

Lcdo. Alex Arturo Perlaza Estupiñan MSc.
Lcdo. Flavio Arturo Perlaza Concha MSc.
Tlgo. DT Aldo Ruben Mariano
Tlgo. DT Jose Eduardo Gavica Peñafiel
Raul Héctor Donsanti

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación
de los gestos técnicos en la selección de
fútbol del Ecuador sub 13



Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación
de los gestos técnicos en la selección de
fútbol del Ecuador sub 13



Lcdo. Alex Arturo Perlaza Estupiñan MSc.
Lcdo. Flavio Arturo Perlaza Concha MSc.
Tlgo. DT Aldo Ruben Mariano
Tlgo. DT Jose Eduardo Gavica Peñafiel
Raul Héctor Donsanti

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación
de los gestos técnicos en la selección de
fútbol del Ecuador sub 13

Alex Arturo Perlaza Estupiñan
Flavio Arturo Perlaza Concha
Aldo Ruben Mariano
José Eduardo Gavica Peñafiel
Raúl Héctor Donsanti

Autor

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación
de los gestos técnicos en la selección de fútbol del Ecuador sub 13

Editado por Colloquium
ISBN: 978-9942-814-39-5
Primera edición 2019

© Alex Arturo Perlaza Estupiñan
© Flavio Arturo Perlaza Concha
© Aldo Ruben Mariano
© José Eduardo Gavica Peñafiel
© Raúl Héctor Donsanti
© Colloquium

La obra fue revisada por pares académicos antes de su proceso editorial, en caso de requerir certificación debe solicitarla a: sbores@colloquium-editorial.com.

Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Ecuador 2019

ÍNDICE

Capítulo 1	1
Situación y problemas en el desarrollo de la investigación	1
Capítulo 2	9
Desarrollo de la investigación teórica y metodológica.....	9
Consideraciones teóricas y metodológicas de la preparación técnica en el fútbol	10
Importancia del entrenamiento de la técnica en el fútbol	13
Capítulo 3	17
Fundamentos técnicos del fútbol.....	17
Controlar el balón	19
Conducir el balón.....	20
Golpear el balón	20
Cabeceo	21
La técnica del arquero	21
Capítulo 4	23
Aprendizaje de las destrezas técnico-deportivas. Fases y etapas.....	23
Etapas del aprendizaje técnico.....	26
Características de los adolescentes que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos:28	
Características morfológicas que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos	30
Características fisiológicas que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos.....	31
Características motoras que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos	32
Características Psicológicas que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos	33
La coordinación en el desarrollo de la técnica de los futbolistas. Importancia y conceptualización	34
Capítulo 5	39
Etapas generales por las que discurre la coordinación motriz en el desarrollo evolutivo de niños, adolescentes y jóvenes. Factores que determinan las capacidades coordinativas. ..	39
Factores que determinan el desarrollo de las capacidades coordinativas	40
Coordinación motriz y gestos técnicos Requerimientos para su formación.....	42
Los métodos para el desarrollo de los gestos técnicos en el fútbol	44
Objetivos de las estrategias metodologías de entrenamiento:	46
La preparación del futbolista basado en el fútbol.....	46
Métodos de enseñanza en el fútbol.....	47
Método de repeticiones	51
Método coerver coaching	52
Conclusiones	55
Capítulo 6	57

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13.....	57
Metodología empleada en el estudio diagnóstico	61
Resultados del test de agilidad Illinois.....	66
Las estrategias metodológicas como herramienta para la solución de problemas del entrenamiento deportivo.....	68
Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13.....	70
Etapas No. 1. Diagnóstico.....	72
La fase 1. Determinación del objetivo general y los objetivos específicos del diagnóstico.	72
La fase 2. Determinación del contenido del diagnóstico a través de las variables, dimensiones e indicadores a medir en el diagnóstico.....	73
La fase 3, Definición de los métodos, técnicas e instrumentos para determinar el estado de la coordinación en los futbolistas de la selección categoría sub 13.....	76
La fase 4, Aplicación, procesamiento y análisis de la información.	76
Fase 5. Conclusión del diagnóstico:.....	77
La etapa 2. De planificación y organización.	78
Orientaciones metodológicas para la utilización del método global.....	85
Orientaciones metodológicas para la utilización del método mixto	86
Orientaciones metodológicas para la utilización del método sistémico	88
Orientaciones metodológicas para la utilización del método del juego	91
Juegos para el desarrollo de la orientación.....	95
Juegos para el desarrollo de la agilidad	96
La Etapa 4. De evaluación de los resultados de la implementación de las actividades metodológicas	85
Análisis de los resultados de la aplicación de la estrategia metodológica para la coordinación del gesto técnico en la selección ecuatoriana categoría sub 13 de fútbol.....	88
Análisis de los test de coordinación de los gestos técnicos aplicados.....	89
Resultados del post-test de agilidad Illinois.....	90
La segunda medición, como resultados de la evaluación aplicada a los futbolistas se obtuvo que 28 futbolistas completaron el test en un tiempo menor a 15.2 segundos lo que se evalúa en la categoría de Excelente y representa un 100%.....	90
Resultados del post-test de orientación	90
Bibliografía.....	94

Capítulo 1

Situación y problemas en el desarrollo de la investigación

En el fútbol actual la intensidad y la dinámica que tiene el juego, exige que el cuerpo técnico de las categorías formativas esté preparado en el entrenamiento de cada uno de los procesos físicos, fisiológicos, psicológicos y psicomotrices por los que atraviesan los niños y adolescentes durante su formación deportiva.

El fútbol tiene características y particularidades que hace que el deportista, no dependa únicamente de un elevado rendimiento físico para cumplir con las exigencias técnicas tácticas, es necesario que el jugador tenga un alto nivel de desarrollo sociomotriz y coordinativo. La obtención de tales objetivos se imposibilita si no existe una planificación de entrenamientos adecuadas durante las primeras etapas de formación de los niños y jóvenes.

Autores tales como Alippi, (2002), Ozolin, (1983), Matveiev, (1983), coinciden en plantear que la programación de un trabajo organizado y destinado a la producción constante de jugadores para el consumo interno y con proyección internacional debe cumplir con una planificación estructurada para cada etapa del proceso de formación por las que atraviesa el joven futbolista.

Planificar el entrenamiento considerando las etapas evolutivas por las que atraviesan los jóvenes deportistas, lo cual nos dará los objetivos planteados en su formación. Este resulta ser un ítem importante, si se pretende formar un futbolista de élite: "atravesar una determinada etapa evolutiva desde el punto

de vista sociomotriz, no es equivalente al desarrollo del máximo potencial psico-físico disponible en dicha etapa”.

En este punto si se analiza un partido de fútbol, se puede observar que se realizan jugadas que necesitan de un alto desarrollo técnico, como remates, pases cortos, medios y largos, gambetas, regates, cabeceos, paredes en espacios muy cortos, donde siempre saldrá ganador el equipo donde los jugadores tengan un alto índice de trabajos coordinativos, que dan lugar a una técnica más depurada, y que permiten mejores argumentos al momento de ejecutar tales acciones, lo que justifica la necesidad de potenciar el entrenamiento de las capacidades coordinativas para el entrenamiento del gesto técnico en los futbolistas, lo que mejorara los niveles de rendimiento en las acciones técnico-tácticas y un mejor estado psicológico durante el juego.

Al realizar un esbozo sobre el tratamiento que algunos autores le dan al trabajo coordinativo en el fútbol, sobresalen los enfoques de Eras, (2014) y Benítez, (2009), ambos autores coinciden en que la coordinación es apreciada como una capacidad que desde la perspectiva física resulta imprescindible para ejecutar cualquier movimiento que sea propio de la actividad tanto deportiva como cotidiana.

Desde esta perspectiva y contextualizándolo al escenario del fútbol, se considera que en las primeras etapas del proceso de formación, si conseguimos tener una mejor coordinación, nos permitirá aumentar el rendimiento físico, reduciendo el consumo energético y aumentando el rendimiento futbolístico.

En el futbolista, la coordinación va a representar una capacidad vital, ya que será determinante en la calidad de la acción, lo que contrasta con la eficacia motora y el cumplimiento de los criterios de realización.

La calidad en la coordinación del gesto técnico en las diferentes etapas de la formación de los niños y jóvenes demanda del cumplimiento de las tareas en este orden, entiéndase desarrollo psicomotriz y coordinativos según, Perlaza, (2019), Pérez, (2009), los autores antes citados señalan tres funciones básicas inherentes a las capacidades coordinativas.

- 1) Condicionantes de la vida en general
- 2) Condicionantes del aprendizaje motor
- 3) Condicionantes del rendimiento deportivo.

De lo antes expuesto se deduce la importancia de su evaluación y su relación con las dos últimas funciones señaladas: aprendizaje motor y rendimiento deportivo.

El tratamiento de las capacidades coordinativas de los futbolistas, es un aspecto imprescindible en el plan de preparación. Por ello resulta importante establecer una correlación entre las cualidades coordinativas, con los componentes técnicos y tácticos de la preparación y desarrollo de los deportistas.

Estudios de la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) sobre los jugadores en vías de formación, develan que en el fútbol se debe desarrollar una base sólida en

los niños y jóvenes enfocadas en el aprendizaje sociomotriz, coordinativo, físicas y fisiológicas.

Perlaza, (2019), en el Ecuador se defiende la idea de la importancia de trabajar de manera adecuada y responsable durante cada una de las etapas del desarrollo de los niños y jóvenes que practican el fútbol, para poder alcanzar el alto rendimiento, enfocándonos más en plantearnos los objetivos sobre la formación adecuada de los deportistas y no sobre la conquista de títulos que es innecesaria en esta etapa y que hace perder el enfoque de los trabajos requeridos en las fases de la niñez y adolescencia. (p.13)

Para estos entrenadores el perfeccionamiento técnico individual en el joven es fundamental desarrollarlo desde el punto de vista coordinativo, logrando una fluidez en su juego que le permita lograr una mejor visión de juego y toma de decisión precisa a la hora de elegir las jugadas correctas.

Contradictoriamente a pesar de que se reconoce la importancia del trabajo coordinativo en el desarrollo técnico, físico y psicológico de los niños y jóvenes futbolistas, aun en el Ecuador gran parte de clubes y escuelas de fútbol no logran dar respuestas desde posiciones de ciencia a esta necesidad en divisiones formativas. La posición obedece a limitaciones que se enmarcan en el orden teórico, metodológico y práctico:

Carencia de personal calificado al frente de sus categorías formativas que logre dar respuesta de forma óptima al desarrollo de esta capacidad

Diversidad de criterios en relación los contenidos que dan respuesta al desarrollo de la coordinación.

Descontextualización del desarrollo de la coordinación impidiendo que la planificación de la misma se articule al perfeccionamiento del gesto técnico.

Vacíos que en el orden teóricos y metodológico desvirtúan la coherencia del enfoque de la planificación con el desarrollo de la coordinación como capacidad en función de la búsqueda del rendimiento.

Escaso conocimiento en el orden fisiológico, psicológico y de preparación física de los entrenadores para justificar el abordaje de la coordinación en estas categorías, lo que causa gran daño en la formación de los jugadores.

La problemática antes definida genera un profundo daño al desarrollo y la práctica de este deporte perjudicando el crecimiento futbolístico a nivel infantil, juvenil y profesional en selecciones juveniles ecuatorianas, que no ha permitido nutrir a la selección absoluta con deportistas debidamente entrenados de manera correcta en cada etapa de su formación.

En la selección ecuatoriana sub 13 del Ecuador, la experiencia del autor como ayudante a honoren, se detectaron problemas coordinativos a la hora de ejecutar gestos técnicos y físicos, que no permiten trabajar sobre la planificación del entrenador, realizando trabajos de fundamentación, desde el punto de vista coordinativo para el desarrollo técnico.

Los jugadores presentan:

- Deficiente mecánica de carrera
- Descoordinación en los saltos
- Regular conducción de balón
- Regular control de balón con la cabeza y bordes
- Poco juego asociado
- Deficiencia en los centros
- Limitado conocimiento de juegos tácticos

En la selección de fútbol del Ecuador, se está desarrollando un programa de seguimientos de jugadores desde los 13 años, que busca seleccionar futuros talentos y hacer un seguimiento de su desarrollo en el cual se detectaron problemas coordinativos al momento de ejecutar acciones técnicas que no permiten claridad en las acciones tácticas defensivas, ofensivas, individuales y colectivas.

El trabajo coordinativo es fundamental en el desarrollo del joven futbolista, pero en el Ecuador no se cumple este proceso debido al poco conocimiento de los entrenadores en trabajo técnico en cada una de las etapas del desarrollo motor de los jóvenes futbolistas, es por este motivo se presenta una estrategia metodológica para el trabajo coordinativa para el desarrollo de los gestos técnicos.

En la selección del Ecuador categoría sub 13, se busca desarrollar proyectos de investigación que busquen aportaciones científicas para mejorar el rendimiento de los jóvenes futbolistas y así del fútbol ecuatoriano que tanto está

necesitado de logros deportivos a nivel nacional e internacional , por lo tanto esta propuesta de investigación es factible.

Esta propuesta es original y realizada con fundamentos teóricos y metodológicos que permiten al investigador presentar una estrategia metodológica idónea para la formación por la etapa del desarrollo motor de los jóvenes futbolistas de la selección del Ecuador categoría sub 13.

La aportación científica de la propuesta de investigación se centra en una estrategia metodológica integrada por etapas, fases y acciones para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos. Los beneficiarios de la investigación son los futbolistas de la selección del Ecuador categoría sub 13, en la que se incide directamente en su formación integral.

Capítulo 6

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13.

Los posibles resultados a obtener en este estudio, se enfocan en proporcionar a los técnicos y entrenadores de fútbol, una estrategia metodológica contemporánea para el desarrollo de la coordinación del gesto técnico, el cual constituye una herramienta de importancia para la correcta concepción del proceso pedagógico y la planificación de la unidad de entrenamiento de los propios atletas, permitiéndonos lograr el desarrollo de jugadores técnicamente más completos y preparados para alcanzar resultados positivos en su lucha por llegar a la primera categoría del fútbol profesional ecuatoriano y por qué no internacional.

Consideraciones teóricas y metodológicas de la preparación técnica en el fútbol

La preparación técnica, constituye uno de los componentes importantes del entrenamiento y una herramienta imprescindible, al momento de desarrollar los gestos técnicos en los deportistas en cualquier rama deportiva, permitiéndole adquirir depuradas ejecuciones técnicas propias de la actividad competitiva que realiza.

En este sentido, autores como: Riera, (1995), Dietrich, Klaus y Lehnertz, (2001), Verkhonsasky, (2002), Nitsch, Neumaier, De Marees y Mester, (2002), Álvarez, (2003), Silva, Sánchez, Garganta y Anguera, (2005) y Weineck, (2016), han abordado

diferentes aristas de la definición de técnica. A continuación, se ofrece un análisis desde la perspectiva de dichos autores.

Depurar un gesto técnico para realizar una actividad deportiva depende de trabajar todos los sistemas coordinativos y de toma de decisión, (Riera, 1995, p.45): “la técnica deportiva conlleva la ejecución coordinada de todos los sistemas de percepción y respuesta del deportista: Moverse, desplazarse, mirar, escuchar, respirar”.

(Dietrich, et al. 2001, p.49), “la técnica es una secuencia de movimientos experimentada, funcional y eficaz, que sirve para resolver una tarea definida en situaciones deportivas que le permitirá al atleta cumplir con las exigencias técnico-tácticas del juego”. La repetición constante de un gesto deportivo permite al deportista adquirir destreza y confianza al momento de realizar el mismo en la competencia.

(Verkhonsasky, 2002, p.119), “la técnica es el sistema de movimientos organizados para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de la competición”. Cada deporte tiene particularidades que los movimientos y gestos técnicos tienen que perfeccionar para cumplir con las características de dicha actividad.

La técnica del futbolista se direcciona al cumplimiento de los deportistas con las exigencias gestuales del deporte.

Nitsch, et al. (2002), “Por técnica entendemos los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluye tanto las

formas de movimientos propias de la modalidad como su variación y combinación dependiendo de la situación que realiza”. (p.29).

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones temporo-espaciales modelos que garantizan la eficiencia. El modelo se plantea durante los entrenamientos y se perfeccionan con repeticiones diarias para permitir una ejecución sea la correcta dentro el rol que cumple cada jugador de fútbol. (Álvarez, 2003, p.1).

Silva, et al. (2005), la técnica debe ser considerada como un acto motor en el cual el objetivo es la producción de un determinado patrón de movimiento, resultante de un proceso de aprendizaje. Cada proceso de aprendizaje cumple una función específica en el desarrollo motor de los jóvenes futbolista que los guiará a mejorar los gestos dentro del juego. (p.66).

Durante los entrenamientos se crean las estructuras que el futbolista necesitan aprender para asimilar un gesto técnico deportivo, (Weineck, 2016, p.501), “Técnica deportiva entendemos el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica”.

El investigador asume la técnica, como un procedimiento del acto motor que sirve para resolver una tarea deportiva concreta.

La técnica depende de las capacidades motrices básicas, como medio para lograr influir el perfeccionamiento de

los gestos, el poder desarrollar una estrategia que permita trabajar adecuadamente en las capacidades motrices coordinativas, permitirá a los futbolistas de las categorías formativas elevar su rendimiento y aprendizaje.

El entrenamiento de los futbolistas de 13 años debe estar condicionado por muchos estímulos que permitan al deportista un desarrollo motor multilateral que provoque un aprendizaje técnico depurado y correcto, formando jugadores completos y preparados para resolver situaciones tácticas de juego bajo presión.

Importancia del entrenamiento de la técnica en el fútbol

Se asume que la técnica es uno de los componentes principales del entrenamiento y la competición deportiva sobre todo en los deportes colectivos, donde se realizan un sinnúmero de acciones motoras individuales y colectivas, en la práctica del fútbol, es normal que muchos entrenadores descuiden el entrenamiento técnico para desarrollar la parte física.

Si se descuida el desarrollo paralelo de la técnica y de las formas principales del trabajo motor, puede producirse un desequilibrio entre las capacidades técnicas y el nivel físico; una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos específicos de la modalidad. Spitz (como se citó en Weineck, 1996, p.89),

El fútbol es un deporte acíclico y colectivo, que depende tanto del desenvolvimiento técnico individual de un jugador,

como el aporte que este rendimiento da al funcionamiento general del equipo, para poder resolver situaciones de juego de alta intensidad:

- ✓ El jugador deberá ser capaz de controlar la pelota con fluidez y eficacia en las intensas situaciones de juego.
- ✓ El jugador debe tener un elevado control de los gestos técnicos, tanto con su perfil derecho como el izquierdo.
- ✓ El jugador tiene que manejar todas las superficies de contacto de su cuerpo para poder controlar el balón
- ✓ El jugador tiene que tener un alto desarrollo de su percepción temporal y espacial para poder utilizar los fundamentos técnicos en situaciones que beneficien el juego colectivo.
- ✓ El jugador debe utilizar los gestos técnicos para desenvolverse adecuadamente durante las exigencias tácticas impuestas por el entrenador.

Una técnica racional garantiza el fundamento económico y óptimo de las capacidades motoras. “En la preparación técnica, el atleta aprende los patrones motores (técnica) y consolida las condiciones específicas de la competición que los guiará a cumplir con las exigencias tácticas del juego”. (Raposo, 2005, p.51).

La técnica tiene como objetivo la búsqueda del máximo rendimiento en la resolución de un problema de tipo motor, la secuencia de movimientos es relativa al deporte, tiene una parte fija (estructura mecánica de base) y una variable, que significa que es susceptible de ser adaptada a las características del deportista. (Frutos, 2013, p.49).

Se comparte la importancia que debe tener, trabajar la técnica para poder tener un rendimiento óptimo y un desgaste mínimo durante las acciones motoras que se realizan durante los 90 minutos o más de juego.

La técnica futbolística representa un conjunto de acciones, el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias. El deberá utilizar las diferentes técnicas individuales para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo. (Espinoza, 2013, p.42).

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de la resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. El entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar jugadores que sean capaces de resolver una determinada situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente. (Buitrago, Martín y Dominguez, 2012, p.1).

El aprendizaje, pulimiento y estabilización de la técnica es la base para generar movimientos complejos como fintas, enganches, dribles y aplicarlos en cada situación que se den durante un partido de fútbol enriqueciendo el desempeño táctico de los deportistas.

Para que se pueda generar un elevado nivel de ejecuciones técnicas eficaces es necesario repetir de manera individual y colectiva patrones motrices que repercutan en un gesto técnico correcto, tener fluidez en el juego de un equipo de

fútbol no se logra sin tener un número elevado de recursos técnico-tácticos de elementos estructurados en forma de ejercicios.

El perfeccionamiento de la técnica es la finalidad de una unidad de entrenamiento y que esta genere un mayor desempeño individual y colectivo es el objetivo de una planificación general de un equipo de fútbol, los mejores jugadores son los que responden técnicamente bien a todas acciones que su equipo genera para lograr obtener un resultado positivo.

Capítulo 6

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13.

Para poder llevar a cabo las tareas de orden técnico y táctico el jugador tiene que estar preparado para cumplir de manera concreta, con un sinnúmero de acciones de juego que se presentaran a lo largo de la competencia e implican un elevado desarrollo en la concepciones de los gestos técnicos. Se debe asumir que los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan, se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan. Para poder iniciar el aprendizaje de la técnica el jugador debe entrenar en condiciones similares al juego, donde podrá adaptar su técnica a la resolución de las tareas propias de posición en el juego. (Espinoza, 2013, p.34).

(Yucta, 2015, p.28), "Los fundamentos técnicos son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón con el propósito de predominar el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores". Los fundamentos técnicos, su entrenamiento y correcto desarrollo permitirán al deportista participar de manera efectiva en el control del balón en jugadas de corte individual y colectivo.

Cada posición de juego tiene características y particularidades que exigen a los jugadores un nivel técnico que

les permita resolver de manera efectiva cada acción que son regulares en un partido de fútbol, la intensidad con la que se realizan las acciones tácticas hace necesario elaborar procesos de entrenamiento donde los deportistas tienen que realizar gestos técnicos depurados y sometidos a una velocidad elevada producto de la presión que ejerce el rival para poder recuperar el balón.

Los fundamentos técnicos se trabajan por grupos, partiendo de los más simples a los complejos que le permita al futbolista controlar el balón, poder tocarlo, conducirlo, hacer cambios de frente, centros etc, cumplir con las exigencias que el deporte requiere cada jugador en cualquiera de las posiciones de juego en las que se desempeñe y aportar con fluidez en la estructura táctica del equipo.

Generalmente, la clasificación de los fundamentos técnicos en fútbol base se agrupa en tres grandes partes en las que debe incidir el entrenador especializado en esta categoría.

Los fundamentos técnicos a trabajar son:

Controlar el balón

Control. Significa apropiarse de la pelota, controlar el esférico con cada una de las superficies de contacto del cuerpo y ejecutando cada una de las acciones técnicas con mucha eficacia y fluidez.

Toque. La expresión del fútbol que favorece el juego táctico de un equipo, el jugador que maneje este gesto técnico se vuelve productivo para él y su equipo, se lo realiza con todas las superficies de contacto del pie, el poder desarrollar en los

jóvenes futbolistas esta destreza, se fundamentara de un trabajo del trabajo de las capacidades coordinativas. Los toques son elementos que favorecerán una adquisición más rápida del resto de gestos técnicos.

Conducir el balón

Conducción sin obstáculos. Es un gesto técnico fundamental a la hora de realizar jugadas de corte individual, requiere un alto nivel de coordinación y lateralidad que le permite al jugador ser dueño del objeto en todo momento. Aprender a conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada requerida por el contexto de juego.

Golpear el balón

Es un gesto técnico importante para el futbolista, dominarlo permitirá ser muy productivo tanto en la fase defensiva como ofensiva del juego con acciones que generan sorpresa como cambios de frente y una mayor eficacia al momento de ejecutar centros y remates al arco:

Los centros, tipo de pase corto o largo, pueden considerarse como preparatorios del disparo, por lo que son equiparables a un último pase.

Disparo. Gesto que intenta enviar el balón hacia la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un

ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpeo de balón, precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación, equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia, confianza en uno mismo)

Cabeceo

Perlaza, (2019), manifiesta que el buen manejo de la cabeza en el fútbol es enorme, el jugador que no tiene un buen dominio del juego aéreo está condenado al banquillo. Las estadísticas señalan que el 20% de los goles marcados en los partidos de fútbol son con la cabeza y el beneficio en lo defensivo es muy importante dándole solides al equipo y al arquero. (p.3)

La técnica del arquero

La técnica y la táctica son dos aspectos importantes que debe cumplir un guardameta, a través de estos logra desarrollar sus habilidades y mejorar sus estrategias en conjunto, pero también es importante no olvidar la comunicación, ya que por medio de esta el equipo logra desenvolverse de una forma eficaz y segura. (Diaz, 2013, p.35).

Bloqueos: son acciones que el arquero debe ejecutar al momento de enfrentar al atacante contrario, aprovechando sus reflejos y ubicación, cierra los ángulos del arco manejando espacio y tiempo en que puede resolver la jugada.

Desvíos: son acciones donde el arquero está preparado para utilizar cada parte de su cuerpo y poder desviar la

trayectoria del balón e impedir mediante sus reflejos que el balón ingrese.

Despejes: son acciones que el arquero puede realizar con pelota fija o en movimiento y requieren un elevado nivel técnico, se realizan estas ejecuciones en movimiento cuando el arquero es sometido a presión por el rival.

Posición del arquero: el arquero debe tener un conocimiento espacial y temporal de la ubicación que tiene con respecto al arco y poder resolver acciones que se dan en el área regularmente, no tener una buena colocación permitirá crear a favor del rival acciones que terminen en gol.

Dirección y colocación de la defensa: el arquero por el campo de visión amplio que tiene regularmente es el encargado de dirigir los movimientos tácticos que se generan en la defensa, tanto en situaciones de juego ofensivas como defensivas, llegando a tener posiciones de libero para poder mantener el equilibrio del equipo en ataque y poder corregir los errores que pueda detectar en esa acción.

El aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, permitirán a los jóvenes deportistas adquirir y perfeccionar elementos técnicos más complejos, que eleven el nivel de resolución de las acciones de juegos defensivos, ofensivos o de transición. Los jugadores en la actualidad que tengan un desarrollo técnico superior están preparados para poder competir en las grandes ligas europeas de fútbol.

Capítulo 6

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13.

Las acciones técnicas en la formación de futbolistas se enseñan y luego se perfeccionan, muy pocas veces están separadas entre sí y generalmente los elementos parciales y técnicos se entrelazan, este punto guarda relación con las situaciones de juego que se presentan regularmente, esta es la parte más difícil de la preparación de los futbolistas y necesita repetición constante para lograr un desempeño óptimo.

El entrenador es el encargado preparar e implementar los trabajos técnicos y sus correcciones en cada una de las fases a realizar que puedan ser integrados al modelo de juego que desea aplicar en la competencia, crecimiento y formación de los futbolistas que adquieran gestos técnicos destinado a controlar el balón que le de forma al juego colectivo.

La enseñanza de la técnica para cumplir con el perfeccionamiento de los gestos del futbolista, tiene que estar dividida por fases. Se inicia descomponiendo el gesto técnico en partes más pequeñas, permitiendo que el joven pueda aprenderlas y adaptarlas a su forma de entender el juego, luego que ya realiza los movimientos motores de manera correcta se crea nuevas situaciones donde el futbolista tiene que utilizar lo aprendido. Entre mayores similitudes tengan los ejercicios a la competencia, mejores resultados obtendrá el jugador.

Fases de aprendizaje en el entrenamiento de la técnica (De Correa, Robledo y Jiménez, 2009) manifiestan:

El proceso de aprendizaje técnico se efectúa en varias fases:

1. Fase de información y de captación

El futbolista aprende el movimiento inicialmente viéndolo o el profesor se lo describe y crea mentalmente un patrón de acción, lo ayuda su experiencia motora y su capacidad de análisis y observación.

2. Fase de coordinación global

Las primeras repeticiones de las acciones técnicas a aprender se realizaran al nivel grueso, el entrenador por medio de información verbal corregirá hasta que el aprendizaje por medio de la coordinación motriz este dominado globalmente.

3. Fase de coordinación fina

Al perfeccionar el aspecto coordinativo de un gesto técnico, el movimiento debe garantizar una economía de energía, ritmo racional y fluidez estética.

4. Fase de consolidación, de perfeccionamiento y de disponibilidad variada

En esta fase el gesto técnico se consolida y el jugador puede utilizar bajo cualquier situación durante el juego. Las observaciones que pueden hacer al respecto son: gran precisión en el movimiento, constancia y armonía del gesto.

Las fases del entrenamiento de la técnica es un proceso, cada periodo va encadenado al anterior y el entrenador no se puede saltar etapa.

Etapas del aprendizaje técnico

Seirul-lo, (1987), manifiesta que en cualquier caso lo que parece incuestionable es la necesidad de dividir en etapas la vida deportiva de los sujetos, a fin de poder ajustar los procesos madurativos biológicos con el desarrollo de la habilidad técnica y otros. Para nosotros esa propuesta es en los deportes que nos ocupamos de:

- a) Etapa de condicionamiento general polivalente (de 8 a 10 ños).
- b) Etapa de preparación multilateral orientada de (10 a 12 años).
- c) Etapa de Iniciación Específica (12 a 16 años).
- d) Etapa de Especialización (16 a 20 años).
- e) Etapa de Perfeccionamiento (20 años a 24 años).
- f) Etapa de alta estabilidad del rendimiento (+ 24 años)

a) En esta etapa el desarrollo coordinativo es muy importante, no se debe buscar la especialidad en una sola actividad deportiva, el niño tiene que practicar muchos deportes y juegos lúdicos que busque el trabajo multilateral de la coordinación brindándole la experiencia motriz adecuada en su crecimiento. También se desarrollarán todas las áreas de capacidades condicionales en equilibrio con estas coordinativas.

b) Cuando el entrenador se percató que el deportista en formación alcanzó un nivel de eficacia óptimo en una gama de movimientos, el formador propondrá una orientación hacia la práctica de los gestos técnicos propios del fútbol y de actividades complementarias fruto de su experiencia, como juegos de espacios reducidos con objetivos técnico-tácticos para desarrollar la percepción espacio temporal y mejorar la toma de decisiones.

c) En esta etapa de iniciación específica se busca un aprendizaje de los gestos técnicos mediante situaciones de modelaje competitivo propias del fútbol, que es el lugar para probar cada una de las habilidades que se adquieren durante el entrenamiento. El aprendizaje de la técnica será determinante en la formación de los futbolistas, el papel del entrenador es fundamental para identificar esos patrones motores y presentarlos al atleta en condiciones simplificadas, durante los entrenamientos.

d) Las cualidades del deportista a nivel personal y psicológico son importantes en su desarrollo, la facilidad de aprender y resolver situaciones motoras durante las acciones técnica-tácticas mejorará la toma de decisiones en la competencia y será un indicador para el futbolista y su entrenador para continuar el trabajo en la formación del futbolista.

La actividad en su entrenamiento debe tener componente cognitivo que permita al atleta enfrentarse a situaciones donde

debe tomar decisiones en un corto espacio de tiempo que beneficie el juego individual y colectivo.

3) En esta etapa de formación del deportista se busca el perfeccionamiento de todos los elementos técnicos que le permitan resolver situaciones de juego espacio-temporales en variabilidad de estas situaciones a nivel competitivas y que forman parte de un entrenamiento regular. Es importante que el entrenamiento se realice de forma globalizada elevando el nivel de exigencia de las acciones técnicas.

f) en esta etapa se estabiliza todo el trabajo que se realizó en las etapas anteriores en la formación del futbolista que tiene que realizar jugadas de nivel técnico de forma creativa que le permita rendir en todas las condiciones competitivas y además puede crear soluciones de movimiento, que le hacen aún ser más eficaz. (P.189-199)

La técnica no se puede enfocar de manera aislada del desarrollo de los adolescentes, están relacionadas la coordinación y la técnica de manera intrínseca y se trabaja en relación a las características generales e individuales por las que atraviesan los jóvenes futbolistas.

Características de los adolescentes que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos:

- a) Morfológicas (sistema nervioso central, talla y peso)
- b) Fisiológicas (sistema nervioso: analizadores de movimiento)
- c) Motoras (fuerza muscular, velocidad y fuerza rápida)
- d) Psicológicas (concentración, nuevos desafíos, comprensión)

Cada uno de los adolescentes deportistas, tiene características individuales que los vuelven únicos, por ello que hay que tener en cuenta sus particularidades morfológicas, fisiológicas, motoras y psicológicas para poder adaptar el entrenamiento de la técnica y lograr un aprendizaje más completo.

Cada niño y adolescente, crece de manera distinta a los demás y estos rasgos afectan el entrenamiento técnico, y se debe planificar basado en las etapas de crecimiento por la que atraviesan, y no por los objetivos planteados para la competencia respetando las fases y etapas de la preparación técnica.

El desarrollo físico de los jóvenes no sigue un ritmo uniforme, ni siquiera su organismo evoluciona de manera sincronizada, esta asincrónica está determinada biológicamente y condiciona el entrenamiento de los deportistas, provocando en los entrenadores la preparación en temas de fisiología, anatomía, psicología y aplicarlos en la preparación de los entrenamientos.

De igual manera esta etapa brinda muchos beneficios para el entrenamiento de la técnica los chicos fortalecen sus músculos y articulaciones, aumenta la fuerza, resistencia y velocidad se vuelve más competitivo mejorando su concentración permitiéndole captar las intrusiones del entrenador eficazmente aprendiendo modelos, patrones de juego que beneficiaran su aprendizaje técnico-táctico.

Características morfológicas que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos

El desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, como ya se ha indicado el desarrollo óseo y muscular.

El jugador de fútbol en la pubertad está regido por su crecimiento y su contextura corporal, el aprendizaje técnico se debe planificar de forma individual, buscando ajustar el trabajo de la técnica a la etapa de desarrollo por la que está atravesando el joven futbolista.

El crecimiento es un proceso continuo que se da en el ser humano de una manera consistente sin brusquedad, pero que en la adolescencia se dan cambios rápidos en su desarrollo físico, estos generan alteraciones en el aprendizaje a nivel motriz. (Leiva, 2013, p.50).

Estos cambios afectan el entrenamiento deportivo, y el rendimiento de los futbolistas, es normal ver jóvenes que están creciendo y ven afectado su potencial técnico, debido que su centro de gravedad está constantemente cambiando lo que no brinda estabilidad corporal al joven.

El peso y talla en estas edades generan problemas a los entrenadores, al momento de ejecutar acciones técnicas durante los entrenamientos y competencia, que conlleven un gran desgaste físico o movimientos rápidos, los jóvenes jugadores

que presentan un sobrepeso agotan sus reservas de energía generando fatiga y apatía en ellos.

Los jugadores por cada posición requieren características en talla, peso, fuerza resistencia y velocidad que les permite realizar gestos técnicos adecuados para resolver continuamente situaciones de orden técnico-táctico que se dan en un partido de fútbol y que los hace elegibles para los entrenadores.

Estos aspectos deben estar presente a la hora de planificar los entrenamientos por los entrenadores, adaptando las prácticas deportivas a las características individuales de cada jugador y así aprovechar de manera más eficaz el entrenamiento técnico, motivando al joven jugador y mantienen una mayor concentración durante el aprendizaje.

Características fisiológicas que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos

El entrenamiento deportivo está regido por leyes y principios direccionados a conseguir los objetivos que se plantean los entrenadores durante la etapa de preparación y formación que afectan el funcionamiento normal del organismo, pueden perturbar a los deportistas en formación y así aumentar los niveles de técnica y rendimiento.

Para que fisiológicamente el joven futbolista pueda alcanzar un nivel óptimo en su formación, debe tener una participación activa y constante durante los procesos de entrenamientos y someterse a una formación multilateral que le permita alcanzar un desarrollo completo de su sistema nervioso central.

Los deportistas precisan un desarrollo físico multilateral así como una buena condición física general. Su finalidad es mejorar la resistencia la fuerza, desarrollar la velocidad, incrementar la flexibilidad y refinar la coordinación para conseguir un cuerpo armónicamente desarrollado. (Bompa, 2016, p.17).

La preparación técnica, necesariamente supone el desarrollo de todas las capacidades motoras para realizar correctamente los gestos técnicos de una manera equilibrada y económica a una intensidad elevada con amplios movimientos articulares y con manifestaciones de fuerza y coordinación.

Características motoras que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos

El entrenamiento específico de la técnica se basa en las experiencias motoras del entrenamiento general de la técnica. Si en este último la prioridad correspondía a la adquisición de un gran número de habilidades (técnicas) motoras, ahora se reduce el abanico de técnicas específicas,

Centrado el proceso de aprendizaje en el perfeccionamiento global y de sus distintas partes constituyentes. Esto se refleja también la elección de métodos y contenidos de entrenamientos y en la elección de medidas metodológicas. (Weineck, 2005, p.513).

El entrenamiento deportivo debe estar direccionado al desarrollo de las capacidades motoras, como medio para lograr un mayor rendimiento técnico de los jóvenes futbolistas, un buen trabajo de las capacidades resistencia y fuerza permite al jugador realizar ejecuciones técnicas con un mayor grado de

efectividad y al combinar con las capacidades coordinativas los resultados serán los planificados por los entrenadores en la etapa de formación.

Las capacidades motoras se desarrollan durante nuestro crecimiento de manera natural y en las etapas de formación deportiva se entrenan para cumplir efectivamente con la actividad deportiva; autores como (Cidoncha y Díaz, 2010, p.1), “se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor”. Estas habilidades básicas son la base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas.

Los diversos aspectos del desarrollo motor que hacen referencia al esquema corporal, la coordinación de movimientos, fuerza, resistencia, velocidad tienen un periodo de maduración que va de 4 a 18 años, se busca el mayor desarrollo del futbolista para que pueda cumplir con las exigencias del fútbol profesional.

Características Psicológicas que influyen en el aprendizaje de los gestos técnicos

Las características psicológicas de los jóvenes futbolista que influyen en el aprendizaje de la técnica son productos de su crecimiento del medio en que viven y los métodos de entrenamientos y didácticos que aplican los entrenadores durante las sesiones de entrenamiento. Los jóvenes entre los 12 y 18 años se encuentran en constante cambios a nivel físico y fisiológico y afectan su entrenamiento.

El nivel de exigencias en los trabajos de fuerza, resistencia muscular y coordinación provocan psicológicamente situaciones de estrés y fatiga mental, si los deportistas no supieron desarrollar estas capacidades, los entrenadores buscan evitar estas situaciones utilizando métodos lúdicos o variando constantemente las situaciones en las que se da la preparación física y técnica, aumentando la concertación y predisposición de los jugadores.

El entrenador es el principal motivador actualmente y busca que sus jugadores puedan realizar las actividades planteadas en el entrenamiento con la mayor motivación posible y usando todos los medios a su disposición para comprometer emocionalmente a los jóvenes.

(García, 2009, pág.1), “Los entrenadores como instructores deberían darle prioridad a los objetivos del jugador, de forma que éstos le motiven y resulten más realistas, alcanzables acorde con sus posibilidades y esfuerzo personal, analizar también conjuntamente su motivación y estado de autoestima”.

La coordinación en el desarrollo de la técnica de los futbolistas. Importancia y conceptualización

Las capacidades coordinativas representan un apoyo fundamental, en el desarrollo físico, cognitivo y sociomotriz, como estas repercuten sobre todo el crecimiento del ser humano, siendo pilar importante para obtener futbolista con calidad para jugar a nivel nacional e internacional, es necesario que el entrenamiento de estas capacidades se planifique y se apliquen científicamente, en las edades de 13 años utilizar metodologías

variada que permita una mejor ejecución de los gestos técnicos con balón.

El trabajo coordinativo direccionado al desarrollo multilateral de los adolescentes futbolista es la piedra angular que permitirá facilitar el aprendizaje de los gestos técnicos del fútbol. No podemos saltarnos el trabajo de esta capacidad, planificando los entrenamientos sobre objetivos de corto plazo como torneos o ganar partidos, porque no lograremos que los adolescentes alcancen una formación completa.

(Solana y Muñoz, 2011, p.130), “Cada disciplina deportiva presenta un perfil coordinativo propio que deberá ser conocido y evaluado con la finalidad de seleccionar a los adolescentes deportistas, junto con el nivel de las capacidades condicionales, supondrán el soporte básico de su ejecución”.

(De Correa, et al, 2009, p.1), “El entrenamiento de la coordinación está estrechamente ligado a la preparación técnica del que además es su base inmediata”. El entrenamiento de la coordinación en el fútbol ecuatoriano durante muchos años fue descuidado, la formación de los niños y jóvenes futbolista estaba basada en entrenamientos de adultos que se adaptaban a esas edades y como resultado los deportistas en formación no lograban alcanzar un desarrollo coordinativo multilateral que les permitiera alcanzar un nivel técnico acorde a las exigencias del fútbol actual, donde los

Jugadores tienen que maniobrar con el balón en distintas situación del juego con espacios muy reducidos por la presión del equipo contrario.

Larousse considera (como se citó en Solana, et al, 2011, p.129), la coordinación es la regulación armónica de la actividad de las diferentes partes que intervienen en una función para que sus efectos se sumen o sucedan, según convenga al resultado de la función, pero no se contrarrestan, mientras que desde el punto de vista neurológico, se entiende como el conjunto de mecanismo de regulación que permite la adaptación postural y el movimiento voluntario gracias al juego armonioso de los músculos agonistas y antagonistas, de su contracción y desconcentración.

Para (Bernal, Espitia y Villalba, 2013, p.29), “las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora” estas deben estar controladas para permitir una evolución multilateral y con esto un mejor aprendizaje técnico.

Las capacidades coordinativas como el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada. Massafret y Segrés (citados en Solana, et al, 2011, p.129).

Por su parte, García Manso (citado por Solana, et al, 2011, p.123) “coordinación sería la facultad que tiene un sujeto de efectuar movimientos complejos de forma eficaz y con un mínimo de energía”.

Meinel y Schnabel (como se citó en Solana, et al, 2011, p.129), “los presupuestos fijados y generalizados de prestación motriz de un sujeto, estando determinados principalmente por los procesos de control y regulación de la actividad motora”.

Para (Bernal, Espitia y Villalva 2013, p.129), “las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (Percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos referentes)”.

Los diferentes autores tratados asumen la coordinación como un conjunto de capacidades que permiten la adaptación postural y de los movimientos para regular la actividad motora del sistema nervioso central, estas capacidades deben estar desarrolladas desde muy temprana edad de una manera multilateral sin buscar una especialidad del niño o joven en actividades motoras de una especialidad deportiva.

El joven deportista debe ser sometido durante sus entrenamientos a muchos estímulos que le permitan crecer y madurar su sistema nervioso central y regular beneficiar las actividades motrices que busque trabajar el entrenador, y que permitirán un aprendizaje de los elementos técnicos del fútbol con mejores resultados.

En campamentos de fútbol, como el del Ajax de Holanda los niños y jóvenes que se encuentran en formación son sometidos a diferentes actividades deportivas como la gimnasia deportiva y el judo, como medio de desarrollo multilateral, permitiendo la estimulación de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Capítulo 6

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13.

- 1ª Infancia (0-3 años): el niño adquiere una madurez del sistema nervioso central que le permite controlar su propio cuerpo, la coordinación es global. Entre los 18-24 meses el niño realiza acciones como abrir y cerrar puertas, manejar objetos livianos, ponerse los zapatos etc.
- Educación Infantil (3-6 años): el niño crece y su repertorio motriz crece mediante los estímulos externos que tiene el niño como juegos lúdicos que permite el desarrollo cognitivo y que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. Es importante la repetición constante de acciones coordinativas para perfeccionar el gesto técnico, que permita automatizar los movimientos
- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

Factores que determinan el desarrollo de las capacidades coordinativas

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su

aparición en el mundo escolar. La coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

Resulta relevante que los entrenadores conozcan la importancia de los factores que inciden en el desarrollo de las capacidades coordinativas, por consiguiente en el aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos del futbolista, como herramienta básica fundamental en la formación de las primeras etapas de la vida del deportista.

Coordinación motriz y gestos técnicos Requerimientos para su formación

La coordinación motriz es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse sólo o con compañero, coordinarse con un equipo en un juego, en la forma más amplia de coordinación, Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.

Los entrenadores de fútbol deben tratar previamente la coordinación motriz, con los jóvenes futbolistas, antes del aprendizaje de los fundamentos técnicos, de igual manera mantenerlo en la etapa de perfeccionamiento de los gestos técnicos.

El entrenamiento de las capacidades coordinativas ayudará a facilitar el aprendizaje de los gestos técnicos, favorecer la eficiencia del movimiento, posibilitar la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, acercar la acción real a la deseada, estimular la creatividad y potenciar la individualidad. (Solana, et al, 2011, p.129)

(Weineck, 2005, p.19), “la capacidad del rendimiento deportivo, debido a su composición multifactorial, solo se puede entrenar, desde una perspectiva de fenómeno complejo, solo el

desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento permite conseguir el rendimiento máximo individual”. Como base para el entrenamiento, los deportistas precisan un desarrollo físico multilateral, así como una buena condición física general. Su finalidad es mejorar la resistencia y la fuerza, desarrollar la velocidad, incrementar la flexibilidad y refinar la coordinación para conseguir un cuerpo armónicamente desarrollado. (Bompa, 2016, p. 17)

A partir de reflexionar en los planteamientos de Weineck, (2005) y Bompa, (2016), se considera que en una concepción en la preparación técnica del futbolista, mientras más se trabajen un desarrollo físico multilateral, existirá mayor probabilidad de un correcto aprendizaje y coordinación de los gestos técnicos complejos, que exigen de mucha precisión, eficacia y economía de los esfuerzos al futbolista en formación.

Requerimientos de los elementos coordinativos en la formación de los jóvenes deportistas:

- Capacidad de coordinación general: El joven conozca y desarrolle los movimientos naturales.
- Capacidad de coordinación especial: Realizar tareas óculo manuales o pedales propios del deporte.
- Capacidad de lateralidad: Lograr un control de su perfil izquierdo y derecho.
- Capacidad de percepción: Elevar el nivel de la toma de decisiones.

El futbolista requiere una serie de capacidades coordinativas, entre ellas tenemos;

- Capacidad de orientación espacial: La comprensión de la propia posición en el campo.
- Capacidad de equilibrio: Estabilidad del cuerpo a pesar del acoso de un contrario.
- Capacidad de coordinación general: coordina con precisión los movimientos naturales del futbolista.
- Capacidad de coordinación especial: maneja con eficacia los movimientos que realiza el futbolista con las piernas como conducir el balón.
- Capacidad de agilidad: El regate con variedad de fintas

Los métodos para el desarrollo de los gestos técnicos en el fútbol

Los métodos de enseñanza en el fútbol formativo van direccionados a organizar y coordinar el aprendizaje de los niños y adolescente en cada una de las etapas por las que transitan en su desarrollo multilateral, en este sentido autores como: Camacho, (2002), Tejada, (2012), Nieto, (2009) y Montoya, (2013), asumen que una metodología correcta, beneficiara a los adolescente al obtener un mejor aprendizaje, integración y comprensión de las actividades que los entrenadores incorporan en el entrenamiento.

Los métodos de enseñanza son participativos, en la que el alumno investigue la forma de solucionar el problema motriz planteado, intentando que el aprendizaje sea verdaderamente significativo y, en líneas generales, que exista una motivación

continuada en la que predomine la intención para la acción. (Camacho y Delgado, 2002, p.24).

Tejada, (2012). Dentro del ámbito de los métodos de enseñanza se considerarán estilos que implican cognoscitivamente a todos aquellos que plantean situaciones de precepto que obligan al alumno a encontrar solución/soluciones, o al menos a buscarlas (Pedagogía de las situaciones) esto crea el desarrollo perceptivo de los jóvenes para resoluciones de situaciones de juego. (p.329-348).

Se manifiesta que los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir alcanzar los objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de enseñanza y Estrategia en la práctica. (Nieto, 2009, p.1),

(Nieto, 2009, p.1), “el método de enseñanza como el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos”.

Se concibe los métodos de enseñanza con la finalidad de promover aprendizajes activos de integración de observación, experimentación, comprensión y demostración. Los métodos de enseñanza son el conjunto de decisiones que toma el formador para comunicar su saber, para promover los aprendizajes que ha visualizado como importantes y, para configurar las situaciones de enseñanza más adecuadas para el ambiente de aprendizaje en un determinado entorno contextual. (Montoya, 2013, p. 13).

Se asume que la enseñanza en el fútbol es participativa, buscan que los jugadores afronten constantemente situaciones de juego en las que tienen que resolver cognoscitivamente de forma individual, pero que beneficien el juego colectivo desarrollando así una inteligencia común.

El entrenador está obligado a elegir los métodos indicados para trabajar y desarrollar la inteligencia colectiva en los jugadores para cumplir con las exigencias técnico-tácticas por las que tiene que atravesar el adolescente durante la competencia deportiva.

Objetivos de las estrategias metodológicas de entrenamiento:

- Preparar a los jugadores en su formación técnica y así incidir en el desempeño individual y colectivo, para jugar de acuerdo al conjunto de señas de identidad que el modelo táctico de juego requiere.
- Perfeccionar gestos técnicos que permitan al joven futbolista aportar en el desempeño táctico colectivo.
- Incrementar el rendimiento individual, enriqueciendo de recursos técnicos al deportista que le permita resolver acciones bajo presión.
- Brindar seguridad al futbolista al momento de realizar los gestos técnicos básicos en situaciones de mucha presión.

La preparación del futbolista basado en el fútbol

Proporcionar al jugador un conocimiento profundo del fútbol en cada una de sus facetas por las que el futbolista tiene que transitar durante un partido, exigiendo un elevado nivel de atención y concentración durante las fases ofensivas y

defensivas, colaborando con sus compañeros en las marcas individuales y pressing, cuando no se tiene el balón

Potenciar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que nuestra forma de jugar requiere en situaciones propias del juego real en donde la presencia de adversarios obliga a atacantes y defensores a adaptar la velocidad y ritmo de ejecución de las acciones a las propias del juego.

Aplicar una metodología con objetivos claro permitirá una mejor asimilación de conocimientos de orden técnico-táctico de los adolescentes, alcanzando un crecimiento en la toma de decisiones durante la competencia.

El fútbol actual exige a los futbolistas un alto nivel de desgaste físico, técnico, táctico y psicológico durante más de 64 partidos que dura una temporada dividida en dos o más torneos y jugando una o dos veces por semana, necesariamente la preparación de estos futbolista debe cumplir con las expectativas y exigencias que el cuerpo técnico plantea durante cada una de las etapas que se desarrolla durante la preparación, consiguiendo una forma deportiva que le permita a los deportistas mantener su rendimiento durante más de 90 minutos, concentrados manteniendo el nivel técnico durante el desarrollo de las acciones tácticas que se darán en el encuentro deportivo.

Métodos de enseñanza en el fútbol

En el fútbol formativo en el Ecuador no todos los clubes y escuelas de formación tienen una metodología de enseñanza y esto no permite que se cumplan en su totalidad con el aprendizaje indicado que los adolescentes están obligados a

tener y los deportistas en su formación presentan un sinnúmero de falencias de orden técnico-tácticas que no dejan que alcancen su mejor rendimiento y si lo hacen no son regulares. Pacheco como se citó en (Verdú, Alzamora, Martínez y Pérez, 2015, p.94), “el proceso de la enseñanza/aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaces, es decir, aquellos que permitan asimilar más y mejor los aprendizajes”.

Rivas, (2013). Contribuir en la práctica temas de formación integrales como; pedagógico-didácticos que son trascendentales y que respondan en parte del desarrollo integral del individuo, factores físicos, cognitivos y emocionales, no solo desde la perspectiva del ámbito deportivo, sino también, desde la perspectiva del ámbito psicosocial. (p.111-112).

Se considera que una metodología de enseñanza se apoya en la idea de que el aprendizaje es producto del pensamiento, de la acción y los afectos, desde esta perspectiva, se toma al pensamiento como el punto de partida, ya que este se manifiesta en oraciones escritas o habladas, actitudes y comportamientos, en este caso, en el comportamiento táctico. (Cucalon, 2013, p.20).

El autor manifiesta que una metodología de enseñanza indicada en el adiestramiento del adolescente debe ir integrada a un componente formador, para que estos puedan desarrollarse de forma multilateral y así cumplir con las exigencias del deporte y de la etapa de su desarrollo motor que le permitirán realizar las

tareas técnicas cognoscitivas que beneficiara una toma de decisiones efectiva.

Las metodologías de enseñanza del fútbol son muy variadas, lo que permite al entrenador de categorías formativas tener muchos recursos al momento de realizar los entrenamientos, por cada una de las etapas por las que atraviesan los adolescentes, autores como Haro, (2006), Rivas y Sánchez, (2013), Verdú, Alzamora y Martínez, (2015), consideran que un método es una herramienta que permitirá una evolución correcta del aprendizaje de los componentes de entrenamientos y analizan los siguientes métodos:

Método global considera el aprendizaje de los elementos técnicos por medio de situaciones reales de juego donde se integran sus compañeros, reglamentos y los objetivos tácticos que el entrenador considere pertinente practicar, el jugador se colocara en situaciones que tendrá que resolver no solo con acciones a nivel motor, debe integrar la parte perceptiva en la toma de decisiones que busca desarrollar este método.

Para poder utilizar este método se debe integrar el colectivo de jugadores y los componentes de entrenamientos, físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos, para poder lograr un aprendizaje contextualizado a la competencia.

Ventajas:

- Se desarrolla los gestos técnicos en una variedad de situaciones de competencia.

- El futbolista puede pulir todos los fundamentos técnicos en situaciones de competencia.
- Se mejora los gestos técnicos y la toma de decisiones

Método mixto consiste en realizar una simbiosis de los métodos analíticos y globales, que busca que el deportista realice acciones individuales dentro un entrenamiento táctico colectivo y así poder utilizar los fundamentos y los principios de juego ofensivos y defensivos para enriquecer el juego de conjunto.

(Verdú, et al, 2015), “Consiste en combinar el método analítico y el método global. La ejecución de este método se comienza con un ejercicio global, después se realiza un ejercicio analítico, y se termina volviendo a un ejercicio global”

Para poder utilizar este método de manera adecuada se debe conocer las capacidades de cada jugador para que pueda cumplir con las exigencias tácticas, este método se puede desarrollar trabajándolo por etapas, partiendo de situaciones defensivas u ofensivas donde los jugadores deben cumplir dentro del desarrollo de juego con traslados de balón, cambios de frente, enfrentamientos individuales, coberturas, permutas.

El método sistémico presentar actividades como un todo, en las que se lleva a cabo un proceso cognitivo donde el jugador es el verdadero protagonista del aprendizaje. El jugador interviene activamente en la toma de decisiones. Ejemplo: Salida de balón desde portería. (Verdú, et al, 2015, p.94).

Se considera que este método es muy importante durante la práctica regular de la táctica, cuando ya los jugadores lograron desarrollar un elevado conocimiento técnico-táctico del juego colectivo y pueden desarrollar acciones en conjunto con transiciones defensivas-ofensiva u ofensivas-defensivas.

La memoria motriz se logra mediante acciones que se repiten constantemente y que los entrenadores y directores técnicos desarrollan para que los jugadores adquieran un conocimiento técnico-táctico de acciones que son base de la identidad de juego que se quiere aplicar en un equipo de fútbol, lo que este método es ideal para conseguir un crecimiento del conocimiento táctico del jugador.

Método de repeticiones

El método de repetición se sustenta en la teoría de que mediante la ejercitación o repetición lenta de ejercicios físicos, no sólo el discípulo se apropia de su ejecución técnica, sino que además puede llegar a fomentar y desarrollar una técnica del movimiento verdaderamente depurada, además éste método permite al entrenador o profesor observar y determinar los errores biomecánicos del movimiento de cada fase, lo que permitirá la corrección temprana de las deficiencias en las acciones. Su esencia radica básicamente en que para aprender un movimiento técnico deportivo se recomienda inicial su ejercitación de forma lenta, (como si fuera en cámara lenta) hasta ir aumentando la velocidad de ejecución del movimiento acorde a las exigencias prácticas, la velocidad de ejecución de los movimientos a ejercitar siempre debe controlarla el entrenador,

partiendo de su experiencia, del nivel de asimilación de los atletas, de los objetivos que se desea lograr, del momento en que se encuentra la preparación. (Garcia, 2016, p.42).

Método coerver coaching

Pernia, (2014), refiere que el método ideado en los años 70 por el entrenador holandés Wiel Coerver, en aquel momento director técnico del fútbol base del Ajax, quien intuyendo la importancia del rendimiento de cada jugador en el interior del juego del equipo, analizó a los grandes jugadores con vídeos y llegó a la conclusión de que sus habilidades, en particular sus dotes en el dominio del balón y sus capacidades en las situaciones de "1 contra 1", podrían haber sido elaboradas como instrumento de enseñanza para los jóvenes futbolistas para el desarrollo, la mejora y la consolidación de todas las capacidades técnicas y tácticas individuales propias del jugador de fútbol.

Por eso creó cientos de ejercicios específicos (individuales y de grupo) con el objetivo de exaltar la técnica de base en las diferentes situaciones de juego.

La esquematización que mejor representa la progresión didáctica del método es la pirámide. La base de la pirámide está caracterizada por el elemento técnico del control y el dominio del balón, que representa el punto de inicio para la construcción del joven futbolista. Las fases sucesivas que encontramos en el interior de la pirámide son:

- el control y el pase
- la finta en situaciones de 1vs1
- la velocidad

- la finalización
- los ataques de grupo

Rivas, (2013), refiere que el método lúdico consiste en utilizar el juego como medio de enseñanza, planteando objetivos específicos que el permitirán al adolescente madurar en su desarrollo sociomotriz, este método es muy utilizado en los entrenamientos en categoría formativa para poder mantener la concentración y el interés de los deportista y así el entrenado poder lograr los objetivos que la sesión del entrenamiento busca lograr en su planificación inicial.

Para aplicar este método el entrenador debe variar las situaciones y los juegos constantemente tratando de mantener el interés de los adolescente y plantearle constantemente nuevas situaciones de juego que le permitirán adquirir mayor recursos técnicos-tácticos a lo hora de afrontar la competencia. (p.16)

Método de competición consiste en darle al adolescente la suficiente cantidad de partido que le permita al joven contextualizar todo el aprendizaje que obtiene durante el entrenamiento, pudiendo explorar sus puntos fuertes de sus condiciones y poder identificar sus flaquezas que le permitirá corregirla y seguir madurando la parte psicológica y volitiva de su desarrollo.

El entrenador debe estar consciente de la necesidad de que el adolescente juegue una gran cantidad de partidos durante toda la temporada que en esa etapa forma parte de la preparación del deportista y no está direccionada al alcance de logros deportivos, saber cuáles son los objetivos de cada etapa

del desarrollo del jugador, permitirá alcanzar las metas y objetivos planteados por el cuerpo técnico.

Poder trabajar con los adolescentes teniendo una gran cantidad de métodos de enseñanza para poder utilizar en el entrenamiento, permitirá un debido aprendizaje que elevara rápidamente el nivel de los atletas.

Se debe considerar cuales son los aspectos necesarios para escoger el tipo de entrenamiento adecuado, que ayude a conseguir los objetivos deseados, los cuales dependerán de:

1. El objetivo del entrenamiento diario.
2. El tiempo disponible
3. El número de jugadores
4. La cantidad de material disponible
5. La edad y nivel de desarrollo de los jugadores
6. La disposición para entrenar
7. Nivel de rendimiento de los jugadores

El planificar los entrenamientos con objetivos bien elaborados y con una metodología adecuada será un recurso valioso en la formación de los adolescentes, los entrenamientos en las edades formativas no deben llevar como objetivo fundamental la desarrollar las capacidades condicionales, los entrenamientos deben ser guiados para que el joven aprenda los fundamentos básicos técnico- tácticos del fútbol

Conclusiones

Los referentes teóricos y metodológicos consultados sobre el desarrollo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos nos permite trabajar por etapas del crecimiento del joven futbolista que no se pueden saltar en busca de objetivos a corto plazo ya que su formación se caracteriza por el crecimiento y maduración de todos los sistemas que forman el cuerpo humano y que el entrenador debe conocer, es imperativo que el cuerpo técnico posea conocimientos de biología, fisiología, biomecánica, psicología, preparación física, técnica y táctica que permitan desarrollar una planificación adecuada.

1. La formación técnica del joven futbolista es prioridad durante las primeras etapas de su formación y los entrenadores de fútbol debes estar conscientes de que su estructura debe tener una base coordinativa, no parte de repetir un gesto técnico de forma analítica, descontextualizando su aprendizaje de las situaciones de juego donde empleara este recurso, el desarrollo físico, psicológico del deportista se considera en la planificación de los entrenamientos y ejercicios a realizar. considerar los diferentes factores que incurren en el desarrollo y perfeccionamiento de los gestos técnicos y realizarlos en su formación de manera habitual permitirá alcanzar un arco motor óptimo.
2. La coordinación motriz es indispensable y debe estar considerada en los entrenamientos formativos de los futbolistas de una forma multilateral, buscando la madurez del sistema nervioso central mediante actividades que le permitan tener un alto número de experiencias sociomotrices. Estas prácticas coordinativas crearan en los futbolistas un conocimiento

profundo de las fortalezas individuales de cada uno de los atletas mejorando el aprendizaje técnico-táctico, los entrenadores realizaran trabajos coordinativos con métodos enseñanza variados durante la formación de los futbolistas como base para perfeccionar las capacidades motoras incidiendo en la técnica, que no se verá afectada por el crecimiento y maduración de los deportistas.

3. Los métodos de enseñanza en el aprendizaje de la técnica en el fútbol son variados buscando mediante actividades que conlleven enseñanzas globales, mixtas, competitivas crear patrones y estructuras en el desenvolvimiento técnico de los jugadores que permitan resolver tareas del juego en cualquier situación que el futbolista contemporáneo necesita para cumplir con las exigencias del fútbol actual.

Capítulo 6

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13.

El capítulo aborda el estudio diagnóstico de la muestra seleccionada, como parte del pre-experimento, además se presenta la propuesta de la estrategia metodológica para el entrenamiento de la coordinación del gesto técnico, en sus diferentes etapas, fases y acciones, para las categorías formativas de la selección ecuatoriana de fútbol, categoría sub 13.

Para desarrollar el estudio diagnóstico fueron operacionalizadas las principales variables implicadas en la hipótesis planeada, para ello se empleó la sistematización teórica, que permitió obtener las dimensiones y los indicadores

Variable 1. El entrenador en el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos

Variable 2. Nivel de desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos de los atletas.

La variable 1 se estudió a partir de la siguiente dimensión:

- ✓ Conocimientos teóricos, metodológicos, biológicos y sociomotrices de los entrenadores sobre las capacidades coordinativas en los futbolistas de las categorías formativas.

Y sus indicadores se establecieron como:

- a) Conocimientos sobre las capacidades coordinativas, las etapas del desarrollo motor, por las que atraviesan los jóvenes y los fundamentos técnicos que son partes del aprendizaje del fútbol.

b) Conocimientos de los métodos, procedimientos y formas organizativas para el entrenamiento de la coordinación en el entrenamiento de los gestos técnicos en el fútbol.

c) Conocimientos biológicos y sociomotrices por los que atraviesan los futbolistas de las categorías formativas.

La variable 2 se estudió a partir de dos dimensiones:

- ✓ Estado del entrenamiento de la coordinación general, especial, equilibrio, agilidad y orientación en los futbolistas de las categorías formativas.
- ✓ Estado de desarrollo de las capacidades coordinativas durante la ejecución de los fundamentos técnicos durante los entrenamientos y partidos de los futbolistas de las categorías formativas.

Los indicadores para determinar la coordinación general, especial, equilibrio, agilidad y orientación, fueron:

- a) Planificación del desarrollo de la coordinación general, especial, equilibrio, agilidad y orientación en correspondencia con el nivel técnico de los futbolistas de las categorías formativas.
- b) Planificación de los entrenamientos, metodología, formas organizativas, actividades, ejercicios y objetivos del entrenamiento.
- c) Sistema de ejercicios planificados para el entrenamiento de la coordinación.
- d) Ubicación de los ejercicios para el desarrollo de coordinación según la estructura de la sesión y la capacidad coordinativa a trabajar.

- e) Aplicación de los ejercicios coordinativos en el entrenamiento de los fundamentos técnicos, en correspondencia con la metodología a utilizar.
- f) Volumen de la carga de trabajo.
- g) Aplicación de los principios de entrenamiento deportivo.
- h) Manifestación de la aplicación de estímulos para el desarrollo cognitivo.

Los indicadores para determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas durante la ejecución de los fundamentos técnicos, fueron:

- a) Predisposición psicológica para los entrenamientos y partidos
- b) Estado de la coordinación general durante los traslados de pelota, desplazamientos y la recepción del balón
- c) Estado de la coordinación especial en las acciones técnicas en situaciones complejas.
- d) Estado del equilibrio durante las acciones técnicas de jugadas divididas y disputas de balón.
- e) Estado de la orientación durante las acciones técnicas del juego que se dan regularmente.
- f) Estado de la agilidad durante las acciones técnicas individuales que se dan en la competencia.
- g) Estado de manifestaciones biológicas durante el aprendizaje coordinativo en las etapas de perfeccionamiento técnico.
- h) Interés en el aprendizaje y errores técnicos.

El estudio se realizó con la selección ecuatoriana de fútbol, categoría sub 13, correspondiente al año 2017. El equipo estuvo conformado por 28 atletas y 3 entrenadores deportivos. Estos

datos se constituyen en la muestra de investigación y coinciden con la población del mismo, como se observa en la tabla siguiente:

ESTRATOS	POBLACION	MUESTRA
Atletas	28	28
Entrenadores	3	3

Tabla No. 1 Muestra de la investigación

Metodología empleada en el estudio diagnóstico

1. Se aplicó un cuestionario a los entrenadores de la muestra, antes de aplicar la Estrategia elaborada. (Ver Anexo No. 1)
2. Se realizaron observaciones a las diferentes sesiones de entrenamientos con la selección sub 13 de fútbol ecuatoriana. (Ver Anexo No.2)
3. Se aplicaron cinco test de coordinación del gesto técnico a los atletas de la muestra (Ver Anexo No. 3), los que se describen a continuación: test de escalera que permitió evaluar la coordinación general y el desarrollo de los movimientos naturales; test de equilibrio estático flamenco; test de orientación; test de agilidad con balón y test de agilidad Illinois.
4. Se procesaron los resultados de la encuesta de los entrenadores con los métodos matemáticos estadísticos (Análisis porcentual, exploratorio, descriptivo con diagramas de barra y tabla de frecuencia).
5. Se procesaron las observaciones a las sesiones de entrenamiento con los métodos matemáticos estadísticos (Análisis porcentual, exploratorio).

6. Se procesaron estadísticamente los resultados obtenidos en los diferentes test aplicados. (Análisis porcentual, exploratorio, descriptivo con diagramas de barra y tabla de frecuencia).

Este trabajo metodológico nos permite establecer los siguientes resultados:

La encuesta aplicada a los tres entrenadores de la selección del Ecuador categoría sub 13, en la primera pregunta arroja que 66,7% (2) defiende tener conocimientos suficientes sobre las capacidades coordinativas para el entrenamiento de la técnica en el fútbol y el 33,3 (1) regularmente suficiente, ninguno se autoevalúa como muy suficiente o insuficiente.

En la segunda pregunta el 66,7% de los entrenadores (2) valora que posee conocimientos regularmente suficiente sobre la técnica y sus principales manifestaciones psicomotrices en los jugadores y el otro 33,3% (1) los autoevalúa como muy suficiente. En la tercera pregunta el 33,3% (1) valora sus conocimientos sobre la coordinación dinámica general durante el entrenamiento en el fútbol como muy suficientes, 66,7% (2) los valora como suficiente.

En la cuarta pregunta el 33,3% (1) de los entrenadores valoran sus conocimientos sobre la capacidad física coordinativa de lateralidad en el entrenamiento de fútbol como muy suficientes y el 33,3% (1) como suficientes y el 33,3% (1) como regularmente suficiente.

En la quinta pregunta el 66,7% (2) de los entrenadores valoran sus conocimientos sobre los métodos y procedimientos y formas organizativas para el entrenamiento de la coordinación en el fútbol como muy suficientes y un 33,3% (1) como suficientes.

En la sexta pregunta el 66,6% (2) de los entrenadores valoran su conocimiento sobre las capacidades físicas de percepción espacial y temporal como muy suficientes y el 33,3% (1) como suficientes.

En la séptima pregunta el 33,3 % (1) de los entrenadores valoran sus conocimientos sobre los cambios fisiológicos que se dan en los jóvenes futbolistas como muy suficientes, el 33,3% (1) como suficientes y el 33,3% (1) como regularmente suficientes.

Las observaciones a las sesiones de entrenamientos se realizaron durante los mesociclos de control preparatorio, pre-competitivo y competitivo; y arrojaron los siguientes resultados:

1. En lo referente a la utilización de procedimientos metodológicos y formas organizativas de trabajo para el entrenamiento de la coordinación y perfeccionar los gestos técnicos se realizaron juegos de espacio reducidos 50% del tiempo y acciones tácticas de juego 20% del tiempo y ejercicios coordinativos con escaleras, vallas, conos, platillos, cuerdas, pelotas suizas un 30% del tiempo de las sesiones de entrenamiento.
2. En lo referente a los sistemas de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y perfeccionar los gestos técnicos se realizaron skipping, variantes en las escaleras, zigzag en los conos y platillos, saltos en las cuerdas con una y dos piernas, equilibrio en las vallas

y pelota suiza el 50% del tiempo, el desarrollo de la percepción mediante juegos tácticos 50% del tiempo.

3. En lo referente a la ubicación de los ejercicios para el desarrollo de la coordinación en la unidad de entrenamiento, el 70% del tiempo se desarrollaron durante la parte inicial y principal de las sesiones de entrenamiento.
4. En lo referente a la dosificación del trabajo técnico se realizaron las actividades durante el 70% de las sesiones de entrenamiento a desarrollar los gestos técnicos.
5. En lo referente al cumplimiento del trabajo técnico en la etapa de perfeccionamiento en la que se encuentran los jóvenes futbolistas, se trabajó el 25% del tiempo a mejorar el pase, el 25% a mejorar la conducción, el 25% a mejorar el control y el 25% al trabajo de remates con las distintas superficies de remate del pie y la cabeza.
6. En lo referente al estado de las manifestaciones de la coordinación en los jugadores un 60% de los jugadores presentaban un limitado desarrollo coordinativo y un 40% regular.
7. En lo referente a la percepción y la toma de decisiones un 80%, presentaban una regular percepción, toma de decisiones Y un 20% buena.
8. En lo referente a la efectividad de los gestos técnicos (juego y acciones de equipo) el 40% del ataque se perdían por malos pases 30% por malos centros y remates al gol un 30% centros era efectivas.
9. En lo referente a la efectividad de la coordinación (juegos y acciones de grupo) el 40% de los pases se erraban por no colocar el cuerpo de manera correcta el 30% de los centros y

remates se perdían por desequilibrio en la posición del cuerpo y el pie y el 30% de las acciones coordinativas eran efectivos.

Resultados del pre-test de escalera en la prueba. La primera medición, como resultado se obtuvo que los futbolistas que cometieron menos de un error en la prueba de escalera fueron trece futbolistas, lo que se evalúa con la categoría de Excelente lo que representa un 46,4%, que doce futbolista cometieron menos de dos errores y están evaluados en la categoría de Muy bueno lo que representa 42,9%, que tres futbolista cometieron menos de tres errores y están evaluados en la categoría de Bueno y representa un 10,7%. Para conocer la coordinación general, se realizó los procedimientos establecidos en el test en 28 futbolistas de la selección del Ecuador categoría sub 13.

La primera medición, como resultado se obtuvo que los futbolista que cometieron menos de un error al momento de mantener la postura durante un minuto fueron once los que se evalúa en la categoría de Excelente y representa un 39,3%, que diez futbolistas cometieron dos errores que se evalúa en la categoría Bueno y representa un 35,7%, que cinco futbolista cometieron tres errores lo que se evalúa en la categoría de Regular y representa un 17,9% y que dos futbolistas cometieron menos de catorce errores que los evalúa en la categoría de Deficiente y representa un 7,1%, ningún futbolista fue evaluado en la categoría de deficiente.

La primera medición, como resultados de la evaluación aplicada a los futbolista se obtuvo que trece futbolista completaron el test en un tiempo menor a nueve segundos lo que se evalúa en la

categoría de Excelente y representa un 46,4%, que siete futbolista completaron el test en un tiempo menor a diez segundos lo que se evalúa en la categoría de Muy bueno y representa un 25,0% y que seis futbolista realizaron el test en un rango de tiempo que va de los diez a doce segundos lo que se evalúa en la categoría de Bueno y representa un 21,4%, que dos futbolista completaron el test en un tiempo superior a catorce segundos y se evalúa en las categorías de Malo y representa un 7,1

Resultados del test de agilidad Illinois

La primera medición, como resultados de la evaluación aplicada a los futbolista se obtuvo que trece futbolista completaron el test en un tiempo menor a 15.2 segundos lo que se evalúa en la categoría de Excelente y representa un 46,4%, que diez futbolista completaron el test en un tiempo que va de 15.2 a 16.1 lo que se evalúa en la categoría de Bueno y representa un 35.7% y que cuatro futbolista realizaron el test en un rango de tiempo que va de los 16.2 a 18.1 a lo que se evalúa en la categoría de Regular y representa un 14,3%, y un futbolista fue evaluado en las categorías de Deficiente y representa un 3,6%

La primera medición, como resultado se obtuvo que los futbolistas que cometieron menos un error en el test de orientación fue un futbolista, lo que se evalúa con la categoría de Excelente lo que representa un 3,6%, que ocho futbolista cometieron menos de dos errores y están evaluados en la categoría de Muy bueno lo que representa 28,6%, que cinco futbolista cometieron menos de tres errores y están evaluados en

la categoría de Bueno y representa un 17.9%, que cinco futbolista cometió cuatro errores lo que se evalúa en la categoría de Regular representa un 17,9%, y que nueve jugadores cometieron cinco errores lo que representa 32,1%. Y se evalúa en la categoría de Malo.

La caracterización realizada en el estudio diagnóstico permitió confirmar el problema de investigación planteado. A continuación, se ofrecen las principales consideraciones:

1. Se denota la necesidad de elevar los niveles de conocimientos teórico-metodológicos de los entrenadores, acerca del desarrollo de la coordinación del gesto técnico, para el proceso de formación de los futbolistas.
2. Se requiere de una mayor coherencia teórico-metodológica durante el proceso de implementación de los diferentes métodos para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos, en el proceso de preparación del futbolista.
3. El test de escalera ofreció identificar la necesidad de fortalecer el trabajo para perfeccionar los movimientos de correr, saltar y girar; solo el 10% de los jugadores evaluados muestran niveles aceptables en sus evaluaciones.
4. El test de equilibrio ofrece que el 35% de la muestra necesita mejorar esta capacidad coordinativa, lo que potencialmente limita la calidad de la ejecución del gesto técnico.
5. El test de agilidad con balón, determinó que 21% de los futbolistas necesitan mejorar coordinación especial, como medio para influir en el desarrollo de la conducción del balón y realización de acciones técnicas complejas.

6. El test de agilidad Illinois nos permitió conocer que el 14% de los futbolistas presentan limitaciones con la coordinación especial, lo que dificulta el aprendizaje de gestos técnicos complejos.
7. El test de orientación muestra que el 32% de los seleccionados cometieron más de cinco errores, lo que evidencia dificultades en el orden técnico, lo que afecta la toma de decisiones y el perfeccionamiento del gesto técnico de los jugadores.

Las estrategias metodológicas como herramienta para la solución de problemas del entrenamiento deportivo.

Las estrategias metodológicas en el deporte, son empleadas regularmente en la pedagogía que ejecutan los entrenadores para lograr el aprendizaje de un grupo de deportistas, mediante medios y modelos de enseñanza con la finalidad de mejorar el proceso, se consultaron autores como: Rodríguez, (2003), Arguello y Sequeira, (2016), Hernández, Recalde y Luna, (2015), que abordan diferentes definiciones del tema.

Según, (Rodríguez, 2003, p.1), “las estrategias están formadas por el “conjunto de métodos, técnicas y recursos que se seleccionan de acuerdo con las necesidades de los educandos a quienes van dirigidas, con la finalidad de hacer más efectivo el proceso”.

Alcaraz considera (como se citó en Arguello et al, 20116, p.4), las estrategias son procesos para la elección, coordinación y aplicación de habilidades. En el campo cognitivo las secuencias de las acciones se orientan a la adquisición y asimilación de la

nueva información (...) estas también surgen en función de los valores y de las actitudes que se pretenden fomentar.

Las estrategias metodológicas fueron elaboradas con el objetivo de contribuir a mejorar la práctica pedagógica del profesor mediante la utilización progresiva e integrada de los medios de enseñanza, sobre la base de las relaciones que se establecen entre éstos y los demás componentes didácticos.

Guzmán y Marín (como se citó en Hernández, et al, 2015, p.77), es un conjunto de actividades esenciales que se deben integrar en la ejecución de dicho proceso, son criterios y decisiones que organizan de forma global la acción didáctica en el aula; determinando el papel que juega el docente, los estudiantes, los recursos y materiales educativos, las actividades de aprendizaje, la utilización del tiempo y del espacio, los grupos de trabajo y los contenidos temáticos.

Romero, (como se citó en Arguello et al, 20116, p.4), “Las estrategias de enseñanza son las que pautan una determinada manera de proceder en el aula por parte del docente, organizan y orientan las preguntas, actividades a realizar, las explicaciones y motivan al estudiante a querer aprender”.

En las estrategias docentes se interrelacionan dialécticamente en un plan global los objetivos que se persiguen, los recursos didácticos, los métodos de enseñanza-aprendizaje y las actividades para alcanzarlos, a partir de fases o etapas relacionadas con las acciones de orientación, ejecución y control de la actividad de aprendizaje. (Montes de Oca, 2011, p. 487).

Como resultado del análisis de este epígrafe podemos concluir que las estrategias metodológicas pueden ser empleadas como una herramienta en la solución de problemas que se manifiestan en el proceso de preparación del deportista, a decir de:

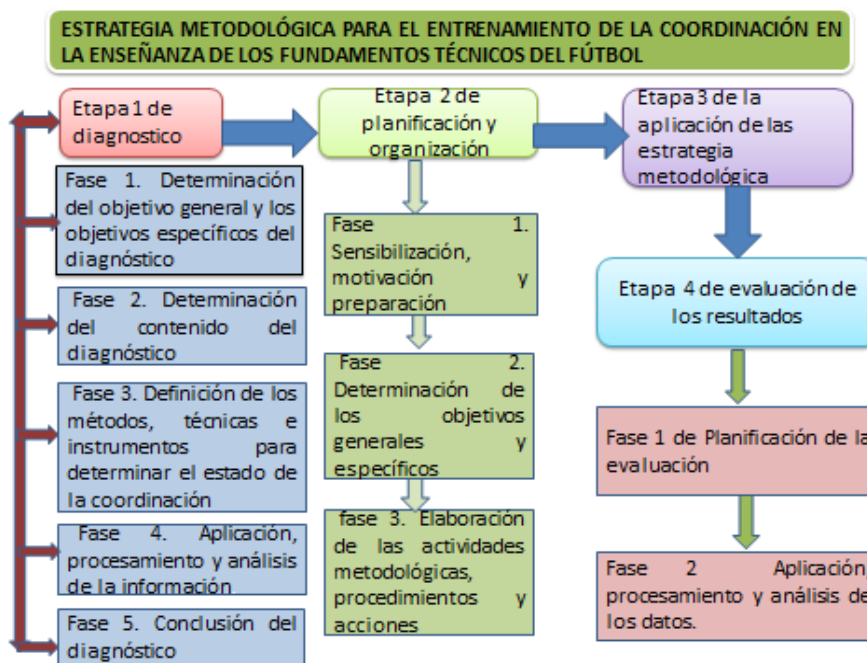
1. El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico y por consiguiente se rige por las leyes y principios más generales de la enseñanza y el aprendizaje; lo que ofrece la posibilidad de emplearlo en el perfeccionamiento del gesto técnico de los futbolistas.
2. En la solución del problema de esta investigación la estrategia metodológica ofrece la posibilidad de conjugar, armonizar y poner en práctica diferentes métodos específicos del proceso de preparación del deportista, en correspondencia con las particularidades del desarrollo técnico de los futbolistas.
3. Ofrece la posibilidad de integrar los diferentes sujetos que están implicados en el proceso de preparación del deportista, por ejemplo: los entrenadores, atletas, familiares, directivos, etc.
4. Permiten estructurar de manera global el proceso de intervención pedagógica a través de etapas, fases y acciones; estas últimas con el mayor nivel de impacto en los sujetos a la cual va dirigida la estrategia.

Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13.

A continuación, presentamos, con un enfoque teórico y metodológico la estrategia que ha sido elaborada. Está compuesta por cuatro etapas, a decir de:

1. Etapa de diagnóstico
2. Etapa de planificación y organización de la estrategia metodológica
3. Etapa de la aplicación de la estrategia metodológica
4. Etapa de evaluación de los resultados de la aplicación de la estrategia metodológica

En la gráfica que se presenta a continuación se puede observar la estructura global de la estrategia metodológica, a través de sus etapas y fases; así como las relaciones que se establecen entre ellas, y los niveles jerárquicos, con sus implicaciones para el proceso de implementación.



La descripción de las etapas, fases y acciones aparecen a continuación:

Etapa No. 1. Diagnóstico.

El diagnóstico persigue como objetivo caracterizar el proceso que se pretende conocer, lo que facilita identificar sus limitaciones, fortalezas y oportunidades para el desarrollo del gesto técnico de los futbolistas seleccionados de las categorías sub-13. El diagnóstico ha de incluir el conocimiento del nivel de conocimiento de los entrenadores deportivos y el nivel de desarrollo de la coordinación del gesto técnico en los atletas. Además, del desempeño y aplicación de la metodología del entrenamiento en el proceso de preparación del deportista.

La Etapa I de diagnóstico de la estrategia ha de aplicarse al inicio de cada ciclo de preparación, en particular en los mesociclos entrantes. La etapa No. 1 contiene las siguientes fases y acciones:

La fase 1. Determinación del objetivo general y los objetivos específicos del diagnóstico.

Se determina como objetivo general del diagnóstico: constatar el estado de la coordinación en los futbolistas de la selección categoría sub 13.

Como objetivos específicos se determinaron los siguientes:

1. Constatar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre los métodos y procedimientos para el desarrollo de coordinación y el trabajo en las etapas del desarrollo motor de los jóvenes futbolistas.

2. Constatar en la práctica la utilización de los métodos y procedimientos para el desarrollo de coordinación en los jóvenes futbolistas.
3. Conocer el nivel de preparación, conocimiento, satisfacción y desarrollo de la coordinación de los jóvenes futbolistas.

La fase 2. Determinación del contenido del diagnóstico a través de las variables, dimensiones e indicadores a medir en el diagnóstico.

Se determinaron como variables, dimensiones e indicadores para el diagnóstico los siguientes:

Variable 1. Conocimientos teóricos, metodológicos, biológicos y sociomotrices de los entrenadores sobre la coordinación en jóvenes futbolistas.

Variable 2. Estado del entrenamiento de la coordinación en los jóvenes futbolistas.

La variable 1 cuenta con las siguientes dimensiones e indicadores:

Dimensión (1). Conocimientos teóricos, metodológicos, biológicos y sociomotrices de los entrenadores sobre la coordinación en jóvenes futbolistas.

Indicadores:

- c) Conocimientos de las capacidades coordinativas, las etapas del desarrollo motor, por las que atraviesan los jóvenes y los

fundamentos técnicos y tácticos que son partes del aprendizaje del fútbol.

- d) Conocimiento de la clasificación de las capacidades coordinativas.
- e) Conocimientos de los métodos y procedimientos y formas organizativas para el entrenamiento de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos en el fútbol.
- f) Conocimientos biológicos y socio motrices por los que atraviesan los jóvenes futbolistas durante su formación.

Dimensión (2). Conocimiento teórico y metodológico sobre el entrenamiento de la coordinación en los jóvenes futbolistas.

Indicadores

- a) Conocimiento de la coordinación y su incidencia en el perfeccionamiento de los gestos técnicos.
- b) Conocimiento de los cambios biológicos que se producen durante la etapa de formación y como afectan el aprendizaje de la técnica.
- c) Conocimiento de la planificación y procedimientos para el trabajo de la coordinación.

La variable 2. Cuenta con las siguientes dimensiones e indicadores:

Dimensión 1, Estado del entrenamiento de la coordinación en los jóvenes futbolistas.

Indicadores:

- i) Planificación del desarrollo de la coordinación en correspondencia con el nivel técnico de los jóvenes futbolistas.

- j) Planificación de los procesos metodológicos, formas de organización y objetivos del entrenamiento.
- k) Sistema de ejercicios planificados para el entrenamiento de la coordinación.
- l) Ubicación de los ejercicios para el desarrollo de coordinación según la estructura de la sesión y la capacidad coordinativa a trabajar.
- m) Aplicación de los ejercicios en correspondencia con la metodología a utilizar.
- n) Volumen de la carga de trabajo.
- o) Aplicación de los principios de entrenamiento deportivo.
- p) Manifestación de la aplicación de estímulos para el desarrollo cognitivo.

Dimensión 2, estado de la coordinación de los jóvenes futbolistas durante los entrenamientos y los partidos.

Indicadores a observar durante los entrenamientos y partidos:

- i) Predisposición psicológica para los entrenamientos y partidos
- j) Características de los métodos a utilizar en el calentamiento para trabajar la coordinación.
- k) Efectividad de las acciones técnicas en situaciones complejas.
- l) Estado de manifestaciones biológicas durante el aprendizaje coordinativo en las etapas de perfeccionamiento técnico.
- m) Desinterés en el aprendizaje y errores técnicos.

La fase 3. Definición de los métodos, técnicas e instrumentos para determinar el estado de la coordinación en los futbolistas de la selección categoría sub 13

Para seleccionar la metodología, técnica e instrumentos, para el diagnóstico de las capacidades coordinativas para perfeccionar los gestos técnicos, se consultó bibliografía especializada y en correspondencia con el objetivo de la investigación, se seleccionaron los métodos de observación científica, test y como técnicas: la encuesta y revisión de documentos.

Los cuestionarios de cada una de las técnicas aparecen en los anexos de la tesis.

La fase 4. Aplicación, procesamiento y análisis de la información.

Los métodos, técnicas e instrumentos seleccionados se aplicaron a la muestra seleccionada, realizando el proceso de análisis de datos empíricos utilizando programas estadísticos que permitieron obtener los siguientes datos:

Para constatar el estado de las variables, dimensiones e indicadores declarados se aplicó una encuesta a los tres entrenadores de la selección de fútbol categoría sub 13, (ver anexo 1).

La aplicación de la observación científica se aplicó a 12 actividades, que se realizaron en el mesociclo competitivo direccionado a las tareas coordinativas y el análisis de situaciones en los partidos.

Los aspectos metodológicos de los test coordinativos y sus resultados aparecen en el (Anexo 3, 4).

Fase 5. Conclusión del diagnóstico:

Como resumen de la aplicación, de los métodos y técnicas e instrumentos de nivel empírico a entrenadores y directivos de la selección del Ecuador categoría sub 13, se pudo concluir que:

- 1) El nivel de conocimiento teórico, metodológico, psicológico, biológico y motriz de entrenadores, cuerpo técnico y directivos para el entrenamiento y desarrollo de la coordinación para perfeccionar el gesto técnico se evaluara en las categorías de regularmente suficiente e insuficiente, mostrando deficiencias en la aplicación y corrección de los ejercicios de coordinación.
- 2) Es insuficiente el nivel de conocimiento de los entrenadores y directivos sobre las capacidades coordinativas y su proceso por las etapas del desarrollo motor por las que atraviesan los jóvenes futbolistas.
- 3) La aplicación y ejecución de los trabajos coordinativos en los entrenamientos de la selección del Ecuador categoría sub 13, mostraron deficiencias en ejecución de los ejercicios y la corrección en los problemas motrices que los jóvenes presentaban, pedagogía limitada que causaba en los jóvenes frustración y poca creatividad en las tareas.
- 4) El estado de la coordinación los jóvenes futbolistas presento problemas en la coordinación general y especial que se reflejó en la mala mecánica de carrera y conducción de balón y deficiente lateralidad y limitada percepción del juego, toma de

decisiones negativas en los partidos a la hora de ejecutar acciones de técnica colectiva.

La etapa 2. De planificación y organización.

- 1) Fase 1. Sensibilización, motivación y preparación.
- 2) Fase 2. Determinación de los objetivos generales y específicos
- 3) Fase 3. Elaboración de las estrategias metodológicas.

Fase 1. Sensibilización, motivación y preparación.

Esta fase tiene como objetivo comprometer a los entrenadores, directivos y jugadores en el proceso de preparación del equipo, para lo cual se necesitara una alta preparación y motivación.

Las gestiones encaminadas a la sensibilización, motivación y preparación se mantendrán durante todo el proceso. Estas gestiones son:

- Análisis y síntesis de reflexión con los implicados (directivos, entrenadores y jugadores), de la necesidad de aplicar una estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos.
- Capacitación de los entrenadores, directivos y jugadores acerca de la coordinación y la importancia para perfeccionar los gestos técnicos, haciendo énfasis en las estrategias metodológicas a utilizar y la etapa del desarrollo motos de los jóvenes futbolistas.

- Participación de los implicados en la generación de los objetivos que se persiguen y la metodología y procedimientos de las actividades y ejercicios a utilizar durante los trabajos coordinativos en los entrenamientos y partidos.

El proceso de preparación de los implicados incluye también, el estudio de cada una de las capacidades coordinativas y su influencia sobre el sistema nervioso central en la etapa que se encuentran los jóvenes futbolistas el desarrollo sociomotriz y su influencia en las acciones técnicas colectivas en los entrenamientos y los partidos. El proceso se desarrolla a través de las siguientes acciones:

- 1) Diagnóstico del conocimiento de los implicados sobre los elementos que rigen el entrenamiento de la coordinación
- 2) Establecimiento de un programa de capacitación de los implicados, sobre los aspectos biológicos, fisiológica, pedagógica y metodológica que rigen el entrenamiento del fútbol formativo y específicamente de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos.
- 3) Valoración del nivel de conocimiento que tienen los implicados sobre el entrenamiento de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos en el fútbol.

Fase 2. Determinación de los objetivos generales y específicos.

Esta fase cumple su función al determinar los objetivos que regirán el proceso de elaboración de las actividades, los métodos y estrategias metodológicas y ejercicios para el desarrollo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos, ellos son:

Objetivo general: diseñar las estrategias metodológicas, planificación, organización, ejecución y evaluación del entrenamiento de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos.

Objetivos específicos:

- 1) Elaborar un sistema de estrategias metodológicas, procedimientos y formas organizativas que se utilizara durante el entrenamiento de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos.
- 2) Ejecutar los entrenamientos de las capacidades coordinativas en dependencia de la etapa del desarrollo motor por las que están atravesando los jóvenes futbolistas.
- 3) Aplicar las estrategias metodológicas presentadas durante la etapa de preparación.
- 4) Valorar la eficacia de la aplicación de las estrategias metodológicas.

Fase 3. Elaboración de las estrategias metodológicas.

Esta fase tiene como función revelar las estrategias metodológicas concebidas para el entrenamiento de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos las mismas incluyen dos formas de organización, ellas son:

- 1) Los talleres para capacitar a los directivos, cuerpo técnico y jugadores.
- 2) Las estrategias metodológicas y procedimientos organizativos para el entrenamiento de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos.

Para desarrollar la primera forma de organización del trabajo se propone los siguientes talleres:

- 1) Talleres de capacitación de los directivos y entrenadores
- 2) Estrategias metodológicas y procedimientos organizativos para el entrenamiento de coordinación para perfeccionar los gestos técnicos en la selección de fútbol del Ecuador categoría sub 13.

Para desarrollar la primera forma de organización del trabajo se propone los siguientes talleres:

Tabla No. 2

Lugar	Federación ecuatoriana de fútbol
Taller 1:	Estrategias metodológicas
Participantes:	Directivos y entrenadores
Objetivo:	Establecer las estrategias metodológicas indicadas para realizar el proceso de entrenamiento.
Contenido:	Métodos de enseñanza y aprendizaje (analítico, global, mixto, lúdico), pedagogía.

Tabla No. 3

Lugar	Federación ecuatoriana de fútbol
Taller 2:	Sistema nervioso central y desarrollo motriz
Participantes:	Directivos y entrenadores
Objetivo:	Conocer el funcionamiento del sistema nervioso central y su influencia en el desarrollo motriz de los jóvenes futbolistas.
Contenido:	Sistema nervioso central y periférico, morfología de las neuronas y su

	clasificación (dendritas, axones), la transmisión de los impulsos nerviosos y las sinapsis, desarrollo motriz.
--	--

Tabla No. 4

Lugar	FEDENADOR
Taller 3:	Capacidades coordinativas
Participantes:	Directivos y entrenadores
Objetivo:	Conocer las capacidades coordinativas y su influencia en el desarrollo de la técnica.
Contenido:	Clasificación de las capacidades coordinativas y su desarrollo y su influencia en el entrenamiento formativo en el fútbol.

Tabla No. 5

Lugar	FEDENADOR
Taller 4:	Capacidades coordinativas básicas
Participantes:	Directivos y entrenadores
Objetivo:	Conocer las capacidades coordinativas básicas para implementar en el entrenamiento en el fútbol
Contenido:	Clasificación de las capacidades coordinativas básicas y su desarrollo e influencia en el entrenamiento formativo en el fútbol.

Tabla No. 6

Lugar	FEDENADOR
Taller 5:	Capacidades coordinativas generales
Participantes:	Directivos y entrenadores
Objetivo:	Conocer las capacidades coordinativas generales para implementar en el entrenamiento en el fútbol
Contenido:	Clasificación de las capacidades coordinativas generales y su desarrollo e influencia en el entrenamiento formativo en el fútbol.

Tabla No. 7

Lugar	FEDENADOR
Taller 6:	Capacidades coordinativas especiales
Participantes:	Directivos y entrenadores
Objetivo:	Conocer las capacidades coordinativas especiales para implementar en el entrenamiento en el fútbol
Contenido:	Clasificación de las capacidades coordinativas especiales y su desarrollo y su influencia en el entrenamiento formativo en el fútbol.

Tabla No 8

Lugar	FEDENADOR
Taller 7:	Entrenamiento de los fundamentos básicos del fútbol
Participantes:	Directivos y entrenadores
Objetivo:	Conocer y desarrollar la metodología para la práctica de los fundamentos básicos en el fútbol

Contenido:	Clasificación de las capacidades coordinativas básicas y su desarrollo y su influencia en el entrenamiento formativo en el fútbol.
------------	--

Tabla No. 9

Lugar	FEDENADOR
Taller 8:	Entrenamiento de la técnica del fútbol
Participantes:	Directivos y entrenadores
Objetivo:	Ejecutar maniobras complejas de alto nivel técnico en el fútbol
Contenido:	Clasificación de las capacidades coordinativas básicas y su desarrollo y su influencia en el entrenamiento formativo en el fútbol.

La segunda forma organizativa, es el sistema de actividades metodológicas para el entrenamiento de la coordinación para los fundamentos técnicos en el fútbol, ella incluye la propuesta de Vera y Mariño, (2008), Herrera, Reyes, Muñoz y Sandoval, (2015), Bovi, Palomino y González, (2008), Verdú, Alzamora, Martínez y Pérez, (2015), Garcia, (2016), con el método global, mixto y el método sistémico, repeticiones dinámicas por imitación del movimiento y método del juego: los jugadores son los principales actores en las actividades de alto nivel cognitivo y técnico dentro de situaciones tácticas que se dan constantemente en los juegos y que en los entrenamientos se desarrollan.

Dentro de las exigencias del juego; el jugador no sabe utilizar su repertorio técnico en el juego. (Vera et al, 2008, p.1).

(Herrera, et al, 2015, p.1), “método global se presenta la actividad o la ejecución del movimiento en su totalidad sin dividirla en partes para su enseñanza”.

El método global consistirá en plantear situaciones de juego real complejo a los futbolistas donde participaran todos los elementos (balón, reglamento, rivales, tiempo) y los jugadores deben realizar acciones técnicas de alto nivel resolutivo ej.: 4x4 espacio reducido.

Orientaciones metodológicas para la utilización del método global

- 1) Los futbolistas utilizan el método global para desarrollar la técnica, como una ejecución de movimientos totales.
- 2) los futbolistas aprende la técnica tratando de repetirla enteramente en situaciones de juego.
- 3) La utilización de éste método permite a los deportistas desarrollar acciones motrices completas.
- 4) La utilización del método global permite ejecutar una técnica efectiva para la realización de acciones tácticas complejas.
- 5) Se utilizara el método global para perfeccionar los gestos técnicos de los jóvenes futbolistas para ejecutar acciones de orden técnico-táctico, según la posición en la que se desenvuelvan.

Ejercicios: 1

Nombre: Espacio reducido 4x4

Objetivo: Desarrollar la técnica y toma de decisiones.

Organización: Se coloca 4 conos formando un cuadrado de 10x10

Desarrollo: Cuatro jugadores se enfrentan a otros 4, mantienen la posesión del balón durante 5 minutos.

Material: balones, conos y metro.

Ejercicios: 2

Nombre: espacio reducido 4x4 con arcos

Objetivo: Desarrollar la técnica y toma de decisiones.

Organización: Se coloca 4 conos formando un cuadrado de 15x15

Desarrollo: Cuatro jugadores se enfrentan a otros 4, mantienen la posesión del balón durante 5 minutos, tratando de marcar goles.

Material: balones, conos, metro y arcos.

(Verdú, 2015 et al.), “el método mixto consiste en combinar el método analítico y el método global. La ejecución de este método se comienza con un ejercicio global, después se realiza un ejercicio analítico, y se termina volviendo a un ejercicio global”

Método mixto. Para el desarrollo de la coordinación y perfeccionar los gestos técnicos, este método consiste en realizar tareas combinando el método global y analítico. Ejemplo: espacio reducido 8x8 luego para realizar una recuperación activa, con tareas de orden técnico individualmente o en pareja.

Orientaciones metodológicas para la utilización del método mixto

1) Se utilizara el método global para incidir en la mejora de objetivos muy concretos (técnicos, tácticos y físicos)

2) Se utilizara para mejorar el nivel de motivación y concentración de los jóvenes futbolistas con acciones en grupo, en pareja o individuales.

3) La utilización de éste método es característica del periodo competitivo, donde se busca que los futbolista alcancen la forma deportiva ideal.

4) Su utilización también se realiza en la etapa de preparación especial, para generar motivación durante las extenuantes jornadas de entrenamiento de alto nivel de intensidad y volumen de carga.

5) Se recomienda su uso, cuando los jóvenes futbolistas presentan un nivel aceptable de desarrollo en su técnica y pueden resolver jugadas de orden táctico con mayor fluidez.

Ejercicios: 1

Nombre: Espacio reducido 8x8 buscando jugar con los laterales que ejecutan centros a la cabeza

Objetivo: Desarrollar la técnica, toma de decisiones y remates de cabeza.

Organización: Se coloca 4 conos formando un cuadrado de 20x20 con un carril en los costados de la cancha

Desarrollo: 8 jugadores se enfrentan a otros 8, mantienen la posesión del balón, buscando jugar con los extremos o laterales que tiene que centrar el balón.

Material: balones, conos y metro.

Ejercicios: 2

Nombre: media cancha 8x8

Objetivo: Desarrollar la técnica y toma de decisiones.

Organización: Se juega en la mitad de la cancha

Desarrollo: se juega 8 contra 8 con la obligación de atacar y finalizado el mismo, regresar a su posición de inicio.

Material: balones, conos, chalecos, metro y arcos.

(Bovi, et al, 2008, p.35), “método sistémico es que refuerza automatismos. Se busca el aprendizaje y el perfeccionamiento de la acción a través de la repetición, provocando a largo plazo que el sujeto aprenda mediante la automatización y no mediante la experiencia global”.

Método sistémico se utilizó en el entrenamiento de las capacidades coordinativas para entrenar de la técnica, consiste en presentar actividades como un todo, en las que se lleva a cabo un proceso repetitivo, cognitivo donde el jugador es el verdadero protagonista del aprendizaje, el jugador interviene activamente en la toma de decisiones y ejecutando las tareas con una resolución técnica acorde a los parámetros esperados.

Orientaciones metodológicas para la utilización del método sistémico

1) Se utilizara el método para trabajar las acciones coordinativas para perfeccionar los gestos técnicos, buscando una mejor toma de decisiones en su ejecución.

2) Se utilizara para realizar actividades donde el joven futbolistas pueda ser motivado a utilizar todo su talento en acciones de modelaje competitivo.

3) La utilización de éste método es característica del periodo competitivo, donde busca que los jóvenes futbolistas sean protagonistas de las tareas de aprendizaje.

4) Su utilización también para presentar tareas de alta intensidad y volumen, buscando la adaptación de las acciones coordinativas para perfeccionar los gestos técnicos a situaciones, como juego con pressing y poco espacio para maniobrar.

5) Se recomienda su uso, cuando los jóvenes futbolistas presentan un nivel aceptable de desarrollo en su técnica y pueden resolver jugadas de orden táctico con mayor intensidad.

Ejercicios: 1

Nombre: Espacio reducido 7x7, salida con balón.

Objetivo: Desarrollar la técnica, toma de decisiones y movilidad.

Organización: se juega en la mitad de cancha con los jugadores en sus posiciones habituales de juego.

Desarrollo: 8 jugadores se enfrentan a otros 8, busca salir con balón dominado, realizando toques, cambios de frente, rotando el balón por todo el terreno de juego buscando llegar al arco contrario.

Material: balones, arco, conos y metro.

Ejercicios: 2

Nombre: media cancha 7x7, apretando la salida del balón

Objetivo: Desarrollar la técnica y toma de decisiones.

Organización: Se juega en la mitad de la cancha con los jugadores en sus posiciones habituales de juego.

Desarrollo: se juega 7 contra 7 con la obligación de atacar y cuando se pierde la pelota presionar al rival para recuperar la posición.

Material: balones, conos, chalecos, metro y arcos.

El método de repetición (sistémico) dinámica por imitación del movimiento es de gran utilidad en el aprendizaje y perfeccionamiento de cualquier elemento que requiera de una acentuada coordinación de movimientos. La imitación del movimiento de forma repetida logra en los discípulos familiarización, adiestramiento y acoplamiento de los diferentes segmentos musculares, lo cual constituye la base del perfeccionamiento técnico de cualquiera habilidad motriz. (García, 2016, p.42).

- 1) Su utilización crear movimientos básicos en la formación del estereotipo ideal del movimiento.
- 2) Se utiliza en la fase inicial del trabajo técnico buscando el aprendizaje de elementos mediante la repetición de un patrón motor.
- 3) Su uso es recomendable durante ejecuciones en los trabajos técnicos individuales que se realizan en la sesión de entrenamiento.
- 4) Se utiliza en la atención a diferencias individuales en el entrenamiento de la técnica de la técnica.

Ejercicios: 1

Nombre: conducción de balón realizan dribles y gambetas en zig-zag por medio de conos

Objetivo: Desarrollar la técnica de conducción.

Organización: se coloca 10 conos separados a un metro en línea recta

Desarrollo: un jugador conduce en zig-zag realizando dribles y gambetas al cono

Material: balones, conos y metro.

Ejercicio: 2

Nombre: Conducción en diagonal con enganche y definición.

Objetivo: Desarrollar la técnica de conducción con cambios de dirección y el pase.

Organización: Se coloca 10 conos, el segundo diagonal a la izquierda del primer cono y el tercero diagonal derecha del segundo y de esa forma se alternan los demás.

Desarrollo: El jugador conduce el balón en diagonal en la posición realizando enganches a los conos y termina con remate a un arco pequeño que se coloca 10 metros del último cono.

(Bovi, et al, 2008, p.30), manifiesta que el “método del juego considerado un aprendizaje significativo, que supone una participación, flexibilidad y contextualización, donde el alumno influye directamente en las propias experiencias desarrolladas”.

Se empleara este método como medio de motivación y aplicación de tareas buscando el desarrollo de las capacidades coordinativas para perfeccionar los gestos técnicos y recuperación de las jornadas de entrenamiento.

Orientaciones metodológicas para la utilización del método del juego

- 1) Se utilizara el método del juego como introducción y calentamiento a la preparación de los jóvenes futbolistas.
- 2) Se utilizara para mejorar el nivel de motivación de los jóvenes futbolistas.
- 3) La utilización de éste método es regular en las sesiones de entrenamiento durante toda la temporada.
- 4) Su utilización también se realiza particularmente para la aplicación de las actividades coordinativas para perfeccionar los gestos técnicos que se desarrollaran en los entrenamientos.
- 5) Se recomienda que su uso se realice constantemente para mantener el nivel de motivación y aceptación de las estrategias metodológicas que se desarrollaran en la práctica.

Ejercicios para Desarrollar el Método del juego: estos serán utilizados para el desarrollo de las capacidades coordinativas. A continuación se relacionan los juegos en correspondencia del tipo de coordinación a trabajar:

Juegos para el desarrollo de la coordinación general.

1) Nombre: El gato y el ratón

Objetivo: Desarrollar la coordinación general

Organización: 2 jugadores, terreno de 10x10

Desarrollo: Dos jugadores situados en esquinas opuestas de un cuadrado corren por el perímetro exterior de este, uno (gato) en persecución del otro (ratón).

Material: Petos, balones, conos y metro.

2) Nombre: Torpedo

Objetivo: Desarrollar la coordinación general

Organización: 5 jugadores, terreno de 20m

Desarrollo: 5 jugadores se sitúan en una línea del campo, cada uno con balón a 20 metros de cada jugador se colocan conos y el jugador debe conducir lo más rápido que pueda y dar la vuelta por detrás del cono y regresar.

Material: Balones, conos y metro.

3) Nombre: La trenza

Objetivo: Desarrollar la coordinación general

Organización: Seis parejas en una zona delimitada por dos porterías de conos (12m) y distancias entre sí de (15m)

Desarrollo: En parejas uno sale con balón y lo pasa al compañero, quien lo recibe y conduce en diagonal hacia la izquierda/ derecha mientras el compañero que da el pase se desmarca por detrás de él repitiendo la acción hasta llegar a la portería contraria.

Material: Balones, conos y metro.

Juegos para el desarrollo de la coordinación especial.

1) Nombre: Cambio de dirección y ritmo de conducción

Objetivo: Desarrollar la coordinación especial

Organización: 2 jugadores, terreno de 20x20

Desarrollo: Compiten dos jugadores que conducen el balón a través de dos líneas paralelas separadas a 25m. Gana el que logra conducir el balón más veces a través de las líneas usando los dos pies.

Material: Petos, balones, conos y metro.

2) Nombre: Conducción en zig-zag

Objetivo: Desarrollar la coordinación especial

Organización: 2 jugadores, terreno rectangular de 20 x 25m.

Desarrollo: Inicia uno de los jugadores conduciendo el balón en zig-zag por los conos que rodean el rectángulo y el segundo trata de alcanzar a su compañero conduciendo el balón de la misma forma.

Material: Petos, balones, conos y metro.

3) Nombre: Evitar el choque en cruz

Objetivo: Desarrollar la coordinación especial

Organización: 3x3 jugadores, terreno de 10x10

Desarrollo: un jugador de cada equipo conduce el balón hacia el compañero que está en diagonal frente a él tratando que lo posición del cuerpo les permita conducir la pelota observando constantemente la situación para no chocar con los otros jugadores que realizan una acción similar

Material: Petos, balones, conos y metro.

Juegos para el desarrollo del equilibrio.

1) Nombre: Conducción por una de las líneas del campo

Objetivo: Desarrollar el equilibrio

Organización: 2 jugadores y línea de 25m de largo y 12cm de ancho

Desarrollo: Un jugador conduce el balón por encima de la línea de juego tratando de que él ni el balón salgan del perímetro y distancia de la línea.

Material: Petos, balones, conos y metro.

2) Nombre: Duelo 1 x 1

Objetivo: Desarrollar el equilibrio

Organización: 3 jugadores, terreno de 50m x 50m

Desarrollo: Un jugador se prepara para recibir un pase aéreo de un compañero que se encuentra a 40 metros mientras un defensa trata de incomodarlo para que no pueda recibir el balón cómodo.

Material: Petos, balones, conos y metro.

3) Nombre: Dominio del balón en un cuadrado.

Objetivo: Desarrollar el equilibrio

Organización: 1 jugador, terreno de 50cm x 50cm

Desarrollo: Un jugador domina el balón con toda la superficie de contacto, tratando de no salir de un área establecida.

Material: Petos, balones, conos y metro.

Juegos para el desarrollo de la orientación

1) Nombre: Hombre sombra

Objetivo: Desarrollar la orientación

Organización: 2 jugadores

Desarrollo: Un jugador conduce el balón por diferentes zonas de la cancha, realizando diferentes acciones (correr línea recta, zig-zag, cambiar de dirección, pararse de pronto) con o sin balón, mientras el otro jugador intenta imitar los mismos movimientos del compañero tratando no separarse de su lado.

Material: Petos, balones, conos.

2) Nombre: Cada uno en su casa

Objetivo: Desarrollar la orientación

Organización: 10 jugadores

Desarrollo: formamos una redonda de aros y colocamos un aro en el centro del círculo colocamos un jugador en cada uno de los aros que forman la circunferencia y uno que se situara en el aro del centro, a la señal del entrenador todos los jugadores cambian de aros mientras el jugador del centro trata de ocupar uno de los aros de afuera, el jugador que se pierde su posición ingresa al centro.

Material: Petos, balones, aro y metro.

3) Nombre: Espacio reducido con cambio de orientación

Objetivo: Desarrollar la orientación

Organización: 16 jugadores forman dos cuadrados de 10x10 metros

Desarrollo: En cada uno de los cuadrados juegan 4 contra 4 y al momento de realizar 10 pases seguidos tienen que realizar un cambio de orientación del balón al otro cuadrado donde se realizara la misma acción.

Material: Petos, balones, conos y metro.

Juegos para el desarrollo de la agilidad

1) Nombre: Espacio reducido con cambio de orientación

Objetivo: Desarrollar la orientación

Organización: 16 jugadores forman dos cuadrados de 10x10 metros

Desarrollo: En cada uno de los cuadrados juegan 4 contra 4 y al momento de realizar 10 pases seguidos tienen que realizar un cambio de orientación del balón al otro cuadrado donde se realizara la misma acción.

Material: Petos, balones, conos y metro.

La etapa 3. De implementación de las actividades metodológicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas para entrenar los fundamentos técnicos.

La etapa de implementación inicia el 6 de junio del 2017 con la reunión del cuerpo técnico para asumir las tareas de implementación de las estrategias metodológicas para el desarrollo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos en los jóvenes futbolistas de la selección del Ecuador que se encuentran en formación.

Se ofrece una exposición de las características del macrociclo de formación donde se detalla que se aplicaran estrategias metodológicas para el desarrollo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos basadas en la etapa del desarrollo motor en las que se encuentran los deportistas y que se realizaran durante los mesociclos de preparatorio, pre-competitivo y competitivo.

Comienza el primer bloque de junio y consta de 8 microciclos y el pre-competitivo de 6 microciclo y el competitivo de 4 microciclo.

Expertamente se describen las estrategias metodológicas del primer bloque que parte de los talleres metodológicos realizados y que aparecen en la Tabla que aparece a continuación:

Gráfico: Mesociclo de desarrollo de los Talleres de las estrategias metodológicas

N o	Mesociclos	Control preparatorio				Pre-competitivo						Competitivo							
	Talleres	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	Estrategias metodológicas	X							X						X			
2	Sistema nervioso central y desarrollo motriz								X						X	X			
3	Capacidades coordinativas	X	X							X									
4	Capacidades coordinativas básicas			X	X														
5	Capacidades coordinativas generales					X	X												
6	Capacidades coordinativas especiales										X	X			X	X			
7	Entrenamiento de los fundamentos básicos del fútbol			X	X						X	X				X	X		
8	Entrenamiento de la técnica del fútbol			X	X						X	X				X	X		

La unidad inicia en el mesociclo de control preparatorio, con el desarrollo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos en junio del 2017, que contienen ocho microciclos (uno introductorio, cinco ordinario, y dos de choque) y 64 sesiones, de las cuales se realizaran todos los microciclos en la ciudad de Guayaquil.

- o El microciclo introductorio conto con 8 sesiones, se desarrollaron las siguientes actividades metodológicas, para la adaptación al trabajo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos:
- o Método analítico en tres sesiones (pase y recepción, conducción del balón, control del balón).
- o Método global en dos sesiones (espacio reducido, trenzas, uno contra uno).
- o Método mixto en tres sesiones (pase y recepción con centros, pases largos con espacio reducidos.

El mesociclo pre-competitivo consta de seis microciclo (dos de choque y cuatro de modelaje competitivo) y consta de 48 sesiones y todos los microciclos se desarrollaran en la ciudad de Guayaquil.

El mesociclo competitivo, consta de cuatro microciclos (competitivos) y consta de 32 sesiones y se desarrollan en la ciudad de Guayaquil.

- o Método “coerver coaching” tres sesiones (el control y el pase, la finta en situaciones de 1vs1, la velocidad, la finalización, los ataques de grupo)
- o Método lúdico en tres sesiones (juegos direccionados al desarrollo de la coordinación).

- o Método de competición en dos sesiones (juegos de media cancha con rival y con objetivos tácticos).

La Etapa 4. De evaluación de los resultados de la implementación de las actividades metodológicas

Esta etapa inicio en el microciclo 17 del mesociclo competitivo en el mes de octubre del 2017 en la cancha de FEDENADOR, donde regularmente realiza con regularidad sus microciclos de entrenamiento las diferentes categorías de la selección del Ecuador categoría sub 13. La misma tiene como objetivo conocer los resultados de los indicadores utilizados y emitir juicios de sus resultados. La etapa contiene las siguientes fases:
Fase 1) Planificación de la evaluación
Fase 2) Aplicación, procesamiento y análisis de los datos.

La Fase1 de Planificación de la evaluación contempló las siguientes acciones:

Elaborar los objetivos de la evaluación:

- Diagnosticar el estado de los entrenamientos de la coordinación para perfeccionar el gesto técnico en la selección del Ecuador categoría sub 13 a partir de los indicadores que se elaboraron.
- Determinar las dimensiones e indicadores a diagnosticar. Como indicadores se elaboraron:

Dimensión (1). Conocimientos teóricos, metodológicos, fisiológicos, físico -motrices para el entrenamiento de las capacidades coordinativas para entrenar los fundamentos técnicos en la selección del Ecuador categoría sub 13:

- a) Conocimiento sobre las capacidades físicas coordinativas y su implementación.
- b) Conocimientos de los métodos de enseñanza y entrenamiento de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos.
- c) Conocimiento sobre el entrenamiento de la coordinación en la etapa en la que los jóvenes futbolistas se encuentran a nivel biológico, psicológico, fisiológico y social.

Dimensión (2). Planificación y ejecución del entrenamiento de la coordinación. Indicadores:

- a) Programación de los métodos y procedimientos adecuados para perfeccionar los gestos técnicos.
- b) Plan de ejercicios orientados para el entrenamiento de coordinación para perfeccionar los gestos técnicos.
- c) Selección de los ejercicios para el desarrollo de coordinación según la estructura y tipo de coordinación a trabajar.
- d) Manifestación del mejoramiento de la técnica de los jóvenes futbolistas.
- e) Periodicidad de bases del entrenamiento de la coordinación.

Dimensión (3), estado de la coordinación y la técnica durante los entrenamientos y la ejecución de los partidos, atraes de los indicadores siguientes:

- a) Predisposición psicológica de los jóvenes adolescentes durante los entrenamientos y partidos.
- b) Efectividad de acciones coordinativas y técnicas.
- c) Estado de la coordinación y la técnica durante las acciones tácticas.
- d) Errores coordinativos y técnicos.

Fase 2. Aplicación, procesamiento y análisis de los datos.

La fase 2 tiene como objetivo aplicar los diferentes test, procesar los datos obtenidos y analizar sus resultados. Contempla las siguientes acciones:

- ✓ Aplicación de los diferentes test seleccionados para evaluar la coordinación del gesto técnico.
- ✓ Recogida de la información necesaria y pertinente,
- ✓ Selección del programa estadístico a utilizar y su procesamiento.
- ✓ Análisis de los resultados obtenidos por el colectivo técnico del equipo.

Conclusiones del capítulo II

1. El diagnóstico realizado evidencia carencias de los entrenadores de la selección de fútbol de la categoría sub 13, del año 2017, tanto en el orden teórico como metodológico, lo que incide directamente en la planificación, organización, ejecución y control del proceso de desarrollo de la coordinación del gesto técnico.
2. Los test de escalera (10%), equilibrio (35%), agilidad con balón (21%), agilidad Illinois (14%) y de orientación (32%), aplicados a los atletas de la selección de fútbol de la categoría sub 13, del año 2017, muestran limitaciones en el desarrollo de las capacidades coordinativas, lo que genera dificultades en la ejecución de los movimientos técnicos del futbolista.
3. La Estrategia metodológica para el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13, que se ha diseñado, es pertinente desde el punto de vista teórico y práctico en la solución del

problema de investigación planteado, pues se ajusta a las exigencias del proceso pedagógico deportivo; ofrece la posibilidad de conjugar, armonizar y poner en práctica diferentes métodos del proceso de preparación del deportista; permite integrar los diferentes sujetos que están implicados en el proceso de preparación del deportista; y sus etapas, fases y acciones describen el cómo ha de concebirse el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos en un grupo de atletas.

Análisis de los resultados de la aplicación de la estrategia metodológica para la coordinación del gesto técnico en la selección ecuatoriana categoría sub 13 de fútbol

En el presente capítulo se presenta la valoración de los resultados del proceso de implementación práctica de la estrategia metodológica en la selección ecuatoriana categoría sub 13 de fútbol, correspondiente al año 2017 y su comparación con los datos obtenidos en el estudio diagnóstico inicial.

1 Resultados de la aplicación de la estrategia metodológica para la coordinación del gesto técnico en la selección ecuatoriana categoría sub 13 de fútbol.

La metodología establecida en la investigación mediante la ejecución de un pre experimento, permitió aplicar una encuesta a entrenadores, observarles las sesiones de entrenamiento y medir el desarrollo de las capacidades coordinativas a los atletas, a través de cinco test de coordinación motriz, como parte del pre test o diagnóstico inicial. Una vez diseñada e implementada la estrategia en el proceso de entrenamiento deportivo de la selección ecuatoriana de fútbol, categoría sub 13,

del año 2017, se procedió a evaluar el impacto que tuvo la misma, mediante la aplicación de los mismos cinco test de coordinación motriz, para establecer las diferencias y poder hacer las inferencias necesarias.

Análisis de los test de coordinación de los gestos técnicos aplicados

Resultados del post-test de escalera en la prueba. La segunda medición, como resultado se obtuvo que los futbolistas que cometieron menos un error en la prueba de escalera fueron quince futbolistas, lo que se evalúa con la categoría de Excelente lo que representa un 53,6%, que trece futbolista cometieron menos de dos errores y están evaluados en la categoría de Muy bueno lo que representa 46,4%. Para conocer la coordinación general, se realizó los procedimientos establecidos en el test en 28 futbolistas de la selección del Ecuador categoría sub 13.

Resultados del post-test de equilibrio estático flamenco. La segunda medición, como resultado se obtuvo que los futbolista que cometieron menos de un error al momento de mantener la postura durante un minuto fueron veinte los que se evalúa en la categoría de Excelente y representa un 71,4%, que ocho futbolistas cometieron dos errores que se evalúa en la categoría Bueno y representa un 28,6%

La segunda medición, como resultados de la evaluación aplicada a los futbolista se obtuvo que veintiséis futbolista completaron el test en un tiempo menor a nueve segundos lo que

se evalúa en la categoría de Excelente y representa un 92,9%, que dos futbolista completaron el test en un tiempo menor a diez segundos lo que se evalúa en la categoría de Muy bueno y representa un 7,1%.

Resultados del post-test de agilidad Illinois

La segunda medición, como resultados de la evaluación aplicada a los futbolistas se obtuvo que 28 futbolistas completaron el test en un tiempo menor a 15.2 segundos lo que se evalúa en la categoría de Excelente y representa un 100%.

Resultados del post-test de orientación

La segunda medición, como resultado se obtuvo que los futbolistas que cometieron menos un error en el test de orientación fueron veintitrés futbolistas, lo que se evalúa con la categoría de Excelente lo que representa un 82,1%, que nueve futbolista cometieron menos de dos errores y están evaluados en la categoría de Muy bueno lo que representa 17,9%.

Los indicadores tenidos en cuenta para evaluar un post-test aplicado a los jugadores de la selección del Ecuador categoría sub 13, nos permiten apreciar la evolución de la coordinación del gesto técnico, luego de ser aplicada la estrategia metodológica, lo que se confirmó con el análisis y contrastación del pre- test y post-test, los resultados se muestran a continuación:

1. El pre-test y post-test resalta una mejoría en los resultados del test de escalera en futbolista que cometieron menos de un error

con un aumento de 7,2% que representa que de 13 paso a 15 jugadores.

2. El pre-test y post-test de equilibrio estático flamenco resalta una mejoría en los resultados del test en futbolista que cometieron menos de un error con un aumento de 32,1% que representa que de 11 se elevó a 20 jugadores, que jugadores que cometieron menos de dos errores que se evalúa en la categoría de bueno, se reflejó una disminución de jugadores en esta categoría y representa un 7,1%, paso de 10 a 8 jugadores
3. El pre-test y post-test de agilidad con balón resalta una mejoría en los resultados del test en futbolista que completaron la evaluación en un tiempo menor a nueve segundos aumento en un 46,5% representa que de 13 se elevó a 26 jugadores y se evalúa en la categoría de excelente, jugadores que completaron el test en menos de diez segundos fueron dos, se evalúa en la categoría de muy bueno, reflejó una disminución de jugadores en esta categoría paso de 7 a 2 y representa un 17,9%, paso de 10 a 8 jugadores.
4. El pre-test y post-test de agilidad Illinois resalta una mejoría en los resultados del test en futbolista que completaron el test en un tiempo menor a nueve segundos aumento en un 46,5%, representa que de 13 se elevó a 28 jugadores se evalúa en la categoría de excelente.
5. El pre-test y post-test de orientación resalta una mejoría en los resultados del test en futbolista que cometieron menos de un error, el rendimiento se elevó en un 78,5% que representa que de 1 paso a 23 jugadores, se evalúa en la categoría de excelente, jugadores que completaron el test en menos de dos errores y se evalúa en la categoría de muy bueno, se reflejó una

disminución de jugadores en esta categoría paso de 8 a 5 y representa un 10,7%.

Los referentes teóricos y metodológicos consultados permiten conocer que los futbolistas en sus primeras etapas de formación, deben tener un entrenamiento técnico que parta del desarrollo de las capacidades coordinativas, los entrenadores deben estar capacitados en trabajos de técnicos desarrollados durante toda la formación de los futbolistas, permitiendo herramientas de juego donde empleara este recurso. Considerar los diferentes factores que incurren en el desarrollo y perfeccionamiento de los gestos técnicos y realizarlos en su formación de manera habitual permitirá alcanzar un arco motor óptimo.

El diagnóstico permitió conocer la necesidad de incrementar el nivel de conocimiento de los entrenadores, que les permita tener un mayor coherencia metodológica durante el entrenamiento de la coordinación de los gestos técnicos. Los diferentes instrumentos aplicados a los futbolistas de la selección del Ecuador categoría sub 13, dieron como resultados un bajo proceso de desarrollo de las capacidades coordinativas que afectan su rendimiento técnico.

La estrategia metodológica utilizada para elevar el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos, incremento positivamente el rendimiento de los futbolistas, permitiendo un mejor desempeño técnico durante acciones de entrenamiento y competencia, brindándoles a los entrenadores una herramienta factible durante los procesos de formación de los futbolistas de la selección del Ecuador categoría sub 13.

Los resultados que se obtuvieron en la aplicación de los instrumentos para evaluar la coordinación, pre-test y post- test permitieron diferenciar un aumento marcado del rendimiento de los deportistas en estas capacidades coordinativas, validando el uso de la estrategia metodológica para desarrollar la coordinación del gesto técnico.

Aplicar una estrategia metodológica que permita al entrenador y los futbolistas, herramientas que mejoren el desarrollo de la coordinación de los gestos técnicos, contribuirá a la formación integral de los deportistas, cumpliendo con el proceso en la etapa de perfeccionamiento en la que los seleccionados están.

Capacitar a los entrenadores de la selección del Ecuador categoría sub 13, en temas de desarrollo motor y aplicaciones metodológicas, permitirá la factibilidad de la estrategia e influirá en el desarrollo de coordinación del gesto técnico de los futbolistas de la selección.

Difundir los resultados de la investigación por medio de publicaciones, congresos nacionales e internacionales, seminarios, talleres y eventos de la Universidad Estatal de Milagro y la Federación ecuatoriana de fútbol.

Bibliografía

Alippi, P. (2002). El fútbol a través de las etapas evolutivas. *efdeportes.com*. Lecturas educación física y deporte, 8(50), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd50/evol.htm>

Álvarez, A. B. (2003). Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *efdeportes.com*. Lecturas educación física y deportes, 9(60), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

Arguello, U. B. L., y Sequeira, G. M. E. (2011). Estrategias metodológicas que facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Geografía e Historia en la Educación Secundaria Básica. (Tesis pregrado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, Chontales. Nicaragua

Benítez, J. S. (2009). Metodología y niveles de enseñanza en la iniciación deportiva al fútbol. *efdeportes.com*. Lectura de educación física y deporte, 13(129), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm>

Bernal, C. Y. L., Espitia, S. C. V., y Villalba, R. C. A. (2013). Propuesta didáctica para mejorar las capacidades coordinativas en la clase de educación física con los niños de grado 2º jornada mañana del colegio nueva constitución en función de las teorías de Oscar Incarbone, Jean Le Boulch y Jurgen Weineck. (Tesis de pregrado), Universidad libre de Colombia, Bogotá. Colombia

Bompa, T. O. (2016). Periodización teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Paidotribo.

Bovi, F., Palomino, A., y González, H. J. J. (2008). Evaluación y contraste de los métodos de enseñanza tradicional y lúdico. *apunts EDUCACIO FISICA I ESPORTS*, 4(94), 35. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1278>

Buitrago, T. H., Martín, A. O., y Dominguez, M. M. (2012). Proceso de preparación técnico-táctica en función de la enseñanza de las reglas de juego en las categorías de iniciación al fútbol. *efdeportes.com*. Lecturas educación física y deportes, 17(172), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd172/preparacion-tecnico-tactica-en-futbol.htm>

Camacho, A. C. y Delgado, N. M. A. (2002). Educación física y estilos de enseñanza análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar. Barcelona: INDE publicaciones.

Cidoncha, F. V., y Díaz, R. E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *efdeportes.com*. Lecturas educación física y deporte, 15(47), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

Cucalon, M. F. (2013). Guía metodológica para la enseñanza del fútbol a niños de 8 a 10 años de la escuela fiscal mixta Ignacio Alvarado Villao de la comuna palmar, cantón Santa Elena, año lectivo 2012 – 2013. (Tesis de pregrado), Universidad Estatal Península de Santa Elena, Santa Elena. Ecuador.

De Correa, O. A, Robledo, N. M., y Jiménez, T. J. O. (2009). Incidencia del método global en el aprendizaje del gesto técnico del golpeo del balón con empeine en futbolistas infantiles (12-13 años) del Centro de Formación Deportiva La Nororiental, Medellín, Colombia. efdeporte.com. Lecturas educación física y deporte, 14(132), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd132/incidencia-del-metodo-global-en-el-aprendizaje-del-futbol.htm>

Díaz, J. L. (2013). Reportaje escrito sobre el arquero de fútbol y el rol que desempeña para el equipo. (Tesis de grado), Guatemala de la Asunción: Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/09/Bautista-Jorge.pdf>

Dietrich, M., Klaus, C., y Klaus, L. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Paidotribo.

Eras. (2014). Ejercicio para la mejora de la conducción superior en el fútbol [Entrenar Fútbol]. Recuperado de <https://entrenarfutbol.com/ejercicios-para-la-mejora-de-la-conduccion-superior-en-futbol/>

Espinoza, F. S. (2013). Incidencia de los juegos pre-deportivos en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 12 de la unidad educativa Jefferson de la ciudad de Riobamba. (Tesis de maestría), Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Ecuador

Frutos, J. B. (2013). Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. EmásF , Revista Digital de Educación Física, 5(25), 47. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4707702>

García, H. A. (2016). Alternativa metodológica para la enseñanza del estilo libre en nadadores de la academia "ciudadela" de Manta, Ecuador. (Tesis de maestría), Universidad de Holguín, Holguín, Cuba

García, P. A. (2009). Importancia de la preparación psicológica en el rendimiento futbolístico. efdeporte.com. Lecturas de educación física y deporte, 13(130), 2. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd130/importancia-de-la-preparacion-psicologica-en-el-rendimiento-futbolistico.htm>

Haro, G. V. (2006). Metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de fútbol base. (Tesis doctoral), Universidad de Granada, Granada. España

Hernández, A. I., Recalde, M. J., y Luna, J. A. (2015). Estrategia didáctica: Una competencia docente en la formación para el mundo laboral. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 11(1), 77. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134144226005.pdf>

Herrera, G. O. F., Reyes, A. A ., Sandoval, J. M., y Sandoval, R. F. (2015). Enseñanza del fútbol para niños en seis escuelas de fútbol de Fabio Concepción, Chile. efdeporte.com. Lectura de educación física y

deporte, 20(210), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd210/ensenanza-del-futbol-para-ninos-en-chile.htm>

Leiva, D. J. (2013). Selección y orientación de talentos deportivos. Armenia, Quindío, Colombia: Editorial Kinesis.

Matveiev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Rusia : Roduga.

Montes de Oca, R. N. (2011). Estrategias docentes y métodos de enseñanza-aprendizaje en la Educación Superior. Rev Hum Med, 11(3), 487. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v11n3/hmc05311.pdf>

Montoya, M. S. (2013). Modelos y estrategias de enseñanza para ámbitos innovadores. Monterrey, México: Editorial Digital, Tecnológico de Monterrey.

Nieto, B. H. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. efdeportes.com. Lecturas de educación física y deporte, 14(132), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

Nitsch, J. R., Neumaier, A., De Marees, H., y Mester, J. (2002). Entrenamiento de la técnica, contribuciones para un enfoque interdisciplinario. Barcelona, España: Paidotribo.

Ozolin, N. G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Habana, Cuba: Editorial científico técnica.

Pérez, P. J. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. Efdeportes.com. Lectura educación física y deporte, 13(129), 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

Perlaza, F. (2019). Alternativa metodológica para el entrenamiento de la resistencia para la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano. Madrid, España: Difundia Ediciones.

Pernia, I. (2014). El método de entrenamiento Coerver. Recuperado de <https://cespedycal.wordpress.com/2014/12/26/el-metodo-coerver-22/>

Raposo, A. V. (2005). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Paidotribo.

Riera, J. R. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. apunts EDUCACIO FISICA I ESPORTS (39), 45. Recuperado, de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=851>

Rivas, Borbón. M., y Sánchez, Alvarado. E. (2013). Fútbol entrenamiento actual de la condición física del futbolista. MHSalud. Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 10 (2), 1-131. Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=237029450003>

Rivas, O. M. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). MHSal. Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 10(1). Recuperado, de <http://revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5324>

ISBN: 978-9942-814-39-5



9 789942 814395