

**Programa de Entrenamiento Orientado al Desarrollo de la Coordinación  
Óculo Pédica en la Técnica de Recepción con Borde Interno en el Fútbol.**

Juan Manuel Quintero Aguilar Facultad de Ciencias Sociales, Salud y  
Bienestar, Universidad Católica Luis Amigó Trabajo de Grado II Jennifer

Vanessa Halaby Zapata 20 de mayo de 2024

## **Agradecimientos**

*Quiero expresar mi gratitud a la Universidad Católica Luis Amigó y a todos los profesores de la institución por compartir sus experiencias y conocimientos, los cuales me han permitido aplicar lo aprendido en el ámbito educativo.*

*Además, quiero agradecer especialmente a mis padres por su constante apoyo a lo largo de mi trayectoria universitaria. Asimismo, deseo reconocer la invaluable orientación de mi tutor durante el desarrollo de mi proyecto de titulación.*

*Gracias a su dedicación, sabiduría y orientación, pude concluir con éxito este importante paso en mi formación académica.*

## Tabla de Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>Planteamiento del problema</b> .....	<b>2</b>
Pregunta.....	3
<b>Objetivos</b> .....	<b>4</b>
Objetivo General .....	4
Objetivos Específicos .....	4
<b>Justificación</b> .....	<b>5</b>
<b>Antecedentes</b> .....	<b>7</b>
<b>Marco conceptual</b> .....	<b>14</b>
Club deportivo.....	14
Coordinación .....	14
Coordinación Oculo – Pedal .....	14
Deporte .....	14
Entrenamiento Deportivo .....	15
Futbol .....	15
Iniciación Deportiva.....	15

Planificación del Entrenamiento Deportivo .....	15
Niños .....	15
Técnica .....	16
Gestos técnicos .....	16
Recepción .....	16
Programa .....	16
Marco Normativo .....	16
Artículo 52 .....	16
Artículo 15 .....	17
Ley 181 de 1995 .....	17
Artículo 1 .....	17
Ley 1098 de Infancia y Adolescencia 2006 .....	18
Decreto 1228 de 1995 .....	19
Decreto 1007 de 2012 .....	20
<b>Enfoque y Diseño Metodológico de la Investigación .....</b>	<b>21</b>
Enfoque .....	21
Participantes .....	21
Variables .....	22
Técnica .....	22
Fases de Trabajo de Campo .....	22

Fase 1 .....	22
Fase 2 .....	23
Semana 7, sesión 1.....	25
Fase 3 .....	26
<b>Resultados.....</b>	<b>30</b>
<b>Discusión .....</b>	<b>45</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>51</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>53</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>62</b>

## Lista de tablas

<b>Tabla 1. Resultados pretest coordinación.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 2. Prueba Normalidad Pretest Coordinación .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 3. Calificación pretest coordinación. ....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 4. Resultados pretest recepción.....</b>	<b>33</b>
<b>Tabla 5. Prueba normalidad pretest recepción .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 6. Calificación pretest recepción.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 7. Resultados postest de recepción.....</b>	<b>36</b>
<b>Tabla 8. Prueba de normalidad postest recepción.....</b>	<b>37</b>
<b>Tabla 9. Calificación postest recepción.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabla 10. Resultados postest coordinación.....</b>	<b>40</b>
<b>Tabla 11. Prueba normalidad postest coordinación .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabla 12. Calificación postest de coordinación .....</b>	<b>42</b>

## Tabla de Ilustraciones

<b>Ilustración 1. Test de Coordinación en Escalera.....</b>	<b>27</b>
<b>Ilustración 2. Tabla de Registro de Coordinación en Escalera .....</b>	<b>27</b>
<b>Ilustración 3. Ficha de Registro 3js .....</b>	<b>28</b>
<b>Ilustración 4. Ficha de Registro 3js .....</b>	<b>28</b>
<b>Ilustración 5. Ficha de Plan de Análisis.....</b>	<b>29</b>
<b>Ilustración 6. Segundos Pretest Coordinación .....</b>	<b>31</b>
<b>Ilustración 7. Gráfica Pretest de Recepción .....</b>	<b>34</b>
<b>Ilustración 8. Postest de Recepción .....</b>	<b>38</b>
<b>Ilustración 9. Segundos Postest Coordinación .....</b>	<b>41</b>
<b>Ilustración 10. Comparativa Pruebas de Coordinación .....</b>	<b>43</b>
<b>Ilustración 11. Comparación Pruebas de Recepción .....</b>	<b>44</b>
<b>Ilustración 12. Cronograma.....</b>	<b>52</b>

## **Introducción**

La investigación se propuso abordar una preocupación relevante en el desarrollo deportivo de los niños de la categoría sub-12 del Club Deportivo Coogranada en Medellín: la mejora de la coordinación óculo-pédica y la técnica de recepción del balón con el borde interno en el fútbol. Esta edad es crucial en la formación de habilidades fundamentales para el juego, y se consideró importante evaluar cómo un programa de entrenamiento específico podría impactar en estas áreas.

El enfoque cuantitativo del estudio permitió establecer un marco riguroso para la evaluación de los resultados. A través de un diseño descriptivo, se pudo observar el progreso de una muestra representativa de 12 deportistas durante un período de 8 semanas. Estas semanas se distribuyeron en dos fases distintas: las primeras 4 semanas se dedicaron al desarrollo de la coordinación óculo-pédica mediante ejercicios sin balón, mientras que las siguientes 4 semanas se enfocaron en mejorar la técnica de recepción del balón con el borde interno a través de ejercicios específicos con balón.

La recopilación y el análisis de datos se llevaron a cabo con gran atención a los detalles. Los registros se efectuaron meticulosamente en una hoja de cálculo en Excel, y luego se procesaron utilizando el software estadístico Jamovi. Este análisis estadístico permitió una comprensión más profunda de los resultados obtenidos.

Estos resultados pueden ofrecer importantes bases para futuras investigaciones y programas de entrenamiento, destacando la necesidad de revisar y adaptar las metodologías utilizadas para abordar estas habilidades específicas en el contexto del fútbol juvenil.

## **Planteamiento del problema**

Existen diversos deportes en el mundo, cada uno con sus propias características y relevancia histórica. Castejón (2004) define el deporte como un juego reglado que implica actividad física, competición y el seguimiento de un conjunto de normas por parte de los participantes (p. 73). En este contexto, el fútbol, también conocido como balompié, destaca como uno de los deportes más populares a nivel global. Molina (2021) señala que el fútbol cuenta con más de 1.900 millones de practicantes en todo el mundo (p. 1).

El fútbol infantil es un ámbito crucial para el desarrollo de habilidades motoras y técnicas fundamentales en niños. Entre estas habilidades, la coordinación y la técnica de recepción juegan un papel crucial en el desempeño efectivo durante el juego. La coordinación, en particular la coordinación óculo-manual, es esencial para ejecutar movimientos precisos y controlar el balón de manera efectiva. Por otro lado, la técnica de recepción, especialmente utilizando el borde interno del pie, es una habilidad básica para mantener el control del balón y realizar pases precisos.

A pesar de la importancia de estas habilidades, existe una falta de investigación específica que aborde cómo mejorar la coordinación y la técnica de recepción en niños de 9 a 12 años en el contexto del fútbol infantil. Si bien hay programas de entrenamiento disponibles, su efectividad en la mejora de estas habilidades aún no ha sido completamente evaluada en esta población específica.

Por lo tanto, surge la necesidad de investigar el impacto de un programa de entrenamiento específico en la coordinación y la técnica de recepción en niños de 9 a 12 años que participan en el fútbol infantil. Comprender cómo este tipo de programas puede influir en el

desarrollo de estas habilidades es crucial para informar las prácticas de entrenamiento y promover un desarrollo técnico más efectivo en los jóvenes futbolistas.

En este sentido, el presente estudio se propone investigar el impacto de un programa de entrenamiento diseñado para mejorar la coordinación y la técnica de recepción en niños de 9 a 12 años en el contexto del fútbol infantil. Se espera que los hallazgos de esta investigación contribuyan a mejorar las prácticas de entrenamiento y el desarrollo técnico en el fútbol infantil, así como a proporcionar una base para futuras investigaciones en esta área.

A partir de esta observación, resulta esencial diseñar un programa de entrenamiento que pueda servir como referencia para los entrenadores del club al momento de planificar las sesiones de práctica. Se ha notado que, si bien se dedica un tiempo considerable a trabajar la técnica y las capacidades físicas en la categoría sub-12, el componente coordinativo, en especial el óculo-pédica, no recibe la misma atención, por esto surge la pregunta de investigación ¿Cuál es el efecto de un programa de entrenamiento orientado al desarrollo de la coordinación óculo pedal, en la ejecución de la técnica de recepción con borde interno en los jugadores de la categoría sub-12 del Club Deportivo Coogranada?

### **Pregunta**

¿Cuál es el efecto de un programa de entrenamiento orientado al desarrollo de la coordinación óculo pedal, en la ejecución de la técnica de recepción con borde interno en los jugadores de la categoría sub-12 del Club Deportivo Coogranada?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar el efecto de un programa de entrenamiento orientado al desarrollo de la coordinación óculo pedal, en la ejecución de la técnica de recepción con borde interno en los jugadores de la categoría sub-12 del Club Deportivo Coogranada.

### **Objetivos Específicos**

- Aplicar pre-test de técnica de recepción y pre-test coordinación en escalera.
- Diseñar y ejecutar un programa de entrenamiento dirigido a la coordinación óculo pedal
- Aplicar los pos-test de recepción y pos-test de coordinación en escalera.
- Comparar los resultados obtenidos

## **Justificación**

En el Club Deportivo Coogranada se ha detectado una carencia notable: la ausencia de un programa de entrenamiento específicamente dirigido al desarrollo de la coordinación. Según Lorenzo (2006), la coordinación se define como "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" (p. 1). En este caso, es crucial destacar que nos enfocamos en una habilidad específica: la coordinación óculo-pédica.

Este estudio es importante por varias razones fundamentales. En primer lugar, el fútbol infantil no se trata simplemente de ganar partidos, sino de fomentar un desarrollo integral en los niños y niñas. Comprender cómo mejorar la coordinación óculo-pédica y la técnica de recepción de balón en esta etapa crucial de su desarrollo deportivo puede tener un impacto significativo en su habilidad para jugar y disfrutar del deporte de manera segura y efectiva. Además, la mejora de habilidades técnicas específicas puede reducir el riesgo de lesiones en los jóvenes futbolistas, lo que contribuye a su bienestar físico a largo plazo.

Por otro lado, el estudio también puede tener implicaciones importantes en el desarrollo de talentos. Identificar y desarrollar talentos desde una edad temprana es crucial en el mundo del fútbol, y entender qué métodos de entrenamiento son más efectivos para potenciar el talento emergente puede tener un impacto significativo en la identificación y promoción de jóvenes deportistas prometedores.

Además, la investigación en el ámbito del deporte, como en este caso en el fútbol infantil, contribuye al conocimiento científico general sobre el desarrollo humano, la educación física y la salud. Los hallazgos de este estudio pueden servir como base para futuras

investigaciones en campos relacionados, enriqueciendo la comprensión global de la relación entre el entrenamiento deportivo y el desarrollo infantil.

Finalmente, al proporcionar evidencia empírica sobre la eficacia de ciertas metodologías de entrenamiento, este estudio puede inspirar a los entrenadores y responsables de la toma de decisiones en los clubes a adaptar y mejorar sus programas de entrenamiento para el beneficio de los jóvenes deportistas.

## **Antecedentes**

En este apartado se presenta la evidencia de los distintos estudios relacionados con el desarrollo de la coordinación óculo pédica en la técnica de recepción con borde interno en el fútbol. Se indaga a partir de diferentes fuentes de las cuales se encontraron más de 10 investigaciones, que fueron consultadas en las bases de datos de Apunts, Dialnet, Scielo, Digitalia, y Google Académico.

En la primera investigación encontrada, de Moreno et al. (2017) titulada: El desarrollo de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría 10-12 años. Estudio de caso: test de coordinación en la escalera. Tuvo como objetivo determinar el desarrollo de la coordinación y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo mediante una guía de ejercicios para mejorar la coordinación y los fundamentos técnicos del fútbol, durante seis semanas fueron evaluados 25 futbolistas,

Como conclusión se tuvo que el test coordinativo a la categoría de 10-12 años de edad de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo para medir el impacto de la coordinación a través de los fundamentos básicos del fútbol, el 32% de los niños han mejorado y desarrollado las capacidades coordinativas.

El estudio de Pérez, Gómez y Martínez (2020) demostró que el programa de entrenamiento específico implementado tuvo un impacto significativo en la coordinación y la técnica de recepción de los jóvenes futbolistas. Los participantes mostraron mejoras sustanciales en la precisión y el control del balón, así como en la ejecución de movimientos coordinados durante el juego. Los datos recopilados antes y después del programa de entrenamiento

revelaron un aumento estadísticamente significativo en las puntuaciones de coordinación y técnica de recepción, lo que indica una mejora en estas habilidades fundamentales del fútbol.

Por otro lado, en la investigación de orden cuantitativo de Vásquez y Padilla (2017) titulado: Uso del test KTK como instrumento de evaluación de la coordinación motora gruesa entre los 6 y 11 años de edad en hombres y mujeres. Este contó con un objetivo de recopilar material que tenga referencia con la ejecución evaluativa del test de coordinación motora KTK en distintos lugares del mundo.

Los resultados de los artículos donde extrajeron los datos referentes a la evaluación de coordinación motriz KTK, la cual involucra las variables de equilibrio desplazándose hacia atrás, saltos sobre una pierna (unipodal), saltos laterales y desplazamiento lateral, y su correspondiente coeficiente de resultados. Después los resultados de cada artículo se compararon utilizando como herramienta Microsoft office Excel, estableciendo el nivel de correlación. La mayoría presenta un índice alto (de 0,75 hacia arriba). Lo que permite deducir que los niños, independiente del lugar en el que se encuentren, presentan un nivel de desarrollo motor similar, teniendo en cuenta que son sujetos sanos entre 6 a 11 años de edad.

Además de esto se tuvo como conclusión que la relación de las variables, (equilibrio desplazándose hacia atrás; salto unipodal; saltos laterales), que componen el Test de Coordinación Corporal Infantil, KTK (Körperkoordinationstest für Kinder), que mide la dimensión motora del control global del cuerpo, entre los distintos estudios analizados mediante el coeficiente de correlación de Pearson es positiva, y muy alta, ya que arrojó un 0,981 lo que indica que el test presenta un alto nivel de confiabilidad y lo mismo en relación a cada uno de los artículos revisados ya que su similitud en los resultados converge, independiente del estudio y del lugar en el que se origine.

Desde otro trabajo de García et al. (2022) titulada: Efecto de una intervención coordinativa en la técnica y la coordinación en deportistas de fútbol, tenis y voleibol. Tuvo como objetivo: evaluar y relacionar el efecto de una intervención coordinativa sobre el desarrollo de la técnica en deportistas de fútbol, tenis y voleibol. Además, contó con 26 deportistas elegidos a conveniencia; en el cual diseñó y ejecutó un plan de entrenamiento coordinativo con duración de 8 semanas, con dos estímulos semanales entre 15 y 20 minutos. Se aplicó el pre-test y pos- test de una prueba coordinativa en los grupos control e intervención, bajo el protocolo del Test Motor Complejo; en conclusión, se debe aumentar el número de sujetos en los grupos experimental y de control, para lograr resultados más significativos.

Carrillo y Ayala (2021) en su trabajo: Influencia de las capacidades coordinativas en el gesto técnico del fútbol en jugadores Sub-10. Contó con el objetivo de mejorar las capacidades coordinativas y el gesto técnico en futbolistas Sub-10 de la Escuela de Fútbol “El Nacional”. Como conclusión se tuvo que se evidencia la mejora de aspectos coordinativos y técnicos en 7 variables analizadas, recomendando perfeccionar la propuesta de intervención para potenciar mejores aspectos como la lateralidad en los futbolistas sometidos a estudio.

Otro trabajo encontrado es el de Carbo, et. (2019) y se titula: “Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación”. El objetivo de este trabajo fue perfeccionar las técnicas de conducción, golpeo del balón y recepción en futbolistas de iniciación del Club Ases de Durán, categoría Sub-12.

Se trabajó con la población de 25 jugadores de fútbol formativo categoría sub 12 del Club Ases de Durán, en la República del Ecuador, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de la población, delimitado como muestreo intencional o por

conveniencia. Se concluyó en este trabajo que el presente informe de investigación puede fundamentar teórica y metodológicamente la importancia de los contenidos metodológicos orientados al proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol de iniciación, enfatizando en aspectos actualizados que se relacionan con la optimización del entrenamiento deportivo, en específico el diseño y selección de ejercicios basados en la realidad del juego como método que permite mejorar sustancialmente el rendimiento técnico del atleta.

Sánchez (2019), en su investigación: Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo, el cual tuvo como objetivo analizar los efectos de un programa de entrenamiento propioceptivo de 10 semanas de duración, con y sin la utilización de un balón, sobre la mejora de la coordinación en niños de 6 a 9 años.

Se invitó a participar en el estudio a todos los niños que, teniendo una edad comprendida entre los 6 y 9 años, se encontraban inscritos en la actividad deportiva de iniciación al baloncesto, ofertada por el ayuntamiento de una localidad del sur de Galicia. La muestra final estuvo conformada por 40 niños varones, con una edad media de  $7.68 \pm 1.05$  años, un peso medio de  $31.3 \pm 6.70$  kg, una talla media de  $1.3 \pm 0.09$  metros y un IMC medio de  $18.41 \pm 2.17$  kg/m<sup>2</sup>.

Se concluyó que, en un grupo de niños de 6 a 9 años, el entrenamiento propioceptivo se mostró efectivo a la hora de mejorar su nivel de coordinación. Los resultados obtenidos indicaron que, a la hora de desarrollar la coordinación por medio del entrenamiento propioceptivo, los ejercicios sin la utilización de balón son más efectivos que los realizados con dicho implemento.

Ahora bien, desde otro trabajo Condor et al. (2020) titulado: “La coordinación óculo pédica en el dominio del balón de fútbol en niños de 10 a 12 años en la escuela de fútbol Uyumbicho período 2019-2020”. Esta investigación tenía como objetivo indagar la relación de la coordinación óculo pédica con el dominio del balón de fútbol en los niños de 10 a 12 años.

Para esta investigación se utilizó el enfoque mixto, se empleó el método cuantitativo ya que se utilizaron datos estadísticos obtenidos de la ficha de observación y test que se lo realizaron a los niños de la escuela de fútbol Uyumbicho y en los resultados se evidencio que la coordinación óculo pédica corroboró que se requiere mucha práctica con el empeine, para realizar actividades dinámicas referentes al dominio del balón y obtener un mejor desempeño dentro del campo de juego. Y el método enfoque cualitativo para obtener un reconocimiento de las características y capacidades cualitativas de los niños de 10 a 12 años de la escuela de fútbol Uyumbicho.

Son dos los instrumentos de investigación: 1 ficha de observación y 2 test de coordinación óculo pédica que al aplicarlos se obtuvo el 100% de las interrogantes planteadas. Se observó que los niños de 10 a 12 años en su mayor porcentaje del 85%, están en un nivel de progreso porque con el entrenamiento pueden mejorar la coordinación óculo pédica y dominio de balón. En cambio, el restante 15%, necesita un mayor tiempo y dedicación en sus entrenamientos para mejorar la coordinación óculo pédica y el dominio del balón.

La coordinación óculo pédica ayuda en la postura de los pies para tener una mayor evolución de dominio del balón con el borde interno dentro del campo de juego y en su diario vivir.

También se encontró un trabajo investigativo de Poma (2022) que se titula: “Coordinación motriz en el desarrollo óculo pedal de niños de la sub-8 de Club Formativo de Fútbol”. El objetivo de este trabajo fue implementar una guía ejercicios de coordinación motriz para mejorar el dominio óculo pedal de niños de la categoría sub-8 del Club Formativo de Fútbol Guzñay; para determinar las falencias se realizó varias pruebas como de equilibrio, velocidad, agilidad, dominio y control del balón.

Se utilizó el método cuantitativo para desarrollar todo el proceso científico para las posibles soluciones emergentes, así mismo se aplicó el método estadístico para llevar un control estadístico de las actividades desarrolladas en el proyecto. La población de este estudio está conformada por dieciséis niños de edades de ocho años que son de la categoría sub-8 y cuatro entrenadores. La muestra se considera la misma cantidad de la población por ser pequeña para la recolección de la información y puesta en práctica de la futura propuesta la misma que está considerada 16 deportistas de la categoría sub-8 del Club Formativo Guzñay. Se diseñó y se desarrolló una guía de ejercicios en las instalaciones del Club Formativo de Fútbol Guzñay ubicado en el Cantón Duran, la guía consta de 7 ejercicios y se realizan en los entrenamientos 3 días a la semana.

El impacto de los ejercicios de coordinación motriz detallados en esta guía aportarán al mejoramiento del dominio óculo pedal del niño que practica el fútbol, en ellos causara motivación para volverlo a intentar varias veces hasta buscar la seguridad de conducir el balón, al desarrollar las habilidades motoras que requiere este deporte, también va a favorecer en el crecimiento y fortalecimiento de músculos, huesos y de manera integral mejoraran sus sistemas cardiovascular, sistema nervioso central, endocrino, digestivo, óseo, muscular y articular; también tendrá impacto en su desarrollo

cognitivo, social y psicológico, permitiendo desarrollar ideas para dar solución a conflictos o tareas encomendadas, una mejor integración entre los compañeros y elevar su autoestima por cada logro u obstáculo superado, sintiéndose valorados. De este trabajo se concluye entonces que se seleccionó las actividades y ejercicios de coordinación motriz para mejorar el dominio óculo pedal los cuales formarán parte de la propuesta una guía metodológica de ejercicios de coordinación motriz para el mejoramiento del dominio óculo pedal.

El último antecedente encontrado es de Martínez (2021) se titula: “Las capacidades físicas coordinativas en la iniciación del fútbol en la escuela formativa Oswaldo Martínez.” Este trabajo tenía como objetivo Determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en los Fundamentos Técnicos de Fútbol en los niños de 7 – 12 años a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Fútbol Formativa Oswaldo Martínez.

Es una investigación de campo y bibliográfica pues la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de entrenamiento, es decir con los seleccionados de la Escuela Formativa de fútbol Oswaldo Martínez niños de 7 – 12 años, permitiéndonos que estemos seguros de las condiciones reales en que se han conseguido los datos. Como conclusión se ha logrado notar los beneficios que ejerce el fútbol en las capacidades coordinativas en los niños de la Escuela Formativa Oswaldo Martínez además podemos destacar que adquirieron valores como la disciplina, el respeto, trabajo en equipo, etc.

## **Marco conceptual**

### **Club deportivo**

Los clubes deportivos son organismos de derecho privado constituidos por afiliados, mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio, e impulsar programas de interés público y social. (Min educación 2020).

### **Coordinación**

Es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada. (Castañer y Camerino 2020).

### **Coordinación Oculo – Pedal**

Dentro de las situaciones técnico-tácticas que ocurren en el fútbol vinculadas con la capacidad de coordinación, la coordinación óculo-pédica implica el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que requieren de mucha precisión, con ajustes de la información visual y la motricidad de los miembros. (Alberto, Á. 2016).

### **Deporte**

Según Benhumea (2013, p8) Es un juego portador de valor y seriedad practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los más altos resultados (Pérez, S. 2015).

## **Entrenamiento Deportivo**

Según Matveiev (1983) “Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.” (p.17).

## **Fútbol**

Para Hernández Moreno (1993), el fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio ‘semisalvaje’ y común, con participación simultánea. (pp. 181-191).

## **Iniciación Deportiva**

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento. (Hernández Moreno,1994).

## **Planificación del Entrenamiento Deportivo**

Definida por Mestre (1995) como la previsión con suficiente anticipación de los hechos y las acciones, de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, según las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. Dicha planificación representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr los objetivos que lo lleven al alto rendimiento.

## **Niños**

Según Piaget (2004) El niño es visto como un ser natural que se desarrolla y aprende según la etapa de desarrollo en la que se encuentra (Ramirez, 2007, p.24).

## **Técnica**

La técnica es el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, dominando, utilizando para ello cualquier parte de las superficies de contacto que permite el reglamento. La técnica es la ejecución mecánica del cuerpo que afecta a la pelota; por ejemplo, recibir, detener, disparar, desviar. (Mazón, O. 2016, p 34).

## **Gestos técnicos**

Se define como gesto técnico, la acción que realiza un jugador, con o sin balón, durante el transcurso de un partido, nos permite crear conciencia sobre cómo mejorar o transformar las herramientas y máquinas que se operan. (Villacrés 2013).

## **Recepción**

La recepción de balón vulgarmente se le llama (stopping) o (topping). La palabra (topping) proviene de la palabra griega inglesa (stop) que significa (alto), (paro), (parada). La parada y la recepción del balón son uno de los elementos técnicos más frecuentes e importantes, su objetivo consiste en 38 recibir suavemente el balón y amortiguarlo (parada del balón). (Juera & Norberto, 2012, p. 37).

## **Programa**

Riart (1996), entiende que programa "es una planificación y ejecución en determinados períodos de unos contenidos, encaminados a lograr unos objetivos establecidos a partir de las necesidades de las personas, grupos o instituciones inmersas en un contexto espaciotemporal determinado". (Molina, 2007).

## **Marco Normativo**

### ***Artículo 52***

Según la Constitución Política de Colombia 7 de julio de 1991 que menciona:

“El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.” (Constitución Política de Colombia, 1991, Artículo 52).

#### ***Artículo 15***

“Todas las personas tienen derecho a su intimidad personal y familiar y a su buen nombre, y el Estado debe respetarlos y hacerlos respetar. De igual modo, tienen derecho a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en los bancos de datos y en archivos de entidades públicas y privadas.

En la recolección, tratamiento y circulación de datos se respetarán la libertad y demás garantías consagradas en la Constitución.” (Const. 1991, Artículo 15).

#### ***Ley 181 de 1995***

***Artículo 1.*** Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento

eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. (Constitución Política de Colombia, 1991, Ley 181).

El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. (Const. 1991, Ley 181)

**Artículo 32.** Únicamente los clubes con deportistas profesionales o aficionados, podrán ser poseedores de los derechos deportivos de los jugadores o deportistas. En consecuencia, queda prohibido a aquéllos disponer por decisión de sus autoridades que el valor que reciban por tales derechos pertenezca o sea entregado a persona natural o jurídica distinta del mismo club poseedor. (Const. 1991, Ley 181)

**Artículo 33.** Los clubes deberán registrar ante el Instituto Colombiano del Deporte la totalidad de los derechos deportivos de los jugadores o deportistas inscritos en sus registros, así como las transferencias que de los mismos se hagan, dentro de los treinta

(30) días siguientes a la realización de éstas. Coldeportes establecerá la forma como los clubes deberán cumplir este requisito. (Const. 1991, Ley 181).

### ***Ley 1098 de Infancia y Adolescencia 2006***

Este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010, Artículo 1).

El presente Código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado. (ICBF,2010, Artículo 2)

Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad. (ICBF,2010, Artículo 3).

Ámbito de aplicación. El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana. (ICBF,2010, Artículo 4).

### ***Decreto 1228 de 1995***

El día 18 de julio de 1995 se expide el decreto 1228 por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1995.

Organismos deportivos. Los clubes deportivos, los clubes promotores, los clubes con deportistas profesionales, las asociaciones deportivas departamentales o del distrito capital y las ligas y federaciones deportivas a que se refiere este Decreto, son organismos deportivos sujetos a la inspección, vigilancia y control del Estado, e integrantes del Sistema Nacional del Deporte. Sus planes y programas hacen parte del Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física en los términos de la Ley 181 de 1995.

Clubes deportivos. Los clubes deportivos son organismos de derecho privado constituidos por afiliados, mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio, e impulsar programas de interés público y social. (Const.1991).

### ***Decreto 1007 de 2012***

En el año 2012 se emite el decreto 1007 por el cual se expide el Estatuto del Aficionado al Fútbol en Colombia.

La prevención de la violencia y la promoción de la seguridad, comodidad y convivencia en el fútbol es una responsabilidad del Estado, a través de las autoridades nacionales, departamentales y municipales, de los organizadores del fútbol, por conducto de la Federación Colombiana de Fútbol, Colfútbol, la División Mayor del Fútbol, Dimayor, la División Aficionada del Fútbol, Difútbol, de las barras, de los aficionados, de los medios de comunicación, así como de aquellos que de cualquier forma, promuevan, organicen, coordinen o participen de los eventos deportivos.

Los clubes organizadores de los partidos y las instituciones administradoras, propietarias o encargadas de los estadios, en coordinación con las autoridades pertinentes, deben garantizar condiciones de seguridad y comodidad para los asistentes a los eventos deportivos, así como promover la convivencia entre los diferentes actores que participan del evento de fútbol, de acuerdo con los lineamientos y directrices que se emitan por la Comisión Nacional de Seguridad, Comodidad y Convivencia en el Fútbol y las autoridades competentes.

## **Enfoque y Diseño Metodológico de la Investigación**

### **Enfoque**

Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo, con el propósito de establecer relaciones causales entre las variables de interés.

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación, además confía en la medición de variables e instrumentos de investigación, con el uso de la estadística descriptiva e inferencial, en tratamiento estadístico; la formulación de hipótesis estadísticas, el diseño formalizado de los tipos de investigación; el muestreo, etc. (Ñaupas et al. 2013, pp 140-141).

### **Participantes**

El presente trabajo tuvo su intervención en la categoría sub-12 del Club Deportivo Coogranada en la ciudad de Medellín durante el año 2024. Teniendo como criterios de exclusión, niños que presentaran lesiones o diagnósticos médicos. Por otro lado, los criterios de inclusión comprendían a niños que pertenezcan a la categoría sub-12, en buen estado de salud, sin ningún diagnóstico médico preexistente y que asistan al 80% de los entrenamientos del primer semestre 2024.

El alcance será descriptivo ya que como lo dicen Dankhe:

“Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas

independientemente, para así -y valga la redundancia- describir lo que se investiga.”  
(1986).

## **Variables**

Para la investigación se tuvo las siguientes variables:

- Test de coordinación en escalera: Consiste en pasar la escalera dando un solo paso por cada espacio, esto de ida y vuelta, se cronometra cuanto tarda en hacerlo. La escalera con un largo de 9 metros y 40 cm de espacio entre bandas.
- Test técnico de recepción de balón con el borde interno del pie 3js:  
Consiste en la recepción del balón dentro de un recuadro de 2x2 donde recibirá un pase realizado con las manos a una altura de al menos 2 metros y a una distancia de 12mts, se realizan 10 lanzamientos realizando la recepción dentro del cuadro.

## **Técnica**

Como técnica de investigación cuantitativa se utilizará el test de coordinación en escalera y el test de recepción de balón con el borde interno del pie.

## **Fases de Trabajo de Campo**

### ***Fase 1***

Para el calentamiento previo a estas pruebas se va a realizar un calentamiento general en donde se incluye la movilidad articular, movimientos y desplazamientos bipodales y unipodales, ejercicios de fuerza y propiocepción.

Se realiza pretest de coordinación con escalera que consiste en pasar la escalera dando un solo paso por cada espacio, esto de ida y vuelta, se cronometra cuanto tarda en hacerlo. La escalera con un largo de 9 metros y 40 cm de espacio entre bandas.

Luego se realiza pretest de recepción la cual consiste en la recepción del balón dentro de un recuadro de 2x2 donde recibirá un pase realizado con las manos a una altura de al menos 2 metros y a una distancia de 12mts, se realizan 10 lanzamientos realizando la recepción dentro del cuadro.

## ***Fase 2***

Posteriormente se realizará el programa de entrenamiento el cual se lleva a cabo de manera semanal durante los entrenamientos de los martes y viernes. Cada día se realizarán 3 ejercicios coordinativos con o sin balón:

Para el calentamiento previo a estas pruebas se va a realizar un calentamiento general en donde se incluye la movilidad articular, movimientos y desplazamientos bipodales y unipodales, ejercicios de fuerza y propiocepción; esto para cada una de las sesiones.

***Semana 1, Sesión 1.*** Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con dos apoyos. Alternando derecha e izquierda; Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con un solo apoyo alternativo derecha –izquierda; Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia con un apoyo dentro y otro fuera. ***Sesión 2.*** Se realiza un eslabon en zig zag entre los bastones ubicados en el suelo de manera horizontal; Se realiza Skipping con elevación de rodillas, dando un paso con cada pie por cada espacio entre bastón; Se realizan tijeras en cada bastón, haciendo una breve pausa en cada bastón para realizar la tijera.

***Semana 2, Sesión 1.*** Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás; Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás en diagonal; Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia y con

apoyo fuera y doble dentro. **Sesión 2.** Se realizan desplazamientos de frente y de espalda entre bastones; Desplazamiento en Skipping adelante y atrás sobre bastones; Se realizan payasos cruzando piernas por encima de los bastones.

**Semana 3, Sesión 1.** Desplazamiento normal de la rayuela, desplazamiento invirtiendo los movimientos de la rayuela y rayuela avanzando dos y devolviendo uno; Se realizan saltos con un pie, al centro, izquierda, derecha y atrás, primero un pie luego trabaja el otro; Ambos pies adentro y luego ambos pies afuera (primero se realizará solo con los movimientos de los pies y luego si se integran las manos). **Sesión 2.** En una estructura cuadrada hecha de platillos, deben desplazarse con Skipping de diferentes maneras (de frente, lateral y de espalda); Realizarán saltos sobre un platillo, un pie adelante y el otro atrás, sosteniendo 2 segundos cada que se da un salto; Se realiza eslabon de espaldas en zigzag detrás de los platillos.

**Semana 4, Sesión 1.** Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente; Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador. **Sesión 2.** Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino, al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio; Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su

compañero debe intentar seguirle; Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.

**Semana 5, Sesión 1.** Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas; Ejercicio similar al anterior, pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego; Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego. **Sesión 2.** Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego; El jugador realiza un slalom largo por los conos que hemos colocado por el terreno de juego;

**Semana 6, Sesión 1.** Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador; Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. El jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador avanza hacia la pelota y realiza un golpeo sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador. **Sesión 2.** Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con dos apoyos. Alterno derecha e izquierda; Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con un solo apoyo alternativo derecha –izquierda; Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia con un apoyo dentro y otro fuera.

**Semana 7, sesión 1.** Se realiza un eslalon en zig zag entre los bastones ubicados en el suelo de manera horizontal; Se realiza Skipping con elevación de rodillas, dando un paso con

cada pie por cada espacio entre bastón; Se realizan tijeras en cada bastón, haciendo una breve pausa en cada bastón para realizar la tijera. **Sesión 2.** Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás; Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás en diagonal; Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia y con apoyo fuera y doble dentro.

**Semana 8, sesión 1.** Se realizan desplazamientos de frente y de espalda entre bastones; Desplazamiento en Skipping adelante y atrás sobre bastones; Se realizan payasos cruzando piernas por encima de los bastones. **Sesión 2.** En una estructura cuadrada hecha de platillos, deben desplazarse con Skipping de diferentes maneras (de frente, lateral y de espalda); Realizarán saltos sobre un platillo, un pie adelante y el otro atrás, sosteniendo 2 segundos cada que se da un salto; Se realiza eslabon de espaldas en zigzag detrás de los platillos.

### **Fase 3**

Posterior a esto se vuelven a realizar las pruebas de coordinación en escalera y recepción 3js.

Para el calentamiento previo a estas pruebas se va a realizar un calentamiento general en donde se incluye la movilidad articular, movimientos y desplazamientos bipodales y unipodales, ejercicios de fuerza y propiocepción.

Se realiza posttest de coordinación con escalera que consiste en pasar la escalera dando un solo paso por cada espacio, esto de ida y vuelta, se cronometra cuanto tarda en hacerlo. La escalera con un largo de 9 metros y 40 cm de espacio entre bandas

Luego se realiza postest de recepción 3js el cual consiste en la recepción del balón altura de al menos 2 metros y a una distancia de 12mts, se realizan 10 lanzamientos realizando la recepción dentro del cuadro.

**Ilustración 1.**

*Test de Coordinación en Escalera*

RESULTADO	FRECUENCIA
ALTO	-10 SEGUNDOS
BAJO	+15 SEGUNDOS
NORMAL	10 – 14 SEGUNDOS
ELABORADO POR	MARLON LLANGA

Nota: Fuente Marlon Llanga

En la ilustración 1 se muestran los estándares establecidos para el test de coordinación en escalera, se muestra resultado y frecuencia.

**Ilustración 2**

*Tabla de Registro de coordinación en escalera*

Deportista	Tiempo	Resultado

Nota: Fuente propia

En la ilustración 2 se evidencia la tabla de registro utilizada para los resultados para los test de coordinación.

### **Ilustración 3**

*Test de recepcion 3js*

<b>TABLA TEST DE REEPCION</b>	
<b>EXCELENTE</b>	<b>5</b>
<b>BUENO</b>	<b>4</b>
<b>ACEPTABLE</b>	<b>3</b>
<b>REGULAR</b>	<b>2</b>
<b>MALO</b>	<b>1</b>
<b>SANCHEZ.J</b>	

Nota: Fuente Sanchez. J

En la figura 3 se muestran los estandares establecidos para los test de recepcion 3js siendo 5 la calificacion mas alta y 1 la mas baja.

### **Ilustración 4**

*Ficha de Registro 3js*

<b>Deportista</b>	<b># recepciones</b>	<b>Resultado</b>

Nota: Fuente propia

En la ilustración 4 se muestra la tabla de registro de resultados para los test de recepcion 3j

## Ilustración 5

### *Ficha de Plan de Análisis*

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ORIENTADO AL DESARROLLO DE LA COORDINACION OCULO PEDICA EN LA TECNICA DE RECEPCION CON EMPEINE EN EL FUTBOL				
<b>Universidad Católica Luis amigo</b>	Pregrado en actividad física, deporte y recreación.			
<b>Grupo de investigación:</b>	Categoría sub-12 Coogranada			
<b>Docente asesor</b>	Jennifer Vanessa Halaby Zapata			
<b>Investigador</b>	Juan Manuel Quintero Aguilar			
<b>Nombre del deportista</b>				
<b>Acudiente del deportista</b>				
<b>Fecha nacimiento</b>		<b>Posición</b>		<b>Genero</b>
<b>Años de entrenamiento</b>		<b>Pie dominante</b>		
PRUEBAS DE COORDINACIÓN OCULO PEDICA Y RECEPCION				
<b>Test de coordinación en escalera</b>	Pre-test	Pos-test	Observaciones	
<b>Test de recepción</b>	Pre-test	Pos-test	Observaciones	

Fuente. Propia

En la ilustración 5 se muestra la ficha para el plan de análisis de resultados de cada uno de los deportistas evaluados.

## Resultados

**Tabla 1. Resultados pretest coordinación**

Nombre	Pretest coordinación	
	Tie	Result
	mpo	ado
1	11"	Normal
2	14"	Normal
3	16"	Bajo
4	11"	Normal
5	12"	Normal
6	11"	Normal
7	17"	Bajo
8	15"	Bajo
9	10"	Normal
10	12"	Normal
11	10"	Normal
12	12"	Normal

Fuente. Propia

La Tabla 1 presenta los resultados del pretest de coordinación, ofreciendo una visión detallada del desempeño de los deportistas evaluados. Destaca que la mayoría de los participantes lograron calificaciones dentro del rango considerado "normal", lo que sugiere un nivel adecuado de coordinación en este grupo. Sin embargo, es importante señalar que un pequeño número de deportistas obtuvieron puntuaciones clasificadas como "bajas", lo que

indica áreas específicas que podrían beneficiarse de una atención adicional durante el programa de entrenamiento.

**Tabla 2. Prueba Normalidad Pretest Coordinación**

Prueba normalidad pretest coordinación

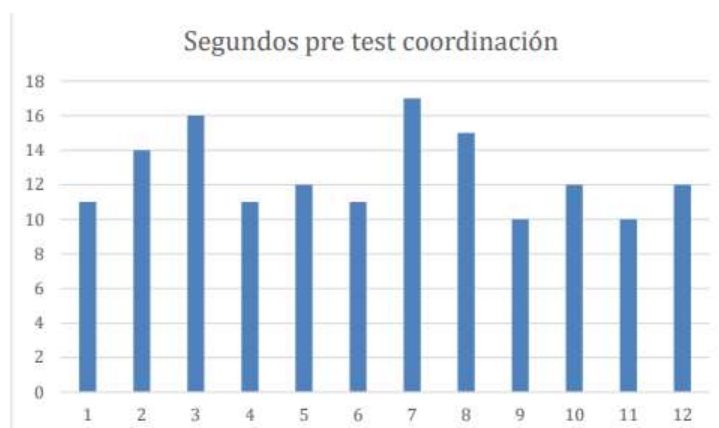
	segundos	pretest
	coordinación	
N	12	
W de Shapiro-Wilk	0.883	
Valor p de Shapiro-Wilk	0.096	

Nota: fuente propia

La tabla 2 evidenció que los resultados podrían estar distribuidos de manera normal.

### Ilustración 6

*Segundos Pretest Coordinación*



Fuente. Propia.

En la ilustración 6 se muestran los resultados del pretest de coordinación, en donde se encontró que 9 de los 12 participantes obtuvieron un tiempo entre 10 y 14 segundos con una calificación “normal”, 3 de los 12 participantes obtuvieron un tiempo de 15 segundos o mayor obteniendo una calificación “baja”, ninguno de los participantes obtuvo la calificación “alta”.

**Tabla 3. Calificación pretest coordinación.**

	Calificación	N	Perdidos	Mediana	Media	D.E	Mínimo	Máximo
Participantes	Normal	9	0	6.67	6	4.00	1	12
	Bajo	3	0	6.00	7	2.65	3	8

Fuente. Propia.

La tabla 3 reflejó que 9 de los participantes tienen una calificación "Normal", con una media ligeramente superior a la mediana y una desviación estándar alta. Por otro lado, un grupo más pequeño de participantes tiene una calificación "Baja".

**Tabla 4. Resultados pretest recepción**

Nombre	Pretest recepción	
	Recepciones	Resultado
1	6 de 10	Aceptable
2	5 de 10	Aceptable
3	6 de 10	Aceptable
4	6 de 10	Aceptable
5	7 de 10	Aceptable
6	1 de 10	Malo
7	5 de 10	Aceptable
8	0 de 10	Malo
9	7 de 10	Bueno
10	6 de 10	Aceptable
11	8 de 10	Bueno
12	6 de 10	Aceptable

Fuente. Propia.

La Tabla 4 presenta los resultados del pretest de recepción, ofreciendo una representación detallada del rendimiento de los participantes en esta habilidad específica. Se destaca que la calificación más frecuente fue la de "aceptable", lo que sugiere que la mayoría de los deportistas demostraron un nivel básico de competencia en la técnica de recepción evaluada. Sin embargo, es notable que la calificación de "bueno" se repitió en solo dos ocasiones, al igual que la calificación de "malo".

**Tabla 5. Prueba normalidad pretest recepción**

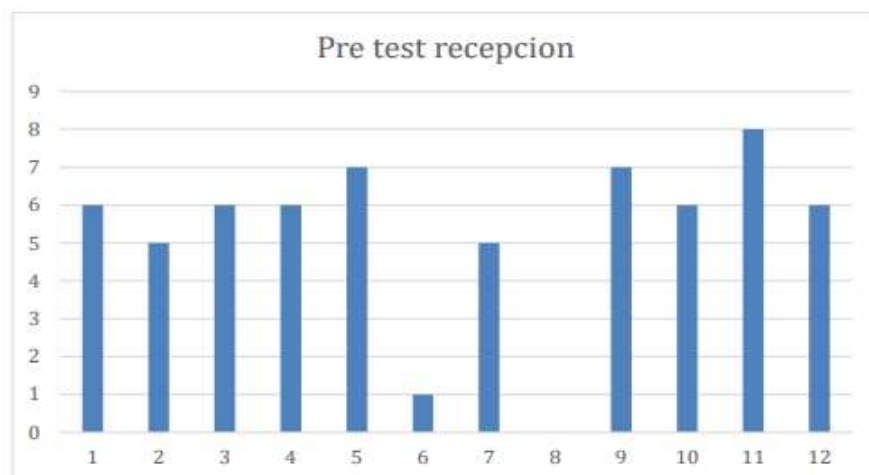
Prueba normalidad pretest recepción	
	Pretest recepción
N	12
W de Shapiro-Wilk	0.788
Valor p de Shapiro-Wilk	0.007

Fuente. Propia.

La tabla 5 evidenció que la muestra de datos del pre-test de recepción no sigue una distribución normal, dado que el valor p es menor que el nivel de significancia típico de 0.05.

### **Ilustración 7**

*Grafica Pretest Recepcion*



Fuente. Propia

La ilustración 7 proporciona una representación visual del desempeño individual de cada participante en la tarea de recepción. Se destaca que los participantes 6 y 8 lograron entre 0 y 1 recepciones efectivas, lo que resultó en una calificación de "Malo". Por otro lado, los participantes 2 y 7 demostraron un nivel aceptable al realizar 5 recepciones efectivas, obteniendo una calificación de "Aceptable". En cuanto a los participantes 1, 3, 4, 10 y 12, realizaron entre 6 recepciones efectivas, lo que se tradujo en una calificación de "Bueno". Por otro lado, los participantes 5 y 9 lograron entre 7 recepciones efectivas, lo que les otorgó también una calificación de "Bueno". Sin embargo, el deportista 11 se destacó al lograr 8 recepciones efectivas, siendo el único en alcanzar la calificación de "Excelente".

**Tabla 6. Calificación pretest recepción**

Calificación pretest recepción

Calificación	Frecuencias	% del Total
Aceptable	8	66.7%
Malo	2	16.7%
Bueno	2	16.7%

Fuente. Propia.

La tabla 6 evidencio la distribución de calificaciones en la cual el 66.7% fueron "Aceptable", seguidas por el 16.7% de calificaciones "Malo" y otro 16.17 de calificaciones "Bueno". Esto indica que la mayoría de los individuos obtuvieron una calificación "Aceptable", mientras que una minoría obtuvo calificaciones "Malo" o "Bueno".

**Tabla 7. Resultados postest de recepción**

Nombre	Postest de recepción	
	Recepciones	Resultado
1	7 de 10	Aceptable
2	7 de 10	Aceptable
3	6 de 10	Aceptable
4	8 de 10	Bueno
5	8 de 10	Bueno
6	0 de 10	Malo
7	6 de 10	Aceptable
8	1 de 10	Malo
9	9 de 10	Excelente
10	7 de 10	Aceptable
11	7 de 10	Aceptable
12	7 de 10	Aceptable

Fuente. Propia.

La Tabla 7 presenta los resultados del postest de recepción, ofreciendo una visión detallada del rendimiento de los participantes en esta habilidad específica después de completar el programa de entrenamiento. Se destaca que, una vez más, la calificación más común es la de "aceptable", lo que sugiere que la mayoría de los deportistas mantuvieron un nivel básico de competencia en la técnica de recepción tras el entrenamiento.

Sin embargo, es importante señalar que dos deportistas lograron la calificación de "bueno", lo que indica un progreso notable en su habilidad de recepción. Por otro lado, dos deportistas obtuvieron la calificación de "malo", lo que sugiere que pueden necesitar un apoyo adicional para mejorar su desempeño en esta área específica.

Destaca también que solo uno de los 12 deportistas logró la calificación de "excelente" en el posttest de recepción. Esto sugiere un rendimiento destacado y un progreso significativo en la técnica de recepción después del programa de entrenamiento.

**Tabla 8. Prueba de normalidad posttest recepción**

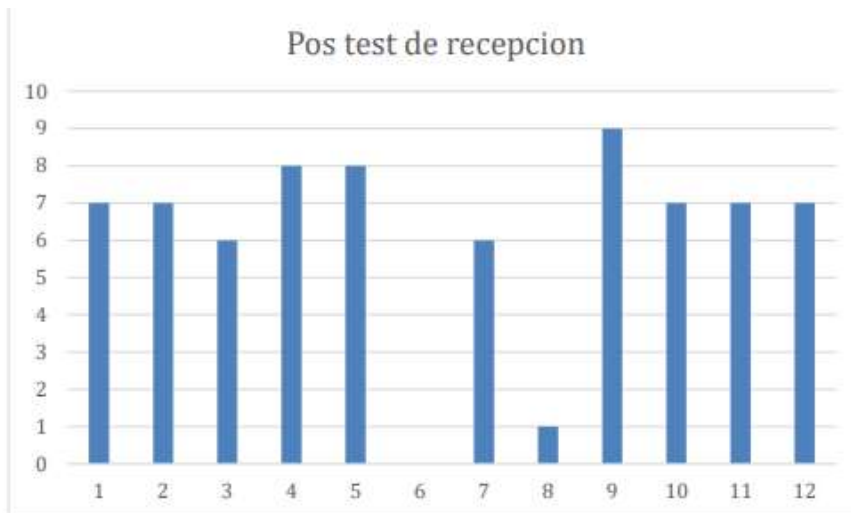
Prueba de normalidad posttest recepción	
	Posttest recepción
N	12
W de Shapiro-Wilk	0.749
Valor p de Shapiro-Wilk	0.003

Fuente. Propia.

La tabla 8 se obtuvo que la muestra de datos del pos-test de recepción no sigue una distribución normal, ya que el valor p es menor que 0.05.

## Ilustración 8

### *Postest de recepcion*



Fuente. Propia.

En la ilustración 8 se refleja que, si bien la mayoría mantuvo un nivel aceptable, se observaron mejoras significativas en algunos deportistas, mientras que otros pueden necesitar más atención y apoyo para alcanzar su máximo potencial en esta área específica del juego. el participante 6 y 8 realizaron menos de 2 recepciones obteniendo calificación de “malo”, así mismo se observa que los participantes 1,2,3,7,10,11 y 12 realizaron entre 6 y 7 recepciones con una calificación de “bueno”, mientras que los participantes 4,5 y 9 obtuvieron entre 8 y 9 recepciones obteniendo una calificación “excelente”.

**Tabla 9. Calificación postest recepción**

Calificación postest recepción

<b>Calificación</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>
Aceptable	7	58.3%
Bueno	2	16.7%
Malo	2	16.7%
Excelente	1	8.3%

Fuente. Propia.

La tabla 9 reflejó que la calificación más común fue "Aceptable", obtenida por 7 individuos (58.3% del total), seguida de "Bueno" y "Malo", cada una obtenida por 2 individuos lo que equivale a (16.7% cada una); una sola persona obtuvo una calificación de "Excelente" (8.3% del total).

**Tabla 10. Resultados postest coordinación**

Nombre	Postest de coordinación	
	Tiempo	Resultado
1	10"	Normal
2	12"	Normal
3	14"	Normal
4	9"	Bueno
5	10"	Normal
6	11"	Normal
7	15"	Bajo
8	15"	Bajo
9	9"	Bueno
10	10"	Normal
11	10"	Normal
12	12"	Normal

Fuente. Propia

La Tabla 10 exhibe los resultados del postest de coordinación, proporcionando una panorámica detallada del desempeño de los participantes en esta habilidad específica tras la conclusión del programa de entrenamiento. Una vez más, se observa que la calificación más recurrente es la de "normal", siendo esta la calificación obtenida por 8 de los 12 deportistas evaluados. Es importante resaltar que, a pesar de esta tendencia generalizada hacia la calificación "normal", se registraron resultados divergentes en algunos casos. Dos deportistas obtuvieron una calificación de "bajo", lo que sugiere que podrían requerir una atención adicional para mejorar su

nivel de coordinación. Por otro lado, igualmente, dos deportistas lograron una calificación de "bueno", demostrando un progreso notable en su habilidad de coordinación después del programa de entrenamiento.

**Tabla 11. Prueba normalidad postest coordinación**

Prueba normalidad postest coordinación

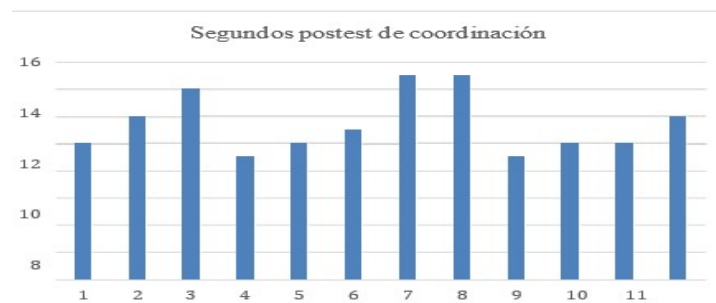
	segundos postest coordinación
N	12
W de Shapiro-Wilk	0.861
Valor p de Shapiro-Wilk	0.051

Fuente. Propia.

La tabla 11 reflejó que podría haber una desviación de la distribución normal. El valor p obtenido (0.051) está cerca del nivel de significancia típico de 0.05, lo que indica que existe cierta evidencia para rechazar la hipótesis de normalidad.

**Ilustración 9**

*Segundos Postest de Coordinación*



Fuente. Propia.

En la ilustración 9 se evidencia que 6 de los 12 participantes obtuvieron menos de 10 segundos en el postest de coordinación, así mismo 3 obtuvieron entre 10 y 12 segundos, mientras que 3 participantes obtuvieron entre 12 y 16 segundos. Aunque la mayoría logró mantener un nivel de coordinación considerado "normal", se observaron diferencias significativas en el desempeño individual, lo que resalta la importancia de un enfoque de entrenamiento adaptado a las necesidades específicas de cada deportista.

**Tabla 12. Calificación postest de coordinación**

Calificación postest de coordinación

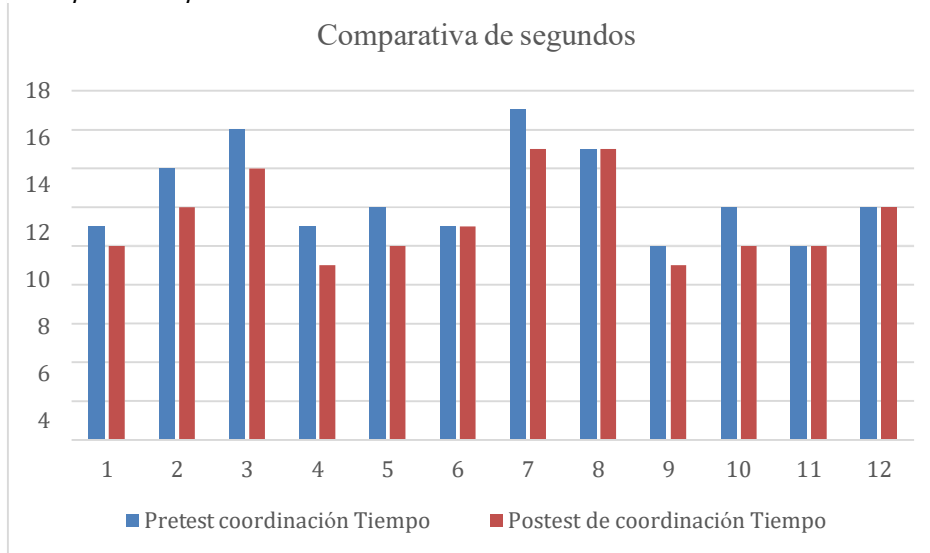
<b>Resultado</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>
Normal	8	66.7%
Bueno	2	16.7%
Bajo	2	16.7%

Fuente. Propia.

La tabla 12 muestra las calificaciones obtenidas por los 12 participantes. En ella, 8 participantes, que representan el 66.7%, obtuvieron la calificación "normal", lo que sugiere un rendimiento promedio. Por otro lado, 2 participantes obtuvieron la calificación "bajo", mientras que otros 2, equivalentes al 16.7%, lograron un resultado bueno en el test.

## Ilustración 10

### Comparativa pruebas coordinación



Fuente. Propia.

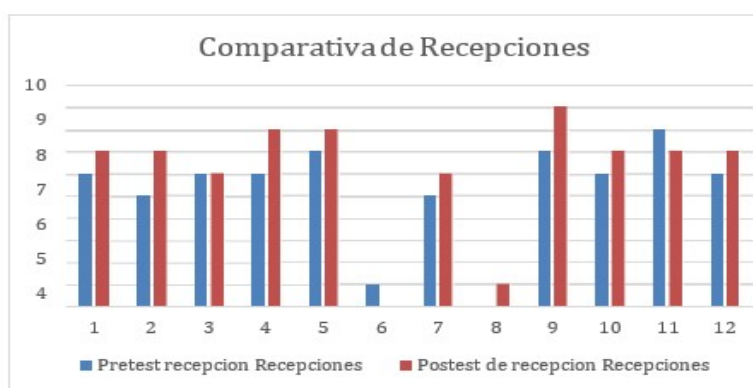
La ilustración 10 ilustra una mejora general promedio del 10.08% en coordinación, reflejando el progreso alcanzado por los participantes después de completar el programa de entrenamiento. Es evidente que la mayoría de los deportistas lograron mantener un nivel coordinativo considerado "normal", lo que sugiere una base sólida en esta habilidad incluso antes del entrenamiento. Sin embargo, es alentador observar que algunos participantes mostraron una mejora significativa en su nivel de coordinación. Este aumento en el rendimiento indica que el programa de entrenamiento fue efectivo para impulsar el desarrollo de esta habilidad específica en ciertos individuos, lo que puede tener un impacto positivo en su desempeño general en el campo de juego.

Este análisis resalta la importancia del entrenamiento sistemático y enfocado en el desarrollo de la coordinación, ya que incluso aquellos deportistas que ya poseían un nivel

coordinativo "normal" pudieron beneficiarse de mejoras adicionales. Además, la observación de mejoras individuales sugiere que el programa de entrenamiento fue capaz de abordar las necesidades específicas de cada jugador, adaptándose a su nivel inicial y promoviendo un crecimiento personalizado.

### Ilustración 11

*Comparación de pruebas de Recepcion*



Fuente. Propia.

La ilustración 11 presenta una mejora promedio del 8.33% en cuanto a la técnica de recepción después de completar el programa de entrenamiento. Si bien esta mejora es notable, es importante destacar que la mayoría de los deportistas lograron mantener un nivel considerado "normal" en cuanto a esta habilidad, tanto en el pretest como en el postest.

Es alentador observar que varios deportistas pudieron mejorar su técnica de recepción con respecto al pretest, lo que indica que el programa de entrenamiento fue efectivo para potenciar esta habilidad en ciertos individuos. Sin embargo, es importante reconocer que algunos deportistas no mostraron mejora significativa en comparación con la primera prueba realizada. Esto puede deberse a una variedad de factores, como diferencias individuales en la capacidad de aprendizaje o la aplicación inconsistente de las técnicas aprendidas durante el entrenamiento.

## Discusión

La discusión del estudio de Carrillo y Ayala (2021) sobre la influencia de las capacidades coordinativas en el gesto técnico del fútbol en jugadores sub-10 proporciona una perspectiva relevante para nuestro estudio sobre el desarrollo de la coordinación y la técnica de recepción en niños de 9 a 12 años en el contexto del fútbol infantil. El estudio de Carrillo y Ayala se centra en una población similar de jugadores jóvenes de fútbol y examina cómo las capacidades coordinativas influyen en la ejecución técnica del juego.

En primer lugar, es importante destacar que ambos estudios comparten un interés común en comprender la relación entre las habilidades coordinativas y la ejecución técnica en jugadores de fútbol jóvenes. Ambos reconocen la importancia de desarrollar estas habilidades fundamentales desde una edad temprana para fomentar un rendimiento óptimo en el campo.

Además, el estudio de Carrillo y Ayala puede proporcionar un contexto teórico valioso para interpretar nuestros hallazgos. Si encontramos que el programa de entrenamiento mejora la coordinación y la técnica de recepción en nuestros participantes, esto respaldaría la idea presentada por Carrillo y Ayala de que las capacidades coordinativas influyen en el gesto técnico del fútbol en jugadores jóvenes. Por otro lado, si algunos participantes no muestran una mejora significativa en estas habilidades, podríamos explorar si existen diferencias en las capacidades coordinativas que podrían explicar estos resultados divergentes.

Además, podemos discutir cómo nuestros hallazgos complementan los de Carrillo y Ayala al ofrecer una perspectiva más específica sobre la técnica de recepción en el fútbol infantil. Mientras que su estudio puede centrarse en habilidades técnicas más generales, como el control del balón o el pase, nuestro enfoque en la técnica de recepción con el borde interno del

pie puede proporcionar información más detallada sobre una habilidad específica dentro del repertorio técnico de los jugadores jóvenes.

En resumen, el estudio de Carrillo y Ayala ofrece una base teórica sólida y una perspectiva relevante para nuestra investigación sobre el desarrollo de la coordinación y la técnica de recepción en el fútbol infantil. Sus hallazgos pueden ayudarnos a interpretar nuestros resultados y a contextualizar nuestra comprensión de cómo estas habilidades fundamentales contribuyen al rendimiento deportivo en una etapa temprana del desarrollo.

Por otro lado, el estudio de Carbo et al. (2019) sobre el perfeccionamiento de la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación proporciona una perspectiva valiosa para enriquecer nuestra discusión sobre el desarrollo de la técnica de recepción en niños de 9 a 12 años en el contexto del fútbol infantil.

En primer lugar, ambos estudios comparten un enfoque similar en el análisis y la mejora de habilidades técnicas específicas en jugadores jóvenes de fútbol. Mientras que nuestro estudio se centra en la técnica de recepción con el borde interno del pie, el estudio de Gallardo et al. aborda un conjunto más amplio de habilidades técnicas, incluyendo la conducción y el golpeo. Esto nos permite contextualizar nuestra investigación dentro de un marco más amplio de desarrollo técnico en el fútbol juvenil.

Además, el estudio de Carbo et al. puede ofrecer ideas sobre metodologías de entrenamiento efectivas para mejorar la técnica de recepción en niños de iniciación. Si encontramos que nuestro programa de entrenamiento es efectivo para mejorar la técnica de recepción en nuestros participantes, podemos comparar nuestras estrategias de entrenamiento

con las utilizadas en el estudio de Carbo et al. para identificar similitudes y diferencias en enfoques y resultados.

Por otro lado, si observamos diferencias en los resultados entre los dos estudios, esto podría generar preguntas adicionales sobre las mejores prácticas de entrenamiento y cómo adaptarlas para diferentes grupos de jugadores y contextos de entrenamiento. Por ejemplo, podríamos explorar si las diferencias en la edad de los participantes o en la duración y la intensidad del programa de entrenamiento podrían influir en los resultados obtenidos.

En resumen, el estudio de Carbo et al. proporciona una base teórica y metodológica sólida para contextualizar nuestra investigación sobre el desarrollo de la técnica de recepción en el fútbol infantil. Sus hallazgos y enfoques pueden enriquecer nuestra comprensión de cómo mejorar la técnica de recepción en niños de iniciación y ofrecer ideas prácticas para el diseño de programas de entrenamiento efectivos en este contexto específico

También encontramos en el estudio realizado por Condor et al. (2020) sobre la coordinación óculo-pédica en el dominio del balón en niños de 10 a 12 años en la escuela de fútbol Uyumbicho ofrece una perspectiva relevante para nuestra investigación sobre el desarrollo de la coordinación y la técnica de recepción en niños de una edad similar en el contexto del fútbol infantil.

En primer lugar, ambos estudios comparten un enfoque común en el análisis de las habilidades coordinativas y técnicas en jugadores jóvenes de fútbol. Mientras que nuestro estudio se centra en la técnica de recepción con el borde interno del pie, el estudio de Cartagena et al. aborda la relación entre la coordinación óculo-pédica y el dominio del balón. Ambos reconocen

la importancia de estas habilidades fundamentales para el rendimiento deportivo en el fútbol juvenil.

Además, el estudio de Cartagena et al. puede proporcionar insights sobre cómo la coordinación óculo-pédica puede influir en la técnica de recepción en el fútbol infantil. Si encontramos que nuestro programa de entrenamiento es efectivo para mejorar la coordinación y la técnica de recepción en nuestros participantes, podemos comparar nuestros hallazgos con los resultados obtenidos por Cartagena et al. para identificar posibles correlaciones entre estas habilidades.

Por otro lado, si observamos diferencias en los resultados entre los dos estudios, esto podría generar preguntas adicionales sobre los factores que influyen en el desarrollo de la coordinación y la técnica de recepción en niños de esta edad. Podríamos explorar si las diferencias en los métodos de evaluación, en los contextos de entrenamiento o en las características específicas de los participantes podrían explicar estas discrepancias.

En resumen, el estudio de Condor et al. proporciona una base teórica y empírica sólida para contextualizar nuestra investigación sobre el desarrollo de la coordinación y la técnica de recepción en el fútbol infantil. Sus hallazgos y enfoques pueden enriquecer nuestra comprensión de la relación entre estas habilidades y ofrecer ideas prácticas para el diseño de programas de entrenamiento efectivos en este contexto específico.

El estudio realizado por García et al. (2022) sobre el efecto de una intervención coordinativa en la técnica y la coordinación en deportistas de fútbol, tenis y voleibol ofrece una perspectiva interesante para comparar y contrastar con nuestra investigación sobre el desarrollo de la coordinación y la técnica de recepción en niños de 9 a 12 años en el contexto del fútbol

infantil. En primer lugar, ambos estudios comparten un enfoque común en el análisis de la relación entre la coordinación y la técnica en deportistas jóvenes. Mientras que el estudio de García et al. evalúa el efecto de una intervención coordinativa en deportistas de distintas disciplinas, nuestro estudio se centra en el impacto de un programa de entrenamiento específico en la técnica de recepción en jugadores de fútbol infantil.

Una comparación entre ambos estudios podría proporcionar insights sobre la efectividad relativa de diferentes enfoques de entrenamiento en el desarrollo de la coordinación y la técnica en deportistas jóvenes. Si encontramos resultados similares en términos de mejora de la coordinación y la técnica de recepción en nuestro estudio y en el de García et al., esto respaldaría la idea de que las intervenciones coordinativas pueden ser beneficiosas para el desarrollo atlético en una variedad de disciplinas deportivas.

Por otro lado, si observamos diferencias en los resultados entre los dos estudios, esto podría sugerir que la naturaleza específica del deporte y las demandas técnicas únicas pueden influir en la efectividad de las intervenciones coordinativas. Podríamos explorar si existen diferencias en los métodos de entrenamiento utilizados, en la duración o intensidad de las intervenciones, o en las características específicas de los participantes que podrían explicar estas discrepancias.

En resumen, el estudio de García et al. ofrece una oportunidad para contextualizar nuestra investigación dentro de un marco más amplio de desarrollo atlético en deportistas jóvenes y para explorar la efectividad de diferentes enfoques de entrenamiento en la mejora de la coordinación y la técnica en distintas disciplinas deportivas. Sus hallazgos y enfoques pueden complementar nuestra comprensión de cómo optimizar el rendimiento deportivo en el fútbol infantil a través de intervenciones específicas de entrenamiento.

Para continuar la discusión, podemos considerar el estudio de Martínez et al. (2021) titulado "Impacto de un programa de entrenamiento de coordinación motriz en el desarrollo técnico de jóvenes futbolistas". Este estudio examina cómo un programa de entrenamiento específico de coordinación motriz influye en el desarrollo técnico de jóvenes futbolistas, lo cual tiene una relación directa con nuestra investigación sobre la mejora de la técnica de recepción en niños de 9 a 12 años en el fútbol infantil.

Al comparar ambos estudios, encontramos similitudes en el enfoque hacia el desarrollo de habilidades motoras y técnicas en jóvenes futbolistas. Ambos reconocen la importancia de la coordinación motriz como un componente fundamental del rendimiento deportivo y exploran cómo intervenciones específicas pueden mejorar la técnica y el desempeño en el campo de juego.

El estudio de Martínez et al. podría complementar nuestra investigación al proporcionar evidencia adicional sobre la efectividad de los programas de entrenamiento de coordinación motriz en el contexto del fútbol juvenil. Si encontramos resultados consistentes entre ambos estudios, esto fortalecería la validez de los enfoques de entrenamiento utilizados y sugeriría la eficacia de intervenciones coordinativas en la mejora del rendimiento técnico en el fútbol infantil.

Por otro lado, si observamos diferencias en los resultados entre los dos estudios, esto podría generar preguntas adicionales sobre los factores que influyen en el desarrollo técnico en jóvenes futbolistas y en la efectividad de los programas de entrenamiento específicos. Podríamos explorar si las diferencias en los métodos de entrenamiento, en la duración y la intensidad de los programas, o en las características de los participantes podrían explicar estas discrepancias.

## Conclusiones

Basándonos en los resultados obtenidos tanto en la mejora de la coordinación como en la técnica de recepción, podemos extraer varias conclusiones significativas:

-Efectividad del programa de entrenamiento: Los datos reflejan una mejora promedio tanto en la coordinación como en la técnica de recepción después de completar el programa de entrenamiento. Esto sugiere que el programa fue efectivo en el desarrollo de estas habilidades específicas en la mayoría de los participantes.

-Consistencia en el nivel de habilidad: La mayoría de los deportistas lograron mantener un nivel de habilidad considerado "normal" tanto en la coordinación como en la técnica de recepción. Esto sugiere una base sólida en estas habilidades incluso antes del entrenamiento, lo que es alentador y puede indicar una preparación previa adecuada.

-Variabilidad en el progreso individual: Aunque hubo una mejora promedio, se observaron diferencias significativas en el progreso individual. Algunos deportistas mostraron mejoras notables en sus habilidades, mientras que otros no experimentaron un progreso tan significativo. Esto destaca la importancia de un enfoque de entrenamiento individualizado que se adapte a las necesidades específicas de cada deportista.

-Áreas de oportunidad: Algunos deportistas no mostraron una mejora significativa en comparación con la primera evaluación. Esto resalta la necesidad de identificar y abordar áreas de oportunidad para estos individuos, lo que puede implicar ajustes en el programa de entrenamiento o una mayor atención y apoyo por parte de los entrenadores.

## Ilustración 12

### Cronograma

CRONOGRAMA																			
ACTIVIDAD	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5		
RECOLECCION DE CONSENTIMIENTOS	■	■	■																
PRE TEST COORDINACION			■	■															
PRE TEST DE RECEPCION			■	■															
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO					■	■	■	■	■	■	■	■							
POS TEST COORDINACION											■	■							
POS TEST DE RECEPCION											■	■							
RESULTADOS												■	■						

Fuente. Propia.

## Referencias

- Alarcón Vásquez, D., & Padilla Sepúlveda, V. (2017). Uso de la prueba KTK como instrumento de evaluación de la coordinación motora gruesa entre los 6 y 11 años en hombres y mujeres. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 18(1), 43-52.  
[redalyc.org/journal/5256/525664809003/525664809003.pdf](http://redalyc.org/journal/5256/525664809003/525664809003.pdf)
- Alberto, A. D. (2016). Guía de actividades físicas para desarrollar la coordinación óculo pédica en niños de 10 a 12 años de la Escuela Rosaura Maridueña del Cantón Yaguachi. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física Deportes y Recreación, Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/16164/1/Agui%20Delgado%20Luis%20Alberto%2052-2016.pdf>
- Ariès, P. (1962) *Centuries of Childhood: A Social History of Family Life*. New York: VintageBooks. <file:///C:/Users/jquin/Downloads/DialnetQueSignificaSerNinoHoy-5056945.pdf>
- Bueno, J. & Ángel, M. (2010). *Historia del Fútbol*. Madrid, España: Edaf  
[https://books.google.com.co/books?id=5Tt\\_zCBihLwC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_atb#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=5Tt_zCBihLwC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false)
- Benhumea, J. (2013). Deporte que se relaciona con mayor flexibilidad de columna lumbar en niños de 10 a 12 años que practican fútbol, natación y basquetbol en la escuela del deporte de Toluca”. Universidad Autónoma del Estado de México.

México.

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14332/406802.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cóndor Nato, L. (2020). La coordinación óculo pédica en el dominio del balón de fútbol en niños de 10 a 12 años en la escuela de fútbol Uyumbicho período 2019-2020. Quito: UCE.

<https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/2128c864-425c-455e-a440-486d71e5fdb3>

Carbo, G. B., Vélez, W. R., Cañizares, R. A., & Echeverría, C. A. (2019).

Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación. Lecturas: Educación física y deportes, 24(251), 42-61.

[https://sga.unemi.edu.ec/media/evidenciasiv/2021/09/16/articulo\\_202191612117.pdf](https://sga.unemi.edu.ec/media/evidenciasiv/2021/09/16/articulo_202191612117.pdf)

Castañer, M. & Camerino, O. (2020). La Educación Física en la Enseñanza Primaria.

Barcelona. Editorial INDE. <https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>

Castejón, F. J. (2004). Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones. McGraw-Hill Interamericana

Carrillo Silva, C. S., & Quintanilla Ayala, L. X. (2021). Influencia de las capacidades coordinativas en el gesto técnico del fútbol en jugadores Sub-10. Lecturas:

Educación Física Y Deportes, 26(281), 137-149.

[.https://doi.org/10.46642/efd.v26i281.3171](https://doi.org/10.46642/efd.v26i281.3171)

Club Deportivo Coogranada. (2018). Historia del Club Deportivo Coogranada.

<https://clubcoogranada.com/club-deportivo/>

De Marziani, F. (2008). Fútbol infantil: ¿Trabajo o diversión? ¿Esfuerzo o placer?

¿Competencia o juego? ¿Pena o gloria? Educación física y Ciencia – (2008) p

44. <https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv10a03/5680>

Estupiñán, A. Gutiérrez M. (2018). Fundamentos teóricos y metodológicos para el

desarrollo de la coordinación en la formación de los gestos técnicos en el fútbol de categorías formativas. Ciencia Y Deporte,4(1),96-111.

<https://doi.org/10.34982/10.34982/2223.1773.2019.V4.No1.006>

García, O. A. O., Vargas, J. G., Casas, K. M., Cardona, S., & Montoya, Y. N. (2022).

Efecto de una intervención coordinativa en la técnica y la coordinación en

deportistas de fútbol, tenis y voleibol. Viref Revista de Educación Física, 11(3),

135-159. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/351869>

Galarza, R. (2020) Los alcances de una investigación. Cienciamerica. Vol.9.

<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/336>

- Gonzalo, B. G. C., Walter R. G. V., Alberto F. C., Alberto P. E. (2019)  
Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación. Vol. 24, N.º. 251.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7272911>
- Hernández Moreno, J. (1993). Una metodología de observación de juego en el fútbol. Cuantificación del tiempo de pausa y de participación. Ciencia y técnica del fútbol. (pp. 181-191). Madrid: Gymnos.
- Hernández Moreno, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona:Inde.[https://books.google.com.co/books/about/An%C3%A1lisis\\_de\\_las\\_estructuras\\_del\\_juego\\_d.html?id=6T3tF\\_1J7xIC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books/about/An%C3%A1lisis_de_las_estructuras_del_juego_d.html?id=6T3tF_1J7xIC&redir_esc=y)
- Juela, J., & Norberto, H. (2012). Formación de una escuela de fútbol base para niños en edades entre 6 y 12 años en la parroquia Ricaurte. Universidad de Cuenca. Ecuador. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1913>
- Molina, G. (06 de enero de 2021). Los 10 deportes más practicados del mundo. El telégrafo <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/otros-deportes/7/deportes-mundo>
- Mazón, O., Tocto, J., Llanga, M., Bayas, R., Bayas, J. (2017). El Desarrollo De La Coordinación En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría 10-12 Años. Estudio De Caso: Test De Coordinación En La Escalera. European

Scientific. 7 edición Vol.13, No.23.

<http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p206>

Martínez, J., López, P., & Sánchez, M. (2021). Impacto de un programa de entrenamiento de coordinación motriz en el desarrollo técnico de jóvenes futbolistas. *Revista de Ciencias del Deporte*, 14(2), 45-58.

Massafret M. (2010). *Procesos coordinativos, optimización de la técnica, Apuntes del máster profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo*. Barcelona.

Moreno, O. D. M., Lobato, J. G. T., Colcha, M. G. L., Machado, R. F. B., & Machado, J. C. B. (2017). El Desarrollo De La Coordinación En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría 10-12 Años. Estudio De Caso: Test De Coordinación En La Escalera. *European Scientific Journal, ESJ*, 13(23), 206.  
<https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p206>

Mazón, O. (2016). “La fuerza explosiva en el golpe de balón con el pie en los futbolistas categoría senior de la Universidad Nacional de Chimborazo”. Facultad de ciencias humanas y de la educación. Universidad técnica de Ambato. Ecuador, Ambato.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22794/1/Tesis%20David%20Mazon%20Moreno.pdf>

Ministerio de educación Nacional. (2020). Decreto 1228 de Julio 18 de 1995. Colombia.

[https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-86226\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-86226_archivo_pdf.pdf)

Molina, D. (2007). Lineamientos para la configuración de un programa de intervención en orientación educativa. *Revista Ciências & Cognição*, vol12. 41-42.

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cc/v12/v12a05.pdf>

Lorenzo, A. (2006). *Aprendizaje y desarrollo motor*. Panamericana Editorial.

Ñaupas, H.; Valdivia, M.; Palacios, J.; Romero H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. 5a. Edición. Bogotá: Ediciones de

laU.[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)

Osorio García, O. A., García Vargas, J., Marulanda Casas, K., Cardona, S., & Nanclares Montoya, Y. (2022). Efecto de una intervención coordinativa en la técnica y la coordinación en deportistas de fútbol, tenis y voleibol. *VIREF Revista De Educación Física*, 11(3), 135–159. Recuperado a partir de

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/351869>

Páez, D., Ferro, J., Salazar, A. (2014). Caracterización de la flexibilidad en futbolistas de la categoría sub 17 participantes de la liga de futbol de Bogotá. *Corporación*

universitaria minuto de Dios facultad de educación licenciatura en educación física recreación y deporte. Bogotá Colombia.

<https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/3349/1/tesis%20final%20alex.pdf>

Pérez, A., Gómez, R., & Martínez, E. (2020). Efecto de un programa de entrenamiento específico en la coordinación y técnica de recepción en jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8(2), 67-82.

Pérez, S. (2015). *EFDeportes.com, Revista Digital. Concepto y elementos del deporte*. Buenos Aires Argentina. <https://www.efdeportes.com/efd208/concepto-y-elementosdeldeporte.htm#:~:text=Actividad%20f%C3%ADsica%20intensa%E2%80%9D%20y%20Di>

Poma, F. E. Coordinación motriz en el desarrollo óculo pedal de niños de la sub 8 de Club Formativo de Fútbol (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación).

Rosales, P. P. (2010). La percepción en el fútbol moderno. *EFdeportes*, 15(144). <https://efdeportes.com/efd144/la-percepcion-en-el-futbol-moderno.htm>

Rodríguez Verdura, Heriberto, León Vázquez, Luís Leonardo, & de la Paz-Ávila, Joel Ernesto. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 823-838. Epub 27 de agosto de 2022. Recuperado en 21 de abril de 2023.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S199624522022000200823&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199624522022000200823&lng=es&tlng=es).

Ramirez, P. (2007). “Concepciones de infancia” una mirada a las concepciones de infancia y su concreción en las prácticas pedagógicas de un grupo de profesionales de la educación. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago, Chile.

<http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/413/tesis%20tpba134.pdf?sequence=6&isAllowed=y#:~:text=En%20esta%20clasificaci%C3%B3n%20la%20infancia,natural%20que%20como%20uno%20social>.

Secretaria General del Senado (12 de febrero de 2023). Constitución Política de Colombia. <http://secretariasenado.gov.co/constitucion-politica>

Sánchez-Lastra, M. A., Varela, S., Cancela, J. M., & Ayán, C. (2019). Improving Children’s Coordination with Proprioceptive Training. *Apunts. Education Física and sports*,(136,22-35).[http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.02](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.02)

Sistema nacional del deporte. (1995). Decreto 1228 de Julio 18 de 1995. Ministerio de educación.[https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-86226\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-86226_archivo_pdf.pdf)

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

<https://redalyc.org/pdf/654/65423606010.pdf>

Torres, R. (2018). “Estudio del control del balón con el borde interno del pie, en jugadores de la categoría Sub-15 de la Escuela de Fútbol “Training Gol”, Trujillo, 2018.” Universidad Cesar Vallejo. Trujillo, Perú.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26064/balarezo\\_tr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26064/balarezo_tr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

The jamovi project (2023). jamovi. (Version 2.4) [Computer Software]. Retrieved from

<https://www.jamovi.org>.

Vásquez, D. A., & Sepúlveda, V. P. (2017). Uso del test KTK como instrumento de evaluación de la coordinación motora gruesa entre los 6 y 11 años de edad en hombres y mujeres. *Revista ciencias de la actividad física*, 18(1), 43-52.

<https://www.redalyc.org/journal/5256/525664809003/525664809003.pdf>

## **Anexos**

### **Anexo 1. Programa de Coordinación Óculo Pédica**

#### **Programa de Coordinación Óculo Pédica**

El programa se llevará a cabo durante 6 semanas, con 2 estímulos por semana de 20 minutos cada uno. En las tres semanas iniciales se realizarán ejercicios de coordinación óculo pédica sin balón, y las 3 semanas finales se realizarán ejercicios específicos con balón.

#### **Ejercicios de Coordinación Sin Balón**

##### **Semana 1**

##### **Sesión 1**

**Objetivo:** Fortalecer las habilidades coordinativas mediante ejercicios específicos de coordinación Óculo pédica en escalera.

**Materiales:** Escalera, cronómetro y silbato.

**Dosificación:** 5' de trabajo y 1' de descanso.

##### **Ejercicio 1**

**Descripción:** Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con dos apoyos. Alternoderecha e izquierda.



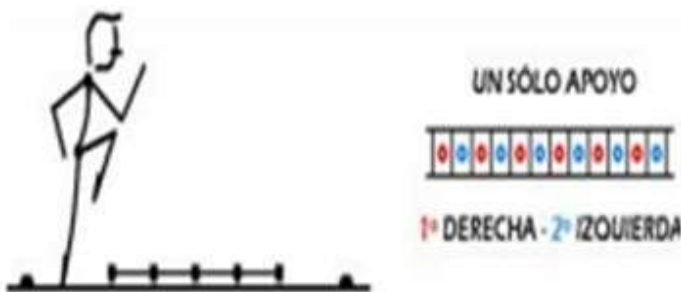
**Fuente:**<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07futbolcarrascoejerciciosfisicosjp>

g.

**Elaborado por:** Marlon Llanga

## **Ejercicio 2**

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

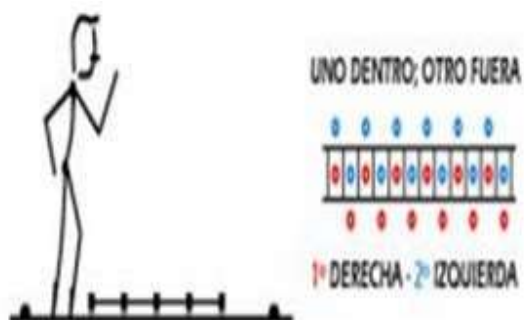


**Fuente:**<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

### Ejercicio 3

**Descripción:** Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia con un apoyodentro y otro fuera.



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>.

**Elaborado por:** Marlon Llanga

### Sesión 2

**Objetivo:** Trabajar las habilidades coordinativas mediante ejercicios específicos de coordinación óculo pédica con bastones en el suelo.

**Materiales:** Bastones, cronómetro y silbato.

**Dosificación:** 5' de trabajo y 1' de descanso.

## Ejercicio 1

**Descripción:** Se realiza un eslabon en ziga zag entre los bastones ubicados en el suelo de manera horizontal.

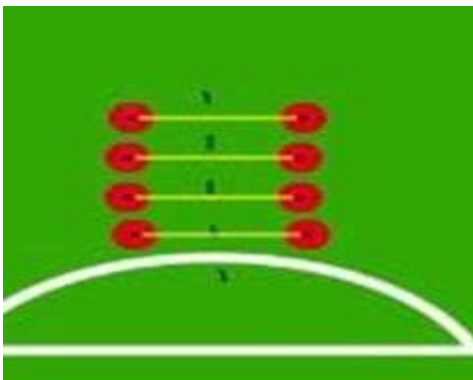


**Fuente:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bluelinden.coachboard>

**Elaboración:** Propia

## Ejercicio 2

**Descripción:** Se realiza skipping con elevación de rodillas, dando un paso con cada pie por cada espacio entre bastón.



**Fuente:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bluelinden.coachboard>

**Elaboración:** Propia

### **Ejercicio 3**

**Descripción:** Se realizan tijeras en cada bastón, haciendo una breve pausa en cada bastón para realizar la tijera.



**Fuente:** <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

**Semana 2**

**Sesión 1**

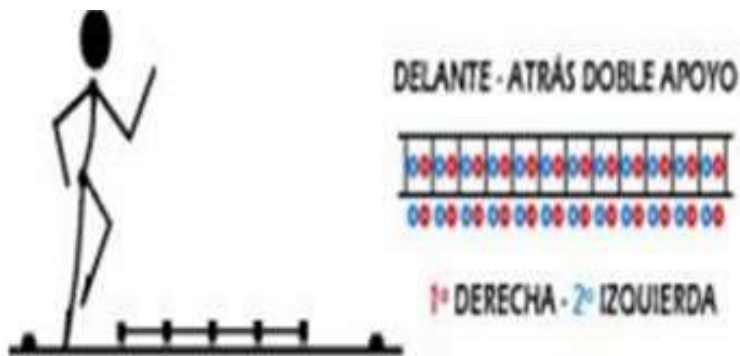
**Objetivo:** Fortalecer las habilidades coordinativas mediante ejercicios específicos de coordinación óculo-pédica en escalera.

**Materiales:** Escalera, cronómetro y silbato.

**Dosificación:** 5' de trabajo y 1' de descanso.

**Ejercicio 1**

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

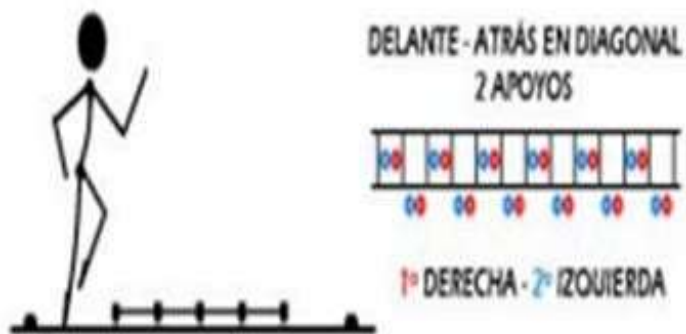


**Fuente:**<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

### Ejercicio 2

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



**Fuente:**<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

### Ejercicio 3

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



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

Elaborado por: Marlon Llanga

### Sesión 2

**Objetivo:** Trabajar las habilidades coordinativas mediante ejercicios específicos de coordinación óculo pédica con bastones en el suelo.

**Materiales:** Bastones, cronómetro y silbato.

**Dosificación:** 5' de trabajo y 1' de trabajo.

### Ejercicio 1

**Descripción:** Se realizan desplazamientos de frente y de espalda entre bastones.



**Fuente:**<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

## **Ejercicio 2**

**Descripción:** Desplazamiento en skipping adelante y atrás sobre bastones.



**Fuente:**<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

### Ejercicio 3

**Descripción:** Se realizan payasos cruzando piernas por encima de los bastones.



**Fuente:** <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

**Semana 3**

**Sesión 1**

**Objetivo:** Fortalecer las habilidades coordinativas orientadas a la coordinación óculo pédicamediante ejercicios específicos con aros.

**Materiales:** Aros, cronómetro y silbato.

**Dosificación:** 5' de trabajo y 1' de descanso.

**Ejercicio 1**

**Descripción:** Desplazamiento normal de la rayuela, desplazamiento invirtiendo losmovimientos de la rayuela y rayuela avanzando dos y devolviendo

uno.



**Fuente:**<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

## Ejercicio 2

**Descripción:** Se realizan saltos con un pie, al centro, izquierda, derecha y atrás, primero un pié luego trabaja el otro.



**Fuente:**<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

### Ejercicio 3

**Descripción:** Ambos pies adentro y luego ambos pies afuera (primero se realizará solo con los movimientos de los pies y luego si se integran las manos).



**Fuente:** <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

### Sesión 2

**Objetivo:** Trabajar las habilidades coordinativas orientadas a la coordinación óculo pédica mediante ejercicios específicos con platillos.

**Materiales:** Platillos, cronómetro y silbato.

**Dosificación:** 5' de trabajo y 1' de descanso.

### Ejercicio 1

**Descripción:** En una estructura cuadrada hecha de platillos, deben desplazarse con skipping de diferentes maneras (de frente, lateral y de espalda).



**Fuente:**<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

## Ejercicio 2

**Descripción:** Realizarán saltos sobre un platillo, un pie adelante y el otro atrás, sosteniendo 2 segundos cada que se da un salto.

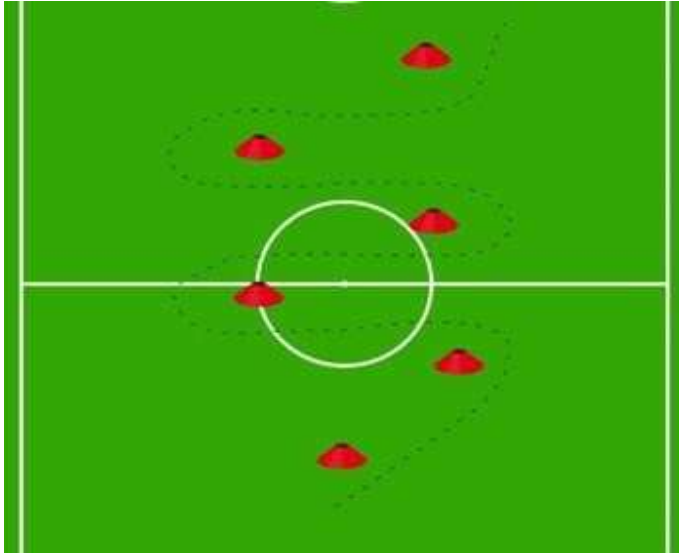


**Fuente:**<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Elaboración:** Silvia Riquett

### **Ejercicio 3**

**Descripción:** Se realiza eslabon de espaldas en zigzag detrás de los platillos.



**Fuente:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bluelinden.coachboard>

**Elaboración:** Propia

**Semana 4**

**Sesión 1**

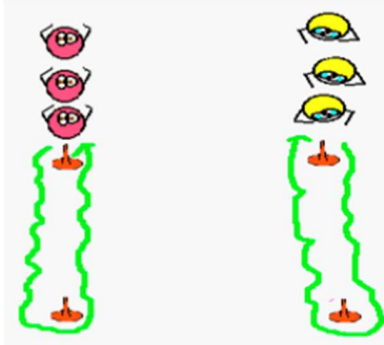
**Ejercicio 1**

**Objetivo:** Desarrollar ejercicios de conducción con balón para mejorar los aspectos técnicos de la categoría sub 12 del Club Deportivo Coogranada

**Materiales:** Conos, Silbato, Balones, Cronómetro.

**Descripción:** Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.

**Dosificación:** 2 repeticiones (4' de trabajo x 1' de descanso)



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

## Ejercicio 2

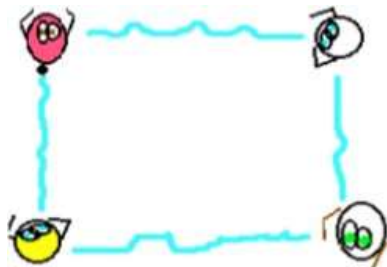
**Objetivo:** Desarrollar los aspectos técnicos de conducción con balón a la categoría sub 10 del Club Deportivo Coogranada

**Materiales:** Conos, Silbato, Balones, Cronómetro

**Descripción:** Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado.

El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiéndolos condicionantes propuestos por el entrenador.

**Dosificación:** 2 repeticiones (4' de trabajo x 1' de descanso)



**Fuente:**<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

## Sesión 2

### Ejercicio 1

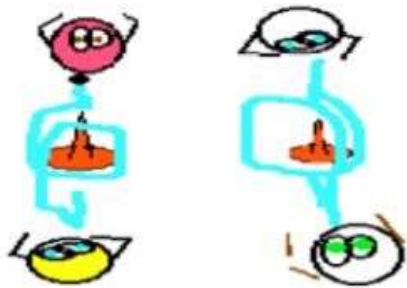
**Objetivo:** Desarrollar la conducción con balón a los jugadores de la categoría sub 12 del Club Deportivo Coogranada

**Materiales:** Conos, Silbato, Balones, Cronómetro

**Descripción:** Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final.

El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino, al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio.

**Dosificación:** 5 repeticiones (2' de trabajo x 30'' de descanso)



Fuente:<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07futbolcarrascoejerciciosfisicosjp>

g

**Elaborado por:** Marlon Llanga

## Ejercicio 2

**Objetivo:** Desarrollar ejercicios de conducción y protección de balón a la categoría sub 12 del Club Deportivo Coogranada

**Materiales:** Conos, Silbato, Balones, Cronómetro

**Descripción:** Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.

**Dosificación:** 2 repeticiones (2' de trabajo x 15'' de descanso)



Fuente:<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07futbolcarrascoejerciciosfisicosjp>

g

**Elaborado por:** Marlon Llanga

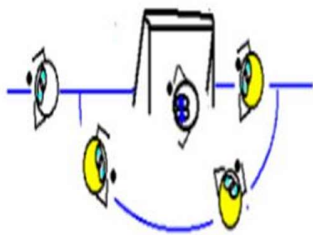
### **Ejercicio 3**

**Objetivo:** Mejorar y perfeccionar la conducción con balón mediante ejercicios con la categoría sub-12 del Club Deportivo Coogranada

**Materiales:** Conos, Silbato, Balones, Cronómetro

**Descripción:** Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.

**Dosificación:** 2 repeticiones (3` de trabajo x 1` de descanso)



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjp>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

### **Semana 5**

#### **Sesión 1**

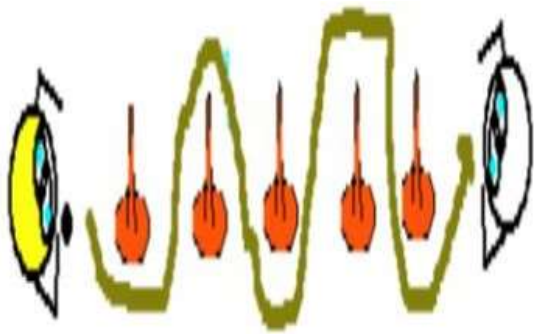
#### **Ejercicio 1**

**Objetivo:** Desarrollar ejercicios de conducción utilizando ambas piernas con los jugadores de la categoría sub 12 del Club Deportivo Coogranada.

**Materiales:** Conos, Silbato, Balones, Cronómetro

**Descripción:** Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.

**Dosificación:** 2 repeticiones (4` de trabajo x 1` de descanso)



**Fuente:**<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07futbolcarrascoejericiosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

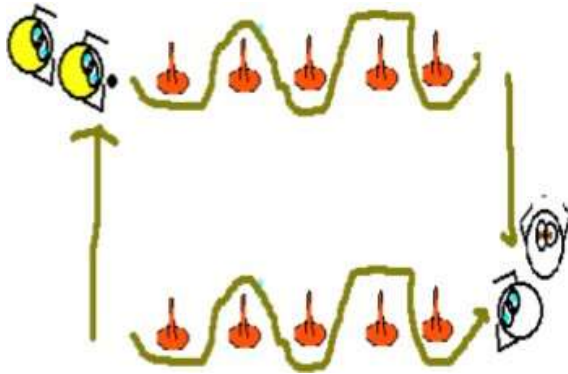
## **Ejercicio 2**

**Objetivo:** Desarrollar ejercicios de conducción y pase para su mejoramiento en los jugadores de la categoría sub 12 del Club Deportivo Coogranada

**Materiales:** Conos, Silbato, Balones, Cronómetro

**Descripción:** Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.

**Dosificación:** 3 repeticiones (3` de trabajo x 20'' descanso)



**Fuente:**<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

**Sesión 2**

**Ejercicio 1**

**Objetivo:** Desarrollar los aspectos técnicos de conducción con balón en la categoría sub 10 del Club Deportivo Coogranada.

**Materiales:** Conos, Silbato, Balones, Cronómetro

**Descripción:** Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.

**Dosificación:** 2 repeticiones (4' de trabajo x 1' de descanso)



## Semana 6

### Sesión 1

#### Ejercicio 1

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza y perfeccionar el golpe de balón con la categoría sub 12 del Club Deportivo Coogranada

**Materiales:** Balones, Silbato, Cronómetro

**Descripción:** Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador.

**Dosificación:** 5 repeticiones (2` de trabajo x 20`` de descanso)



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga

#### Ejercicio 2

**Objetivo:** Desarrollar ejercicios para mejorar la precisión del golpe de balón a la categoría sub12 del Club Deportivo Coogranada .

**Materiales:** Balones, Silbato, Cronómetro

**Descripción:** Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. El jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. El jugador avanza hacia la pelota y realiza un golpeo sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador.

**Dosificación:** 4 repeticiones (2`trabajo x 30``de descanso)



**Fuente:**<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjg>

**Elaborado por:** Marlon Llanga