



# Estrategias metodológicas de ejercicios coordinativos para perfeccionar los gestos técnicos del fútbol formativo<sup>1</sup>

Methodological strategies of coordination exercises to improve the technical gestures of formative football

Alex Perlaza Estupiñán<sup>2</sup>  
Flavio Perlaza Concha<sup>3</sup>

Recibido en 15 noviembre 2018, aceptado en 4 marzo 2019

## RESUMEN

En la selección de fútbol del Ecuador categoría sub 13, se detectaron problemas en los jugadores a nivel técnico producto de coordinación deficiente, afectando la preparación. Objetivo, aportar estrategias metodológicas al entrenamiento coordinativo. Método, descriptiva-observacional se encuestó a los entrenadores y directivos de la selección para conocer su comprensión del tema. Resultados, se evaluó a los 28 jugadores convocados, utilizando los test coordinativos que permitió conocer el estado de las capacidades coordinativas. Conclusión proponer las estrategias metodológicas a utilizar.

**Palabras clave:** selección, fútbol, gestos técnicos, coordinación.

## ABSTRACT

Introduction In the selection of soccer of the Ecuador category sub 13, problems were detected in the players at technical level product of deficient coordination, affecting the preparation. Objective, provide methodological strategies for coordinative training. Method, descriptive-observational was coached to the coaches and managers of the selection to know their understanding of the subject. Results, the 28 players called were evaluated, using the coordinative tests that allowed to know the status of the coordinative capacities. Conclusion propose the methodological strategies to be used.

**Key Word:** selection, soccer, technical gestures, coordination

---

1 Artículo original derivado del proyecto de investigación titulado Análisis de gestiones técnicas deportivas: Universidad de Guayaquil, fecha de realización entre 2018

2 Docente de la Universidad de Guayaquil, alex.perlaza@itsf.edu.ec, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1123-2838>

3 Docente de la Universidad de Guayaquil, flavio.perlazac@ug.edu.ec, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6864-6620>





## 1. Introducción

El fútbol es un deporte mundial, con gran incidencia y motivación en las diferentes regiones de nuestro país; su práctica se ha venido perfeccionando a través del tiempo, sin embargo aún se requiere mejorar los trabajos que permitan desarrollar la coordinación y perfeccionar los gestos técnicos en los jóvenes futbolistas en sus prácticas: (Solana & Alejandro, 2011) “manifiesta que el entrenamiento de las capacidades coordinativas ayudará a facilitar el aprendizaje de los gestos técnicos, favorecer la eficiencia del movimiento, posibilitar la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, acercar la acción real a la deseada, estimular la creatividad y potenciar la individualidad”.

La observación realizada en la selección de fútbol del Ecuador categoría sub 13, se ha podido detectar limitaciones en el desarrollo de la coordinación que inciden de forma negativa en los futbolistas, lo que impide lograr los gestos técnicos idóneos en la preparación de los deportistas a corto, mediano y largo plazo: Autores tales como (Alippi, 2002), (Ozolin, 1989), (Matveiev, 1983), coinciden en plantear que la programación de un trabajo organizado y destinado a la producción constante de jugadores en el consumo interno y con proyección internacional, debe cumplir con una planificación estructurada en cada etapa del proceso de formación por las que atraviesa el joven futbolista.

(Perlaza, 2014), manifiesta que el fútbol tiene características y particularidades que hace que el deportista no dependa únicamente de un elevado rendimiento físico, para cumplir con las exigencias técnicas tácticas, es necesario que el jugador tenga un alto nivel de desarrollo sociomotriz y coordinativo. La obtención de tales objetivos se imposibilita si no existe una planificación de entrenamientos adecuadas durante las primeras etapas de formación de los niños y jóvenes, volviéndose un obstáculo en la evolución que debe tener un futbolista en su búsqueda de oportunidades con el objetivo de competir a nivel profesional.

El estudio se enfoca en proporcionar a los técnicos y entrenadores de fútbol, estrategias metodológicas contemporáneas en el desarrollo de la coordinación del gesto técnico; Según (Rodríguez, 2002), “las estrategias están formadas por el “conjunto de métodos, técnicas y recursos que se seleccionan de acuerdo con las necesidades de los educados a quienes van dirigidas, con la finalidad de hacer más efectivo el proceso”.

Las estrategias metodológicas constituyen una herramienta de importancia en la correcta concepción del proceso pedagógico y la planificación de la unidad de entrenamiento de los propios atletas, permitiéndonos lograr el desarrollo de jugadores técnicamente más completos y preparados alcanzando resultados positivos en su lucha por llegar a la primera categoría del fútbol profesional nacional y por qué no internacional.

Si se analiza un partido de fútbol, se puede observar que se realizan jugadas que necesitan de un alto desarrollo técnico, como remates, pases cortos, medios y largos, gambetas, regates, cabeceos, paredes en espacios muy cortos, donde siempre saldrá ganador el equipo donde los jugadores tengan un alto índice de trabajos coordinativos, que dan lugar a una técnica más depurada, y que permiten mejores argumentos al momento de ejecutar tales acciones, lo que justifica la necesidad de potenciar el entrenamiento de las capacidades coordinativas en el entrenamiento del gesto técnico en los



futbolistas, lo que mejorara los niveles de rendimiento en las acciones técnico-tácticas y un mejor estado psicológico durante el juego. (Rosales, 2010).

(Raposo, 2005), asume que una técnica racional garantiza el fundamento económico y óptimo de las capacidades motoras. En la preparación técnica, el atleta aprende los patrones motores (técnica) y consolida las condiciones específicas de la competición”.

(Espinoza, 2013), “asume que los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan, se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan”.

Según (Yucta, 2015), quien manifiesta que los fundamentos técnicos son todas las acciones a través de gestos motores están destinado a una óptima utilización del balón con el propósito de predominar el juego colectivo.

En la selección ecuatoriana sub 13 del Ecuador, la experiencia del autor como ayudante a honoren, permitió detectar problemas coordinativos a la hora de ejecutar gestos técnicos y físicos, lo cual no permiten trabajar de forma adecuada la planificación del entrenador, desde el punto de vista coordinativo en el desarrollo técnico los jugadores presentan deficiente mecánica de carrera, descoordinación en los saltos, regular conducción de balón con empeine o bordes, deficiente control de balón con la cabeza, poco juego asociado, deficiencia en los centros, limitados conocimientos de juegos tácticos.

De esta situación problemática se deriva el problema científico al cuestionarse que, ¿Cómo mejorar la coordinación de los gestos técnicos en los futbolistas de la selección ecuatoriana categoría sub 13? La preparación técnica depende de las capacidades motrices básicas como medio para lograr influir el perfeccionamiento de los gestos técnicos, el poder desarrollar una estrategia metodológica que permita trabajar adecuadamente todas las capacidades motrices coordinativas permitirá a los jóvenes futbolistas elevar su rendimiento y aprendizaje.

El trabajo coordinativo es fundamental en el desarrollo del joven futbolista, pero en el Ecuador no se cumple este proceso debido al poco conocimiento de los entrenadores en el entrenamiento técnico en cada una de las etapas del desarrollo motor de los jóvenes futbolistas, es por este motivo, que se presenta una estrategia metodológica en los ejercicios coordinativos, buscando desarrollar los gestos técnicos; La valoración y evolución del rendimiento en el fútbol se centra en el estudio y sistematización de los elementos relativos a dos realidades interdependientes; el juego y el jugador (Cos, 2007),

El desarrollar estrategias metodológicas en el trabajo de la coordinación permite a los futbolistas mejorar su desempeño técnico mediante acciones depuradas que benefician el rendimiento individual y colectivo de un equipo de fútbol.

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



(Pérez, 2013), asume por todo ello, urge el desarrollo de las capacidades coordinativas durante todo el periodo de formación con el fin de incrementarlas y con ello provocar que los deportistas se perciban más competentes motrizmente y así mantenga su adherencia a la práctica de actividad deportiva.

(Solana, 2011), asume que las capacidades coordinativas nos ayudarán a facilitar el aprendizaje de los gestos técnicos, favorecer la eficiencia del movimiento, posibilitar la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, acercar la acción real a la deseada, estimular la creatividad y potenciar la individualidad.

El investigador asume las definiciones de (Pérez, 2013) y (Solana, 2011), valorando la importancia del trabajo coordinativo al momento de buscar un aprendizaje de gestos técnicos o perfeccionarlos, incrementando su desempeño durante las competencias deportivas y logrando una formación que le permitirá a los futbolistas lograr integrar un equipo de fútbol a nivel profesional.

## **2. Materiales y métodos**

La investigación es descriptiva-observacional, la misma se realizó en la selección del Ecuador categoría sub 13, la población estuvo conformada por 28 jugadores de sexo masculino con una edad comprendida entre los 10 y 13 años, siendo este el principal criterio de inclusión. Se aplicó revisión bibliográfica para fundamentar teóricamente el trabajo coordinativo para perfeccionar los gestos técnicos.

Se aplicó una encuesta para obtener datos confidenciales de los 3 entrenadores y 3 directivos que participaron en la investigación con el objetivo de verificar de forma directa la importancia que le atribuyen a la coordinación del gesto técnico, así como la incidencia de esta en la situación de juego, se utilizara el programa SPSS para representar y cuantificar el comportamiento de los datos.

Se utilizará test físicos coordinativos y el programa SPSS para conocer, representar y cuantificar el comportamiento de los datos de los 28 jugadores en el pre test y post test que se realizó para conocer el nivel de coordinación de los jóvenes futbolistas.



### 3. Resultados

Cuadro N°1.

Preguntas de la encuesta a los 3 entrenadores

| Preguntas de la encuesta a los 3 entrenadores                                                                                                    | m.<br>suficientes | Suficientes | Regularmente<br>suficiente |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|----------------------------|
| ¿Qué Nivel de Conocimiento usted posee de las capacidades coordinativas en el entrenamiento de fútbol?                                           |                   | 66%         | 33%                        |
| ¿Qué criterios tiene usted de conocimientos acerca de la coordinación dinámica general durante el entrenamiento en el fútbol?                    | 33%               |             | 66%                        |
| ¿Cómo usted valora sus conocimientos de la capacidad física coordinativa de lateralidad en el entrenamiento de fútbol?                           | 33%               | 33%         | 33%                        |
| ¿Cómo valora usted sus conocimientos de los métodos, procedimientos, y formas organizativas en el entrenamiento de la coordinación en el fútbol? | 33%               | 66%         |                            |

Elaborado por: autores

Fuente: Muestra de investigación

Al analizar los resultados de las encuestas a entrenadores se refleja que su formación y capacitación en conocimientos de trabajos de las capacidades coordinativas en los entrenamientos al trabajar los gestos técnicos, el 66% afirma que son suficientes, pero que aún necesitan capacitarse en temas de coordinación general y lateralidad donde un 33% tiene conocimientos muy suficiente y suficiente y el 66% de los entrenadores no tiene conocimientos de los métodos, procedimientos y formas organizativas del entrenamiento de la coordinación.



Cuadro N°2.

## Encuesta a los directivos

| Encuesta a los tres directivos                                                                                                                 |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| ¿Qué criterio tiene usted del nivel de conocimiento del cuerpo técnico de desarrollo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos? | 33% | 33% | 33% |
| ¿Qué criterios tiene usted sobre la periodicidad de las bases del entrenamiento formativo en la preparación técnica?                           | 33% | 33% | 33% |

Elaborado por: autores

Fuente: Muestra de investigación

Al analizar la encuesta a directivos acerca del conocimiento que tienen sus entrenadores sobre el desarrollo de la coordinación para perfeccionar los gestos técnicos del fútbol el 33% afirma que son muy suficientes y el 33% que son suficiente el 33% regularmente suficiente.

Cuadro N°3.

## Encuesta a los directivos

| TEST APLICADO A LOS FUBOLISTAS       |           |     |          |     |       |     |         |     |      |     |
|--------------------------------------|-----------|-----|----------|-----|-------|-----|---------|-----|------|-----|
| Test coordinativo                    | Excelente |     | M. bueno |     | Bueno |     | Regular |     | Malo |     |
| Test de escalera                     | 13        | 46% | 12       | 42% | 3     | 10% | 0       |     | 0    |     |
| Test de equilibrio estático flamenco | 11        | 39% | 10       | 35% | 5     | 17% | 2       | 7%  | 0    |     |
| Test de agilidad con balón           | 13        | 46% | 7        | 25% | 6     | 21% | 0       |     | 2    | 7%  |
| Test de agilidad Illinois            | 13        | 46% | 10       | 35% | 4     | 14% | 1       | 3%  | 0    |     |
| Test de orientación                  | 1         | 3%  | 8        | 28% | 5     | 17% | 5       | 17% | 9    | 32% |

Elaborado por: autores

Fuente: Muestra de investigación

Al analizar los test coordinativos en los futbolistas podemos concluir que el 46% obtuvo excelente en los test de escalera, agilidad con balón y test de agilidad Illinois, por los Trabajos que realizan en clubes como Barcelona, Emelec, Liga, Nacional al poseer una logística e implementación adecuada el 39% en



el test de equilibrio estático y solo un 3% en el de orientación; malos 7% en el test de agilidad con balón y 32% en el test de orientación, mostrando la necesidad de aplicar estrategias metodológicas para mejorar las deficiencias detectadas con la intención de pulir su desempeño técnico, esto identifica a los jugadores cuyos clubes no poseen las áreas adecuadas y necesarias para el trabajo coordinativo.

#### 4. Discusión

Se debe proponer estrategias basadas en métodos lúdicos, mixtos y globales que desarrollen una técnica pulida con acciones similares a la competencia, enriqueciendo su desempeño técnico en cualquier situación de juego que presente un partido de fútbol.

#### 5. Conclusiones

En la selección de fútbol, el entrenamiento de la coordinación enfocada a perfeccionar los gestos técnicos, debe estar organizada por los entrenadores que poseen suficientes conocimientos para trabajar las capacidades coordinativas y desarrollarlo en cada una de las etapas que atraviesa el joven deportista en su formación, buscando determinar el estado actual de los futbolistas en cuanto al tema y establecer las estrategias y métodos a utilizar en los entrenamientos para lograr los objetivos.

#### Referencias bibliográficas

- Alippi, P. (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. *EFdeportes*, 8(50).
- Cos, I. R. (2007). Influencia del entrenamiento en la relación entre las capacidades condicionales de futbolistas juveniles y su ubicación en el terreno de juego. *EFdeportes*.
- Espinoza, F. S. (2013). Incidencias de los juegos pre-deportivos en los fundamentos técnicos del fútbol. *Universidad técnica de Ambato*.
- Flavio, P. (7 de mayo de 2014). Trabajos en formativas. (A. Perlaza, Entrevistador)
- Matveiev. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Roduga.
- Ozolin. (1989). *Sistema contemporaneo de entrenamiento*. Habana, Cuba: Científico técnico.
- Raposo, A. V. (2005). *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Rodríguez, E. M. (2002). Métodos de enseñanza de la educación física. *EFdeportes*.
- Rosales, P. P. (2010). La percepción en el fútbol moderno. *EFdeportes*, 15(144).



Solana, A. M., & Alejandro, M. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista internacional de ciencias sociales y humanidades SOCIOTAM*.

Yucta, W. J. (2015). *Incidencia de la flexibilidad de piernas en los fundamentos técnicos Básicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad, de la escuela DE LA ESCUELA THE BRITISH SCHOOL*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.