

PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO PARA LA MEJORA LA COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEPORTIVA DE LOS DEPORTISTAS DEL CLUB ESCUELA ALIANZA SPORT DE LA CATEGORÍA 2010-2012.

Exercise prescription program to improve coordination and its impact on the sports technique of the athletes of the School Alianza Sport Club of the 2010-2012 category.

Resumen

Introducción: El presente trabajo fue llevado a cabo durante el segundo semestre del año 2020. Se presenta la evaluación diagnóstica a los deportistas pertenecientes a la categoría 2010 del club deportivo Alianza Sport. Objetivo General: Identificar los efectos de un programa de entrenamiento coordinativo en la técnica deportiva del futbolista. Metodología: La revisión de las bases de datos arrojó 11 artículos funcionales (de la base de datos: SportDiscus (1), Scielo (3), Google Académico (5), Scopus (2), que se aceptaron y de los cuales once (11) son los artículos en los que se basa el proyecto, es un estudio de tipo investigación “explicativa experimental”, con un diseño cuasi-experimental, desarrollado de forma longitudinal, de tipo prospectivo y con un enfoque mixto. Resultados: Se obtienen mejoras significativas en los resultados de los test de dominadas y recuperación, así mismo, se facilita notablemente la aplicación de nuevos movimientos y nuevas técnicas deportivas, tardando menos tiempo el aprendizaje de esto, pues los movimientos se convierten en más fluidos de lo normal. Conclusiones: Se es de suma importancia la aplicación de manera general de la coordinación desde sus diferentes enfoques, porque de esta manera, se obtiene un desarrollo integral y óptimo, por lo cual, se facilitará, de manera significativa, la etapa del perfeccionamiento acercando al niño de manera más sencilla al fútbol profesional, porque este desarrollo coordinativo permitirá la fluidez de los movimientos, por lo tanto, se ven mejores resultados técnicos, tanto para el niño, como para el padre de familia y el seleccionador.

Palabras clave: Coordinación, técnica deportiva, desarrollo motriz, fases sensibles.

— DLEIDI VALENTINA VALENCIA GARCÍA¹
ÁLVARO JOSÉ GRACIA DÍAZ²

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Recepción: 30/02/2022
Aceptación: 18/03/2022

PALABRAS CLAVE:

Coordinación, técnica deportiva, desarrollo motriz, fases sensibles.

KEYWORDS:

Coordination, sports technique, motor development, sensitive phases.

- 1 Profesional en Ciencias del Deporte. E-mail: Valentinavalencia27@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4961-3356>
- 2 Dr. (PhD) En Pedagogía de la Educación Física y el Deporte en Kiev, Ucrania (1985). Magíster en Educación - Docencia Universitaria. Universidad Pedagógica Nacional, U.P.N. (1992). Especialización en teoría, Métodos y Técnicas de la Investigación Social, U.P.N. (2003) y Seminario Postdoctoral, U.P.N. (2005). E-mail: algradi333@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7572-145X>

Abstract

Introduction: The present work was carried out during the second semester of 2020. The diagnostic evaluation of the athletes belonging to the 2010 category of the alliance sport club is presented. General. Objective: Identificar los efectos de un programa de entrenamiento coordinativo en la técnica deportiva del futbolista. Methodology: Se consultaron las bases de datos: SportDiscus (1), Scielo (3), Google Académico (5), Scopus (2). Results: Significant improvements are obtained in the results of the chin-up and recovery tests, likewise the application of new movements and new sports techniques is notably facilitated, taking less time to learn this, as the movements become more fluid than usual. normal. Conclusions: The general application of coordination from its different approaches is of utmost importance, since in this way an integral and optimal development is obtained, which will significantly facilitate the stage of improvement, bringing the child closer to the professional soccer, since this coordinative development will allow the fluidity of the movements, therefore better technical results are seen, both for the child, as well as for the parent and the coach

Keywords: Coordination, sports technique, motor development, sensitive phases.

Introducción

Se han evidenciado en diferentes investigaciones que la coordinación tiene un efecto importante dentro del desarrollo deportivo de las personas pues esta capacidad permite y facilita el aprendizaje de nuevos movimientos, hablando en niños directamente, el desarrollo coordinativo les permite la vivencia de nuevas experiencias y la creación de nuevas posibles respuestas. “Por coordinación del movimiento comprendemos la interacción armoniosa y en lo posible económica, del sistema neuro-muscular y del sistema perceptivo con el fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas, y reacciones rápidas y adaptadas a la situación” (Caballero, 2008). Es por esto, que el desarrollo coordinativo debe ser óptimo para facilitarles a las personas las respuestas adecuadas en los momentos adecuados que implica un movimiento específico.

Como la coordinación es una capacidad con un grado de complejidad alto está clasificado de la siguiente manera:

1.- Coordinación dinámica general: Sirve de base a todos los movimientos. Se manifiesta en desplazamientos, giros y saltos. **2.- Coordinación óculo-manual:** interviene el mecanismo perceptivo. Presente en los lanzamientos y recepciones fundamentalmente y **3.- Coordinación segmentaria:** Intervienen ciertas partes del cuerpo, trabajándose fundamentalmente las conexiones nerviosas. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y el afianzamiento de la lateralidad.

Llevando lo anterior, a una cuestión específicamente deportiva, podemos observar que la coordinación debe ser el epicentro del trabajo en las etapas de formación porque “la capacidad coordinativa es un determinante en el proceso educativo de los niños, así como en su desarrollo integral. La enorme complejidad en cuanto a interpretación abarca desde lo puramente observable a los numerosos y complicados mecanismos neuro-fisiológicos que implica” (Caballero, 2008). Al estar en una etapa de formación es muy importante el aprendizaje de la técnica, porque, según las investigaciones la etapa con mayor predisposición natural para iniciar el aprendizaje de los elementos técnicos es entre los 6 y 13 años según (Borzi, 2013).

La revisión de las bases de datos arrojó **11 artículos funcionales** de la base de datos: **SportDiscus (1), Scielo (3), Google Académico (5), Scopus (2)**, que se aceptaron y que once (11) son los artículos en los que se basa el proyecto, aportan la información encontrada en los artículos identificados. Es un estudio de tipo investigación “explicativa experimental”, con un diseño cuasi-experimental, desarrollado de forma longitudinal, de tipo prospectivo y con un enfoque mixto.

Este plan de entrenamiento pretende analizar y mejorar la técnica deportiva de los futbolistas mediante el uso y desarrollo de las capacidades coordinativas, aplicando esto a la categoría 2010 del Club Escuela Alianza Sport. Se va a experimentar que al aplicar las 12 semanas de entrenamiento se evidencia una mejoría de la fluidez de los elementos técnicos del fútbol, (dominio de balón, la conducción, los pases, y el control) mediante una planificación enfocada mayoritariamente en los elementos coordinativos.

Necesidad del microcontexto:

Población de estudio:

El grupo objeto de estudio para el proyecto se selecciona a partir del objetivo propuesto para la práctica teniendo en cuenta, que se decide intervenir en un grupo de edad específico, para lo cual, la práctica sería más provechosa y se verían las diferentes variables tanto en la parte fisiológica, como coordinativa, técnica y psicológica, se seleccionan 8 niños de edades entre 6 y 8 años inscritos al Club Escuela Alianza Sport.

Antecedentes

En el artículo “El futbolista durante su etapa en las escuelas de fútbol: propuesta sobre el trabajo de las fases sensibles” nos dan una breve indicación acerca de la importancia que tiene el entrenador en la formación deportiva, porque es necesario que exista una persona especialista con los conocimientos adecuados sobre los efectos del entrenamiento principalmente en los niños, la iniciación deportiva la denomina (Eduardo Martínez, 2010) como el periodo en el que el niño, empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. Esta investigación nos permite comprender las capacidades físicas que deben desarrollarse en etapas específicas de la formación deportiva.

Pasando a otro artículo nos transportamos a “principios del entrenamiento que utilizan los entrenadores en la iniciación deportiva de los niños de 10 a 12 años de las escuelas de fútbol de Ibarra en el año 2014” el cual da en evidencia la poca formación de los entrenadores, que genera que no se cumpla con los principios básicos del entrenamiento establecidos en la literatura, por lo que, no tienen en cuenta, lo antes mencionado, que son las fases sensibles de desarrollo, lo que genera a largo plazo un desarrollo deficiente de las capacidades físicas del futbolista en lo que en tu etapa de especialización, que le va a costar el aprendizaje de las técnicas específicas, y causará un bajo nivel deportivo, lo que generará abandono del deporte por ver su sueño un poco realizable, debido a que, la mayoría de los entrenadores no tienen información concreta de las definiciones de los principios básicos (Alberto, 2015). Por eso, este trabajo pretende poner en práctica toda la teoría del entrenamiento para esta edad específica.

Por otro lado, nos encontramos con el artículo “fútbol: Bases generales que influyen en el entrenamiento de la técnica”, que nos genera varios aportes a la investigación

comenzando con el hecho, que la edad adecuada para iniciar el aprendizaje de la técnica del fútbol, es de los 6 a los 13 años de edad. Así mismo, se menciona que en la infancia será importante para el desarrollo de la capacidad coordinativa afianzando al desarrollo técnico, como se, expresa: “La mejoría en el rendimiento condicional y coordinativo produce como efecto secundario una elevación en la expresión técnica. El rendimiento táctico está ligado al nivel técnico y físico” (Borzi, 2013).

De aquí pasamos al siguiente artículo: **“efecto de un programa de entrenamiento propioceptivo sobre las capacidades coordinativas en el fútbol femenino de formación de 10-15 años del Club Besser”**, que nos brinda una valiosa información acerca de los test para evaluar las capacidades coordinativas, así mismo, la importancia del entrenamiento propioceptivo para mejorar las capacidades coordinativas específica que “el entrenamiento propioceptivo es de gran ayuda, para la mejora de las capacidades coordinativas, porque afecta el sistema nervioso, provocando mayor número de enlaces neuronales, generando a su vez, que el desarrollo de las conexiones y desplazamiento de neuro-receptores sea más eficiente, produciendo un mejor desempeño neuronal y mayor capacidad de aprendizaje coordinativo” (Salas M, 2018). Por último, nos vamos al artículo más reciente acerca de: “estrategias metodológicas de ejercicios coordinativos para perfeccionar los gestos técnicos del fútbol formativo”, lo que indica que: “es necesario que el jugador tenga un alto nivel de desarrollo socio motriz y coordinativo”. La obtención de tales objetivos se imposibilita, si no existe una planificación de entrenamientos adecuados durante las primeras etapas de formación de los niños y jóvenes, volviéndose un obstáculo en la evolución” (Perlaza, 2019), esto nos permite evidenciar la importancia del desarrollo motriz adecuado en las primeras etapas para facilitar el aprendizaje en las etapas de perfeccionamiento deportivo, así mismo, este artículo se evidencia algunas metodologías para este aprendizaje, facilitando en especial el aprendizaje coordinativo, para la obtención de nivel deportivo adecuado y pertinente.

Por último, nos vamos al artículo más reciente acerca de: **“estrategias metodológicas de ejercicios coordinativos para perfeccionar los gestos técnicos del fútbol formativo”**, lo que indica que: **“es necesario que el jugador tenga un alto nivel de desarrollo socio motriz y coordinativo”**. La obtención de tales objetivos se imposibilita, si no existe una planificación de entrenamientos adecuados durante las primeras etapas de formación de los niños y jóvenes, volviéndose un obstáculo en la evolución” (Perlaza, 2019), esto nos permite evidenciar la importancia del desarrollo motriz adecuado, en especial, el aprendizaje coordinativo.

Esta investigación se realiza con el fin de mejorar y fortalecer las capacidades físicas de los usuarios del: Edificio Santa Ana Medical Center en su respectivo espacio (gimnasio), con diferentes sesiones de entrenamiento orientadas al mejoramiento de las capacidades físicas de cada persona, y así mismo, la mejora de su composición corporal de los jugadores, buscando el progreso adecuado para obtener mejores resultados, a medida que vayan pasando las sesiones de entrenamiento.

Este proyecto de investigación se realizará con el fin de optimizar la condición física y mejora de la composición corporal de los usuarios del: Edificio Santa Ana Medical Center, se busca la mejoría de la condición física y composición corporal, a través de unas sesiones, ya planificadas que busquen las adaptaciones necesarias, para lograr excelentes resultados, el edificio cuenta con los medios necesarios, para llevar a cabo el proceso de investigación, con la maquinaria e implementos correspondientes, para llevar a cabo los entrenamientos, y por parte del practicante, cuenta con los medios tecnológicos e implementos externos, que también, hacen parte del desarrollo completo del proyecto de práctica.

Objetivo general

Identificar los efectos de un programa de entrenamiento coordinativo y su incidencia en el desarrollo técnico de los futbolistas pertenecientes al Club Deportivo Alianza Sport de la categoría 2010.

Objetivos específicos

Diseñar y estructurar un programa de entrenamiento para aplicarlo durante diez (10) semanas para mejorar la capacidad coordinativa y sus elementos técnicos.

Aplicar la planificación deportiva en los niños teniendo en cuenta y respetando las fases sensibles del desarrollo deportivo.

Evaluar los efectos del programa de entrenamiento aplicado, luego de las 10 semanas.

Analizar, si existe una mejora en el aspecto técnico con incidencia de las capacidades coordinativas.

Marco teórico

COORDINACIÓN: De acuerdo con (Cardoso, 2020) La coordinación: "Es la capacidad física adicional que busca realizar en el deportista movimientos organizados y orientados a la mejora de un gesto técnico" Es decir, "la coordinación ayuda a las capacidades físicas básicas para desarrollar movimientos deportivos específicos" Por lo que, podemos decir, que la coordinación es una herramienta de perfeccionamiento que puede llegar a desarrollar una persona, esto mismo, le permitirá una eficacia y un ahorro de energía para el movimiento que disponga a realizar. Sin embargo, esta capacidad es muy dependiente del desarrollo del sistema nervioso central según (Cardoso, 2020) es la cualidad de combinar acciones musculares, para realizar un conjunto de movimientos con destreza adecuada. Es el cerebelo quien trabaja la información que llega al cuerpo, coordinándola con la información que habita en el cerebro permitiendo realizar movimientos finos y precisos.

TÉCNICA DEPORTIVA: Se puede definir el concepto de técnica deportiva de la siguiente manera, según: Ozolín (1970) es el "modelo más racional y efectivo de realizar un ejercicio físico, este modelo es relativo a cada deporte". Sin embargo, en la literatura no es la única definición que se da sobre este concepto, para: Bompa (1983) es la "manera de ejecutar un ejercicio físico, cuanto más perfecta, menos energía necesita para conseguir el objetivo" esta es una definición acertada para este trabajo, porque habíamos hablado de la coordinación como un elemento que permitirá un desarrollo deportivo, que va a generar menor gasto de energía, y con un desarrollo correcto de esta capacidad, ayudará a una mejora de la técnica deportiva.

FASES SENSIBLES: Conforme al crecimiento del niño, existirán etapas en las cuales será más sencillo y mejor desarrollado en ciertas cualidades del deporte. Winter (1980) define las fases sensibles como "periodos de tiempo delimitados para que en su desarrollo los seres humanos reaccionen de modo más intenso, que en otros periodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos" (Martínez, E. 2010): La definición precisa que da este autor es de "etapas o momento de gran sensibilidad a la mejora y desarrollo de las cualidades físicas, siendo imprescindible el aprovechamiento inmediato para la obtención de resultados, porque, son etapas pasajeras"

Materiales y métodos

Enfoque

El trabajo de investigación tiene un enfoque investigativo mixto, porque se utilizan procesos de recolección de datos provenientes de las pruebas técnicas y, así mismo, el proceso de observación que nos mostrará una progresión técnica para (Hernández Sampieri, 2014) este tipo de enfoque consta de: “sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada”

Diseño

Se dispone aportar una Investigación longitudinal durante dos meses en los cuales se realizará la recolección de datos buscando controlar y analizar cambios a través del tiempo. Esto enfocado a la evolución de la técnica implementando el entrenamiento observacional.

Alcance investigativo

Se selecciona por el método no experimental por que se observa fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos. Observando al jugador tanto en entrenamientos como en partidos para analizar las falencias técnicas para su posterior corrección observacional (Kerlinger, 1979, p116).

Tipo de estudio

En este trabajo de investigación se abordará el tipo de estudio correlacional el cual tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular, en este caso se pretende relacionar técnicas deportivas y análisis visual generando efectos positivos para el mejoramiento deportivo como lo serian fintas y cambios de dirección (Hernández Sampieri, 2014).

Sesiones de entrenamiento

Se desarrollaron sesiones de entrenamiento de forma progresiva en cargas y en intensidades. Esto con el fin de mejorar el rendimiento de persona, con el fin de mejorar su composición corporal y su estado físico.

Tabla 1. Sesión de entrenamiento

Jugador	Dominadas 5 min	Precisión 10 m	Recuperación 30s
Jonathan	70	3- 7´98	8
Nicolás Sánchez	40	4-10´40	5
Sebastián Chona	40	1- 10´54	5
Julio	90	3-9´88	4
Samuel Leguizamón	54	3-8´60	7
Nicolás Amador	114	2- 5´68	7
Juan David	83	5-10´33	6
Samuel Higuera	81	4- 5´67	8

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Sesión de entrenamiento 2

Nombre	Peso	Talla	Peso ideal	Talla ideal	IMC
Samuel Rodríguez	16,8	120,1	19,91	112,77	0,070
Nicolás González Amador	16,5	120,9	23,56	122,86	16,500
Nicolás Sánchez Malagón	21,3	120,01	19,91	112,77	21,300
Juan David Peña Arenas	15,8	120,08	22	118,5	15,800
Santiago Camilo Agudelo	14,4	114,04	23,56	122,86	14,400
Julio Santiago Ramírez López	17,3	126,66	22	118,5	17,300
Jonathan Felipe Solano	19,9	127,54	23,56	122,86	19,900
Jerónimo Guerrero Siabato	20,3	131,05	19,91	112,77	20,300

Fuente: *Elaboración propia*

Metodología

Esta intervención pretende evidenciar la influencia que tiene el desarrollo coordinativo sobre los elementos técnicos propios del fútbol, teniendo en cuenta, la edad de los niños en el momento 1 de la intervención se enfoca la técnica deportiva unicamente sobre: **1.- La conducción, 2.- El pase, 3.- El control y 4.- Su capacidad para realizar dominadas**, teniendo en cuenta, que hay participantes que presentan niveles deportivos nulos, porque, hasta ahora están experimentando el deporte.

Tabla 3. Sesión de entrenamiento 3

Jugador	Dominadas 5 mín	Precisión 10 m	Recuperación 30s
Jonathan	70	3- 7´98	8
Nicolas Sánchez	40	4-10´40	5
Sebastián Chona	40	1- 10´54	5
Julio	90	3-9´88	4
Samuel Leguizamón	54	3-8´60	7
Nicolás Amador	114	2- 5´68	7
Juan David	83	5-10´33	6
Samuel Higuera	81	4- 5´67	8

Fuente: *Elaboración propia*

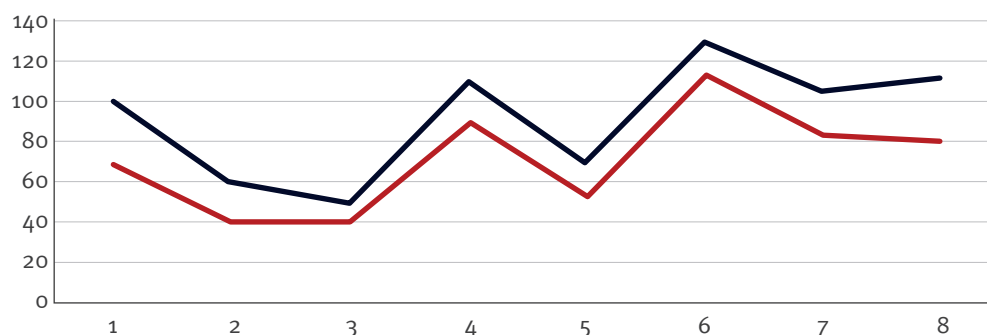
A partir de esta información recolectada se procede a realizar la intervención y la elaboración de la planificación adecuada para lograr conseguir los objetivos del trabajo.

Se tiene en cuenta, la edad de los deportistas para esta intervención, se presentan cargas evolutivas, teniendo en cuenta, que por la situación COVID-19 no es posible en las primeras sesiones una intervención adecuada con los deportistas.

Tabla 3. Sesión de entrenamiento 3

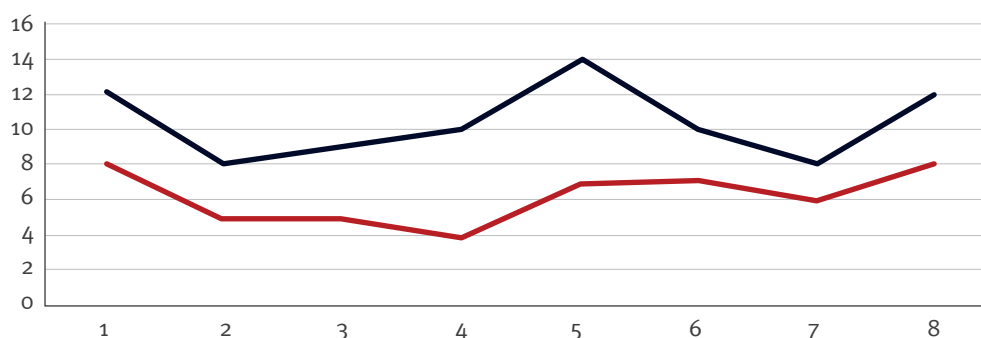
Jugador	Dominadas 5 mín	Precisión 10 m	Recuperación 30s
Jonathan	100	5- 7´98	12
Nicolás Sánchez	60	5-10´40	8
Sebastian Chona	50	5- 10´54	9
Julio	110	5-9´88	10
Samuel Leguizamón	70	5-8´60	14
Nicolás Amador	130	5- 5´68	10
Juan David	105	5-10´33	8
Samuel Higuera	112	5- 5´67	12

Fuente: *Elaboración propia*

Gráfica 1. Dominadas

Fuente: *Elaboración propia*

Nota: AZUL SEGUNDA INTERVENCIÓN

Gráfica 2. Recuperación

Fuente: *Elaboración propia*

Nota: AZUL SEGUNDA INTERVENCIÓN

Resultados y discusión

Se logró evidenciar mejoras significativas en los test realizados al finalizar la intervención, logrando una mejora de 15% en el test de dominadas, y cerca de un 25% en el test de recuperación

Se evidencia una mejora significativa en la ejecución de las técnicas del deporte y se ha logrado incorporar otros elementos de manera más sencilla

Como se puede observar en las gráficas luego de la aplicación del programa de entrenamiento enfocado principalmente en la coordinación deportiva, se logró evidenciar mejoras técnicas en los jugadores en la prueba de conducción y de dominadas, así mismo también se logró cambiar la percepción que tiene el niño sobre los entrenamientos.

Hay que tener en cuenta que estos resultados se logrando durante la cuarentena obligatoria dada la situación del COVID-19, el cual influyo en que los entrenamientos se adaptaran para los elementos que se facilitaban a cada niño, sin cambiar el enfoque de trabajo coordinativo.

Una vez se logró la presencialidad de clase, se tuvo que modificar las 4 primeras sesiones de clase debido a que se debía respetar el proceso de adaptación que requieren las articulaciones, frente al terreno de juego, sin embargo, no se cambió el enfoque coordinativo, por el contrario, este trabajo facilitó el proceso de adaptación al terreno.

Preguntas de reflexión

¿Cuál fue el aprendizaje obtenido como producto de la elaboración del diagnóstico?

Se evidencian fallas en el proceso metodológico de algunos clubes y entrenadores para la enseñanza deportiva, en la cual únicamente se enfocan en el proceso deportivo específicamente del fútbol (técnico-táctico) el cual genera en los niños falencias en las demás cualidades físicas, por ejemplo: la alteración de la técnica de carrera producto del manejo únicamente del balón.

Este tipo de técnicas ayudan y mejoran el rendimiento deportivo, también se logró observar que desde edades de formación los entrenadores, padres de familia, y clubes incluyen en su proceso una sobrecarga psicológica deportiva respecto a la obtención de logros, donde desde muy tempranas edades se evidencia la presión por ganar torneos y partidos, mas no buscan otro tipo de objetivos como la diversión, el buen uso del tiempo libre etc. Porque, no son conscientes del proceso de formación deportiva, en el cual deben hacerse uso de elementos pedagógicos y lúdicos para la obtención de un mejor desarrollo deportivo, y un agrado por el mismo para evitar llegar a la etapa de perfeccionamiento con el Síndrome de Burn Out.

¿Cuáles fueron los aprendizajes que obtuvo como producto de la elaboración del programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica deportiva mediante la mejora de la capacidad coordinativa en los deportistas pertenecientes al Club Deportivo Alianza Sport?

Existen múltiples maneras de desarrollar la coordinación, pues como entrenadores cometemos el error de centrarnos únicamente en uno o dos tipos de coordinación y no tenemos en cuenta la importancia del desarrollo general de esta capacidad, este trabajo permitió conocer más a profundidad la coordinación y su aplicación a un plan de entrenamiento, lo cual facilita el aprendizaje de las diferentes cualidades físicas, así mismo permitió el uso de lúdicas para el desarrollo de esto convirtiendo las clases en un lugar de diversión, saliendo de la presión de la competición y facilitó el proceso de planificación, pues es una capacidad que permite mezclarse y desarrollarse con las demás cualidades físicas, así, como también el desarrollo técnico y táctico.

¿Cuál fue el aprendizaje que obtuvo como producto de la aplicabilidad del programa de entrenamiento para el desarrollo de la técnica deportiva mediante la mejora de la capacidad coordinativa en los deportistas pertenecientes al club deportivo alianza sport?

Se logró entender que una de las fases más importantes es la niñez en donde únicamente se piensa en la diversión que produce practicar deporte y compartir cancha con los compañeros, y no solo esto si no que el aprendizaje va producto de las vivencias y experiencias que sumen los niños, es por esto, que los juegos lúdicos son un buen recurso para el aprendizaje de nuevos movimientos y nuevas experiencias, esto permitirá un desarrollo deportivo más amplio y más fácil y hará que el niño se divierta y tenga amor y pasión por el deporte

Fuera de esto se observó que el desarrollo coordinativo general permite el desarrollo de las demás cualidades físicas de manera, más fácil y sencilla, y es que muchas veces

los entrenadores dejamos de lado esta capacidad y nos enfocamos únicamente en los elementos propios del deporte. Y no nos damos cuenta que el enfoque coordinativo del proceso de formación permitirá un aprendizaje más sencillo de las técnicas del deporte.

Conclusiones

Los conocimientos que se han desarrollado durante la carrera en materia de entrenamiento deportivo y pedagogía fueron muy útiles, para llevar a cabo la práctica, facilitando el actuar oportuna y correctamente.

Se evidencia la facilidad que se tiene al trabajar la coordinación en el deporte pues es una herramienta que facilita tanto la lúdica deportiva para hacer los entrenamientos más divertidos en estas edades, como también la facilidad que nos brinda esta capacidad para combinar las sesiones con otras cualidades físicas, la técnica y la táctica deportiva.

La coordinación se debe contemplar desde sus diferentes enfoques para lograr obtener un desarrollo integral de los deportistas, muchas veces nos enfocamos solo en dos tipos de coordinación dejando de lado las demás y es allí donde el proceso formativo del niño se ve pausado.

Se logró cumplir los objetivos de cada sesión, se permitió cumplir cada una de las metas de entrenamiento a pesar de haber usado la herramienta tecnológica para llevar la cuarentena obligatoria del COVID-19

La responsabilidad que se cumple como entrenador deportivo tiene una obligación primordial por el cuidado de la integridad, es por esto que fue bastante importante la adaptación anatómica luego del regreso a las canchas, este proceso evito en términos generales muchas lesiones que se hubieran podido provocar por el cambio de terreno

Aportes

1. Durante la intervención propuesta se logró evidenciar diferentes modificaciones a las técnicas del niño, permitiendo así el aprendizaje mediante el juego lo cual les permitió a los niños divertirse más en su clase.
2. Se logró evidenciar una mejora en las técnicas ya incorporadas, y se obtuvo una mayor facilidad al incorporar movimientos nuevos, facilitando el aprendizaje y optimizando así el tiempo de las sesiones.
3. Se logra un desarrollo de las demás capacidades físicas de forma más didáctica y divertida, teniendo mejores resultados deportivos este tipo de practico por que mediante la experimentación que viven los niños en el juego se puede enseñar y entrenar cualquier tipo de objetivo que se tenga, logrando un entrenamiento menos sufrido para los deportistas,
4. Se logra una satisfacción para la presidencia del club, felicitando en más de una ocasión las clases realizadas, por la diversión que se evidencio en las sesiones por parte de los niños, así como también se logró comentarios positivos por parte de los padres de familia en el proceso deportivo, lo cual permitió la incorporación de jugadores nuevos a la categoría 2011 la cual realizo la intervención, porque, se lograba dar una buena imagen al club por fuera de las canchas.

Recomendaciones

1. Es importante informar a los padres de familia, y al club acerca del proceso que se lleva y la razón por la cual el proceso se lleva de esta manera, pues las percepciones de las clases no siempre suelen ser muy adecuadas y aquel que no tenga mucho conocimiento sobre el tema, sale inconforme de las sesiones.
2. Siempre se debe llegar con la mejor disposición para dar la clase de esta manera los niños principalmente se contagian de alegría y se motivan a realizar la clase mostrando así una clase más amena para los terceros, motivando y aportando al crecimiento del club
3. Es importante para los entrenadores mostrar un buen contenido en la planificación deportiva y en las sesiones ejecutadas pues es de esta manera que se logra una buena imagen como entrenador y permite tener buenas recomendaciones laborales para el futuro, pues de esta manera se facilita el crecimiento profesional.

Referencias

- Alberto, R. C. (2015). *Principios del entrenamiento que utilizan los entrenadores en la iniciación deportiva de los niños de 10 a 12 años de las escuelas de fútbol en Ibarra en el año 2014*. Universidad Técnica del Norte.
- Bompa (1983). Manera de ejecutar un gesto técnico, cuando más perfecta, menos energía necesita para conseguir el objetivo.
- Borzi, C. (2013). Fútbol: Bases generales que influyen en el entrenamiento de la técnica. *Revista de entrenamiento*.
- Caballero, N. E. (2008). Coordinación motora: influencia de la edad, sexo, estatura, estatus socio-económico y niveles de adiposidad en niños. *Revista brasilera de cineantropometría y desempeño humano*, 25-34.
- Cardoso, V. H. (2020). *Circuito de coordinación en la conducción del balón en la sub-12 de la academia de fútbol femenino innovagol*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Hera, J. M. (2005). La dirección técnica de la actividad física-deportiva como espacio profesional de los licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte. *Revista española de educación física y deporte*.
- Grosser y Neumaler (1986). Método para realizar una acción motriz óptima por parte del deportista, es la imagen ideal de una secuencia de movimientos.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Ed. McGRAW-HILL (México).

- Cenizo, J. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. *Federación Española De Asociación De Docentes De Educación Física*.
- Kelinger (1979). Analizar las falencias técnicas para su posterior corrección observacional.
- Martínez, E. (2010). El futbolista durante su etapa en las escuelas de fútbol: propuesta sobre el trabajo de las fases sensibles. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*.
- Perlaza A}, F. (2019). Estrategias metodológicas de ejercicios coordinativos para perfeccionar los gestos técnicos del fútbol formativo. *Revista Multidisciplinaria De Investigación Científica*.
- Salas, A. F. (2018). *Efecto de un programa de entrenamiento propioceptivo sobre las capacidades coordinativas en el fútbol femenino de formación de 10-15 años del Club Besser*. UDCA.
- Vanesa Falcon, E. D. (2010). *Aprendizaje motor: las habilidades motrices básicas. coordinación y equilibrio*. EFEDEPORTES.
- Wilder, G. (1980). Períodos de tiempo delimitados para que en su desarrollo de seres humanos reaccionen de modo más intenso.
- Wilder, G., & Sánchez, V. (2018). Gesto Técnico Del Pateo A Balón Detenido En Fútbol: Estudio De Caso, Un Análisis Comparativo En 3d.
-