

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.484>

Enseñanza de las habilidades técnicas, para mejorar el deporte formativo en el fútbol escolar

Teaching technical skills, to improve the formative sport in school football

Ricardo Jamil Peralta Naranjo

Universidad Técnica de Manabí – UTM
ricarperalta94@hotmail.com
Manabí – Ecuador

Jhu Castro Valdiviezo

Universidad Técnica de Manabí – UTM
jhu.castro@utm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8169-2090>
Manabí – Ecuador

Artículo recibido: 09 de marzo de 2023. Aceptado para publicación: 11 de marzo de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El fútbol es una disciplina deportiva de gran aceptación en el Ecuador al punto de que en las instituciones educativas del país es practicada por medio de actividades pre deportivas como el Indoor, o el Fútbol Sala. Por consiguiente, puede ser aprovechado como actividad física recreativa o deportiva para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de los estudiantes, al mismo tiempo que disfrutan de lo que les gusta practicar. Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa “Junín” del cantón Junín de la Provincia de Manabí – Ecuador y se centra específicamente en 30 adolescentes entre los 13 y 16 años que cursan noveno y décimo año de educación general básica, y, el primer año de bachillerato general unificado. Los cuales se escogieron intencionalmente y por muestreo no probabilístico, para garantizar los parámetros de intervención, así mismo, se utilizó un diseño investigativo mixto de tipo pre experimental con una medición inicial y otra final, estos resultados fueron obtenidos por medio la batería de pruebas de Coordinación del Fútbol, el cual abarcó 4 test específicos para la medición de capacidades coordinativas como la precisión, la eficacia, la armonía, y economía del esfuerzo: el test de recepción del balón, test de control del balón, test de precisión de pase, y test de precisión de disparo con empeine del pie.

Palabras clave: fútbol, capacidades coordinativas, test de coordinación

Abstract

Soccer is a widely accepted sports discipline in Ecuador to the point that in the educational institutions of the country it is practiced through pre-sports activities such as Indoor, or Futsal. Therefore, it can be used as a recreational or sports physical activity for the development of the conditional and coordinative capacities of the students, at the same time that they enjoy what they like to practice. This research was carried out in the "Junín" Educational Unit of the Junín canton of the Manabí Province - Ecuador and focuses specifically on 30 adolescents between the ages of 13 and 16 who are in the ninth and tenth year of basic general education, and, the first year Unified General Baccalaureate. which were chosen intentionally and by non-probabilistic sampling, to guarantee the intervention parameters, likewise, a mixed investigative design of a pre-experimental type was used with an initial and a final measurement, these results were obtained through the battery of tests of Soccer Coordination, which included 4 specific tests to measure coordination capacities such as precision, efficiency, harmony, and economy of effort: the ball reception test, ball control test, pass accuracy test, and shooting accuracy test with the instep of the foot.

Keywords: soccer, coordination skills, coordination test

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Peralta Naranjo, R. J., & Castro Valdiviezo, J. (2023). Enseñanza de las habilidades técnicas, para mejorar el deporte formativo en el fútbol escolar. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 3236–3255. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.484>

INTRODUCCIÓN

La práctica de los deportes representa en todas las edades, una oportunidad para realizar alguna actividad mental o física que promueve la competitividad o recreación. En el ámbito profesional se procura que los deportistas se conviertan en participantes de elite que alcancen los más altos logros y metas posibles. Desde la recreación deportiva, los objetivos buscan bajar los índices de estrés, la distracción y esparcimiento. Según lo expuesto por Bernate (2020), en su investigación sobre el impacto de la actividad física y la práctica deportiva: "indistintamente cual sea el objetivo, es mejor practicar algún deporte que mantenerse inactivo". En ese sentido la sociedad en general no practica lo expuesto por el autor anteriormente citado; es decir que en cierto modo la sociedad no procura este tipo de actividades, lo cual es afirmado por la OMS (2021), al constatar que los índices de sedentarismo van en crecimiento acelerado.

Está comprobado que la práctica deportiva aporta múltiples beneficios en diferentes áreas, tanto para niños como adultos, ya que a nivel psicológico-emocional disminuye el estrés y aumenta la autoestima, y a nivel social mejora la cooperación y las relaciones entre iguales. Bernal (2021), concuerda con que la práctica deportiva fomenta la autodisciplina, la resolución no violenta de los conflictos, el rendimiento cognitivo y la regulación emocional.

El fútbol es una disciplina deportiva de gran aceptación a nivel mundial, y como tal, busca encontrar talentos deportivos desde edades tempranas, de esta manera nos damos cuenta que existen equipos profesionales que tienen categorías formativas para diferentes edades, en donde captan a niños y adolescentes para que desarrollen diferentes capacidades generales y específicas de este deporte, esto hace que puedan aprovechar a corto, mediano y largo plazo dentro de un nivel competitivo a estos talentos deportivos.

En el Ecuador existen muchos equipos, academias, escuelas y clubes de fútbol, que buscan captar y desarrollar talentos deportivos que en el futuro puedan llegar a representar al país a nivel internacional.

Sin embargo, en muchas ocasiones quienes se encuentran dirigiendo las sesiones prácticas de fútbol en las organizaciones anteriormente mencionadas, son personas que alguna vez fueron deportistas, y ya en su retiro se vuelven entrenadores en estas categorías formativas, sin considerar que necesitan una formación profesional que avale y garantice un buen desarrollo deportivo.

Por otra parte, donde podemos encontrar muchos talentos deportivos es en las instituciones educativas, ya que allí podemos apreciar a estudiantes que presenten habilidades físicas desarrolladas y que les servirán para las prácticas específicas del fútbol.

Otro inconveniente que podemos encontrar, es que en las instituciones educativas muchas veces hay carencia de profesores de Educación Física que se encarguen del desarrollo físico, técnico y táctico del fútbol en los estudiantes, y cuando los hay, muchas veces no se quieren involucrar en el proceso de detección y masificación deportiva.

Por consiguiente, se vuelve evidente tenemos materia prima en las instituciones educativas para el desarrollo deportivo, pero no tenemos personal profesional debidamente preparado. Esto crea que la masificación, detección y desarrollo de nuevos talentos deportivos sea escaso. El fútbol es un deporte que en las instituciones educativas tiene mucha aceptación, pero muy pocos recursos de trabajo, por lo que se vuelve dificultosa la enseñanza técnica, táctica y reglamentaria del mismo desde la escolaridad.

Según lo anteriormente expuesto podemos plantear el siguiente objetivo de investigación: Diseñar un plan de enseñanza de las habilidades técnicas para el mejoramiento del deporte

formativo en el fútbol escolar de los estudiantes entre 13 y 16 años de la Unidad Educativa "Junín".

METODOLOGÍA

Esta investigación tiene un enfoque mixto, ya que recolecta, analiza, procesa y vincula diferentes datos e información cualitativa y cuantitativa dentro de la misma. Además, es de tipo pre experimental, ya que estaremos proponiendo la enseñanza de diferentes técnicas del fútbol de forma planificada para crear adaptaciones y mejoras en los estudiantes. Estas técnicas serán medidas, controladas y valoradas en dos momentos (inicial y final)

La población total de la investigación es de 330 estudiantes de la Unidad Junín, los cuales pertenecen a los subniveles educativos de la educación general básica superior y el bachillerato. La muestra de esta investigación corresponde a 30 estudiantes distribuidos de la siguiente manera: Noveno E.G.B.S. 9 estudiantes, Décimo E.G.B.S. 11 estudiantes, y Primero de B.G.U. 10 estudiantes. Se utilizó un muestreo no probabilístico, debido a que se escogió intencionalmente a 30 estudiantes según la distribución anterior, y así direccionar oportunamente los parámetros de estudio.

Se utilizaron métodos mixtos de investigación como los Grupos de enfoque: una vez escogida la muestra de la investigación, nos centramos en las características de ese grupo para escoger adecuadamente los tipos de pruebas y ejercicios que recibieron, para no afectar negativamente su desarrollo integral.

Observación: se observó el desarrollo de los estudiantes durante y después de las pruebas y ejercicios, de esta manera se controló los estímulos o ejercicios aplicados.

Registros históricos y documentales: permitió el registro de resultados iniciales y finales para las conclusiones respectivas de la investigación, además, de crear una base documental que justifica la aplicación de los estímulos físicos o ejercicios escogidos para la muestra seleccionada.

Histórico – lógico: se empleará para la adquisición de conocimientos que se rigen de los antecedentes, tomando información e ideas propias de autores para un mejor entendimiento y el análisis de la presente información.

Inducción – Deducción: este procedimiento se utilizará a partir de la información recopilada, aquel accedió a esclarecer varias interrogantes generando un razonamiento lógico y aportaciones en el desarrollo de un circuito de ejercicios de resistencia aeróbica para mejorar el rendimiento de los estudiantes.

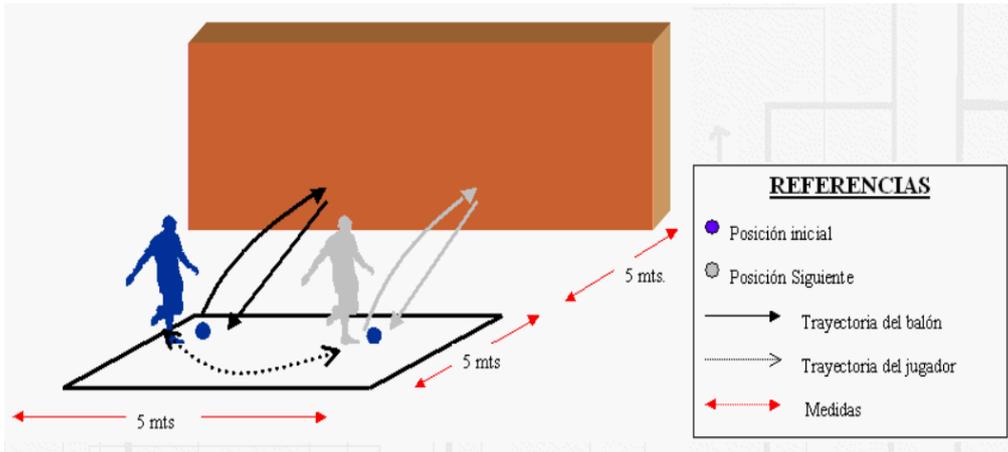
Revisión bibliográfica: se utilizará para recopilar información de fuentes bases de datos enfocadas en trabajos científicos como: artículos científicos, tesis, libros trabajos académicos, etc. Permitiendo analizar y esclarecer interrogantes sobre el trabajo de investigación, mediante técnicas de recolección, permitiendo así establecer relaciones o comprobar la hipótesis.

De forma específica se utilizará 4 pruebas físicas específicas del fútbol que propone Jorge Sánchez (2002) y que permiten conocer habilidades específicas para esta disciplina en edades formativas.

Test de recepción del balón: es una prueba específica del fútbol que nos permite conocer la velocidad de reacción que tienen los estudiantes en 30 segundos, mientras patean dos balones hacia una pared, alejados a 5 metros, la cantidad de pateos que puedan realizar determinará su nivel de recepción del balón.

Figura 1

Test de recepción del balón

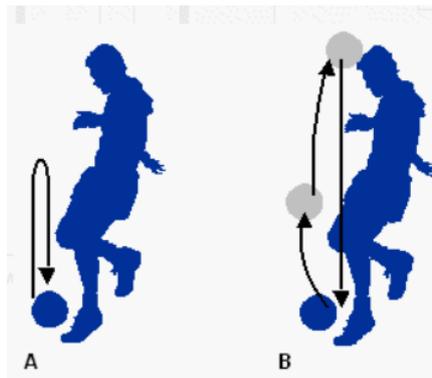


Nota: La figura muestra de forma gráfica y referencial la ejecución del test de recepción del balón en el fútbol. Fuente. Test de control técnico (2002).

Test de control del balón: en esta prueba los estudiantes deben controlar el balón con los pies, muslos y cabeza, sin que caiga al suelo, primeramente, lo harán con el pie hábil, y luego con el pie inhábil, se contarán la cantidad de toques que den sin que caiga el balón, teniendo en cuenta que la máxima cantidad de toques para esta prueba es de 50.

Figura 2

Test de control del balón

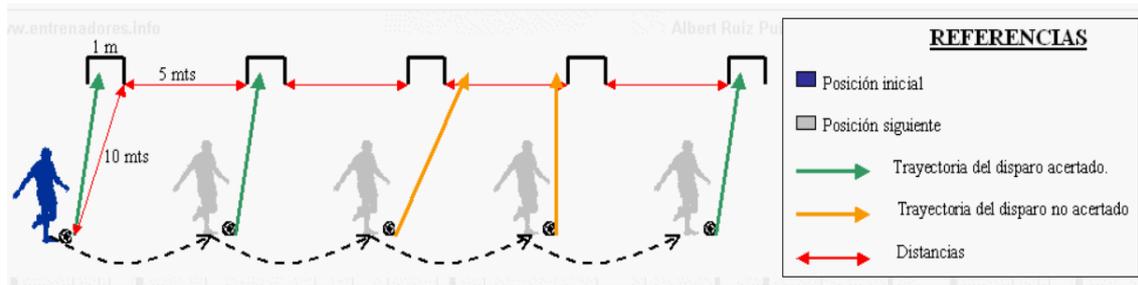


Nota: La figura muestra de forma gráfica y referencial la ejecución del test de control del balón en el fútbol. Fuente. Test de control técnico (2002).

Test de precisión de pases del balón: en esta prueba los estudiantes durante 15 segundos deben intentar dar 5 pases dirigidos a 5 lugares específicos diferentes, la mayor cantidad de pases determinará la precisión de los estudiantes.

Figura 3

Test de precisión de pases del balón

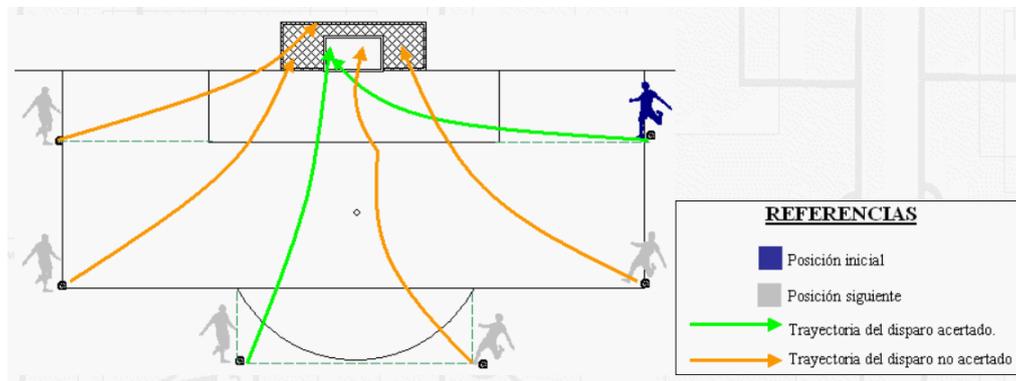


Nota: La figura muestra de forma gráfica y referencial la ejecución del test de precisión de pases del balón en el fútbol. Fuente. Test de control técnico (2002).

Test de precisión de disparo con empeine del pie: en esta prueba el estudiante realizará 6 disparos hacia la portería, intentando que estos no reboten contra ningún objeto, cada disparo será desde ángulos diferentes

Figura 4

Test de precisión de disparo con empeine del pie



Nota: La figura muestra de forma gráfica y referencial la ejecución del test de precisión de disparo con empeine del pie en el fútbol. Fuente. Test de control técnico (2002).

RESULTADOS

Esta investigación al ser pre experimental, tuvo 2 momentos de medición para la muestra escogida, inicialmente se realizó un diagnóstico por medio de 4 pruebas específicas del fútbol propuestas por el argentino Jorge Sánchez (2002) y con las cuales actualmente se sigue trabajando de forma directa o adaptada en edades formativas de este deporte, estas pruebas son: test de recepción del balón, test de control del balón, test de precisión de pase, y test de disparo a portería con empeine, estas pruebas permitieron conocer el estado de las capacidades físicas coordinativas de los participantes, luego de obtener los resultados del diagnóstico se estableció una propuesta de intervención que consistió en 8 semanas de trabajo, donde de acuerdo a la disposición de la muestra se escogió una frecuencia 3, es decir, sesiones de fútbol 3 veces por semana, se aplicaron los lunes, miércoles y viernes, procurando que haya 48 horas de descanso entre cada sesión. Como toda sesión de trabajo, hubo una parte inicial donde se ejecutó el calentamiento corporal, una parte central, donde se alcanzó a desarrollar el objetivo planteado, y una parte final, que consistió en la vuelta a la calma. Cada sesión de manera

acumulativa tuvo el objetivo de fortalecer las capacidades físicas coordinativas de los participantes, en especial, las relacionadas con el fútbol.

Es importante mencionar que, las matrices de recolección de información se realizaron en el programa de Microsoft Excel, y luego, los resultados fueron trasladados al programa estadístico SPSS versión 25, donde se les realizó un análisis descriptivo de los mismos.

Para poder contrastar los resultados obtenidos de la muestra escogida, se ha relacionado los resultados iniciales con los resultados finales de los participantes, y esto ha permitido establecer los cambios alcanzados mediante la propuesta empleada. No se pueden utilizar los baremos existentes de esta prueba debido a que las condiciones para la ejecución de las pruebas en el lugar de ejecución son irregulares, por consiguiente, se relacionarán entre sí para determinar el antes y después de la intervención.

De los resultados comparativos entre la medición inicial y final, nos encontramos con lo siguiente:

Tabla 1

Género de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MASCULINO	30	100,0	100,0	100,0

Nota. Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

Tabla 2

Edad cronológica de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	13 AÑOS	9	30,0	30,0	30,0
	14 AÑOS	11	36,7	36,7	66,7
	15 AÑOS	6	20,0	20,0	86,7
	16 AÑOS	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

Como podemos apreciar en los resultados de las tablas anteriores, se escogió intencionalmente a 30 participantes de género masculino entre los 13 y 16 años de edad, debido a que tienen mayor inclinación hacia la práctica del fútbol.

Tabla 3

Test inicial de recepción del balón

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	5 - 10 PASES	11	36,7	36,7	36,7
	10 - 15 PASES	13	43,3	43,3	80,0
	15 - 20 PASES	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

En esta tabla podemos apreciar el rango inicial del test de recepción del balón, el cual estuvo entre los 5 y 20 pases, en la primera categoría de 5 a 10 pases tenemos a 11 estudiantes que representan el 36%, de 10 a 15 pases tenemos a 13 estudiantes que suman un 43,3%, y, de 15 a 20 pases tenemos a 6 estudiantes que suman 20%, así mismo, el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en la zona media de los resultados obtenidos.

Tabla 4

Test inicial de control de balón

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10 - 20 TOQUES DE CONTROL	9	30,0	30,0	30,0
	20 - 30 TOQUES DE CONTROL	14	46,7	46,7	76,7
	30 - 40 TOQUES DE CONTROL	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

Dentro de los resultados del test de control de balón nos damos cuenta que en la categoría de 10 a 20 toques de control tenemos a 9 estudiantes que representan el 30%, de 20 a 30 toques tenemos a 14 estudiantes que suman el 46.7%, y, de 30 a 40 toques tenemos a 7 estudiantes que alcanzan el 23.3%. En estos resultados también podemos observar que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en la zona media.

Tabla 5

Test inicial de precisión de pase

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NINGÚN PASE CORRECTO	3	10,0	10,0	10,0
	1 PASE CORRECTO	9	30,0	30,0	40,0
	2 PASES CORRECTOS	13	43,3	43,3	83,3
	3 PASES CORRECTOS	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

En los resultados reflejados en esta tabla podemos apreciar que, en la categoría de ningún pase correcto, tenemos a 3 estudiantes que representan el 10%, en la categoría de 1 pase correcto tenemos a 9 estuantes que reflejan el 30%, en la categoría de 2 pases correctos tenemos a 13 estudiantes que alcanzan el 43.3%, en la categoría de 3 pases correctos tenemos a 5 estudiantes que reflejan el 16.7% de los resultados, aquí también nos damos cuenta que la mayoría del porcentajes están en la zona media.

Tabla 6

Test inicial de precisión de disparo con empeine

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NINGÚN DISPARO CORRECTO	4	13,3	13,3	13,3
	1 DISPARO CORRECTO	10	33,3	33,3	46,7
	2 DISPAROS CORRECTOS	8	26,7	26,7	73,3
	3 DISPAROS CORRECTOS	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

En los resultados de este test encontramos 4 categorías, en la categoría de ningún disparo correcto tenemos a 4 estudiantes que alcanzan el 13.3%, en la categoría de 1 disparo correcto tenemos a 10 estudiantes que reflejan el 33.3%, en la categoría de 2 disparos correctos tenemos a 8 estudiantes que representan el 26.7%, y en la categoría de 3 disparos correctos tenemos a 8 estudiantes que también alcanzan el 26.7%. Aquí podemos apreciar que el mayor porcentaje se encuentra por debajo de la media.

Tabla 7

Test final de recepción de balón

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10 - 15 PASES	11	36,7	36,7	36,7
	15 - 20 PASES	16	53,3	53,3	90,0
	20 - 25 PASES	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

En los resultados de esta tabla podemos apreciar que el rango de recepción del balón en comparación a la prueba inicial ha mejorado, así vemos que en la categoría de 10 a 15 pases hay 11 estudiantes que representan el 36.7%, en la categoría de 15 a 20 pases tenemos a 16 estudiantes que reflejan un 53.3%, en la categoría de 20 a 25 pases tenemos a 3 estudiantes que alcanzan el 10%.

Tabla 8

Test final de control del balón

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	20 - 30 TOQUES DE CONTROL	9	30,0	30,0	30,0
	30 - 40 TOQUES DE CONTROL	14	46,7	46,7	76,7
	40 - 50 TOQUES DE CONTROL	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

En los resultados finales de este test podemos observar que en la categoría de 20 a 30 toques de control tenemos a 9 estudiantes que alcanzan un 30%, en la categoría de 30 a 40 toques de control tenemos a 14 estudiantes que reflejan el 46.7%, en la categoría de 40 a 50 toques de control tenemos a 7 estudiantes que ponderan el 23.3%.

Tabla 9

Test final de precisión de pase

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2 PASES CORRECTOS	12	40,0	40,0	40,0
	3 PASES CORRECTOS	13	43,3	43,3	83,3
	4 PASES CORRECTOS	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

En los resultados finales del test de precisión de pase podemos apreciar que en la categoría de 2 pases correctos tenemos a 12 estudiantes que reflejan el 40%, en la categoría de 3 pases correctos tenemos a 13 estudiantes que alcanzan el 43.3%, y en la categoría de 4 pases correctos tenemos a 5 estudiantes que representan el 16.7%

Tabla 10

Test final de precisión de disparo con empeine

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2 DISPAROS CORRECTOS	6	20,0	20,0	20,0
	3 DISPAROS CORRECTOS	15	50,0	50,0	70,0
	4 DISPAROS CORRECTOS	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Datos generados en el programa estadístico SPSS versión 25

En los resultados finales de este test de precisión de disparo con empeine del pie, podemos apreciar que dentro de la categoría de 2 disparos correctos tenemos a 6 estudiantes que reflejan el 20%, en la categoría de 3 disparos correctos tenemos a 15 estudiantes que alcanzan un 50 %, y en la categoría de 4 disparos correctos tenemos a 9 estudiantes que representan el 30%

DISCUSIÓN

La práctica del fútbol en niños y adolescentes

El fútbol es una disciplina deportiva considerada entre las más populares a nivel mundial, no solo mueve masas, sino que también muchos recursos económicos, sociales, culturales e intelectuales. Es debido a esto, que en casi todo el mundo se busca practicarlo desde edades iniciales o formativas para aprovechar el mayor potencial posible de sus participantes. Entre otros aspectos que mejora, tenemos a las inteligencias múltiples, las interacciones sociales, la salud física, y la salud emocional.

Este deporte es practicado en todo el mundo por personas de diferentes edades, e la infancia y niñez se lo utiliza como medio de estimulación temprana y desarrollo psicomotor grueso, en la adolescencia es utilizado como vía para el perfeccionamiento de habilidades específicas que luego puedan ser transferidas a situaciones reales bajo competencia, y en la adultez de acuerdo a su desarrollo puede convertirse en maestría y profesionalismo deportivo. Por consiguiente, son muchas las variables que afectan a quienes lo practican, en nuestro caso nos centramos en

estudiantes de secundaria que se encuentran entre los 13 y 16 años y con los cuales se aplicó diferentes estrategias de intervención que permitieron su mejoría en el desarrollo de habilidades específicas del fútbol.

Durante la etapa de la infancia y la niñez Vargas (2022), nos explica que la mejor manera de desarrollar la práctica del fútbol es por medio de juegos pre deportivos que garanticen la familiarización con las reglas, espacios, implementos, compañeros, tácticas y estrategias que les sirvan para su desarrollo biológico, intelectual, social y emocional, ya que, por medio de estas actividades de manera directa desarrolla sus capacidades generales y específicas sin percatarse de aquello.

Corcho (2016), señala que el desarrollo de habilidades grupales y colectivas son de vital importancia para que las personas que practican este deporte puedan alcanzar habilidades específicas, por lo tanto, mientras se practiquen actividades que desarrollen la interacción y el trabajo en equipo se estará beneficiando al practicante para el futuro.

Por otra parte, Orozco (2021), sostiene que por medio de las prácticas colectivas se ayuda al desarrollo del pensamiento crítico y operativo de los practicantes, ya que deben tomar decisiones bajo presión y en el menor tiempo que sea posible, para poder alcanzar el dominio de destrezas aplicables a situaciones reales.

Corcho (2016), sintetiza que se debe trabajar las técnicas deportivas de tal manera que los practicantes las asimilen de manera mecánica, y luego las puedan utilizar de forma táctica, entendiendo la dinámica de juego y participación sinérgica con sus compañeros.

Afortunadamente el deporte se ha instaurado en la sociedad contemporánea como una práctica cada vez más popularizada en los estilos de vida de la ciudadanía. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), el fútbol se define como una actividad planificada, estructurada y repetitiva, que se realiza con la finalidad de promover la mejora o mantenimiento de ciertos niveles de aptitud y competencia física.

Capacidades físicas

Capacidades físicas condicionales en el fútbol

Estas capacidades físicas son también conocidas como básicas, debido a que forman parte fundamental y básica de la condición física de un individuo, están formadas por la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Así mismo estas capacidades sirven de punto de partida para las capacidades físicas coordinativas.

Mejía (2014), en su investigación sobre la evaluación de las capacidades físicas condicionales nos explican que: "Estas están determinadas por el proceso energético, es decir requieren para su realización de la energía y de lo contrario jamás habrá un movimiento correcto. Estas son: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad" (pág. 30). Con esta afirmación podemos comprender que estas capacidades físicas necesitan un conocimiento mucho más profundo para su dominio y aplicación, y es por aquello que los docentes necesitan un vasto dominio teórico y práctico de estos fundamentos.

Estas capacidades físicas o generales según Cadierno (2003), permiten que los practicantes puedan realizar movimientos de regulación, dirección, adaptación y cambios durante las prácticas deportivas, ya que se convierten en la base necesaria para desarrollar habilidades específicas.

Capacidades físicas coordinativas en el fútbol

Estas capacidades son necesarias para que los practicantes se desarrollen específicamente en este deporte, de esta manera Solana (2011), nos explica que cada disciplina deportiva presenta un perfil coordinativo específico y muy propio de sus características, esto hace que los participantes pongan especial empeño en el desarrollo de habilidades específicas de trabajo.

Así mismo Massafret (2010), sostiene que las capacidades físicas coordinativas de un deporte deben favorecer la eficacia y adaptación del deportista, a situaciones reales durante los entrenamientos o competencias, es aquí donde juega un papel importante la relación existente entre el sistema nervioso central y la activación de la musculatura específica en estas situaciones concretas, por consiguiente, el trabajo técnico y táctico resulta vital, y, mientras más ejercicios, series, repeticiones y situaciones se repitan constantemente en los deportistas, estos irán ganando poco a poco la maestría necesaria para sobresalir en su deporte.

Para Solana (2011), las capacidades coordinativas más importantes en la práctica del fútbol son: la precisión, la eficacia, la armonía, y la economía del esfuerzo, estas capacidades correctamente desarrolladas logran que los deportistas tengan un menor gasto energético y con eso una mayor durabilidad en su participación en cancha, esto garantiza que puedan trabajar en función del colectivo. Es importante recordar que para que esto se dé, no hay que dejar de lado el desarrollo de la condición física general, ya que es la base de lo anterior.

Es a partir de lo anterior que Solana (2011), propone 3 grandes áreas a considerarse durante las sesiones de trabajo de los deportistas:

- El área de ejecución motriz (capacidades de control del movimiento).
- El área de representación espacial (capacidades de implementación espacial)
- El área de percepción temporal (capacidades de adecuación temporal)

Programa de ejercicios

El programa de ejercicios debe cumplir con ciertas indicaciones como el conocimiento de datos informativos tales como; edad, género, peso y talla. A partir de aquí se debería escoger el método más adecuado según la capacidad física a desarrollar y así establecer una programación adecuada.

Esta propuesta tiene una duración de 8 semanas, en las cuales se trabajará 3 días a la semana y dejando 48 horas de descanso entre cada sesión, dando un gran total de 24 clases o sesiones enfocadas al desarrollo de capacidades coordinativas específicas del fútbol como son: la precisión, la eficacia, la armonía y la economía del esfuerzo, cabe mencionar que de los resultados obtenidos se sacarán conclusiones y recomendaciones para investigaciones futuras. A continuación, detallaremos el contenido del día 1, 2 y 3 que se repetirán en cada semana.

Tabla 11

Planificación de la sesión 1 de fútbol

CAPACIDAD FÍSICA	Precisión, eficacia, armonía					
OBJETIVO	Desarrollar la recepción y control del balón					
MÉTODO	Discontinuo					
DURACIÓN	82 minutos					
RECURSOS	Cancha, cronómetro, silbato, conos, pared, balones, planificación					
ACTIVIDAD	Ejercicios individuales y grupales de ida y vuelta con balón					
DÍA 1 DE CADA SEMANA (lunes)	VOLUMEN	INTENSIDAD	SERIES	REPETICIONES	DENSIDAD	
					MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
Calentamiento: respiración profunda, lubricación articular, aumento del ritmo cardiaco con trote continuo de 10 min., estiramientos	20 min.	Media	1	1		3'
Pases y recepción del balón con la pared	6 min.	Media	3	1 min.	1'	3'
Pases y recepción del balón con compañeros (ida y vuelta)	6 min.	Media	3	1 min.	1'	3'
Control del balón individual (autopases sin dejar caer el balón)	6 min.	Media	3	1 min.	1'	3'
Control del balón en parejas (pases sin dejar caer el balón)	6 min.	Media	3	1 min.	1'	3'
Encuentro colectivo (partido amistoso entre compañeros)	6 min.	Media	1	1		3'
Vuelta a la calma: trote regenerativo, estiramientos pasivos y respiración	10'	Baja	1	1		

Nota: Propuesta de trabajo del autor para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Esta tabla representó el día 1 de la programación de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas específicas del fútbol que busca esta investigación. Esta tabla se repitió todos los lunes durante las 8 semanas de trabajo.

Tabla 12

Planificación de la sesión 2 de fútbol

CAPACIDAD FÍSICA	Precisión, eficacia, armonía					
OBJETIVO	Desarrollar la precisión del pase y disparo con empeine					
MÉTODO	Discontinuo					
DURACIÓN	82 minutos					
RECURSOS	Cancha, cronómetro, silbato, conos, vayas, arcos, balones, planificación					
ACTIVIDAD	Ejercicios individuales y grupales con balón					
DÍA 1 DE CADA SEMANA (lunes)	VOLUMEN	INTENSIDAD	SERIES	REPETICIONES	DENSIDAD	
					MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
Calentamiento: respiración profunda, lubricación articular, aumento del ritmo cardíaco con trote continuo de 10 min., estiramientos	20 min.	Media	1	1		3'
Pases con balón a blancos fijos	6 min.	Media	3	1 min.	1'	3'
Pases con balón entre compañeros en movimiento (ida y vuelta)	6 min.	Media	3	1 min.	1'	3'
Disparo a portería desde la zona de penal (un solo ángulo y dirección)	6 min.	Media	3	1 min.	1'	3'
Disparo a portería desde fuera de la zona de penal (diferentes ángulos y posiciones)	6 min.	Media	3	1 min.	1'	3'
Encuentro colectivo (partido amistoso entre compañeros)	6 min.	Media	1	1		3'

Vuelta a la calma: trote regenerativo, estiramientos pasivos y respiración	10'	Baja	1	1		
----------------------------------------------------------------------------	-----	------	---	---	--	--

Nota: Propuesta de trabajo del autor para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Esta tabla representó el día 2 de la programación de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas específicas del fútbol que busca esta investigación. Esta tabla se repitió todos los miércoles durante las 8 semanas de trabajo.

Tabla 13

Planificación de la sesión 3 de fútbol

CAPACIDAD FÍSICA	Precisión, eficacia, armonía, economía del esfuerzo					
OBJETIVO	Desarrollar habilidades colectivas específicas del fútbol					
MÉTODO	Discontinuo					
DURACIÓN	85 minutos					
RECURSOS	Cancha, cronómetro, silbato, conos, arcos, balones, planificación					
ACTIVIDAD	Ejercicios individuales y grupales de ida y vuelta con balón					
DÍA 1 DE CADA SEMANA (lunes)	VOLUMEN	INTENSIDAD	SERIES	REPETICIONES	DENSIDAD	
					MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
Calentamiento: respiración profunda, lubricación articular, aumento del ritmo cardíaco con trote continuo de 10 min., estiramientos	20 min.	Media	1	1		2'
Juego pre deportivo: El Torito	5 min.	Media	1	1		2'
Encuentro colectivo de fútbol en cancha reducida	20 min.	Media	2	1 x 10'	1'	2'
Encuentro colectivo de fútbol en cancha completa	20 min.	Media	2	1 x 10'	1'	2'
Vuelta a la calma: trote regenerativo, estiramientos pasivos y respiración	10'	Baja	1	1		

Nota: Propuesta de trabajo del autor para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Esta tabla representó el día 3 de la programación de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas específicas del fútbol que busca esta investigación. Esta tabla se repitió todos los viernes durante las 8 semanas de trabajo.

Estas tablas de planificación se diseñaron respetando los procesos fisiológicos de trabajo y descanso antes, durante y después de la ejecución de las mismas, salvaguardando así la integridad de los participantes y evitando lesiones de cualquier tipo que pudieron haber impedido la ejecución correcta de los diferentes momentos de esta investigación.

La duración de cada sesión de trabajo se extendió entre los 80 y 85 minutos de trabajo que es lo que duran 2 periodos de clase en las instituciones educativas fiscales del Ecuador, para poder trabajar con una frecuencia de 3 días por semana se hicieron las gestiones necesarias para tener el permiso respectivo dentro de la institución educativa.

CONCLUSIONES

El fútbol es una disciplina deportiva que puede aprovecharse en gran medida dentro de las instituciones educativas del Ecuador, ya que cuenta con gran aceptación entre los estudiantes, de esta manera pueden desarrollar diferentes capacidades condicionales y coordinativas específicas del deporte, e incluso presentar desarrollos físicos que les permitan incluirse en algún equipo de fútbol profesional.

Por medio de la ejecución de esta investigación se logró crear un programa de acondicionamiento físico específico para el desarrollo precisión, eficacia, armonía, y economía del esfuerzo, muy necesarios para la práctica del fútbol, además, este programa se ejecutó tres días semanales durante 8 semanas, y dejó observar una medición inicial y otra final, con resultados positivos.

Para relacionar los datos obtenidos, se ejecutó una medición inicial y otra final, la fundamentación científica nos indica que estas pruebas de coordinación del fútbol pueden tener rangos propios y medirse entre sí, ya que las condiciones ambientales e individuales de cada participante pueden ser un factor determinante en los resultados.

Dentro de los resultados iniciales nos dimos cuenta que, en las cuatro pruebas de coordinación específicas del fútbol, los participantes establecieron sus rangos de trabajo, y bajo esos resultados se estableció y ejecutó la propuesta de trabajo de 8 semanas, es importante mencionar que en algunos casos los resultados no fueron muy alentadores, sin embargo, los estudiantes con el transcurso de las semanas fueron mejorando poco a poco.

En los resultados finales, se pudo apreciar un ligero incremento en los rangos de cada participante en cada prueba de coordinación del fútbol, al punto de que hubo que ubicar una nueva categoría en cada prueba que permitiera establecer los resultados alcanzados por los participantes con mejores habilidades adquiridas durante las sesiones de trabajo.

El método escogido para el desarrollo de las capacidades coordinativas fue el discontinuo interválico, el cual permite crear series de trabajo fragmentado, en donde se avanza en la intensidad y volumen de forma paulatina y según las adaptaciones de los participantes de la muestra, por otro lado, se mantuvieron en todo momento los tiempos de trabajo y descanso recomendados desde el punto de vista fisiológico y del entrenamiento deportivo.

Finalmente podemos decir que, esta investigación servirá de precedente dentro de la institución donde se ejecutó, y de la misma partirán nuevas líneas de acción en función del desarrollo de las capacidades físicas coordinativas específicas del futbol y el rendimiento óptimo de los estudiantes.

REFERENCIAS

Bernal, N., Hernández-Prados, M., & Sarmiento, B. (2021). Funciones ejecutivas y rendimiento futbolístico. Diseño y evaluación de un. Retos (42), 306-315. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Orozco, S. (2021). Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF. Retos (41), 138-142.

OMS (2021) Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Bernate, J., Fonseca, I., & Jiménez, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (37), 742-747. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243345>

Infante, L., Infante, E., & Hernández, M. (2020). El modelo integrador para la enseñanza de habilidades técnicas de fútbol en la Educación Física escolar (Revisión). Revista científica Olimpia, 17, 726-737. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1693>

Carrillo, L. (2020). El fútbol como proceso pedagógico en la Educación Física escolar. Fútbol: Una mirada interdisciplinar., 139. <http://repository.ut.edu.co/jspui/bitstream/001/3223/7/INTERIOR-Futbol-Una%20mirada%20interdisciplinar.pdf#page=138>

Camacho, L. (2020). Construyendo saberes en espacios alternativos gimnasio escolar y fútbol una práctica en construcción para la vida (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10997>

Calle, L. (2021). Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Maestría en Entrenamiento Deportivo Cohorte 1 Mejora de las Habilidades Motrices Básicas utilizando los fundamentos básicos del Fútbol Lúdico en escolares de Cuenca 2019 (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD DE CUENCA). <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35502/1/Trabajo%20de%20Titulacion.%20pdf.pdf>

Morán, V. (2021). Clases de educación física y deporte formativo en estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 20354 de la UGEL 09, año 2020. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/5131>

Cabezón, J., & Gutiérrez-García, C. (2018). Aprendizaje del fútbol en la educación física escolar a partir de un modelo comprensivo. Revista española de educación física y deportes, (423), ág-41. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/694>

Arévalo, O., & Arévalo, S. (2019). Actividades motrices de educación física, para el aprendizaje de la conducción del balón y el pase con el pie en el futbol en estudiantes del 5° grado de educación primaria de la IE Fe y Alegría N° 79 Cutervo-Cajamarca. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/4576>

Pistala, J. (2019). Inclusión social por medio del deporte formativo en niños de 7 a 14 años de edad del municipio de Cumbal-Nariño. <https://repositorio.unad.edu.co/handle/10596/35555>

Gómez, G., Valencia, H., & Roa, D. (2022). Estilos de enseñanza utilizados por los entrenadores de fútbol base en el valle del cauca. Revista Boletín Redipe, 11(1), 366-380. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1648>

García, R., Sánchez, W., Palacio, E., & Henao, J. (2021). Percepción de los efectos de un modelo didáctico centrado en el juego: Fútbol infantil. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 16(2), 1-2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7941249>

Vargas-Cuenca, G., & Ávila-Mediavilla, C. (2022). Juegos predeportivos como estrategia metodológica en la práctica del fútbol en adolescentes escolarizados. *CIENCIAMATRIA*, 8(3), 713-737. <https://doi.org/10.35381/cm.v8i3.800>

Mejía, Y. (2014). Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes entre los 12 y 17 años, pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del colegio La Sallé de Bello. Medellín - Colombia: Seccional Medellín.

Cadierno, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *Revista Educación Física y Deportes. Revista Digital - Buenos Aires – Año 9 - N° 61*, disponible en <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>

Solana, A. M., & Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21(2), 121-142.

Massafret Marimón, M. Y Segrés Lara, R. (2010). "Procesos coordinativos, optimización de la técnica", *Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo*, Barcelona.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 