además se determina el desarrollo y maduración del sistema nervioso, por lo tanto es la etapa ideal para la adquisición de experiencias de movimiento.

Con más edad puede mejorarse, pero la tendencia al aprendizaje motor natural espontáneo disminuye y cede finalmente a favor de los procesos de aprendizaje más bien racionales en la adolescencia; por ello el nivel logrado es inferior y más costoso.

---

<sup>11</sup> Redondo, 2010

A los catorce años aún puede existir avances en la coordinación, pero sino ha habido un trabajo de base será muy difícil elevar los niveles adquiridos.<sup>12</sup>

Este criterio coincide con el de otros autores que señalan que los niños deberían empezar lo antes posible a mover su cuerpo con versatilidad y de forma precisa. Cuanto más variados sean los movimientos en la niñez, mejor podrán controlar más tarde su musculatura con ayuda del sistema nervioso; es decir que “los niños y jóvenes con una mejor capacidad de coordinación alcanzan, con un mismo e incluso menor potencial de condiciones, mayores rendimientos deportivos y corporales. Sólo los deportistas con unas capacidades de coordinación bien marcadas pueden traspasar sus óptimas capacidades de condición física al rendimiento correspondiente.”<sup>13</sup>

## **OBJETIVOS DE LA COORDINACIÓN**

Se puede establecer a nivel general que los objetivos que se buscan alcanzar con el entrenamiento de la coordinación son los siguientes:

- Producir libremente patrones múltiples de movimiento y su automatización, con objeto de que sean más inmediatos, económicos desde el punto de vista energético, preciso y mejor, en suma, eficaces.
- Perfeccionar las percepciones del propio cuerpo, espaciales y temporales.
- Desarrollar el tiempo de reacción, la activación muscular adecuada entre un estímulo de cualquier índole, así como la rapidez en la ejecución de la misma con el mínimo dispendio de energía.
- Progresar en el control de movimientos simultáneos, alternativos y disociados.
- Perfeccionar, al mismo tiempo, los aspectos equilibradores.
- Mejorar, indirectamente, la condición física como factor de ejecución de los movimientos coordinados.

---

<sup>12</sup> Morga, 2004

<sup>13</sup> Hirtz, 1985.

- Habituarse a los jugadores a resolver problemas motores con y sin balón, es decir, situaciones nuevas e imprevistas con objeto de solventarlas de forma óptima.

La práctica de la coordinación permite al jugador ir almacenando a nivel cerebral multitud de movimientos generales, de base: carreras, saltos, giros, lanzamientos y recepciones con todas las extremidades para transferirlos a las coordinaciones específicas del fútbol. Por ejemplo: del patrón carrera realizar las habituales del fútbol: zig-zag, con fintas, etc. Del patrón salto, hacerlo con una finalidad precisa en fútbol, como puede ser el despejar un balón alto con la cabeza. Del patrón lanzar, enviar el balón con el pie a un compañero que está en un sitio concreto y con una trayectoria tal que los contrarios no pueden interceptarlo.<sup>14</sup>

## **CARACTERÍSTICAS DEL MOVIMIENTO COORDINADO**

Las características que ha de cumplir un movimiento para que pueda calificarse como bien coordinado son:

- **Precisión**, en cualquier tipo de tarea, sobre todo las que implican finura en el movimiento, como es un regate, un centro, un remate o un despeje de puños.
- **Rapidez de decisión y ejecución**, para evitar darle opciones a los contrarios.
- **Economía en el gasto**, es decir, utilizar únicamente la energía muscular y nerviosa necesaria en cada tarea.
- **Elegancia o armonía**, para saber completar acciones musculares de contracción y relajación.

Todo ello tiene como producto final la **eficacia motora**, imprescindible para cumplir los objetivos pretendidos en cada caso con el movimiento, tanto en los resultados intermedios como finales.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Morga, 2004

<sup>15</sup> Morga, 2004.

Por otra parte, se deben considerar también las dificultades que se van a presentar en la práctica de dichas actividades coordinativas, las mismas que van a estar influenciadas por los siguientes factores:

- La velocidad de la ejecución del movimiento.
- Grado de entrenamiento.
- Grado de equilibrio.
- Según las regiones corporales implicadas.
- La altura del centro de la gravedad
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo
- Cansancio e intensidad de la actividad.
- De las distintas combinaciones de dirección de los movimientos (dificultad de acción).
- Del número de ejecutantes del movimiento y su influencia (compañeros y/o contrarios).
- De la utilización o no de los aparatos manuales (aros, pelotas, cuerdas, etc.) que facilitan la coordinación de muchos movimientos, pero también a veces, pueden dificultar su ejecución.<sup>16</sup>
- Estas condiciones permiten a su vez, considerar los siguientes aspectos durante el entrenamiento de la coordinación:
  - Debe ofrecerse al jugador, las condiciones óptimas para la realización de sus ensayos y errores. Las consignas del entrenador deben ser adecuadas y variadas, capaces de permitir al jugador alcanzar el objetivo y el descubrimiento del mejor modo de acción por medio del tanteo, lo que supone una concepción asociacionista del aprendizaje, frente a la cognitivista que defiende el aprendizaje por discernimiento y sin error.

---

<sup>16</sup> Redondo, 2010.



- El entrenador debe abstenerse de proporcionar soluciones previamente elaboradas que hagan innecesarios los esfuerzos del jugador. Así mismo, se impedirá toda realización estereotipada variando las condiciones de ejecución de los distintos ejercicios.
- El entrenador debe saber aceptar los errores del jugador, ya que su comprobación y corrección los convierte en un factor de progreso. El trabajo de coordinación distingue varias partes y todas deben ser desarrolladas; así tenemos: **Coordinación óculo manual** (es decir la utilizada por los porteros que trabajan con un móvil en las manos); **Coordinación óculo pédica** (que se requiere en el fútbol, donde el móvil es llevado por los pies); **Coordinación dinámica general** (que regula los movimientos globales y que en la mayoría de los casos implica el trabajo de grandes grupos musculares).<sup>17</sup>

De ahí que los medios generales para el desarrollo de la coordinación son los ejercicios, ya sean de tipo gimnástico (generales) o específicos (para cada modalidad deportiva) y se clasifican en los siguientes grupos de ejercicios:

**a) Ejercicios en los que no se moviliza ningún aparato, o sólo se usan para apoyo del propio cuerpo.-** Se incluyen todos los trabajos encaminados al conocimiento y preciso control de los distintos segmentos corporales, es decir, de ejercitación segmentaria (ejemplos: movimientos de piernas, brazos, tronco; llevando a cabo saltos, balanceos, circunducciones, rotaciones, lanzamientos; realizados frente a un espejo, con la ayuda de otros compañeros para la corrección, etc.).

**b) Ejercicios en los que toda la acción se encamina hasta el hábil manejo de determinados artefactos.-** Abarca las prácticas con toda clase de útiles: palos, pelotas, aros, que requieren además de una habilidad en su manejo, un cálculo de sus posibles trayectorias y unas posiciones idóneas en las recepciones y lanzamientos, etc.

---

<sup>17</sup> López, 2005

**c) Ejercicios propios de las habilidades deportivas.**- Comprende toda la gama de habilidades simples o complejas de la técnica de la especialidad deportiva. Estos dos últimos grupos de movimientos (b y c) se denominan de ejercitación global. Entre ellos cabe destacar: ejercicios a manos libres (giros, saltos, ondulaciones, etc.); ejercicios con aparatos manuales (movimientos de lanzar y recibir, rodar, golpear, etc.) y ejercicios con grandes aparatos (trepas, suspensiones, subir o bajar del aparato, etc.); éstos ejercicios son considerados como ejercicios de agilidad.

El camino lógico en la mejora de la coordinación dentro del trabajo físico deportivo, sería empezar por los ejercicios del primer grupo del apartado anterior, (ejercicios sin utilizar ningún aparato) a través de juegos, gimnasia, gimnasia educativa, pues con toda seguridad se alcanzarían cotas más altas de creatividad y perfección en la especialidad. Es importante entonces, proporcionar buenas recuperaciones (descansos apropiados), cuando se trata de enseñar gestos complejos a jugadores pequeños, y sobre todo, atender al principio de progresión en el aprendizaje.<sup>18</sup>

### **COMPONENTES DE LA COORDINACIÓN**

El entrenamiento de la coordinación a varios componentes que, a modo de “sub-capacidades” o sub-coordinaciones” o elementos más primarios la conforman, por lo que se debe entender como capacidades coordinativas en lugar de solo coordinación, si bien esta acepción semántica es más conocida, Klaus Zimmermann (1987), propuso un modelo donde las “sub-capacidades” que conformaban las capacidades coordinativas y son siete: **capacidad de adaptación, de anticipación, de diferenciación, de equilibrio, de orientación, de reacción, de ritmo.** A éstas siete, Buschmann (2000), le suma tres “sub-capacidades” más: **visión periférica, control de tiempos y combinar varios movimientos.**

---

<sup>18</sup> Coll J. y Vinuesa M., 1987.

**CUADRO No. 3**  
**COMPONENTES DE LA COORDINACIÓN**

<b>SUB-CAPACIDADES</b>	<b>MANIFESTACIONES EN EL FÚTBOL</b>	<b>FORMAS DE JUEGO Y EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO</b>
<b>Capacidad de Adaptación</b>		
Capacidad de adaptarse de la manera más rápida posible a las circunstancias nuevas e inesperadas.	Por ejemplo, formas de rebote del balón por la alteración de las condiciones del campo o del tiempo.	Formas de juego y ejercicios en distintas superficies o distintos tipos de balón (por ejemplo: fútbol-playa, fútbol-sala, campo de tierra, de hierba, cubierto de nieve, después de un aguacero etc.).
<b>Capacidad de Anticipación</b>		
Capacidad de prever resultados y procesos de acciones y reacciones de otros deportistas.	Prever acciones de juego de los compañeros o de los adversarios.	Formas complejas de juego, sencillamente el partido.
<b>Capacidad de Diferenciación</b>		
Capacidad de poner en funcionamiento la musculatura durante la ejecución de movimientos de forma sensible y consciente (exactitud y economía del movimiento).	Por ejemplo, golpeo de cabeza con salto (esfuerzo necesario para el salto para arriba y el golpeo del balón), “salto hacia un balón alto” del portero(esfuerzo en el salto para la altura necesaria), “tacto del balón.”	Ejercicios con esfuerzos diferenciados (por ejemplo, el disparo a puerta: fuerte colocado, suave, con efecto etc.).
<b>Capacidad de Equilibrio</b>		
Capacidad de mantener el equilibrio corporal o de recuperarlo lo más pronto posible.	Por ejemplo después de uno contra uno con contacto.	- Ejercicios de uno contra uno - Ejercicios de carrera con tareas complementarias, por ejemplo: volteretas, giros.
<b>Capacidad de Orientación</b>		
Capacidad de determinar la situación del cuerpo en el espacio(campo de juego) o en relación con un objeto(balón, compañero/adversario).	Por ejemplo, “ofrecerse y desmarcarse” (orientación frente al balón, el adversario, el compañero, el espacio); “salida” del portero (orientación frente al balón y a los jugadores en el área de penalti).	En ejercicios técnicos, por ejemplo, en el disparo a puerta, introducir ejercicios de movimientos complementarios, como giros, volteretas, salto de obstáculos.

SUB-CAPACIDADES	MANIFESTACIONES EN EL FÚTBOL	FORMAS DE JUEGO Y EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO
<b>Capacidad de Reacción</b>		
Capacidad de poner en marcha acciones en respuesta a determinados estímulos, con el menor retraso posible.	Por ejemplo, aprovechar “rechaces”, reaccionar ante fintas, detener tiros de corta distancia (portero), reaccionar con mayor rapidez que el adversario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera después de una señal visual o acústica.</li> <li>- Ejercicios con varios balones.</li> <li>- Ejercicios con balones diferentes, entre otros con un balón de rugby; disparo a puerta ( de espaldas al entrenador, después de una voz, un lanzamiento, un giro o un disparo).</li> </ul>
<b>Capacidad de Ritmo</b>		
Capacidad de encontrar un ritmo de movimiento propio (tensión y distensión de los grupos musculares implicados en el esfuerzo).	Por ejemplo, coger carrerilla para disparar o golpear de cabeza, ritmo de zancada del portero antes del salto para atrapar balones altos, antes del salto en plancha, antes del saque con la mano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de movimientos de distracción.</li> <li>- Ejercicios de regate en distintos recorridos en slalom.</li> <li>- Repetición abundante de fintas.</li> <li>- Conducción del balón a derecha e izquierda con variación rítmica.</li> </ul>
<b>Capacidad para la Visión Periférica</b>		
Capacidad de orientarse en el espacio y actuar de manera apropiada gracias a la observación.	Observar al balón y/o al compañero/ adversario, tenerlos en el campo visual directo, condición, entre otras, para una actuación táctica acertada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios técnicos, en los que a una señal visual del entrenador debe llevarse a cabo una tarea complementaria.</li> <li>- Formas complejas de juego (con interrupciones del entrenador para corregir errores).</li> </ul>
<b>Capacidad de Control de Tiempos</b>		
Capacidad de ejecutar un movimiento de forma exacta y en el momento justo.	Determinar la curva del balón con el propio movimiento, por ejemplo, salto para rematar de cabeza después de un centro por alto.	Ejercicios técnicos con el balón, entre otros, aprovechar distintos pases(dese diferentes posiciones, con distinta altura y precisión) con la cabeza y con los pies.

SUB-CAPACIDADES	MANIFESTACIONES EN EL FÚTBOL	FORMAS DE JUEGO Y EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO
<b>Capacidad de Combinar Varios Movimientos</b>		
Capacidad de encadenar distintos movimientos parciales en un único proceso fluido y económico.	Por ejemplo, “juego de cabeza” (salto, toma de impulso, golpeo del balón “rechace del portero” (movimiento de brazos y piernas).	Disposición sucesiva de distintos elementos técnicos: recepción y juego de balones altos y posterior disparo a la puerta.

**Fuente:** Tomado de López, 2005.

## **IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO PARA LA PRÁCTICA DE LA COORDINACIÓN EN EL FÚTBOL**

El calentamiento es una parte componente de la sesión de entrenamiento, que comprende un conjunto de actividades que sirven para preparar al organismo previamente a la aplicación de cargas más exigentes con el propósito de poner en marcha sus sistemas funcionales y predisponer así para el logro de rendimientos más elevados.<sup>19</sup>

### **FUNDAMENTOS Y FUNCIONES DEL CALENTAMIENTO**

La realización del calentamiento se fundamenta en el logro de los siguientes objetivos y efectos:

**a) Fisiológicos y prevención de lesiones.-** Donde se debe considerar:

**Incremento de la temperatura corporal y muscular:** lo que facilita la actividad encimática y eleva el metabolismo; disminuye la viscosidad y mejora la elasticidad muscular (con mayores posibilidades de velocidad y fuerza contráctil y refleja).

**Elevación de los parámetros fisiológicos:** (frecuencia cardiaca y respiratoria, volumen minuto sanguíneo), lo que favorece el aporte energético y de oxígeno.

---

<sup>19</sup> Álvarez, 1.983.

**Prevención:** de lesiones musculares, tendinosas y conectivas y de un flujo sanguíneo inadecuado para el corazón especialmente en los esfuerzos de carácter explosivo.

**b) Nerviosos.-** Se consideran los siguientes aspectos:

**Facilita la coordinación neuromuscular:** entre los músculos agonistas (los que se contraen para realizar el movimiento) y antagonistas (los que se tiran al hacer el movimiento) y la capacidad de relajación de estos últimos.

**La velocidad de procesamiento de información:** por parte del sistema nervioso y la sensibilidad de los receptores propioceptivos (receptores internos de estiramiento, dolor, contracción, etc.) y kinestésicos (de movimiento) mejoran por el aumento de la temperatura. Esto favorece la capacidad de reacción.

Permite un recordatorio kinestésico (del movimiento) temporal de los movimientos a realizar, con una mejora del ritmo y coordinación de los gestos específicos necesarios en el deporte.

**c) Psicológicos.-** Se toma en cuenta que:

**Predispone psicológicamente:** para el esfuerzo posterior, al aumentar el grado de concentración y motivación.

**Favorece la atención y percepción visual:** facilitando los procesos de excitación e inhibición.<sup>20</sup>

## **PRINCIPIOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO**

Deben respetarse los siguientes principios para la realización práctica del entrenamiento:

---

<sup>20</sup> Álvarez, 1.983.

- **Variación:** emplear diferentes ejercicios para evitar la monotonía.
- **Progresión:** en cuanto a la intensidad de ejecución.
- **Individualización:** adaptarse a las características de los jugadores.
- **Especificidad:** adaptar los ejercicios al deporte en cuestión (fútbol).

## FASES DEL CALENTAMIENTO

- **Puesta en acción:** se realizarán movimientos activos de locomoción (andar rápido, trote, etc.), para incrementar el riego sanguíneo y temperatura corporal.
- **Estiramientos:** para incrementar la amplitud de movimientos articulares y la elasticidad muscular, y prevenir lesiones tendinosas o musculares. El estiramiento debe ser suave, no hay que confundirlo con el desarrollo de la flexibilidad.
- **Ejercicios genéricos:** se realizarán movimientos de los principales músculos agonistas (los que se contraen para ejecutar el movimiento), en especial los del deporte implicado.
- **Ejercicios específicos:** orientados a los movimientos realizados durante la sesión o competición. Durante esta fase no es recomendable realizar esfuerzos intensos superiores a 20 segundos.
- **Recuperación:** de la fatiga creada, sirviendo al mismo tiempo como etapa de concentración mental y relajación muscular. Debe durar entre 5 y 10 minutos, siendo recomendable realizar movimientos para no enfriar.<sup>21</sup>

## SÍNTOMAS

Los síntomas que permiten apreciar la realización correcta del calentamiento son muy subjetivos e individuales (estar psicológicamente a punto es lo más importante). Objetivamente, la sudoración (señal fisiológica de pérdida de calor) y alcanzar de

---

<sup>21</sup> Grosser y Neumaier, 1.996.

forma estable unas 120 ppm (indicador de una frecuencia cardíaca de orientación aeróbica pura debajo de la cual el estímulo no es suficiente intenso y adecuado) son signos indicativos de su adecuada realización.

## **TIPOS DE TRABAJO A REALIZAR**

Los ejercicios a realizar preferentemente son los activos con ligeras resistencias (flexiones, saltos, abdominales, etc.) en contracción concéntrica cuando el músculo al contraerse acorta su longitud, con baja intensidad para aumentar la temperatura corporal y muscular, favorecer la irrigación y elevar el tono muscular.

También son recomendables los estiramientos prolongados, que sirven, para aumentar la temperatura de las zonas de inserción músculo-tendinosas; durante unos 20-30 segundos notando una ligera tensión, sin que llegue a desencadenar el reflejo miotático (cuando se estira un músculo en determinada elongación, por actuación del sistema nervioso se contrae involuntariamente).

Los esprints, progresiones, reacciones y aceleraciones solamente son beneficiosas si se realizan previamente los dos tipos de actividades anteriores (estiramientos y ejercicios de fuerza resistencia).

El número de repeticiones de cada ejercicio será bajo, 5-10 ó dedicando 20-30 segundos a cada uno de ellos.<sup>22</sup>

### **2.3. DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS**

**Anticipación.-** Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Existen dos tipos de anticipación; la propia y la ajena.

---

<sup>22</sup> Grosser y Neumaier, 1.996.



**Anticipación Propia.-** Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo.

**Anticipación Ajena.-** Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

**Agilidad.-** Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

**Aprendizaje motor.-** Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Actividad Física.-** Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

**Aptitud física.-** Es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades.

**Atención.-** Condición básica para una percepción correcta de la realidad de los juegos y actividades de iniciación deportiva.

**Capacidad.-** Posibilidad de desarrollar funciones motrices y procesos de pensamiento.

**Capacidades coordinativas.-** Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se

desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del jugador y en su enfrentamiento diario con el medio.

**Capacidad reguladora del movimiento.-** Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

**Capacidad de adaptación y cambios motrices.-** Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

**Capacidad de orientación.-** Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

**Competencia.-** Conjunto de comportamientos socio afectivos y habilidades cognitivas, psicológicas, sensoriales y motoras que permiten llevar a cabo adecuadamente un papel, una función, una actividad o una tarea.

**Cíclico.-** Es la repetición prolongada del trabajo presentando una cadena cerrada.

**Acíclico.-** Es la repetición del trabajo pero con pausas y presentan una cadena abierta.

**Cultura Física.-** Conjunto de valores, saberes, hábitos, técnicas y usos corporales de una sociedad, que son transmitidos mediante los procesos de socialización.

**Desplazamiento.-** Es el paso del cuerpo de un punto al otro del espacio.

**Destreza.-** Es saber pensar, saber hacer, saber aplicar un conocimiento y saber actuar en forma autónoma.

**Diferenciación.-** Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un

movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto.

**Equilibrio.-** Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

**Giros:** Cualquier rotación que se produzca alrededor de alguno de los ejes del cuerpo humano.

**Habilidad.-** Entendemos por habilidades aquellas acciones, conductas, conjunto de recursos cognitivos, actitudes, patrones de comportamiento implicados en cualquiera actividad, que son producto de la educación. Una habilidad nos capacita a realizar adecuadamente otras actividades jerárquicas y/o lógicamente asociadas.

**Habilidad motriz.-** Capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.

**Inteligencia.-** Capacidad de entender, comprender e inventar.

**Iniciación deportiva.-** Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.

**Kinésica.-** Se refiere al estudio de los movimientos corporales significativos. Se puede distinguir entre gestos, maneras y posturas. Los gestos pueden sustituir a las palabras, repetir o concretar su significado, matizarla, contradecirla, acompañarla. A través de un gesto o una postura podemos mostrar interés, indiferencia, desprecios; por ello sirven para mostrar qué posición adoptamos frente a lo que se dice y frente a los demás participantes en un acto comunicativo.

**Lanzamientos.-** Acción de desprenderse de un móvil, impulsándolo con los miembros superiores.

**Objetivos.-** Son las finalidades que se pretende alcanzar mediante el desarrollo de una unidad didáctica.

**Planificación.-** Es un proceso que permite organizar, prever, priorizar y orientar la intervención pedagógica, guía la actividad eficiente tanto del maestro como del alumno.

**Ritmo.-** Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos.

### **2.3. HIPÓTESIS**

La coordinación incide en el desarrollo general de los futbolistas de la categoría 9 - 10 años, de la Escuela de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.

#### **2.3.VARIABLES**

##### **2.3.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

- La coordinación

##### **2.3.2. VARIABLE DEPENDIENTE**

- Desarrollo general del futbolista

### 2.3.1 OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La coordinación	Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico; es decir, que complementa las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad física</li> <li>- Movimientos ordenados</li> <li>- Gestos técnicos</li> <li>- Gestos deportivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Resistencia</li> <li>- Velocidad</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Precisión</li> <li>- Rapidez de decisión y ejecución</li> <li>- Economía en el gasto</li> <li>- Elegancia o armonía</li> <li>- Coordinación dinámica general</li> <li>- Coordinación óculo manual</li> <li>- Coordinación óculo pie</li> <li>- Coordinación óculo cabeza</li> <li>- Habilidad y destreza</li> <li>- Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevistas y guías de entrevistas.</li> <li>-Encuestas y guías de encuestas.</li> <li>Observación y guías de observación.</li> </ul>

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
Desarrollo general del futbolista	Proceso de formación orientado a desarrollar las habilidades y destrezas cognitivas y corporales de un individuo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proceso de formación</li> <li>- Desarrollo de habilidades y destrezas cognitivas.</li> <li>- Desarrollo de habilidades y destrezas corporales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de entrenamiento</li> <li>- Gestos deportivos</li> <li>- Gestos técnicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevistas y guías de entrevistas.</li> <li>-Encuestas y guías de encuestas.</li> <li>Observación y guías de observación.</li> </ul>

### 2.3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES (HIPÓTESIS ESPECÍFICAS)

1. La coordinación ocasiona causas favorables y perjudiciales en la formación general del futbolista de la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, categoría 9 - 10 años periodo 2012”.

### 2.4. VARIABLES

#### 2.4.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

- La coordinación

#### 2.4.2. VARIABLE DEPENDIENTE

- Desarrollo (formación) general del futbolista
- Causas, favorables y perjudiciales

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
la coordinación	Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico; es decir, que complementa las capacidades físicas básicas para hacer de	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad física</li> <li>- Movimientos ordenados</li> <li>- Gestos técnicos</li> <li>- Gestos deportivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Resistencia</li> <li>- Velocidad</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Precisión</li> <li>- Coordinación dinámica general</li> <li>- Coordinación óculo manual</li> <li>- Coordinación óculo pie</li> <li>- Coordinación óculo cabeza</li> </ul>	<p>TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevista</li> </ul> <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuestionario de entrevista.</li> </ul> <p>TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observación</li> </ul> <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha o formulario de observación.</li> </ul>

	los movimientos gestos deportivos.	- Teórico practico	- Habilidad y destreza - Agilidad	
--	------------------------------------	--------------------	--------------------------------------	--

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
Causas, favorables y perjudiciales  Desarrollo general del futbolista	Proceso de formación orientado a desarrollar las habilidades y destrezas cognitivas y corporales de un individuo.	- Proceso de formación  - Desarrollo de habilidades y destrezas cognitivas.  - Desarrollo de habilidades y destrezas corporales	-Planificación del entrenamiento  - Tipo de entrenamiento  - Gestos deportivos  - Gestos técnicos	TÉCNICA -Entrevista INSTRUMENTO -Cuestionario de entrevista. TÉCNICA -Observación INSTRUMENTO -Ficha o formulario de observación.



## HIPÓTESIS ESPECÍFICA II

2. El aumento de la eficacia coordinativa y demás sub-capacidades para la formación de futbolistas depende de las propuestas de actividades.

### 2.5. VARIABLES

#### 2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

- Propuestas de actividades

#### 2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

- Eficacia coordinativa y demás sub-capacidades de la coordinación

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Propuestas de actividades	Permite analizar las fortalezas y debilidades del área deportiva y el impacto de la comunidad en la población.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificación de la técnica metodológica</li> <li>- Procedimientos para la enseñanza aprendizaje.</li> <li>- Técnicas de enseñanza. Teórico-práctico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad de Entrenamiento</li> <li>- Planificación del entrenamiento</li> <li>- Práctica Profesional</li> <li>- Ejercicios de aplicación</li> <li>- Variedad del entrenamiento</li> <li>- Metodología de la enseñanza de los sistemas defensivos.</li> </ul>	<p>TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevista</li> </ul> <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuestionario de entrevista.</li> </ul> <p>TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observación</li> </ul> <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha o formulario de observación.</li> </ul>

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
Eficacia coordinativa y demás sub-capacidades de la coordinación	Son aquellas prácticas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica Individual y colectiva</li> <li>- Táctica.</li> <li>- Sub-capacidades de la coordinación</li> <li>- Clasificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planificación del entrenamiento</li> <li>- Tipo de entrenamiento</li> <li>- Gestos deportivos</li> <li>- Gestos técnicos</li> </ul>	<p>TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevista</li> </ul> <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuestionario de entrevista.</li> </ul> <p>TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observación</li> </ul> <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha o formulario de observación.</li> </ul>

### HIPÓTESIS ESPECÍFICA III

3. Las actividades realizadas por los deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Guano aumento progresivamente su capacidad motriz.

#### 2.6. VARIABLES

##### 2.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

- relación entre las actividades realizadas

##### 2.6.2. VARIABLE DEPENDIENTE

- Aumento progresivo de su capacidad motriz

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
relación entre las actividades realizadas por los deportistas	Las relaciones entre actividades existen cuando una actividad está relacionada con una o más actividades	- Capacidad de adaptación  - Movimientos relacionados	- Flexibilidad - Resistencia - Velocidad - Fuerza  - Precisión - Rapidez de decisión y ejecución - Economía en el gasto	TÉCNICA -Entrevista INSTRUMENTO -Cuestionario de entrevista. TÉCNICA -Observación INSTRUMENTO

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestos técnicos</li> <li>- Gestos deportivos</li> <li>- Teórico practico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elegancia o armonía</li> <li>- Coordinación dinámica general</li> <li>- Coordinación óculo manual</li> <li>- Coordinación óculo pie</li> <li>- Coordinación óculo cabeza</li> <li>- Habilidad y destreza</li> <li>- Agilidad</li> </ul>	-Ficha o formulario de observación.
--	--	--	--	-------------------------------------

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
Aumento progresivo de su capacidad motriz	Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proceso de formación</li> <li>- Desarrollo de habilidades y destrezas cognitivas.</li> <li>- Desarrollo de habilidades y destrezas corporales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Valoración de la capacidad motriz</li> <li>-Ejecución de las habilidades motrices</li> </ul>	<b>TÉCNICA</b> -Entrevista <b>INSTRUMENTO</b> -Cuestionario de entrevista. <b>TÉCNICA</b> -Observación <b>INSTRUMENTO</b> -Ficha o formulario de observación.

### 2.6.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La coordinación	Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico; es decir, que complementa las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad física</li> <li>- Movimientos ordenados</li> <li>- Gestos técnicos</li> <li>- Gestos deportivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Resistencia</li> <li>- Velocidad</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Precisión</li> <li>- Rapidez de decisión y ejecución</li> <li>- Economía en el gasto</li> <li>- Elegancia o armonía</li> <li>- Coordinación dinámica general</li> <li>- Coordinación óculo manual</li> <li>- Coordinación óculo pie</li> <li>- Coordinación óculo cabeza</li> <li>- Habilidad y destreza</li> <li>- Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevistas y guías de entrevistas.</li> <li>-Encuestas y guías de encuestas.</li> <li>Observación y guías de observación.</li> </ul>

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
Desarrollo general del futbolista	Proceso de formación orientado a desarrollar las habilidades y destrezas cognitivas y corporales de un individuo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proceso de formación</li> <li>- Desarrollo de habilidades y destrezas cognitivas.</li> <li>- Desarrollo de habilidades y destrezas corporales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de entrenamiento</li> <li>- Gestos deportivos</li> <li>- Gestos técnicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevistas y guías de entrevistas.</li> <li>-Encuestas y guías de encuestas.</li> <li>Observación y guías de observación.</li> </ul>

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. MÉTODO

En esta investigación se utilizará los siguientes métodos:

**Inductivo.-** Este método parte de casos particulares para descubrir el principio general que los rige; se utilizó para inferir la información primaria y secundaria que se obtuvo y para determinar las conclusiones más acertadas sobre el tema de estudio.

**Analítico.-** Porque se analizó e interpretó todos los datos y los resultados conseguidos.

#### 3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

**Descriptiva.-** Porque permitió describir las principales características del objeto de estudio e indagar la incidencia que manifiestan las variables de la investigación.

**Exploratoria.-** Porque permitió tener una visión general respecto de la coordinación de los futbolistas de la Escuela de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano categoría 9 - 10 años.

#### 3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

La Investigación es documental, de campo y no experimental..

**Investigación documental.-** Porque se revisó y analizó información bibliográfica y demás datos que tienen que ver con el objeto de estudio y que constituyen como fundamento para el desarrollo de la investigación.

**Investigación de campo.-** Porque se realizó en la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano categoría 9 - 10 años.

**Investigación no Experimental.-** Porque se realiza sin la manipulación deliberada de las variables, el propósito es describir y analizar las variables en un momento dado, donde se observaron los fenómenos tal y como se dieron, en su contexto natural.

### **3.1.3. TIPO DE ESTUDIO**

**Transversal.-** Porque el objeto de estudio fue tomado en un solo momento, con el propósito de describir las variables y analizar su importancia e interrelación en un momento dado.

**Prospectivo.-** Porque la información fue recogida en el transcurso de los hechos y/o eventos.

## **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.2.1. POBLACIÓN**

La población o universo considerados para el desarrollo de esta investigación, lo constituyen:

- Los entrenadores (4) de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano categoría 9 - 10 años.
- Los deportistas (20) de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano categoría 9 - 10 años.

### **3.2.2. MUESTRA**

Tomando en cuenta el tamaño de la población o universo, no se requiere la determinación de la muestra.



### **3.3.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Las técnicas que se utilizarán en la investigación son las siguientes:

**Encuestas.-** Se aplicó a través de cuestionarios con la finalidad de obtener la información requerida para el desarrollo de la investigación.

**Observación.-** Se utilizó como complemento a la aplicación de las entrevistas y encuestas para recabar la mayor cantidad de información posible con respecto al objeto de estudio.

#### **3.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación son los siguientes:

**Cuestionario de encuesta.-** Para obtener la mayor cantidad de información posible y para orientar el sentido de la investigación.

**Guía de observación.-** Se complementa con el uso de instrumentos como cámara fotográfica, grabadora, fichas nemotécnicas, etc.

### **3.4.TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

Las técnicas de procedimientos para el análisis de datos que se utilizaron, son las siguientes:

**Tabulación de cuadros con cantidades y porcentajes.-** La información cuantitativa fue ordenada en cuadros que indican conceptos, cantidades, porcentajes y otros detalles de utilidad para la investigación.

**Comprensión de gráficos.-** Se utilizaron gráficos para presentar la información obtenida referente al tema de estudio.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. APLICACIÓN DE ENTREVISTAS A LOS ENTRENADORES

Los resultados obtenidos después de aplicar entrevistas a los entrenadores<sup>23</sup> permiten establecer los siguientes criterios en función del siguiente orden:

##### Entrenadores:

- 1.- Marco Vinicio Vargas
- 2.- José Luis Yambay Pilco
- 3.- Marco Bonifaz
- 4.- Flavio Montero

#### CUADRO No. 4

##### RESULTADOS DE APLICACIÓN DE ENTREVISTAS A ENTRENADORES

<b>1.- ¿Cuál es su criterio sobre la importancia que tiene la coordinación para el desarrollo de los futbolistas?</b>	
<b>No.</b>	<b>CRITERIO</b>
1	El desarrollo de la coordinación permite adquirir respuestas rápidas y precisas para mejorar la utilización de la capacidad neuromuscular.
2	Cuanto más amplio seas el desarrollo cuantitativo del futbolista, mejor serán las posibilidades de aprender destrezas.
3	Es importante para mejorar los rendimientos deportivos corporales
4	Ayuda a mejorar la utilización de otras cualidades físicas como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en el juego.
<b>2.- ¿Cuáles son las técnicas de entrenamiento utilizadas para el desarrollo de la coordinación?</b>	
1	Velocidad, cambio de ritmo, cambio de dirección, juegos, saltos.
2	Ejercicios de coordinación, sprints, skipping, equilibrio, dominio del balón, saltos.
3	Cambios de ritmo, velocidad, juegos, ejercicios de coordinación.
4	Juegos, velocidad, sprints, cambios de dirección, skipping.

---

<sup>23</sup> Ver guía de encuesta para los entrenadores en el Anexo No. 1.

## RESULTADOS DE APLICACIÓN DE ENTREVISTAS A ENTRENADORES

<b>3.- Cuales son las principales dificultades que como entrenador debe enfrentar?</b>	
<b>No.</b>	<b>CRITERIO</b>
1	Coordinación, compañerismo, acoplamiento, clima, interés de juego
2	Constancia en entrenamientos, equilibrio, coordinación, acoplamiento, situación climática.
3	Acoplamiento, diferenciación, equilibrio, constancia en entrenamientos.
4	Interés en juegos, compañerismo, falta de motivación.
<b>4.- ¿Cuáles son las principales dificultades que presentan los niños?</b>	
1	Coordinación, compañerismo, acoplamiento, clima, interés de juego.
2	Reacción y orientación, hiperactividad, coordinación.
3	Orientación, coordinación, hiperactividad
4	Capacidad de diferenciación, capacidad de acoplamiento, capacidad de orientación.
<b>5- ¿Cuenta con los recursos y materiales necesarios para el desempeño de sus funciones?</b>	
<b>No.</b>	<b>CRITERIO</b>
1	Si
2	Lo necesario
3	Si
4	Lo básico
<b>6.- ¿Cuál es el tipo de perfil que se busca y que tipo de aptitudes debe tener un deportista para el desarrollo de habilidades corporales?</b>	
1	Deportivo y debe tener aptitudes físicas, técnicas y psicológicas.
2	Perfil humano y deportivo con aptitudes físicas, técnicas y psicológicas.
3	Perfil humano y deportivo para lograr un alto rendimiento.
4	Perfil humano y deportivo con aptitudes físicas, técnicas y psicológicas.
<b>7.- ¿Utiliza las tecnologías de la comunicación e información para sus clases?</b>	
1	Si de acuerdo al plan de entrenamiento.
2	Si
3	Si
4	si
<b>8.- Describa el tipo de habilidades que busca desarrollar en los deportistas</b>	
1	Básicas, técnicas, tácticas, interpretativas, humanas, estrategias.
2	Básicas, reacción, técnicas, tácticas, humanas, psicológicas, estrategias.
3	Humanas, técnicas, tácticas, básicas.
4	Humanas, técnicas, tácticas.

## RESULTADOS DE APLICACIÓN DE ENTREVISTAS A ENTRENADORES

<b>9.- ¿Prepara las clases (de entrenamiento) en función de las necesidades corporales de los deportistas?</b>	
<b>No.</b>	<b>CRITERIO</b>
1	De acuerdo a la macro planificación
2	Por la secuencia del programa de macro planificación (programa de enseñanza)
3	Si, acorde a la planificación.
4	Si (técnicas, tácticas, estrategias).
<b>10.- ¿Crea las condiciones principales para lograr el aprendizaje significativo?</b>	
1	Constantemente por medio de una metodología clara.
2	Si, debidamente planificado. (entrenador-deportista-entrenador)
3	Si
4	Si, por medio de una buena metodología.
<b>11.- ¿Investiga nuevas formas o metodologías de enseñanza en cuanto a técnicas de entrenamiento?</b>	
<b>No.</b>	<b>CRITERIO</b>
1	Constantemente.
2	Diariamente.
3	Sí, porque es necesario actualizarse.
4	Todos los días.
<b>12.- ¿Se capacita constantemente y trata de aprovechar y aplicar los nuevos conocimientos con los deportistas?</b>	
1	Si, para lograr resultados en el menor tiempo posible.
2	Si, para lograr las metas propuestas.
3	Si, de acuerdo a las necesidades.
4	Sí.

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a entrenadores

**Elaboración:** Los Autores.

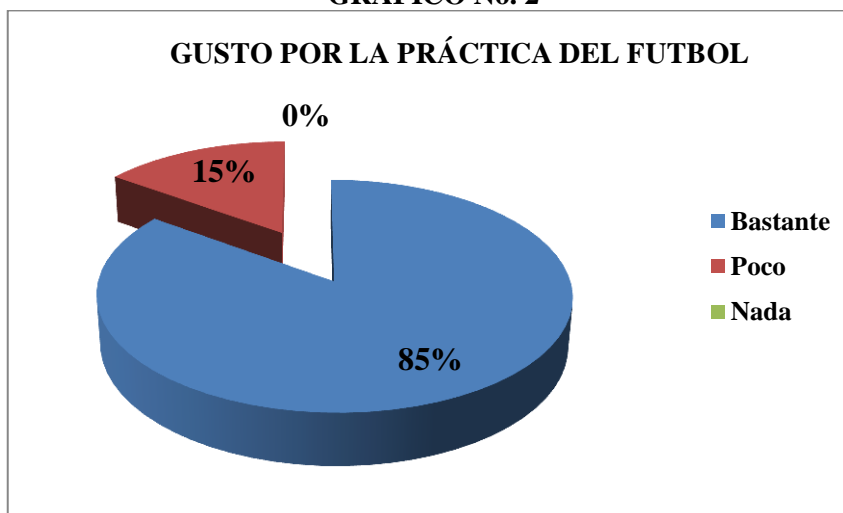
## 4.2. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS A LOS DEPORTISTAS

Los resultados obtenidos después de aplicar encuestas a los deportistas<sup>24</sup> permiten determinar los siguientes resultados:

---

<sup>24</sup> Ver guía de encuesta en el Anexo No. 2.

**GRÁFICO No. 2**

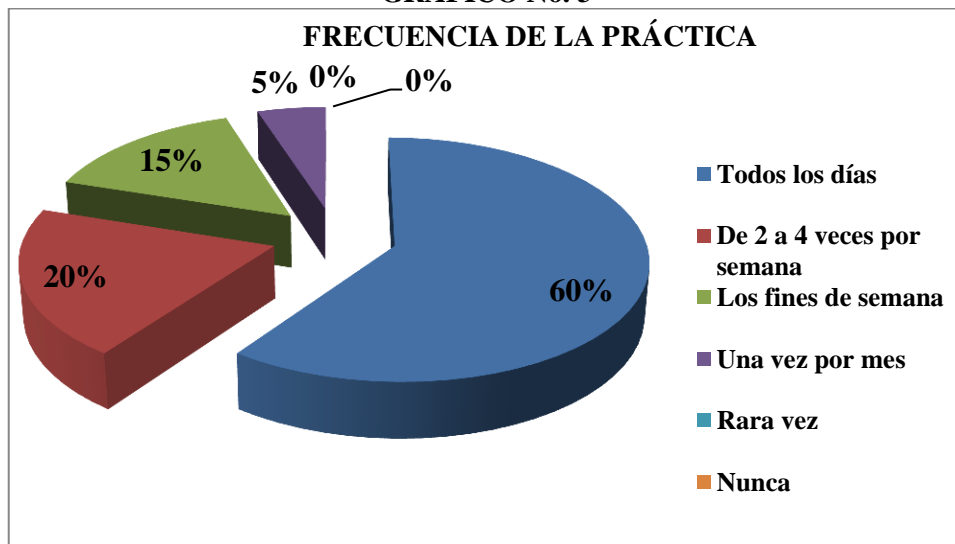


**Fuente:** Encuestas aplicadas a deportistas  
**Elaboración:** Los Autores.

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

El 85% de los encuestados (17 deportistas) indican tener bastante gusto por la práctica del futbol, mientras solo un 15% (3 deportistas) señalan solo tener un poco de gusto por realizarlo. Estas respuestas nos muestran el gran interés de los deportistas por la práctica del futbol.

**GRÁFICO No. 3**

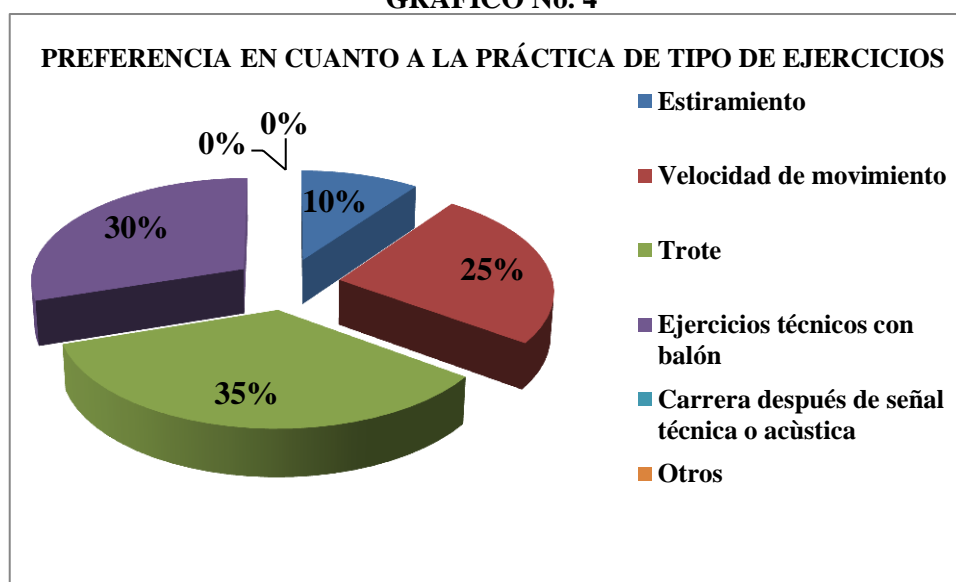


**Fuente:** Encuestas aplicadas a deportistas  
**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

El 60% de los encuestados (12 deportistas) manifiestan practicar el futbol todos los días; un 20% (4 deportistas) indica que lo practica de 2 a 4 veces por semana; un 15% señala que lo practica solo los fines de semana y solo el 5% (1 deportista) indica que lo practica 1 vez por mes. Como se puede apreciar, la mayoría de los deportistas lo practican todos los días.

GRÁFICO No. 4



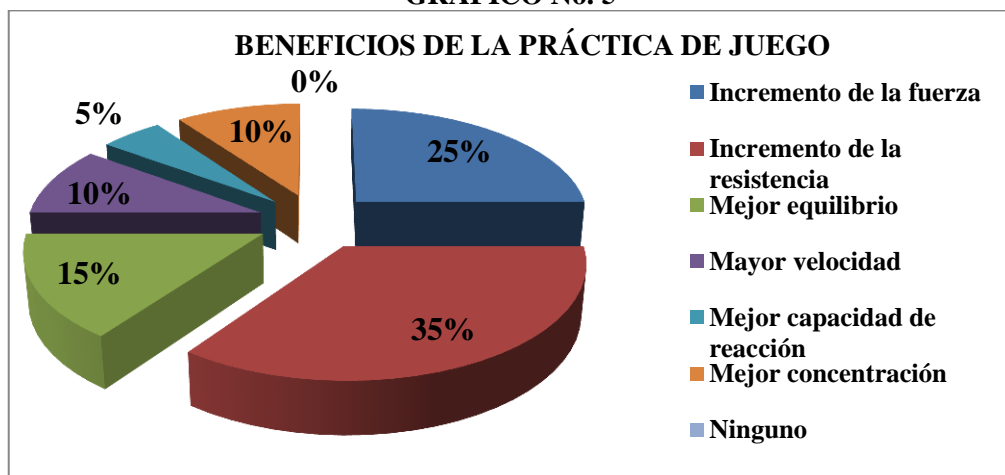
**Fuente:** Encuestas aplicadas a deportistas

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Un 10% de los encuestados (2 deportistas) manifiestan su preferencia por el estiramiento; un 25% (5 deportistas) señala que prefiere practicar la velocidad del movimiento previo al inicio de un partido de futbol; otro 35% (7 deportistas) prefiere el trote y el 30% restante (6 deportistas) indica su preferencia por la práctica de ejercicios técnicos con balón. Es decir que se puede evidenciar la predisposición de los deportistas por iniciar el trabajo con sistemas de calentamiento previo a la práctica del juego en la cancha.

**GRÁFICO No. 5**



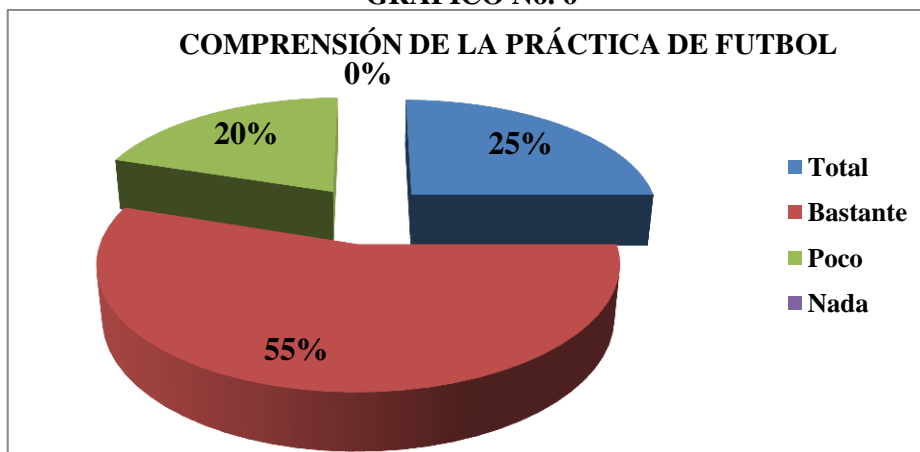
**Fuente:** Encuestas aplicadas a deportistas

**Elaboración:** Los Autores.

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

Un 25% de los encuestados (5 deportistas) indican que el principal beneficio por la práctica del fútbol ha sido el incremento de la fuerza; el 35% (7 deportistas) en cambio indican que su principal efecto se evidencia con el incremento de la resistencia; el 15% (3 deportistas) señala que mejoró el equilibrio; el 10% (2 deportistas) indican que mejoró su velocidad; un 5% (1 deportista) señala que mejoró su capacidad de reacción y el 10% restante manifiesta que mejoró su concentración. Estas características permiten constatar la importancia de la práctica del deporte (fútbol) como elemento fundamental para el desarrollo físico, psicológico y social de los deportistas.

**GRÁFICO No. 6**

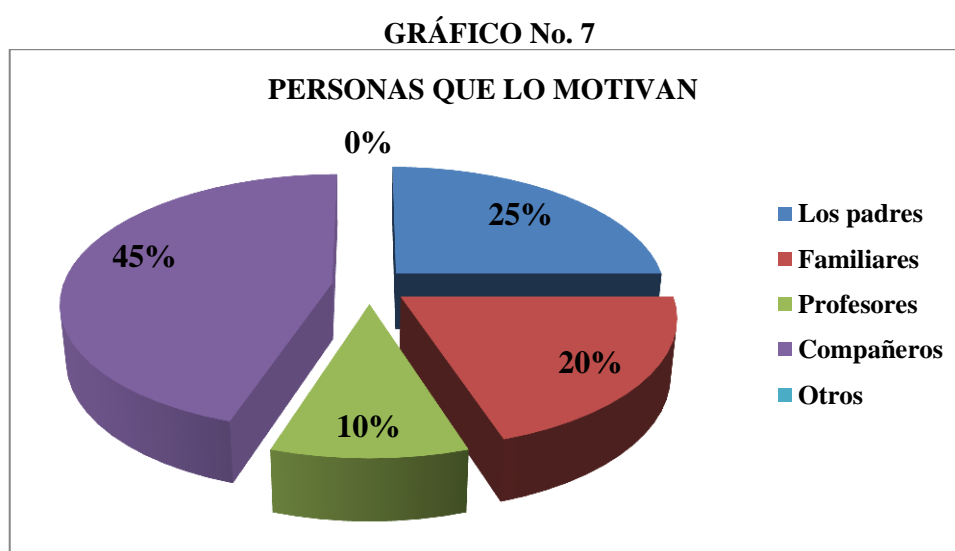


**Fuente:** Encuestas aplicadas a deportistas

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Un 25% de los encuestados (5 deportistas) manifiestan tener una comprensión total de la práctica de juego del fútbol por parte del entrenador; mientras que la mayoría de los deportistas (11) que es el 55% indican que lo comprenden bastante; el 20% restante (4 deportistas) en cambio indican comprenderlo poco. Esta condición muestra ciertas deficiencias en unos pocos deportistas que podría afectar la práctica del juego y por lo tanto de la coordinación durante su desarrollo.



**Fuente:** Encuestas aplicadas a deportistas

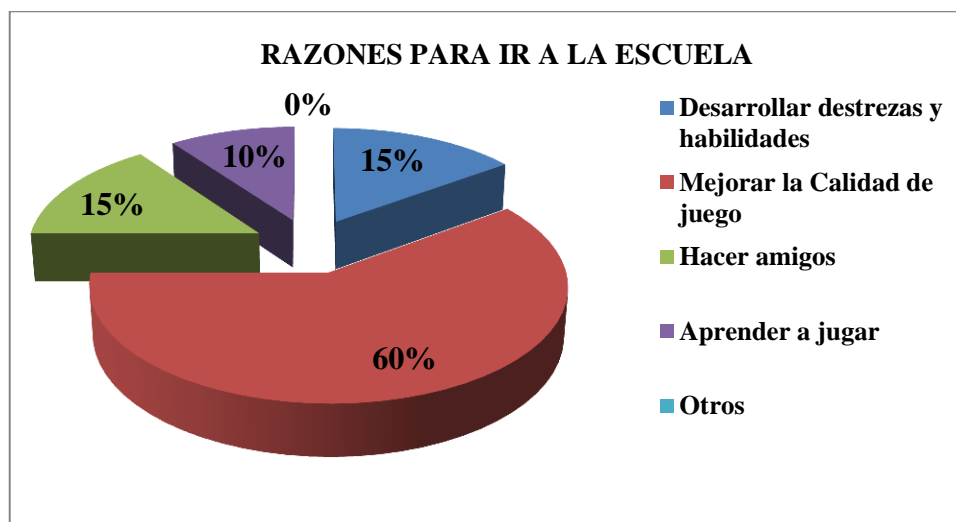
**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

El 25% de los encuestados (5 deportistas) indican que reciben la motivación para la práctica del fútbol de sus padres; el 20% (4 estudiantes) manifiestan en cambio sentirse apoyados y motivados por otros familiares; el 10% (2 deportistas) señalan a sus profesores como motivadores y el 45% restante (9 deportistas) indican motivarse por sus compañeros. El factor de motivación y apoyo es importante ya que inculca en los deportistas la fuerza para cumplir con sus objetivos y permite el desarrollo de su carácter y personalidad.



**GRÁFICO No. 8**



**Fuente:** Encuestas aplicadas a deportistas

**Elaboración:** Los Autores.

### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

El 15% de los encuestados (3 deportistas) manifiestan que entre las principales razones para ir a la escuela están la de desarrollar sus destrezas y habilidades; otro 15% señala que lo más importante para ellos es hacer amigos; un 10% (2 deportistas) indican que para aprender a jugar; sin embargo el 60% (12 deportistas) indican que quieren mejorar su calidad de juego. Esta condición permite establecer la importancia del maestro como entrenador que no solo debe enfocarse por un determinado tipo de entrenamiento sino que debe orientar en todas las instancias del desarrollo y aprendizaje de los deportistas, creando situaciones especiales de aprendizaje dentro de un marco afectivo y de mutua confianza.

#### **4.3. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE COORDINACIÓN**

La aplicación del Test de Coordinación<sup>25</sup> permite determinar los siguientes resultados:

---

<sup>25</sup> Ver el contenido del Test de Coordinación aplicado en el Anexo No. 3.

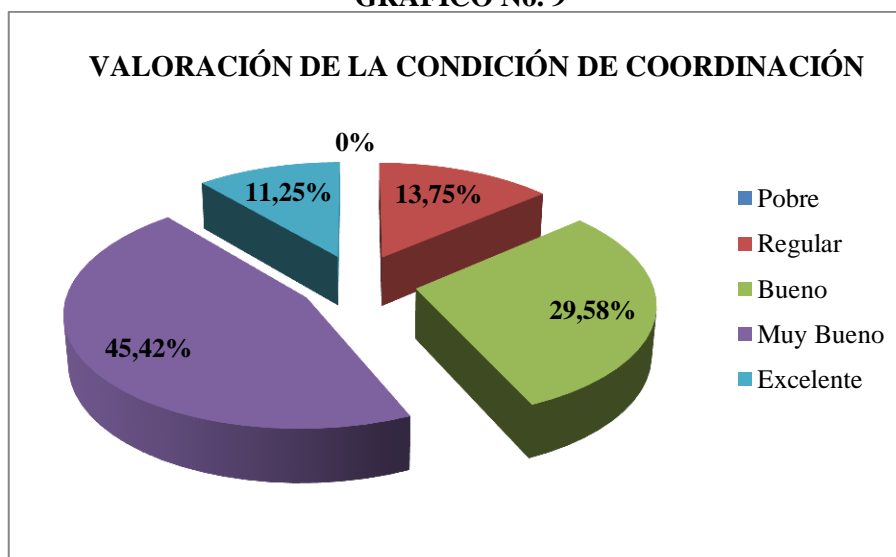
**CUADRO No. 5**  
**CRITERIO PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN DE COORDINACIÓN**  
**DE LOS DEPORTISTAS**

TIPO DE COORDINACIÓN	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Coordinación dinámico- general	Pobre (1 pto.)	0	0
Coordinación óculo-manual	Regular (2 ptos.)	66	13.75%
Coordinación óculo-pédica	Bueno (3 ptos.)	142	29.58%
Coordinación óculo-cabeza	Muy Bueno (4 ptos.)	218	45.42%
	Excelente (5 ptos.)	54	11.25%
<b>TOTAL PRUEBAS</b>		<b>480</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test de Coordinación, tabla de valoración. (Anexo No. 3 y 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 9**



**Fuente:** Cuadro No. 5

**Elaboración:** Los Autores.

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos de la aplicación del Test de Coordinación, indican que de un total de 480 pruebas aplicadas a los deportistas (16 a cada uno de ellos), para valorar su condición de coordinación, el 45.42% del total obtuvo una valoración de muy bueno; el 29.58% corresponde a una valoración de bueno; el 13.75% está en condición regular; el 11.25% corresponde a una valoración de excelente y el 0% corresponde a una valoración pobre. Estos resultados revelan que el 86.25% de los

evaluados mantienen una condición de coordinación buena, muy buena y excelente, lo cual constituye una base importante en el desarrollo general del futbolista.

Por otra parte, es importante conocer el detalle de los resultados obtenidos por los deportistas en cada una de las pruebas aplicadas y que corresponden a un tipo distinto de coordinación.<sup>26</sup> Este detalle se muestra a continuación:

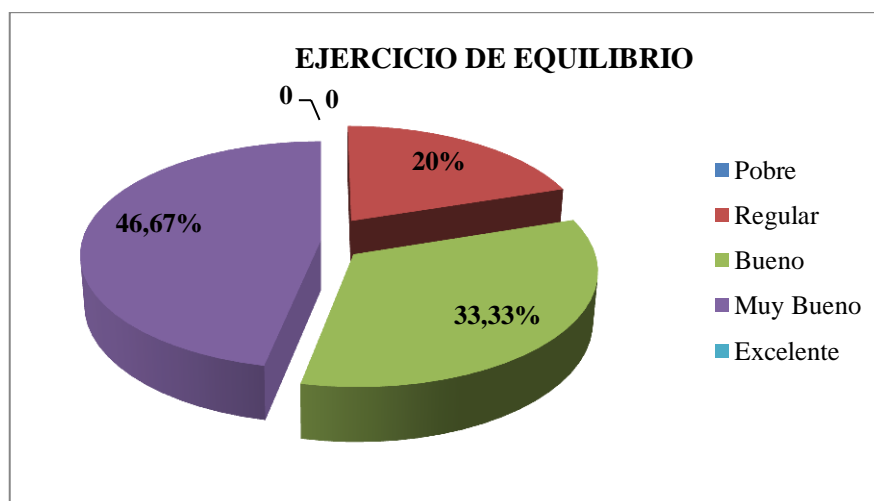
**CUADRO No. 6**  
**COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1.- Ejercicio de Equilibrio (balanza)	Pobre	0	0
	Regular	6	20%
	Bueno	10	33.33%
	Muy Bueno	14	46.67%
	Excelente	0	0
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 10**



**Fuente:** Cuadro 6

**Elaboración:** Los Autores.

<sup>26</sup> Ver la ilustración de figuras de las pruebas aplicadas en el Test de Coordinación en el Anexo No. 6.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos muestran que el 46.67% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de equilibrio equivalente a muy bueno; el 33.33% corresponde a bueno y un 20% es regular.

Estos porcentajes indican que el 80% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación de valoración bueno y muy bueno en cuanto a la práctica del equilibrio.

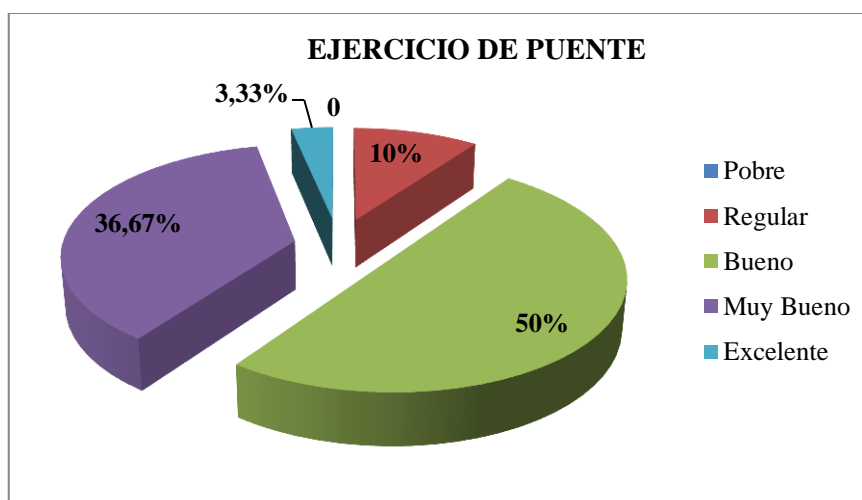
**CUADRO No. 7**  
**COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2.- Ejercicio de Puente	Pobre	0	0
	Regular	3	10%
	Bueno	15	50%
	Muy Bueno	11	36.67%
	Excelente	1	3.33%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 11**



**Fuente:** Cuadro 7

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos muestran que el 36.67% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de puente equivalente a muy bueno, el 50% corresponde a bueno; un 10% corresponde a regular y el 3.33% es excelente.

Estos porcentajes indican que el 96.67% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en cuanto al ejercicio aplicado.

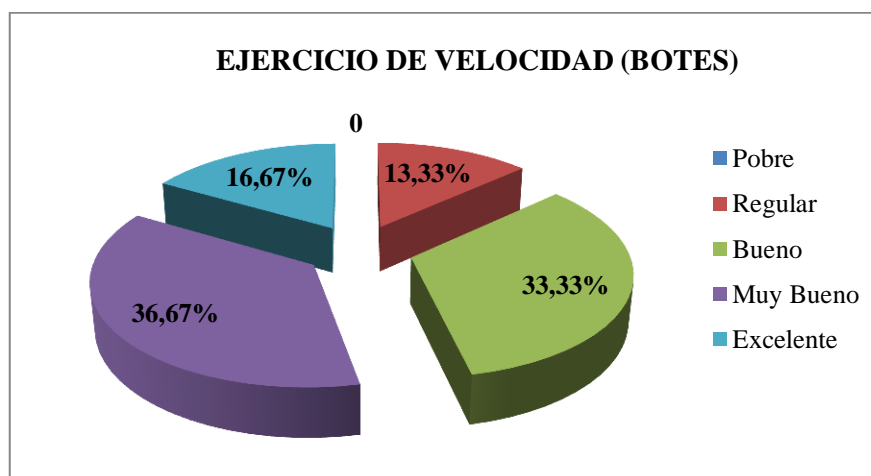
**CUADRO No. 8**  
**COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3.- Ejercicio de Velocidad (botes)	Pobre	0	0
	Regular	4	13.33%
	Bueno	10	33.33%
	Muy Bueno	11	36.67%
	Excelente	5	16.67%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 12**



**Fuente:** Cuadro 8

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados muestran que el 36.67% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de velocidad (botes) equivalente a muy bueno; el 33.33% corresponde a bueno; el 13.33% corresponde a regular y el 16.67% es excelente.

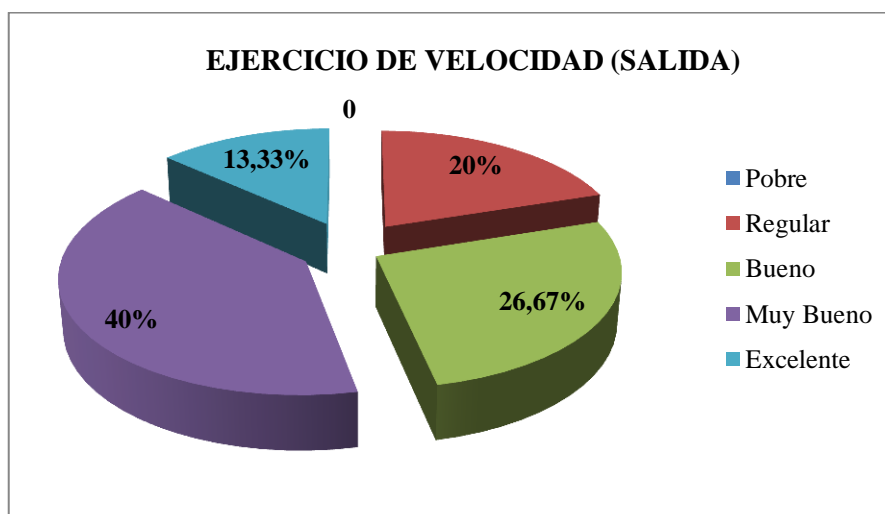
Estos porcentajes indican que el 86.67% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en cuanto al ejercicio aplicado.

**CUADRO No. 9**  
**COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4.- Ejercicio de Velocidad (salida)	Pobre	0	0
	Regular	6	20%
	Bueno	8	26.67%
	Muy Bueno	12	40%
	Excelente	4	13.33%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)  
**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 13**



**Fuente:** Cuadro 9  
**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados señalan que el 40% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de velocidad (salida) equivalente a muy bueno; el 26.67% corresponde a bueno; el 20% corresponde a regular y un 13.33% es excelente.

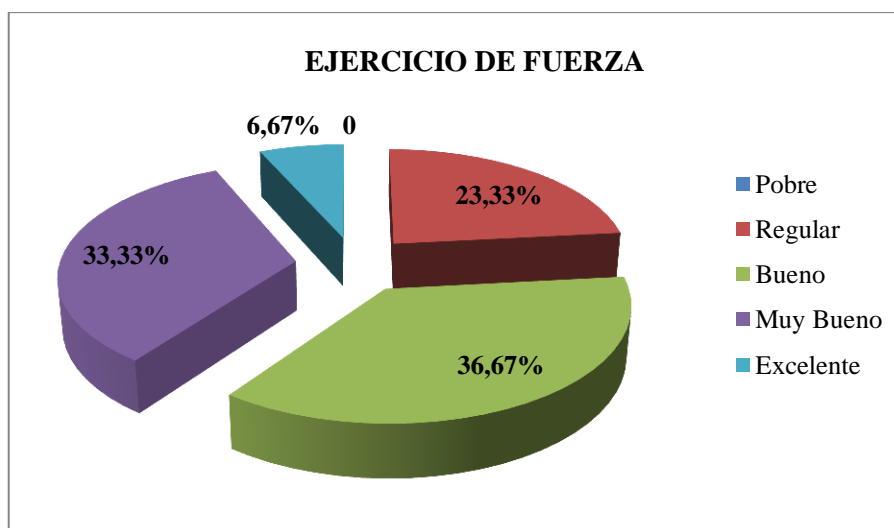
Estos porcentajes establecen que el 80% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en cuanto al ejercicio aplicado.

**CUADRO No. 10**  
**COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5.- Ejercicio de Fuerza	Pobre	0	0
	Regular	7	23.33%
	Bueno	11	36.67%
	Muy Bueno	10	33.33%
	Excelente	2	6.67%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)  
**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 14**



**Fuente:** Cuadro 10  
**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados alcanzados muestran que el 33.33% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de fuerza equivalente a muy bueno; el 36.67% corresponde a bueno; el 23.33% muestra una condición regular y un 6.67% es excelente.

Estos valores reflejan las condiciones buenas, muy buenas y excelentes que presentan los deportistas en la aplicación de este ejercicio y que suman el 76.67% del total valorado.

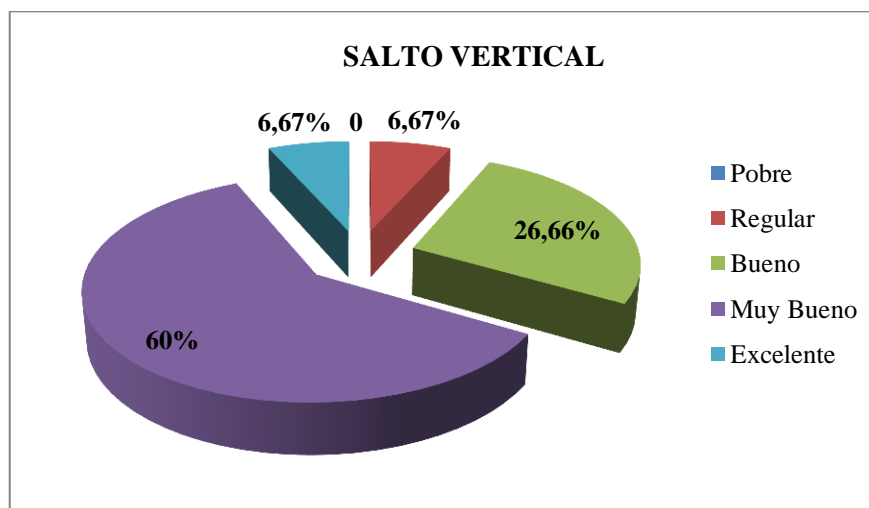
**CUADRO No. 11**  
**COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6.- Salto vertical	Pobre	0	0
	Regular	2	6.67%
	Bueno	8	26.66%
	Muy Bueno	18	60%
	Excelente	2	6.67%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 15**



**Fuente:** Cuadro 11

**Elaboración:** Los Autores.



## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos muestran que el 60% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de salto vertical equivalente a muy bueno; el 26.67% corresponde a bueno; un 6.67% es regular y excelente respectivamente.

Estas condiciones determinan que el 93.33% de los deportistas evaluados, mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en cuanto al ejercicio valorado.

**CUADRO No. 12**

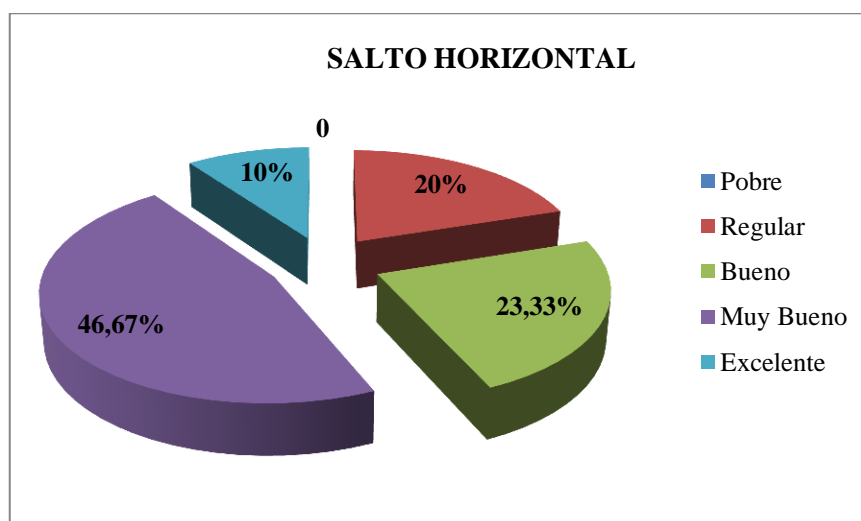
### COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7.- Salto horizontal	Pobre	0	0
	Regular	6	20%
	Bueno	7	23.33%
	Muy Bueno	14	46.67%
	Excelente	3	10%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 16**



**Fuente:** Cuadro 12

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos determinan que el 46.67% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de salto horizontal equivalente a muy bueno; el 23.33% es bueno; el 20% es regular y se destaca un 10% como excelente.

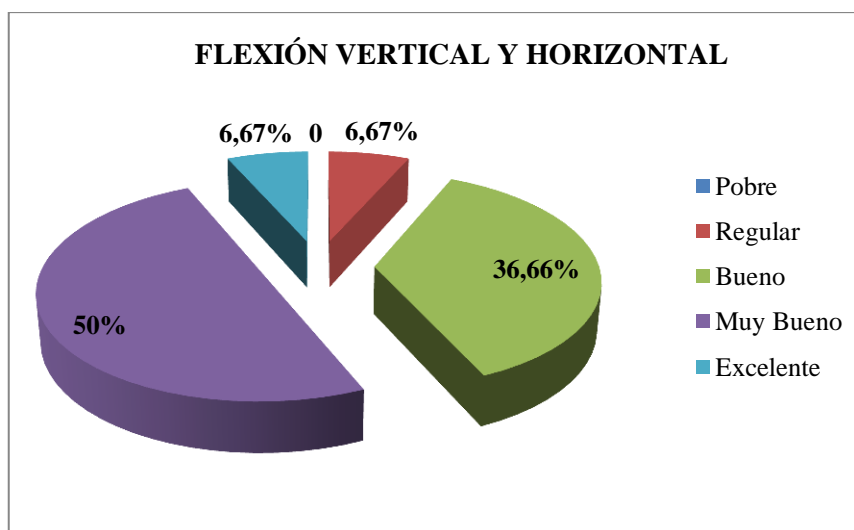
Estos valores permiten indicar que el 80% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación de valoración buenas, muy buenas y excelentes en cuanto a la práctica del ejercicio mencionado.

**CUADRO No. 13**  
**COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8.- Flexión vertical y horizontal	Pobre	0	0
	Regular	2	6.67%
	Bueno	11	36.66%
	Muy Bueno	15	50%
	Excelente	2	6.67%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)  
**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 17**



**Fuente:** Cuadro 13  
**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Estos resultados señalan que el 50% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de flexión vertical y horizontal equivalente a muy bueno; el 36.66% corresponde a bueno; el 6.67% es excelente y en el mismo porcentaje se valoró a la condición de regular.

Estos porcentajes demuestran las condiciones buenas, muy buenas y excelentes que mantienen los deportistas (93.33%) en la práctica de este ejercicio.

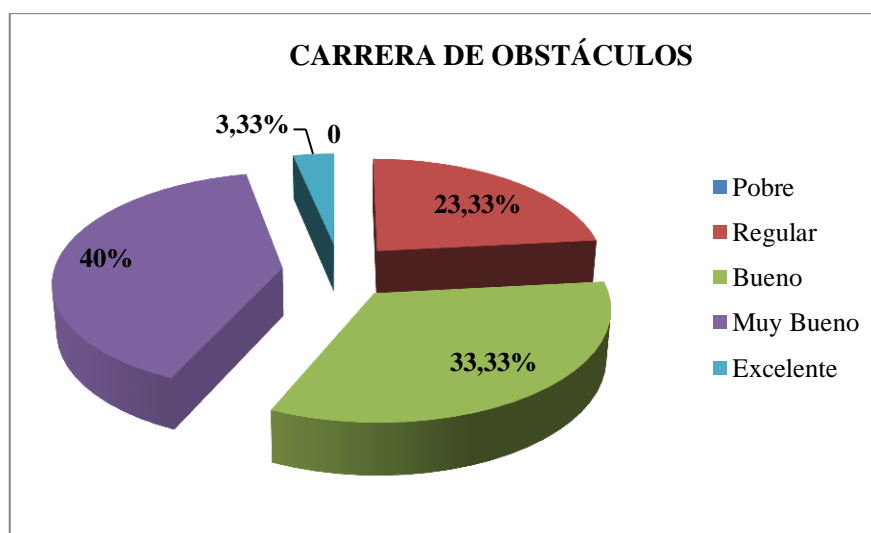
**CUADRO No. 14**  
**COORDINACIÓN DINÁMICO - GENERAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9.- Carrera de obstáculos	Pobre	0	0
	Regular	7	23.33%
	Bueno	10	33.33%
	Muy Bueno	12	40%
	Excelente	1	3.33%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 18**



**Fuente:** Cuadro 14

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados registrados indican que el 40% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de carrera de obstáculos equivalente a muy bueno; el 33.33% es bueno; el 23.33% es regular y un 3.33% es excelente.

Estos porcentajes señalan que el 76.67% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en cuanto a la condición de coordinación en la carrera de obstáculos.

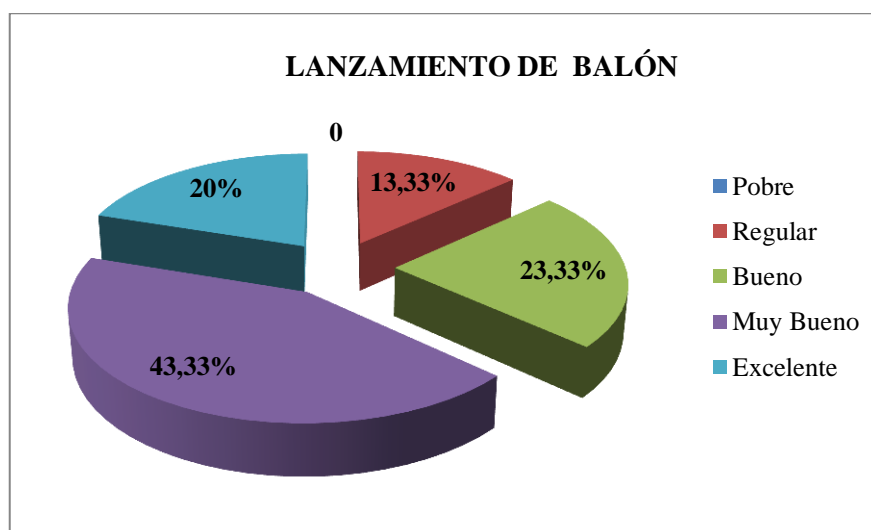
**CUADRO No. 15**  
**COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10.- Lanzamiento de balón	Pobre	0	0
	Regular	4	13.33%
	Bueno	7	23.33%
	Muy Bueno	13	43.33%
	Excelente	6	20%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 19**



**Fuente:** Cuadro 15

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos indican que el 43.33% de los deportistas evaluados obtuvo una valoración de la coordinación en el lanzamiento de balón equivalente a muy bueno; el 23.33% se registró como bueno; el 13.333% corresponde a una condición regular y un 20% mantuvo una condición excelente.

Estos valores muestran que el 86.67% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en cuanto a la práctica de este ejercicio.

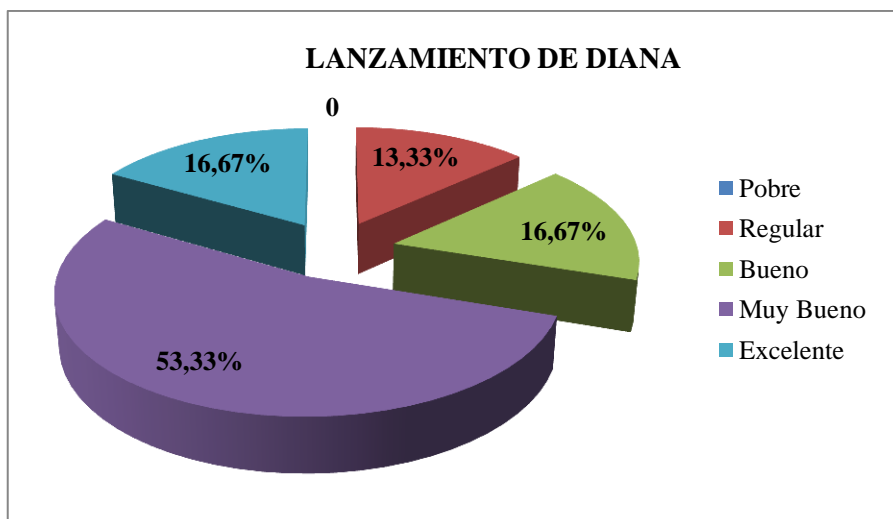
**CUADRO No. 16**  
**COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
11.- Lanzamiento de diana	Pobre	0	0
	Regular	4	13.33%
	Bueno	5	16.67%
	Muy Bueno	16	53.33%
	Excelente	5	16.67%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 20**



**Fuente:** Cuadro 16

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos muestran que el 53.33% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el lanzamiento de diana equivalente a muy bueno; el 16.67% corresponde a bueno; el 13.33% se registró con una condición regular y solo el 16.67% fue valorado como condición excelente.

Los porcentajes mencionados revelan que el 86.67% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación de características buenas, muy buenas y excelentes en cuanto al ejercicio practicado.

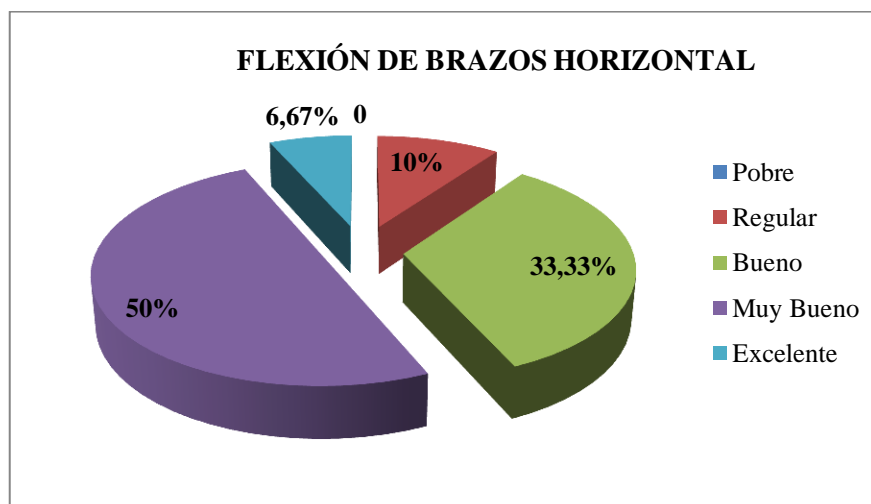
**CUADRO No. 17**  
**COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
12.- Flexión de brazos horizontal	Pobre	0	0
	Regular	3	10%
	Bueno	10	33.33%
	Muy Bueno	15	50%
	Excelente	2	6.67%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 21**



**Fuente:** Cuadro 17

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos muestran que el 50% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de flexión de brazos horizontal equivalente a muy bueno; el 33.33% corresponde a bueno; el 10% mantiene una condición regular y un 10% mantiene una condición de coordinación excelente.

Estos porcentajes demuestran que el 90% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en cuanto a la práctica de este ejercicio.

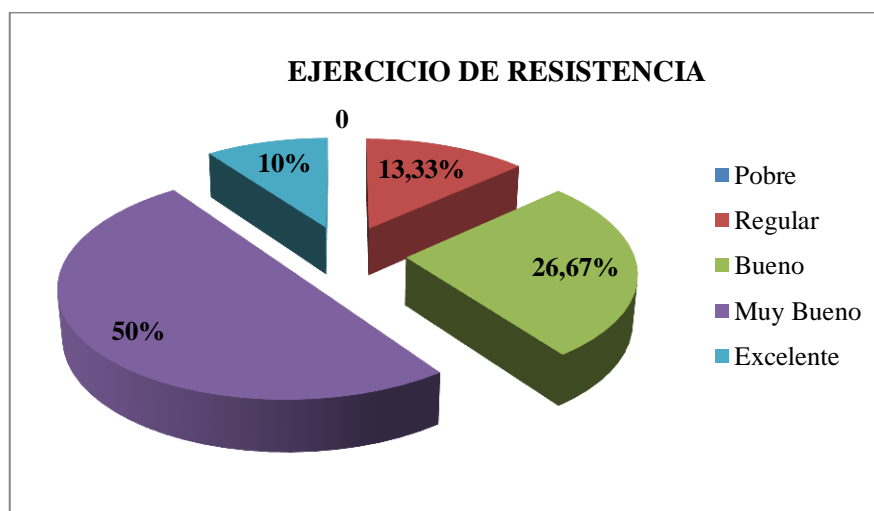
**CUADRO No. 18**  
**COORDINACIÓN ÓCULO - PÉDICA**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
13.- Ejercicio de Resistencia	Pobre	0	0
	Regular	4	13.33%
	Bueno	8	26.67%
	Muy Bueno	15	50%
	Excelente	3	10%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 22**



**Fuente:** Cuadro 18

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos muestran que el 50% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de resistencia equivalente a muy bueno; el 26.67% corresponde a una condición buena; el 13.33% es regular y el 10% mantiene una condición de coordinación excelente.

Estos porcentajes indican que el 86.67% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en lo referente al ejercicio de resistencia.

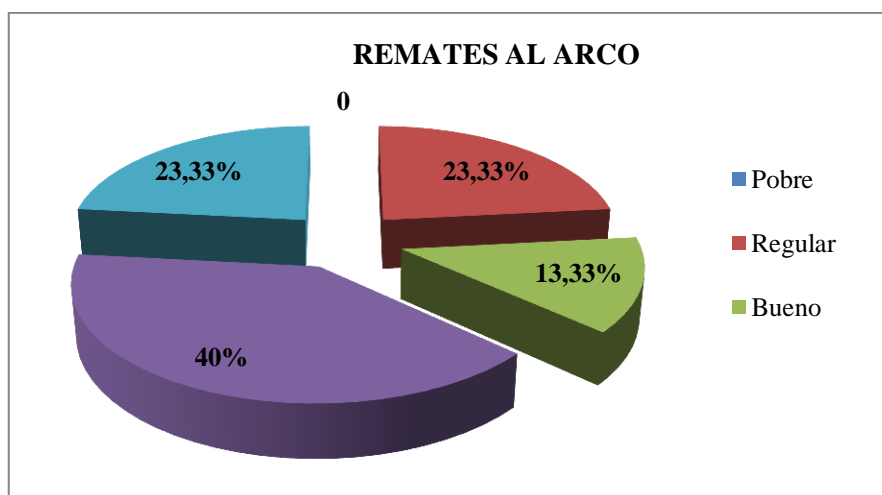
**CUADRO No. 19**  
**COORDINACIÓN ÓCULO - PÉDICA**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
14.- Remates al Arco	Pobre	0	0
	Regular	7	23.33%
	Bueno	4	13.33%
	Muy Bueno	12	40%
	Excelente	7	23.33%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 23**



**Fuente:** Cuadro 19

**Elaboración:** Los Autores.



## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos determinan que el 40% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de remates al arco equivalente a muy bueno, el 13.33% mostró una condición buena; un 23.33% obtuvo una condición regular y el 23,33% restante demostró una condición de coordinación excelente.

Estos porcentajes determinan que el 76.67% de los deportistas valorados mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en lo referente a la práctica del ejercicio mencionado.

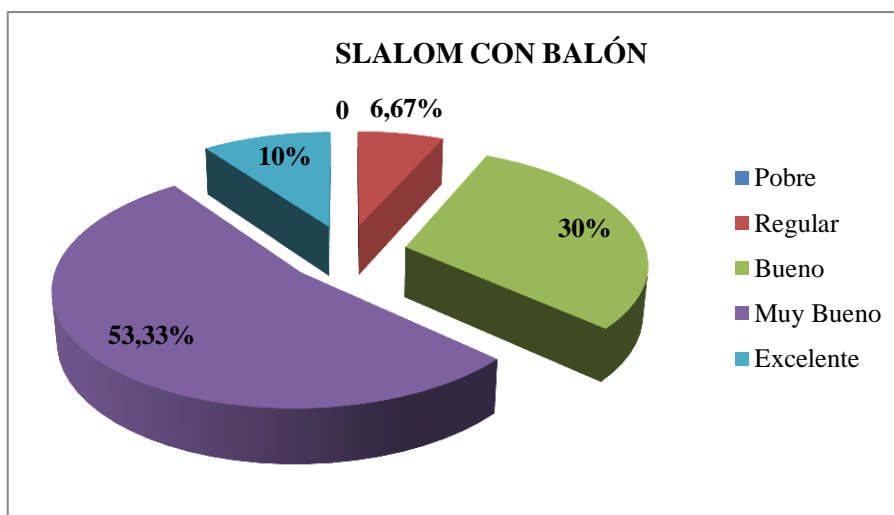
**CUADRO No. 20**  
**COORDINACIÓN ÓCULO - PÉDICA**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15.- Slalom con balón	Pobre	0	0
	Regular	2	6.67%
	Bueno	9	30%
	Muy Bueno	16	53.33%
	Excelente	3	10%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 24**



**Fuente:** Cuadro 20

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

En relación con esta prueba, los resultados registrados muestran que el 53.33% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de slalom con balón equivalente a muy bueno; el 30% corresponde a una condición de coordinación buena; el 6.67% fue valorado como regular y el 10% fue registrado como excelente.

Estos porcentajes demuestran que el 93.33% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en cuanto a la práctica de este ejercicio.

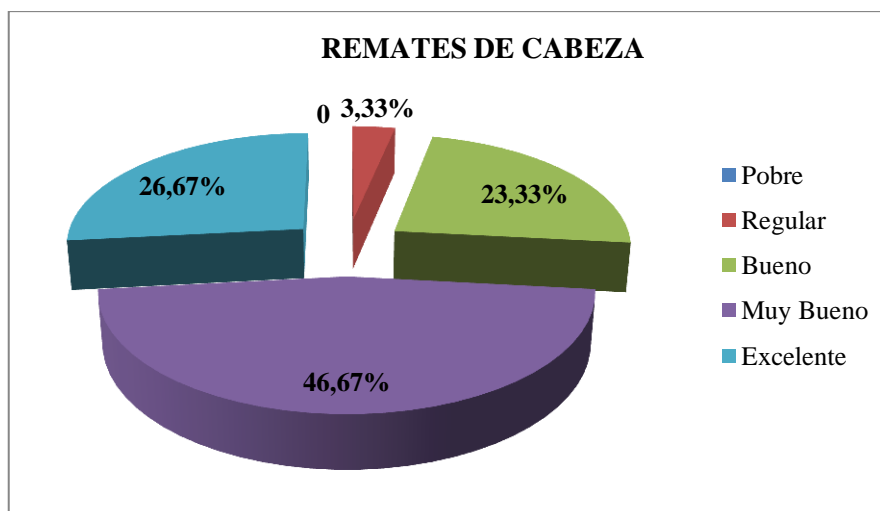
**CUADRO No. 21**  
**COORDINACIÓN ÓCULO - CABEZA**

NOMBRE DE LA PRUEBA	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
16.- Remates de cabeza	Pobre	0	0
	Regular	1	3.33%
	Bueno	7	23.33%
	Muy Bueno	14	46.67%
	Excelente	8	26.67%
<b>TOTAL DEPORTISTAS</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de Resultados obtenidos durante la Aplicación de las Pruebas (Anexo No. 4)

**Elaboración:** Los Autores.

**GRÁFICO No. 25**



**Fuente:** Cuadro 21

**Elaboración:** Los Autores.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos registran que el 46.67% de los deportistas obtuvo una valoración de la coordinación en el ejercicio de remates de cabeza equivalente a muy bueno; un 23.33% demostró una condición de coordinación buena, apenas el 3.33% mostró una condición regular y el 26.67% de la valoración total fue excelente. Estos porcentajes revelan que el 96.67% de los deportistas mantienen condiciones de coordinación buenas, muy buenas y excelentes en la práctica del ejercicio mencionado.

### 4.4. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Los resultados obtenidos después de aplicar las pruebas de coordinación a los deportistas de la categoría 9 - 10 años de la Escuela de Fútbol de la Liga Cantonal de Guano, constituyen los principales elementos de análisis en cuanto a la determinación de los niveles de importancia de la coordinación para el desarrollo general de los futbolistas. Estos resultados se determinan en función del siguiente cuadro de valoración:

**CUADRO No. 22**  
**RESUMEN DE RESULTADOS**

PORCENTAJES DE VALORACIÓN	CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE	NIVEL DE IMPORTANCIA
0 a 20%	Pobre (1 pto.)	0	0	<b>Bajo</b>
21% a 40%	Regular (2 ptos.)	66	13.75%	
41% a 60%	Bueno (3 ptos.)	142	29.58%	<b>Medio</b>
61% a 80%	Muy Bueno (4 ptos.)	218	45.42%	<b>Alto</b>
81% a 100%	Excelente (5 ptos.)	54	11.25%	
		<b>480</b>	<b>100%</b>	
<b>TOTAL PUNTOS</b>		2400		
<b>PUNTOS OBTENIDOS</b>		1700		
<b>PROMEDIO</b>		<b>70.83%</b>		

**Fuente:** Resultados de las pruebas de Coordinación aplicadas a los deportistas.

**Elaboración:** Los Autores.

Los resultados obtenidos en la aplicación de encuestas y entrevistas a los deportistas y entrenadores respectivamente, atribuyen un nivel de importancia alto a la práctica

de la coordinación para el desarrollo general del futbolista, lo cual se verifica con los resultados conseguidos en los ejercicios de coordinación aplicados a los deportistas; es decir, que existe una correlación entre lo expresado (teoría) por los entrenadores y lo demostrado (práctica) por los deportistas.

Los porcentajes de valoración establecidos están en función de una determinada condición de coordinación en los deportistas, estas a su vez corresponden a un nivel de importancia pre determinado. El promedio ponderado alcanzado por los deportistas durante la aplicación de las pruebas, fue de 70.83%, ubicándose en el rango de 60% y 80% correspondiente a una condición de coordinación “Muy Buena” y a un nivel de importancia alto. De esta manera se comprueba la hipótesis propuesta: la coordinación incide de manera positiva en el desarrollo general de los futbolistas de la categoría 9 - 10 años de la Escuela de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

En base al análisis de los resultados obtenidos de la presente investigación se puede concluir:

- Que la coordinación es de vital importancia ya que se refiere a la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado de cada uno de los jugadores ante las diferentes y cambiantes situaciones de juego.
- El fútbol, con alto contenido de situaciones y exigencias muy diversas de movimientos determinados, el entrenamiento de coordinación tiene una gran y decisiva importancia.

- La práctica de la coordinación constituye la base para el desarrollo de las habilidades y destrezas físicas y corporales en el proceso de desarrollo general del futbolista.
- Mediante el análisis de los resultados obtenidos en el test de coordinación, aplicado a los deportistas se pudo identificar las dificultades que presentan al momento de realizar ciertos ejercicios que requieren de coordinación.
- Las principales dificultades que encuentran los entrenadores en los deportistas tienen que ver con las sub capacidades de la coordinación (**capacidad de adaptación, de anticipación, de diferenciación, de equilibrio, de orientación, de reacción, de ritmo, visión periférica, control de tiempos y combinar varios movimientos**) al momento de adquirir nuevas técnicas.
- Se considera que la coordinación, es una de las condiciones físicas más importantes a desarrollar en niños, pero nunca se debe dejar de trabajar con jóvenes y adultos.
- La guía de entrenamiento para la coordinación es una herramienta de apoyo para las actividades de los entrenadores, que busca orientar y mejorar el sistema y la metodología del entrenamiento de la coordinación que utilizan actualmente los instructores para los deportistas de la categoría 9 – 10 años de la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.
- Este trabajo sirvió para interiorizar y aprender de una manera adecuada como se realiza un proyecto de investigación para en un futuro tener una mejor noción a la hora de realizar una investigación, los pasos que se llevan a cabo y la forma correcta de para realizarlo, de esta manera tenemos un idea más formada del trabajo al cual se enfrenta un verdadero investigador.

## 5.2 RECOMENDACIONES

En base al trabajo realizado de las conclusiones obtenidas:

1. Que la dirección y gerencia de la LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GUANO se comprometan con este proyecto para darle el apoyo y seguimiento necesario desechando trabas que pueda presentarse.
2. Por medio de cursos seminarios y eventos formales, se pueda notificar a los miembros del cuerpo técnico los beneficios que tendría el estudio de la coordinación en los deportistas, para que de esta forma se convenzan, lo apoyen y lo utilicen.
3. Capacitar convenientemente a los entrenadores para que sepan utilizar nuevos métodos de entrenamiento acorde a las necesidades de los deportistas.
4. La experiencia extraída en esta investigación nos dice que varios entrenadores inexpertos y que no tienen una formación especial se privan a la hora de escoger o admitir nuevos temas para su entrenamiento.
5. La identificación y aplicación de un método o un test específico para analizar la capacidad coordinativa del futbolista, ha sido un hecho prioritario; y,
6. Se debe aplicar la guía del entrenamiento para la coordinación como fuente de consulta y apoyo permanente de los entrenadores con el objeto de propiciar los medios para que los deportistas de cualquier etapa adopten actitudes favorables de aprendizaje.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA: “GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN Y EL DESARROLLO GENERAL DEL FUTBOLISTA”**

#### **6.1. DEFINICIÓN**

Una Guía de entrenamiento es una herramienta metodológica a disposición de docentes y entrenadores que orienta el trabajo y el desarrollo en la práctica de una determinada actividad física, con la finalidad de alcanzar un resultado programado.

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN**

A cada persona le corresponde unas determinadas características biológicas y físicas que le facilitan o le dificultarán determinadas actitudes y aptitudes en su vida, las mismas que pueden desarrollarse a través del entrenamiento con el objeto de incrementar el rendimiento físico a través del desarrollo de las cualidades motrices. De ahí que el entrenamiento de la coordinación constituye la base y complemento que todo deportista requiere para el desarrollo de su actividad motriz; es decir que le permite la orientación de una determinada actividad física y le capacitan en mayor o menor grado la realización de un movimiento coordinado y el esfuerzo.

Su práctica no solo se relaciona con el desarrollo físico del deportista, sino con el cognitivo ya que influye de forma directa sobre los procesos de aprendizajes de que posibilitan el desarrollo de la creatividad, imaginación y razonamiento; cualidades que van a estar presentes en todos los escenarios educativos posteriores. Esta situación exige que el entrenador enseñe conceptos y contenidos prácticos, útiles y necesarios, centrados en la realidad del medio en donde el deportista se desenvuelve mediante la implementación de procesos, técnicas y estrategias, con el propósito de desarrollar en los deportistas habilidades que contribuyan con su formación deportiva, académica y humana.

Por todas estas características que se presentan durante el desarrollo psicológico y físico de una persona, se determina la necesidad de elaborar una Guía para el Entrenamiento de la Coordinación y para el Desarrollo General de los Futbolistas de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, categoría 9 - 10 años, cuya finalidad es la de contribuir con el mejoramiento de la calidad del entrenamiento de la coordinación para los deportistas de esta institución educativa.

### **6.3. FACTIBILIDAD**

La elaboración de la propuesta constituye parte fundamental en el desarrollo de la investigación, que pretende contribuir con el mejoramiento del entrenamiento de la coordinación y con la formación general del futbolista; su factibilidad está en función de las necesidades educativas institucionales y de la apertura e interés mostrado por parte de autoridades y entrenadores de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, como aspectos que promueven y comprometen la calidad del trabajo investigado en beneficio de los deportistas y entrenadores.

### **6.4. OBJETIVOS**

- Orientar la planificación del trabajo técnico y táctico de los entrenadores, referente al entrenamiento de la coordinación en los deportistas.
- Fomentar el desarrollo continuo de las habilidades motrices de los deportistas.
- Mejorar la realización de movimientos coordinados simultáneos.
- Crear e inculcar en los deportistas la práctica de hábitos deportivos saludables como parte de su formación educativa.
- Aplicar el trabajo, la responsabilidad y el respeto como normas del desarrollo intelectual y formativo de los deportistas.
- Crear un ambiente afectivo y de confianza mutua entre deportistas y entrenadores.
- Generar las condiciones para lograr el aprendizaje significativo.



## **6.5. CONTENIDO DE LA PROPUESTA**

### **6.5.1. PORTADA**

#### **INTRODUCCIÓN**



El fútbol se caracteriza por un alto ritmo de juego, por lo que se requiere de una buena condición física por parte de los jugadores, así como de un elevado nivel de coordinación; las exigencias llegan a ser tan altas que es imprescindible un nivel de entrenamiento óptimo en la coordinación general, ya que las condiciones de juego (saltos, giros, cambios de dirección, acciones con y sin balón, etc.) exigen constantemente una adaptación a las diferentes situaciones de juego. Este proceso requiere que los deportistas empiecen lo antes posible a desarrollar la coordinación con el objeto de que más adelante puedan controlar su musculatura con ayuda del sistema nervioso, obteniendo mayores rendimientos deportivos y corporales. La elaboración de una Guía para el Entrenamiento de la Coordinación y el Desarrollo General del Futbolista, constituye una base que trata de contribuir con el desarrollo deportivo de los deportistas de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal,

categoría 9 - 10 años, orientando al entrenador a desarrollar dichas habilidades y destrezas de acuerdo al desarrollo físico y psicológico de los jugadores.

### **GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN EL FÚTBOL PARA NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS.**

A continuación presentamos varias técnicas que describen los movimientos más adecuados que los niños de 9 a 10 años deben seguir para que intensifiquen con mayor precisión y consistencia los movimientos logrando eficacia en la coordinación de cada uno de sus movimientos durante el entrenamiento.

Los niños comienzan a manejar su propia retroalimentación y a detectar y autocorregir algunos de sus errores. El control visual del movimiento, ahora es reemplazado paulatinamente por un control propioceptivo, en el cuál no necesita ver tanto el balón sino que debe “sentirlo”. Se incrementan el número de sesiones de entrenamiento por semana y la cantidad de contactos con el balón por cada sesión, para lo cual la cantidad de balones y la organización del entrenamiento deben evitar que algunos niños se queden sin actividad. Para lograr una óptima coordinación en el entrenamiento de fútbol, deben predominar los ejercicios En Grupo, utilizando formaciones geométricas, en las cuáles los niños tengan la posibilidad fundamentalmente de ejecutar y desplazarse a una nueva posición.

Sin embargo, la técnica no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar los principios tácticos del fútbol.

Las situaciones que se producen en el fútbol condicionarán las ejecuciones a realizar con la mayor efectividad. Como todas esas situaciones son irrepetibles, el jugador que tendrá éxito será aquél que tenga capacidad de amoldarse a las ejecuciones técnicas más apropiadas a dichas situaciones.

Así pues, en el fútbol, y teniendo por referencia la posesión del balón, diferenciamos las siguientes ejecuciones técnicas:

**CUADRO No. 23**  
**EJECUCIÓN DE TÉCNICAS EN POSESIÓN DEL BALÓN**

ATAQUE	POSESIÓN DEL BALÓN	Jugador de campo	Familiarización Golpeos: Pase Remate Controles Conducciones Regates Fintas Protección del balón
		Portero	Pase con la mano Saque con el pie + técnica del jugador de campo
DEFENSA	NO POSESIÓN DEL BALÓN	Jugador de campo	Entradas Interceptaciones Cargas
		Portero  Portero	Familiarización Posición básica Desplazamientos Recepción del balón Despeje Desvío Salidas + técnica del jugador de campo

**Fuente:** [www.preparadorfisico.es](http://www.preparadorfisico.es)

**Elaboración:** Los Autores

## EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN

Un jugador muy joven suele tener dos dificultades en relación al balón: Por un lado, el miedo que tiene al balón y, por otro, las limitaciones que tiene para jugar con el pie.

Estos serán los ejercicios a realizar:

- **Ejercicios a realizar por el jugador en solitario y sin cambiar de posición:** así, el niño se va acostumbrando al balón y empieza a controlar los movimientos de éste.
- **Ejercicios cambiando de posición:** en estos ejercicios el jugador tiene que dominar los movimientos y recorrido del balón. Él es el responsable de la velocidad y orientación del balón; siendo el jugador quien inicia el ejercicio

en todos los casos. El niño debe acostumbrarse a moverse a través del campo para estar en condiciones en cualquier momento de recibir el balón, conducirlo, pasarlo o golpearlo.

## EJECUCIONES TÉCNICAS OFENSIVAS: JUGADOR DE CAMPO

### GOLPEOS

- **Pase:** es la ejecución técnica de comunicación entre dos jugadores del mismo equipo.
- **Objetivo:** ejecución básica de colaboración entre jugadores del mismo equipo, imprescindible para conseguir objetivos tácticos de ataque. El que un jugador pase la pelota y el otro la reciba se convierte en una comunicación que exige el entendimiento mutuo de los dos elementos que toman parte en la acción.
- **Ejecución:** tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de pase a realizar, dependerá de la situación de juego y de la orientación, exactitud y velocidad que queramos darle a la pelota. Las partes del cuerpo más utilizadas en esta ejecución técnica son los pies, la cabeza y el pecho.

**CUADRO No. 24**  
**TIPOS DE PASE**

TIPO DE PASE	PARTE DEL CUERPO	OPCIONES
CORTO (0 < 10 m)	PIE	Parte interior Parte exterior Empeine
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacón Puntera Pecho Muslo
MEDIO (10 < 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: parte interior / parte exterior / total
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior

	RECURSOS	Tacón Puntera
LARGO (+ 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: parte interior / parte exterior / total
	RECURSOS	Puntera Tijera Volea

**Fuente:** www.preparador físico.es

**Elaboración:** Los Autores

**REMATE:** son todas las ejecuciones técnicas que el jugador realiza sobre el balón para meter gol en la portería rival.

**Objetivo:** el gol es la clave del fútbol. La labor más importante es, persiguiendo siempre ese objetivo, superar la resistencia del rival; y los jugadores de ambos equipos deberán intentar conseguir ese objetivo tantas veces como puedan.

**Ejecución:** tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de remate a realizar, dependerá de:

- La orientación del balón.
- La distancia a la portería.
- La posición del portero.

Por tanto, podemos clasificar los remates en base a la distancia y dentro de ellos por la parte con la que se remata:

**CUADRO 25**  
**TIPO DE REMATE**

TIPO DE REMATE	PARTE DE CUERPO	OPCIONES
CERCANO (0 < 10 m)	PIE	Parte interior Parte exterior Empeine: Parte interior / parte exterior / total
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacón Puntera Volea
MEDIO (10 < 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: Parte interior / parte exterior / total

	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacón Puntera Volea
LEJANO (+ 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: Parte interior / parte exterior / total
	RECURSOS	Puntera Tijera Volea

**Fuente:** www.preparador físico.es

**Elaboración:** Los Autores

**CONTROLES:** denominamos control del balón a la ejecución técnica de dominio del balón proveniente de un compañero (pase) o de un rival (intercepción).

**Objetivo:** el jugador, para poder jugarlo con posterioridad, ha de intentar dominar el balón. El jugador ha de tener la capacidad de recoger y dominar el balón rápidamente creando el tiempo y espacio necesarios.

**Ejecución:** se pueden usar todas las partes del cuerpo (con excepción de manos y brazos) para recoger el balón, pero las más utilizadas son los pies, muslos, la cabeza y el pecho.

Hay más de un tipo de control de balón:

#### CUADRO No. 26

##### TIPO DE CONTROL

TIPO DE CONTROL	CARACTERÍSTICAS	PARTE DEL CUERPO
PARADA	El balón se para totalmente. Se para con la planta del pie. No se utiliza demasiado porque paraliza mucho el juego.	Planta del pie
SEMI-PARADA	El balón no se para totalmente. Se puede realizar con varias partes de la pierna. Le da mayor viveza al juego. Facilita una orientación adecuada.	Planta del pie Parte interior Parte exterior
AMORTIGUAMIENTO	Disminuye la velocidad del balón. Es una acción contraria al golpeo. Se puede realizar con cualquier parte del cuerpo. El balón se domina gracias al mayor contacto entre el mismo y la parte de	Pie: parte interior Muslo Pecho Cabeza

	contacto, disminuyendo la velocidad.	
CONTROL ORIENTADO	Control y orientación del balón al mismo tiempo mediante un único contacto. Le da mayor viveza al juego. Dependiendo de la trayectoria del balón y la acción que queramos realizar, se realiza con la parte de contacto más adecuada.	Pie: planta, parte interior, parte exterior Muslo Pecho Cabeza Recursos

**Fuente:** www.preparador físico.es

**Elaboración:** Los Autores

**CONDUCCIONES:** es la ejecución técnica que usamos para llevar el balón controlado en un espacio de juego.

**Objetivo:** es una ejecución técnica imprescindible. No sólo para acercarse a la portería rival, sino también para, generando las condiciones más idóneas para el desarrollo del juego, facilitar el movimiento táctico de los compañeros de cara a dar tiempo al ataque.

**Ejecución:** teniendo en cuenta los tipos de conducción podemos clasificarlos de la siguiente manera:

#### CUADRO No. 27

##### TIPO DE DOMINIO

TIPO	OBJETIVO	SUPERFICIE DE CONTACTO
DE VELOCIDAD	Se realiza una rápida conducción, tocando el balón pocas veces.	EMPEINE: parte exterior, total, mixto (usando las dos partes)
PARA MANTENER EL BALÓN	Realizar una conducción de seguridad.	PARTE INTERIOR EMPEINE parte interior, parte exterior, total
PARA PROTEGER EL BALÓN	Proteger el balón.	PLANTA DEL PIE PARTE INTERIOR EMPEINE

**Fuente:** www.preparador físico.es

**Elaboración:** Los Autores

**REGATES:** es la ejecución técnica que empleamos cuando llevamos el balón controlado para superar a un rival directo.



**Objetivo:** superar a un rival directo sin perder la posesión del balón.

En el fútbol de hoy día resulta una acción técnico-táctica imprescindible por la falta de espacios y los marcajes severos.

**Ejecución:** podemos diferenciar dos tipos de regates:

- Simple: superar al rival sin una acción previa.
- Compuesto: usando una finta para superar al rival.

**CUADRO No. 28**  
**TIPO DE REGATE**

TIPO DE REGATE	ACCIÓN	GRÁFICO
SIMPLE	Superar al rival.	
COMPUESTO	FINTA + Superar al rival.	

**Fuente:** [www.preparadorfisico.es](http://www.preparadorfisico.es)

**Elaboración:** Los Autores

**FINTAS:** es la ejecución técnica individual que podemos realizar con cualquier parte del cuerpo para desequilibrar al rival directo o engañarle.

**Objetivo:** el objetivo principal es ocultar al rival directo las verdaderas intenciones.

**Ejecución:** realizado en ataque, por medio de la finta haciéndole al rival un ademán o amago le hacemos ir hacia un lado y nosotros, en cambio, nos dirigimos al otro.

Pueden ser de varios tipos:

- Fintas de pase.
- Fintas de disparo.
- Fintas precedentes al regate.
- Fintas de desmarque.

**PROTECCIÓN DEL BALÓN:** son las ejecuciones técnicas que usa el atacante que tiene el balón (quieto o en movimiento), para protegerlo del adversario directo (protección completa)

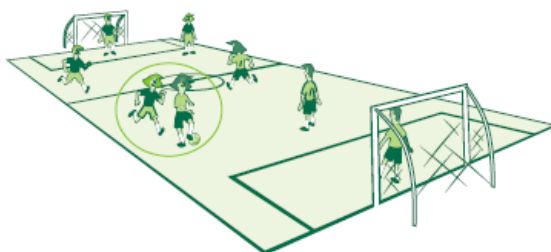


**Objetivo:** tiene 4 objetivos:

- Temporizar
- Ganar tiempo para jugar.
- Romper el ritmo del rival.
- Provocar acciones no reglamentarias (faltas).

**Ejecución:** hay que realizar 3 pasos:

- Alejar el balón del alcance del rival.
- Situar el cuerpo entre el rival y el balón.
- Responder sin parar a las acciones del rival.



## **EJECUCIONES TÉCNICAS DEFENSIVAS: JUGADOR DE CAMPO**

**ENTRADAS:** ejecución técnica del defensa que intenta actuar sobre el balón, en lucha contra el jugador que lleva el balón en ataque, respetando las reglas de juego.

**Objetivo:** esta acción, actuando un momento sobre el balón, busca recuperar la posesión del balón o cortar el ataque del rival.

**Ejecución:** hay dos tipos fundamentales de entradas:

## CUADRO No. 29

### TIPOS DE ENTRADAS

TIPOS DE ENTRADAS	EJECUCIÓN
SIMPLE (frontal)	El defensa bloquea de frente la trayectoria del atacante que lleva el balón.
COMPLEJA (lateral)	Entrando por el lateral del atacante. Saltando al suelo. (tackle)

**Fuente:** www.preparador físico.es

**Elaboración:** Los Autores

**INTERCEPTACIONES:** es la ejecución técnica que emplea el jugador para recuperar o despejar el balón:

- Interceptación del balón que se dirige a la portería propia
- Interceptación entre dos rivales.

**Objetivo:** recuperar la posesión del balón o cortar el ataque rival.

**Ejecución:** grandes problemas de sistematización. Depende de la capacidad de cada jugador y la colocación especial de cada momento.

Entre las interceptaciones distinguimos cuatro tipos:

- Despeje: mandar el balón lo más lejos posible de la portería propia.
- Desvío: cambiar la dirección del balón.
- Prolongación: mantener la dirección del balón.
- Recuperación: conseguir la posesión del balón.

**CARGAS:** es la ejecución técnica en la que el jugador busca el contacto físico con las partes del cuerpo que permite el reglamento, en la lucha por conseguir la posesión del balón.

**Objetivo:** las emplean los defensas actuando sobre el balón y con intención de cortar el ataque rival al menos por un momento. Las cargas se usan para crear situaciones de desventaja a los rivales que tienen la posesión del balón.

**Ejecución:** las cargas hay que realizarlas hombro contra hombro u hombro contra espalda y por un momento limitado. Se produce cuando el jugador que tiene la posesión del balón se apoya sobre la pierna más alejada.



## **EJECUCIONES TÉCNICAS DEL PORTERO: EN ATAQUE Y EN DEFENSA**

### **EN ATAQUE**

**PASES CON LA MANO:** comienzo del juego de ataque, mediante un saque realizado con la mano.

**Objetivo:** dar comienzo al juego de ataque mandando un determinado pase a algún jugador del equipo.

**Ejecución:** la ejecución dependerá de la distancia que tenemos que superar con el pase y de los rivales. La distancia nos marcará la velocidad y precisión que tenemos que aplicar al balón. Así pues, podemos distinguir entre pases en corto (0-10), de media distancia (10-20) y en largo (+20):

**SAQUES CON EL PIE:** comienzo del juego de ataque, mediante un pase realizado con el pie.

**Objetivo:** dar comienzo al juego de ataque mandando un determinado pase a algún jugador del equipo.

**Ejecución:** podemos distinguir varios tipos de ejecución:

- Saque aéreo
- Otros saques: semivolea, a bote pronto, a ras de tierra.

## **EN DEFENSA**

**POSICIÓN BÁSICA:** posición básica del portero, para poder realizar las acciones posteriores.



**Objetivo:** adoptar una posición que le permita realizar los movimientos de una forma rápida.

**Ejecución:** el portero deberá intentar:

Estar, dependiendo del balón y el rival, algo más adelante que la línea de gol.

Tener las piernas en paralelo.

- Tener las rodillas semiflexionadas y el cuerpo semiflexionado hacia adelante.
- Tener los brazos hacia delante, flexionados por el codo y con las palmas hacia abajo.
- Mirar al balón.

**DESPLAZAMIENTOS:** los desplazamientos que realiza el portero según la situación de juego.

**Objetivo:** dar opción de realizar lo mejor posible la acción posterior.

**Ejecución:** hay varios tipos de desplazamiento:

- Frontales: como en cualquier carrera (rápido y decisivo).
- Laterales: se realizan la mayoría de las veces en la línea de meta. El desplazamiento se inicia con la posición básica:
- Se realiza sobre las puntas del pie, mediante pasos cortos y rápidos.
- No hay que cruzar las piernas, ya que se dificultaría de esa forma la acción posterior.
- Mixtos: combinación de los dos anteriores.

**RECEPCIÓN:** ejecución técnica consistente en hacerse con el balón.

**Objetivo:** coger el balón para que no entre en la portería y/o el contrario no lo juegue.

**Ejecución:** tenemos dos formas de recepción: blocaje y recepción.

**Blocaje:** coger el balón con las dos manos llevándolo contra el pecho para que no se escape. Se puede coger saltando.

Dependiendo de en qué parte del cuerpo cogemos el balón, las recepciones sin salto las podemos clasificar de esta forma:

- Alta: cuando lo cogemos a la altura del pecho.
- Media: cuando lo cogemos a la altura de la cintura.
- Baja: cuando lo cogemos por debajo de la cintura.
- Recepción: coger el balón con las dos manos sin ayudarse con los brazos o el pecho.
- Tras cogerlo hay que tratar de proteger el balón llevándolo al pecho. Se puede realizar de dos formas:

- Aérea: coger el balón que viene a la altura de la cara o por encima de la cabeza. Se puede coger saltando o sin saltar.
- Lateral: saltando o tirándose a un lado o al otro. El cuerpo debe estar totalmente estirado.

**DESPEJE:** ejecución técnica de golpeo para alejar el balón de la portería propia.

**Objetivo:** alejar el balón de la zona de peligro.

**Ejecución:** las más habituales son con el puño. Se puede realizar el despeje de dos formas:

- Con una mano: no es muy seguro pero nos da la posibilidad de alejar el balón de la zona de peligro.
- Con las dos: aunque la superficie de contacto sea mayor, el balón no se aleja tanto.

**DESVÍO:** ejecución técnica consistente en cambiar la trayectoria del balón, soslayando el objetivo del tirador.

**Objetivo:** evitar el gol o el peligro de gol, alejando el balón de las inmediaciones de la portería.

**Ejecución:** hay que volver pronto a la posición inicial, ya que mientras el balón esté suelto el adversario puede gozar de otra oportunidad.

La mayoría de las veces se realiza con las manos o los pies.

- Aéreo: se realiza con un salto previo, flexionando una pierna a modo de protección.
- Lateral: el cuerpo y el brazo están totalmente estirados para llegar lo más lejos posible.
- Con los pies.

**SALIDAS:** ejecución técnica que consiste en un desplazamiento de búsqueda del rival en situación de uno contra uno.

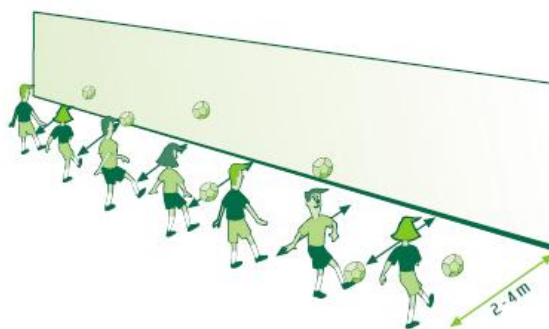
**Objetivo:** cubrir la puerta y evitar el gol.

**Ejecución:** se juntan varias acciones en la ejecución técnica:

- Desplazamiento en busca del balón rápido y directo.
- Achicar el ángulo de lanzamiento, mediante una buena colocación.
- Mantener el equilibrio sin ir al suelo demasiado rápido.
- Buscar el momento más oportuno de quitarle el balón al contrario.

## DESARROLLO DE LOS MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES PARA NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS

### Ejercicio 1: PASE CORTO / CONTROL CON EL PIE

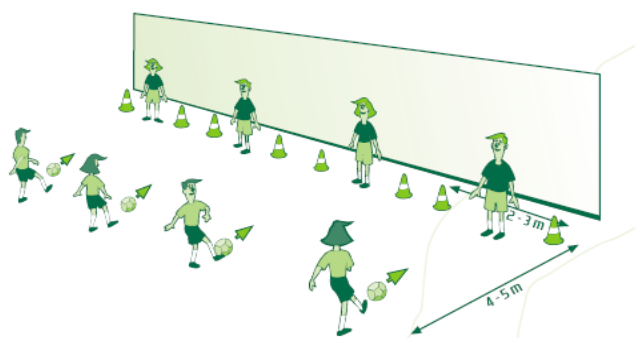


Cada niño tiene un balón y están todos frente a una pared (a 2-3 metros). Tienen que golpear el balón contra la pared y pararlo con el pie cuando vuelve.

### VARIANTES

- Aumentando la distancia.
- Usando ambos pies.
- No utilizar controles.

## Ejercicio 2: REMATE EN CORTO

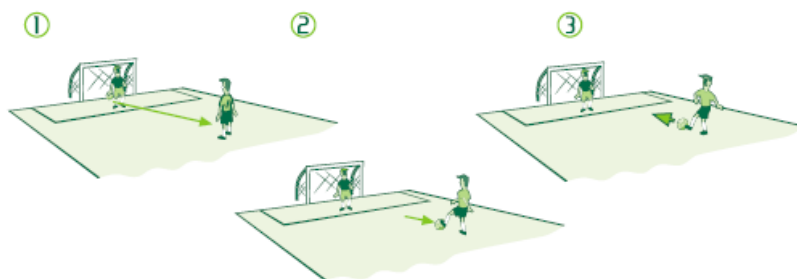


El niño tiene el balón y delante de él (4-5 m.) una portería formada con dos conos. Tras oír la orden el niño tiene que rematar el balón, intentando introducirlo entre los dos conos.

### VARIANTES

- Aumentar o disminuir la distancia para rematar.
- Aumentar o disminuir la portería (la distancia entre los dos conos).
- Valiéndose de varias superficies de contacto.
- Rematar con el balón en movimiento.

## Ejercicio 3: PASE CON LA MANO / SEMI-PARADA / REMATE / DESVIACIÓN



El portero realiza un pase con la mano sobre el jugador, y éste controla el balón en semi-parada y remata.

### VARIANTES

- Aumentar o disminuir la distancia para rematar.



- Aumentar o disminuir la portería.
- Valiéndose de varias superficies de contacto.
- Rematar con el balón en movimiento

**Ejercicio 4: CONDUCCIÓN PARA MANTENER EL BALÓN / AUTOPASE / CONTROL CON EL PIE**

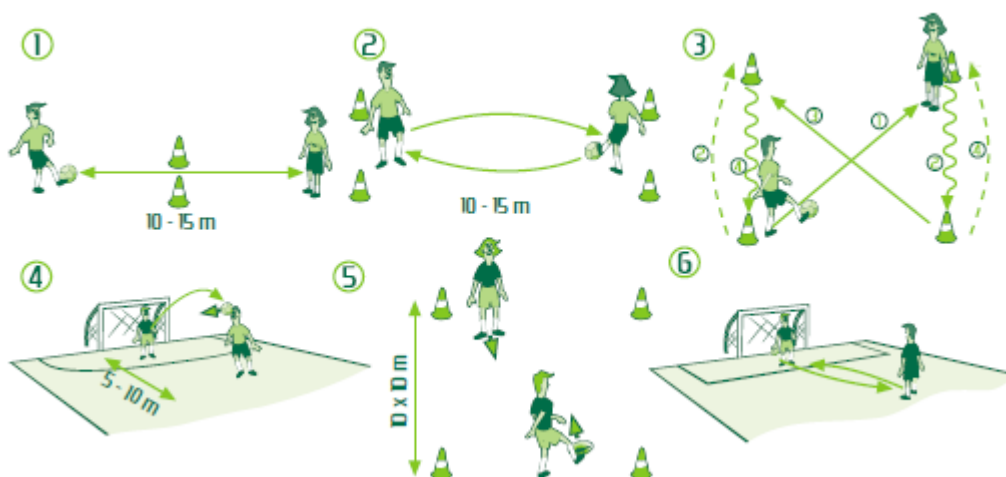


El niño va conduciendo el balón y cuando está delante del cono realiza un autopase. A continuación tiene que pasar entre los dos conos siguientes conduciendo nuevamente el balón y lo tiene que controlar parándolo.

**VARIANTES**

- Utilizando ambos pies.

**Ejercicio 5: PASE MEDIO / REMATE DESDE MEDIA DISTANCIA / CONTROL / PASE CON LA MANO**



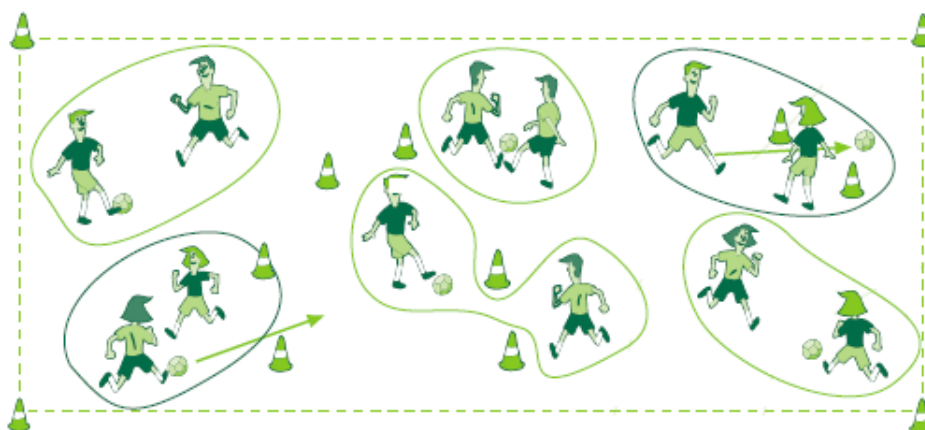
## CIRCUITO TÉCNICO:

- Pase de media distancia entre los dos conos.
- Meter GOL en la portería contraria.
- Pase de media distancia entre dos jugadores, semi-parada y conducción para mantener el balón.
- Remate cercano de cabeza tras haber tirado el portero el balón con la mano a la cabeza.
- Rugby-fútbol:1 contra 1.
- Tras pase corto/medio con las manos del portero diferentes controles y pase corto/medio.

## VARIANTES

- Adaptando y cambiando los ejercicios del circuito técnico.

### Ejercicio 6: CONDUCCION / PASE CORTO / CONTROL



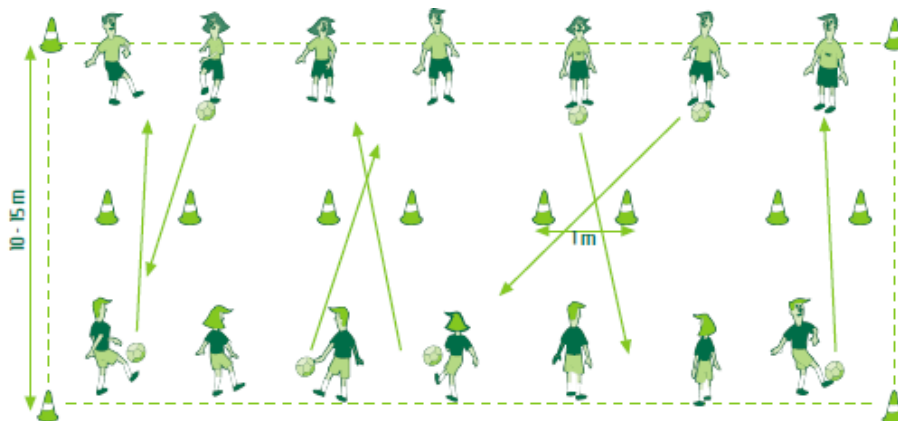
En un espacio delimitado hay cuatro porterías (formada cada una con dos conos) y cada pareja tiene un balón. El objetivo de cada pareja es meter la mayor cantidad de GOLES en un tiempo limitado. Para que sea GOL tienen que dar el pase entre los dos conos.

## VARIANTES

- Cambiando el número de jugadores.

- Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno.
- Cambiando el número de porterías.

### Ejercicio 7: REMATE CERCANO / CONDUCCIÓN / CONTROL



Dos grupos están en un espacio delimitado a 10 metros el uno del otro. Cada uno de los componentes del equipo tiene un balón y entre los dos equipos (a 5 metros) hay 4 porterías.

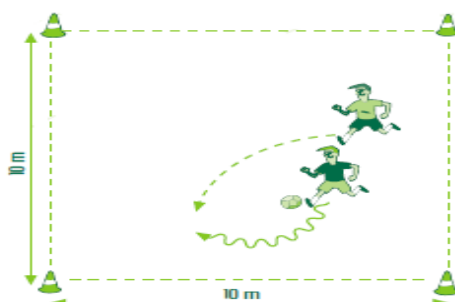
### VARIANTES

El objetivo es meter GOL en cualquiera de las porterías mediante golpes.

El juego se acaba cuando un grupo consigue un determinado número de GOLES.

- Aumentado las dimensiones del terreno.
- Usando el pie menos hábil.

### Ejercicio 8: CONDUCCIÓN DE PROTECCIÓN / ENTRADA / MANTENER EL BALÓN

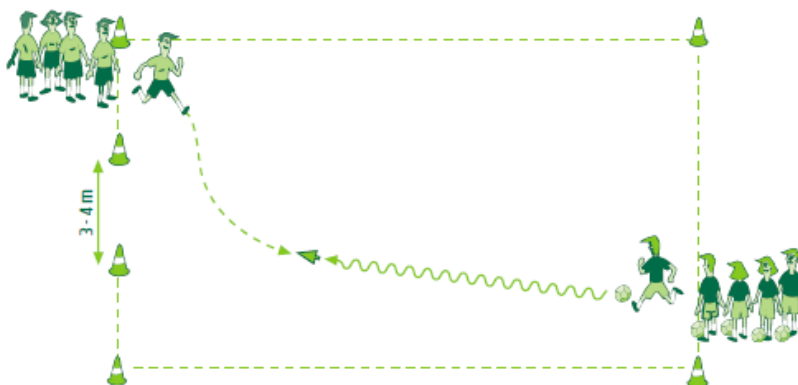


En un espacio delimitado hay que tratar de mantener la posesión del balón en una situación de 1 contra 1.

### VARIANTES

- Aumentado o disminuyendo las dimensiones del terreno.
- Aumentando o disminuyendo la duración de la pugna.

### Ejercicio 9: METER GOL / SUPERAR AL CONTRARIO / OBSTACULIZAR EL REMATE



Situación de 1 contra 1 sin portero.

Los jugadores divididos en dos grupos están situados en línea. El jugador de un equipo realiza tareas defensivas y el jugador del otro equipo tareas ofensivas. Tras recibir la orden saldrá un jugador de cada equipo.

El que tiene que atacar tendrá la posesión del balón e intentará superar a la defensa para meter GOL.

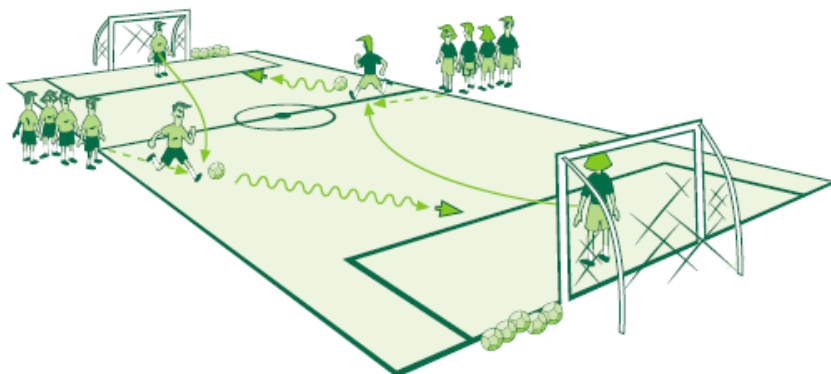
Se intercambiarán las labores defensivas / ofensivas.

### VARIANTES

- Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno.
- Aumentando/disminuyendo las dimensiones o/y número de porterías.
- Limitando el tiempo para conseguir GOL.

- Dándole posibilidad de meter GOL al defensa si recupera el balón.

**Ejercicio 10: CONDUCCIÓN / REMATE CERCANO / AVANZAR / OBSTACULIZAR EL REMATE / ENTRADA Y DESVÍO (portero)**



Situación de 1 contra 1. “1” jugador de campo y 1 portero contrario.

El jugador de campo tras recibir el balón de su portero y conducirlo realiza el remate en la portería contraria. Se repite el mismo ciclo al mismo tiempo en las dos porterías.

**VARIANTES**

- Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno.
- Aumentando o disminuyendo las dimensiones de la portería.

**Ejercicio 11: PRINCIPIOS DE ATAQUE Y DEFENSA**

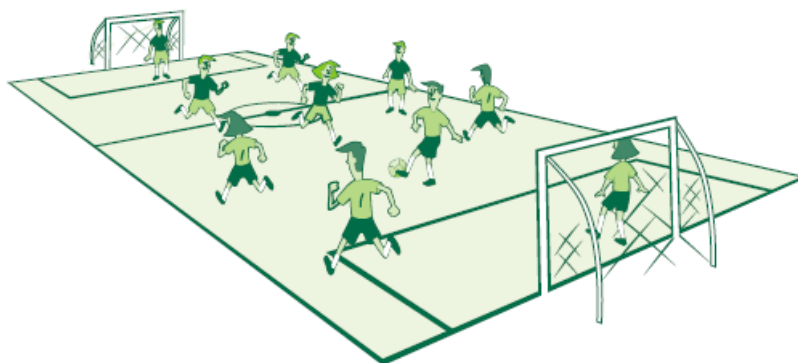


Juego de 2 contra 2. En cada una de las parejas, uno realizará las funciones de jugador de campo y el otro las de portero.

### **VARIANTES**

- Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno.
- Aumentando o disminuyendo las dimensiones de la portería.

### **Ejercicio 12: TODOS**



Competición real de 5 contra 5

## BIBLIOGRAFIA

- ANDERSEN, Arthur Diccionario de términos deportivos, Ed. Espasa Calpe S.A., 1ra. Edición, Madrid, España, 2002.
- RISCO, Lora, La Educación Corporal, Editorial Paidotribo, Barcelona, España, 1991.
- LÓPEZ Alberto, Trabajo de la coordinación en las clases de Educación Física, Ed. Abya Yala, Quito, 2005.
- REDONDO, Cristina, Coordinación y Equilibrio: Base para la educación Física en Primaria, Revista Digital, Bogotá, Colombia, 2010.
- CAÑIZARES, José María, El Entrenamiento Deportivo, Editorial Paidotribo, Barcelona, España, 2000.
- MORGA, José, V Congreso Internacional de Fútbol y Fútbol Sala, “Por qué y Como Entrenar la Coordinación en el Fútbol”, Cartagena, Colombia, 2004.
- COLL, J. y VINUESA, M., Teoría Básica del Entrenamiento, Editorial Esteban Sanz, 2ª edición, Madrid, España, 1987.
- HIRTZ, P., Insuficiencias de movimiento y de coordinación en la edad de la escuela primaria, Editorial Kapelusz, Roma, Italia, 1985.
- MEINEL, K. y SCHNABEL, G., Teoría del Movimiento, Revista Stadium, Buenos Aires, Argentina, 1.987.
- WEINECK, J., Entrenamiento Óptimo, Editorial Hispano Europea, Barcelona, España, 1.998.
- ÁLVAREZ, C., La Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo, Editorial Gymnos, Madrid, España, 1.983.
- GROSSER, M. y NEUMAIER, A., Técnicas de Entrenamiento, Editorial Martínez Roca, Barcelona, España, 1.996.

- GROSSER, M. y STARISCHKA, S., Entrenamiento de la Fuerza, Editorial Martínez Roca, Barcelona, España, 1.999.
- KOSEL, A., Actividades Gimnásticas: La Coordinación Motriz, Editorial Hispano Europea, Barcelona, España, 2001.
- DEL CASTILLO, Guillen, Desarrollo Motor y Actividades Físicas, Editorial Gymnos, Madrid, España, 2005.
- ZIMMERMANN, F., Entrenamiento de la Resistencia, Editorial Martínez Roca, Barcelona, España, (1991).

### **Web grafía**

- [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
- [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001406.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001406.htm)
- [http://sepiensa.org.mx/contenidos/f\\_inteligen/f\\_intelinatural/smarts\\_1.htm](http://sepiensa.org.mx/contenidos/f_inteligen/f_intelinatural/smarts_1.htm)
- <http://inteligenciasmultiples.idoneos.com/>
- <http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>
- <http://html.monografias.com/capacidades-coordinativas.html>
- [http://www.portalfitness.com/articulos/educacion\\_fisica/albornoz/iniciacion\\_deporte\\_futbol.htm](http://www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/albornoz/iniciacion_deporte_futbol.htm)
- [www.preparador físico.es](http://www.preparador_fisico.es)
- <http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webfutbol/pdfs/Futbol%20Castellano.pdf>

### **Revistas**

- TIRSO, G., Revista Gestión No. 143, “El Ecuador debe Aspirar a ser Campeón Mundial”, mayo de 2006.



# **ANEXOS**



ANEXO No. 1

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Guía de Entrevista (Entrenadores)**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Cargo:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Averiguar si los entrenadores de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, promueven el desarrollo de la coordinación en los deportistas de la categoría 9 - 10 años.

**CUESTIONARIO**

- 1.- ¿Cuál es su criterio sobre la importancia que tiene la coordinación para el desarrollo de los futbolistas?**
  
- 2.- ¿Cuáles son las técnicas de entrenamiento utilizadas para el desarrollo de la coordinación?**
  
- 3.- Cuales son las principales dificultades que como entrenador debe enfrentar?**
  
- 4.- ¿Cuáles son las principales dificultades que presentan los niños?**
  
- 5.- ¿Cuenta con los recursos y materiales necesarios para el desempeño de sus funciones?**

**6.- ¿Cuál es el tipo de perfil que se busca y que tipo de aptitudes debe tener un deportista para el desarrollo de habilidades corporales?**

**7.- ¿Utiliza las tecnologías de la comunicación e información para sus clases?**

**8.- Describa el tipo de habilidades que busca desarrollar en los deportistas**

**9.- ¿Prepara las clases (entrenamiento) en función de las necesidades corporales de los deportistas?**

**10.- ¿Crea las condiciones principales para lograr el aprendizaje significativo?**

**11.- ¿Investiga nuevas formas o metodologías de enseñanza en cuanto a técnicas de entrenamiento?**

**12.- ¿Se capacita constantemente y trata de aprovechar y aplicar los nuevos conocimientos con los deportistas?**



ANEXO No. 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta (Deportistas)

Categoría: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Identificar los hábitos de los deportistas de la categoría 9 - 10 de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, en cuanto al tipo de ejercicios que practican como preparación para el desarrollo de un partido de fútbol.

CUESTIONARIO

GUSTO POR LA PRÁCTICA DEL FUTBOL

1.- Determine su gusto por la práctica del fútbol:

Bastante \_\_\_\_\_

Poco \_\_\_\_\_

Nada \_\_\_\_\_

FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA

2. ¿Con que frecuencia practica el fútbol?

Todos los días \_\_\_\_\_

De 2 a 4 veces por semana \_\_\_\_\_

Los fines de semana \_\_\_\_\_

Una vez por mes \_\_\_\_\_

Rara vez \_\_\_\_\_

Nunca \_\_\_\_\_

### PREFERENCIA EN CUANTO A LA PRÁCTICA DE TIPOS DE EJERCICIOS

**3. Determine su preferencia en cuanto al tipo de ejercicio que practica, previo al inicio del juego:**

Estiramiento \_\_\_\_\_  
Velocidad de movimiento \_\_\_\_\_  
Trote \_\_\_\_\_  
Ejercicios técnicos con balón \_\_\_\_\_  
Carrera después de una señal visual o acústica \_\_\_\_\_  
Otros (especifique) \_\_\_\_\_

### BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL JUEGO

**4. Cuáles son los principales beneficios que ha obtenido con la práctica del fútbol:**

Incremento de la fuerza \_\_\_\_\_  
Incremento de la resistencia \_\_\_\_\_  
Mejor equilibrio \_\_\_\_\_  
Mayor velocidad \_\_\_\_\_  
Mejor capacidad de reacción \_\_\_\_\_  
Mejor concentración \_\_\_\_\_  
Ninguno \_\_\_\_\_  
Otro (especifique) \_\_\_\_\_

### COMPRENSIÓN DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL

**5. ¿Cuál es su nivel de comprensión de la práctica del fútbol?**

Total \_\_\_\_\_  
Bastante \_\_\_\_\_  
Poco \_\_\_\_\_  
Nada \_\_\_\_\_

## PERSONAS QUE LO MOTIVAN

### 6. ¿Cuál es la persona que le incentiva la práctica del fútbol?

Sus padres \_\_\_\_\_

Otros familiares \_\_\_\_\_

Sus profesores \_\_\_\_\_

Sus compañeros \_\_\_\_\_

Sus amigos \_\_\_\_\_

Otros (especifique) \_\_\_\_\_

## RAZONES PARA IR A LA ESCUELA DE FÚTBOL

### 7. Determine las causas para acudir a la Escuela de fútbol:

Desarrollar destrezas y habilidades \_\_\_\_\_

Mejorar la calidad de juego \_\_\_\_\_

Para hacer amigos \_\_\_\_\_

Para aprender a jugar \_\_\_\_\_

Otros (especifique) \_\_\_\_\_

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



ANEXO No. 3

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**TEST DE VALORACIÓN DE LA COORDINACIÓN**

**Responsable:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo General:** Aplicar ejercicios de coordinación para identificar el nivel de desarrollo general de los deportistas de la categoría 9 - 10 años, de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Adicionalmente la aplicación del Test de Coordinación<sup>27</sup>, permite cumplir con los siguientes objetivos específicos:

- Conocer la condición física del deportista.
- Permitir que el deportista conozca sus posibilidades y sus limitaciones.
- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de la metodología utilizada por el entrenador.
- Contribuir con la mejora sistemática del entrenamiento de la coordinación de los deportistas.
- Mejorar el sistema de planificación del trabajo que utiliza el entrenador de una manera más efectiva, en función de los resultados obtenidos y de las necesidades de los deportistas.

---

<sup>27</sup> Tomado del “Test de la Condición Física” de Manfred Grosser y Stephan Starischka; “Entrenamiento de la fuerza”; Manfred Grosser y Zimmermann, “Entrenamiento de la Resistencia”, Fritz Zimmermann. 1991.

Los requisitos que cumple el Test de Coordinación aplicado son:

- 1. Fiabilidad.-** Que es la precisión con la que se obtienen los resultados.
- 2. Objetividad.-** De que en los resultados no hay apreciaciones personales, sino la valoración de los hechos.
- 3. Validez y seguridad.-** De que valora realmente lo que se quiere medir (nivel de coordinación).
- 4. Posibilidad y equidad.-** De que la mayoría de los deportistas es capaz de realizar las tareas que propone el test o prueba.

**CONTENIDO.-** Se evaluó la coordinación en los diferentes aspectos:

- **Coordinación dinámica general.-** Se aplican ejercicios donde se utiliza toda progresión (desplazamientos) de un punto a otro del espacio utilizando el medio corporal de forma total o parcial. Estos ejercicios también cumplen la función de mejorar la eficacia global de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad).
- **Coordinación óculo manual.-** Se aplican ejercicios con gestos que impliquen lanzamientos a máxima distancia o precisión que impliquen atrapar o coger un objeto, ya sea parado o en movimiento. (lanzamientos y recepciones).
- **Coordinación óculo pédica.-** Se aplican ejercicios que establecen una relación entre las piernas y el móvil; la mayoría de ellos se basan en el golpeo.
- **Coordinación óculo cabeza.-** Se aplican ejercicios referentes a la utilización de la cabeza (golpeo) de manera correcta y precisa con todo tipo de móviles.

**METODOLOGÍA.-** Para el desarrollo de la prueba se siguieron los siguientes pasos:



1. Los responsables explicaron el contenido de la prueba a los deportistas.
2. Se efectuó una demostración por parte de los responsables en cada una de las áreas a ser valoradas.
3. Se realizaron ejercicios de calentamiento previo a la prueba.
4. Se dio la oportunidad a los deportistas de efectuar el movimiento de manera libre antes de iniciar la prueba.

**FORMA DE EVALUACIÓN.-** Para establecer la valoración en cada una de las pruebas realizadas, se utilizó la siguiente tabla:

<b>TABLA DE VALORACIÓN</b>		
<b>COORDINACIÓN</b>	<b>CONDICIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
Excelente	0 a 2 errores	5
Muy Bueno	3 a 4 errores	4
Bueno	5 errores	3
Regular	6 errores	2
Pobre	más de 6 errores	1

Adicionalmente a estas condiciones, se consideraron aspectos como la precisión, rapidez de acción, economía del gasto, elegancia y armonía y la condición física general.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Ver Anexo No. 5.

**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS APLICADAS A LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA 9 - 10 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GUANO, PARA LA VALORACIÓN DE LA COORDINACIÓN**

<b>TIPO DE COORDINACIÓN</b>	<b>NOMBRE DE LA PRUEBA</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>PROPÓSITO</b>	<b>MATERIALES</b>
Coordinación dinámico - general	1. Ejercicio de equilibrio (balanza)	Consiste en realizar una balanza como en el dibujo y mantenerla durante 10 seg.	Mide el equilibrio estático.	Un cronómetro.
Coordinación dinámico - general	2. Ejercicio de puente	El ejecutante se coloca en el suelo en forma de arco y realiza el puente.	Mide el grado de flexibilidad del cuerpo	Una colchoneta.
Coordinación dinámico - general	3. Ejercicio de velocidad	El ejecutante se coloca de espaldas a tres botes de diferente color (rojo, verde y azul) y a 6 metros de distancia de ellos. A la señal sale corriendo hacia los botes y al pasar por una línea situada a 2,40 metros de la salida se le dice un color. Deberá rápidamente colocar la moneda que lleva en la mano encima del bote del color nombrado. Se sumará el tiempo que tarde en realizarlo en las 3 ocasiones que tiene que repetir la prueba.	Mide la velocidad de reacción ante un estímulo auditivo, el tiempo que se tarda en dar una respuesta motriz.	Tres botes de colores, moneda, terreno medido y cronómetro.
Coordinación dinámico - general	4. Ejercicio de velocidad	Desde la salida hay que recorrer la distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.	Mide la velocidad de desplazamiento partiendo de una velocidad inicial igual a cero.	Cronómetro y terreno liso medido y marcado a 50 m.
Coordinación dinámico - general	5. Ejercicio de fuerza	El deportista se coloca con las piernas flexionadas y las manos detrás de la cabeza, y ayudado por el compañero como indica el dibujo elevará el tronco hasta tocar con los codos en las rodillas el mayor número posible de veces en un minuto. En la bajada tocará con los codos en la colchoneta.	Mide la fuerza explosiva muscular de la parte anterior del tronco.	Una colchoneta y un cronómetro.
<b>TIPO DE COORDINACIÓN</b>	<b>NOMBRE DE LA PRUEBA</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>PROPÓSITO</b>	<b>MATERIALES</b>
Coordinación	6. Salto vertical	El deportista se colocará junto a una pared lateralmente, y con las piernas juntas, y señalará en ella su punto más alto. A la señal y previa	Mide la fuerza-explosiva del tren inferior (piernas) en el sentido vertical.	Tabla graduada o escala medida en la pared.

dinámico - general		separación de la pared, saltará hasta alcanzar el máximo posible.		
Coordinación dinámico - general	7. Salto horizontal	El alumno desde parado y con los pies ligeramente separados a la anchura de las caderas y a la misma altura, saltará tan lejos como pueda.	Mide la fuerza-explosiva del tren inferior (piernas).	Cinta métrica.
Coordinación dinámico - general	8. Flexión vertical y horizontal	El deportista realizará el ejercicio flexionando los brazos y estirando las piernas juntas hacia atrás (horizontalmente), luego recogerá las piernas y se incorporará verticalmente, el mayor número de veces posible en un minuto.	Mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades máximas. Mide la resistencia anaeróbica.	Cronómetro.
Coordinación dinámico - general	9. Carrera de obstáculos	Consiste en realizar el recorrido que indica la posición de las vallas y conos dos veces y anotar el mejor registro.	Mide el nivel de agilidad y destreza.	Dos vallas o similar, dos banderines o conos y un cronómetro.
Coordinación óculo-manual	10. Lanzamiento del balón	Desde una línea marcada lanzamos el balón (2kg para chicas y 3 kg para chicos) con las dos manos desde detrás de la cabeza lo más lejos posible.	Mide la fuerza del tren superior (tronco y brazos).	Balones de 2 y 3 kg, y cinta métrica.
Coordinación óculo-manual	11. Lanzamiento a diana	Consiste en lanzar una pelota a una diana situada a 6 metros de distancia con la mano hábil y recogerla con las dos, durante 1 minuto, anotando las dianas correspondientes.	Mide el grado de coordinación óculo-manual.	Cronómetro, pelota y diana pintada.

<b>TIPO DE COORDINACIÓN</b>	<b>NOMBRE DE LA PRUEBA</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>PROPÓSITO</b>	<b>MATERIALES</b>
Coordinación óculo-manual	12. Flexión de brazos horizontal	El deportista se coloca con los pies apoyados en el segundo peldaño de las espalderas, el cuerpo recto, y los brazos separados a la anchura de los hombros. Las manos mirarán hacia delante. Los brazos permanecerán con los codos extendidos. Desde esa posición el alumno realizará el mayor número posible de flexiones de brazos.	Mide la fuerza-resistencia muscular del tren superior (tronco y brazos).	Espalderas.

Coordinación óculo-pédica	13. Ejercicio de resistencia	El deportista se coloca de pie con las manos en la cadera y debe realizar 30 flexo extensiones de rodillas en un tiempo de 45 segundos.	Mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades medias. Mide la resistencia aeróbica.	Cronómetro
Coordinación óculo-pédica	14. Remates al arco	El deportista debe introducir el balón en movimiento en el arco de futbol. El balón es movido ligeramente por el entrenador hasta un punto donde el deportista tiene contacto en este y debe realizar el remate al arco. Cada deportista debe ejecutar el ejercicio en tres ocasiones.	Mide la coordinación visual con la coordinación pédica en el momento de realizar el remate al arco.	Un balón y un arco de fútbol.
Coordinación óculo-pédica	15. Slalom con balón	El deportista se coloca con un balón entre los pies y a la señal y controlándolo en todo momento realiza el zigzag de ida y vuelta en el menor tiempo posible.	Mide el grado de coordinación tren inferior.	Balón, cronómetro y banderines separados.
Coordinación óculo-cabeza	16. Remates de cabeza	Consiste en realizar remates de cabeza con un balón con el objeto de introducir la pelota dentro del arco de futbol.	Mide la coordinación visual y de movimiento de la cabeza con el balón.	Un balón y un arco de fútbol.

**ANEXO No. 4**

**REGISTRO DE RESULTADOS OBTENIDOS DURANTE LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS**

<b>DEPORTISTA</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>
<b>PRUEBA</b>																
<b>1</b>	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	R (2)	B (3)	R (2)	MB (4)	MB (4)	R (2)	R (2)	B (3)	<b>47</b>
<b>2</b>	MB (4)	B (3)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	E (5)	MB (4)	R (2)	R (2)	B (3)	B (3)	MB (4)	B (3)	R (2)	<b>49</b>
<b>3</b>	B (3)	MB (4)	E (5)	B (3)	MB (4)	R (2)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	R (2)	R (2)	E (5)	B (3)	<b>52</b>
<b>4</b>	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	R (2)	MB (4)	E (5)	R (2)	B (3)	MB (4)	B (3)	<b>53</b>
<b>5</b>	MB (4)	R (2)	R (2)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	R (2)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	R (2)	E (5)	R (2)	<b>49</b>
<b>6</b>	B (3)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	R (2)	R (2)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	<b>52</b>
<b>7</b>	R (2)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	B (3)	R (2)	MB (4)	R (2)	E (5)	MB (4)	E (5)	MB (4)	B (3)	R (2)	<b>51</b>
<b>8</b>	B (3)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	R (2)	MB (4)	E (5)	B (3)	B (3)	R (2)	B (3)	<b>51</b>
<b>9</b>	MB (4)	B (3)	MB (4)	B (3)	MB (4)	R (2)	R (2)	R (2)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	R (2)	MB (4)	MB (4)	<b>49</b>
<b>10</b>	B (3)	MB (4)	B (3)	B (3)	R (2)	E (5)	MB (4)	MB (4)	R (2)	R (2)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	E (5)	<b>52</b>
<b>11</b>	B (3)	MB (4)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	E (5)	MB (4)	E (5)	MB (4)	R (2)	MB (4)	E (5)	MB (4)	<b>58</b>
<b>12</b>	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	E (5)	R (2)	R (2)	B (3)	B (3)	B (3)	MB (4)	<b>52</b>
<b>13</b>	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	R (2)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	R (2)	B (3)	MB (4)	<b>53</b>
<b>14</b>	R (2)	MB (4)	E (5)	MB (4)	MB (4)	E (5)	MB (4)	E (5)	MB (4)	E (5)	R (2)	B (3)	MB (4)	R (2)	R (2)	<b>55</b>
<b>15</b>	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	E (5)	MB (4)	R (2)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	R (2)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	<b>53</b>
<b>16</b>	B (3)	E (5)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	E (5)	E (5)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	R (2)	MB (4)	E (5)	<b>59</b>
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>835</b>

## REGISTRO DE RESULTADOS OBTENIDOS DURANTE LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS

DEPORTISTA	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL
<b>PRUEBA</b>																
<b>1</b>	B (3)	MB (4)	R (2)	R (2)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	<b>51</b>
<b>2</b>	B (3)	MB (4)	B (3)	B (3)	B (3)	B (3)	B (3)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	<b>51</b>
<b>3</b>	B (3)	B (3)	E (5)	B (3)	E (5)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	R (2)	E (5)	MB (4)	<b>55</b>
<b>4</b>	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	E (5)	MB (4)	B (3)	R (2)	E (5)	R (2)	R (2)	B (3)	MB (4)	E (5)	R (2)	<b>51</b>
<b>5</b>	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	R (2)	B (3)	B (3)	B (3)	MB (4)	E (5)	MB (4)	R (2)	B (3)	B (3)	B (3)	<b>50</b>
<b>6</b>	B (3)	E (5)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	E (5)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	<b>58</b>
<b>7</b>	B (3)	MB (4)	MB (4)	B (3)	R (2)	E (5)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	R (2)	MB (4)	MB (4)	<b>53</b>
<b>8</b>	MB (4)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	B (3)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	E (5)	MB (4)	MB (4)	<b>56</b>
<b>9</b>	R (2)	MB (4)	B (3)	B (3)	R (2)	MB (4)	MB (4)	E (5)	B (3)	R (2)	B (3)	B (3)	MB (4)	B (3)	B (3)	<b>48</b>
<b>10</b>	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	E (5)	E (5)	B (3)	E (5)	E (5)	MB (4)	MB (4)	R (2)	MB (4)	<b>59</b>
<b>11</b>	MB (4)	MB (4)	MB (4)	E (5)	R (2)	R (2)	B (3)	B (3)	MB (4)	E (5)	MB (4)	MB (4)	R (2)	MB (4)	MB (4)	<b>54</b>
<b>12</b>	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	E (5)	R (2)	B (3)	MB (4)	B (3)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	<b>54</b>
<b>13</b>	B (3)	MB (4)	B (3)	R (2)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	B (3)	E (5)	B (3)	MB (4)	E (5)	R (2)	E (5)	<b>54</b>
<b>14</b>	B (3)	MB (4)	R (2)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	R (2)	R (2)	E (5)	MB (4)	E (5)	E (5)	<b>54</b>
<b>15</b>	B (3)	B (3)	B (3)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	MB (4)	MB (4)	E (5)	E (5)	MB (4)	MB (4)	B (3)	MB (4)	<b>57</b>
<b>16</b>	B (3)	MB (4)	MB (4)	B (3)	B (3)	MB (4)	E (5)	MB (4)	B (3)	E (5)	MB (4)	E (5)	MB (4)	MB (4)	E (5)	<b>60</b>
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>61</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>865</b>

### DETALLE DE LOS RESULTADOS

CONDICIÓN DE COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pobre	0	0
Regular	66	13.75%
Bueno	142	29.58%
Muy Bueno	218	45.42%
Excelente	54	11.25%
<b>TOTAL</b>	<b>480</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Registro de resultados

VALORACIÓN DE LA COORDINACIÓN POR TIPO DE PRUEBA																
PRUEBA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Pobre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Regular	6	3	4	6	7	2	6	2	7	4	4	3	4	7	2	1
Bueno	10	15	10	8	11	8	7	11	10	7	5	10	8	4	9	7
Muy Bueno	14	11	11	12	10	18	14	15	12	13	16	15	15	12	16	14
Excelente	0	1	5	4	2	2	3	2	1	6	5	2	3	7	3	8
<b>Deportistas</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

**Fuente:** Registro de resultados

## ANEXO No. 5

### FICHA DE OBSERVACIÓN

**Objetivo:** Registrar los resultados obtenidos en función de las pruebas aplicadas a los deportistas de la categoría 9 - 10 años, de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano de manera sistemática y objetiva.





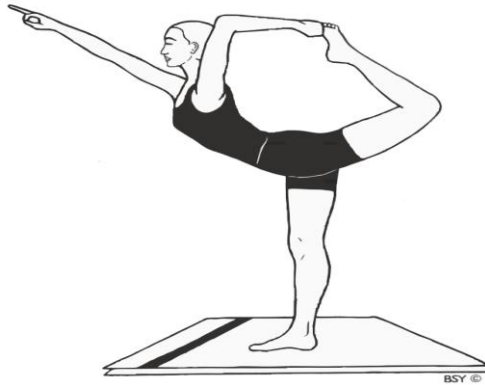
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO**

<b>1. INFORMACION DEL DEPORTISTA</b>				<b>TEST DE COORDINACIÓN</b>	
NÚMERO DE PARTICIPANTE				<b>FECHA</b> <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	
NOMBRES					
EDAD					
SEXO					
<b>2. MOTIVO DE LA PRUEBA</b>				<b>RESPONSABLES</b>	
				Juan Carlos Flores Alvarado José Luis Yambay Pilco	
<b>DIAGNÓSTICO PREVIO</b>					
<b>3. CRITERIOS DE VALORACIÓN</b>				<b>VALORACIÓN ADICIONAL (OTROS)</b>	
<b>CONDICIÓN</b>	<b>EQUIV.</b>	<b>PUNT.</b>	<b>ERRORES</b>	<b>CARACTERÍSTICA</b>	<b>SI NO</b>
EXCELENTE	E	5	0 a 2 errores	Precisión	
MUY BUENO	MB	4	3 a 4 errores	Rapidez en la decisión y ejecución	
BUENO	B	3	5 errores	Economía del gasto	
REGULAR	R	2	6 errores	Elegancia y/o armonía	
POBRE	P	1	Más de 6 errores	Agilidad y destreza	
<b>4. VALORACIÓN POR PRUEBA APLICADA</b>					
<b>PRUEBA 1</b> (Ejercicio de Equilibrio)				<b>VALORACIÓN</b>	
<b>PRUEBA 2</b> (Ejercicio de Puente)					
<b>PRUEBA 3</b> (Ejercicio de Velocidad (botes))					
<b>PRUEBA 4</b> (Ejercicio de Velocidad (salida))					
<b>PRUEBA 5</b> (Ejercicio de Fuerza)					
<b>PRUEBA 6</b> (Salto Vertical)					
<b>PRUEBA 7</b> (Salto Horizontal)					
<b>PRUEBA 8</b> (Flexión Vertical y Horizontal)					
<b>PRUEBA 9</b> (Carrera de Obstáculos)					
<b>PRUEBA 10</b> (Lanzamiento de Balón)					
<b>PRUEBA 11</b> (Lanzamiento de Diana)					
<b>PRUEBA 12</b> (Flexión de Brazos Horizontal)					
<b>PRUEBA 13</b> (Ejercicio de Resistencia)					
<b>PRUEBA 14</b> (Remates al Arco)					
<b>PRUEBA 15</b> (Slalom con balón)					
<b>PRUEBA 16</b> (Remates de cabeza)					
<b>OBSERBACIONES:</b>					
<b>RECOMENDACIONES:</b>					

**ANEXO No. 6**

**ILUSTRACIÓN DE LAS PRUEBAS APLICADAS EN EL TEST DE COORDINACIÓN**

**1. Ejercicio de Equilibrio (balanza)**



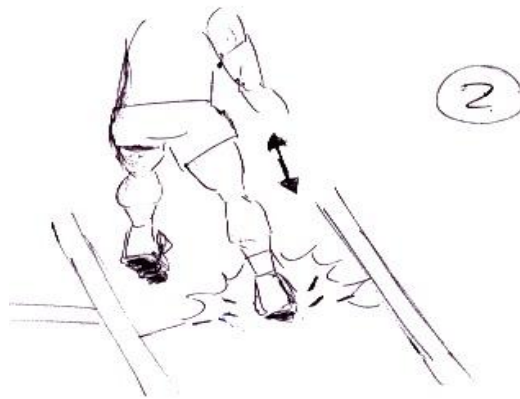
El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

**2. Ejercicio de Puente**



El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

### 3. Ejercicio de Velocidad (botes)



El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

### 5. Ejercicio de Velocidad (salida)



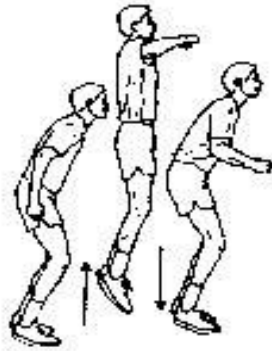
El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

### 6. Ejercicio de Fuerza (abdominales)



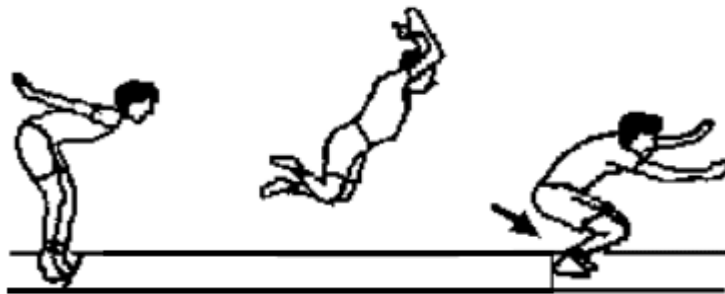
El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

## 7. Salto Vertical



El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

## 8. Salto Horizontal



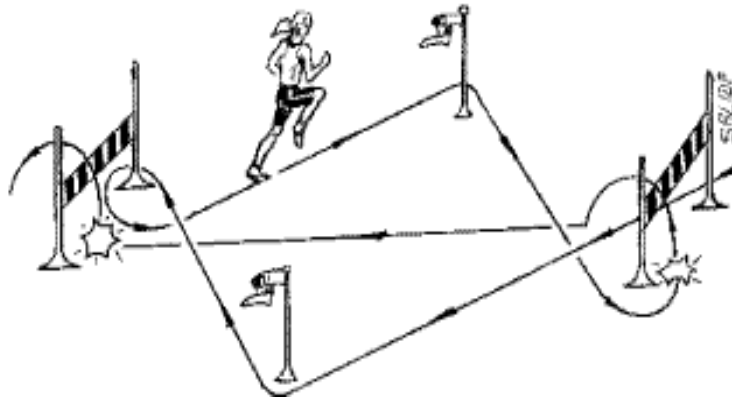
El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

## 9. Flexión Vertical y Horizontal



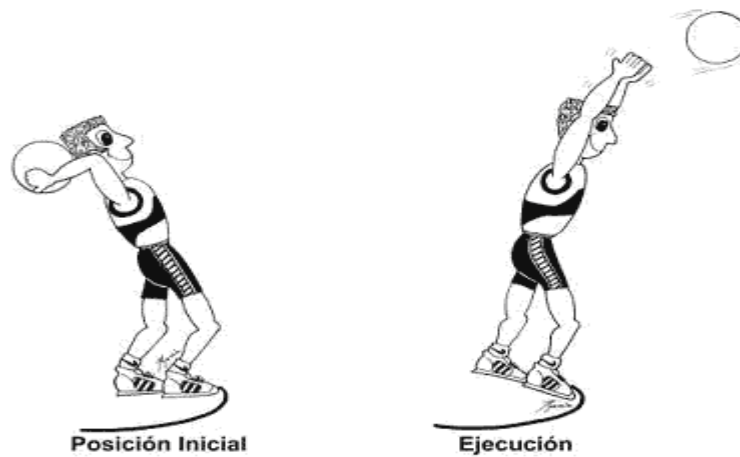
El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

## 10. Carrera de Obstáculos



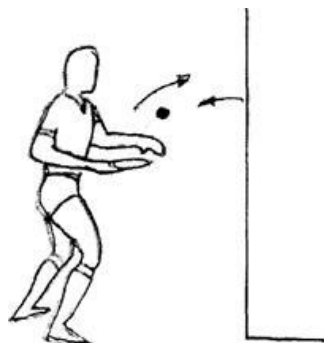
El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del deportista.

## 11. Lanzamiento de Balón



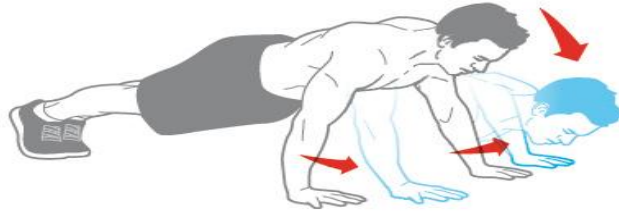
El objetivo de esta prueba es medir la coordinación óculo manual del deportista

## 12. Lanzamiento de Diana



El objetivo de esta prueba es medir la coordinación óculo manual del deportista

### 13. Flexión de Brazos Horizontal



El objetivo de esta prueba es medir la coordinación óculo manual del deportista

### 14. Ejercicio de Resistencia



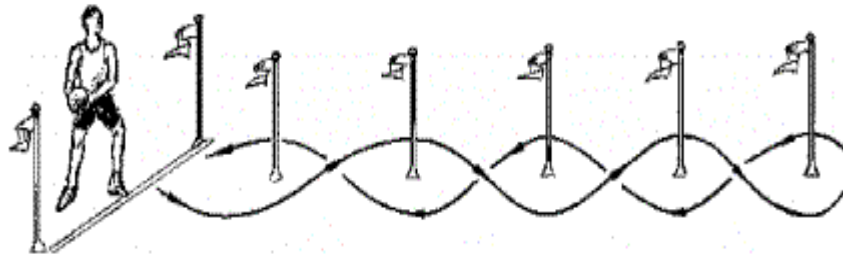
El objetivo de esta prueba es medir la coordinación óculo pédica del deportista.

### 14. Remates al Arco



El objetivo de esta prueba es medir la coordinación óculo pédica del deportista.

### 15. Slalom con Balón



El objetivo de esta prueba es medir la coordinación óculo pédica del deportista

### 16. Remates de Cabeza



El objetivo de esta prueba es medir la coordinación óculo cabeza del deportista.